# 2024年润心大讲堂心理健康心得体会最新范文

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-06-22

*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，作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。下面小编为大家整理了，大家快一起来看看吧！心理健康是指这样一种状态，即人对内...*

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，作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。下面小编为大家整理了，大家快一起来看看吧！

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，遇到任何障碍和因难，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。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

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。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

20\_\_年12月6日虽时近大寒节气却没有感到丝毫的寒意，一百多位教师齐聚文化古都南京参加了为期四天的“国培计划(20\_\_)”——心理健康教育教师培训班。记得在开班仪式上石水生主任说的那句“不容易，请珍惜”，作为一名一线教师，我非常渴望获得外出培训的学习机会，以便指导日常的教育教学工作，所以我格外珍惜这难得的学习机会。在此也要向千岭乡中心小学和宿松县进修学校领导说声感谢。四天的心理健康教育的学习给我开启了一扇窗户，认真聆听了五位专家老师的讲座我感触很深，感想很多，现将本次学习心得总结如下：

一、阳光心态，愉快工作

在季秀珍教授的讲座上我第一次了解到了一个新名词“师源性心理健康问题”，她说到不健康的老师教不出健康的学生。作为一名教育工作者，我们不仅要传道、授业、解惑，而且担负着净化心灵的重任。当繁重的教学任务、以学生成绩为主的考评、家长难以沟通等重重矛盾、压力集中作用于教师身上时，也容易促使教师产生紧张、焦虑、不安、忧郁等心理感受，长期发展下去，不仅影响教学质量，对教师甚至对学生的身心健康都会产生极大的危害。我想我们的工作中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的心态。都说笑一笑，十年少，那么我们何不做一个快乐的老师，拥有阳光心态的教师，才能创造出阳光的课堂，教出阳光自信的学生。

二、接受风雨，宽容对待

相信面对打架斗殴、调皮捣蛋、不写作业甚至是跟你对着干的学生，每位老师都很头疼，束手无策，总想着他要是像班里其他的孩子一样那该多好啊。通过这次的学习让我对这些所谓的问题儿童又有了一些新的认识，记得林少玉老师在课堂上让我们思考了这样一个问题：面对权威时，你想让你的孩子成为怎样的一个人?是抗争，逃离还是降服呢?大家都不约而同地说要抗争，是啊，从小到大父母老师都在教我们要做一个勇敢正直的人，可是又有多少人能够做到呢?中小学校心理服务的目标是培养积极乐观，健康向上的心理品质，所以当我们的学生敢于抗争的时候我们应换个角度去看待问题，要认识到敢于抗争的孩子内心是有力量的，这是一种健康的心态，是生命力的表现。最近抑郁症的问题逐渐被人们所关注，林老师也指出“向外抗争，向内抑郁”，攻击性是允许被表达的，攻击性向内就可能演变成抑郁症等，那么作为一名一线教师我们可以欣赏、接受学生的抗争。早期发现，及时干预，给予学生正确的引导。

三、同感共情，和谐沟通

在教育教学工作中，我们有时会苦恼为什么说了那么多学生就是不听呢，不让干的事还是会偷偷的干，潘月俊老师在讲座中向我们指出我们不用过多告诉，用言行去引导他们的大脑产生我们所要的反应。没有学生会喜欢唐僧样的老师，没有准备好就不要随意做沟通，每次的沟通一定是设计好的，不然就是无效的沟通。另外说的方法也很重要，教师改变了说的方法才有可能改变听的效果，师生间的沟通要建立在和谐的气氛之上，先处理情绪再处理事情这样效果会更好。下面就分享这次学到的四个沟通技巧：

(1)技巧一：我向信息

行为+影响+感受例如：你们的声音太大了，其他的同学都听不清了，我很不高兴。

行为+感受+原因例如：你作业没有完成，我很伤心，这样下去你的成绩会下降的。

(2)技巧二：顺势引导

当学生犯了错误时不训斥、不批评，不强求改正，引导学生看清看懂。例如：我要是你的话我也会很讨厌他，他做了些什么?假设一下你做什么(或者不做什么)他会不在找你麻烦?

(3)技巧三：先跟后带

先理解或附和对方的观点，然后才带领他去你想他去的方向。例如：你希望是怎样的?继续这样下去会有什么结果呢?

(4)技巧四：EQ式情绪处理法

先接受对方情绪再分享感受与事实，接着明细规范最后帮助策划改变。例如：我明白了，换做是我也会这样不开心。可是你这样说他别人也会觉得你没有礼貌，下次同样情况出现，你会怎样做的更好呢?

此次培训时间虽只有四天，但在我心里激起了层层涟漪，给我今后工作带来了很大的帮助，它让我明白了教师不仅仅要教书，更重要的是育人，让我意识到还要从心理教育的层面上去教育我的学生，要更多的关注学生的心理发展，为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真学习，并将所学运用到实际工作之中!

