

2023年疫情心理讲座心得体会(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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，我们一起来看一看吧。

疫情心理讲座心得体会篇一

5月24日晚上，在长宁区少科站大礼堂我有幸聆听了延安初中举办的《青春期的心理需要》的讲座，黄欣雯女士有理有据且有互动的演讲使我感触颇深。

首先，感谢学校能为家长提供这样一个非常好的学习机会。孩子从小学到慢慢融入延安初中这个大家庭。我也慢慢地感受到他的健康成长和逐渐独立，当然偶尔也会有小小的与我们的冲突。直到有一天，儿子对我说：“妈妈，你应该理解我，我现在正处于青春叛逆期！”我的心里一惊，难道担心的事情就要发生了吗？而此时我的心理都还没有做好准备！我庆幸儿子能对我说出他的想法，甚至对儿子都有些感激！镇定一下自己内心慌乱的情绪后，我笑着对儿子说：“儿子，我只听说过有青春期，哪有青春叛逆期呢？”正在我对如何教育青春期的孩子感到茫然时，延安初中举办了这个讲座，真的非常感谢学校。名校就是名校，她不仅能让孩子快乐学习、健康全面发展，关键是她能准确把握孩子的思想脉搏，家校联合，给孩子以适时疏导和教育。我也是一名教育工作者，耳濡目染了中国大学校园的本科生研究生林林总总的学习面貌和思想状态后，我更能体会教育孩子的重要性，也更能理解延安初中举办此次讲座的良苦用心和必要性。

其次，这次讲座让我对孩子的一些行为更加理解从而对孩子也更加包容。黄女士首先采用互动的方式给我们介绍了青少年的变化与发展，家长们频频举手或点头称道，我更理解了

现在孩子的一些行为是青春期的正常现象，消除了自己原有的担心与焦虑，从而能更好地与孩子进行沟通并及时地对孩子进行教育。

最后，这次讲座对我自己也是很大的提升。黄女士就自己的育儿体会，对于“过于自信且有点自负的孩子”的产生原因进行简单分析并提出了自己的建议，这对我启发很大。“天才是放对位置的人”说的多好啊！有的家长不顾孩子本身的喜好和感受而逼着孩子去学各种乐器、参加各种培训班。这样孩子短期内可能会取得不错的成绩，但最终的结果大多也是可怕的，也许这也是中国学生为什么进了大学之后就迷失了方向的一个非常重要的原因吧。我有一个朋友的女儿自幼学钢琴，孩子弹的不到位就用尺子打孩子的手，结果孩子对钢琴很抵触；而我们学校一个钢琴专业的外国大学生来中国进行短时间访问时仍能充分利用课余时间去琴房练琴，并且还积极观看在上海举办的音乐会的演出！与他交流之后得知，这些都是他自愿的！如果家长能针对孩子本身的特点并给其提供适当的条件和教育，将“要孩子学”变成“孩子要学”，那么，或许中国的“天才”会多一些吧！

总之，这次讲座让我受益匪浅，真希望延安初中今后能多多举办此类有针对性的教育专题讲座或活动，多多提供家长与学校交流与学习的平台，家校联动，共同为培养健康优秀的祖国未来而努力。

疫情心理讲座心得体会篇二

2020年，全球垂直肺炎疫情爆发，世界各个角落都受到影响。在这么多人生病、失去亲人和朋友的情况下，疫情对心理健康的影响是显而易见的。因此，避免焦虑和情绪波动的方法就显得很重要。在这样的背景下，这次疫情减压心理讲座变得尤为重要。通过这次讲座，我不仅对自己的心理状态有了更好的认识，也学会了应对疫情带来的压力和焦虑。

第二段：认知误区

在讲座中，心理专家向我们表明了一些我们通常所不能自知的情况，尤其是关于认知误区的问题。我们学习了人的负面情感往往比正面情感更强烈，也更容易引起我们的情绪反应，并会增加我们的焦虑和压力。另外，我们还发现，常规心理的健康护理包括注意自己的情感和生理信号、健身、睡眠质量和饮食习惯等等都可以对我们的负面情绪和情感有积极作用，进而提高我们的情绪自我控制能力。

