

最新聆听心理健康知识讲座活动心得体会 (通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

聆听心理健康知识讲座活动心得体会篇一

星期六，《河南卫视法治频道》播出了于丹教授关于《中小学生心理健康与学习习惯》的教育视频，观看后对培养孩子的孝心、爱心和责任心，以及培养孩子的独立自主能力和坚强勇敢的性格，怎样培养孩子抗击压力、面对挫折和防止被骗能力，纠正孩子叛逆、爱发脾气、不听话、不爱学习等方面有了充分感受和深受启发。

于丹教授以古代悍匪孝敬母亲为例，说明古人在教育孩子时所通过的家祠、家训、门风方式，让孩子从小能够明理，只有让孩子从小树立起孝敬父母的思想，才能培养起孩子的责任心。

现代社会隔代教育，是一些孩子永远生活在祖父母、外祖父母的溺爱之中，从而导致了孩子遇到问题推卸责任、不能独立承担责任。家长在生活中应以通过善意的谎言劝导老人的方式，引导孩子学会自立、不推卸责任、独立自主。孩子在生活中的教养，体现在和同学们集体生活中出现的问题能够自我纠错，遇到意外事件不推卸责任，不指责别人，能够意识到那里是自己的错并主动的承担起责任，这样才能培养起孩子勇敢坚强的性格。家长在孩子成长的过程中希望把孩子培养成为各方面都优秀的全才，给孩子报各种各样的补习班，孩子在无形中迷失了方向，不知道自己真正的兴趣在哪里，

过早的陷入了矛盾之中。

于丹教授说：一个人从出生到死亡，是特定的，其它都是不确定的，过早的让孩子学习确定的东西，而不是孩子的兴趣所在，就会改变孩子的价值取向，压制了孩子的兴趣，从而导致孩子压力过大厌烦学习，应让孩子从压力过多的学习中解脱出来。

给孩子创造信念是家长的责任，不能让孩子离开父母无所依托，要把信念传下去，让信念和持之以恒的理念去影响孩子，才能锻炼孩子在离开父母在社会上能够独立自主，判断什么是对的，应该去做，什么是错误的，不应该去做，这方面家长应用行动去影响孩子。让孩子从小有保底的意思，不能让孩子什么都得拔尖，如：要求孩子学习第一，成绩第一，比赛第一，无论什么都要孩子去竞争第一。如果失败，没有得到第一，孩子就陷入不能自拔，容易走向极端。一个人保底比拔尖好，让孩子意识到在学习和竞争中保底其实比拔尖好就行，远比孩子将来在面对困难和挑战不能实现目标就撂挑子好。教育孩子学会平常心对待问题，在失败面前，不去走极端，而能用自己失败的教训再去帮助别人成功。逼着孩子当第一，容易让孩子走极端，让孩子平时在家就学会受委屈，在外才不会受委屈。

用爱的教育方式，让孩子从小就学会去用爱的方式感化他人，孩子看到父母劳累时，用糖水让父母喝，这是孩子通过糖水来减少父母的痛苦，也是一种用爱的方式来感恩父母，父母应该给孩子些赞许，孩子懂得用爱的方式来感化他人时，将来到社会上就不会冷漠、行为冷酷，无视他人的存在，从而幸福的能够融入社会，懂得如何和别人友好的相处。

教会孩子和他人相处的同时，也要让孩子面对社会上各种的诱惑而不去上当受骗，这还是要让孩子有保底的思想，把常识给孩子交足，孩子在面对诱惑时，才不会惊慌失措，才能够抵御住诱惑，识破骗局，从而不去上当受骗，教育孩子多

掌握些社会常识，才能更多的了解社会。

孩子会对家长的命令会表现出很多反感，尽量和孩子用商量的口吻说话。家长要思考一下对孩子的要求是否合理，对于不愿意做的不要强迫孩子去做，如：别人强迫你做不愿意的事情，你也会表现出不听话的。对于孩子不听话的处理也要分情况：如果一般问题，可以由着孩子的意愿来做，不然过多限制会抑制孩子天性发展。对于安全、品行方面的问题要给他定规矩，讲究原则，让他知道什么不该做，做了有什么后果，让他知道要为自己的行为承担责任。

