心理家庭教育讲座心得体会 心理学讲座心得体会(汇总5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

心理家庭教育讲座心得体会篇一

在假期中，我通过校视通学习了《教育心理学》这门课程，通过学习这门课程，我学到了很多专业知识，也对学习中的很多方面有了新的认识，下面是我学习的心得体会：

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，它的研究对象是教育过程中的心理现象和规律，包括受教育者的各种心理现象及其变化和发展规律，以及教育者如何通过这些规律对受教育者进行行之有效的教育。本学科的研究有助于促进整个心理科学的发展，对教育实践有重要的指导意义。同时，这也是心理学专业的学生必修的一门专业课，在整个心理体系中占有重要的位置。

教育心理学主要分为四个模块，一是学习的本质，二是学习的过程，三是影响学习的因素，四是教学与管理。其中，学习与学习理论是学科的核心内容之一。它既介绍了学习的本质，并对不同的流派提出的学习理论进行了详细的介绍。我认为这部分内容相当重要，它让我开始了对学习的思考，第一次去尝试理解人类是怎样学习的。行为主义、认知派、人本主义、构建主义等对人类的学习作出了不同的解释，其中的很多观点都让我产生了强烈的共鸣。在佩服和敬仰这些伟大的心理学家的同时，我学会了用辩证的方法来看待问题。他们提出的理论基本都能在某一方面对问题得到很好的解释，

但也必然会在某些方面有所欠缺。仔细深入的思考可以给我们很多启示，对我们的学习有重要的指导意义。但是，同时我们也可以看到在人类学习机制的探索之路上仍然有很多未解之谜。

关于认知领域的学习过程和行为领域的学习过程，我主要学习了六个方面的内容：知识的学习、学习策略的学习、能力和创造力的培养、动作技能的学习、学习的迁移、品德的形成。这是对认知领域和行为领域的学习过程的详细介绍。这几方面的内容都是很实用的。而且我个人对这方面的内容比较感兴趣，所以很喜欢学习这部分的知识。

掌握知识是学生学习的主要任务，也是学校教育的核心内容之一。知识的定义，知识的分类，知识的表征形式，以及元认知和概念学习，这些关于知识学习的内容让我对"知识"二字有了不同的认识，有种恍然大悟的感觉，没学习之前虽然觉得自己很清楚什么是知识，但却不能用准确的文字表达出来，学习了教育心理学后才知道知识是指存在于语言文字符号中的信息，或者说是主体在与环境相互作用而获得的信息及其组织形式。学习了这门课程后，感觉到自己的专业素养提高了，能用心理学的一些术语和理论来解释学习中的一些现象。在不经意间就会把所学的理论知识和现实联系起来，尝试着从教育心理学的观点去理解、解释。

学习策略的学习这章内容，我认为非常重要，虽然在我们的日常学习中经常会使用某些策略，但从未系统的考虑过，经过学习，我们可以系统条理的了解我们在学习中所使用的策略。同时，我们还可以利用这部分知识给学生进行学习策略辅导，帮助不善于使用学习策略的学生找到适合自己的学习策略，提高学习效率，更加轻松愉快的学习。

智力和创造力是个体差异和个性化的重要表现，也是影响学习的重要因素，智力和创造力的培养非常重要。 其中我最感兴趣的就是智力的测量。对于如此抽象的智力，心理学家设

计出了一个又一个量表进行量化，对神奇的智力进行测量，这让我感受到了心理学的魅力所在。教育心理学把心理和教育融为一体，把心理学的理论应用到教育中来，真正实现了它的价值。对于创造力的培养也让我有很深的感触。随着年龄的增长，创造力似乎有逐渐下降的趋势，幼儿的创造力水平很高，而成年人的创造力水平则比较低。

对于动作技能的学习，知识的迁移，以及品德的形成等方面的内容也同样让我获益匪浅。例如：知识迁移的学习定势说就给我留下了很深的印象。了解了这个理论以后，可以知道我们在以后的学习和教学中，善于运用已有的学习定势，因势利导，促进新的学习和问题解决，同时，还可以避免由于学习定势对问题解决带来的干扰。

总而言之，通过这一假期对《教育心理学》的学习，我收获良多。不仅有专业知识的积累和专业素养的提高，而且对很多学习事件有了崭新的认识和感悟。

卞教授说，人生活在世界上，世事纷繁，扰人之至，作为生命的个体，很容易导致性格解体现象。也就是说，你的性格解体为另外的一个很陌生的性格类型，甚至你自己都不认识的那种类型。要解决这个问题，就是要克服性格中的情绪化。他说，要克服情绪化，就要注意几个方面。

一是心理保健。每个人要有自己的自我保健意识。作为一个人，要知道被人接纳、认同是很高的境界，同时在这种境界中还要做到让别人觉得不是被服从的感觉，这是最高的境界。我理解，就是要和别人愉快良性共处，被别人认同，但是不是为了达到让对方屈从于自己的目的，也就是每个人都要有平等待人的良好心态。

二是学会缓解压力。卞教授说，每个人最好能规定每周或者每天的专门时间，是自己反思、发泄的时间，作为自己认知自己、调解自己的一种方式。我也觉得，当一个人心情不快

时，到野外走走，胡乱的唱唱歌，和大树、小草说说话，也都是能宣泄从而平静的好的方法。缓解的宗旨就是先反思再调节。

三是建立运用社会支持系统。他说，每个人都要行善，要有真心的朋友。当遇到心理问题时，要有人来诉说和支持。卞教授说，这个问题要重视，要说，不要不好意思说，把什么都闷在心里对人是很不好的。记得昨天看到一个小文段，就是说一个人的真诚方面的。

