

2023年初中讲座听后感 心理讲座心得体会 (精选8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

初中讲座听后感篇一

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。

初中讲座听后感篇二

随着初中教育的结束，中学衔接成为了大多数学生关注的焦点。为了帮助同学们更好地适应高中生活，学校特地举办了一场关于初中衔接的讲座。在这次讲座中，我聆听了几位经验丰富的高中老师的分享，并从中获得了宝贵的启示。

首先，讲座的第一位主讲老师从内容的角度为我们阐述了高中学业的要求。他强调了高中的学习内容和初中有很大的不同，高中注重培养学生的自主学习能力和综合素质。这对于我们来说是一个挑战，因为我们需要全方位的发展。此外，他还提到了高考的重要性，强调了高中三年的学习目标是为了为未来的高考做准备。这篇讲座让我明白了高中学习的重要性和艰巨性，激发了我对未来学习的动力。

接下来，第二位主讲老师从方法的角度为我们分享了一些学习的技巧。他告诉我们高中学习的关键是制定合理的学习计划，并保持良好的学习习惯。他建议我们利用好高中提供的各种资源，充分发挥班级和老师的作用，在学习中不断提高

自己。此外，他提到了如何合理安排时间，保证足够的休息和娱乐，以避免学习的过度压力。这些经验和建议对我来说非常实用，让我对未来的学习充满了信心。

除了学业方面的内容，第三位主讲老师还为我们介绍了一些高中生活的注意事项。他强调了高中生活的多样性和丰富性，鼓励我们积极参与各类社团活动和课外讲座。此外，他还提到了高中生活中的青春期问题，包括情感、心理和生理上的变化，告诉我们如何应对这些问题。这些内容对于我们的成长和发展非常重要，帮助我们更好地适应高中生活。

此外，在讲座的最后，还有一位家长代表发表了自己的观点。他强调了家校合作的重要性，鼓励我们与家长和老师进行更多的沟通和交流。他还提到了家庭对于我们学习的支持和鼓励，帮助我们渡过困难时刻和挫折。他的发言让我意识到家庭是我们的坚实后盾，我们应该珍惜并感恩他们的支持。

通过这次讲座，我对初中衔接有了更深入的了解，并得到了很多宝贵的心得体会。我明白了高中学习的意义和目标，知道了如何制定学习计划和应对学习压力。我还了解了高中生活的多样性和挑战，明白了家校合作的重要性。对于我来说，这次讲座是一次重要而有意义的经历，我会按照老师们的建议和指导，全力以赴地迎接高中生活的挑战。我相信，只要我坚持努力，我一定能够在高中取得好成绩，实现自己的人生目标。

初中讲座听后感篇三

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。

初中讲座听后感篇四

最近有幸读到这本书，倍感喜欢，如获至宝，开篇第一句话就是：文化是思想的活动，是对美和人类情感的感受。又说道，我们的目标是，要塑造有广泛的文化修养又在某个特殊方面有专业知识的人才。仔细品读这两句话，以及后面怀特海先生的论述，我得到的体会就是我想成为一个好的老师必须真心付出，对每个孩子都要有爱心。

踏上小学讲台已经11年了，每年都陪伴着不同的孩子们成长，今年接了一个四年级，四年级的孩子是我们小学阶段最听话的阶段了，可是在孩子们的心里，永远都是他们原来的老师好，记得刚开始接班的时候，每次讲课，讲题或者布置作业的时候，孩子们总是打断我，“我们晋老师不是这样讲的，我们晋老师一般都是怎么讲，怎么布置作业”，总是给我提各种问题，起初我觉得有点生气，后来细想想，如果晋老师好的方法，有助于孩子们的学习，这样我接着利用岂不更好，想到这里，我就借鉴的晋老师的很多方法在加上我的一些想法，我发现不到一个月孩子们已经能够很好的融合到我们的课堂上。

我这急脾气，当场就想爆发，忍到了下午放学，我把孩子们提的批评意见一条条整理到我的笔记本上，争取一条条“改正”，其实不是严厉，只是跟孩子们不太熟悉，不了解，慢慢了解了就有发言权了，我课下备足课，课上关注每一位孩

