

心理健康课心得体会 心理健康计心得体会 (通用17篇)

军训心得是我对军训过程中所遇到的问题和困惑的思考和解答。不妨阅读一些与军训心得相关的范文，作为自己写作的参考和借鉴。

心理健康课心得体会篇一

近年来，随着生活水平的提高以及社会压力的不断增加，越来越多的人出现了各种心理问题。对此，我们应当引起足够的重视。身体健康的同时，心理健康也同样至关重要。因此，积极地进行心理健康计的调整是我们每个人不可或缺的任务。

第二段：心理健康计的意义

心理健康计是指通过一系列科学形式的心理调整方法，达到消除各种心理问题、增强人们心理健康的最佳策略。心理健康计的主要意义在于，它可以帮助人们思考问题时能够更加深入客观、更加从容理性，处理好矛盾和压力问题，日常生活也更加有条有理。通过心理健康计，人们能够更好地理解自己，从而在工作、学习、生活中取得更好的成果。

第三段：心理健康计的步骤

心理健康计的步骤主要包括三个方面：

1. 识别心理问题

首先，我们需要识别出自己有哪些心理问题，比如焦虑、抑郁、缺乏自信等。只有识别出问题，才能有针对性的进行调整。

2. 思考问题原因

识别出心理问题之后，还要进行思考，找出造成问题的具体原因。比如，学业压力过大，与亲友关系不稳定等等。这样能够更加有助于分析问题的根源。

3. 制定合适的调整方案

最后，需要制定出适合自己的调整方案，比如放松身心、寻找支持、解决实际问题等等。这样才能够在实际生活中有效地解决自己的心理问题。

第四段：心理健康计的实践经验

针对心理健康计的实践经验，我可以总结出以下几点：

1. 保持良好的心态

无论是面对困难还是临时的挫折，都需要保持良好的心态，积极应对，不抱怨或自我摧毁。

2. 放松身心

通过运动、听音乐、做瑜伽等方式，放松身心，可以有效地缓解压力，减轻焦虑和抑郁症状。

3. 寻找支持

当遇到困难或问题时，寻找支持和帮助是十分必要的。可以与亲友倾诉，也可以寻求专业帮助。

第五段：结尾

综上所述，心理健康计是维护人们身心健康的一项重要任务。只有树立正确的心理观念，积极实践心理健康计，才能让自

己的生活更加健康幸福。因此，我们应当时刻关注心理健康的问题，通过有针对性的调整与措施，早日恢复健康愉悦的心情。

心理健康课心得体会篇二

一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能

够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变-态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反-社-会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适

应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反-社-会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变-态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的心理健康教育。

（一）结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

（二）全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与

学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

（三）教师本身也要注重自己的心理健康

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

心理健康教育学习心得体会

听了主讲老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学

要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加2012年第一期心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

一、加强学生的心理健康教育

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自我，接纳自我，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名中职教育工作者我们要做到：

(1) 在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，

积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2) 在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从

被动教育走向

自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3) 在教学中，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就

业，所以，平时要让学生树立正确的择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

1

二、作为教师也要加强自身的心理健康

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1) 尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的

过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从而实现了“教书育人”的目标。

(2) 乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3) 要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，

多听少说，不要无故打断学生的话，，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自我，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

2

一、通过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。

二、通过学习，自身心理素质有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达

开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进自身的健康成长，提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态，作为当代大学生，我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习，我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。（一）学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

（四）乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。

（五）培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展，也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质，我们班开展了有关心理健康的

活动，通过老师的讲解、耐心疏导，使我懂得了解时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。我们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩，还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先我要辩证地看待我的优趣点，正确认识自己，我相信每个人都有属于的闪光点，只需要我们要善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改进。

心理健康课心得体会篇三

将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育。在学科教学中进行心理健康教育要注意几个问题：

不管什么学科的教学从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程，在教学中我注意挖掘和组织好对学生心理产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，这就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。我曾担任过五年级语文教学及班主任工作，学生全部来自城乡结合带和农村，受生活环境的影响，学生的组织纪律性不强。为了加强组织纪律性，我在教《我的战友邱少云》时，启发学生联系自己平时在校及其他公共场所的实际情况谈体会，使他们认识到自己的不足和守纪的重要。从那以后许多学生都能自觉遵守纪律，并能大胆地制止违纪的行为。

