

最新心理实践课活动的感悟 心理健康活动工作实践报告(模板5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理实践课活动的感悟篇一

在大学的第一个暑假中，我选择了当地的一家服装企业进行为期30天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产冬季服装为主的韩资企业，产品也是主要销往韩国的一些地方。此次打工，目的在于体验工厂的生活，提前接触并尝试适应社会。为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月20日，经过种种，我正式成为了一名该厂的暑假工，被分配到了某工人的旗下，做副工，说好听就叫副工，其实也就是个小工。我这岗位说大也可说小也可。其实还是很重要的一岗位，我的主要工作就是剪线跟整理布片。因为衣服吗，是一片一片的接起来的，所以有的一些就要锁边，这锁边的工作我是做不了，那可是技术活，像我这种小白，是担当不起这样重任的，所以我也就是为她做副工，她把衣服的布片的某些边锁起来，一个连一个的，我就要用小剪刀把它们一个个的剪开，然后整理起来，捆好，送到下一个人的手中再加工。所以说我的工作也是非常重要的。锁边没锁好，线开了，我还要帮她挑出来。因此，这个环节的工作比较重要，产品的质量关系到了公司的声誉。

我们的上班时间也是异常紧

凑，07：30-11：30，13：00-7：00-(加班)。其中早上还要提前十分钟到，会点名，不到者罚款5元一次。后来，我还了

解到，也是跟我一样的副工还有其他的学生，比如初中刚刚中考完的，高中刚刚高考完的，其实我是非常支持她们能利用暑假时间来锻炼的。这是我很欣赏她们的原因。因此，我们最后也成为了很要好的朋友，也经常联系一下，探讨一下杂杂的问题。不过，说归说，做归做，她们的动手能力真的令我吃惊，甚至是一些比我们还小的小女生，像我们这些大学生就先得异常的笨拙。以前说大学生高分低能我还不相信，现在饿也要说，动手能力不强是我们大学生的通病。

也许，工作与生活有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先是安全第一，其次必须遵守厂规厂纪。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时常响着同事甚至是经理的责备。少说话，多做事；抓紧时间，提高速度，注意品质，我们要出场等等。其实这些都是符合逻辑的，只要有一颗又责任心，员工可以去认真的做好本职工作。开始的时候，我们常常会想，做这些事情是不是会大材小用了？带着此种疑问，很不情愿的去上班，自然，工作效率比较低。经过经理的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好。适应能力也在考验着我。

首先就是工作环境。改变的环境和朝夕相处的人，都要让我面对。努力的做到和善的与人相处，尽量保持工作环境的卫生等等。这个工作环境还真是恶劣的不能再恶劣了，当然不是说的硬件。这个工作是加工衣服，而且是冬衣，里面是毛毛的，满屋子都飘着些细细的毛毛，吸附在衣服上市很难洗掉的，做在身上更是好受不了哪去，逼得我不得不戴上了口罩，每次下班回来都是很痛苦的，就只是洗脸胳膊什么的就要花费些时间，这头发还不算了。每次洗完后水都是黑的，里面只是纯毛毛。呵呵。这环境可真是挑战。

其次是心态的问题。从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花费太多的时间在上面。社会的节奏越来越快，那就

要求我们尽快的转变过来。转换好身份，态度要积极，工作才能出效率。

个人能力方面，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作？就猛然感到背后的冷汗。除了专业技能，我还有什么呢。一直在思考，作为一名大学生，我们的优势何在。学历？文化修养？专业技能？还有，我认为最重要的就是连自己也说不清楚的素质。

最终挑战自己，我战胜了自己。对于自己的表现我还是比较满意的，有些人没做几天就走人了，大姐们说我们是今年做的最久的大学生了。呵呵，听到这个就感觉到了一丝丝的荣幸。感谢她们。

相信这次社会实践并不只是带给我这些云云，我肯定。

心理实践课活动的感悟篇二

高一学生的心理健康水平，不仅关系到自身的全面发展，而且影响到全民族的素质水平和精神文明程度。中学时期是人生成长的重要阶段，是心理健康发展的关键时期。然而，面对现代社会竞争的加剧，教育的局限，家庭教育的弱化，不少的中学生不同程度地存在各种心理困扰和障碍，影响其健康发展。作为教育者，如何根据学生的心理状况有效地培养和提高学生的心理素质呢？为此，我对我班学生的心理健康问题进行专门调查。

另外，通过问卷，学生会显得不那么拘束，会说出真实的想法。老师和家长可以从中了解到学生的想法，从而适当的改变一些教育方式，增强与学生的沟通交流。让学生在快乐的环境中学习和生活。

心理实践课活动的感悟篇三

时光荏苒，在西安建筑科技大学已经一年了，回首过去的岁月，有辛苦的汗水但更多的是收获的甜蜜，现在回想考研的那些日子，感觉充实而有意义，半年的辛苦和努力换来那份属于自己的那份理想和荣耀，考研，对于很多在校的大学生来说，为了以后能有更高的起点，以后能有更好的发展。但是，不是人人都能如愿以偿，很多人没有机会进入研究生阶段进一步的学习，我很幸运获得了这个机会，来到了西安建筑科技大学，开始我的研究生生活。自20xx年入学真正成为一名硕士研究生以来，我受到了导师、周围老师以及同学的帮助，并且获得了很大的进步。在这里，我要对这一年多时间的思想、学习、工作与生活方面进行一下总结，为接下来的研究生生活确定方向，进一步完善自我，提高个人能力。