子，生活上的事经常跟家长聊天咨询，学习上的问题，上课讲，下课还问，每天六点多天气有任何变化马上在群内通知大家，慢慢成了四二这个大家庭的“大管家”，就这样又过了一个月，10月22日，班会课上我又让孩子们对我写几句真心话，不用写名字，必须是发自真心想对我说的，有个男生对我说：“老师，你看了我们的话会哭的。”我还开玩笑的说：“你不会写点让我高兴的话，为什么让我哭呢？”结果，看到信后，我真的是笑着，差点流出眼泪。“老师，你最近很辛苦，我以前不了解你，我在学校经常找事，我看到每次您都没有批评过我，只是告诉我，怎么样做同学们会更喜欢我，现在跟我玩的好朋友很多了。”“老师，你的课很有意思，有时候都不想下课，你讲课有什么声音很大，有时候声音很小，后来我才发现你想让我们记住重难点。”“老师，您昨天生病了继续给我们讲课，我发现你的体质不好，给你推荐个医生看的特别好……”幸福的眼泪在孩子面前还是坚强的忍住了，我的付出孩子们都是看到的，孩子们终于把我当成了值得信赖的人了。

安安全全上下学，身心健康、体质强健、知识掌握牢固，回家以后是爸妈的小助手，这就是我们的目的。

初中讲座听后感篇五

上个周，我们利用中午时间听了领导去学习的关于“建构区域”的一个讲座，讲座的主要内容是将建构游戏的教育价值以及组织开展的情况进行了介绍。

首先在概念上我就理解的有偏差，在我的头脑当中，建构区域的概念简单的就是给幼儿一些积木、纸盒、箱子、易拉罐等物体让幼儿自由摆玩。听了讲座后我才知道建构游戏是指幼儿通过操作各种建构材料来塑造物体形象，反映周围生活面积特征或心目中遐想世界的一种感觉。原来建构游戏不单纯的是让幼儿自己摆弄，摆个高楼大厦就叫建构，而是幼儿通过感知周围环境利用这些积木进行心理塑造。幼儿可以通

过感知周围环境的事物，选择其中的事物用各种材料进行塑造。

其次，建构区组织的流程的理解不同。每当让幼儿玩建构区时，我只是简单的提前告诉幼儿可以利用这些积木、雪花片等材料随意拼插出高楼大厦等，然后幼儿自由玩耍起来，时间到了，本次区域活动就结束了。听了讲座才知道建构区的流程为“确定构建内容——做好游戏准备——计划与探讨——创意建构——交流分享”五大步骤，而我平时的组织只有两个步骤“确定建构内容——交流分享”，中间省略了三步重要流程。在讲座中的一节建构课堂中，老师和平时给幼儿上课一样分为三个部分。

结束部分：请每组幼儿进行交流，告诉大家摆的是图片中的什么

整节课下来，幼儿积极性很高，而且想象力很丰富，有的想法连我们大人都想不到。而我平时把幼儿的思维完全局限在高楼大厦这种有棱有角的事物当中，而这节课，幼儿能用提供的各种材料把恐龙、长颈鹿、蝴蝶等这种圆润的动物都可以摆出来，比如恐龙的背鳍，幼儿懂得用三角形积木一个一个把它们摆出来，而且非常形象，整个过程都是小组合作，自由发挥，这不仅培养了幼儿的创造能力，而且还发展了幼儿的发展思维，不会局限幼儿的思想。

通过这次学习，我了解到我以前在班级进行建构游戏时，太过于简单，只是简单的给幼儿讲解游戏规则，然后放任幼儿自由进行活动，活动结束后，也缺少了让幼儿彼此间进行交流。看完讲座后，特别是里面那件建构游戏的课程，我通俗的理解就是建构游戏和平时上课一样，都是分开始部分、基本部分和结束部分的。

