

# 2023年学生心理健康教育专题讲座心得体会 学生心理健康教育讲座简报(实用10篇)

读书心得是展现个人阅读水平和思想成熟度的一种方式。以下是一些优秀的培训心得分享，希望能为大家提供启示和借鉴。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇一

5月25日是全国大学生健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的健康和心灵成长，提高自身素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以5.25为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶入其中，如果传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次525团体活动，增加了我们对了于学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇二

为迎接“5.25”全国大学生心理健康日，进一步贯彻落实沈阳市精疾控发[20xx]7号《关于开展20xx年“5.25”大学生心理健康日宣传活动的通知》精神，按照《通知》活动要求，今年的5.25大学生心理健康日□xx区与沈阳市精神疾病预防控制中心，在沈阳药科大学两个校区联合开展不同形式的系列宣传活动。为更好地开展这次活动□xx区疾控中心精防科协调、联系各相关部门，做了大量的工作。

5月18日下午，沈阳精神疾病控制中心专家梁光明、程均、杨丽莉、辛春萍等一行四人，与疾控中心精防科谷岭科长等精防科工作人员共8人，在药科大学图书馆自习室，开展了以“健身健心、一路同行”为主题的团体咨询活动，梁主任用扎实的专业知识、幽默诙谐的语言，为近百名大学生做了心理干预，深受到场大学生的欢迎，，活跃的互动现场气氛，使这次团体咨询活动收到很好的效果，活动同时，同学们填写了心理卫生知识调查问卷。

5月23日上午疾控中心精防科谷科长与几位专家，一同前往药大本溪校区，由梁光明主任为大学生做精神卫生知识讲座，会场上大学生与专家互动，活跃气氛的同时提高了大学生精神卫生知识，充分体现了该活动的宗旨和目的。同时，为使5.25宣传在全区范围开展，疾控中心要求各街道办事处及社区卫生服务中心，举办形式不同的宣传活动。

通过这次5.25系列活动，激发了大学生关注心灵，积极营造利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确认识自我，为心理健康敞开心门，起到良好的.教育意义。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇三

这次活动旨在集中展示我校各院的心理健康宣传教育活动成

果，为大学生们带来一次视觉的盛宴、心灵的洗礼、思想的更新，最终使大学生们能重新认识自己、重新规划幸福美好的人生。本次活动共分四个区，分别是：现场咨询区、展板宣传区、心理测试区、心理游戏区。

这不仅是我校心理健康宣传教育工作的精美缩影，更是我校心理健康教育工作的和谐、稳步发展的真实写照。不同的心理健康宣传与教育活动的精彩展现，必将揭开了我校心理健康教育工作新篇章。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇四

增强青少年心理健康意识，促进青少年健康快乐成长，10月27日下午，我校信息工程系张美玲老师为全体学生做了一次心理健康知识讲座。此次讲座为我校近期开展的“关爱生命健康发展”校园安全教育系列活动之一。

张美玲老师以《守护青春，伴你成长》为题，先是通过“雨点变奏曲”的小游戏，积极与学生交流互动。之后重点围绕全世界及中国青少年心理问题状况、常见心理疾病的预防及治疗方法、心理健康三字诀等3个模块展开讲解。她首先向同学们介绍了目前全世界以及中国青少年心理问题的具体状况；其次通过案例分析介绍了常见心理疾病的病症特征以及如何预防和治疗心理疾病，尤其强调对待心理疾病要“早发现、早治疗”；最后通过心理健康三字诀再次强调心理健康不容忽视。

通过此次讲座，同学们对心理健康知识有了更深刻的了解，使大家学会了一些正确认识、处理情绪问题的方法，懂得了如何进行自我心理疏导。此次讲座对我校青少年学生健康成长起到了积极的促进作用。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇五

为切实做好学校疫情防控期间心理健康教育工作，缓解班主任（辅导员）的心理压力、提升心理疏导服务技能，校团委、学工处于4月7日下午联合举办《抗疫倦怠及应对》专题讲座。校党委委员、副校长朱国奉，学工处、团委全体人员及部分班主任（辅导员）在行政楼317会议室集中收听，其他学生管理人员线上收听。

南京大学心理教育研究所所长费俊峰副教授从心理学的角度分析了疫情防控期间倦怠产生的原因，科普了常见的减压策略，在线解答了班主任（辅导员）的困惑，为我校进一步做好封闭期间的心理健康教育工作提供了指导和借鉴。

最后，朱国奉副校长要求全体班主任（辅导员）在做好自身的压力管理和情绪疏导的同时，引导学生自觉遵守疫情防控措施，以积极阳光的心态面对疫情带来的挑战。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇六

为帮助同学们树立积极向上的健康心态，近日，烟台城乡建设学校机电技术专业部邀请鲁东大学教育科学学院心理健康老师房富敏，为21级新生举行了一场题为“心情飞扬生命安康——有效管理负面情绪”的讲座。

房老师在抓“快乐”游戏中开始了讲座，并从认识情绪、负面情绪产生的原因、如何处理负面情绪等三个方面展开，通过列举大量生动鲜活的事例，让同学们在轻松愉快的氛围下正确认识情绪，掌握有效管理负面情绪的方法、技巧。在师生互动环节，同学们积极参与、踊跃发言，并纷纷表示充分认识到心理健康的重要性，今后会把学到的科学方法应用到学习生活中去，努力做一个心理健康、乐观向上的好学生。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我们在生活中，谈起安康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的安康，殊不知，心理健康才是最重要的安康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人极度不安康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很安康的人。

