

# 最新心理健康教育活动心得感悟 心理健康 教育心得感悟(汇总20篇)

实习心得是对实习单位和同事们的感谢和回馈。以下是一些学习心得分享，希望对大家的学习有所启迪。

## 心理健康教育活动心得感悟篇一

通过学习，我对心理健康有了新的认识。下面谈几点体会：

一、我认为，加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，必须提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

二、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，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。

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。

## 心理健康教育活动中心得感悟篇二

20\_\_年的5月25日至28日，我有幸参加了“全国首届心理健康教育研讨会”，尽管是短短四日的学习培训，但是受益匪浅，感受颇多。对于学校心理健康教育、学生心理辅导等方面，有了更深的认识和理解。

一、首先，改变了几个认识上的误区。

1、心理健康教育是心理辅导老师的责任。

心理健康教育的概念从来源上说，是根据我国的国情，将心理辅导、心理咨询、学校心理卫生归结为学校心理健康教育。把它纳入到教育的范畴，就等同于道德教育、学科教育。它应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生心灵的教育，是所有教师、行政领导者的职责，而不仅仅是心理辅导老师的责任，是辅导室的一项工作。靠建立心理辅导室、聊天信箱、辅导活动课，不是真正意义上的心理健康教育。心理健康教育应是所有学科教育应该遵循的理念，应是学科教育必须渗透的教育。

2、心理健康教育课等同于思想品德课。

进入五中以来，我一直代思想品德课的，在代课的过程中，深深的感受到思想品德在学生德育中的重要性，以为思想品德课就是心理健康课。从这次学习中，我认识到这两者之间并不能划等号。思想品德是培养学生积极向上的人生观和价值观，而心理健康课是让学生能够认识自己，接纳自己，从而对自己的行为与心理进行评价。这就是它们最大的区别。

二、其次，有几点新的认识。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

十大不健康职业居于前三位的是警察（黑蛇）、医生（白蛇）和教师（眼镜蛇）。好的教师，除了需要丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。教师的心理健康不仅是教师促进自身健康，还是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的学生的客观要求。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，重则可能伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己必须是心理健康的人。通过本次培训，使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

2、学校心理健康教育要想做好，需要各方面的努力。

（1）心理辅导室教师的努力。

在培训中，我认识了一位从事十年的心理辅导老师，她说：干这一行是一个非常痛苦的，如果，你感兴趣就去做，不感兴趣就不要做了。在面对学生各种心理问题时，经历着学生的痛苦、自己的无助、得不到别人的认可和支持等一系列的挫折和困难，在这种情况下，心理辅导老师要想真正做到有效的心理健康教育，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、卓越的才能、高尚的品质，健康的心理状态，以及“选择了，不管遇到多大的困难都要走下去”的态度。

（2）各任课教师以及班主任的团结协作。

（3）家庭影响和教育。

## 心理健康教育活动心得感悟篇三

(1) 建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。

(2) 寻找乐趣。教师要让学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(3) 自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4) 多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

### 2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

## 心理健康教育活动心得感悟篇四

心理健康课的心患上体会以及感触感染心理健康问题越来越遭到社会形态的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是遭到社会形态各界的关注，面临越来越多的大学生因为心理不健康而发生的各种让人张口结舌的事件，让咱们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在近在眼前，上心理健康课的心得体会和感受。作为今世大学生，我认为心理健康就是对于生

活以及学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地驾驭本身,控制本身的情绪;以及同学们关系以及谐,很好的融于集体;能很好的顺应情况…我第一次留心理课,开始很紧张,以为要把本身的心里话当那末多同学的面说,有些欠善意思。厥后我大白了,大家都很友善,不用有顾忌。往后有啥子事情,要站在旁人的立场或者他人的角度看待事情,不能只顾本身,而不想一想他人的心理是不是受伤。我很高兴,此刻我学会了换位思考,我又多了一笔财富。心理健康课令我得益匪浅,我学会很多知识以及道理。让我感触领悟到人世间爱的可贵,学会了与人共处,我知道当彼此碰到误会,要换位思考,要宽容待人,要理解他人,也要把本身的一些事情率直的说出来。忍一尺风平浪静,退一步放言高论。不论与几多人同处,总要存心公正,一视同仁,不可特别与一两小我私家亲密而接近,却与其它的人生分,心得体会。