初中讲座听后感篇六

近日，我校开设了一场精彩的初中衔接讲座。通过此次讲座，我受益匪浅。我认为该讲座是对我们即将升入高中的学生的一次重要引导和帮助，对我们的学业以及个人成长都具有积极的推动作用。

首先，讲座从高中学习的重要性方面给我们以启发。讲座开始时，主讲人指出了我们即将面临的学习环境的转变，同时强调了高中学习的重要性。他强调说：“高中的学习不仅仅是为了应对高考，更是为了我们个人的成长和未来的发展。”这让我意识到高中并不仅仅是为了追求成绩，更是为了提高自己的综合素质和能力，为将来的人生发展奠定基础。

其次，讲座还对我们进入高中后该如何适应和规划提供了有益的指导。主讲人建议我们要在高中生活中充分利用时间，合理安排学习和娱乐的时间比例。他还提到了培养良好的学习习惯和纪律意识的重要性，这对我们在高中期间的学习效果有着重要影响。此外，他还强调了选择正确的课程和参加社会实践的重要性。这些实用的建议为我们顺利过渡到高中生活并合理规划学业提供了有益的指导。

再者，讲座还针对高中各学科的学习方法和技巧进行了详细的介绍。主讲人通过举例和解说，分享了各学科的学习技巧和方法，如如何记忆数学公式、如何理解文学作品等。这些技巧和方法的传授让我受益匪浅，并且让我对学习这些学科充满了信心。我相信，通过运用这些学习方法，我能在高中的学习中更加得心应手。

此外，讲座还提到了发展兴趣爱好的重要性。主讲人告诉我们选择一个自己喜欢的兴趣爱好，并且在其中寻找创造力和激情。他认为这样可以提高我们的全面素质和创新思维，对个人的发展和未来的职业规划都有着积极的影响。这让我明白兴趣爱好不仅仅是为了消遣和娱乐，更是培养自己综合素

质和发展个性的重要途径。

最后，我们还了解到高中生活中需要克服的困难和挑战。主讲人鼓励我们要勇敢面对困难和挑战，并且提醒我们要相信自己的能力。他还强调了与同学们的良好关系和与老师的积极沟通对顺利度过高中生活的重要性。这让我明白了在高中生活中，如何积极处理人际关系和与老师建立良好的合作关系的重要性。

综上所述，通过参加该初中衔接讲座，我对即将进入的高中生活有了更加清晰的认识。我明白学习的重要性，适应高中生活和规划学业的方法，学习各学科的技巧和方法，以及培养兴趣和应对困难的重要性。我相信这些经验和知识将对我未来的高中学习和个人发展产生积极的影响。我将努力贯彻讲座中的建议，迎接即将到来的高中生活的挑战。

初中讲座听后感篇七

近日，我校特邀心理学家给初中生上了一堂关于恋爱的讲座。在这堂讲座中，我受益良多，对于初中生的恋爱有了更深入的了解。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，恋爱是正常的社交行为，但初中生恋爱需要理性对待。讲座中，心理学家详细介绍了恋爱的概念和恋爱对人生的影响。尽管初中生还处于成长发育阶段，但他们已经具备了一定的恋爱意识和需求。恋爱是人类正常的社交行为，但初中生在恋爱时需要理性对待，不能盲目追求。

其次，在初中生恋爱的过程中，建立良好的沟通和信任是至关重要的。讲座中，心理学家强调了沟通和信任在恋爱关系中的作用。初中生正处于个性形成的关键阶段，他们需要通过恋爱来探索自己和他人的需要、价值观和情感。然而，初中生的沟通和信任能力尚不完善，他们需要学会与伴侣坦诚地交流，相互尊重和理解。

第三，初中生需要合理规划自己的时间和学业，不能因为恋爱而忽视学习。在讲座中，心理学家提醒初中生不要为了恋爱而放弃学业，而是要在恋爱和学习之间寻找平衡。初中生时期是学业发展的关键时期，他们应该将学习放在首位，通过理性规划自己的时间，保证学习和恋爱两个方面的平衡发展。