总之，通过学习家长平时要注意言传身教，做好表率，孩子的行为很多都是父母那的反映。家长的品行端正，耳濡目染出来的孩子肯定是端正的，把生活常识、道德常识、礼仪常识、社会常识多教给孩子，孩子的心理健康，和学习习惯就能够培养起来！

聆听心理健康知识讲座活动心得体会篇二

今天我听了讲师xx的心理健康讲座，感觉受益匪浅收获良多。王老师从化解心理压力、自我调整、预防和面对心理问题三个方面向我们讲述了压力管理与心理健康，感觉老师讲的贴切实际，很实用。

今天刚好是5月20日，讲座开始，王老师与大家做了热身活动“爱的鼓励”，鼓励学生向自己表白，活跃了全场的气氛。王老师首先从怎么化解心理压力讲起，在生活中，我们经常会遇到压力过大的情况，压力过大通常表现为失眠，注意力难集中，易怒，紧张等表现，我们可以通过自我调整的方式化解这些压力。自我宣泄，情绪转移，爱好减压，运动卫生是一些比较有效的方法。在压力太大、心情不佳时变换一下环境，例如室外观景、室内养花、对美好事物的想像等。压力无处不在，有的人被压力击跨，一蹶不振，而有的人过得更有意义，更有效率。这其中的奥妙就在于，前者消极面对

压力，而后者却对压力进行有效的运用。所以，当你心里有压力时，一定要学会自我缓解，释放压力。

怎么预防和面对心理问题呢？首先不能随便复压抑自己的情绪，一定要给自己的坏情绪找到正当的合适释放的渠道。这其中比较恰当的有：找父母倾诉，找个没人的地方大哭一场等等。其实很多严重的心理问题的产生就是由于学生不愿意将心中的苦闷发泄出来所导致的，当苦闷遇到孤僻的时候，也就是严重心理问题滋生的时候。其次，活得有自制我，有信心，不随便胡乱比较。这是保持一种健康心态的生活方式。改变自己情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。只有相信自己，才能笑对人生。

聆听心理健康知识讲座活动心得体会篇三

2018年，我们在上海电视台观看了《公共教育开学第一课》之安全教育。

从中我们学到了很多安全方面的知识，在道路上，我们要学习的知识有：乘车时，12岁以下的小朋友要加安全座椅，开门时，如果从左边下，应用右手开门并察看后方有没有车辆。骑自行车时，12岁以上才能携带小朋友，小朋友的岁数应有12岁以下，更不能携带2名小朋友及以上。大家都知道，大海上的“百慕大三角”是死亡的“三角”，而马路上也有这样的地方：由于大型车辆制造时会有偏差，所以转弯时会偏向于内侧，如果那时那里有行人或车辆，就会被碾碎。而消防自救知识有：不要玩弄插座，燃气开关、打火机及火柴。如果油锅着火了，我会用锅盖隔绝空气消灭火焰。如果门着火了，我会用水扑灭它。如果电器着火了，我会用被子隔绝空气灭火。如果校园着火了，我们要捂住口鼻，低下头，跟着老师的指令走，不能乘电梯，不能为了自己的财物就重返火场。

