

# 最新大学心理健康教育心得体会 学习心理健康教育心得(大全6篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 大学心理健康教育心得体会篇一

通过学习学生心理健康教育，我深深体会到了“健康”的真正含义。现在说说我的两点体会：

直到现在，家长更多的关心孩子的“身体健康”，而忽视了孩子的“心理健康”。对他们而言，只要孩子吃、穿、住、行都好就行了。所以只要是孩子的要求，家长都一律满足。而孩子有什么想法，什么行为，他们都不了解，也不关注。

到现在为止，教师关心的依然是学生的成绩和表现。只要学生成绩好，教师就很满意。成绩一般或较差的，只要不打架，不闹事，教师也很满足。至于他们内心的想法和感受，教师关注的仍然很少。特别是那些表现差的学生，他们为什么表现差，具体的原因是什么就不清楚了，也不关心了。很多时候还对这些事情很厌烦更别说关注了。

通过这几天的学习，我深深体会到，作为一名教师，我应该多关心学生的心理。特别是学生表现差的时候，我应该更多的分析内在原因而不是一味地埋怨他们。

## 大学心理健康教育心得体会篇二

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。下面是本站带来的心理健康教育学习心得体会，希望对大家有帮助。

20xx年7月23日“有幸”参加了20xx年××省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了××省委教育纪工委××书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是权威者——甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的

心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 student 做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以上就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育

实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质 and 个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，

它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思

想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向



成熟！

## 大学心理健康教育心得体会篇三

心理健康教育培训已经持续好几个星期了，虽然学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。其中学到不仅仅有心理学理论，还有好些教育学的方法，更有正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立主动向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础学问。世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。我们不能仅要让学生保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题始终是被我们大家忽视的。教师经常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特别的群体，由于自身的社会角色和所担当的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和将来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

教师的待遇如今是提高了不少，可教师的地方依旧没有提高多少。

而社会、家长对教师的要求反而更高了。部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成果对老师求全责怪等缘由，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的状况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以如今的言论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避开或者剪除自己的心理健康问题呢？一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。多专心去看看四周的事物，尝试着去做不同的事情。当我们个体困扰，可以观观群体，比较能让人产生落差，比较更能让人寻回平衡。运动是一个调整身心的好方法，找几个伴侣，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲惫的身体得到了锻炼；看书也是一个很好的’方法，当自己的身心沉醉下去的时候，我们就会遗忘我们自己的生活…。

二，要有知心伴侣。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好方法。

三，照看好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永久的避风港湾。永久不要试着只顾大家，不顾小家。最终的可能是会失去两个家。

心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的缺乏。盼望我们都能保持开阔的心境。良好的心态，开创美妙的生活。

## **大学心理健康教育心得体会篇四**

心理健康教育培训已经持续好几个星期了，虽然学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。其中学到不仅仅有心理学理论，还有好些教育学的方法，更有正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相

处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。我们不能仅要让学生保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。。

多用心去看看周围的事物，尝试着去做不同的事情。当我们个体困扰，可以观观群体，比较能让人产生落差，比较更能让人寻回平衡。运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼；看书也是一个很好的方法，当自己的身心沉浸下去的时候，我们会忘记我们自己的生活…。

时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试

着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态，开创美好的生活。

## 大学心理健康教育心得体会篇五

学习班主任的心理健康教育技能后体会颇多。教育教学与实践相结合是教师心理健康教育能力的培养的重要途径，实践是运用知识、提高能力的最佳途径，因此，教师应把所学的有关心理方面的知识运用到具体的教育实践中去。教材是学生重要的学习资料，既集中了前人的各种非常有价值的经验成果，又具有社会性，所以应多根据学生的心理需要和兴趣特点编制。我们教师要认真挖掘教材中具有心理品质教育内容的因素，对学生进行有针对性的培养和训练。比如，在小学语文课本第七册中的《散落的'钞票'》一文中，通过人们拾金不昧的优秀品质中，使学生体会到这个世界的和谐是要大家来共同维护的。

学生在学校的交往除了与同辈群体进行交往之外，最主要的交往就是师生间的交往，师生间的交往除了课后，最主要的时间还集中在课堂上，课堂上的交往主要表现在提问、评价、关注等方面，教师应掌握对学生的提问策略，如多用询问式或期待式，少用命令式。同时注重对学生的评价方式，多用赞扬式、肯定式，尽量不用否定式。还要积极关注每一个学生，发自内心地期待自己的学生都能成为强者。

课外活动是一种学生喜爱的活动，我们可以充分利用丰富多彩的课外活动，寓心理健康教育于活动之中，通过学生喜闻乐见的活动形式来塑造学生良好的心理品质，使学生发挥才智，发展想象力和创造力，培养良好品质，提高心理素质。和谐社会的建立，首先需要的是人们的心理健康，而小学时期的心理健康是成年时期心理健康的基础与关键。与此同时，

小学生的心理健康又与其教师们的心理健康及心理健康教育能力密切相关，因此，关注小学生的心理健康，也应关注小学教师们心理健康及其心理健康教育能力的培养。

## 大学心理健康教育心得体会篇六

经过心理健康教育学习，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”

这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

而社会对老师的认同却是让老师不平衡的。在外地的公汽里看到一句话：市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后，说看你们教师多受重视。我苦笑了一下，说：“市民做不到什么，社会才提倡什么的。”因为教师的收入低，部分家长

急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知！积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。

那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢？

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态！