

# 关心的感悟 心理健康教育感悟(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 关心的感悟篇一

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上大学后，紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

健康是人生的第一财富，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。“我心理有问题吗？”“我的心理与他人比较是否正常？”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是“怪人”，“心理有问题”。有时，还会因

某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不容易被天上掉落的东西砸中”。说得太对了，不是么？换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。我们时常因自己的长相、能力、学习成绩等因素产生各种各样的焦虑，严重者还会过度自卑。有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。我们要学会自我认识，在比较过程中，不能专门“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。通过比较认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗？搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现？一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止！直到永远！

## 关心的感悟篇二

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，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、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非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，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，在内容和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形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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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、心情沉重。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，是其它素质形成和发展的基

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。

## 关心的感悟篇三

危机是公司、组织和个人中无法避免的一部分，如何应对与处理危机事件至关重要。观看危机公关经历能够帮助我们更好地学习经验，并从中得到启示和体会。

### 第二段：观看危机公关的收获

通过观看危机公关，我认识到了不同类型的危机事件和企业的危机公关策略，获得了以下启示：

首先，公关团队应该尽快发布公告以减少不确定性。在危机事件发生时，公关团队需要迅速发布公告，阐明事件的情况和公司的态度。这样做可以降低舆论和投资者的不确定性，减少不良影响。

其次，对话和沟通是处理危机事件的关键。危机时不应该封闭或逃避，而是应该勇于面对，并进行适当的沟通和对话。在处理危机时，公司可以找到相关的人物或领袖发表谈话和声明，以平息消费者和投资者的担忧。

最后，企业需要尽可能公开、透明地管理和传播信息。尽管有时候真相并不完全令人愉快，但是公开、透明的信息披露会给消费者和投资者带来信任感。

### 第三段：有效的危机公关策略

我们应该秉持以下原则解决危机：

首先，快速反应。在危机事件爆发后，企业应该立即采取行动，发布严格的应对策略和措施，积极控制情况。

其次，合理平衡。公司和组织应该对危机的性质和严重性进行适当的反应，平衡信息和行动，避免过多的言论和声明。

最后，要恢复信任。在危机事件过去后，公司应该采取积极的措施和策略，恢复公众对公司的信任 and 好感度。

#### 第四段：体验和认知

观看危机公关让我学到了很多知识和技术，同时也让我知道了如何在危机事件发生时有效的应对危机。

在学习的过程中，我认识到了有关公司传播、危机公关和信息管理的新知识。通过分析企业的危机公关策略，我更全面地了解危机公关的规则和策略，并积累了危机公关应对实践的经验。

#### 第五段：总结

总的来说，观看危机公关给我的认知和体验很深刻。作为一名学生，我将在今后不断努力学习和完善专业技能，分享观看危机公关所得到的体会和认知。在未来的职业生涯中，我也会运用所学知识处理不同类型的危机事件。

## 关心的感悟篇四

这次远程培训，收获丰富且充实，这次培训对我来说意义重大，对我今后的教育教学工作具有很大的指导作用。现将本次学习情况总结如下：

### 一、通过培训，我认识到了心理健康教育的现实意义

在社会高速发展的今天，人们的思想受到了重大影响，使很大一部分人或多或少都存在着心理健康问题，同时心理健康问题也困惑着当今的中小學生。现在的学生就好比是温室中

的花朵，经不起风雨，容易受到社会上一些不良风气的侵蚀与毒害。青少年的心理健康问题是一项关系到国家的未来和国计民生的大事，特别是现在社会发展日新月异，各种观念层出不穷，各种压力接踵而来，教师更应该用科学的方法、更多的情感关注学生的心理成长过程，促使他们健康、快乐、幸福地成长。

## 二、通过培训，我澄清了以前的一些心理学知识方面的错误观念

一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

## 三、通过培训，我认识到了学生心理健康的重要性和开展心理健康教育的必要性

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育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。