心理学家罗杰斯告诉我们：“创造良好的教学气氛是保证进行有效教学的前提，而良好的气氛的创设又是以良好的人际关系为基础和前提的。”苏霍姆林斯基曾说过：“你面对的是儿童的极易受到伤害的、极其脆弱的心灵，学校里的学习不是毫无热情地把知识从一个头脑装进另一个头脑里，而是师生之间每时每刻都在进行的心灵的接触。”可见，学科教学中心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。教师应放下架子，和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成是自己的朋友，使学生真正从心理上接受你，教师才有资格做学生学习过程的指导者、诱导者。还要允许学生有不同意见，允许学生对老师提出批评。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束，平等交流的心理氛围。同时，还要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下工夫，而应着重造成学习困难的心理原因并加以辅导。

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等；每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性及其自我心理保健的方法。

心理健康课心得体会篇四

第一段：引言（大约200字）

男人作为社会的一分子，常常承担着家庭和事业的双重压力，

因此，关注男人的心理健康问题显得尤为重要。心理健康是指个体在心理上处于一种稳定而健康的状态，能够积极应对各种压力和困难。在与男性朋友们的长期交流和自身心理调节的过程中，我深深体会到了男人心理健康的重要性，同时也就心理健康的养成形成了一些个人心得和体会。

第二段：自我认识与积极心态（大约250字）

男人的心理健康首先要建立在自我认识的基础上。男人应该正确认识自己的身份、角色和责任，并且心态积极乐观。首先，要充分认识自己的优点与特长，避免与他人进行攀比。其次，要接受自己的缺点和不足，正确看待自己的不完美。同时，积极的心态也是男人心理健康的关键。无论面对挫折还是困难，都应保持积极阳光的态度，坚信问题总会解决的。从而，在大量交往中，我发现只要保持积极的心态，往往能够更好地解决问题和克服困难。

第三段：有效沟通与情感释放（大约300字）

有效沟通是男人心理健康的重要保障。男人常常被社会赋予了许多期望和责任，但往往不愿意表达自己的内心。因此，为了保持心理的健康，男人应该主动与配偶、朋友、家人进行交流，并且畅所欲言。通过沟通，可以减轻心理压力，提高自身的心理稳定性。同时，情感的释放也是男人维持心理健康的重要途径。男人在情感上常常承担着压抑和忍受的责任，对于自身的情感诉求常常忽略和压抑。因此，合理的情感宣泄和表达对于男人来说是非常必要的。可以通过户外活动、运动、书籍、音乐等方式来释放情感，保持身心的健康。

第四段：寻求帮助与关注身心健康（大约250字）

男人常常把自己的问题都压在心里，不愿向他人寻求帮助。这种内心的封闭会导致心理问题逐渐加重，最终对身心健康造成严重的威胁。因此，当自己遇到心理困扰时，男人应该

主动寻求帮助，并且重视自身的心理健康。可以选择向专业心理咨询师咨询，倾诉自己的困惑和疑虑。同时，也可以通过参加心理健康培训，了解和学习更好地应对心理问题的方法。此外，关注自身的身心健康也是男人心理健康的重要方面。保持身体的健康，规律作息和健康饮食，以及注重生活品质，都是维持男人心理健康的重要因素。

第五段：一个积极乐观的人生态度（大约200字）

积极乐观的人生态度是男人心理健康的重要保障。男人不应把所有问题都看作困难和坎坷，要学会从失败中汲取教训，从挫折中寻找机会。人生苦短，应该珍惜每一天，发挥自己的潜力，并且活出自己的独特风采。只有保持积极乐观的生活态度，男人才能更好地应对压力和困难。因此，我坚信一个积极乐观的人生态度是我保持男人心理健康的根本。

