

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会 会(大全10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇一

今年暑假，虽然烈日炎炎，但学校还不忘给老师们送来清凉的心灵鸡汤，举行了为期4天的暑期培训，这次培训可谓是收获满满。从一线教师的经验分享，到各个领域教育专家的报告，最后到校长们对本学期学校工作的思路解读，不可谓不全面。其中，让我印象最深刻的就是陕西师范大学教师专业能力发展中心的衣新发教授做的教育心理专题讲座。

先抛开衣教授的讲座内容不讲，光从他的言谈举止中，我感受到了那种幽默风趣的韵味，同时还感受到了衣教授知识储备的厚实。这绝对不是一朝一夕所能够达到了。听了衣教授的讲话，让我确立了今后努力的方向。首先是坚持学习，抱着活到老学到老的心态，提升自身的文化底蕴；同时，积极参加各类授课比赛，提升自己的语言表达能力和魅力，争取做一个优秀的讲师。

再谈谈衣教授讲授的内容，那更是收获颇丰。衣教授以《论语·学而》中的“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不信乎？”引入，从各个角度反应出反思的重要性。那作为教师，教学反思的重要性不言而喻。回想自己曾经的教学反思，很多都是没有心意的、格式化的、机械化的，甚至同样的课型反思相同化的，这样的反思毫无意义。在今后的教育教学中，我将重视教学反思，让反思真的

落到实处。通过衣教授的讲解，我更加清晰的明白教学反思是对教学意向、教学设计和教学行为及三者关系的调节性思考。并知道了教学反思的四种指向：反思教学的意向，主要从学生发展、教师发展、人际关系、教育制度、评价方式这些方面来思考；反思教学设计主要从教学内容和教学方法预设这两方面去思考；反思教学行为主要从教学内容和教学方法的实现这两方面来思考；最后就是反思教学行为与意向及设计的关系。字里行间中，虽然看似复杂，但只要留心，每节课中都会有这些方面的体现，而我们则要做一个有心的观察者和一个用心的记录者。当然，一节课的反思不可能将上述各项做到面面俱到，我们只需要从其中的一个点或几个点出发，进行教学反思即可。这样，通过一天天点滴的积累，对我们的专业成长和教育教学手段的提升都会有莫大的帮助。

在衣教授的讲座当中，那一句“说话就是做事。”到现在还在我脑海中回荡。虽然只有六个字，但带给我的启发是莫大的，对我的做事儿、做人都有着重大的点醒。从衣教授的讲解来看，说话有言内行为、言外行为、言后行为三种意境，言内行为指的是语言，言外行为指的是这句话的意图，言后行为指的是这句话所能带来的后果。这不正是我们教师在备课时应慎重考虑的三个因素。在今后的工作中，在备课方面我一定要慎重考虑这三种意境。首先注重言内行为的精简、优美，让学生们能清楚的明白这句话的意思；同时注重言外行为的有效性，在数学方面其实就是注重问题设计的有效性，让问题有深度、有广度、有可操作性，让每一位学生能够受到启发；以及注重言后行为，一定要落实孩子们的收获，从而确定这句话所带来的后果。通过一句句话精心的设计，从而串联起来，最终呈现一篇篇相对完美的教学设计。当然，不可能所有人第一次设计的教学设计都是完美的，肯定还是有不足的，这时我们可以再进行自我反思，课前修改，课后了再修正，尽可能的完美呈现。相信，通过这样的坚持努力，自己的业务水平一定会有更大的提升。

同时，衣教授还分享了很多特别实用的提升自己教学水平的

方法。比如，可以让学生给自己写信，给自己上课提提意见，或者说心里话。这个主意简直太棒了。身为小学老师，我们和学生的差距最起码都10岁以上，人们常说，3岁一代沟，那我们和学生该有多少个代沟呀。而且从教学成果来看，不是自己觉得自己讲的好就是好的，而应该看学生们的掌握情况如何。所以，让学生给自己写信，不仅能够反映出自己教学上的不足，及时改进；同时，还能让学生们通过信件的方式说说自己的心里话，这样老师们就更加容易了解学生们的内心世界，同时及时的鼓励孩子或者及时的进行心理疏导。如果你还是一名班主任，那这一方法就更加的实用了。

再比如，每天录课。这一策略，准备的设备很简单，一部手机，或者一根录音笔即可。把每天自己的授课录制下来。然后，利用课余时间，听听自己的课，并把重要的信息记录下来。记录什么呢？记成功之举。将教学过程中达到预先设计的目的、引起教学共振效应的做法，课堂教学中临时应变得当的措施，某些教学思想方法的渗透与应用的过程，教育学、心理学中一些基本原理使用的感触，教学方法上的改革和创新等等，详细得当地记录下来，供以后教学时参考作用，并可在基础上下断地改进、完善、推陈出新；记“败笔”之处。即使是成功的课堂教学也难免有疏漏失误之处，对它们进行回顾、梳理，并对其作深刻的反思、探究和剖析，使之成为以后再教时应吸取的教训；记教学机智。课堂教学中，随着教学内容的展开，师生的思维发展及情感交流的融洽，往往会因为一些偶发事件而产生瞬间灵感，这些“智慧的火花”常常是不由自主、突然而至，若不及时利用课后反思去捕捉，便会因时过境迁而烟消云散，令人遗憾不已。

总之，这次的培训会真的是收获满满。不仅是衣教授的讲座，其他的专家、老师们的知识分享都让我受益良多。在满满的知识充能过后，我将满满消化，并运用到我日常的教育教学工作中去。做一个反思型教师，我势在必行！

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇二

在这阳光灿烂的夏天，带着阵阵火热的心情我参加并仔细聆听了由学校举行的大学生心理健康讲座，通过这次的心理知识健康讲座我受益匪浅。心理健康老师通过在学习□生活等几个方面为我们讲解大学生常见遇到的心理问题，告诉我们如何正确的面对压力并解决它。第一、在学习上。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。通过这次老师的答疑解惑，我了解了上大学的意义——实现自我的价值。我们每一个人都必须树立正确的价值观，努力奋斗当收获成功的时候我们会感到油然而生的成就感。

