

小学生心理健康教育讲座心得(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

小学生心理健康教育讲座心得篇一

随着现代生活的压力不断增加，人们对于心理健康的关注度逐渐提高，守护自己的心理健康成为了一个重要的话题。近日，我参加了一场以“守护心理健康”为主题的讲座，它让我受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对这场讲座的体验和感受。

一、讲座介绍

这次讲座由一名心理学博士主讲，内容涵盖了心理健康的相关知识、常见问题以及解决方法。其中包括心理压力的成因分析、如何有效地缓解压力、如何激发自己的积极情绪等方面的内容。讲座的方式以图文并茂的PPT为主，将抽象的概念和实例有效地结合在一起，给听众留下了深刻的印象。

二、讲座收获

通过这次讲座，我对于心理健康的重要性有了更深入的认识。以前我总是觉得身体健康就是最重要的，但是讲座让我意识到，心理健康对于我们整个人的状态和生活的质量来说同样重要。同时，讲座也给我提供了一些有用的方法来解决一些常见的心理问题，比如焦虑、抑郁等。我觉得这些方法不仅可以帮助我自己，也可以帮到身边有需要的人。

三、讲座互动

在讲座期间，主讲人与听众的互动也很精彩。他不仅回答了我们提出的问题，还通过实例让我们更好地理解了一些概念。最后，他还表示乐意与有需要的听众私下联系，帮助他们更好地解决个人心理问题。这种互动十分贴近我们的实际需求，也让整个讲座更加有价值和意义。

四、学以致用

在结束讲座后，我从讲座中收获的知识和方法，也得到了机会应用到我的日常生活中。在之后的一段时间里，我遇到了一些生活中的困难和挫折，但是我通过讲座中所学的方法，成功地缓解了自己的不良情绪，并且延续了自己的积极态度。我相信，如果我能继续保持这种积极的心态和应对问题的方式，我会更加健康、快乐地度过每一天。

五、总结

总之，这场以“守护心理健康”为主题的讲座，对于我个人来说，意义深远。它不仅为我提供了有用的知识和方法来更好地解决自己的问题，还让我意识到了心理健康的重要性。我相信这些知识和方法对于大多数人来说同样有益，因此我也计划与我的朋友和家人分享这些内容，帮助更多的人拥有健康的心理状态。

小学生心理健康教育讲座心得篇二

荆楚理工全日制自考本科助学班xx级全体学生，很荣幸的聆听了钟老师的心理健康讲座，这让我们充分认识到了心理健康的重要性。

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。

我们初来到荆楚理工时，相信每个人的内心都是彷徨，迷茫的。当然更多的还是开心，愉悦。当在你接触了各种各样的同学时，你可能会自卑，还会有更多的负面情绪。不！这些我们都不需要。我们当代大学生更应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，更要对未来充满信心和希望。更要积极加入学生会、分团委等，这样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己展示的平台，让自己成为一个闪光点。

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，提升自己各方面的能力。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己认识的误区，更新观念，突破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

小学生心理健康教育讲座心得篇三

心理健康是一项非常重要的话题。它影响人们的身心健康、幸福感和自我实现。在这个瞬息万变的时代，心理健康变得越来越关注。为此，我参加了一场心理健康服务讲座，并且

在接下来的文章中分享我的主要感悟和收获。

第二段：内容

讲座的主讲人首先介绍了心理健康的基本概念和意义。他提到了心理健康的六个要素，即自我意识、情感表达、应对能力、自我价值、自我接受和人际关系。这些要素形成了心理健康的基本框架。同时，他还强调了心理健康与身体健康的密切关系，心理压力和身体压力一样具有影响健康的负面效应。

接下来，主讲人谈到了常见的心理问题。他解释了焦虑、抑郁、压力和情绪不稳定等问题的原因、表现和应对方法。特别是在讲到情绪不稳定时，他建议了一个方法：把情绪转化为行动，例如音乐、运动、绘画等等，这将有助于释放情绪以及舒缓压力。

第三段：思考

在听完讲座之后，我深感需要关注自己的心理健康。人们在忙于工作、学习、生活等方面的同时，往往会忽视自己的心理状况。这是一个值得我们关注和反思的问题。

随着社会的发展，心理健康的重要性受到越来越多人的认识 and 关注。有必要在专业的机构或从业者的帮助下进行心理咨询和治疗，以确保自己的身心健康。同时，也需要我们通过自我调节和关注来保护自己的心理健康，例如寻求支持、参与社交活动、生活得更健康等等。

第四段：收获

此次心理健康服务讲座对我个人有不小的收获。首先，我深入了解了心理健康概念和其重要性；其次，我了解了一些应对技巧和方法，例如情绪转化为行动；最后，我深刻认识到

了心理健康与幸福感的关系，它与体力、财富等方面都存在着紧密的关联。

第五个：结论

心理健康服务讲座给我留下了很深的印象。我意识到心理健康是一个长期而动态的发展过程，需要我们不断的关注、照顾和维护。在生活中，我们可以通过多种渠道和方式来关注自己的心理健康，例如参加讲座、咨询心理医生、进行自我修复等等。我们希望，越来越多的人能够关注到心理健康，积极地维护自己的身心健康，从而过上更加幸福、健康的生活。