总结：男人心理健康的形成需要男人自己的努力，但也需要社会的关注和支持。通过自我认识与积极心态、有效沟通与情感释放、寻求帮助与关注身心健康以及积极乐观的人生态度等方面的努力，男人可以更好地保持心理健康。只有心理健康，男人才能在家庭、事业和社会中发挥更大的作用。

心理健康课心得体会篇五

男人是社会的重要一部分，他们肩负着繁重的责任和压力。然而，反观现代社会，男性的心理健康问题并不少见。为了更好地关注和了解男性心理健康，我通过自我反思、探索和学习，总结出以下几点心得体会。

首先，男人需要学会倾诉和沟通。过去，社会对男性的期望是强悍、勇敢和不苟言笑。因此，许多男人对于情绪的表达存在着障碍。然而，良好的心理健康需要倾诉和沟通，男人应该学会通过言语表达内心的困扰和压力。倾诉不仅可以舒缓自己的心理负担，还可以得到他人的关心和支持。

其次，男人需要做好心理保护。现代社会的竞争压力让男人感到层层压迫，心理健康常常受到挑战。为了保护自己的内心，男人需要学会一些适合自己的心理保护方式，比如放松、休闲和运动。这些活动可以让男人放松身心，缓解压力，保持良好的心态。

第三，男人需要培养积极乐观的心态。无论是遇到困难、挫折还是失败，男人都需要保持积极乐观的心态。乐观的心态有助于调整情绪，提升自信，战胜困难。男人应该相信，只要肯努力，就能够战胜一切困难，取得更好的成就。

第四，男人应该学会自我管理。自我管理是男性心理健康的重要方面，它包括时间管理、情绪管理和压力管理。男人需要学会合理安排时间，保持良好的工作和生活平衡；需要学会正确处理情绪，避免将负面情绪带入其他领域；需要学会有效应对压力，避免长期处于高度紧张的状态。通过自我管理，男人能够更好地应对工作和生活中的各种困难和挑战。

最后，男人需要找到适合自己的心理健康支持系统。有时候，男人可能会遇到自己无法解决的心理问题，这时候，他们需要寻求支持和帮助。可以通过与父母、妻子、朋友交流，寻求理解和建议；可以选择心理咨询师或心理健康专家提供的专业帮助；还可以通过参加心理健康培训和读相关书籍来增加心理健康知识。无论选择哪一种方式，男人需要找到适合自己的心理健康支持系统，获得帮助和支持。

总之，男人心理健康是现代社会关注的重要议题之一。通过倾诉和沟通、做好心理保护、培养积极乐观的心态、自我管理和寻求支持系统等方法，男人可以更好地维护自己的心理健康。只有心理健康良好的男人，才能够更好地履行社会角色，为社会的发展作出更大的贡献。

心理健康课心得体会篇六

带着一份憧憬，一份喜悦，一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助，教师心理健康培训心得体会。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。通过学习，我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，感受颇深，受益匪浅。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德，心得体会《教师心理健康培训心得体会》。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学

的整体效益。

总之，这次教师研修培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。

心理健康课心得体会篇七

第一段：引言（150字）

如今，社会竞争激烈，男人面临着巨大的压力。他们不仅需要承担家庭重任，还要应对职场挑战。在这样的环境下，男人的心理健康显得尤为重要。经过自我反思和实践，我深刻了解到男人心理健康的内涵和重要性。本文将分享我对男人心理健康的体会和心得。

第二段：保持积极的心态（250字）

作为男人，保持积极的心态对心理健康至关重要。在面对困难和挫折时，我们应该试着看到希望和机会。消极的态度只会增加负担和压力。因此，我不断学习如何正确看待问题，并用积极的思维方式应对。这样的转变帮助我更好地应对工作和生活中的挑战，也使我更乐观地面对人生。

第三段：树立正确的自我价值观（250字）

男人在成长过程中往往会面临多个身份的冲突，例如丈夫、父亲和职场人士。这给我们带来了巨大的压力。而解决这个问题的关键是树立正确的自我价值观。当我们明确自己的角色和责任时，就能更好地平衡不同身份之间的关系。我发现，当我将家庭和事业看作是一体时，才能在两者之间取得平衡，从而保持心理的健康。

