

最新情绪心理讲座心得体会(优质5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

情绪心理讲座心得体会篇一

各位老师及张教授：大家上午好！

今天我们在这里以“班主任心理工作坊”的形式组织开展我校的班主任培训活动。我们请到的是河北工业大学的张教授来为我们进行这项培训工作。下面对张教授做一下简要介绍：张教授是中国心理学会会员、河北大学生心理咨询委员会委员、北京社会心理学会会员、我市心理健康协会副会长。

“知心姐姐”工作部兼职教育咨询师、知心热线志愿者，中国心理学家大会特约嘉宾，北京奥运会志愿者培训专家，四川赈灾心理志愿者，“爸妈在线”河北心理咨询中心主任。多家报刊心理信箱、心理热线、心理专栏专家主持人，曾多次获国家地方报优秀栏目奖。在心理健康指导方面她做出了卓越的工作业绩，取得了大量的工作成果，赢得了很好的社会声誉，因篇幅所限，不在这里一一介绍，如果老师们将来希望与张教授进一步沟通，可以私下和张教授联系并了解。

老师们，新时代的发展日新月异，社会、家长、学生及学校都对班主任工作提出了新的期待与更高的要求。随着先进教育理念的广泛传播、现代教育技术手段的纷纷涌现和新课标的相继出台，对班主任的要求也更多更具体，然而应试教育和陈旧的评价制度依然存在，从而使班主任处于巨大的压力之中，处于种种矛盾和无法排除的紧张状态之下。

班主任们渴望掌握心理学理论、渴望掌握客观评价自我的标准、渴望掌握有效调节自我情绪的方法，使自己处于心理健康、工作快乐的良好状态。班主任渴望能掌握剖析学生心态的技巧，能运用心理辅导的方法进行班级管理。

另外，由于繁忙的工作，班主任中普遍存在烦躁、忧郁、敏感、偏执等不良心理，班主任的心理问题已是无法回避的现实问题。要想成为一名受学生欢迎、爱戴的班主任，必须修炼自己，不仅要熟悉教育科学、精通专业知识、懂得教育规律，而且要有高尚的道德情操和健康的心理品质。良好的班主任人格是学生成长的重要保证，也是班主任自我完善的境界。

主要基于以上原因，我校班主任心理成长培训工作应运而生。希望大家在这次活动中，踊跃参与，主动体悟，积极投入，争取更好的效果、更大的收获，力争在将来的工作中，能将这些收获更好地运用到工作中，以期取得更大的工作成绩。

现在让我们用掌声欢迎张教授开始培训讲座。

情绪心理讲座心得体会篇二

a□尊敬的各位领导：

b□敬爱的老师们：

a□b□亲爱的同学们：大家好！

a□我是六(x)班的

b□我是五(x)班的

a□今天是四月八日，

b□四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a□四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a□今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b□我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a□在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a□对心理健康的关注是现代文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b□健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a□下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎！

.....

b□谢谢钟副校长。

a□心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b□是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a□国家教师科研基金“”教育科研规划重点课题课题组委托

杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b□大家掌声欢迎！

……

a□一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎！

……

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的老师們表示热烈的祝贺！

a□通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。大家掌声欢迎！

……

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a□去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本屆的活动一定

会开展得更加出色。

b□下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

.....

a□谢谢邱林主任。

a□健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b□心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a□下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！

.....

b□校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a□学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b□春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理，拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a□最后，祝愿我们全体教职员：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福；

a□祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b□各位领导：

a□老师、同学们：

ab□“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a□请体育老师组织退场。

情绪心理讲座心得体会篇三

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

介绍一、教师应该如何把握倾听的力量呢？

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的

身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法……你觉得老师的建议如何呢？这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意思了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看……晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

情绪心理讲座心得体会篇四

讲座开始之前，请各位家长朋友动动自己的手指，关闭手机或者调为静音状态。在场内禁止吸烟，不随意走动。诚请大家积极配合。

尊敬的各位领导，家长朋友、亲爱的同学们：

大家下午好！

首先由我来介绍今天参加龙华小学心理健康教育专题讲座的领导，他们是 以及各位家长朋友，让我们以热烈的掌声对他们的到来表示欢迎，同时为领导们在百忙中来我校关心孩子们的健康成长表示衷心的感谢。

