# 2024年一次心理讲座心得体会(3篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-06-21

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。一次心理讲座心得体会篇一...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**一次心理讲座心得体会篇一**

一、自己要保持健康的心态

我认为，领导干部是单位各项工作的领导者和推行者，一个成功的领导干部，除了要有渊博的学识和优良的工作技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的领导干部，能在工作中创造一种和谐与温馨的气氛，使单位同事如沐春风，轻松愉快。所以，领导干部自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了领导干部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，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到工作中去。

（一）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，提高心理承受能力。

（二）调整情绪，保持心理的平衡。

（三）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。

（四）乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

（五）培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

二、以良好的心态感染同事

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对党、国家和人民的事业的满腔热忱，对工作的高度责任感，对同事的一片爱心、对所任岗位的深厚感情，努力做到态度亲切、热情、和蔼可亲，工作语言要生动活泼、富有幽默感。工作方式、方法要直观、形象、丰富多样。要创设一个团结互助、好学上进的领导班子，使每一个同事在良好的环境里工作。

当然，在新改革形势下，我们的工作方法与工作思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如领导干部采用怎样的工作方式，选择怎样工作方法去实现工作目标，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时工作中会有一些不良的现象展现在你面前，此时，应该以怎么样的心情来对待呢？是气愤、激怒、伤心，还是用乐观的心态来处理，我想，工作中需要耐心和宽容，以动之以情、晓之以理的方法去对待每一个同事。

通过学习，我知道了领导干部要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；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；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。在挫折和失败面前，要做当之无愧的强者，要学会反思，从反思中获得宝贵的经验教训，确立奋斗方向和人生目标，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到工作中去。

**一次心理讲座心得体会篇二**

通过课程的教育辅导，让我丰富了心理健康理论知识，更新了思想观念，提高了自我心理调节能力，本人感觉收获良多，获益匪浅。

一、正确认知心理健康的定义与重要性

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

由于铁路企业不同于其他普通职业，存在安全压力大，半军事化管理，作业条件艰苦，工作强度高等外在特点。运输安全压力，工作中的种种压力，再加上每个人自身性格上存在的缺陷，容易产生心理问题，甚至转化成心理危机，这对于企业的安全稳定，个人的健康发展都是非常不利的，因此心理健康问题应当引起我们的高度重视。

当我们拥有良好的心理状态，保持身心的心理健康时，在我们的日常岗位工作中就能够保持充沛的精力，快速适应飞速发展的高铁岗位需求，能够从容不迫的面对工作和生活中存在的困难与压力。因此保持自身的心理健康拥有良好的心理状态对我们个人的工作和生活都有着重要的促进作用。

二、正确树立自我同一性

“我听说有一种鸟，生来没有脚，一出生只能飞呀飞呀，飞累了就在风里睡觉，一辈子只能落一次地，那就是他死亡的时候。”乔泓老师以《阿飞正传》这部电影作品引入自我同一性的观点，“自我同一性”本意是证明身份，指个体尝试着把与自己有关的各方面结合起来，形成一个自己决定协调一致不同于他人的独具“统一风格”的自我。影片中张国荣饰演的阿旭正是缺乏自我同一性，没有形成确定性，从不真正意义上去融入世界，不去找份正经工作融入生活，不动真情地去融入与某个人的关系中，他正像一只“无脚鸟”在家庭的负担、生活的重压、事业的迷茫压迫下，幻想振翅高飞却无力扇动翅膀，在庸庸碌碌，颓废的生活中不断寻找，探索着一个虚无的归宿。

正确树立自我同一性我们可以通过客观地评价自我，了解自己的个性特点和有点长处，接纳自己的不足和短处。向他人求助或学习，寻找自己的人生目标或学习榜样。坚持学习，不断完善自我，发现人生的智慧，提升个体立足于社会的技能。尝试和探索体验不同的道路，找到适合自己的人生道路。

个体通过对自我同一性的确立，能够将自我的过去，现在和将来，组合成一个有机的整体，确立属于自己的理想与价值观念，并对未来的自我发展做出选择与思考。看到自我的过去，现在和将来，看到自己的变化与成长，重新思考自己的价值观与人生观，坚持学习成长，找到属于自己的道路，我们的人生也在对自我的不断挑战中，变得更加丰富多彩。

三、正确面对压力

1、压力管理的正确4a原则

借助科学合理的方法和经验，尝试从避免（avoid）不必要的压力、改变（alter）环境、适应（adapt）压力源、接受（accept）不能改变的事情四个方面入手，采用4a策略积极进行压力管理。

2、压力应对方式

增强自己的心理承受能力，增强自己的耐挫性，即使遇到挫折和困难，也能保持积极向上的态度，积极的寻找解决问题的方法。树立责任意识，培养良好的情操，热爱生命，即使遇到压力和挫折，也能正确的调整好自身情绪，做好自己的本职工作，践行自己的责任与使命。培养人际关系交往的能力，接纳他人的积极建议，正确处理好与同事之间的关系。劳逸结合，保持平和的心态，学会调节自己的情绪，适当的缓解压力，才能以饱满的热情全身心投入到工作中去。

通过本次线上心理健康学习，能让我以更平和的心态去处理工作中的问题和生活中的困难，积极的调控自己的情绪，调整好自己的工作状态，以饱满的热情全身心投入到铁路岗位。

**一次心理讲座心得体会篇三**

20\_\_年11月12日晚上6：30，作为四川音乐学院心理委员的一员，我听了一场关于心理健康教育的讲座，这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

通过上大学心理健康课程，我了解了许多关于心理方面的问题，也使我更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道，如今，心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要，但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康，即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅，她给我们定义了心理健康的标准，提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面：

第一个方面：要适应社会角色，环境的变化。我们应该要很清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

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

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

我不泄露他们的隐私，我会尽最大的努力做到的，我希望我能成为一个称职的有责任心的心理委员。

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