它，只是采取消极的态度，在心理健康老师的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。现在的我慢慢的开始正视自己并且通过学习我掌握了一些人际交往的技巧。我知道良好有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。

第三、在爱情上。每个人对爱情都充满幻想，我也不例外，以为某个人是我的全世界，但是每个人都是独立的个体，我所以在爱情中常常流泪，几乎不知道面对日常生活中的各种问题，也许是习惯了依赖，失去的痛苦一直伴随着我。这次的讲座却从另一个的角度向我说明了爱情是一种相互独立相

互尊重的关系，我们每一个人都应该学会坚强，就像致橡树中的我们要做两棵肩并肩的树，而不是一个人是另一个的藤蔓。在对待爱情的态度上要有一颗真诚的心，那种“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”是一种不负责的爱情，爱情是神圣的，这种美好的情感值得我们每一个人慢慢回忆，而不是因为一时的寂寞才紧紧相拥，只是为了生理上的需要更是要人唾弃的。

最后，作为一位当代大学生，我们要明确身上肩负的责任，大学时光是美好的，在这样花一样的年华，面对着朝阳，树立远大的理想，并不懈奋斗，面对压力和挫折，积极地解决，不抛弃，不放弃，我相信，我们的青春永垂不朽！

8月29日，我校请赫欣老师为我们做了一次心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。

听了赫老师的讲座，使我对教师心理健康有了一个全新的认识。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会。教师的衣着举止，言谈风度等，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。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点。

在教育学生过程中，不会有万能的、普遍解决问题的办法，教师怎么教要掌握技能和技巧，不要只知道批评，要学会站在学生的角度考虑问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意

学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

做为教师在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚；多宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又有厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭沟通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句话不是说“近朱者赤，近墨者黑”吗？可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

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。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会在学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

学校组织我们听了袁秦老师的心理健康的讲座，听了讲座后，使我感受颇深，在袁老师的精彩讲座中，让我知道了关于心理的一些知识。

在讲座中，让我知道了教师的职业特点决定了老师是极易受压人群。在职业特征中，一般经验认为，在职人员的压力感受随着年龄的增长而增长，年龄越大，需要处理的工作和家庭方面的事务越多，责任越重，压力也就越大。教师更是如此。教师职业是最具压力的职业之一。如果教师的工作压力不能及时缓解，教师就会缺乏教学激情，生活热情甚至产生心理疾病。同时教师是心理压力形成的易发人群，要使自己保持良好的心理状态，选择适合自己的减压方法，将已有的压力释放舒缓出来，放松心情，调整状态。

身为教师，只有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。教师只有不断地接受新知识，拓宽自己的视野，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。个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。

己一定能够在学习、生活、工作中游刃有余。而且这种职业倦怠会逐渐消失，一定会更好地完成工作。作为一线教师要做到真正的防患于未然，就要做到保持良好健康的心态，关注自己的心理健康，才能提高自己的生活品质。

桥头第二小学

张 瑾

2015年4月

- 1.心理讲座心得
- 2.心理讲座的心得体会
- 3.心理讲座学生心得体会
- 4.学习心理讲座心得体会
- 5.心理讲座的心得体会
- 6.心理压力讲座心得体会
- 7.心理学讲座的心得体会
- 8.听心理讲座心得体会

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇三

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。下面是小编分享的心理讲座心得体会范文，一起来看一下吧。

讲座围绕“保持良好心态，做情绪的主人”这个主题，讲座开始，李教授与大家互动做了热身活动“爱的鼓励”，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、大学生存在的主要心理问题、如何调控情绪等方面，旁征博引，侃侃而谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了“自己才是情绪的主人”，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。

讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，引导同学们运用智慧的力量保持良好心态，做情绪的主人，做一个幸福的人、快乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们积极性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了很多心理方面的知识，知道了如何更好地去调节自己的心态，学会要怎么去做自己情绪的主人。

机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必须学会正确的处理。

学会调控情绪很重要，其实情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不怎么做情绪的主人的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

控制情绪的方法有很多，最简单的就是让坏的情绪得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来；或者是让自己一个人呆一会儿，

慢慢平静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应该多交点朋友。

如果有朋友的话，应该多和他们一起玩一下，不管是简单的一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气需要克制，不能想如何就如何。

改变自己情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。

朋友的帮助，我们都会走出那段时期的。一定要对自己有信心。

我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，控制情绪，做情绪的主人。

通过对生活深入思考“希望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”，我应该对自己有个的规划了，让没有梦想的日子远离！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。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

一、通过学习，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。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，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，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。通过学习，我也知道了教师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；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，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

二、通过教师的心理健康的学习，我也知道了学生心理健康的重要性

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

总之，教学的目的是教书育人。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。

党的历史是全党的宝贵精神财富，是中华民族历史文化的重要组成部分。在广大共产党员中持之以恒的开展党史教育意义重大，学好党史是中国共产党党员必修的第一课。

列宁说过：“忘记历史就等于背叛”。中国共产党从无到有，从小到大，用自己的信念和智慧谱写了历史长河中的壮丽篇章。走过的路，经过的事，有成功有喜悦，有挫折有教训。作为马克思主义的忠实信仰者，中国共产党的每一名党员都要把学习党史作为最基本的党性要求，作为毕生的修身之道。回顾党的历史，不仅是为了缅怀历史，更是为了牢记使命，力争上游，再创辉煌。

中国共产党成立95年来，历经磨难而不衰，千锤百炼更坚强。期间，经历了挫折，也收获了辉煌。可以说，中国共产党的历史就是一部近代中国的革命史、发展史、建设史。改革开放三十多年来，我国总体上处于和平发展时期，经济社会全面快速发展，取得了举世瞩目的成就。但也应当看到，长期的和平发展，使少数党员领导干部忽视对党性修养的锻炼，宗旨意识、危机意识丧失，主要表现是：在党员、干部中，有的理想信念不坚定，对中国特色社会主义缺乏信心，在大是大非问题上认识模糊、态度摇摆；有的作风不正，宗旨意识淡薄，事业心和责任感不强，贪图安逸、奢侈浪费，庸懒散现象突出，对群众利益漠不关心，对群众疾苦麻木不仁，不敢碰矛盾、不去着力解决问题，形式主义、官僚主义严重；有的原则性不强，奉行自由主义、好人主义，热衷于搞“小圈子”；有的为政不廉，无视廉洁自律要求，少数干部利用职权谋取非法利益，违纪违法问题仍然比较严重；有的党组织对党