第三段：情境适应性

学习情境适应性是疫情减压心理讲座的另一个重要内容。疫情带来的变化让很多人感到烦恼和焦虑，讲座中给我们介绍了必须改变的和不必须改变的事物。我们要理性地看待这个新的情境并寻找适合自己的调整方式，从而摆脱无济于事的烦恼和焦虑。

第四段：亲情支持

在整个讲座中，亲情支持是必不可少的。心理专家告诉我们，亲情支持对我们的心理健康有明显的促进作用，他们不仅能为我们提供支持，还能帮助我们理清复杂的思维情绪并与我们分享有益的建议。

第五段：结论

总之，疫情减压心理讲座让我更全面地了解了这个特殊时期会出现的问题，并学习了一些自我管理和自我调节方案。我也学会在恶劣的情况下理性地面对压力和负面情绪，以尽可能地避免焦虑和压力的影响。同时，疫情减压心理讲座也提醒我们，即使疫情过去，我们也应该关注和培养自我的心理健康。

疫情心理讲座心得体会篇三

在新冠疫情的背景下，医护人员在昼夜奋战，一线救治着病患，但随之而来的是心理上层层叠加的压力。因此，在这样的大背景下，通过疫情医护心理讲座的学习可以有助于提高医护人员的心理素质，更好地应对困难和挑战。

第二段：讲座内容

在这场疫情防控的战役中，疫情医护心理讲座成为一种新型的学习工具，为医护人员提供了心理疏导、心理支持和心理辅导等方面的专业知识和方法。在讲座中，医护人员可以通过了解克服压力的方法，自我调节和自我疏导，缓解自身心理压力。同时，讲座还具有强制性的规范效果，有效地提高了医疗人员的自我保护意识，减少感染的风险。

第三段：体会与反思

疫情医护心理讲座的内容丰富而实用，让我们意识到在这场战斗中，我们不仅需要身体上的配备，更需要心理上的武器。坚强的心理素质能够让我们更好地面对工作中出现的种种困难和挑战，甚至有助于增强团队协作精神，更好地完成工作任务。在未来的生活和工作中，我们应该不断学习，累积知识，提高自身的心理素质，为应对各种挑战做好准备。

第四段：成效和期望

通过这场疫情医护心理讲座，我们更好地了解到了如何提高自身的心理抗压能力。但同时，我们也发现许多疫情防控下的医疗机构和医护队伍对于疫情心理疏导和支持的需求与日俱增。因此，我们期望会有更多有关心理健康的讲座和培训，更好地帮助医护人员应对疫情中的各种棘手问题，让他们更好地从容应对工作压力。

第五段：结语

疫情虽然带来了理性上的担忧，但更多的是感性上的温暖和关爱。在这场疫情的抗击战中，疫情医护心理讲座为医护人员提供了一个特定的学习平台，不仅意义重大，而且成效显著。我们期望，在未来的工作和生活中，医护人员能够不断提高自身的心理素质，更好地面对挑战，为疫情防控和医疗工作贡献力量。

疫情心理讲座心得体会篇四

11月6日晚7点，在南院多媒体四楼教室，由心理咨询中心杨元花老师主讲的“心理咨询”知识讲座正式拉开了帷幕。与会人员有：杨元花老师、心协全体成员、各区队心理委员。讲座主要围绕“感恩的心，感受幸福”而展开，旨在培养学生形成良好的心态，全面提高学生的心理素质，教育学生学会生存、学会生活、学会关心、学会合作；然后重点讲解了心理正常与异常的区分原则；心协会员和区队心理委员的职责。