尤其不可袒护本身所爱的人,一有这种情形,势必引起旁人的嫉妒,很多纠纷就因此发生了。父母对于子女,师长对于学生,上司对于属员,兄弟,姊妹,同学,同事,彼其中心都必须谨防这种情形。颠末一学期的心理课学习,我学到一些与人往来的要领,无论是与亲人还是朋友往来,咱们都要驾驭好往来的要领,要学会换位思考,要用一个宽容的心去待人,这样咱们才小聪明理好与亲人朋友的关系,使我的身边少很多争吵,多很多的爱与以及煦。我会将讲堂学到的知识运用到平日生活中去,接受爱,报答爱。就让咱们乘着爱的党羽去起飞!在心理课上,我学到很多知识,也回答了很多问题,我还感到本身身上的不足,并下决心改正。心理课的房教员上课很用心,教诲方式也不同,然教员以及咱们不是一个时代的人,但是丝毫觉得不到她与咱们之间存在的不论啥子代沟,教咱们怎么站在不同的位置看一些事,怎样处理本身与父母、教员、同学、朋友的关系。上这样的心理课,不仅增加知识,还获患上新的感触感染.我会按教员教的要领合理去对于待每一件事,打开心扉与旁人沟通,不与旁人产生隔膜。经由过程留心理健康课,让我终于感到人生的珍贵,感到要孝顺父母,为父母做些力所能及的事情,感触领悟到咱们本身的事情本身做,不用父母为咱们操心,不让他们

为咱们担心,咱们还要体贴身边的人,让每小我私家获患上体贴。

俗话说,在家靠父母,出门靠朋友,虽则咱们此刻还没有真正踏入社会形态,但是身边的教员以及同学就如同咱们的朋友同样,咱们要凡事真诚。存真诚的心,说真诚的话,作真诚的事。本身有了啥子错掉,该当率直承认,切不可设词讳饰;有人责备劝导你的时候,要存着谦卑感激的心领受,切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚假的客套,但总要彬彬有礼,举止中节,使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人材能多患上人的爱,多敬人材能多患上人的敬,多宽容人材能多患上人的宽容,多体恤人材能多患上人的体恤。你拍发去的是啥子,你患上归来的也是啥子。留心理课让我懂患上一些道理,在生活中要宽容,学会以及家人朋友换位思考,理解谅解他人。更知道怎样去理解父母,爱本身的父母。但愿多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替旁人思考,要去理解他人;要带着一颗感恩的心去回报爱。

## 心理健康教育活动心得感悟篇五

我是一名小学学校班主任,凭着对学生心理健康的关注和热爱,在骄阳似火的7月,我参加了龙湾区第三期中小学心理健康教师上岗c证资格培训会。此次培训请来的都是全国各地心理健康教育方面的专家,有周红五、钟志农、徐慧珠、庞红卫等。培训的内容有《心理健康与学校心理健康教育》、《开展班级团体辅导,培养学生积极人格》、《积极心理学与教师心理健康》等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座,他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在,并且通过理论学习小组讨论自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育,同时也让我们知道,加强对学生的心理教育,可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生素质,促进学生的

人格健全发展的目标,教师的作用是无可替代的,尤其是学校班主任。所以在这几天的培训学习中,我都认认真真地上好每一节课,做好笔记,学好心理健康方面的知识,帮助学生学得更好,生活得更好!

心理健康培训就像夏日里的一阵凉风,扫去了我心头的烦躁,就像高山上的一股清泉,滋润了我几度迷惘徘徊的心灵,就像冲破晓雾的第一道阳光,使我豁然开朗!

钟志农老师的讲座,将我的目光紧紧地聚焦在大屏幕上。他对班级团体的辅导,独树一帜。他的方法、他的技巧、他的策略值得我们借鉴值得我们学习。钟老师在讲座中说到:小学阶段学生发展的重要主题是养成一种勤奋、积极、进取的学习与生活的态度。“天天向上”是人与生俱来的天赋特质。我们不难发现新入学的小学一年级学生脸上都是洋溢着对新学校、新生活的兴奋期待与希望,上课的时候每个小朋友都把小手举得高高的,争着回答问题。可是过了六年之后这些充满朝气的孩子脸上却写满了自卑无奈,追根到底是我们的学校和家庭教育出了问题。家长、教师的负面评价使这些孩子自卑、自贬、消极麻木。