随着社会高速发展，市场竞争加剧和生活节奏加快，在信息大爆炸的当下，受网络等媒体影响，不少人因期盼与获得的不平衡以及生活工作中累积的压力，逐渐出现不同程度的心理健康问题，如不能得到有效开导及化解将出现难以估量的后果。

20\_\_年7月23日，本着以人为本的企业发展理念，为关爱广大职工心理健康，疏导员工在生活工作的心理症结，从根本上员工找到心理存在的问题，贵州盘兴高速公路有限公司诚邀心理学专家黄教授，在公司会议室开展心理学健康讲座。经过数小时的讲解，全场在轻松欢愉的气氛中度过。黄教授从“人的三个层次、力量来源、边界思维、概率”等方面，通过生动讲解和职工互动等方式向广大员工阐述了从心理层面应以什么样的心态对待工作生活，如何处理与人交际沟通时出现的问题。

黄教授的讲解让我受益匪浅，讲座过后我进行了认真的思考，现将对参加此次讲座的心得体会分享给大家，不妥之处请谅解。

一、从精神层次提高人生站位。人类与其它动物的本质区别就是因为我们有复杂的思考能力，丰富的精神世界。然而大部人对自己人生站位停留在物质获取及社会关系上面，这样就会形成期盼与获得不平衡的心理问题，不可否认改善生活品质提高社会关系是人之本性。但我们更应该从精神层次来定位自己，对待工作。在熟知的伟人中，如中国导弹之父钱学森放弃美国给出的优越待遇，经历艰难也要回国为国家导弹事业献身。这样的人已经把个人在事业中获得的名利抛之脑后，在精神上与更高层次的民族大义相关联。作为一线公路人，不应以单纯的物质报酬感到快乐，还要以身为国家公路人，社会主义发展贡献的一份子感到自豪!

二、自律人生，掌控力量的来源。我们总是因为闹钟响起才不情愿的起床，小时候如果不是父母催促便不会主动写作业，长大了不到迫不得已就不会主动改变，不会自律的人生就是被外界所控制。自律是人与人之间产生差距的主要因素之一，也是消除人生痛苦的重要方法。西汉匡衡凿壁偷光苦学，终成一代文学家。今年高考才结束，一名昂子喻的盲人考生考了635分的好成绩。他们向我们展示了什么是自律。关于自律不应该是嘴上说，三天打鱼两天晒网，这是很多人的通病，而是给自己定一个能完成的目标，工作上也是一点点提升自己的能力，不找借口持之以恒的坚持。掌握了自律就是掌控人生，只有掌控人生才不会因被外界驱使而痛苦。

三、不以主观心态，对待他人。在我们的平常工作中常会因为某位司乘人员的态度影响一天的心情，列如一辆绿通车因货物不能满足政策不能免费，而产生不满。我们看来我们是对的，司乘人员却认为我们在故意刁难，当双方都认为自己没有错时，矛盾就出现了。其实，抛开主观心理看待问题，是否因为我们解释工作做得不好，宣传工作不到位才产生这样的问题。换位思考，学会从别人角度思考，找到自己的原因，才能从根本上解决问题。

四、加强学习，提升思维边界。看待问题应该从更宽广的长远角度出发，不谋全局者不足谋一域，不谋万世者，不足谋一时。心有多宽舞台就有多宽，马云在创建阿里巴巴前期时说过，要将公司打造成别的电商平台，那时很多人认为他痴人说梦，现在看来事实证明他长远的目光是正确的。然而不是每个人都有那样的思维，当我们感到思维受到局，就应加强学习，学习是提升思维边界的途径，不学习犹如井底之蛙，永远不知道天地的广阔。

五、奋发努力，提升成功概率。努力不一定成功，成功却必须努力。我们生下来不会走路，是在一次次摔倒中从走到跑，那些百发百中的也是在无数次练习中才掌握命中技巧。就算在网络上看到别人的光鲜亮丽，其背后的艰辛又有多少人看到。作家冰心《成功的花》一文这样写“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”这个世界上，没有一蹴而就的成功，靠运气获得的成就也伴随巨大的风险，只有努力才是通往成功路上概率，风险最低的方法。

思想决定行为，态度决定一切。内因对事物发展起到决定性，外因仅起到减缓或加速的作用。态度就像一面镜子，你用什么样的方式对待自己的生活和工作，生活和工作就用相应的结果反馈给自己。

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。

在科学技术飞速提高，知识的今日，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。可是，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，梦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齐，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、生活欢乐的基础。所以，在大学学校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，我们如何来确定自我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，那么他就可能存在必须的心理障碍。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，出此刻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，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻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、心境沉重，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，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、坚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，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，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理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够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。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当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，全面提高自我的身心素质，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。

以上就是小编为大家整理的，希望大家能够喜欢，更多精彩内容请继续关注。

【2024年润心大讲堂心理健康心得体会最新范文】相关推荐文章：

2024年观看心理健康家长心得体会最新范文三篇

2024中小学心理健康学生心得体会 中小学生心理健康教育心得

心理健康主题班会总结 心理健康主题班会心得体会500字

2024心理健康教育活动教案范文精选5篇

心理健康教育活动教案范文精选5篇

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