员、干部教育、管理、监督不够，发展党员、选拔任用干部把关不严。这些问题严重损害党同人民群众的血肉联系，严重影响党的执政地位巩固和执政使命实现。加强党史学习，可以使我们不断加强党性修养，从而更加坚定理想信念，牢固树立宗旨意识。加强党史学习，可以使我们树立马克思主义的历史观和方法论，自觉地认识历史、继承历史，善于从以往的历史中汲取经验和智慧，用历史发展的眼光，想问题、作决策能够按照历史规律和历史发展的辩证法办事，从历史发展进程中获得继往开来的强大动力。

加强党员干部对党史的学习，是新时期党的建设的需要。在新的形势下，加强党的思想建设、组织建设、作风建设、制度建设、领导班子和干部队伍建设，全面提高党的战斗力，是党的建设新的伟大工程。党的xx大报告指出：“新形势下，党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验是长期的、复杂的、严峻的。精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险更加尖锐地摆在全党面前。不断提高党的领导水平和执政水平、提高拒腐防变和抵御风险能力，是党巩固执政地位、实现执政使命必须解决好的重大课题”。当前，我们党的队伍总体上是纯洁、团结、有战斗力的。同时，也必须看到，随着改革开放和社会主义市场经济深入发展，随着党的队伍越来越壮大，管党治党任务越来越艰巨，保持队伍纯洁性的问题更加突出地摆在我们面前。在保持党的纯洁性方面，也面临着严峻挑战。全党都要从党和人民事业发展的高度，从应对新形势下党面临的风险和挑战出发，充分认识保持党的纯洁性的极端重要性和紧迫性，不断增强党的意识、政治意识、危机意识、责任意识，切实做好保持党的纯洁性各项工作。当前，全党正在大力开展党的群众路线教育实践活动，要从思想上、政治上、组织上、作风上保持党的纯洁性，反对“四风”。一方面，党员干部认真学习党的历史，有利于保持艰苦奋斗的优良作风，消除党内存在的消极腐败现象，纯洁党的组织；有利于坚持党要管党和从严治党的方针，实现党的建设伟大目标。近年来，形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风在领导干部队伍

中有滋长蔓延之势，艰苦奋斗、为民务实清廉的优良传统在一部分领导干部那里被淡忘。党员干部们只有认真学习党的历史，不断地从党的奋斗历史中吸收养分，不断加强自我修养，才能经得起权力、金钱、美色的考验，才能提高拒腐防变和抵御风险的能力。另一方面，在新的历史条件下，党员职业构成、学历层次、年龄结构、组织分布以及干部队伍状况等发生了巨大变化，加强党史学习，是提高党员自身素质的有效途径。中共中央组织部发布的党内统计数据显示，截至2019年底，中国共产党党员总数达8512.7万名，从党员队伍结构看，全国有女党员2026.9万名，占党员总数的23.8%；少数民族党员580.2万名，占党员总数的6.8%；具有大专及以上学历的党员3408.1万名，占党员总数的40%；35岁及以下的党员2180.1万名，占党员总数的25.6%。从党员职业看，工人725万名，农牧渔民2534.8万名，党政机关工作人员715.7万名，企事业单位(含民办非企业单位)管理人员、专业技术人员2019.6万名，学生290.5万名，离退休人员1553.8万名，其他职业人员673.3万名。从基层党组织分布看，全国7245个城市街道、3.3万个乡镇、8.7万个社区(居委会)、58.8万个建制村建立了党组织。机关、事业单位党组织覆盖面分别达到99.97%、99.4%。公有制企业党组织覆盖面达到99.98%。147.5万个非公有制企业建立党组织，占具备建立党组织条件的非公有制企业数的99.95%。4.03万个社会团体建立党组织，占具备建立党组织条件的社会团体数的99.21%。3.95万个民办非企业单位建立党组织，占具备建立党组织条件的民办非企业单位数的99.61%。新党员已是“80后”成为主流，成千上万青年党员走上各级领导岗位，其中，走上省部级岗位不乏被称为“70后”的党员。青年干部虽然思想敏锐，视野开阔，勇于开拓进取，具有较丰富的专业基础知识，但对于党的历史知之不多，有的还没有认识到学习党的历史经验的重要性。因此，面对众多的青年党员干部和各种职业成分的党员干部，最重要的是加强党史学习和理想信念教育。通过学习党史，有利于增强党的凝聚力、吸引力和向心力，增强实践“三个代表”的自觉性，增强全面建设小康社会的信念；有利于传承党的精神遗产，从中借鉴、吸收党的领导和

建设的宝贵历史经验。通过学习党史上的先进典型，可激发党员干部保持和发扬战争年代的革命精神、建设时期的奋斗精神、改革时期的创新精神；从而增强党员干部继承和发扬党的优良传统和优良作风的自觉性，牢固树立艰苦奋斗的思想，磨练艰苦奋斗的意志，增强党性修养、党员意识和党性观念，永葆蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