听到这里,我不由得想起了我曾经教过的一个学生。他成绩处于班级的下游,经常拖欠作业,是那种让人感到比较头痛的后进生。针对他的这种情况我经常当着同学的面批评他,久而久之,在我的严格教育下他的成绩反而下滑了不少。可是一年后,我发现这个孩子的成绩稳步上升,(当时的他因为成绩不理想,重读了一年)已经处于班级的中游水平了,我纳闷极了。现在回想起来,我终于明白了个中原委。如果时间可以倒流,我会少一些批评,多一些倾听。蹲下身子好好倾听孩子的心声,协助他共同解决难题。所以说这次的辅导让我走出了—个误区,那就是说教和辅导有很大的不同,可以说这次的培训不光是对我的心理健康教育课有用,对学校班主任工作也是十分有利,少批评多疏导。

钟老师的家庭学习习惯培养中的“强化”步骤也令我耳目一新。在这以前我从来没有意识到布置家庭作业时，应该规定时间让学生完成是多么的重要。小学低段的孩子没有时间意识，通常40分钟完成的作业他们都要延长到两、三个小时。这样的情况会导致孩子形成作业拖拉的习惯，对他以后的学习生活有弊而无利。而以结合作业多少分钟完成的评估形式在封闭环境中独立完成作业等强化方式能有效地改变学生作业拖拉的局面，也为我们一线教师提供了很好的家庭学习习惯培养的辅导方式，使我们受益匪浅。

此次心理健康培训的时间虽然仅10天左右，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！

心理健康教育我们还处在初步的学习摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我们不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育的灿烂明天！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)



## 心理健康教育活动心得感悟篇六

作为家长应从下面几个方面注重加强学生的心理健康教育：

(1) 只重智育，忽视心理健康教育的思想观念要转变。

(2) 以身作则，率先垂范。父母要求孩子做到的，自己首先要做到，特别是在心理要求方面，只有父母心理健康，孩子的心理才会健康。

(3) 尊重孩子，不走两个极端。孩子是父母的希望，家长要尊重，理解孩子，和孩子进行思想交流多给以鼓励。

(4) 家长要经常和学校联系，取得与学校教育的一致性。

家长要克服单纯依赖学校教育的思想，而且要积极参加学校对孩子的教育活动。如家长会、家长学校、座谈会等。

(5) 对孩子出现的心理问题，家长要及时分析、及时引导、及时解决，以免积少成多，日久天长，酿成大祸。

只有为青少年的成长建立一个全社会的“保护网”，过滤社会有害物质，还青少年一个洁净的蓝天，同时加大社会对青少年健康的心理宣传和教育，这样我们才能培养和造就21世纪人格健全的创新人才，促进社会的进步。

心理健康教育心得体会(六)

## 心理健康教育活动心得感悟篇七

(一) 加强健康教育课堂教学管理，建立健全课程体系课堂教学是学生健康教育的最主要手段，我根据学生及专业特点严

格按照大纲要求，订制完整的健康教育教学计划，并做到教学进度、教学内容与计划一致，平时认真备课、上课，做到概念清楚、启发式教学、语言生动、理论联系实际，充分利用好课堂的40分钟。

## (二)以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动

以卫生节日为切入点，我适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从小学到卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学期主要内容有：防治宣传，防病爱国卫生月宣传、饮食卫生，并对七年级学生进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲解，使学生通过这些系列活动了解并掌握一些常用的保健方法。学校利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等形式进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

## (三)注重培养学生卫生习惯，提高学生卫生意识

新学年初，学校组织新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻，培养学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成，如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。此外，学校非常重视环境卫生工作，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、团委组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过这样的规范培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少。

#### (四) 重视学生心理健康教育，确保学生健康成长

根据本校七年级学生的实际，我确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。

### 心理健康教育活动心得感悟篇八

经过网上培训学习心理健康知识，真实感受颇深！小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，可能遇到或产生各种心理问题。所以，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应当责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。

经过学习，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。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，简便愉快，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。所以新的教育实践要求每一位教师都应当从自身的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。

经过学习，我也认识到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。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。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做的是改善自身。

为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。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。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。真正作到为人师表。其次，仅有构成学校、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必须能朝着健康的方向发展。

心理健康教育心得感悟范文

## 心理健康教育活动心得感悟篇九

带着一份期待的心情，我有幸参加了教师心理健康c证培训，因为是紧接创业培训课之后上的心理c证培训，连续上了一个多星期的课，很累又很辛苦，但这是值得我辛苦的事儿。听了几位主讲老师精彩纷呈的课，特别是黎雪琼老师的精彩讲课，她的讲课从头到尾都能紧紧抓住我的思绪，感觉到是那么的充实，那么的激动，此次的培训使我收益颇多。丰富了我的心理学理论，让我学会了一些心理学的技巧和方法，有助于我今后的生活、学习和工作。

