部队心理健康心得体会(实用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

部队心理健康心得体会篇一

一、军旅生活与艰苦相伴

——环境的艰苦。在我们军队中，真正驻守在富裕繁华地区的部队是少数，绝大多数军人工作生活在经济相对落后的内地乡村、偏远荒凉的边疆海防。千里冰封的雪原、远离陆地的海岛、人迹罕见的弋壁，往往就是军人活动的场所，这是许多其他社会职业所不能比拟的。

——任务的艰苦。军旅生活的艰苦，不仅受物质条件所制约，更是由军队担负的使命决定的。战争年代，军人的艰苦程度常人难以想象的。即便是在和平时期军人同艰苦打交道也是常事。

——生活的艰苦。艰苦的环境，任务相联系，军营的日常生活往往也是清苦、艰辛的。对于军人来说，行军打仗，吃不上饭，睡不着觉是司空见惯的事情；平时训练，泥里爬、水里淌，翻山越岭，风餐露宿，也并不乏见。尽管近年来部队的物质文化条件有了很大的改善，但是，是军人就不可能在“酒绿灯红”中安逸享乐，吃大苦、耐大劳依然是军旅生活中的独特色彩。

二、吃大苦，耐大劳是军人必备的素质

1、革命军人履行保卫祖国、保卫人民和平劳动的神圣职责，

本身就是一个吃大苦、耐大劳的过程。战争年代，打胜仗多的部队，往往就是最能吃得苦中苦的部队。一项重要作战任务下来，大家都能争着上；谁能吃得苦中苦，谁就有可能争得啃“硬骨头”的光荣。现在也是如此，平时练就吃大苦、耐大劳的意志品格，关键时刻方能显出英雄本色，圆满完成党和人民赋予的任务。

2、吃大苦、耐大劳的意志品格，也是军人在日常工作中成就事业的重要条件。有了吃大苦、耐大劳的意志品格，面对前进道路上的困难和挫折，才能不屈不挠、锐意进取；面对别人的冷嘲热讽的压力，才能宁折不弯勇往直前；面对爱情上的波折、家庭中的不幸、身体上的伤残等种种“不顺”，才能勇敢地向命运挑战，做生活中的强者，进而为成就事业奠定基础。

３、吃大苦，耐大劳是革命事业和我军的光荣传统所在。我们所说的吃大苦，耐大劳，既不是单纯字面意义上的吃苦受累，也不同于宗教中的所谓“寡欲”修行，而是指在为崇高理想和美好事业的奋斗中，不怕艰难困苦、不怕流血牺牲的英雄气概。“艰难困苦，玉汝于成”。

三、我军是人民的军队，以人民的幸福为幸福，以人民的痛苦为痛苦。

建立在这样基础上的吃大苦、耐大劳的意志品格，意味着革命军人并不是单纯地为吃苦而吃苦，而是为争取人民的解决和幸福而自觉自愿地吃苦。“一人吃苦万人甜”，正是这种吃大苦、耐大劳意志品格所蕴含的思想境界的生动写照。回顾我军走过的征程，当民族危难深重、人民处于水深火热之际，在党的领导下，前辈们不惜吃尽人间苦中苦，在极其艰难困苦的条件下，同国内外反动派进行了长期艰苦卓绝的斗争，与全国人民一道，推翻了三座大山，建立了新中国。全国解放后，为人民的幸福安宁，全军官兵守卫在祖国的边防、海岛，扎根在巍巍大山，莽莽林海、茫茫戈壁，默默地与艰

苦为伴，甘愿比一般公民承担更多的艰辛。可以说，一部人民解放军的历史，就是一部革命军从为祖国和人民的繁荣幸福而甘心情愿地吃大苦、耐大劳的壮丽史诗。在革命军人看来，吉祥的源泉在于吃苦奉献，为人民幸福勇于吃苦，乐于吃苦，最值得引以骄傲和自豪。

部队心理健康心得体会篇二

1、严重事件晤谈——针对工作场所应激事件后特殊事故压力事后解说会，它是以小组形式进行的一种有系统的分享集会，由受过专门训练的工作人员构成，在特殊事故发生后的24至72小时内举行。目前，在公安消防部队灭火和抢险救援之后要召开战评会进行战评总结，严重事件会谈完全可以结合战评会一道来做。