认真学习党史，是适应时代发展的现实需要，是建设中国特色社会主义的社会主义现代化建设事业的需要。世界在变化，形势在发展。当前，西方发达国家深陷债务危机，全球的经济形势异常复杂。北非、中东、东欧动荡不安，中国的能源安全受到严重影响。加上周边的领土纠纷日益复杂化，置身国际国内形势深刻变化的今天，稳步推进中国特色社会主义事业，党的自身建设任务比过去任何时候都更为繁重。面对新形势新任务，党中央提出了建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。加强学习党的历史就是实现建设学习型政党的重要途径。一个重视学习的政党，是充满希望、富有活力的政党；一个善于学习的政党，是能够与时俱进、开拓创新的政党。事实证明，通过学习努力掌握和运用一切科学的新思想、新知识、新经验，是我们党始终走在时代前列引领中国发展进步的决定性因素。只有了解昨天，才能了解今天；只有了解昨天和今天，才能对明天做出科学地预见，也才能制定并坚持正确的路线、方针和政策。我们党的历史，不仅是党组织自身的发展史，也是一部为国家独立、民族解放、人民富裕的奋斗史，更是一部探索适合中国国情的政治经济建设道路的历史。我们党从领导根据地内的政治经济建设到解放后领导大规模的社会主义改造和建设，积累了非常丰富的经验，特别是改革开放以来的经验教训，这些经验教训对于我们做好当前的各项工作，有着十分重要的借鉴和指导作用。

中国共产党在95年艰辛的奋斗历史中，积累了党在不同历史条件下完成伟大艰巨任务的宝贵经验，这些宝贵的历史经验是几代中国共产党人的智慧结晶，是我们治党、治国、治军、

理政的宝贵精神财富。我们在建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党过程中，只要认真地学习、吸取和借鉴党史的智慧，扬长避短，勇于创新，我们就能够提高党员干部的素质，提高我们的领导水平和执政能力，巩固党的执政地位，真正肩负起实现中华民族伟大复兴的光荣使命。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇四

随着社会不断进步，企业不断发展，我们来自各方面的压力也越来越大，铁路员工压力与情绪管理成为了一门必修课。人的压力一大起来，工作就会力不从心，就会控制不好自己的情绪，影响工作效率，然而很多人还不知道怎样减压，找不出压力存在的真正原因。得知京铁云讲堂将会开设心理健康辅导方面的专题讲座，我很期待并准时收看，这堂讲座让我受益匪浅。

讲师张铁军教授，是国家二级心理咨询师，他的讲授通俗易懂，还很幽默，课堂上引用了很多名人名事和古代成语的由来，和压力与情绪管理有着莫大的关系。此次课程主要分为四大部分：情感规律。面对恐惧的策略。危机干预。人生三境界。

经过这次培训，我深有感触，对压力与情绪管理有了一个全新的认识。我学到了，情绪是内在的本性，不以意志为转移。堵不如疏，负面的情感不是想忘就忘的，情绪过程如山形曲线、顺应规律则自生自灭，我们为什么要活在以往痛苦的阴影下，为何不快快乐乐过好今后的每一天。

我学会了要包容，包容自己，包容身边的亲友、同事，包容错误，多去奖励、赞美别人，能够减少矛盾，增进感情，对自己和他人越包容，生活越快乐。

我也学会怎样去接纳烦恼，要把负面情绪的影响值降至最低，

有效地控制负面情绪，甚至将负面情绪转化为正面情绪，这不仅可以使我们保持身心愉快，还能够有效提升工作效率。

通过此次学习，我提升了管理自己的压力和情绪的能力，学会了要用积极的态度挤掉烦恼的心理空间，建立良好的生活、工作习惯。今后，不论在家庭中、工作中，还是在社会交往中，我们都应该逐渐学会提高自己的控制力，控制好情绪，缓解压力，增强适应环境的能力，保持良好人际关系，努力为家庭、为企业、为社会发挥更大的作用。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇五

讲座围绕“保持良好心态，做情绪的主人”这个主题，讲座开始，李教授与大家互动做了热身活动“爱的鼓励”，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、大学生存在的主要心理问题、如何调控情绪等方面，旁征博引，侃侃而谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了“自己才是情绪的主人”，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。

讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，引导同学们运用智慧的力量保持良好心态，做情绪的主人，做一个幸福的人、快乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们积极性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了很多心理方面的知识，知道了如何更好地去调节自己的心态，学会要怎么去做自己情绪的主人。

首先我们知道大学生存在交际困难，对网络产生过于强烈的依赖性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必须学会正确的处理。

学会调控情绪很重要，其实情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不怎么做情绪的主人同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

控制情绪的方法有很多，最简单的就是让坏的情绪得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来；或者是让自己一个人呆一会儿，慢慢平静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应该多交点朋友。

如果有朋友的话，应该多和他们一起玩一下，不管是简单的一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气需要克制，不能想如何就如何。

改变自我情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。

另外要让生活丰富起来，可以挑一些自己有兴趣的东西。做一做，有成就感，就有生活的幸福感了，整个人神采也就不一样了。还有我们要记住每个人生活中都有一段低迷的时期，要放宽心，每个人都是这样的，通过自己的努力和朋友的帮助，我们都会走出那段时期的。一定要对自己有信心。

我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，控制情绪，做情绪的主人。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇六

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心

理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇七

1、注重课堂实效，加强全面教育。

课堂是教育的主阵地，由于目前尚未有相应的教材，因此在备课上比起其他学科的老师要多一个环节：收集资料，确立主题。在选材上就要考虑注重实效性，一方面是根据年级特点，另一方面就是根据学生的发展选材。心理健康教育这门学科既没有教材，也不考试，很多学生并不重视，要让本学科对学生有很强的吸引力并在课堂上解决自己的问题，不仅

在选材上注重实效性，在教学形式设计方面更需要多样性。为此，通过故事呈现、角色扮演、情景小品、辩论等活动方式进行教学，让学生在活动中体验、感悟、收获。

2、做好宣传工作，增强健康意识。

首先是根据校园心理健康知识宣传栏工作，每个月出一期黑板报，发动所有学生收集材料后报心理老师审核即可设计排版。

其次，根据学生的年龄特点，经常选读一些和心理健康有关的小故事，内容的选择更贴近学生的实际，在趣味性中蕴含丰富的哲理。

3、加强个别辅导，做好咨询工作。

本学期只要有学生有什么心理发方面的问题，我都会积极主动的和他们进行交流，并一一作好记录，认真分析、及时跟踪，积极反馈，通过平等的交流，帮助学生尽快获得自助。

心理健康教育这门学科的特点决定了教师的工作性质要比其他学科的老师更为复杂、琐碎，仅仅靠上课和咨询是不够的，还需要多渠道、多方位进行。为了多方位了解学生心理动态，本学期设计了班级心理晴雨表，主要包括两个方面：本周班级最突出的问题，最需要老师给予关注的同学及其表现，我根据晴雨表上所反映的情况进行了解、核实，对需要交流的一些问题及时将相关信息反馈到家长，对突出的现象和个别学生进行相应的关怀。这样一方面能弥补家长没有观察到的一些现象，另一方面可以对班级学生的心理动态进行跟踪了解。