对心理健康的关注是现代文明进步的表现，健康的心理是阳光成长、快乐生活的起点。联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释：健康不仅是指一个人没有身体疾病的症状和表现，而且是一个人的良好身体和精神以及社会的适应状态。为进一步加强儿童心理健康教育，促进孩子们的身心全面和谐发展， 我们邀请到了 做心理健康教育专题讲座。

情绪心理讲座心得体会篇五

同志们：

下午好。

今天把大家组织在一起，利用大约两个小时的时间，共同参与“快乐工作、快乐生活”心理健康专题讲座。

世界卫生组织是这样健康定义的：“健康是一种身体、精神和社会适应能力的完好状态。”也就是说，健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社会适应能力两个方面，只有身体和心理的全面健康，才是真正的健康。

必须有较好的心理素质，能用健康的心理状态来适应时代与社会的变化。

今天，我们特地邀请到，西安交通大学田老师，给大家分享心理健康方面的知识。

田老师是心理学教授，承担过多项省部级心理学科课题，是***副理事长、西安***副理事长、陕西***心理学讲师，在心理健康方面有较深的研究和造诣。

希望今天的讲座能够引起我们对心理健康的重视，能对我们的心理健康有所帮助。

在讲座开始前，我强调一下纪律，请大家把手机调整到静音或关闭状态，讲座期间不得翻看手机，不得拨打、接听电话，不得交头接耳，不得随意走动，严格遵守秩序，保持会场肃静。

下面，让我们用掌声欢迎田老师！

尊敬的李萍主任，老师们、同学们：

下午好！现代社会的人对于健康越来越重视，对于健康的认识也越来越客观，“健康”的概念早已超越了传统的医学观点，不仅指躯体、生理的健康，还应该包括精神、心理的健康。当今社会竞争激烈，造成人们的心理压力重，对于我们在校学生来说，在这样的社会大环境下生存，往往面临着学习、就业等各方的压力，有些人心理脆弱，心理压抑得不到合理的宣泄。再者，我们的同学大多数都是独生子女，在家被呵护，被宠爱，自我为中心的心理问题也显得比较严重，伴随着青春期的到来，同学们的生理和心理都在不断的变化，烦躁、冲动、压抑、自闭等心理现象屡有发生，这些情况如果得不到科学有效的指导，往往会产生这样那样的烦恼，发生一些不该发生的事情，因此，对大家进行心理健康教育显得尤为重要。

今天，我们特别邀请到盐城师范学院心理健康中心主任李萍

教授来我院，为我们开设“技校生人际关系与异性-交往”专题讲座，李主任是国家级注册心理师，心理咨询师，江苏省教育厅心理健康专家指导委员会委员，苏北心理健康工作指导委员会副主任委员，盐城市心理学会副会长兼秘书长，盐城中学心理咨询顾问。主要从事心理健康教育研究，擅长学生个体心理咨询、团体心理辅导、家庭亲子教育、婚姻家庭情感指导等，出版《心理和谐导论》等多部著作，完成各类研究课题多项，在学术期刊上发表心理健康研究论文40余篇。

李主任是我们技师学院的老朋友了，多年来，对我院的

心理健康教育工作给予了极大的支持和鼓励，为我们提供了专业的技术指导，帮助我们培养了近十名心理健康教育兼职教师，下面，首先让我们以热烈的掌声对李主任的到来表示热烈的. 欢迎和衷心的感谢！

下面有请李主任做讲座，请大家关闭手机或者调整为震动状态，做好笔记。

结束语：刚才李教授为我们带来了一场指导性很强的讲座，结合职业院校学生的实际，深入浅出地向同学们讲解了良好人际关系的建立、异性-交往与恋爱等内容，帮助同学们科学认识自身的生理、心理世界，使同学们懂得如何调节人际交往中的各种心态，懂得怎样与同学正常交往，防止不必要的伤害和疑惑，并对常见的早恋问题进行了指导，鼓励同学们做一个把握青春、充满自信的青年。

全稳定。二、重视心理健康协会的成长和完善，建立由学生处心理健康工作室、班主任和心理委员组成的心理健康教育三级网络，多方位关注特殊群体学生，发现问题及时处理、及时上报、及时辅导，共同拟定对策，解决问题。三是“有为才有位”，推进课程体系建设，力争心理健康教育进课堂，开展团体辅导、现场咨询等活动，提高学生的抗压性，积极向上、阳光乐观的健康心理，是我们开启美好的人生的基础。

最后，让我们再次以热烈的掌声再次对李萍主任表示感谢！

各位同学，我们的活动即将开始，请大家将手机调成静音或震动模式。谢谢配合！