

2023年心理健康教育心得篇(实用6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康教育心得篇篇一

在现今社会中，心理健康问题日益受到关注。一方面，社会问题的压力、就业压力等等都会对人的心理健康产生不良影响，加之在生活中个人的情感问题或心理阴影，导致越来越多的人出现心理危机及问题。为了提高人们的心理健康水平，近年来举办了一系列的心理健康教育活动。其中一项重要的活动就是心理健康教育大赛，下面，我对参加此次心理健康教育大赛的体会和感想做一下总结。

第二段：备战阶段

在参赛前，我对此次比赛的要求和内容进行了仔细的了解，并查找了大量的资料。为了保持最佳状态，我从饮食、休息、锻炼等方面做了相应的调整，充分调整心态，进入到备赛状态中。虽然中间也出现了一些意外，但是我和队友们相互鼓励、督促，克服困难取得良好的成果。这个阶段的过程非常重视细节方面的把控以及每一个环节的精致。

第三段：比赛过程

比赛过程中，我感受到了生活中各种人群的心理问题和危机，在丰富的实践活动中，提升了自己的综合素养。特别是这次比赛注重的是团队协作以及对问题的处理方式，天真活力的队友，让我感受到了这个世界上存在的善良，对问题进行解决的时候也非常灵活巧妙，充分感受到了展示自我的时候所

要展现的自信，专注和勤奋。

第四段：总结收获

在此次比赛中，更多的是一种锻炼和交流的过程，让我从侧面关注到自己心理健康的问题，增长的是一种成人的思维方式和综合素养，善于处理问题的能力，我与队友的合作也会更加默契顺畅，一起解决问题。健康饮食、合理的休息、良好的心态，这些都是我们应该坚守的生活方式，这也是我们在比赛过程中体悟的。在比赛之后，我发现自己在心理上的负担私的降低了很多，并且更好的掌握了一些策略。

第五段：展望未来

在未来的生活中，我会把心理健康教育和人的情感问题放在重要的位置，我会更加学习相关知识来拓宽自己的视野，在解决问题方面加强自己的综合能力，同时更加注重自己的身体健康，从而对自己的身心健康都有所改善。通过自己的经验也会在适当的场合中向朋友，家人转达相关的心理健康问题，帮助大家更好的适应生活，在未来的日子里也希望能够用自己所学和所悟来帮助更多的人走出自己的困境。

心理健康教育心得篇篇二

今天晚上业务例会，难得校长和教科室如此体贴，知道六一排节目，大家心情有些浮躁，特意安排我校心理咨询师周社梅老师对我们进行心理培训；难得社梅老师精心准备，精彩分享一享受幸福，让我受益匪浅，心中产生无限感慨，不由得想一吐为快。

首先是培训前带大家做的拍拍操我觉得很有意思....“头头拍拍，肩肩拍拍，头拍肩拍，头肩拍拍；大拇指拍拍，小拇指拍拍，大拇指拍，小拇指拍，大拇指小拇指拍拍；左边拍拍，右边拍拍，左边拍，右边拍，左边右边拍拍。”虽然我

有点跟不上，但我还是和大家一样，很喜欢这节操。因为它激活了大家包括我身体内的运动细胞，使会场的气氛一下子变得轻松起来，老师们的精气神被提了起来。可见，运动真的是一件大好事。通过运动，可以增强人们的幸福感。建议大家以后多多在运动中享受幸福。

培训中，社梅老师对我们说，我们通常所说的幸福，往往是别人眼中的幸福。她让我们问自己：你幸福吗？面对这个问题，我还真是难以真正地发自内心地肯定地大声地说——我很幸福。因为生活中的我，还不能真正做到与自己、与周围的人和事和谐相处。比如我经常会怨恨自己的笨拙，对老公抽烟的行为很是看不惯，面对一些不顺心的事常常会耿耿于怀，钻牛角尖等。用国际幸福感标准来说，我不能完全接纳自己，愉悦自己；用刘主任的话来说，我不能完全地接纳周围的人和事；用魏书生老师的话来说，我还不能把周围的人当天使，我的心中还有一个魔鬼。今后我一定要加油，让天使永驻我心，努力把自己变成天使，让自己身上充满正能量！

幸福到底是什么？培训后，我突然领悟到了一个道理——幸福就是合理思维，就是遇事多替别人想，同时也不让自己受委屈，不让自己有内疚感、负罪感。即使是自己做的不对，接受便是，改正就好，不会后悔，不会自责；就是拥有一个良好的心态，不管遇到什么事都能做到心平气和，冷静处之。不管在什么样的环境下，都能做到不以物喜，不为己悲。在这里，我要为自己点赞的是，今天下午做版面时，大家的心情都不是很好，时不时会有一些言语上的小摩擦，但我始终保持沉默，保持心情平静；随后，当我听说有领导在指名道姓地“指责”我时，我竟然一点也没生气，更没伤心。我为自己的冷静而骄傲！