心理健康教育是一项系统工程，除在学校内部全面渗透、多渠道推进外，还需要建立学校、家庭、社会三位一体的心理健康教育网络，全方位、立体式地实施学生的心理健康教育工作。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，我们希望得到专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为全面推进素质教育作出新的贡献。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇八

通过对生活深入思考“希望得到什么成就、做好哪些准备、如何循序渐进的行动”，我应该对自己有个的规划了，让没有梦想的日子远离！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。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

一、通过学习，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。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，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育

的出发点和首要原则，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。通过学习，我也知道了教师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；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，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

二、通过教师的心理健康的学习，我也知道了学生心理健康的重要性

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

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。

党的历史是全党的宝贵精神财富，是中华民族历史文化的重要组成部分。在广大共产党员中持之以恒地开展党史教育意义重大，学好党史是中国共产党党员必修的第一课。

列宁说过：“忘记历史就等于背叛”。中国共产党从无到有，从小到大，用自己的信念和智慧谱写了历史长河中的壮丽篇章。走过的路，经过的事，有成功有喜悦，有挫折有教训。作为马克思主义的忠实信仰者，中国共产党的每一名党员都要把学习党史作为最基本的党性要求，作为毕生的修身之道。回顾党的历史，不仅是为了缅怀历史，更是为了牢记使命，力争上游，再创辉煌。

中国共产党成立95年来，历经磨难而不衰，千锤百炼更坚强。期间，经历了挫折，也收获了辉煌。可以说，中国共产党的历史就是一部近代中国的革命史、发展史、建设史。改革开放三十多年来，我国总体上处于和平发展时期，经济社会全面快速发展，取得了举世瞩目的成就。但也应当看到，长期的和平发展，使少数党员领导干部忽视对党性修养的锻炼，宗旨意识、危机意识丧失，主要表现是：在党员、干部中，有的理想信念不坚定，对中国特色社会主义缺乏信心，在大是大非问题上认识模糊、态度摇摆；有的作风不正，宗旨意识淡薄，事业心和责任感不强，贪图安逸、奢侈浪费，庸懒散现象突出，对群众利益漠不关心，对群众疾苦麻木不仁，不敢碰矛盾、不去着力解决问题，形式主义、官僚主义严重；有的原则性不强，奉行自由主义、好人主义，热衷于搞“小圈子”；有的为政不廉，无视廉洁自律要求，少数干部利用职权谋取非法利益，违纪违法问题仍然比较严重；有的党组织对党员、干部教育、管理、监督不够，发展党员、选拔任用干部把关不严。这些问题严重损害党同人民群众的血肉联系，严重影响党的执政地位巩固和执政使命实现。加强党史学习，可以使我们不断加强党性修养，从而更加坚定理想信念，牢固树立宗旨意识。加强党史学习，可以使我们树立马克思主义的历史观和方法论，自觉地认识历史、继承历史，善于从以往的历史中汲取经验和智慧，用历史发展的眼光，想问题、

作决策能够按照历史规律和历史发展的辩证法办事，从历史发展进程中获得继往开来的强大动力。

加强党员干部对党史的学习，是新时期党的建设的需要。在新的形势下，加强党的思想建设、组织建设、作风建设、制度建设、领导班子和干部队伍建设，全面提高党的战斗力，是党的建设新的伟大工程。党的xx大报告指出：“新形势下，党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验是长期的、复杂的、严峻的。精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险更加尖锐地摆在全党面前。不断提高党的领导水平和执政水平、提高拒腐防变和抵御风险能力，是党巩固执政地位、实现执政使命必须解决好的重大课题”。当前，我们党的队伍总体上是纯洁、团结、有战斗力的。同时，也必须看到，随着改革开放和社会主义市场经济深入发展，随着党的队伍越来越壮大，管党治党任务越来越艰巨，保持队伍纯洁性的问题更加突出地摆在我们面前。在保持党的纯洁性方面，也面临着严峻挑战。全党都要从党和人民事业发展的高度，从应对新形势下党面临的风险和挑战出发，充分认识保持党的纯洁性的极端重要性和紧迫性，不断增强党的意识、政治意识、危机意识、责任意识，切实做好保持党的纯洁性各项工作。当前，全党正在大力开展党的群众路线教育实践活动，要从思想上、政治上、组织上、作风上保持党的纯洁性，反对“四风”。一方面，党员干部认真学习党的历史，有利于保持艰苦奋斗的优良作风，消除党内存在的消极腐败现象，纯洁党的组织；有利于坚持党要管党和从严治党的方针，实现党的建设伟大目标。近年来，形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风在领导干部队伍中有滋长蔓延之势，艰苦奋斗、为民务实清廉的优良传统在一部分领导干部那里被淡忘。党员干部们只有认真学习党的历史，不断地从党的奋斗历史中吸收养分，不断加强自我修养，才能经得起权力、金钱、美色的考验，才能提高拒腐防变和抵御风险的能力。另一方面，在新的历史条件下，党员职业构成、学历层次、年龄结构、组织分布以及干部队伍状况等发生了巨大变化，加强党史学习，是提高党员自身素质