第四段：调理身心健康（250字）

男人的心理健康与身体健康紧密相关。因此，我把积极投入到身心健康的调理中。通过充足的睡眠、定期的运动以及均衡的饮食，我能够更好地保持稳定的情绪和精力。此外，我也学会了合理安排时间，避免过度劳累。这样，身心得到了充分的休息和恢复，我在工作和生活中表现得更加出色。

第五段：建立良好的人际关系（250字）

男人的心理健康还与人际关系的良好建立密切相关。与家人、亲友和同事保持良好的沟通是维护心理健康的关键。我发现与他人分享和倾诉可以减轻压力和烦恼，获得更多的支持和理解。此外，我也学会了如何处理冲突和解决问题，以保持良好的人际关系。在我理解到人际关系对心理健康的影响后，我不断努力改善与他人的互动方式。

结论（150字）

男人心理健康的维护需要从积极的心态、正确的自我价值观、身心健康的调理以及良好的人际关系四个方面入手。只有全面关注这四个方面，我们才能够提升自己的心理健康水平，更好地应对生活和工作中的各种挑战。通过实践和不断的努力，我深刻体会到男人心理健康对个人幸福和社会进步的重要意义。因此，今后我会持续关注并努力维护自己的心理健康。

心理健康课心得体会篇八

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病

的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

- 3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多

的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

心理健康课心得体会篇九

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又理解自己，有自知之明，即对自己的潜力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般决定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是

一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育带给学生的文化知识，只有透过个体的选取、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。

学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争潜力、适应潜力的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，持续良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、

求知与辨别潜力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，个性是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选取机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

- 1、持续浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、持续乐观的情绪和良好的心境，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，就应具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，就应贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应

潜力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

心理健康课心得体会篇十

心理健康对于一个人的发展至关重要。因此，学校在课程设置中引入了心理健康观课，帮助学生了解和关注自己的心理健康。在我上完这门课之后，我对心理健康有了更深入的理解，并且从中获得了很多宝贵的体验和经历。

第二段：了解心理健康的重要性

在心理健康观课中，我首先意识到心理健康的重要性。一个人的心理健康状况会直接影响到他的学习、工作和人际关系。只有拥有良好的心理健康，我们才能更好地应对生活中的挑战和压力。通过互动讨论和案例分析，我学到了很多维持心理健康的方法，如定期锻炼、保持积极的情绪态度、培养良好的人际关系等。

第三段：认识常见的心理问题

在心理健康观课中，我还学到了一些常见的心理问题，如焦虑、抑郁和压力等。通过讲座和观看相关视频，我更加深入地了解了这些问题的症状和表现。这让我能够更好地理解他人，并且更加关心和帮助那些可能遇到这些问题的人。此外，学习如何应对心理问题也让我更加清楚地知道如何保护自己的心理健康，同时也向身边的人提供帮助和支持。

第四段：如何保持心理健康

通过心理健康观课，我学到了一些保持心理健康的方法。首先，我意识到心理健康需要我们花时间照顾。我们应该给自己留出放松和休息的时间，以确保我们的心理能够得到充分的调整和恢复。其次，我们还要学会积极面对挑战和压力。

不要把问题推到一边或者逃避它们，而是要寻找解决问题的方法和途径。最后，建立良好的人际关系也是保持心理健康的重要因素。与家人、朋友和同事建立互信和支持的关系，可以帮助我们缓解压力和教会我们有效地与他人沟通。

第五段：心理健康观课的启示

通过心理健康观课，我不仅了解了心理健康的重要性，还学到了保持心理健康的方法。这门课程为我提供了关于心理健康的知识和技巧，使我能够更好地应对挑战 and 压力，并且帮助他人。在将来的生活中，我会继续关注 and 照顾自己的心理健康，为了自己和他人的幸福而努力。我也希望更多的人能够意识到心理健康的重要性，并且通过学习和实践来保持自己的心理健康。只有拥有良好的心理健康，我们才能迎接生活的挑战并取得成功。

心理健康课心得体会篇十一

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的`听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以上就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单