2、合理宣泄郁闷的情绪悲伤、愤怒、怨恨等负性情绪就像火山里的熔岩一样，具有很大的能量，应该释放出来。如果长期压抑“储存”，就可能发生火山突然“喷发”，导致一场大病。而及时逐渐地将能量释放出来，就不致发病。比如，亲人亡故的悲哀应该用积极的“伤心”——哭出来而宣泄，眼泪还能带走许多机体内的有害物质，使自己从悲痛中解脱出来。如果“有泪不轻弹”，把感情压在心底，就会导致伤心过度而生病。

3、控制愤怒如果你在某一种情形下感到自己马上就要动怒了，此时学会告诉自己：现在我默数30！这样事实上是在推迟自己动怒的时间，人的愤怒是一种激情状态，它持续的时间很短，一旦你意识到了可以推迟愤怒，并使这种意识成为一种习惯，那么就达到了控制自我情绪的目的。

4、积极的自我暗示自我暗示是运用内部语言或书面语言的形式自己调节情绪的方法。暗示对人的情绪乃至行为有着巧妙的影响和调整作用，看一个例子：冷冻库的故事一个在罐头厂工作的人，曾经因为偶然事故被关进了工厂里的冷藏车中。

冷藏车中没有电话，他又忘了带钥匙，心里暗暗着急，心想：“这该如何是好呢，冷藏车温度那么低，我一定会冻死的！”第二天，当人们在冷藏车中发现他时，他果然被“冷”死了，令人惊奇的是，冷藏车里的温度是16摄氏度。

四、哲理短语

1、处人不可任己意，要洞悉人之常情； 处世不可任己见，要明白事之常理。

2、学会控制自己 喜不得意忘形 悲能声色恰当 怒不暴跳如雷 惊能镇定自若喜怒有度

4、总之，人生的不如意谁也避免不了，但是只要你是一个勇敢的人、一个有高尚情操的人、一个能善待自己和他人的人、一个对生活充满信心的人、一个宽宏大量的人、一个能在逆境中奋起的人??那么，你的眼前将会是一片灿烂的天空！更将会有一个美好的心情。

5、你不能左右天气，但你可以改变心情； 你不能改变容貌，但你可以展现笑容； 你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天； 你不能样样顺利，但你可以事事尽心。

部队心理健康心得体会篇三

---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。

2---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。

4---助。

看了视频，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

6---师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，8---理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联着名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的10---的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当”无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以

试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，()在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

12---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、14---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。

部队心理健康心得体会篇四

——环境的艰苦。在我们军队中，真正驻守在富裕繁华地区的部队是少数，绝大多数军人工作生活在经济相对落后的内地乡村、偏远荒凉的边疆海防。千里冰封的雪原、远离陆地的海岛、人迹罕见的弋壁，往往就是军人活动的场所，这是许多其他社会职业所不能比拟的。

——任务的艰苦。军旅生活的艰苦，不仅受物质条件所制约，更是由军队担负的使命决定的。战争年代，军人的艰苦程度常人难以想象的。即便是在和平时期军人同艰苦打交道也是常事。

——生活的艰苦。艰苦的环境，任务相联系，军营的日常生活往往也是清苦、艰辛的。对于军人来说，行军打仗，吃不上饭，睡不着觉是司空见惯的事情；平时训练，泥里爬、水里淌，翻山越岭，风餐露宿，也并不乏见。尽管近年来部队的物质文化条件有了很大的改善，但是，是军人就不可能在“酒绿灯红”中安逸享乐，吃大苦、耐大劳依然是军旅生活中的独特色彩。

二、吃大苦，耐大劳是军人必备的素质

1、革命军人履行保卫祖国、保卫人民和平劳动的神圣职责，本身就是一个吃大苦、耐大劳的过程。战争年代，打胜仗多的部队，往往就是最能吃得苦中苦的部队。一项重要作战任务下来，大家都能争着上；谁能吃得苦中苦，谁就有可能争得啃“硬骨头”的光荣。现在也是如此，平时练就吃大苦、耐大劳的意志品格，关键时刻方能显出英雄本色，圆满完成党和人民赋予的任务。