的有效途径。中共中央组织部发布的党内统计数据显示，截至2019年底，中国共产党党员总数达8512.7万名，从党员队伍结构看，全国有女党员2026.9万名，占党员总数的23.8%；少数民族党员580.2万名，占党员总数的6.8%；具有大专及以上学历的党员3408.1万名，占党员总数的40%；35岁及以下的党员2180.1万名，占党员总数的25.6%。从党员职业看，工人725万名，农牧渔民2534.8万名，党政机关工作人员715.7万名，企事业单位(含民办非企业单位)管理人员、专业技术人员2019.6万名，学生290.5万名，离退休人员1553.8万名，其他职业人员673.3万名。从基层党组织分布看，全国7245个城市街道、3.3万个乡镇、8.7万个社区(居委会)、58.8万个建制村建立了党组织。机关、事业单位党组织覆盖面分别达到99.97%、99.4%。公有制企业党组织覆盖面达到99.98%。147.5万个非公有制企业建立党组织，占具备建立党组织条件的非公有制企业数的99.95%。4.03万个社会团体建立党组织，占具备建立党组织条件的社会团体数的99.21%。3.95万个民办非企业单位建立党组织，占具备建立党组织条件的民办非企业单位数的99.61%。新党员已是“80后”成为主流，成千上万青年党员走上各级领导岗位，其中，走上省部级岗位不乏被称为“70后”的党员。青年干部虽然思想敏锐，视野开阔，勇于开拓进取，具有较丰富的专业基础知识，但对于党的历史知之不多，有的还没有认识到学习党的历史经验的重要性。因此，面对众多的青年党员干部和各种职业成分的党员干部，最重要的是加强党史学习和理想信念教育。通过学习党史，有利于增强党的凝聚力、吸引力和向心力，增强实践“三个代表”的自觉性，增强全面建设小康社会的信念；有利于传承党的精神遗产，从中借鉴、吸收党的领导和建设的宝贵历史经验。通过学习党史上的先进典型，可激发党员干部保持和发扬战争年代的革命精神、建设时期的奋斗精神、改革时期的创新精神；从而增强党员干部继承和发扬党的优良传统和优良作风的自觉性，牢固树立艰苦奋斗的思想，磨练艰苦奋斗的意志，增强党性修养、党员意识和党性观念，永葆蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

认真学习党史，是适应时代发展的现实需要，是建设中国特色社会主义的社会主义现代化建设事业的需要。世界在变化，形势在发展。当前，西方发达国家深陷债务危机，全球的经济形势异常复杂。北非、中东、东欧动荡不安，中国的能源安全受到严重影响。加上周边的领土纠纷日益复杂化，置身国际国内形势深刻变化的今天，稳步推进中国特色社会主义事业，党的自身建设任务比过去任何时候都更为繁重。面对新形势新任务，党中央提出了建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。加强学习党的历史就是实现建设学习型政党的重要途径。一个重视学习的政党，是充满希望、富有活力的政党；一个善于学习的政党，是能够与时俱进、开拓创新的政党。事实证明，通过学习努力掌握和运用一切科学的新思想、新知识、新经验，是我们党始终走在时代前列引领中国发展进步的决定性因素。只有了解昨天，才能了解今天；只有了解昨天和今天，才能对明天做出科学地预见，也才能制定并坚持正确的路线、方针和政策。我们党的历史，不仅是党组织自身的发展史，也是一部为国家独立、民族解放、人民富裕的奋斗史，更是一部探索适合中国国情的政治经济建设道路的历史。我们党从领导根据地的政治经济建设到解放后领导大规模的社会主义改造和建设，积累了非常丰富的经验，特别是改革开放以来的经验教训，这些经验教训对于我们做好当前的各项工作，有着十分重要的借鉴和指导作用。

中国共产党在95年艰辛的奋斗历史中，积累了党在不同历史条件下完成伟大艰巨任务的宝贵经验，这些宝贵的历史经验是几代中国共产党人的智慧结晶，是我们治党、治国、治军、理政的宝贵精神财富。我们在建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党过程中，只要认真地学习、吸取和借鉴党史的智慧，扬长避短，勇于创新，我们就能够提高党员干部的素质，提高我们的领导水平和执政能力，巩固党的执政地位，真正肩负起实现中华民族伟大复兴的光荣使命。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇九

8月29日，我校请赫欣老师为我们做了一次心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。现谈谈自己的体会。

听了赫老师的讲座，使我对教师心理健康有了一个全新的认识。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会。教师的衣着举止，言谈风度等，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。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点。

在教育学生过程中，不会有万能的、普遍解决问题的办法，教师怎么教要掌握技能和技巧，不要只知道批评，要学会站在学生的角度考虑问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

做为教师在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚；多宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又有厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭沟通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句

话不是说“近朱者赤，近墨者黑”吗？可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

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。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会在学习中得到体会实践于我的教学工作中。

助力成长心理讲座 心理讲座心得体会篇十

随着人民物质生活水平的逐步提高和受社会环境变化的影响，大学生青春期和性意识萌发提前，性自由、性渲染、性暴露及黄色书刊的增多，促使当代大学生的性态度日趋开放，传统性道德监督约束力下降。性，作为一种生理、心理现象，它与人一生的健康和幸福密切相关，特别是作为处于青春期的群体的大学生，他们正处于个体性成熟的旺盛期，这一时期的个体性心理、生理的发展，充满了风险和最具挑战性，他们的性健康问题值得我们加倍关注和探讨。

一、当代大学生的性心理和“恋爱”心理发生了显著变化

随着信息时代的到来和网络的飞速发展，网上生活逐渐成为人们生活的有机组成部分。大学生作为先进文化知识、新思想和新观念的拥有者，有更多的条件参与网络生活。“网恋”在大学生当中已不再是个新鲜词。大学生“网恋”现象在校园中已屡见不鲜，引起了诸多的感情、心理和社会问题。因此，在新的条件下了解大学生恋爱心理状况，并积极做好对他们的引导和教育工作，是高校学生教育和管理工作中的一项重要任务。

大学生已步入青春期，在性的发育上由于下丘脑和垂体前叶迅速发育，促性腺释放因子和促性腺激素分泌量增加，性腺激素的分泌水平相应提高到成人水平，性开始成熟。随着性发育日趋成熟，大学生的性欲意识越来越强烈。但是他们既