地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

心理健康课心得体会篇十二

7月23日“有幸”参加了20xx年xx省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了xx省委教育纪工委xx关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师，各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是

接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更

加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的功能就是教书育人、为社会培养“健康”的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

心理健康课心得体会篇十三

心理健康观课是一门必修课程，旨在帮助学生了解和培养良好的心理健康观念，提高自己的心理素质。通过学习这门课程，我深刻认识到心理健康对我个人的重要性，也意识到心理问题在现代社会中的普遍存在。在这门课程的学习中，我收获了丰富的知识和重要的体会。

第一段：意识到心理健康的重要性

在心理健康观课的学习中，我开始意识到了心理健康对于个人的重要性。我们常常关注的是身体健康，而忽略了心理健康的重要性。心理健康是一个人全面健康的重要组成部分，它对于个人的生活质量和幸福感有着深远的影响。只有保持良好的心理健康，我们才能够积极乐观地面对生活中的压力和挑战，才能够更好地实现自己的人生目标。

第二段：了解了心理问题的普遍存在

通过心理健康观课的学习，我逐渐了解到了心理问题在现代社会中的普遍存在。压力、焦虑、抑郁等心理问题已经成为了我们生活中的常态。处于高压竞争环境中的学生们，面临着各种各样的压力，很容易出现心理问题。这些心理问题的存在给个人的发展和社会的稳定带来了诸多隐忧。因此，了解和解决心理问题是当务之急。

第三段：掌握了改善心理健康的策略

在心理健康观课的学习中，我学到了许多改善心理健康的策略。其中，培养积极乐观的心态是至关重要的。积极乐观的心态可以帮助我们更好地面对问题和压力，增强我们的抗逆能力。同时，情绪管理也是重要的一环。我们要学会正确地认知和应对自己的情绪，不被消极情绪所主导，从而更好地调节自己的心理状态。此外，还有合理安排时间和休息，锻炼身体等策略，都有助于改善心理健康。

第四段：提高了心理素质

心理健康观课的学习不仅帮助我改善了自己的心理健康，还提高了我的心理素质。学习了解、理解和应对心理问题的知识，使我更加深入地认识自己，提高了自我认知和自我管理的能力。同时，学习与他人的交流和沟通，帮助我提高了与他人合作和共处的能力，培养了我的情商和人际交往能力。这些都是提高心理素质的重要因素，对于个人的发展和成长至关重要。

第五段：明确了自己的发展方向

通过心理健康观课的学习，我明确了自己的发展方向。我意识到了心理健康的重要性，也了解到了心理问题的普遍存在。因此，我希望将来能够为改善社会心理健康做出一定的贡献，成为一名心理咨询师或心理健康教育者。我会继续深入学习心理学知识，提高自己的专业素养，为社会的心理健康事业努力奋斗。

总结：

通过心理健康观课的学习，我对心理健康有了深刻的了解和认识。我意识到心理健康对个人的重要性，也了解到了心理问题的普遍存在。通过掌握改善心理健康的策略，提高了我的心理素质。最重要的是，我明确了自己的发展方向，希望能够为改善社会心理健康做出贡献。这门课程对于我个人的

成长和发展有着深远的意义，我将会继续努力学习并将所学应用到实践中，为自己和他人创造一个更加健康的心理环境。

心理健康课心得体会篇十四

近年来，心理健康教育日益受到重视。为了提高广大师生的心理素质与心理健康水平，我校开设了心理健康观课。通过这门课程，我深刻感受到了心理健康的重要性，并从中获得了许多宝贵的体会。

首先，心理健康是维系整体健康的重要因素。身体健康是人们重视的一个方面，但心理健康同样重要。在课堂上，我们不断强调心理健康与身体健康的关联性，通过身体的舒适能够使心理也得到放松。而心理健康问题的存在会影响到个体的身体健康，严重时还会导致各种心理疾病的发生。只有关注和保持心理健康，我们才能拥有完善的健康体系。