近日，广东省南方医科大学发生了一起命案。一名大三的学生持刀砍人，导致一人当场死亡，而一人因抢救无效也离开了世界。令人惊讶的是：杀人者已经通过了中山大学研究生的初试，即将要进行复试了，成功的大道近在眼前，是什么让他笔走偏锋，不惜以前途为代价而杀人呢？无疑，是他不安全的心理。从报道中我们可知，尽管他的学习不错，但是他与舍友、相关同学、甚至老师的关系都很差。他对待人和事的心理都不正常，做事偏激冲动。最终让他走上了错误的路，跌落到无边的黑暗之中。也给三个家庭带来了无边的伤害。

，鼓舞着无数人！她虽说躯体算不了安康，但是她的心态尤为安康积极，这足以让她成为一个十分安康的人！

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞消沉的情。安康是多样的，它包括躯体与智力等外在的安康，也包括心理上的安康。而后者往往更重要，有了安康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了！

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他！

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇八

对方的感觉————决定着别人的感觉。决定别人的感觉，就要读出别人的感觉。

作为一名教育者，领导的期望，社会、家长的期待，孩子发展的需求，更加上自身知识和能力的匮乏，这些都感觉身心都是飘乎乎的。为此，我十分困惑和迷茫。很庆幸参加了这次心理健康专题培训，通过听取专家的讲座，使我了解了教师心理健康的观念和基本知识。这次培训让我受益最深的就是如何应对教师的心理问题：

（1）教师要培养积极的自我意识，要清楚地了解自己的优缺点所在，正视自己的喜怒哀乐，既不妄自菲薄，也不自我膨胀，不过分苛求外部环境，以避免因现实与理想之间的落差而造成的心理冲突。

（2）运用积极的心理暗示。教师在工作中难免会与领导、同事及学生发生一些不愉快的事情，它会使教师受到打击而自怨自艾、退缩、逃避等。这时要用言语反复提醒自己，进行自我暗示，促进自己乐观向上，善待生活，充满激情。

（3）及时宣泄自己的不良情绪，遇到烦恼，不要闷在心里，可找几个知心朋友谈谈心、调节心理平衡。

教师应加强学习，不断提高自身的综合素质，促进自己可持续发展，为自己的职业发展奠定坚实的基础。

（1）教师自身保持一种乐观的心态非常重要。教师的乐观精神主要包括宽容精神、赏识意识和有激情地生活。

（2）教师要有广泛的兴趣，健康幽默的情绪，平静愉快的心境和活泼开朗的性格

教师在工作中所表现出的积极乐观、热爱生活、勤奋工作的风貌，都会提高教育教学的效果，有利于学生健全人格与健康心理的形成和培养。同时也对学生今后的成长产生潜移默化的影响因此教师懂得心理健康方面的知识非常必要。

感谢这次培训，让我在今后的工作中重拾信心。让我知道教育者的条件，心理活动本质就是一种感觉。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇九

2014年9月1日，泰安长城中学2014级新生军训正式拉开帷幕。为加强同学们的组织纪律性，培养艰苦奋斗和吃苦耐劳的优良品质，培养同学们的集体意识和团队精神，学校按计划对2014级1000余名学生开展为期一周的军训活动。

在军训中，教官们按照军事训练的要求严格按纲施训，军人的优良传统和作风，深刻影响并带动着同学们。训练中教官从军姿到队列训练亲身示范，对学生进行宽严适度的训练。同学们认真按要求开展军事训练，展示了出良好精神的风貌。班主任老师全程陪同学生，及时了解学生思想状态和个性特点，协助教管搞好军训工作。

为加强新生军训的时效性和针对性，我校不断丰富、拓展军训方案，目前逐步完善成为新生入校教育校本课程《梦想，从长城起航》，内容涵盖国防教育、队列训练、内务整理、意志训练、团队教育、班级建设、安全教育、法纪教育、文明礼仪、学法指导等课程内容。

相信经过军训，每位同学都会尽快熟悉、适应长城生活，以军人的气质、修养、作风和团队精神，向学校送上进入高中第一份满意的答卷。

## 学生心理健康教育专题讲座心得体会篇十

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视，虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论，但它是关系到全班同学心理健康问题，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的班干部，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们班干部都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结业典礼是杨昌儒副校长为我们作了“为了明天”为主题的讲话，他强调我们班干部要学会运用所学知识结合实际情况为同学们做好服务。同时与我们分享了关于人生的20个修养，要求我们必需学会关注、培养个人的敏锐度和洞察力。班干部任务是一种服务，要为同学们做好服务，要了解同学们想要你为他们做什么，履行好自己的职责，甘当全心全意为同学服务的公仆。这是我第一次参加这样的心理健康培训活动，觉得心理学是一门很奇妙的课程，只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但学院辅导员和学校学工部心理咨询中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在，我的初步设想是组织好全体班委的工作，让大家各尽其责，召开一次有关大学生心理健康为主题的班会，做好同学们的心理思想沟通工作。我想我们既然一同从山南海北手持录取通知书平安来到学校，也要四年后大家一起拿着毕业证书平安的离开。我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够快快乐乐的生活和学习，少些烦恼和忧伤。

班干部工作让我相信只要真诚待人，便一定会有收获。能否建立一个和谐的班集体，班干部的作用巨大。对于心理健康，我们班干部的工作并没有明确的项目，但我们能做的，值得我们做的还有很多很多。