四是学会休闲。卞教授说，一个人在遇到困难和烦恼时，不要一味的去排除它，你可以换一种方式，可以去游玩、唱歌、钓鱼等，用这种方式去遗忘、淡化心里的烦闷。

五是科学用脑。一个人不能无休止的用脑，大脑用多了，会造成心理的压迫和紧张感，这样对于人的心理影响就很大。

对于卞教授的说法，很多我是支持的。作为一个人，在这滚滚的红尘中，很容易迷失、很容易消沉、很容易颓废，如果没有一个能够有效解除烦恼的方法，个体就很容易情绪化，很容易走极端路线，很容易把事情做到成为不可调和得事情。

通观卞教授的话，我觉得，个体要多做好事，要多养成积极健康的业余爱好，要学会自己破解心理压力，要善于遗忘生活中的烦恼，要善于和朋友交流对人对事的看法。

做人难，做个正常的人也是难的，如果我们客服不了情绪化的话，就是难上加难了。如果我们能修身养性，尽可能客服性故情绪化，那我们就会是一个快乐的人。

听了北师大刘儒德教授的教育心理学课程的教授，感想深刻。作为一直对心理学感兴趣的我，更是一个大好的机会。可以系统地学习这门课称。

作为一个教育工作者，他必须具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力，这就需要理论的支持，即人的学习动机分析理论。

首先,我重新熟悉了关于学习理论的知识，包括行为主义的学习理论，格式塔心理学理论，认知主义的学习理论等。也将学习本身当作一个学习的内容，讲述了学习的分类：表征学习，概念学习，命题学习，发现学习。以及不同类别的学习运用于不同的知识和采用不同的方式。接着又对学习的流程进行分析，以及学习的动机等。从这些方面去解说了学习这个平时实际我们都天天在做的事情。也通过这个分析，发现我们其实还可以改进我们的一些做法，比如我们在学习的时候，应该针对不同的学习内容，采取不同的方式。以后教学的时候，更是如此。有些知识就是适合讲述，而另外的一些知识，可能就不能采取讲述的办法。应该更多的让学生自己去发现。

其次,我又重新思考了学习的动机问题。这是自己成长和以后组织学习中都会遇到的一个重要的问题。如何保持学习的兴趣，或者在教学的过程中，如何激发学生学习的兴趣，而且能够将这些兴趣保存下去，让学生主动的去学习。前者是自己学习成长的必要条件，后者是当一个好的老师需要的能力。影响学习动机的因素,有来自于学生内部的内部动机;也有来自于外部，比如学校的奖励，老师的表扬，家长的称赞等的外部因素。内部动机和外部动机本身又是由一些因素所影响的，这些影响就是我们如何处理自己学习和教学中出现问题所要考虑的。

另外，作为老师应该做到教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。教师是榜样。″学高为师，身正为范″，学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有

效率，更能促进学生的发展。教师要富有"爱心"，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。最后，教师是学生的心理辅导者。作为教师必须要懂教育学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的发展。

高尔基曾经说过："只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。" 这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

心理家庭教育讲座心得体会篇二

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的"晴雨表"自然就十分敏感，大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

在当代大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及

时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调，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。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

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。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人

承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战!

心理家庭教育讲座心得体会篇三

长久以来，我都凭着自己的一点点积累和常识在工作。特别是学生思想工作方面，苦口婆心的劝诫之后无效，我会蔑视的说'朽木不可雕矣“。曾经引以为傲的温和的脾气，以及像唐僧一样苦口婆心的劝诫，在听了两次心理学讲座之后，才发觉那只是我的自我感觉好而已，因为不懂心理科学，做的好多都是无用功。

每个月在光华学校举办的心理学讲座是香港苗圃集团资助由上海社科院教授来授课的。能在广汉的家门口听到这么高水平的讲座是非常难得的。很可惜的是第一次有应力老师和李维老师将的课我只听到最后一点点，感受不深。当时之所以去听，是由两位我的爱读书的好朋友强烈推荐。虽然只听了讲座的最后一点点，她还是深深地吸引了我。于是激动地写了申请表加入，又自发到当当网买了讲座上推荐的《高明的心理助人者》和《罗杰斯心理治疗》。

9月17日和18日的讲座是由张静涟教授主讲的《心理咨询的面谈技术》。(给我们讲完，她马上就坐飞机走了，因为要去参加加拿大的一个项目)您能想象两天的讲座时间安排得满满的，累却又心甘情愿的感觉吗?您能想象一个亲切的`老婆婆在台上循循善诱、手把手的教你一些对任何人都有用的面谈技术，

台下时时爆发出热烈掌声的场景吗?请放心，这绝不是传销式受蛊惑的掌声，而是由于思维的惊喜才爆发出来的由衷的赞叹。在讲座中，我记录了25页笔记。可在我9月24日的日志中我是这样写的：我很后悔，才不到一个星期，整理笔记的感觉就没有刚刚听完讲座时的感觉好了!也许是上班加上自己读书用脑过度，在整理张老师举的一个关于’理解“的经典例子时怎么都回想不起来。这个例子的牛脾气真大，怎么都不肯回到我脑子里。看来下次，不能再等了，熬夜都要先把讲座的精华以及自己的感受整理出来。

’跨越自我障碍“;

’发挥潜能，实现自我“。这使我想起初中时摘抄的一句曾打动过我的一句话’除了你自己，没有人能哄骗你离开最后的成功!“当时我是用这句话来勉励自己要...

心理家庭教育讲座心得体会篇四

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。

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的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。

心理家庭教育讲座心得体会篇五

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。