在培训过程中聆听老师们非常精彩的讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育。我还记得，黎雪琼老师给出在多媒体屏幕一道题：我是一一一，我觉得最幸福的一件事是什么？我最喜欢的成语是哪个？然后让我们写在纸上，并与上下桌的同学讨论，教室顿时热闹起来，大家在积极的讨论、交流意见，当时我就在想，上课就应该有这种

氛围，既能让学生开口讲话，积极且认真的讨论，又可以让他们顺着老师的思路，跟着老师的引导学习。这是个教学生的好方法，让学生在一个轻松愉快的氛围下学知识，会收到事半功倍的效果。开课还没几分钟就对这位老师产生深深的崇拜感，在之后的课程当中，我更是竖起耳朵认真听讲，生怕错过老师的任何一句精彩的话，所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识。

通过培训我知道了中小學生正是处于身心发展的关键时期，作为家长或老师的角色，只要把这一时期的孩子教育好，进行正确的引导，往后的教育就不用那么费心了。其实这个很容易理解，人的成长就像一颗树的生长一样，若要教导好一个人，首先的从他小时候灌输正确的思想，如一颗苍天大树都是由一颗笔直的小树苗长起，而要培养一颗小树长成参天大树，只需在它还是小的时候给足水和阳光，在它快要长歪的时候，适当架枝扶持一下，以助它往正确的方向生长，为它以后更加健康生长埋下很好的前提。同理，人也是要在小的时候及时改正所有不好思想习惯，就像小树一样，若不及时纠正，等长成大树就没法改了，因为已经定形，要想纠正就得整棵树拔起。所以，为了以后更好的发展，中小学生的心理健康教育是很有必要的。老师给出的建议是，小孩在六岁以前都不要离开父母双方的教育，只要这一时期满足小孩子对父母的依赖和给他们足够的关心，就没有那么容易出现留守儿童的问题。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，意识到心理健康的重要性，我会在以后生活或工作上继续探索，更进一步。

## **心理健康教育活动心得感悟篇十**

中学生良好心理素质的形成是和良好的环境，特别是良好的人文环境、心理环境分不开的。在这个大环境中，教育者要

通过一定的教育手段，来影响和改变受教育者的心理状态和行为。通过心育与其他教育的有机结合和有机渗透，使教育目标和内容一致、方法和步骤相融，促进学生主动培养良好的心理品质，主动发展。

## 一、心理健康教育与德育活动有机结合

德育，即思想品德教育。德，包括道德认识、道德情感、道德意志、道德行为四种心理成分，这些心理成分是彼此联系、互相促进、互相渗透、互相影响的。调查研究表明，人们往往不以外部影响转变认识，而以内部的道德意志、道德情感来调节自己的行动。学生品德的形成是由自外向内的传导过程转化为自内向外的传导过程，由从客体到主体的转变转化为由主体到客体的转变，各种德育活动的开展正好是转化的基础。因此，通过开展各种德育活动，让学生从认识、情感、意志、行为方面进行内心体验，是心理健康教育十分重要的环节，同时也有助于学生良好思想品德的形成。

## 二、心理健康教育与班级工作有机结合

班级工作制约着班级全体学生的心理和行为，它的心理机制是模仿、暗示、从众、认同等。有关研究表明，优良的班风对学生的心理影响非常大，具体作用是：潜移默化的鼓舞作用，行动上的激励作用，对学生心理健康发展的保护和增进作用，对精神文明建设和优良品德形成的促进作用等。针对普通中学的客观实际，调整学生心态、树立良好的班风应该成为班级工作的首要任务，应不失时机地给学生信心和力量，给学生发挥潜能的机会，给学生提供展示个性特长的空间。如在班级建设中开展“自我管理、民主监督”竞赛活动、评选“班级之最”活动、开设“群星灿烂”专栏等，让人人都有受奖的机会，人人都有成功的体验。

学生健康心态的形成还在于建立良好的师生关系。要建立民主、平等、合作的师生关系，必须确立科学的学生观。科学

的学生观是，把学生看成有独立人格的人，看成有巨大潜能的人，看成“独一无二”的有个性的人。因此，教师要把主动权交给学生，以平等的态度与学生进行信息交流，把学生的“违纪”看成是成长中不可避免的现象，采取积极乐观和宽容的态度来调节学生的心态和行为。