第四，初中生需要正确对待恋爱中的挫折和失望，学会从失败中成长。讲座中，心理学家强调了恋爱中不可避免的挫折和失望，并指出这是人生成长的机遇。初中生恋爱中的挫折和失望可能会造成心理的不稳定，但他们需要学会从失败中吸取教训，并坚强地走出来。初中生应该明白，恋爱中的失败并不代表个人价值的缺失，而是一次成长的契机。

最后，讲座中，心理学家提供了一些建议，帮助初中生健康、理性地面对恋爱。其中包括尊重自己和他人的意愿，确保恋爱关系的平等和健康；谨慎选择恋爱对象，确保有共同的价值观和兴趣爱好；在恋爱中学会自我保护，保持自己的独立性和个性等等。这些建议对于指导初中生建立健康、平等的恋爱关系非常有意义。

通过这次讲座，我深刻地认识到了初中生恋爱问题的重要性，并明白了初中生在恋爱中需要注意的事项和需要培养的能力。我将会运用学到的知识，帮助身边的初中生朋友正确对待恋爱，帮助他们建立坚实的恋爱关系，健康、快乐地度过这一阶段。

初中讲座听后感篇八

作为一名初中生，我最近参加了一场关于初中生恋爱的讲座。这场讲座内容丰富，让我受益匪浅。下面我将分享我对这次讲座的理解和感悟。

第一段：了解爱情

在这次讲座中，主讲人首先强调了爱情的定义与特点。他告诉我们，爱情是一种复杂的情感体验，需要理智和成熟来处理。初中生正处于青春期，情感容易激动，但对爱情的理解却尚未成熟。因此，他提醒我们要注意把握自己的情感，理智地对待恋爱。这段讲座让我意识到，初中生恋爱是一件需要认真对待的事情，不能仅仅出于好奇或追求虚荣而恋爱。

第二段：建立健康的恋爱观

接下来，主讲人重点谈到了建立健康的恋爱观的重要性。他指出，初中生尽管年龄较小，但也需要树立正确的恋爱观念。讲座上，我们听到了一系列恋爱成功和失败的案例分析。通过这些案例，我深刻体会到，恋爱应该建立在互相尊重、互相支持的基础上，而不能只追求一时的浪漫或别人的赞许。这段讲座让我明白了一个健康的恋爱观对于个人成长和人际关系的重要性。

第三段：培养个人品质与能力

除了正确认识爱情和建立合理的恋爱观，主讲人还强调了培养个人品质与能力的重要性。他提醒我们，在初中阶段应该把更多的精力放在学习和提高自身能力上。只有建立了一定的人生基础，培养完善自己的品质和能力，才能更好地经营爱情。这段讲座让我明白，初中生要学会在学业和恋爱之间找到平衡，不可因过多的恋爱影响到学习和个人发展。

第四段：教授应对恋爱困惑的方法

作为初中生，我们在恋爱过程中难免会遇到各种困惑和挫折。讲座中，主讲人专门为我们介绍了一些应对恋爱困惑的方法。他鼓励我们要主动沟通，积极表达自己的想法和感受，以有效解决问题。同时，他还强调了朋友的重要性，告诉我们可以倾诉自己的困惑并寻求帮助。这段讲座让我意识到，在恋爱过程中要学会面对问题，勇于解决困难，并学会通过交流

与朋友的支持来处理情感问题。

第五段：全面发展，培养经济独立能力

最后，讲座提醒我们要全面发展自己，特别是经济独立能力的培养。主讲人告诉我们，经济独立能力是成功恋爱的重要基础之一。没有独立的经济能力，我们难以为自己 and 另一半提供更好的生活质量。这段讲座让我认识到，除了情感和学业的发展外，我们还要学会理财和创造财富。

通过这次讲座，我对初中生恋爱有了更深刻的理解。我们应该正确认识爱情，建立健康的恋爱观，注重培养个人品质与能力，在遇到困惑时寻求适当的方法，同时全面发展，培养经济独立能力。这些都是成功经营初中生恋爱的重要步骤和方向。我相信，只有经过理性思考和科学指导，我们才能在感情世界中成长，并成为独立而自信的个体。