

心理健康心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心理健康心得体会篇一

20xx年8月26日，我们在艺术中心听取了陈纪英老师关于“心理健康”的精彩讲座，全场座无虚席，掌声不断，陈老师的讲座让我受益匪浅。

陈教授对“教师班主任在教育教学管理工作中-----心理健康教育”进行了专题讲座。主要讲述了青少年的身心发展特点、心理健康教育在素质教育中的地位作用、学校心理健康教育可实施的做法、教育活动中的心理健康教育工作、班主任教师心理健康水平与工作的关系等五个方面的问题。

她指出：“以人为本”的实质就是“以心为本”，真正的教育应该是“以心为本”的教育，时时处处考虑学生的感受才能与学生心心相通；教师的职责不仅在于传授知识和提高成绩，而且在于呵护和哺育学生的心灵。若一位教师从早到晚都忙于教学工作，乃至抽不出一段时间，或舍不得抽出一段时间来认真了解和分析学生问题行为的心理成因，那么，“以人为本”也就成了一句空话；班主任、教师专业化成长历程是：累并快乐着；教师班主任的工作是科学，又是艺术。

班级是一个小团体，班主任是核心、领导者，做班主任工作要用心、动情。班级气氛像空气一样，看不见摸不着，但却影响每一个人，班级气氛会塑造人格；快乐是一种美德，微笑是一种力量，优秀是一种习惯，成功是一种心态；每个教师都是学校形象的代言人，人人要争做学生喜欢、家长满意、领

导信任、同事佩服、自我欣赏的人。在教育过程中，人的生存、成长、发展最重要；德育与心育的关系是：德育解决“方向、灵魂”问题，心理解决“成长、需要”问题。教育是一个师生互动的过程，是一个师生共同成长的过程。开展心理健康教育非常必要：是社会发展的需要、教育自身发展的需要、适应学生成长客观规律的需要，是现代教育的重要内容、教师自身成长的需要、学校全面快速发展的需要和保障。

最后，陈教授语重心长地鼓励我们：忙是营养，不忙是营养不良；要有平常心，更要有上进心；我们来到世界上是争气的，不是生气的；有事做、认真做、赶快做；用心说话、用心做事、用心做人；幸福是一种体验，更是一种能力；基本底线是做一个会上课的教师；教师，永远的学习者；学习要加，骄傲要减，机会要乘，懒惰要除；人生从来是现场直播，从来无彩排，要自我定位：在为谁工作、为什么要努力工作、究竟怎样努力工作；对每一个人来说，做不愿做的事叫改变，做不敢做的事叫突破，做不能做的事叫成长；工作是用生命去做的事情，教育工作是要用良心、爱心、责任心、事业心和能力去做的事；教师的勤奋、关爱、信任、鼓励，学生都会用心中的天平给予衡量。

陈教授一天的讲座让我们丝毫没感到疲倦与懈怠，她的讲演风趣而不是严肃，还时常与全场互动，通过这一天的学习是我明白了心理健康教育在素质教育中占有重要地位。

心理健康心得体会篇二

看了视频，使我懂得健康教育要面向全体学生，培养学生良好的素质，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，而且需要健康的状态和良好的社会适应能力。以下是我学习后的一些心得：

一、自己必须是健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的健康直接影响到周边的人，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健康的人。

教师的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——既关注学生的健康，同时也重视自己的健康。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。

在考虑学生一般规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过辅导室兼职教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的咨询箱，打通教师和学生的通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记健康的前提是身体健康！重视我们自己的，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！

心理健康心得体会篇三

心理健康是指个体在心理上保持良好状态的一种状态，而网络学习则是一种以网络为媒介的学习方式。在当前新冠疫情下，网络学习已成为人们学习的主要方式之一。面对这样的学习方式，我从心理健康的角度出发，思考了一些问题，通过学习和实践，我总结出一些心得体会。本文将分五个方面，系统阐述我在心理健康网络学习方面的心得体会。