学生健康心态的形成还在于班主任老师对学生进行有针对性、实事求是的评价，切忌千篇一律。使学生心态得到平衡，不但能加强个人或集体行为方向的引导力量，也有助于集体内部的团结和集体内聚力的加强。

### 三、心理健康教育与心理辅导和咨询有机结合

素质教育要求学生学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存发展，故而学校要帮助学生了解自己、了解环境，学习在社会上生存的基本技能。学校教育在注重知识传授的同时，更应该关心学生人格的健康发展，所以，心理辅导和咨询应成为学校整体工作的一个有机组成部分。就普通中学而言，学生中普遍存在着信仰迷茫、情感饥饿、个性压抑、意志脆弱、少自信多自卑以及青春期困惑等问题。根据学生不同年龄、不同情况的心理特点，通过多种渠道调节学生的心态，是心理健康教育不可缺少的一部分。

心理健康教育重点在于早期发现学生心理问题的征兆，以便及早进行调整。对容易出现适应不良问题或已有轻微问题的学生，应通过直接或间接的方式减少不良事件的发生、减轻问题的严重性，给学生提供心理倾诉的机会、场所和渠道。学校根据年级特点建立的“悄悄话”信箱和“心灵”信箱是学生心灵的一片绿洲，在这里学生可以倾诉心中的苦闷，吐露心灵的秘密。通过“信箱”，教师向学生们伸出了温暖之手，一次次“谈话”，给了他们战胜自我的力量。心理辅导室的咨询，使学生含着眼泪来，带着笑容归，端正了学生积极向上的人生态度。在学校直接和间接辅导、咨询的同时，还有一个重要渠道，就是通过班级建立心理互助小组，拓宽

发现心理问题的渠道，达到助人自助的目的，使问题消除在萌芽状态。

#### 四、心理健康教育与家庭教育有机结合

在学生健康人格的塑造中，家庭的影响，特别是父母的教育和影响是关键的因素之一。父母的性格特征会潜移默化地影响孩子的性格，父母的教育方法和爱的方式也会影响孩子的性格发展。许多事实证明，家庭教育功能的欠缺或丧失是学生心理形成障碍的重要原因，父母教育的不一致和只养不教是当前家庭教育功能欠缺的主要表现。父母对子女的溺爱、娇惯、放纵、袒护和打骂等不良的教养态度和错误方式，常使孩子形成反抗、屈从或自卑的心理。

实践证明，把心理健康教育与家庭教育有机结合起来，是促进学生心理健康发展的有效途径。主要的方式有：

(1) 学校教育 with 家庭教育互相沟通，学校通过“致家长的一封信”的方式把意图传达给家长，请家长配合；或通过家长座谈会的形式，讲意义、讲做法，谈构成学生心理障碍的学校、家庭、社会等外部影响因素和制约学生身心发展的内部因素。

(2) 开办家长学校，请专家进行家教讲座，要求家长用科学的方式教育孩子，给孩子创造宽松、和谐的心理环境。

(3) 定期召开有学生家长参加的学生心理分析会、学习行为和学习动机研讨会、誓师会、汇报会和理想演讲会等，通过多形式、全方位的教育，共建孩子们通向成功的桥梁。

#### 五、心理健康教育有机地渗透到学科教学中去

有关研究表明，教师决定教育结果。学生的心理问题、心理障碍能否得到缓解和排除，很大程度上取决于教师人格力量的影响，以及教师的知识、能力和实际工作水平。因此，教



师在问题的把握、教育方案的设计、教育目标的确定、教育方法步骤的选择以及教育过程的导入和实施等方面，都应巧妙地注入心育内容，认真挖掘心育因素，找准渗透点，使学生在学科教学中悟出人生真谛。如语文老师为解决班级出现的早恋苗头，设计了这样一节作文课：摘一个青柿子让学生尝味道，端一盆月季花让学生欣赏，然后就这个情况自拟题目写一篇议论文。学生们思索着、感悟着，写出了“不成熟的果子是涩的”、“自然绽放的花是最美的”，进行了一次青春期自我心理教育。心育学科渗透不只限于语文课，各个学科都是心育的极好场所。教师的一个眼神、一个小的手势都可以给学生注入心灵上的慰藉，激发他们积极向上的动机。学科渗透心理健康教育还在于教师必须具备健全的人格、健康的心理、广博的学识和精湛的技艺，以深沉的爱心、高度的责任感来培养学生健康的心理。

