

最新心理讲座心得体会 教师听心理健康 讲座个人心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。

心理讲座心得体会篇一

十二年教学经历，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，必须具备以下要求：

1、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，教师应该努力加强自身的修养，提高自身的素质，包括提高自身的心理素质，了解心理健康教育的专业知识和学生的一般心理特征，并在日常的工作和学习中按能做到心理学的要求办事。并注意在处理学生之间的关系和师生关系时为学生在为人处事与人际交往方面树立一个正确的榜样，师者当为范。

2、一定要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；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；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。

3、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。

二、时刻关注并维护学生的心理健康

学生的心理是否健康直接关系到孩子的学习、生活、成长与成材，作为教师我们有责任关注并维护学生的心理健康。以下是我在此方面的一点粗浅的见解：

1、应从培养正确的学习动机、激发学习兴趣、养成良好的学习习惯、排除不良的情绪等方面，进行学习心理辅导。平时要注意细心观察学生，要能够平等地与学生沟通、交流，多鼓励学生表达自己的思想，理解、认同不同意见的分歧，创造一个谅解和宽容的气氛。这样的话才能全面地了解学生的心理健康状况，并及时地发现学生身上的存在心理问题。然后通过观察和交流对不同心理状态的学生进行心理鉴定，并拟定有针对性的教育措施，从而让他们的心理健康地发展成长。

2、尊重每一位学生，爱护每一位学生，保护学生的自尊心、自信心。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。我们可以创设健康的教育环境、开展心理健康教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、我们应该明白孩子的健康成长不仅要靠老师的耐心教育，更重要的是靠家长的悉心栽培，因此家长的心理健康也相当重要。很多家长不了解如何更科学地教育孩子，因此学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发

展的规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年的年龄特点，懂得教育孩子的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊的年龄阶段，他们情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对孩子的教育既要鼓励，也要批评，但是方法的使用一定要符合青少年的心理发展规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但是压力过大，也会适得其反的。此外对“问题家庭”的孩子更要特别留意关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

4、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。可以通过班队会课，定期地让学生把自己生活中的烦恼说出来，在老师的指导下让大家一起分析、探讨、解决问题。这样可以使一部分学生的心理上焦虑和压力及时地得到一定的宣泄和疏导，也使得他们可以轻松愉快的心情投入到学习和生活中去。

通过本次心理健康教育学习，我觉得收获特别的多，对自己的帮助也很大。也让我明白开展学校心理健康教育，需要教师自身的良好素质做基垫，自如的交往能力为桥梁，以学生的发展为目标，以充分的知识储备为先导，以心理健康的基本理论为理念，踏踏实实地落实心育目标！

心理讲座心得体会篇二

曾经看过这样一段话：名师是大树，能改善一方环境，且在枝叶间闪动精彩。最重要的是，名师启发了我们，课堂是个有魅力的地方。于是，我渴望能有机会与名师近距离接触，希望能聆听他们的教育思想，目睹他们的教学风采，也好让自己从中受到启迪，向他们靠边近一点点[]20xx年4月20日到21日，我有幸聆听了武凤霞、盛新风和高林生三位全国著名特级教师的新课程教学观摩课，使我深受震撼，真正感受到了“新课程，新理念，新思路”带来的新变化。同时我还领略了名师的风采，感受了他们对学生、对教育、对语文那

深情的爱；感受到了他们身上所透露出来的无穷的知识力量；感受到他们对学生身心发展以及教育了解之广、钻研之深。

从名师们的授课中，我深受启发，归纳总结起来，主要体现在以下几方面：

1、众位名师的课，展示了教育教学改革的新视点，这次听的几节课，在他们的教学中体现了以学生为主体，充分调动了学生的学习积极性和主动性，使学生的思维得到了健康发展。建立了和谐、民主的师生关系，让学生真正成为了课堂上的主人。

2、他们以不同的教学方式展现了新理念下课堂教学的风貌，在他们的教学中不仅充分展示了教学内容的显性因素，而且发掘了隐性情感因素。他们能恰到好处的把教学内容隐含的情感，通过自己的加工提炼，以情生情。

3、把讲解动作要领看成是对话的过程，引导学生掌握技术动作，把“点拨”、“启发”、“引导”、“激励”留给自己，把“体会”、“品味”还给了学生。同时，在他们的教学中肯定性评价体现出尊重、鼓励的原则，在新课标的条件下我们作为一名教育工作者，确实该对课堂教学中的“评价”问题重新认识。