首先，要保持良好的学习心态。在网络学习中，学生往往需要自己管理自己的时间和学习进程。这对我们的自律能力和心理调适能力提出了更高要求。为了保持良好的学习心态，我首先要明确学习的目标和任务，合理安排学习时间和休息时间，不给自己太大的压力。其次，我要调整好自己的心态，不把网络学习看成是一种负担，而是一种机会。我要积极地面对互联网世界中琳琅满目的资源，充分享受学习的乐趣，

增强学习的动力。

其次，要保持良好的学习环境。网络学习的一个特点是学习环境的灵活性，我们可以在家中、图书馆甚至咖啡厅进行学习。然而，过于自由的学习环境也可能会干扰我们的学习心情。在远离传统课堂的网络学习中，我学会了在学习过程中为自己营造一种附和之心，以避免外界干扰的侵入。我会选择一个安静、整洁的学习环境，关闭与学习无关的社交软件，避免被无关信息分心。在学习的过程中，我会保持舒适的体位、规律的作息时间，以增强学习的效果。

其次，要保持良好的学习习惯。良好的学习习惯是学习的基础，也是达到高效学习的关键。网络学习往往缺乏了正规课堂的纪律性和引导性，在学习的过程中容易产生拖延和学习效果不佳的现象。为了养成良好的学习习惯，我学会了制定学习计划，并且按照计划执行。我会将学习内容切分成小部分，每天坚持学习一点，以避免任务积压和压力过大。在学习的过程中，我会积极参与讨论和互动，与同学和教师保持沟通交流，以加强学习的互动性和社交性。

其次，要保持良好的身心平衡。网络学习无论是时间上还是形式上都更加自由灵活，不再受制于校园和课堂。然而，自由灵活也可能引发过度学习，导致身心疲惫和焦虑。为了保持良好的身心平衡，我学会了设定合理的学习目标，不追求过高的要求。我会根据自己的学习进度和个人情况合理分配学习的时间和任务，适时休息和放松。在学习之余，我会积极参加体育锻炼和社交活动，与朋友面对面的交流，以帮助我获得更好的心理健康。

最后，要保持积极向上的心态。心理健康是网络学习的保障，而积极向上的心态是心理健康的关键。在网络学习中，我们可能会遇到各种困难和挫折，比如技术问题、学习进度等。为了保持积极向上的心态，我会及时调整自己的心态，寻找问题的解决方法，不急躁也不气馁。我会主动寻求帮助，尽

量避免独自面对困难和挫折。与此同时，我会及时与同学和教师交流，分享学习经验和心得，互相鼓励和支持。

总之，心理健康是网络学习的重要保障。良好的学习心态、学习环境、学习习惯、身心平衡以及积极向上的心态都是我们实施心理健康网络学习的关键。通过不断地总结和实践，我在这些方面取得了一些经验和体会。我相信，只要我们保持积极、主动地探索和实践，我们一定能够在网络学习中取得更好的学习效果，同时也提升自身的心理健康水平。

心理健康心得体会篇四

近年来，随着互联网的飞速发展，网络学习成为生活中常见的一种学习方式。特别是在当前疫情形势下，网络学习成为人们继续学习的重要途径之一。而在探索网络学习的同时，也必须注重学习者的心理健康问题。在我进行心理健康网络学习的过程中，我深刻体会到了其带给我的利与弊，并找到了一些有效的应对方法。

网络学习的便利性是我最初选择它的原因之一。在网络学习中，我可以随时随地地学习所需的知识，不受时间和空间的限制。这为我提供了更多自由的学习方式，允许我按照自己的节奏和时间进行学习。然而，这种便利性也带来了一些问题。因为学习和休息时间的界限变得模糊，容易造成学习时间过长，导致身心疲惫，影响心理健康。因此，我意识到了需要合理规划时间，适当调整学习与休息的比例。例如，我通过设定定时提醒隔段时间休息，缓解压力，保持良好的心理状态。

网络学习也给了我更多自主选择学习内容的机会。与传统教学相比，网络学习传授的知识更广泛，任课老师的教学内容更多样化。从个人心理健康角度来看，这种自主选择内容的机会给予了我更大的满足感，增强了自信心。当我能根据自己的兴趣和需求选择学习内容时，我更容易主动投入学

