

# 最新观看心理健康的心得(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 观看心理健康的心得篇一

通过培训，让我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自己矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中。

通过培训，我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自己矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐；有自己认同、自己更新与成长；有关怀、尊重与合群；有创造性人格；有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。因此我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的

心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位；在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点；教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

总之，只有在对中小学生学习心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

## 观看心理健康的心得篇二

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。

## 观看心理健康的心得篇三

在抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情的关键时期，安徽理工大学机械工程学院团组织在学院党委的号召下，不忘教育初心，在战“疫”中着力融入思政元素，充分利用qq群、微信群、学院“安理机械”微信公众号等，为寒假“宅”在家中的全体团员青年上好新学年“第一堂主题团课”。

自1月22日起，学院各级团组织就在相关各本科生、研究生班级qq群、微信群每日发布信息，引导团员青年及时关注官方疫情通报，不造谣不信谣不传谣；倡导团员青年积极行动起来，在做好自身防护的同时，宣传践行国家主张，带动身边人众志成城、共克时艰。

学院团委在“安理机械”微信公众号推送文章《饭圈女孩“驰援”武汉，捐赠者名单不要忘了她们》，以“90”后、“00”后熟知群体“饭圈女孩”在战“疫”中的先进事迹，发挥朋辈示范效应，汇聚青年正能量。

学院团委全力聚焦思想引领主责主业，撰文并在“安理机械”微信公众号上推送学院全体辅导员给全体学生的一封信，关心学生身体健康、关注学生心理无恙。鼓励学生录制加油的音频或短视频，用声音的力量传播温暖传递希望；鼓励学生记录见证的、经历的防控工作感人故事，线上展示共同抗“疫”的决心；鼓励学生当好国家、学校、学院、老师的传

声筒、联络员，积极宣传新信息、正能量；鼓励学生争当志愿者，协助家乡、街道、小区做好疫情防控工作；鼓励学生利用闲暇时光温故知新、补差补缺，勤于创新创造；鼓励学生静下心来，阅读经典著作，广泛涉猎其他领域的知识，感悟中华文化的博大精深；鼓励学生在家中开展体育锻炼，多做家务孝敬父母。教育引导学生正确认识这次重大卫生公共事件，充满信心、积极应对，在战“疫”中感知国家的力量、人民的真情，涵养时代青年爱国爱党的美丽情怀和功成有我的责任担当。

此外，学院团委还利用网络平台发布“学子家书”线上征集，广泛征集团员青年在抗“疫”期间的心声，得到团员青年的广泛响应，目前已收集各类“家书”1800余封。团员青年们纷纷呼吁认真遵守规定，不给国家添乱，安心在家学习，等待开学通知；呼吁保护生态环境，不再猎杀、食用野生动物；呼吁积极行动起来，为疫情防控做出力所能及的贡献。团员青年们为患病同胞祈福，为老师同学祝福，为广大医务工作者，火神山、雷神山建设者，安保人员……点赞。团员青年们充满信心，为武汉加油，为祖国加油……新学年“第一堂主题团课”收到了很好的育人效果。

## 观看心理健康的心得篇四

今天看了一部电视剧《心理罪》，本来是随便点开了一部电视剧，想打发一下无聊的七月。看这片名估计是部悬疑推理剧，估计会有一个类似福尔摩斯的主角，一开始就是抱着这个心态看的。看了几集，渐渐被它吸引了，以至于花了整整一天时间看完了它。

果不其然剧中的男主角就是一个很出色的“侦探”。作为一名犯罪心理学家，运用自己的专业知识奇迹般地破获各个匪夷所思的案件。但主人公方木也深受自己心魔的烦扰：自己朝夕相处的舍友化身成杀人狂魔，多名同窗惨死在他的手上，连自己心仪的女朋友也没有幸免。虽然最后查到了凶手，但

方木却没走出这片阴影。在幻想着女友没死的情况下，继续他平静的学习生活和他的破案历程。一直到最后他的导师乔教授用很多人的生命为代价为他上了节“终身难忘”的最后一课！

这部剧中我最喜欢的角色是那位用心良苦的乔教授。他本不用出现，但为了让方木走出来，他毅然从幕后走到前台阐述着这一切事件的最终目的，完成了他作为一名导师的最终职责。虽然这么说他会有很大争议，但我还是最喜欢他。虽然是恶魔，但我对他很尊敬。

## 观看心理健康的心得篇五

今天看了一个很有意思的视频，如果你中奖得了一个亿，你将会怎么拿？看到这类问题，我们第一反应应该是欣喜之后考虑这笔财怎么花吧。而这个视频要说的是借由中奖之后怎么拿奖金的例子来阐述一些心理学效应。

情况一，你去买白菜，要十块钱，但你愿意再多走到前面一公里的话，就可以买到五块钱等量等质的白菜；情况二，你去买电脑，要三千块，但你愿意再多走前面一公里的话，就可以买到两千九百九十九的电脑。显然，前者你更倾向于走多一公里去买白菜，而后者你却坚持买三千块的电脑。同样是便宜五块钱的商品，为什么我们有时愿意付出时间与精力（一公里）去追求而有时却完全不会？现代心理学可以解释许多看似怪诞的人类行为，比如有些人在噪音下注意力更加集中，比如斯德哥尔摩综合症等等。在情况一和情况二的对比下，说明人们在追求某事物之前就会从某些方面来衡量接下来的行为是否符合预期利益。不同情况下参照物的不同往往影响人们的决策。

我们想象自己突然获得一个亿的奖金，但这种兴奋感会很快消失。所以为了延迟这种快乐的感觉，在心理学上有个好玩的解决方法。这就是我们去拿奖金的时候分批次拿，每一次

只拿一些奖金，这样就可以在拿到全部奖金之前享受这种快感了。这就是心理学上的“幸福的事情分开做”。与之相反，如果我们想要减轻痛苦的感觉，这就要我们尽量减少历经痛苦的时间，比如不喜欢写作业，那么我们可以快速高效地完成作业。

总而言之，这个视频给我们的启示是，“幸福的事情分开做，痛苦的事情一次做”。