“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，努力肯定会有自己施展才华的天地，学习就像弹簧一样，要慢慢储蓄能量，不能浮躁，要做的住冷板凳，静下心来不被其他人所影响，坚定自己的信念，等到需要的时候定能一鸣惊人，实现自己的价值。西安建筑科技大学不仅有无限深厚的历史文化底蕴，更聚集了众多名师英才的思想精髓，思想的轻微碰撞就会绽放美丽的火花。虽然只有一年的时间，在这里我更进一步的了解了知识的无穷力量，文化的博大精深，让我深深惊叹于这里的确定了人生的信念，坚定了向前的步履，明晰了应尽的责任。

一、加强理论学习，努力提升组织纪律性

加强理论学习，首先是从思想上重视。理论源于实践，又升华于实践。在学习期间，我主动加强对政治理论知识的学习，切实提高自我的思想认识，同时注重加强对时事政治的了解，通过学习，提高了自我的政治敏锐性和鉴别能力，坚定了立场，坚定了信念，在大是大非面前，能够始终保持清醒的头脑。

当然，加强理论学习仍将是今后工作和生活中的一项主要的内容。我会不断加强学习，以适应社会发展的需要，不断的提高自己的政治理论素质，以适应社会经济发展的客观要求。

二、刻苦学习，逐渐提升知识层次

作为西安建筑科技大学的一名研究生，我很骄傲，同时感觉到学习的压力。三点一线的生活让我似乎又回到了大学时代，任何人都不敢放松学习，希望在有限的学生生活中学到更多的东西，以改变自己几年来知识陈旧、思想落后的状态，希望通过学习学到更多、更好的教学理念和教学方法，了解最新的学术动态。

经过研一下学期的系统学习，我清醒地意识到，知识的不完善和思想的不成熟是我发展道路上必须铲除的桎梏，我需要继续对自己思想上加强改造，学习上不断提高。研究生是本科阶段学习的继续，也是一个转型，是专业知识的再提高和学术研究的新开端。研究生对我而言是神圣而庄重的字眼，在我正式成为研究生的那一刻，我就暗下决心，一定要用自己踏实坚定的努力来圆满完成自己的研究生学习和生活。我坚持了本科时期良好的学习习惯，如经常和同学讨论专业问题，积极与老师探讨新的学术动向。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

心理实践课活动的感悟篇四

通过学习教师心理健康与自我调适，感触颇深。拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的基本保障。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作的重要保障和有力支撑。是素质教育的一个重要组成部分。

社会往往重视教师教育质量高低，而很少关注教师的生活质量；重视教师对学生的责任，而忽视教师对自己和家庭的责任；强调教师的“牺牲”“奉献”精神，而忽视维护教师的自身利益及身心健康的愿望。社会对教师的评价往往只看学生的学习成绩和升学率，迫使教师不断地自我加压，不断地延长劳动时间去参与生存竞争，最终导致心理健康问题的产生。一个教师要对几十个学生负责，家长又把希望寄托在子女身上，“望子成龙”、“望女成凤”心切的美好愿望转变为对教师的高期望和高要求，无形中使教师产生极大的心理压力。

若有健全的教师人格，就会修复心理的不适和缺陷旧能做一个受欢迎的老师。当然，不仅如此，要塑造健全的教师人格，必须有高尚的坚强的人格素质，渊博的知识，出色的才能、精湛的技艺、良好的人格和完美的心理，不断调适自己。教师的高尚人格素质依赖于丰厚的文化知识底蕴，没有广博的学识水平，没有不断更新探索新知识的能力，就会影响良好的人格素质的形成。扬长避短，培养自己良好的个性，培养多种兴趣和爱好，陶冶情操。努力创造和谐的师生关系，使之信其师，亲其道，用良好的师德，阳光的心态影响教育每个学生，是融洽的师生关系和良好的人际关系、成为讲台上常青树的不竭资源。

一个优秀教师的魅力不仅是具有渊博的知识、出色的才能、

精湛的技艺，也必须拥有良好的人格、完美的心理；不仅能成为学生心理的调节者，也能维护自身的心理健康。教师只有学习心理健康的有关知识，掌握心理咨询的理论和方法，加强心理健康的综合训练，才会促进学生全面的健康成长，促进教育教学工作的顺利实施，也更利于教师自身健康心理的维护和发展。

心理实践课活动的感悟篇五

为期一周的心理健康90课时培训实践部分已顺利结束。我们第四组全体学员在指导师冯日平老师的带领下，在平阳二中开展了本次教学实践活动。在冯日平老师的辅导下，每个学员都认真的上了汇报课，并且积极交流在心理健康课堂教学中的和疑难困惑。在过去的短暂的一个星期里，我受益良多，体会颇深：

一、在引领中加深认识

冯日平老师的精心准备、用心安排、专业指导，让我认识到了心理健康教育的重要性，对心理健康教学的理解有了新的感悟，有了进一步的认识。

二、在实践中提高教学

本次实践学员们认真备好课，重视教学中的每一个细节，关注学生的每一点改变。学员们的努力为教学实践研究提供了鲜活的课例，也充分展示了学员们的教学风采，更让我们的教育教学能力在实践中得到提高。

我也为高一（6）班上了一节《愤怒情绪管理》，让学生积极的参与到学习、体验中来，主动形成对自我情绪的认识，并学会管理自己的情绪。

三、在研讨中启迪智慧

学员们认真投入地参与教学实践，上的认真，听得投入，记得仔细，评得到位，学员们在轻松的氛围中畅所欲言，在研讨中出真知，在思考中启迪智慧。

通过这次培训，让我们认识到了作为一名心理健康教师，不仅必须具有较扎实的专业知识，还应具有较强的课堂教学组织能力，掌控能力；教师还应具有较强的事业心，敬业精神；坚持面向全体学生，始终体现以学生为主体，尊重学生的个体差异，促进学生心理的健康发展，有利于学生的终身学习与发展。