2、吃大苦、耐大劳的意志品格，也是军人在日常工作中成就事业的重要条件。有了吃大苦、耐大劳的意志品格，面对前进道路上的困难和挫折，才能不屈不挠、锐意进取；面对别

人的冷嘲热讽的压力，才能宁折不弯勇往直前；面对爱情上的波折、家庭中的不幸、身体上的伤残等种种“不顺”，才能勇敢地向命运挑战，做生活中的强者，进而为成就事业奠定基础。

３、吃大苦，耐大劳是革命事业和我军的光荣传统所在。我们所说的吃大苦，耐大劳，既不是单纯字面意义上的吃苦受累，也不同于宗教中的所谓“寡欲”修行，而是指在为崇高理想和美好事业的奋斗中，不怕艰难困苦、不怕流血牺牲的英雄气概。“艰难困苦，玉汝于成”。

三、我军是人民的军队，以人民的幸福为幸福，以人民的痛苦为痛苦。

建立在这样基础上的吃大苦、耐大劳的意志品格，意味着革命军人并不是单纯地为吃苦而吃苦，而是为争取人民的解决和幸福而自觉自愿地吃苦。“一人吃苦万人甜”，正是这种吃大苦、耐大劳意志品格所蕴含的思想境界的生动写照。回顾我军走过的征程，当民族危难深重、人民处于水深火热之际，在党的领导下，前辈们不惜吃尽人间苦中苦，在极其艰难困苦的条件下，同国内外反动派进行了长期艰苦卓绝的斗争，与全国人民一道，推翻了三座大山，建立了新中国。全国解放后，为人民的幸福安宁，全军官兵守卫在祖国的边防、海岛，扎根在巍巍大山，莽莽林海、茫茫戈壁，默默地与艰苦为伴，甘愿比一般公民承担更多的艰辛。可以说，一部人民解放军的历史，就是一部革命军从为祖国和人民的繁荣幸福而甘心情愿地吃大苦、耐大劳的壮丽史诗。在革命军人看来，吉祥的源泉在于吃苦奉献，为人民幸福勇于吃苦，乐于吃苦，最值得引以骄傲和自豪。

部队心理健康心得体会篇五

通过学习《中学生心理健康教育》，使我觉得当今社会竞争激烈，小考、大考、升学率、家长抓、学校老师抓，造成孩

子幼小的心灵里承受重大压力，心理压抑得不到一定的宣泄。然而现在的独生子女都以自我为中心的问题也显得越来越严重;再如，由于家庭的残缺，父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，外出打工的子女隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。面对这些问题，作为一名教师，感到责任和压力都挺大的。

通过这次的学习培训，使我重新认识中学生心理健康教育的重要性，心理问题已成为现在学校教育最棘手的问题，不良心理会对现代教学带来极大的危害。通过学生心理问题的分析来解决或消除一些学生比较常见的心理问题，促进教学工作的正常开展，让教学始终运行在良性轨道上。

通过这次培训了解到当前学生心理问题的主要表现。学生心理问题的现状是从事研究的中学生心理健康前提。本人通过自身多年的从教发现不少学生存在的心理问题，加以分析和整理，主要有厌学、执拗、自我为中心、孤寂等几种。

学生心理问题的分析是解决学生心理问题必须首先剖析的。中学生心理问题的形成主要有内部自身的因素和外部客观世界的影响两个方面。内部主要是由学生年龄的增长而随之出现的心理和生理的成熟造成的。外部主要是学校，家庭和社会，其中家庭是学生心理问题产生的温床，学生的主要心理问题都来自家庭，家庭的氛围和家庭经济以及家庭成员的素质、态度是其产生的直接原因，学校对学生心理问题的形成主要来自于学习的压力。此外社会的冷漠和残酷促成了学生心理问题的产生。

学生心理问题的对策是我们学习的目的和意义所在。针对学生存在的心理问题，要根据实际，采取相应的措施。主要从两方面着手，一方面，学校教学，这是解决学生的心理问题的主渠道。以班主任为核心，多角度进行辅助教育和熏陶;另一方面，利用其他可以利用的资源进行教学。

通过这次的培训丰富了我的专业知识，并接触了最新的心理研究成果和发展动向，使自己的教学工作能够置身于一种新的高度，得益匪浅。无论怎样，中学生心理健康教育是管理和教育好学生的基础，是需要不断的去努力学习和寻找方法来针对问题进行教育。

部队心理健康教育心得体会2