今天的培训，使我对幸福有了更深一层的理解，让我的思想更开阔了一些，想问题更加朝着积极的方向。一句话，今天的培训，增加了我的幸福感！这节课我没有白听！

心理健康教育心得篇篇三

近年来，“双减”政策在中国教育领域引起了广泛的讨论和关注。双减政策旨在减轻学生过重的课业负担和校外培训班的压力，促进学生身心健康发展。为了进一步推动双减工作的顺利进行，我校开展了一系列的心理健康教育活动。通过参与这些活动，我对双减心理健康教育有了更深入的了解，也有了一些体会和感悟。

首先，我认识到双减心理健康教育的重要性。在过去，过重的课业负担和课外培训班几乎占据了学生的全部时间和精力，使他们没有时间和机会关注自己的心理健康。很多学生面临着沉重的压力和焦虑，甚至导致了一些心理问题的出现。而通过双减心理健康教育的开展，学生们可以更好地了解自己的情绪和心理需求，学会调节自己的情绪，减轻压力和焦虑。心理健康教育的重要性不容忽视，它对于学生的全面发展至关重要。

其次，我体会到了双减心理健康教育的实际效果。在学校组织的心理健康教育活动中，我看到了学生们的积极参与和改变。以前压力过大的学生们开始学会放松自己，主动参与各种体育运动和社团活动，积极与同学交流。他们的愉快和快乐感染了周围的人，使整个校园氛围变得更加轻松和融洽。双减心理健康教育的实际效果不仅体现在学生个体的心理健康上，也为整个校园文化的培养和提升作出了积极的贡献。

第三，我认识到双减心理健康教育需要与家庭共同努力。学校的双减工作只是一个起点，家庭的参与和引导是十分重要的。如果家庭对于学生的学习成绩和升学压力过大，即使学校减轻了学生的课业负担，学生的心理压力仍然无法得到真正的缓解。因此，双减心理健康教育需要学校和家庭携手合作，共同营造一个轻松、平和的学习和成长环境。只有家校携手共同努力，才能真正实现学生的心理健康发展。

第四，我认识到心理健康教育需要持续坚持。双减政策的实施是一个长期而持续的过程，心理健康教育也是如此。学生的心理健康需要持续的关注和引导，而不是仅仅停留在某一个时间段的活动。学校应该将心理健康教育纳入日常教育的内容中，建立完善的心育教育体系。只有这样，学生才能从小培养良好的心理健康习惯，为将来的人生发展打下坚实的基础。

最后，通过参与双减心理健康教育活动，我不仅对双减政策有了更深入的了解，也对学生心理健康的重要性有了更清晰的认识。作为一名教育工作者，我们要有责任和担当，积极关注学生的身心健康，为他们提供更好的成长环境和机会。双减心理健康教育是一个长期而复杂的工作，但是只要我们持之以恒，共同努力，一定能够为学生们创造更加美好的未来。

心理健康教育心得篇篇四

近年来，中国教育系统推行了双减政策，包括减负减考。这一政策的实行对学生的心理健康教育提出了更高的要求。作为一名学生，我在这个过程中收获了许多。通过参与心理健康教育，我更加明白了自己的内心需求，提高了自我调节的能力。同时，我也看到了身边同学在心理健康教育中的成长和积极转变。在这篇文章中，我将分享自己在双减心理健康教育中的体会和心得。

首先，心理健康教育提醒了我个人内心的需求。在过去的学习生活中，我往往只关注课业和成绩，忽略了自己内心的真正需求。通过心理健康教育的课程，我学会了如何关注自己的情绪和情感。我开始注意到自己内心的焦虑、压力和困惑，并试图找到合适的方式来应对。我学会了表达自己的感受，与身边的同学和老师进行沟通交流。这样的改变让我感到更加轻松和自在，心情也变得更加开朗。

其次，双减心理健康教育提高了我的自我调节能力。过去，每当我面对困扰和挫折时，我常常会心生逃避的冲动。然而，通过心理健康教育的指导，我学会了正视困难，并寻找解决问题的策略。我尝试使用放松和冥想的方法来缓解压力，通过锻炼和运动来调节情绪。我也学会了制定合理的目标和计划，逐步实现自己的梦想。这样的转变让我对未来充满信心，并且更有动力去追求自己的目标。

另外，我注意到身边同学在心理健康教育中的积极变化。以前，有些同学可能因为考试成绩和学业压力而感到焦虑和沮丧。然而，在双减政策的推行下，他们开始关注自己的心理状态，并尝试寻找调节的方式。有的同学选择参加课外活动来丰富自己的生活，有的同学喜欢阅读和写作来释放压力。这些改变让他们在面对挑战时变得更加从容和坚强。我深深体会到，心理健康教育对于每个人的成长和发展都具有重要影响。