习，提高学习效果。而当我遇到困难时，互联网的优势让我可以自行查找资料、咨询专家或者与其他学习者共同讨论解决方案。这样的互动让我感到快乐和积极进取。然而，自主选择也需要适当的引导，我应该根据自身情况和专业方向合理选择所学习的内容，避免盲目跟风和过度追求多样性。

与此同时，网络学习亦带给我一种孤独感。与传统课堂相比，网络学习减少了与老师和同学们的面对面交流。不常见面的情况下，更容易导致彼此间的感情疏远。这样的孤独感可能对学习者的心理健康产生不良影响。为了解决这个问题，我积极参与线上讨论，与老师和同学进行深入沟通和交流。此外，我还尝试参与各类线上学习社群，认识新的朋友，并一起学习、分享和交流。这样的互动使我感到更加有归属感和支持感，有助于保持良好心态。

网络学习还有一点需要重视的是信息的真实性和准确性。互联网上存在大量的信息，其中包含真实和虚假的信息。在学习的过程中，如果没有鉴别能力，可能会受到虚假信息的误导，产生困惑和焦虑。为了解决这个问题，我学会了辨别信息的来源和可靠性，在选择学习资料时遵循权威和可信度的原则。我还与老师和同学分享学习资源，互相验证信息的准确性。这样，我可以更加科学、客观地认识和处理学习内容。

总结来说，心理健康网络学习带给我们了许多便利和挑战。在享受网络学习便利的同时，我们也要注意时间规划、自主选择、积极互动和信息鉴别等方面，以保持良好的心理状态。只有这样，我们才能更好地利用互联网资源，获得更高效的学习成果。

心理健康心得体会篇五

12月26日我有幸参加了国家中小学心理健康辅导员培训远程培训，通过整整两个多月的网络培训和教材自学，我学到了许多关于心理学方面的知识，受益匪浅，收获颇多。透过一

粒沙子，我们可以看到整个世界。本次培训时间虽然短暂，却撬开了我们广大教师的心灵之门，为我们教师提供了一个了解自身，完善自我的平台。我将本次学习的感悟总结为如下几点：

学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用。因此，教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的人生观、价值观，教会他们处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，做为新一代的教师，不仅要对自己的工作要充满活力与热情，并且对自己的学生要充满信心，相信他们会做的很好。每一个学生都有自己身上的发光点，教师在平时教学中要善于从生活中发现他们的亮点。

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人，青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到我们中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。鉴于这一点，组织教师心理健康辅导员培训班势在必行。心理健康辅导员培训班就是针对中小學生出现的一些问题而举办的，作为一名参训学员，我会尽全力学好这方面有关知识，为青少年心理健康辅导献出一份力量。

教师这职业有太多矛盾的地方，社会责任大，待遇一直很低，脑体倒挂严重，看起来有很多假期，可实际上没有白天黑夜，作为班主任夜半被家长电话叫醒的大有人在。说起来崇高伟大，可是人格尊严常常受到挑衅，奉献多回报少。这些都是教师产生心理问题的原因。学习了教师心理问题的自我调适，我知道原来心情也是可以自我调适，可以选择的。有些人

失意时悲观、懊悔，而有些人却能够泰然处之。关键是一个人在主观上如何看待这些问题。假如我们能够一心献身于社会主义的教育事业，做到遇困难时坚忍不拔、对待他人宽厚仁慈、对待名利不琐屑较量、对待挫折不悲观丧气，那么我们在工作中就能时常保持乐观向上的心理。当然，要做到性格开朗，泰然处事，决非一朝一夕之功。但只要我们平时留意加强心理素质的培养，增强心理承受能力和行为的控制能力，努力克服自己性格上的弱点，凡事都能想开一点，我们就一定可以做到乐观向上，泰然不一样的我，就像昨天的不愉快过去了，今天又是崭新的一天，心想事成是一天，苦闷也是一天，我为什么不选择开心呢。所以，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；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；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。