是成熟的，又是不成熟的。从社会学的角度看，大学生的社会心理并没完全成熟，他们的社会责任感、道德观念、恋爱态度以及他们对恋爱与学习关系的处理等都是不成熟的”。

20__年1月28日，全国大学生性文明调查结果在成都揭晓，超过60%的大学生赞成婚前性行为。该调查是由“中国当代大学生性现状及性教育实践探索”课题组实施的，共对全国26所高校的大学生进行了调查，是迄今为止全国规模最大的一次大学生性文明调查。调查结果显示，表示双方愿意就可以有性行为的占32%，表示只要基于爱情就可以的占20%，表示有助于适应未来婚姻生活的占7%，表示只要能结婚则无妨的占8%，四项加起来超过了60%。与1990年全国性文明调查的数据比较，大学生认为“会引发社会问题，应受道德谴责”的比例有所下降；认为“双方愿意就可以”的比例上升了26%。面对心爱的人提出的性要求，大学生采取的态度依次是：60%的人“晓之以理，帮助克制”，13%的人“冷静地断然拒绝”，12%的人“怕失去他(她)而委身求全”。在对待婚前性行为问题上，女性更为谨慎：70%的女大学生在对待恋人的性要求时，会从理智出发，既力求维护自己的“性纯洁”，又力求维护双方感情而“晓之以理，帮助克制”；坚决维护自己的“性纯洁”而“冷静地断然拒绝”的比例是男大学生的3倍。

可以看出，大多数大学生对婚前性关系表示理解。大学生们已到了身体发育成熟的年龄，心理上则更加早熟。在谈恋爱过程中，性的需要是很自然的事，他们大多都希望有灵肉统一的爱情。然而，由于中国社会对性问题依然讳莫如深，青春期教育也很欠缺，大多数大学生仍然是观念现代，而行动保守。因此，性冲动和性苦闷仍常常困扰着他们。一位大学生说，我们周围的空气太紧张了，所有的人都怀着罪恶感来看这个问题，没有任何可以商量的余地，因此我们找不到解决问题的途径。另一位女大学生总是趁周末室友回家的机会和男友同居，内心的紧张、同学们异样的目光和周围的压力总使她有一种犯罪的感觉。因此，“性与健康”的一位大夫说，这一代年轻人“既不像他们的先辈们那样单纯无知，也

不可能完全像西方的20世纪60年代那样，毫无顾忌地追求性解放，他们只能在夹缝中苦苦煎熬”。

二、当代大学生“网恋”心理的新趋向

据中国互联网信息中心一项网上调查，20__年在中国互联网用户中18—30岁青年占85.98%，而上网人群中大专以上学历的占84.67%。据清华大学的一项抽样调查，大学生上网率高达88%。大学生具有强烈的求知欲望，对任何新奇事物都有好奇心和勇于探索的精神。网恋作为一种新生事物，同样吸引了大学生。随着网络的迅速发展和普及，网恋这种特殊的恋爱方式，正在成为当代大学生的“缘分天空”。20__年3—4月，一项相关调查在清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学、北京理工大学和北京外国语大学展开，本次调查采用偶遇式的调查方式，在上述大学的本科生中发放了600份问卷，回收有效问卷516份。在接受调查的大学生中，男生占52%，女生占48%，年龄最大者25岁，最小者17岁，来自城市、乡镇和农村的大学生分别占62%、27%和11%。调查显示，超过40%的大学生相信网恋有成功的可能性，超过60%的大学生对网恋持中立态度。大学生网恋心理也随之发生很大的变化，出现了一些新的趋向。

为了考察大学生的性格倾向，笔者对他们的性格进行了大致归类，将选择“勇于尝试，敢为人先”的性格归为“前卫”型，选择“等其发展成熟，再作决断”的归为“理性”型，选择“别人怎么做，我就怎么做”的归为“从众型”。调查数据显示，在有网恋经历的38名大学生中，“理性型”网恋者占53%，比率要略高于“前卫型的网恋者(占45%)。可见，性格“前卫”并不一定更容易网恋。调查还发现，网恋大学生中有55%的人都曾有失恋经历。这说明，曾经在感情方面受过创伤或是失恋过的大学生更容易尝试网恋。按照马斯洛的需求理论，人的需求从低到高分五个层次，即生理需求、安全需求、爱与隶属需求、尊重需求、自我实现需求。处

于“爱与隶属”需求层次的大学生，更需要别人的接纳、关爱、欣赏和理解。当他们在现实生活中得不到这种需求或是在这方面遭受挫折和创伤时，就会将这种需求转移，寻找其他途径补偿。网络的适时出现恰好迎合了大学生的这种需求。

通常，同龄群体的行为具有从众性，在网恋问题上也同样如此。调查结果显示，绝大多数(占92%)有过网恋经历的大学生，其周围也有人有过类似经历。从人际互动的角度上说，家庭背景、思想观念和兴趣爱好等方面具有较大相似性的同龄人之间，最容易彼此发生人际吸引和人际影响。大学生都是20岁左右的年轻人，学习能力强，而且彼此朝夕相处，周围环境特别是同龄群体的影响就会更加显著。看到自己周围的同学网恋，虽然自己主观上并没有刻意盲从，但网恋却占据了潜意识中的一定空间，一旦有机会，就更容易去尝试。正是这种同龄群体的示范作用，使得尝试网恋的大学生数量在不断增加。网恋大学生大多数来自城市，这个结论和我们的经验相符。毕竟，来自经济相对发达地区的大学生“触网”时间更长，对新兴事物有更少的排斥心理，网恋也就更有可能。而那些来自经济相对落后的乡村的大学生，则更容易受传统观念的束缚，思想保守，做事循规蹈矩，在情感问题上更倾向采用传统的方法。