#### 四、通过培训，我提升了自身心理健康方面的知识和懂得了教师应具备健康的心理

通过培训学习，我对心理健康教育方面的知识从少到多，由浅入深。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，还学习到了怎样进行职业倦怠的自我调适的方法，同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自我调适。同时我也初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。比如：懂得“知足者常乐”；为师者，要以平和的心态来教育学生，以真诚的心来帮助和引导学生，以发展的眼光来看待学生在成长中出现的问题和不足，在这过程中，教师的心情是愉悦的；同时，做为教师要有一种爱好，有一个朋友圈。琴、棋、书、画等用活动来发泄，降低紧张度，有利于身心健康。同时，我深刻的认识到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。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……这是我们每一个教育工作者终生的必修课！我感谢这些知名的教授和学者，他们既有理论功底，又有实际经验，他们以自己智慧为我们点燃了一盏明灯；同时也感谢学校领导，为我提供了一次学习、成长的机会。

## 关心的感悟篇五

近年来，危机公关事件频繁发生，各大企业和机构都不得不面对危机公关的挑战。作为一个常人，我也时常在媒体上或者身边听闻这些事件，对于危机公关的处理方式以及其中蕴含的心理学原理也有所关注和了解。

### 一、良心经营，预防危机

预防危机是危机公关的第一步。企业在进行业务经营的同时，也应该注重企业社会责任和道德伦理的落实，以预先防范潜在的危机事件。例如，环境问题、劳工关系问题、产品质量安全问题等，企业经营过程中都无法避免出现的问题。如果能够从一开始就严格按照法规进行经营管理，落实社会责任和道德伦理，就能使企业更好地避免一些潜在的危机事件，不论出现危机的概率还是危机事态的严重性都会降低。

### 二、拿捏时机，快速反应

快速反应是危机公关的关键，因此企业必须拿捏时机，快速反应。面对危机事件，企业应该尽快公开讲清事实，通过媒体等渠道展开交流，以证明企业是负责任、值得信任的。例如，公开做法、采取措施、解决问题，展示企业的积极态度和对于问题的严肃处理。同时，及时道歉和承认错误，以取得公众谅解，是危机公关中不可或缺的处置手段。

### 三、积极引导，塑造正面形象

危机事件不仅是一种危机，也是一种机遇。积极引导和塑造正面形象，是企业应对危机的又一策略。此时企业应该积极引导舆论转向，把问题争取落实到正确的方向上，让公众在事实的基础上理性评估，了解企业的处境和努力。同时，积极展现企业的社会责任和贡献，让大众明白企业的品牌形象和社会价值。例如，在特殊时期为社会作贡献，向公众传递企业的善意和责任感，这也是企业建立良好形象的重要推手。

#### 四、关注员工及相关方的心理需求

事情的发生往往不是单个员工、单个单位造成的，多数情况下都是环节相干的。危机管理除了面对公众，也需要关注员工及相关方，成果与时间内都应用知识、关心、配合事态处理，对受伤受害者进行安抚。在社会公众看不到的部分，大多数企业都对于员工的心理情况尤为关注，企业一方面要尽可能让员工了解危机事件的真相，让他们了解这是企业经营过程的流程性问题，另一方面要提供心理咨询帮助，稳定员工的情绪，确保工作的正常进行，同时走出危机的阴影。

#### 五、整合资源，打造防御机制

做好危机公关，不是一个人的功劳，需要整个组织内部资源的整合，才能形成一整套危机公关预案，使企业危机公关的防御机制得以完善的建立。整合资源的过程不只是对员工的培训，也包括各类专业顾问的介入，如危机公关顾问建立充分的咨询体系、对企业提出系统化的危机预防和应对方案等。整合资源最终也将为企业打造出一个专业可靠的危机管理团队，对于各项应对和预防工作提供专业的保障。

总之，危机公关是一项多维度、复合性的任务，在此期间需要企业领导者给予足够的关注、及时的决策，同时员工也要有良好的心态、待查回复和更好的自我价值实现。企业需要预判危机时发生的可能性、及时制订危机公关预案，才能使企业在危机时态度充满信心，应对危机事态，最终实现企业

及员工的身心健康稳定发展。