最后，我认为双减心理健康教育需要长期的持续推行。虽然双减政策取得了一定的成效，减轻了学生的负担和压力，但仍然存在一些问题和挑战。由于对心理健康教育的认识不足，一些学校和教师在实施过程中遇到了困难。因此，需要加强教师的培训和专业能力，提高他们在心理健康教育中的指导与引导能力。同时，学校和家庭也应该共同合作，形成有力的“双重保障”，为学生们提供更好的心理健康教育环境。

综上所述，通过双减心理健康教育，我深刻认识到了自己的内心需求，并提高了自我调节的能力。同时，身边同学在心理健康教育中也取得了积极的变化。然而，双减心理健康教育仍然需要长期的持续推行，以进一步完善和提高。我相信，在全社会的共同努力下，双减心理健康教育一定能够取得更大的成就，为青少年的成长和发展提供有力的支持。

心理健康教育心得篇篇五

“人啊，认识你自己！”成为德尔斐神殿的三大箴言之一，先贤老子亦提出“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”……中西伟大思想家对人重要性的.有力强调说明了人作为主体的重要之处。

“人贵有自知之明。”全面而正确的自我认识是培养健全人格的基础。正如一曲完美经典的钢琴曲，在钢琴大师无数次冥想中，渐显无籁，独成曲风，人的意识也不是天生的，而是在逐渐成长中，通过他人、环境并加以自身调控下产生，形成自己独特的个性。马克思唯物论认为：物质决定意识，意识对物质具有反作用。通过意识，我们了解自己的身体状况，生理特征，明白肢体活动的意义，透析自己的思维、情感。正如周国平所说：在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识你最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就知道怎样的生活是合乎你的本性的。你究竟应该要什么和可以要什么了。正如英国浪漫作家济慈，早期被送去当药剂师，本应成为一名医者。但他无法假装自己热爱医学，忠于内心提笔写诗。意识的存在让济慈更加了解自我。

世界上没有两片相同的叶子，世界上亦没有完全相同的两个人。可以说，每个人都是独特的，拥有自己的闪光点。全面剖析自己，找到自己的优缺点，挖掘自己的特质，更加丰满自己的形象，看到更加全面、更加真实的自己，使自己的优异得到更进一步的发挥，缺陷得到一定的弥补，扬长避短，发挥自己的独特风采。看向社会上的趋同风气，例如当今大学生报所谓的“热门专业”，而不是把自身兴趣放在首位，这种选择不正是反其道而行之，埋灭自己的天赋？“热门专业”的存在表明的是在社会发展的当前阶段缺少这一类人才，却无法保证将来步入社会所谓的“热门专业”的职业缺口仍然存在，我们做出的任何决策，首要考虑的便是自己，一个独一无二的存在，选择适合自己的人生即可，又何必人云亦

云，跟随大众，让自己的独特被无情地时光埋没？唯物辩证法：不同事物的矛盾具有不同的特点，每个人都是矛盾的统一体。我们拥有不同的人生，拥有自己的闪光点！

马克思在谈论人的本质时曾言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”可见，人与社会不可分割，相互制约，相互影响。每一个婴儿呱呱坠地时，他现在乃至将来的生存环境早已固定。人是环境的产物，在周围环境的影响下，不同的人产生不同的意识，不同的人奔向不同的人生，如贫民区中的小孩倍受歧视，从少年起便早早当家，苦苦为生计奔波；富家子弟则受万千宠爱，不用为柴米油盐酱醋茶担心，肆意挥洒青春，不同的环境造就了迥然的人生。

人不是孤立于社会的存在，我们在社会的打拼中会遇到很多人，有些人很投缘。却有人是相看两相厌的存在，不过，不要质疑自己，正如《亲爱的，你只是遇见了你自己！》中言：有人喜欢你，那只是喜欢他喜欢的本质，属于他的喜欢，其实跟你没关系。有人讨厌你，那只是不接纳经由你投射出他的自己，其实跟你没关系。

在和他人的相处中，相信自己，不要随意质疑自己，每个人都有自己独特的闪光点！认识自己能力的人将拥有自己的天下，正如阿基米德所说，给我一个支点，我将撬动整个地球。

潜意识，泛指“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。亨利“当我相信时，它就会发生！”这就是信心，心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于你的信念，也可以说潜意识在起作用。潜意识无处不在又异常强大，如梦的存在，日常生活中口误的出现。世界潜能大师博恩·崔西说：“潜意识的力量比意识大三万倍以上。”潜意识是强大的，毋庸置疑。正如菲迪波德斯在潜意识信念的支撑下奔跑了42千米，只为传递胜利的喜悦。相信自己，全面认知自己。