网络是个虚拟世界，这个世界与现实世界有很大差别，大学生在网上可以展现自己的虚拟人格，这也可以是现实生活中的人格在网络中出现。但有些大学生在网上虚设了一个自我，想以这个虚设的自我，获得在日常生活中没有获得的爱情或得到一种自我满足。这对于能够控制自如地进行网上人格或现实人格转换的同学来说不会有什么问题，反而是一种解脱现实压抑、调节心理平衡的好办法。但有些大学生却无法将网上人格与现实生活中的人格灵活转换，渐渐地造成了自己人格分裂或其他障碍。网络爱情总是带有太多的虚幻性，可信度太低，好多“网恋”者大都是带着面具游荡网坛的人。这些人不用解释，因为在网上，解释与掩饰的区分度基本上是不存在的。况且，在我国还没有形成完备的有关网络的法

律体系来对网络生活进行有效的约束与管理。现在唯一可以借助的是网络道德的隐形准绳，而这又毕竟是“无形”的。坦率地讲，网民的素质还尚需怀疑。因此，在没有法律保障下的“网恋”，犹如雾中之花，水中之月。在有关网络的基本法律体系完备以前，这始终是一个基本的网恋倾向，希望此问题能引起广大热衷于“网恋”的大学生的警觉。

三、正确对待当代大学生的恋爱心理

针对当代大学生恋爱心理中所发生的显著变化，笔者认为，我们的教育工作者应当在实际工作中具体问题具体分析，采取灵活新颖的方式，正确对待当代大学生“性”心理发生的变化和“网恋”心理出现的新趋向。

首先，端正恋爱态度，摆正爱情位置。对大学生加强爱的教育，使大学生深刻认识到爱不仅是一种权利，更是一种责任和义务，必须以高度负责的态度对待恋爱。权利和责任的统一，是恋爱生活的基础。爱情在人生中占有重要地位，没有爱情的‘人生是不完美的，但爱情不是人生的根本宗旨，更不是人生的全部，只为爱情而活着是苍白的。明确坚持学业第一的观点，要使大学生理解，今天的学习与未来的事业息息相关，也是爱情美满的基础。那种抛开学业谈恋爱的做法，不仅有碍成就事业，也难以获得幸福的爱情，因此不仅是愚蠢的，也是可悲的。

其次，开展丰富的集体活动，转移学生的注意力，重视学生素质的培养。经常组织一些课外兴趣小组和集体活动，既可以增强体质，锻炼体魄，又可缓解其焦虑和抑郁心理，都能有效地转移和宣泄青年期性冲动。同时，青年期个体经常涌现的性冲动，无论来自个体内还是外界因素引起的，都必须有合理的途经加以疏导。对于人格成熟的人来说，适当的意识调节和合理的升华作用都是有效的处理方法。而事实上，任何健康有益的兴趣活动都是转移、宣泄性冲动的有效方法，都可以缓解其焦虑和抑郁心理。把性教育和培养大学生多方

面的兴趣、爱好结合起来也是增进大学生性心理健康的有效途径。如上海大学商管学院邓研会策划主办的“心跳回忆——邓研会与你共谱春季恋歌”活动，就是一个很好的例子。活动在轻松幽默的气氛中展开，以师生互动的形式就当代大学生的爱情观进行深入探讨。心理辅导老师和学院辅导员老师作为嘉宾一起与同学参与讨论。通过访谈主持人的现场访问，嘉宾老师们与同学分享各自的心路历程。校园歌手恰到好处的歌声引起共鸣，爱情测试游戏将师生互动推向高潮，由学院邓研会成员自编自导自演的dv作品作为活动的一个亮点，使同学在别开生面的爱情课堂中有所收益。

再次，开展对学生的婚恋教育，正面引导大学生对“网恋”的认识。对学生的婚恋教育是一项学校、社会和家庭等共同参与的社会系统工程。针对大学生青春期的特点，绝不可以打击压制，亦不可坐视不理，而应该正视、处理好“网恋”这一问题，使学生从思想和心理层面加深对“网恋”的认识。

最后。应加强大学生性心理、性道德和人格教育。性心理教育的重点应该是引导他们正确对待性欲和性冲动，正确理解性欲受社会道德规范所制约，受法律约束。性，不仅是个人的生活问题，也是严肃的社会问题，做好性适应的平衡过渡，自觉地控制性欲、性冲动。性道德是个体道德的一部分，也是社会道德规范的内化结果，道德观念的内化要经过外在的教育，引导他们多了解我国的国情及所负的社会责任，使他们在大学生活中有健康的择偶、恋爱心理，认识婚前期性行为对当事人的不良后果，学会用自尊、自强的心理对待恋爱期的挫折。同时，遵守国家法律、法规，自觉抵制卖淫、嫖娼等非法活动。因此，大学生的健康教育，特别是性教育工作，必须与素质教育相结合，以便提高大学生心理素质，促进大学生的身心健康发展。

性与人格之间的关系，是相互兼容而又互相制约的关系。一方面，人格作为个体各方面心理特征的总和。包含了性心理的因素，性心理的健康与否直接关系到人格的健康水平。另

一方面，个体任何性的活动都反映出其人格的特质。人格的成熟与否又影响到个体性心理的发展水平。弗洛伊德在他的人格发展理论中，曾经把人格的发展等同于个体性心理的发展，足见性与人格之间的密切关系。把大学生的性教育与人格教育结合起来，就是要结合大学生性心理发展的规律，对其进行社会价值观、道德意识、性别角色、个人意志品质、心理调节能力和社会适应能力等多方面素质的综合培养教育，以协调性心理发展与人格发展之间的关系，缩小性成熟与人格成熟之间的不平衡。与此同时，也要提高性心理素质，促使个体性心理的发展能够在适应社会价值观和道德意识的基础上得到良好的自我意识的调节，进而促进人格的健康、稳定发展。

总之，对当代大学生所存在的恋爱心理问题，正如我国著名性学专家吴阶平教授所言：“不以好奇去开始，不以发生为懊恼，已成习惯要有克服的决心，克服以后不必担心。这样便不会有任何不良的后果。”这样才能解除不必要的心理负担，促其身心得以健康地发展。爱情在人的一生中起着重要作用，大学生生活又往往是人生的一个转折点，怎样处理好两者关系，无疑是一个值得深思的人生课题。