心理健康心得体会篇六

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展提供心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的能力。特别是我们学校的寄宿生，在校时间长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的

问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮助。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下面是我对此活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的?为什么会造成长唠叨以至于暴躁的表现呢?老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中有一个特别精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式表现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊!这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：1、现在都是独生子女，家长的期望值过高;2、父母的工作压力大;后面又通过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈;家长担心孩子的理由。学生通过课件上的父母是如何为自己的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自己的实际行动来感恩父母的?能为父母做些什么?要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自己的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。

那么具体自己的工作中又该怎么做呢?自己也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自己的一些片面见解仅供参考。希望也能让老师们进行尝试和体会。

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘;顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，

理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣和信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。

因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

最后，我引用美国的柯赖齐亚和斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话来说明：

如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。

如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心。

如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏。

如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人。

如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱。

如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正。

如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人。

如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展。

心理健康心得体会篇七

在大学生活中，学习心理健康行为学是非常重要的课程。通过学习这门课程，我深刻意识到心理健康的重要性，并逐渐学会了如何通过积极的心理行为来维护自己的心理健康。下面我将分享我在学习心理健康行为学过程中的心得体会，希望能给其他人提供一些有益的启示。

首先，在学习心理健康行为学的过程中，我了解到心理健康与身体健康是密不可分的。我们通常只注重身体健康，而忽视了心理健康的重要性。然而，事实上，心理健康对我们的生活质量和幸福感起着至关重要的作用。经常面对压力和挫折，我们的心理健康容易遭受伤害。因此，我们应该主动关注自己的心理健康，学会寻找并采取积极的心理健康行为。例如，放松自己，保持积极乐观的心态，培养良好的人际关系等，都有助于我们的心理健康。

其次，在学习心理健康行为学的过程中，我认识到情绪管理对心理健康至关重要。情绪是我们日常生活中无法避免的一部分，不管是喜悦还是悲伤，我们都会经历。然而，在面对各种情绪时，我们应该学会适当地管理和表达自己的情绪。不能抑制情绪会给心理健康带来负面影响，而过分追求消极情绪的表达也会加深不良情绪的困扰。因此，我们应该学会通过积极的方式来管理情绪，如寻找解决问题的办法，向朋友或专业人士寻求帮助，表达自己的感受等。

第三，学习心理健康行为学还帮助我认识到自我认知的重要性。自我认知是指了解自己的思想、情绪、价值观以及与他人的关系等。通过深入了解自己，我们可以更好地适应外界环境，更好地管理自己的情绪和行为。自我认知还有助于我们了解自己的优势和劣势，从而更好地发挥自己的潜力。通

过学习心理健康行为学，我学会了一些自我认知的技巧，如写日记、沉思冥想等，这些技巧帮助我逐步提高了自我认知能力。

此外，在学习心理健康行为学的过程中，我学到的一点是建立积极健康的生活方式对心理健康至关重要。我们的日常生活方式对我们的心理健康有着深远的影响。充足的睡眠、健康的饮食、锻炼身体、保持良好的作息等都是保持身心健康不可或缺的因素。在大学期间，我们经常面对繁重的学业压力，但是我们也应该注意调整自己的生活方式，尽可能地为自己创造更多的积极健康的生活体验。

最后，在学习心理健康行为学的过程中，我深刻意识到心理健康不仅仅是个人的责任，而且是整个社会的责任。我们应该强调心理健康的重要性，并努力营造一个关爱心理健康的社会环境。我们可以从改变个人对心理健康的态度开始，扩大对心理健康问题的关注，并提供适当的支持和帮助。只有当整个社会都重视心理健康问题时，我们才能共同促进心理健康的发展。

总的来说，通过学习心理健康行为学，我对心理健康有了更深刻的认识，并逐渐学会了如何通过积极的心理行为来维护自己的心理健康。这些学习使我深感受益匪浅，并将继续指导我在日常生活中追求心理健康。希望我的心得体会能对其他人的心理健康有所帮助。让我们共同关注心理健康，共同为创造一个更健康的社会环境而努力。