我们一定要把《公共教育开学第一课》的知识牢记心中，还要帮助不懂的人学习安全知识，远离危险。

聆听心理健康知识讲座活动心得体会篇四

今天，我准时的坐在沙发上收看于丹老师的讲座。

于丹老师主要讲了三个主题： 一是如何培养孩子的孝心，教育孩子理解父母，尊敬老师，懂得感恩； 二是如何培养孩子的爱心，正确引导在人际交往中的一些技巧； 三是如何培养孩子自立、自强、自信以及抵抗挫折的能力。她在第一个主题中讲到这样一个故事：从前，有一个小孩喜欢在一棵大树下玩，他每天都来，可有一天，小孩愁容满面地对大树说：“你看别的孩子都上学了，每天都有好玩的玩具，可我没有”。大树说：“你把我结的果子摘了去卖，你就有玩具了。”以后，孩子只有秋天才会来大树下。过了几年，小孩成了青年，他对大树说：“别人都有房子了，都有家了，可我没有。”大树说：“你可以把的树枝砍了做房子。”又过了多年，青年成了中年人，他对大树说：“别人都漂洋过海了，可我没有。”大树说：“你可以把我的树干砍了做独木舟。”他把独木舟推进海里走了。渐渐的孩子长出了一根根白发，他来到树桩前，树桩问他：“我已经是一个没有用的树桩了，你也不会理我了吧？”孩子说：“不，我会一直陪你晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

这正是父母完成了对孩子一生的成全。在我们的一生中无私而又不求回报的养育着我们。孝为德之本，我们要懂得感恩，要勇敢承担爱与责任。

要想成就别样的人生，就要点亮自信的明灯，对自身的力量怀抱坚定的信念。

看完讲座，我对我的人生有了新的思考，要想成才必先成人！

聆听心理健康知识讲座活动心得体会篇五

小学教育是一个人一生中最早接受到的正规教育，搞好小学教育，对孩子从小培养崇高品德和良好地素质具有重要的作用，好的小学教育，可以促使孩子们将来顺利读完小学、中学甚至大学。俗话说得好“万事开头难”，小学教育是人生教育的“头”，这个头如何开好至关重要，它有时可以决定一个人的人生以后走什么样的道路，决定一个人今后的品行如何。

那么，怎样搞好小学生的教育呢？关键应该根据小学生的特征“对症下药”。小学生象春天的花朵，天真烂漫，活泼可爱，纯真无瑕，分辨是非能力差，同时有极强的好奇心及接受能力和模仿能力。所以对小学生施教，作为家长绝不能采用简单、粗暴的方法，应善于引导，想方设法激发小学生的学习兴趣，变被动学习为主动学习，主要应做好以下几方面的工作：

首先，做为家长要放下架子，善于和孩子们交朋友，平时少用命令的口气，多用商量的语言，比如可以说“来，爸爸跟你一起想看这到底是为什么”，“我们来一起画画好不好！”等等。因为孩子胆小，如果家长经常教训孩子，势必使孩子产生恐惧感和厌恶感，不敢亲近你，同时还往往产生逆反心理，不但不爱听你的话，就连学校也怕去了。

其次，做为家长，平时要特别注意自己的形象，在孩子面前言行举止不能随便乱来，因为小学生有极强的好奇心和模仿能力，同时分辨是非能力差，在家里，家长们都教育孩子，到学校后要听教师的话，所以孩子们都认为老师的话永远是对的，老师做的永远都是好事，孰不知，老师在孩子们的心中无形已经树立了伟大的形象，教师的一言一行都成为孩子们模仿学习的榜样，所以在孩子们面前，家长要像教师一样，言谈举止要文明得体。因为父母是孩子最好的学习榜样，家长在平时的一言一行直接影响着孩子人生观和世界观的形成，

对孩子今后人生道路的成长影响深远。

再次，在平时的家庭教育中，要想方设法善于引导，激发孩子的学习兴趣，我们都知道，孩子生性好动、贪玩，正如教育专家所言，只要他们感兴趣的事，他才会真正认真去学，认真去做，自觉地做。否则，对他们不感趣的事，他们死活都不愿去做，赶鸭子上架在孩子们身上行不通。只有善于引导孩子，激发孩子们的学习兴趣，才能让孩子们学得更多，平时我们可以利用自己的知识，发挥自己的想象力，编一些有趣的小故事，或有趣的游戏等，激发孩子们的学习兴趣。