弗洛伊德在人生晚期提出自我、本我、超我形成人格，当三者之间平衡被破坏，则会引发自我焦虑，从而促使自我防御，阻碍个性发展。本我有些原始本能，满足自我快感；自我以现实原则行事；超我则代表人性的至高境界，有着道德准绳的捆绑。当人的行为受到欲望支配，会受到超我抵制，正如弗洛伊德所言：“良心是一种内心的感觉，是对于躁动于我们体内的某种异常的抵制。”从而自我焦虑，焦虑的产生让人类在本能下转移或逃避，我们称之为自我防御，弗洛伊德将其归纳为压抑、否认、投射、合理化、反向作用、替代和升华等几方面，当人格在发展中受到刺激，自我防御无法起作用，当事人则会保留下受挫记忆和习惯性动作，我们将人格的发展期分为口腔期、肛门期、性蕾期、潜伏期、生殖期五个阶段，如中国人有着明显的口腔期人格，日本人的肛门期人格等。

全面认识自己，学会客观评价自己，对自己下达积极暗示，通过快走、着靓装、锻炼、树立好心态等有效调控自我，了解自己的能力和不断超越，更加全面的发展自己。

认知自己，高考后的时光在懵懵懂懂中度过，想着自己能干什么？忽然脑洞大开“摆摊卖花卉”，刚开始，不敢叫卖，不敢交谈，不服输，不甘心的念头涌上心头，而后向周围的大人请教，虚心接受，太阳一日日变得灼热，我却愈加兴致高昂。我大胆地迈出了步伐，生意渐渐上了轨道，纵然仅是一个卖花卉的小小生意，却让我更加自信，更加了解自己。

松下幸之助说过：“我们不必羡慕他人的才能，也不须悲叹自己的平庸，各人都有他的个性魅力。最重要的是，认识自己的个性而加以发展。”全面认识自己，了解支撑我们自己行动，信念的意识，看到自己的闪光点，也不必忽视自身的不足，明了自己的独特性并利用，洞悉环境他人社会与自身的相互作用，并升华自身，从人格的高度看到本我，自我，超我的关系，思考自我焦虑与自我防御的联系，全面认识自己。

心理健康教育心得篇篇六

作为一名大学生，我们每天都面临着各种各样的压力和挑战。而为了加强学生的心理健康教育，学校在最近提出了“双减心理健康教育”的新政策。在参与这一教育过程中，我深刻认识到了心理健康对于我们的重要性，并且学到了一些宝贵的经验和技巧，从中受益良多。

第二段：心理保健知识的学习

在双减心理健康教育中，我们首先学习了一些心理保健知识。这些知识包括如何正确处理压力，如何保持积极的心态，如何与他人有效沟通等等。通过系统的学习，我开始了解到心理健康是一个自我管理的过程，同时也认识到积极的心理状态可以帮助我们更好地适应生活中的变化和挑战。这些知识的学习，对我提高心理素质、塑造良好心态起到了积极的推动作用。

第三段：心理跟踪辅导的效果

在双减心理健康教育中，我们还有幸接受了心理跟踪辅导。这种辅导是由专业的心理咨询师进行的，通过与他们的交流和倾听，我逐渐了解到自己的心理状况以及潜在的问题。他们的关怀和指导让我感到温暖和鼓舞，同时也帮助我更好地找到解决问题的方法。通过心理跟踪辅导，我意识到自己的情绪可以通过积极的行为和心理技巧来管理，从而更好地应对生活中的各种挑战。

第四段：自我调节的探索与实践

在双减心理健康教育中，我学到了很多自我调节的技巧，并积极地进行了实践。比如，我学会了适时地放松自己，通过瑜伽和冥想来舒缓压力；我也开始关注自己的饮食和睡眠习惯，确保自己的生活有规律并保持良好的健康状态。通过这

些实践，我逐渐提高了自己的心理稳定性和自我调节能力。在学习和生活中，我能够更好地应对压力和挑战，并且更积极地与他人交流和合作。

第五段：总结与展望

通过参与双减心理健康教育，我深刻认识到心理健康对于大学生的重要性，也意识到自己在心理健康方面的不足之处。通过学习、跟踪辅导和自我调节实践，我逐渐提高了自己的心理素质和态度，受益匪浅。同时，我也认识到心理健康是一个长期的过程，需要我们不断地学习和实践。未来，我将继续保持积极的心态和行为，持续关注自己的心理健康，并且积极参与各种心理健康教育活动，希望能够在学习和生活中更好地发挥自己的潜力和才华。

总之，双减心理健康教育给予了我很多宝贵的经验和体会。我相信，在我们共同努力下，心理健康教育一定能够为我们创造更加美好的未来。