其次，心理健康观课增强了我的自我认知和情绪调节能力。课程通过激发学生的反思意识，帮助我们更好地了解自己的特点与潜力，并找到适合自己的发展与改进方向。同时，课程还注重培养学生的情绪调节能力，通过了解情绪表达的方式和场合，让我们更好地应对自己的情绪，并学会倾诉与宣泄，消除内心的负面情绪。

再次，心理健康观课让我明白了心理健康与人际关系的紧密联系。课程强调了人与人之间的互动对于心理健康的重要性。在我们的生活中，与人交往是不可避免的，如何处理好人际关系对于维持心理健康至关重要。在课堂上，我们学习到了有效的沟通技巧，并且通过各种案例分析，更加深刻地理解了友谊和爱情对于心理健康的影响。通过学习这门课，我更加意识到亲情、友情和爱情的珍贵和重要性，学会更加关心他人，与人和睦相处。

最后，心理健康观课还教会了我如何积极应对挫折与压力。

在学习和生活中，我们总是无法避免遭遇各种挫折和压力，但是我们可以选择积极应对，而不是被其击垮。课程通过分享成功人士的励志故事，告诉我们只有坚持下去、勇往直前，才能战胜困难和挫折。在课堂上，老师还教给我们许多减压的技巧和方法，如运动、音乐、艺术等，这些都能够帮助我们放松心情，释放压力。通过这些学习，我变得更加坚韧和有信心，能够积极应对各种困难，提升自己的抗挫折能力。

通过这门心理健康观课，我的心理健康观念得到了极大的拓宽和提升。我深刻认识到心理健康对于全面健康的重要性，明白了自我认知和情绪调节的重要性，意识到了人际关系对于心理健康的影响，同时也学会了积极应对挫折与压力的方法。我希望能够把这些知识应用到生活中，不断提升自己的心理素质，成为一个心理健康的人。同时，我也希望更多的人能够重视心理健康，关注自己和他人的心理状态，共同创造一个健康和谐的社会。

心理健康课心得体会篇十五

近年来，随着人们生活水平提高，越来越多的人开始关注心理健康这一话题。而在校园中，学校也开展了相关的心理健康讲座，在广大师生中引起了不小的反响。我作为一名大学生，也有幸参与了其中的一次讲座。下面，我将和大家分享我对这次讲座的感悟和体会。

第二段：对讲座内容进行概述

这次讲座围绕着心理健康这一话题展开，从人们对心理健康的错误认知开始，逐步深入探讨了心理健康的构成、心理健康与工作、学习的关系，以及心理健康的保护和重建等方面。其中，最令我印象深刻的是心理健康保护的一条原则：聆听自己内心的呼声，做内心真正渴望的事情。这启示了我要时刻关注自己的内心需求和心理状态，为自己的生活和发展制定合理的规划和目标。

第三段：对讲座的积极意义进行分析

心理健康讲座的举办可以为学生提供正确的心理健康知识，帮助他们增强心理素质，从而更好地适应大学生活和成长。同时，讲座也可以让师生们更好地了解心理咨询的作用和途径，有利于提高学校心理咨询服务的效果和质量。此外，讲座还可以促进师生之间的交流，使教师能够更好地了解学生的心理需求和状况，为学生提供更加贴心的关怀和支持。

第四段：对心理健康讲座的问题和不足进行评价

虽然心理健康讲座对于提高学生心理健康意识、增强心理素质，具有十分积极的意义，但是仍然存在一些问题和不足。其中一个突出的问题就是讲座的时间安排不够合理，容易使师生们产生疲劳和无聊的感觉。此外，讲座内容也可能存在单一、生硬等问题，无法让听众真正产生共鸣和反馈。因此，未来应加强讲座内容的调整和更新，提高讲座的吸引力和实用性，更好地实现讲座的教育效果。

第五段：总结

总的来说，参加心理健康讲座是一次十分有益的经历。通过听取专家的解读和分享，我不仅感受到了心理健康的重要性，也学会了如何关注自己的内心需求和情感状态。同时，对讲座存在的问题也应有所关注，不断完善讲座的形式和内容，提高其教育效果，让更多的师生受益。希望今后校园中能够举办更多类似的心理健康讲座，让我们在学校中度过一个健康、快乐的大学时光。