小学生心理健康教育讲座心得篇四

在当今社会，随着工作压力和生活压力的不断增加，越来越多的人开始关注自己的心理健康问题。因此，心理健康服务也成为了当前非常重要的一个领域。最近我参加了一次针对心理健康服务的讲座，从中我收获颇丰，现在我想将我的体会与大家分享。

第二段：课前心理状态

在课前，我感到有些心浮气躁，因为我对这个主题并不是非常熟悉。但是在听完讲师的介绍和对话之后，我感到心情开始平静下来，因为讲师用浅显易懂的语言让我们了解了什么是心理健康服务，以及它对我们的重要性。

第三段：学习成果

在这次讲座中，我学习到了许多关于心理健康服务的知识。讲师通过案例和实践经验的讲解，让我深入地了解了心理健康服务的概念和内涵，以及如何对病人进行心理疏导等方面的操作。同时，我对心理治疗的方法、心理创伤的处理、心

理卫生的维护等领域也有了更深入的了解。

第四段：体会与收获

这次参加心理健康服务的讲座，让我明白了自己的缺点和不足之处。例如，我以前可能不会特别注意或理解身边人的情感状态，或者说我在人们需要帮助时可能没有发现这一点。但是，在讲座中，我学到了许多一些处理和帮助他人情感的技巧，我感到这些经验将会有益于我对别人的了解和关心。

第五段：总结

总之，通过这次心理健康服务的讲座，我深刻地认识到心理健康的重要性，并在讲座的学习中，获得了很多有益的信息。通过这次体验，我感到自己的知识水平和理解性都有所提高，我的心理状况也有了积极的变化。我相信，今后的生活中，我会更加关心他人的情感状态，以及提升自己的心理健康水平。

小学生心理健康教育讲座心得篇五

提到健康，多数人只能想到关于身体各方面健康的问题，却不想心理问题也是一个不容忽视的方面。根据相关数据显示，全中国每年因心理问题自杀人数大约为28万人，200万人自杀未遂，70%以上的人心理早已处于亚健康状态却不自知。通过学习心理学，我们会通过一个人的某些行为、喜怒哀乐来判断他是否心理健康，对关注自身、帮助他人也有重要意义。

经过学习，我认为要想保持身体、心理健康，尽可能的减少心理问题，要保持以下三个方面：

1、希望的品格

“红军不怕远征难，万水千山只等闲”众所周知，1935年，

毛泽东在红军取得阶段性胜利后，触景生情在甘肃省下了《七律·长征》。这首词主要是讲述了红军长征路的艰难历程，他们在长征的途中并不知道未来的路在哪里，能否成功，但是每个人心中都充满着希望，保持着乐观主义精神。要想成为身心都健康的人，要像红军一样充满希望，不要太在乎结果，走好每一步路。

2、宽容的品格

在日常工作生活中，我们会遇到形形色色的人，难免会遭受不公平、误解或者吃亏，我们最理智的选择就是要学会宽容，试着尝试原谅理解他人，也能让自己变的不再计较，心情舒畅，学会宽以待人。

3、热爱生活、工作

心理健康的人是热爱生活、热爱工作的。近年来，随着就业难的问题，大多数人也许从事了与本专业无关的工作，背井离乡，导致日常心情压抑。我们要善于自我调节，即便生活、工作是枯燥的、辛苦的，我们也要尝试着尽自己最大的努力化解这些苦闷的情绪，尽量不存在过多的负面情绪。

另外，关注心理健康不仅仅是成年的教育，而是要从小抓起，尽可能降低因为心理原因造成的自杀、犯罪等一系列行为。

以上是我简短的心得体会，希望大家在遇到困难、挫折走不出来的时候，不要害怕，不要迷茫。能够从正确的角度去认识心理治疗，积极向专业人员寻求帮助，成为一个真正身心健康的人。

小学生心理健康教育讲座心得篇六

通过xx教授对于新生心理健康的讲解，我对一名大学生的身心健康发展和职业规划等多方面有了更加明确、成熟的想法。

最为高等教育的基础本科阶段，学会自主学习、进行未来的职业生涯规划尤为重要。人无远虑，必有近忧。作为一名学前教育的'学生，如教授所说，应当更加注重技能实践，锤炼自己。所谓人生的每一步都是以后路上的铺垫。当然，在强化自身专业素养的同时，也应当学会自我调节，增强人际交往能力和社会适应能力，及时纾解在交友、择业、人格发展等多方面造成的不良情绪，做一名身心健康、拼搏向上的大学生！