在普通中学进行心理健康教育，不仅限于上述的‘有机结合和有机渗透，还需围绕中学生心理健康教育的具体任务和具体目标，进一步开发和利用多种媒体，才能不断地把心育工作引向深入。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十一

心理健康教育，是维护人类健康生活的一门科学，也是一门艺术。

1. 坚持正确导向，建立完善的心理危机干预机制。

针对我国当前正处在经济转轨、社会转型时期所特有的实际情况，我们应坚持社会主义正确导向，建立完善的心理危机干预机制，切实做好广大教师的心理疏导工作，最大限度地消除社会转型时期可能给教师带来的心理危机。

2. 满足合理需要，提高教师对心理疏导的认同度。

美国心理学家马洛斯认为，人的需要由五个层次构成，即生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。同理，教师也需要从外界得到一定的满足，进而才能认同心理疏导工作，也才能更好的为学校为社会服务。

### 3. 因人而异疏导，提高心理疏导工作的针对性。

由于教师的工作性质要求教师具备足够的耐心和韧性，这就意味着教师随时都可能遇到困难和挫折，也随时都可能产生心理障碍。在心理疏导过程中，要针对教师的不同需要、不同性格，因人而异地开展心理疏导工作，以期收到事半功倍的效果。

### 4. 实施家庭——学校——社会三维心理教育，全面提高教师心理素质。

从维护教师心理健康的角度出发，我们除了对教师进行系统的心理教育外，还应从三维角度去实施心理教育。首先，要求教师提高自身心理素质，能够以健康的人格去影响学生，在学生心理健康成长的过程中起引导作用；其次，要求教师充分利用家庭因素，营造一个有利于教师心理健康成长的环境，能以积极乐观的生活态度影响学生；最后，要求社会能以相同的眼光去看待每一位教师，尊重他们的人格，关心他们的心理健康，使教师能以良好的心境去感染学生，促使教师心理素质的提高。

总之，心理健康教育，是一门科学，也是一门艺术。它要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备高尚的道德情操，以自己健康的人格去影响、感染教师；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内

心世界，与他们建立起和谐的关系；要求我们教育工作者必须具备扎实的专业知识和专业技能，以真诚的态度走进教师的内心世界，与他们建立起和谐的关系。

## 心理健康教育活动中心得感悟篇十二

在我最近作为一名心理学教师参与学校心理健康教育的实践中，我深深感受到了心理健康教育的必要性和重要性。通过这段经历，我不仅学到了很多关于心理健康的知识，而且还掌握了一些有效的心理治疗方法。现在，我想与大家分享我的心得和感悟。

首先，我认识到每个学生都拥有巨大的发展潜力。在心理辅导过程中，我了解到每个学生的问题并不是“生病”，而是学生个体在发展过程中遇到的困难和挑战。因此，我们需要用包容和理解的心态来接纳每一个学生，尊重他们的差异，并为他们提供必要的支持和帮助。

其次，心理治疗并不是简单的对话和倾听，更是一种情感投入和行动支持。在心理治疗中，我学会了如何运用同理心、关爱、积极关注等技巧，来帮助学生们打开心扉，勇敢面对自己的问题，从而得到更好的成长和发展。

最后，我明白了心理健康教育不是一次性的过程，而是一种持续的学习和成长。在心理辅导过程中，学生们和我都在不断地学习和成长，我帮助他们找到了解决问题的方法，而学生们也在一定程度上提升了自己，获得了更好的成长和发展。

总之，作为一名教师，我将心理健康问题与我所从事的其他领域的工作联系起来，进一步理解和接纳学生们。我也认识到，教师的心理健康和积极的生活态度可以为学生营造一个健康、和谐的学习环境，有助于提高学生的学习效率和发展潜力。我深信，在未来的教育事业中，我会用我所学的心理健康教育知识和技能，为学生们提供更好的支持和服务。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十三

在我成为一名教师之前，我从未想过心理健康教育会对我的职业生涯产生如此深远的影响。在我的学术生涯中，我接受了许多关于教学方法和知识的培训，但心理健康教育的角色和重要性却是我所陌生的。然而，在我开始承担这一角色后，我很快意识到心理健康对一个学生的学习和成长的重要性，也认识到心理健康教育的广阔空间和深远影响。

首先，了解学生的心理状态可以使我更好地理解他们的行为和反应，从而更好地指导他们的学习。通过使用心理学的方法和技巧，我可以更深入地了解每个学生的个性和需求，从而为他们提供更有针对性的教学。