听《感恩的心》通过手语感知无声世界里的爱，看一幅幅图片感受不同意境中的幸福。此次知识讲座在杨老师的带领下以一首《感恩的心》作为开场白拉开了序幕。大家都沉浸在“感恩”的氛围中，在杨老师的号召下，心协的全体会员都站起来以手语的方式感受幸福，原来幸福可以简单到一个微小的动作，感恩的心串联着我们每个人的心。伴随着音乐的动人旋律，通过图片感受幸福：老年夫妇漫步林间、婴儿天真无邪的酣睡、衣衫褴褛的小孩对知识渴望的眼神……幸福来自不经意间，幸福来自对未知世界的渴望，幸福更是来自对梦想无悔的追求。我相信这一幅幅的图片都震撼了在座的每一位心协会员，也达到了感受幸福这一目的。

接下来，杨老师在讲解之中，力求让会员正确理解“心理咨询”，了解协会章程及心理委员工作注意事项。

识别心理正常与异常。在这次讲座中，杨老师从常识标准和心理标准两方面介绍心理正常与异常。使广大心协会员和区队心理委员能够简单的识别异常与正常心理。

为了启发大家的心灵，开展了破冰游戏——无家可归。通过这次游戏让我们联想到了现实生活中的交友问题，大家表现积极，也各自发表感言。这样的游戏有利地拉近了人与人之间的距离、增进了解和交往、启发大家要积极主动去交往。

此次心理知识讲座通过图片、音乐、游戏等元素，让每位心协成员既体验到了心理健康的快乐幸福又增长了心理健康方面的知识。

此次讲座可谓是十分圆满。

疫情心理讲座心得体会篇五

随着新冠疫情在全球蔓延，医护人员成为了最前线的保障力量。为了让他们能够更好地应对疫情带来的压力和困境，医院开设了疫情医护心理讲座。在听完这些讲座后，我对疫情医护人员的工作和精神状态有了更深刻的理解和认识。以下是我对这些讲座的心得体会。

一、要有正确的心态

疫情对于每个人来说都非常严峻，而对于医护人员来说更是如此。对于他们而言，疫情所带来的压力和心理负担比其他人要更加重要，因为他们一直在第一线。从讲座中得知，医护人员必须具备正确的心态，才能够更好地完成自己的工作。在讲座中，讲师强调了要有正确的思维方式，面对生活和工作，不能过于悲观或乐观，要有一种平稳的心态，这样才能够更好地应对疫情。

二、积极面对挑战

在与疫情抗争中，医护人员面临着一系列的挑战。这些挑战包括心理压力和身体上的风险，例如长时间的工作和呼吸机的呼吸困难等等。在讲座中，讲师教授了一些心理应对技巧，例如调节自己的情绪，控制自己的焦虑和忧虑。同时，他还建议医护人员保持积极的态度，以及注重自我调节。

三、注重情感管理

在疫情的冲击下，医护人员面临着更多的情感冲击。许多医护人员可能会遇到一些很难处理的情况，例如病人的家属无法接受病情，或病人本身的情绪波动。在讲座中，讲师教授了一些情感管理技巧。医护人员应该学会聆听病人的故事和情感，并及时给予援助和支持，以避免病人因太过压抑而导致的自杀风险。

四、加强自我保护

当一个人长时间处在压力下的情况下，他的身体会感到疲劳，容易出现身体不适的症状。为了避免这种情况的发生，讲座中着重强调了医护人员应该积极加强自我保护，包括调节饮食、规律作息、缓解紧张情绪等方面。同时，在身体状况出现病症的情况下，也应该及时向导师寻求帮助，以确保自己的健康状况得到有效的管理。

五、坚持信仰

无论在何种情况下，信仰都是一个人精神力量的源泉。医护人员是投身于救死扶伤的工作岗位上，面对疫情时也是如此。讲座的最后，讲师强调了坚持信仰的重要性，并鼓励医护人员积极寻求信仰的支持，以巩固自己的精神力量。

总之，疫情医护心理讲座让我认识到，每个人都应该以平和的心态面对疫情，坚持积极的态度和正确的自我调节方法，注重情感管理技巧的培养，加强自我保护和信仰的加强。我

相信，这些心理讲座得到优秀医护人员的认可和重视，有助于帮助医护人员积极面对疫情，发挥完全的职业技能，为早日战胜疫情贡献出自己的力量。