4、从他们的授课中可看出，他们都是以学生的发展为主，设计每个教学环节，从而使学生在轻松愉快的学习氛围中达到“思维活跃流畅、创新精神涌动”的最佳境界，真正行之有效地改革了课堂教学，把素质教育真正落实实处。

听名师讲课，如同与大师对话。短短两天的学习，使我深切体会到，要想成为一名优秀的语文教师，不仅要具有扎实的专业知识，还要有深厚的文化底蕴、良好的教育素养，更要有不断学习、多思多想的意识，这才是改变自己、提高自己的关键。

通过参加这次全国名师小学语文讲课活动，使我在深受启发的同时，也有新反思，深感当前教学任务的艰巨。在新的课改理念下，如何使语文教学工作焕发出新的光彩，是我们值得深思、感悟的。在今后的教学中，我将针对自己的薄弱环节，以名师为榜样，研究他们的教学艺术和教学思想，为己所用，取人之长补己之短，争取使自己的教学更趋完美。

走近名师，感受名师，更使我明白了：教育是我们一生的事业，讲台是我们的舞台，学习是我们生活的一部分。教师要想真正拥有自己的今天，把握住明天，就必须勤奋而又智慧性的吮吸知识的甘露，走出属于自己的路。

心理讲座心得体会篇三

近期，我有幸参加了二中心理讲座，受益匪浅。在这次讲座中，我不仅了解到了心理学的一些基本知识，还学到了如何在教育教学过程中更好地与学生进行心理沟通。我深感作为一名教师，掌握心理学知识至关重要，因此我将分享我在这次讲座中的心得和体会。

首先，心理学知识的了解对我作为一名教师来说至关重要。通过这次讲座，我对心理学有了更加深入的了解和认识。明白了学生的心理变化是正常的，也会受到环境和他人的影响。我们应该尊重学生的个性和特点，积极引导他们的成长。同时，我们也要注意学生的心理健康问题，并给予适当的帮助和关心。更重要的是，我们要了解学生的需求和心理状态，并根据实际情况进行相应的教学设计和指导，以促进学生全面发展。

其次，心理沟通是促进教育教学的重要工具。在讲座中，我了解到了心理沟通的重要性和方法。学会倾听和理解学生的需求，是一名优秀教师必备的能力。通过与学生的沟通，我们能更好地了解他们的内心想法和困扰，从而提供有效的帮助和指导。在实际教学过程中，我们应该始终保持与学生的

沟通，并尝试理解他们的观点和感受，以建立良好的师生关系和教育环境。

再次，心理学知识的应用对于提升教学质量和学生发展具有重要意义。心理学是教育教学的辅助工具，适当地运用心理学知识可以更好地提高教学效果。比如，在学生学习中遇到困难时，我们可以采用积极的心理提示方法，激励和鼓励学生克服困难。此外，密切关注学生的学习需求和心理变化，及时调整教学内容和方式，让教育更有针对性和个性化。通过运用心理学知识，我们能够更好地帮助学生发现自己的潜力，并激发他们的学习兴趣和动力，实现全面发展。

最后，心理讲座让我认识到了心理教育的重要性。学校作为学生成长的地方，不仅是知识的传授者，更是培养学生成才的摇篮。我们不能只关注学生的学习成绩和知识掌握，更要关注学生的心理健康和成长发展。心理教育应该贯穿教育教学全过程，从培养学生的自信心、合作能力到提高他们的情绪管理和解决问题的能力。只有通过心理教育，我们才能真正培养出有健康心理素质、具有良好人际关系的学生。

总之，二中心理讲座为我提供了一个很好的学习和交流平台，让我对心理学有了更深入的了解。作为一名教师，我深感掌握心理学知识的重要性。通过了解学生的需求和心理状态，以及与学生的有效沟通，我们可以更好地促进学生的全面发展。通过运用心理学知识，提升教学质量和学生的学习动力。最重要的是，要重视心理教育，努力培养学生的心理健康，培养他们具有良好的心理素质和人际关系。相信通过这次心理讲座的学习，我会成为一名更全面发展的教师，为学生成长发挥更大的作用。