此外，心理健康教育还有助于建立和维护一个积极的学习环境。当学生感到焦虑、压力或沮丧时，他们可能无法充分发挥他们的潜力。通过提供心理咨询和情感支持，我可以帮助学生减轻这些负面情绪，从而让他们更加专注于学习。

最后，心理健康教育对于提高学生的学习成绩也是至关重要的。当学生感到焦虑或沮丧时，他们的学习效果可能会受到影响。通过提供情感支持、建立信任关系，以及教授应对压力和焦虑的技巧，我可以帮助学生提高他们的心理素质，从而提高他们的学习成绩。

在这个充满挑战和机遇的世界里，教师的作用不仅是传授知识，更是帮助学生成长为有爱心、有责任感和有自信的人。心理健康教育是实现这一目标的关键。通过理解学生的心理需求，提供必要的支持和指导，以及培养他们的心理素质，我可以为学生的成长和成功做出贡献。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十四

### 一、主要活动以及工作成果

## 一、换届以及工作交接

1、根据学院推荐以及选举，决定由我担任哲学学院心理卫生协会会长，并招募新会员。

2、举行全体会员大会，内容包括选举新一届的协会副会长以及秘书长等、广泛听取大家的意见进一步完善和修改原有的协会章程并制定学期工作计划。

制作协会通讯录并建立协会qq群和公共邮箱。

## 二、本学期活动开展

### (1) 心理健康教育活动

## 心理健康教育活动心得感悟篇十五

20\_\_年\_\_月\_\_日上午，我有幸在荣成市崖头小学聆听了两节心理健康教育观摩课。课堂中，教师丰富的肢体语言，灵活的教学方法，活跃的课堂氛围，步步深入的情感熏陶，无不深深吸引着我。

心理健康教育，顾名思义，重在关注孩子的心理健康。

透过观摩今天的两节课堂教学活动真是让我受益匪浅啊！

首先是席老师的“戴高帽”——《学会赞美》一下子就吸引了我，《学会赞美》一课是针对五年级学生，针对他们不会赞美别人或不喜欢赞美别人、肯定别人这一现象设计的，选题贴近学生的生活实际，整个教学设计层次清楚，衔接、过渡自然，环环相扣。席老师及时地引导，恰当、幽默的点评是整节课的亮点。比如学生赞美席老师的衣服漂亮时，席老师说：“你的眼光和我们校长的眼光一样好。”因为席老师所穿的衣服是学校统一定制的，学生听了席老师的话，脸上

笑开了花，缓和了紧张情绪，更有利于后面活动的开展。席老师还给同学出了很多实用的好主意，无说教之词，学生很容易接受。

席老师以传递悄悄话的形式导入，活跃了课堂气氛，拉近了师生之间的距离，以一则“戴高帽”的笑话引入本课主题，通过给席老师、现场听课的老师、同学“戴高帽”，由近及远地引导学生说出赞美别人的角度及赞美的益处。通过分析案例，使学生学会发现他人的优点，并以欣赏的眼光与其交往，学会真诚地赞美他人。最后，让每个学生通过写的方式赞美自己的同学，并将所写的内容送给所赞美的同学，由动到静，给了每个学生参与的机会。整个课堂真实，不造作，不夸张。如果在询问上台接受赞美学生的心情如何这一环节能延伸一下就更好了。

其次是毕军晓老师的《谁最重要》，更是让我耳目一新。她先以所发卡片的颜色分组，极大地调动了学生的积极性。根据二年级孩子的心理特点，首先设计了欣赏故事《五指的争论》（老师运用了丰富的肢体语言），以故事情景为引子，让孩子们听完故事谈感受，使孩子们认识到合作的重要性，并通过用一根手指拿篮球的实践活动使孩子们认识到在团队中每个人都很重要。毕军晓老师还设计了各种生动有趣的游戏，每个游戏都能使学生通过亲身体验，感悟到团队精神的必要性和重要性，使他们提高团队意识，如《传球》使学生初步认识到团队合作的重要性；《请举手》使学生认识到在团队合作中要顾全大局，有时要牺牲个人利益；《吃枣》使学生认识到在生活中与他人配合的需要。整节课老师在设计时注重活动性原则，让学生在各种活动中得到真实的心理体验和行为训练。本节课的教学目标得到了很好的落实，结束语很精彩，可以看出上课老师的用心良苦，而课堂上学生的表现也可以看出十分的有效。但此课个别游戏规则刚开始交待得不是很清楚，影响效果，也浪费了一定的时间，如果改进一下，效果可能会更好些。

