# 2024年心理健康的心得体会(3篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-08-02

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。心理健康的心得体会篇一在...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康的心得体会篇一**

在这里，我谈一下自己这次学习的感受和想法。

这次培训帮助我认识了小学心理健康教育学科的重要。真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥中学心理健康教育的作用。

这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样?真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的`预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果?也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧!让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。作为一名正规师范院校的毕业生，每一个人都接触、学习过心理学，但一走上工作岗位之后却没有感到心理学的用途，因此早已将它抛之脑后了，虽然有时也会装模作样的应用一两个心理学的术语，那也不过是装装自己的门面罢了。可以说那是真的不懂心理学，更没有想到如何正确在教育教学上运用心理学的知识，所以在工作上产生了许多的困惑。正是这次学习它帮我才开始认识到心理学的重要，更帮我认识到心理健康的重要。原来我们在不经意之中虽运用着心理学，我们的困惑也正是源于不了解学生、不了解心理学啊!只有每一名教师都成为合格的心理健康教师，我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。

通过培训我学到了更多的进行心理健康教育的方法。以往，自己将心理健康课看的过于神秘，原因就在于没有真正的懂得小学心理健康教育的实质，而忽视了学生的心理感受和心理需求，通过培训我明白了小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生;引导学生，把握人生!

这次培训帮助我明白了学无止境的道理，人非生而知之者，不学习，不及时充电，不及时改变自己的知识结构，我们就将被时代所淘汰。

有太多的感受，溢于言表;有太多的工作，等着我们去做。作为班主任，我们始终应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使得学校能培养出健康的学生。

**心理健康的心得体会篇二**

为期四天的心理培训今天下午16：30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，(15日)因为要参加学校群众路线的学习(一天)没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

一、感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。对心理学的认识更深了一步，本次培训的内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治年疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得做有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领头羊是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。(常听说是倾诉垃圾)在16日晚(19：30—21：50)，我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天，俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例，已经做了15次咨询，但效果不是很好，她叙述完之后，四大流派向她提问，该老师对8位代表提出的问题进行回答，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张，又非常有意思的，让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲，通过今天的活动，她收获了很多，促进了自己的反思，知道了问题所在，促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多，但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。我突然想到一句话。不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少，心理咨询技术也很多，我想，只要我们掌握了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，帮助他们解除困惑或痛苦，就是的体现。

二、虚心学习，学以致用是件幸福的事情

四天的会议中，组织方安排了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进行，这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日，分别安排了“催眠治疗应有与发展”、“cbt工作坊“、”后现代心理学应用“、”表达性心理治疗在中国的发展与应用“四场同时进行;16日下午同时安排了”生活体验疗法实践“、”回归疗法的应用与案例展示“、”临床与咨询心理学中的伦理问题“、”儿童心理障碍的家庭治疗“、”声乐心理治疗及在上海的实践“、”精神分析视角下的精神创伤“、”压力管理的团体干预“、”整合家庭治疗“、”韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版9场同时进行，17日也是几场同时进行。很多内容，自己都想参与，但无分身技术，只能参与其中一个，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好?校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，他们三个人边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别多，我被两个这种好学精神而感动，我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

**心理健康的心得体会篇三**

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。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。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邀游,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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找