

# 2023年学生心理健康心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 学生心理健康心得体会篇一

大二下学期,我们开了心理健康这门课程.原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生,现在才知道这是不正确的.我想每个人都有或多或少的心理问题,只是程度不同罢了,通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识,的确,现在我们学生除了体质差,心理不健康的越来越多,包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人,心理不健康比身体不健康更可怕!

“健康”作为人生快乐之本,其重要性是无可比拟的,对于每个人而言更是必须的,世界卫生组织对“健康”的定义是:健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力,因此只有健康才能为自己创造未来。自从开通了这门课程以后,让我更加地了解自己,为我们在大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台,通过学习心理健康知识,及时缓解心理压力,提高心理素质,使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折,始终保持积极乐观、健康向上的精神状态,我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态,有个良好的心理.为此,我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的!

## 学生心理健康心得体会篇二

教师的心理健康未必会引起每一位老师的关注,甚至还不知道何为教师心理健康,更不用谈对教师心理健康维护的重要

性及意义了。

在听取了王淑兰教授《教师心理健康与维护》课程后，作为新教师的我受益良多。

首先，什么是心理健康？

其次，教师心理健康的涵义。

勤于教育工作，热爱教育工作；对职业角色有认同感，人际适应良好，良好的自我认知，一定的工作积极性，真实感受并调控情绪。

再次，教师心理健康问题的原因。

个体原因：主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

最后，教师心理调节与维护

相关文档

学习《教师心理健康与维护》心得体会

学习《教师心理健康与维护》心得体会心理健康的教师应表现为：在人格上是完整和谐的；在情绪上是乐观稳定的；在意志上是坚韧不拔的。在人际关系上是协调和谐的；...

教师心理健康培训心得

健康问题已成为当前学校教育面临的新任务和新要求.下面谈谈我培训后的心得体会...教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好...

教师心理健康学习心得体会

教师心理健康学习心得体会\_育儿理论经验\_幼儿教育\_教育专区。教师心理健康学习心得... 教师心理健康很重要,因而在日常的工作中,教师应要注意维护自己的心理健康。作为...

## 教师心理健康与维护学习心得体会

教师心理健康与维护学习心得体会孙田雨教师的心理健康未必会引起每一位老师的关注,甚至还不知道何为教师心理健康,更不用谈对教师心理健康维护的重要性及意义...

## 教师心理健康学习心得体会

教师心理健康心得体会这次参加了网络教师心理健康培训感想颇多。我想就此问题... 仅仅是人类文化的传递者,也应该是学生健康心理的塑造者,是学生健康心理的维护...

## 教师心理健康培训心得体会

教师心理健康学习心得体会百年大计,教育为本”。振兴教育的希望在于教师,因而教师... 教师心理健康很重要,因而在日常的工作中,教师应要注意维护自己的心理健康。...

## 学习《教师心理健康与自我调适》的心得体会

教师心理健康培训心得体会这次我参加了教师心理健康培训,受益匪浅,感想颇多. 心理... 学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护. 因此说,开展学生心理健康...

## 学习教师心理健康与维护的心得体会

学习《教师心理健康与心理调适》的心得体会我通过学习《教师心理健康与心理调适》之后,使我受益匪浅,让我了解了现在的教师职业压力大,给教师的心理健康造成了有极...

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 学生心理健康心得体会篇三

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。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深！

### 一、教师自己保持乐观的心态

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我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：

(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。

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、以良好的心态感染学生

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

4.

心理健康

6.

大学安全教育心得600字范文

## 学生心理健康心得体会篇四

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，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 学生心理健康心得体会篇五

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。那大学生心理健康学习心得怎么写呢？下面小编就和大家分享大学生心理健康学习心得体会，来欣赏一下吧。

以前虽然听过关于心理健康的一些说法，但学校从未统一开课，所以对这方面的内容了解甚少。第一次上这门课我颇有体会。

心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能因此而背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

心理健康有很多标准，其中最普遍化的是国际一般标准：有和谐的认知，有良好的情绪情感，有坚强的意志品质，有优良的个性心理。以这些标准来衡量和评价自己，我感觉可以让我对自己的心理状况有一个更加清醒全面客观的认识，这是我深有体会的第二点。当发现心理健康出现问题时应该及时想心理健康方面的专业人士求助而不是一味地去掩饰；此外我们也可以自己尝试学习一些自我放松治疗的方法来调整自己的心理状况。上完第一节课后我就有了认真系统地学习一些自我调整方法的想法，当然仅靠这几节课显然是不够的，

我会在以后的生活学习中不断地贯彻实施。

另外，通过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自我意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都可以促进心理健康；同时健康的心理状况也促进我们各方面的发展从而拥有一个精彩的人生。所以，我认为在发展个性品质的同时我们绝不可以忽视自己的心理状况。

课堂上讲的许多案例令我很是震撼：像一个女教师因心理问题而影响自己的工作，许多青少年因心理问题而走上自杀的不归路，中学生因心理问题而严重影响自己的学业等。这些问题如果得到正确的对待是完全可以避免的，恰恰相反，在我国这个大环境下，周围人的不正确对待更加大了心理疾病患者的心理压力从而使他们的心理健康状况越来越糟最终酿成恶果。这种状况必须改变，迫在眉睫！在我看来首先应改变的是我们整个社会的观念和认识。通过各种渠道是心理健康教育普及起来，全社会共同关注共同努力消除偏见更新观念，只有这样我们才能远离心理疾病是社会更加和谐。

心理健康教育是一门很深的学问，不是每个人都要去深入研究，但我们都应该对自己的心理状况有一个全面客观的认识，都应该正视自己存在的心理问题并及时求助，都应该学会一些必要的自我调节的方法，并且有意识地向身边的人宣传心理健康知识，为全社会观念的改变尽微薄之力。

总之，我认为通过这门课的学习，最重要的是改变了我的观念，让我对心理健康问题有一个崭新的认识，敢于正视它，敢于正是自身存在的问题，学会了一些自我调试的方法；于社会我认识到心理健康问题的存在以及我们的偏见已经给社会带来了极大的危害。心理健康的认知的变革已迫在眉睫，我们需要潜移默化地将一个崭新的观念根治在我们的社会之中从而造福整个社会。我想心理健康问题会越来越受重视，起码现在的我已十分重视它。

在上了大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

美国散文家作家、诗人爱默生说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不

引以为自豪呢!温家宝总理也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见党和国家领导人对我国职业教育的重视程度。这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，比尔·盖茨说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，

减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自我，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，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。

那么作为一个大学生，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：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，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、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。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。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。