心理讲座心得体会篇四

心理健康是我们人类生存在这个世界上最重要的问题之一。因为把我们所有的一切，比如我们的思想、情感、行为和社

会关系等等，都涵盖在内。今天，我想分享的是我参加的一次心理健康讲座，讲座主要针对老师们的。在这次讲座中，我学到了很多，也有了一些体会和感受。

第二段：开启心理健康之旅

参加这次心理健康讲座的初衷是因为我想解决一些学生心理问题，而为此我需要在心理上有所提升和了解。在讲座中，我们被教练带进了心理之旅的世界，从轻松有趣到认真探讨，从初学者到高阶进阶训练，我们一步步的慢慢进入了心理健康的目的地。其中，我最深刻的感受就是心理健康不仅仅是一个工具性的东西，更是一种生活方式和一种人生态度。

第三段：探讨思考的能力

在整个讲座的过程中，我们经过了对思考能力，情感管理力和心态调整等方面的培训和探讨。其中，我最受益的是思考能力，这一点非常重要因为思考能力能引导谁成长并提高解决问题的能力。在讲座中，我了解到不同的思考方式和思维模式对组织思想和解决问题的影响，包括灵活性、创造性、深度思考和系统性。

第四段：情感管理

情感管理也是令人印象深刻的一个话题。作为老师，我们经常面临情绪波动的问题，而合理地管理，调节自己的情感是十分关键的。在这个部分，教练们教了我们诸如自我认知、心理援助和积极态度等技巧。我意识到和学生建立起良好的情感关系并不是一件简单的事，更需要我们去理解学生的背景和个人特点，因此，我现在正朝着这个方向努力，使自己成为更好的教师。

第五段：总结

在整个讲座中，我感到除了内在能力的提升之外，最重的是人际关系的提升。通过这次讲座，我自己也有了更多新的想法和方法，以及对可能遇到的问题有更深刻的理解。与会者互相交流意见和经验，让我们感到更加快乐和从中受到很多启发。通过这次心理健康讲座的体验，我确定要在今后更加细致、敏锐、专业地对待我们学生的心理辅导工作。同时，我们要不断学习、改进自己，寻找自我成长的方法。

心理讲座心得体会篇五

第一段：介绍二中心理讲座的背景及目的

作为一名学生，我时常感到压力和焦虑的困扰。为了帮助我和其他同学更好地应对这些心理问题，我校特别组织了一场名为“二中心理讲座”的活动。该讲座旨在提供心理知识和技巧，帮助我们更好地面对学习和生活中的挑战。在过去的几周里，我们邀请了一些资深心理讲座教师前来授课，下面将分享我在这次讲座中的收获和体会。

第二段：讲座内容的简要概括

在二中心理讲座中，讲师们围绕着学业压力、人际关系、情绪管理等主题进行了深入的探讨。他们向我们传授了一些可行的方法和技巧，帮助我们更好地面对这些问题。通过案例分析和互动讨论，我们有机会了解和掌握这些心理知识，并在实践中应用。

第三段：学到的知识和技巧

在讲座中，我学到了很多令人印象深刻的知识和技巧。一个让我印象深刻的例子是控制情绪的方法。讲师告诉我们，当我们遇到压力和挫折时，要保持冷静，深呼吸并尝试换位思考。通过这种方法，我们可以更好地处理问题，而不是陷入愤怒或抱怨中。此外，讲师还分享了一些有效的时间管理技

巧，如制定合理的学习计划和优先安排任务。这些建议对我帮助很大，我相信在未来的学习和生活中会起到积极的作用。

第四段：对讲座的评价和感受

总的来说，二中心理讲座使我深受启发和鼓舞。通过参与这些讲座，我认识到心理健康和学业成功之间有着密切的联系。只有在心理健康的基础上，我们才能更好地应对学习和生活中的困难。讲师们引导我们思考自己的情绪和行为，并提供了一些建议和技巧来改善我们的心理状态。这使我对自己和他人的理解进一步加深。

第五段：讲座对我未来的影响和展望

通过参与这次讲座，我意识到心理健康的重要性，并决定在未来更加关注和照顾自己的内心世界。我打算学会更好地调节自己的情绪，有效管理时间，培养积极的心态。同时，我也希望能够将所学的心理知识与他人分享，帮助更多的人更好地应对压力与挑战。

在总结，二中心理讲座为我提供了丰富的心理知识和技巧，这将在我今后的学习和生活中发挥重要作用。我将充分运用所学的知识和技巧来提升自己的心理素质，并将这些知识传递给更多的人，共同促进心理健康和学业发展。