心理健康课心得体会篇十六

心理健康在现今社会中备受重视，而讲座是给广大群众提供心理健康教育的主要方式之一。我作为一个心理健康讲座的讲师，通过近几年的讲座，我想要分享一下我对于心理健康

讲课的一些心得体会。我希望这些经验可以帮助到其他讲师，提高讲座的质量，更好地传递心理健康的教育。

第二段：准备阶段

在进行任何一场心理健康讲座前，前期的准备是至关重要的。首先，要了解受众的背景信息和需求，针对不同的受众制定不同的课程内容和形式。其次，要在讲课前做好充足的准备，包括阅读相关文献、制作PPT、策划案例和教学活动等。最后，还要在场地的布置和时间的安排上提前规划，确保教学环境舒适、氛围轻松。

第三段：授课阶段

在讲授心理健康课程时，需要注意以下几点。首先，着重引导学员明确自己的心理需求、意愿和目标，倡导自主学习，鼓励多角度思考。其次，采用互动教学方式，加强信息传递和知识分享，可以采用小组讨论、情景表演等活动形式，让学员更好地理解心理健康知识并将其应用到实践中。最后，讲授课程需要保持平衡，既要注重理论知识的讲解，也要注重生动丰富的个案讲解和实践教学。

第四段：难点瓶颈

在心理健康课程中，会遇到一些难点和瓶颈，难以通过普通讲解来解决。这时需要采取一些特殊的策略来确保教学顺畅。对于学员的问题和疑惑，需要准确辨识，并给出适当的解答和指导。在课程内容枯燥单调的时候，可以通过故事讲述、音乐欣赏等多样化方式来激发学员的兴趣和热情。如果遇到比较敏感的专题，如焦虑、抑郁等，需要讲师具有良好的心理疏导能力，并有充足的应急方案。

第五段：总结

通过多年的心理健康讲课实践，我深刻体会到了好的心理健康讲座对学员的影响是深远的。一场好的讲座能够帮助学员了解自身的问题，学会适当的心理调节方法，提高心理健康水平。同时，作为讲师，也可以从中得到很多锻炼和收获。因此，我想告诉其他心理健康讲师，用心去讲，因为你所传递的知识和方法，将会影响更多人的生活。

心理健康课心得体会篇十七

健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。

健康，是人们一直追求的目标。一个人如果拥有了健康的体魄、健康的心理和健康的文化，是值得非常自豪的事情。身体的健康、思想的健康和文化的健康，为我的成长道路铺就了一条阳光灿烂的大道，为我今后幸福的人生打下了良好的基矗。

良好的饮食搭配和合理的饮食习惯，是保证身体健康的基矗我做到了不贪食、不偏食，少吃零食，一日三餐荤素都吃，多吃水果多喝水等，使得我不胖不瘦、精力充沛、活力四射，极少生玻“生命在于运动。”多运动是身体健康的保证。我非常喜爱游泳、城市轮滑、打羽毛球、骑自行车等健康运动。多种体育活动使我体魄健壮。

爸爸妈妈经常教导我说：“心理健康和身体健康同样的重要。”只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。我天天同父母交流学习、生活等各方面的的问题，让他们给我解惑答难。良好的学习和生活习惯，使我养成了天真活泼、求知欲望极强的性格，保持了良好的心理状态。健康的心理使我领会了很多生活的真谛，让我在成长的道路上取得了一个的好成绩。

不仅要做到身体健康和身心健康，还要注意文化的健康。在

学习文化知识时，不但要认真学习教科书的内容，还要注意大量阅读课外读物。我读唐诗宋词、四大名著、四书五经等，还读中国、世界上下五千年、中国之谜、世界之谜，节假日常到图书馆阅读各种书籍。在阅读大量课外读物时，难免遇到许多少年不宜读不宜看不健康的東西，这就需要我去其糟粕、取其精华，合理的吸收。这样使我保持了文化上的健康。

身体的健康、心理的健康和文化的健康，始终陪伴着我成长，不断让我在成功的道路上奋勇进。