两节风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，现代的孩子们的心理健康问题已引起学校家庭的重视，作为教师，应该要做学生心理健康的导师。我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？心理健康教育活动课旨在促进学生心理健康地发展，改善学生的心理素质，因此，在课程内容安排上必须以学生的需要为出发点，以学生的活动为主体，以灵活多变的形式、丰富实际的内容去吸引学生，提高学生自助和互助的能力。使学生在玩中有所收获、在玩中得到历练、在玩中促进成长。让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十六

心理健康教育，是一个关乎祖国未来人才质量的大事。作为一名教师，我能深深地感受到，心理健康教育对学生健康成长的重要性。因此，我积极参与了心理健康教育的课程，并从中获得了一些重要的感悟。

首先，我明白了心理健康教育不仅仅是学生的问题，也是教师的课题。在课程中，我学习如何识别和应对学生的心理困扰，同时也学习了如何处理自己的情绪，以更好地应对教育的挑战。我发现，教师的心理健康同样至关重要，我们可以通过自我关怀、压力管理以及情绪管理，更好地为学生提供支持。

其次，我意识到了心理健康教育在学科教育之外的重要性。在我们的日常教学中，我们常常会过于关注学科知识的传授，而忽视了对学生心理健康的教育。然而，教育的最终目的是培养全面发展的人，心理健康教育正是这个全面发展的重要部分。

最后，我体验到了心理健康教育带来的改变。在课程中，我

学习了一些心理助人的技巧，如倾听、共情和提问等。通过实践，我发现这些技巧不仅能帮助我更好地理解学生，更能有效地帮助学生解决问题。

总的来说，我从心理健康教育中学到了很多。我明白了心理健康教育的双轨性，即教师和学生的心理健康都同样重要。我体验到了心理健康教育带来的改变，并更加深入地理解了教育的意义。我希望，通过我的努力，我可以将心理健康教育的理念传递给更多的教师和学生，共同创造一个更健康、更和谐的学习环境。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十七

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。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、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。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。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高,在很大程度上要受到学生各种素质的形成,要以心理素质为中介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中,保持良好的心理适应状况,是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适,做到心理健康:

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游,拼命地吸取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。

- 2、保持乐观的情绪和良好的心境,大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望,当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

## 心理健康教育活动心得感悟篇十八

心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社會环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的

将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他人的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个人健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

返回目录

## 心理健康教育活动中感悟篇十九

在我教学的千万个日日夜夜中，教育发生了天翻地覆的变化，科学技术的进步，生活节奏的加快，人际关系的复杂，人们的思想观念不断更新，不正之风和腐败现象日益横行，社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。加之独生子女越来越多，受家庭、社会影响等种种原因，造成学生心理问题日渐增多，对学生进行心理健康教育尤为重要。使他们拥有健康的心理，是全社会的共同责任，更是我们老师的责任。

首先教师自己要能够面对现实、积极乐观，对前途有信心；具有能够胜任教学工作的认知能力。有独创性，能运用有效合理的方式解决工作生活中遇到的困难和挫折；有较强的心理适应能力和活动能力；有健全的人格，在与他人交往中能和谐相

处，积极态度(如尊敬、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等)。教师无论处于何种状态下，都必须表现出心理状态的稳定性。对学生一视同仁，要和每个学生的心理距离应是一致的、等距的。尤其是小学生，他们模仿性很强，所以要培养学生健康的心理，我们教师应首先拥有同样健康的心理。教师拥有了健康的心理，还需要良好的教育方式。

## 一、首先创设和谐、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；现在不管是数学还是语文教改理念都是遵循“生本”原则，遵循孩子年龄特点，生理特点，成长规律，还孩子快乐、健康的童年。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的校园环境。

## 二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

一篇文章是这样写的：教师要当好毛泽东、张艺谋、袁伟民，当好导演、指挥家、和教练，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、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神，也为学生的心理能够健全发展打下扎实的基础。

总之，作为一名教师，一名心理辅导员，只有理解儿童的心理情感，与他们真诚的相处，才会顺利开展工作的。随着社会的不断变化发展，人的心理也在不断地变化着。社会的因素，家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度，唯有积极探索，适应新情况，敢于面对新问题，才能不断地发现儿童的最新动态，走出一条与时俱进而不会落后的道路。

## 心理健康教育活动心得感悟篇二十

在上大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

\_国散文家作家、诗人\_说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么

耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！\_也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见大家对我国职业教育的重视程度，这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，\_说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时

冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自己，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。