

心理健康教育讲座心得感悟总结 心理健康教育讲座心得体会(实用6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇一

大学生心理健康社团于5月25日下午4点在文化广场举办了主题为“呵护心灵，健康人生”的系列活动，意在引发大学生关注自身心理健康、珍爱自己、提升心理素质、开发心理潜能意识，进而追求更高生活质量。

学校副校长孙立峰、心理咨询中心主任柳青、心理咨询中心副主任答会明、各学院领导、大学生心理健康社团专兼职教师带头签名，充分体现了各位领导及老师对我校大学生心理健康的高度重视，表明了他们对做好大学生心理健康工作的决心。随后，16个学院学生分别组织签名，数千名同学在签名幅上留下了心灵深处最美好的痕迹。

心理咨询中心副主任答会明，心理健康社团兼职教师王璇、卜鹏翠、郭小艳、王璇（女）亲临现场与同学们面对面交流，心与心沟通，为解答同学们的心理疑惑。在各位老师的'专业指导下，使得150多名同学走出心理困境，满面笑容的离开现场。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇二

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，

更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度。第二，养成科学的生活方式。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。第三，加强自我心理调节。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自我心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的责任，所以要保持心理健康。

第一，我们应该保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。

第二，学会保持和谐的人际关系，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。

第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。

第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。

第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。

第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇三

俗话说“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，能够参加20xx年第一期心理健康教育培训，我觉得非常的荣幸。自己先前对心理健康教育的知识不是很了解，通过这二十多天的学习和交流，在听了名师们独到的见解和参加了一些实践后，受益匪浅，每天都能感受到思想火花的冲击，对自己在平时教学中遇到的种种问题，也找到了一些解决策略。尤其是听了李明军老师对《心理健康教育纲要》的分析之后，知道了心理健康教育是素质教育的重要内容，开展心理健康教育意义重大。对于问题频出的中职生来说，如何开展心理健康教育？我想就此浅谈自己从这次培训中获得的体会。

职业教育的学生处在普通教育向职业教育的转折期，像我校中有一部分学生是孤儿，父母离异，家庭贫困，加强对这些

学生的心理教育是非常必要的。因此，在我们平时的教学中，通过学科渗透心理健康教育使学生认识到健康不仅指身体上的，而且是能正确的认识自己，接纳自己，调整和感受与他人的关系，学习新的态度与行为方式，能平衡过去，最终在心理上产生安全感，归属感和自信心。作为一名中职教育工作者我们要做到：

(1) 在教学中，为学生营造一个良好的心理健康成长的环境，一个和平，积极，温暖的学习环境，避免不利因素的出现。

(2) 在教学中，有效的使用“成功教育”原则。使学生从被动教育走向自我教育，从他律走向自律，使学生由自卑自弃走向自强与自信，让学生参与活动，让学生感到学会，让学生今后用得上，让学生有成功的喜悦。

(3) 在教学中，对学生进行职业教育辅导。中职教育的目的是让学生就业，所以，平时要让学生树立正确的'择业观，职业观，创业观。培养学生创业精神和实践吃苦能力，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会的适应能力，学会应对压力挫折。

教师心理是否健康，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。通过这次培训，丰富了我的实践经验，知道了要用一颗博爱的心去关爱每位学生，从关心学生身心健康发展出发，严格要求自己，促进学生良好行为习惯的养成，成为学生成长的指导者和引路人。通过对个别典型案例的分析学习，对识别心理异常现象有了认识，也了解了一些解决策略。所以我们自己要做到：

(1) 尊重每个学生，要保持一个乐观的心态。教学活动是一个双向互动的过程，教师的情绪，言行都会潜移默化的影响学生，所以一个心理素质良好的教师，会使学生积极主动的学习，他们会在教师的感召下，表现出兴趣，体验到愉悦，充分的展现自我，并表现出对教师的爱戴和尊敬。教师也从

而实现了“教书育人”的目标。

(2) 乐于为工作奉献，培养自己的多种兴趣与爱好，建立良好的人际关系。

(3) 要善于调节自身对工作的倦怠。在面对学生时要关爱学生，真诚自然，多听少说，不要无故打断学生的话，站在学生立场，舍身处地了解学生。在面对同事时，要给予别人真诚的赞美，重视互动关系，弹性处理问题，控制与疏导情绪。

总之，通过这次培训，我感受到的是情感，真实的自己，留下更多的是感悟与思考，只能在以后的工作中，边实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，学以致用，使学生了解自己，欣赏自己，在自我赏识的环境下生活，成长。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇四

通过广播方式对全校学生进行心理健康教育，培养学生真诚交往，和谐相处的美德，通过本次主题活动让学生能与家人、同学、朋友分享个人成长的快乐点滴，与人和睦相处，进而促进学生人格的健全发展，创造和谐班级、和谐校园、和谐家庭。

根据计划我校开展了红领巾广播站心理健康教育专题活动。，红领巾广播站每天宣读一篇关于心理健康的稿件，学生能够认真听讲，并从日常生活、行为习惯中看到了学生们的进步。

此次活动效果显著，影响深远。通过广播，对学生进行心理辅导，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生用心的影响。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇五

近年来，时不时都能看到未成年人犯罪，自杀，自残的新闻。这些新闻无疑拨动了我们为人父母的神经。作为父母，相信大家最简单的期望都是孩子们健康快乐成长。但是随着社会的发展，很多家长都不愿自己的孩子输在起跑线上。我作为一个家长，在大环境下，我也是有这样的想法的。但我一直是有担心的，担心自己过早地给孩子施压，幼儿是否会变成一个机器人，若不施压，课程也许会跟不上。

未来孩子们面对的竞争和挑战只会越来越大，家长不可能作为孩子的指挥官，而是做好加油站和避风港，让孩子勇敢地去战斗，赢得自己在社会中的一席之地。在孩子成长的过程中，父母尽量给孩子营造一个温馨和睦的生活环境，让孩子回家能感受到爱与放松。让她知道，任何时候她不是一个人，她有爱她支持她的父母和祖辈。在这样一个充满爱的成长环境下，相信孩子的心理也能时刻照入阳光，充满力量。

我们也是从孩子长大的，结合自己，知道总会有几个叛逆期设在成长路途中。课程中，老师提到同孩子做朋友，倾听孩子的想法，尊重她合理的提议，尽量帮助孩子顺利度过叛逆期。我对自己进行了反思，也许现在在孩子的眼里，我还是个威严的母亲，从现在起，我尽量蹲下我的身子，放慢我的语速，让她知道，妈妈也是她的朋友。这种友谊还得在叛逆期前建立起。

学习视频后，在陪着孩子成长过程中，多了一份踏实。非常感谢这个资源，家长好好学习，一起天天向上。

心理健康教育讲座心得感悟总结篇六

在学校里有一门功课叫心理健康教育。我爱心理健康教育。从这门课上我学到了许许多多的知识，让我在碰到许多问题时，能引导我怎么从积极，正面的去处理问题。

当我跟同学发生矛盾时，我就想到心理健康课上，老师教过我们的要跟同团结友爱，互相帮助，不能吵架，打架。当我犯错被老师或爸爸妈妈批评时，记起老师叫我们要虚心接受，知错就改。在我遇到学习上的困难时，老师我们要虚心请教学习好的'同学时，多查多看一些书，想办法去解决问题。这就是我喜欢心理健康教育这门功课的原因。