

# 最新心理健康心得体会(汇总11篇)

工作心得是对我们在工作过程中积累的经验教训的总结和概括。小编特意为大家收集了一些值得一读的读书心得范文，希望能够给大家提供一些写作的参考和动力。

## 心理健康心得体会篇一

心理健康在现代社会越来越受到重视，人们开始关注如何保持清晰的思维和良好的情绪。而心理健康操正成为人们日常生活中的一种常见方式。在我长期坚持心理健康操的过程中，我积累了一些体会，这些体会让我深刻体会到心理健康对于人们的重要性。

首先，心理健康操可以帮助我保持积极的情绪状态。在心理健康操中，我们会通过一系列的身体动作和呼吸来放松自己的身心。这种放松让我能够从日常的压力中解脱出来，使我能够更加积极地思考和面对问题。无论是在学习还是工作中，我都能够保持乐观的态度，并从容应对各种挫折和困难。而这种积极的情绪状态会进一步影响我周围的人，创造良好的人际关系和工作氛围。

其次，心理健康操有助于提升我的专注力。在我们每天忙碌的工作和学习中，分散注意力是很常见的问题。而通过定期进行心理健康操，我可以借助于身体的运动和呼吸来调整自己的注意力。这种调整让我能够更好地集中精力，提升学习和工作的效果。长期坚持心理健康操，我可以获得更好的学习成绩和工作表现。

此外，心理健康操还能帮助我改善睡眠质量。现代人的睡眠问题越来越突出，导致许多人容易疲倦和情绪低落。而心理健康操中的伸展运动和深呼吸可以帮助我舒缓肌肉的紧张和焦虑的情绪，从而使我更容易入睡并获得更为充足的睡眠。

每天早上起床后，我都会感觉精神焕发并充满活力，这对于我来说是保持良好精力和工作状态非常重要的。

最后，心理健康操还能增强我的自律和坚持力。每天坚持进行心理健康操需要一定的自我约束和毅力。但是，当我坚持下来后，我会感到一种成就感和自豪感，这种感觉会激励我继续坚持。通过长期坚持心理健康操，我养成了良好的习惯，从而使我在其他方面也变得更加自律和坚持，如学习和工作。这正是心理健康操给我带来的重要的正面影响。

总的来说，心理健康操不仅仅是一种锻炼身体的方式，它对于保持积极的情绪、提升专注力、改善睡眠质量和增强自律和坚持力等方面都有着重要的作用。通过心理健康操，我可以更好地保持身心健康，提高生活质量。因此，我会一直坚持下去，并将其推荐给身边的亲朋好友。我相信，通过心理健康操，每个人都能够拥有更加健康、积极和充实的人生。

## 心理健康心得体会篇二

### 第一段：引言（200字）

心理健康是每个人都应该关注和重视的重要方面。而心理健康操就是帮助人们调节心态、释放压力、提升幸福感的一种方法。我近期参加了一系列心理健康操的活动，并从中获得了许多宝贵的体会和收获。在接下来的文章中，我将分享我对心理健康操的体会，并谈谈它对我的生活以及他人的影响。

### 第二段：操练的步骤和技巧（250字）

首先，我意识到心理健康操并不意味着要进行高难度的体能训练，它更注重的是放松身心。在操练时，我们通常会采取一些有节奏的动作，如舒展和扭动身体，跟随音乐的节奏呼吸，缓解肌肉的紧张和疲劳。同时，我们还会通过专注于身体和呼吸的感觉，来减少杂念和压力。而在操练时，我们还

会尝试一些情绪表达的方式，例如绘画、写作或者舞蹈。这些方法能够帮助我更好地了解自己的情绪，并有效地调节心态，让我感受到内心的平静和安宁。

### 第三段：心理健康操的好处（250字）

通过心理健康操，我发现它对我心理健康的好处是多方面的。首先，它有助于缓解压力和焦虑。在繁忙和压力山大的生活中，我经常感到紧张和焦虑，无法得到有效的放松和休息。而心理健康操让我能够把注意力集中在身体和呼吸上，从而疏导和释放压力，帮助我远离焦虑的情绪。其次，它也能够帮助我提升情绪和幸福感。通过参与心理健康操，我可以更好地了解自己的情绪，调整心态，让自己感到更加平静和愉快。此外，心理健康操还有助于改善睡眠质量、增强注意力和提升学习效果。总之，心理健康操可以在身体和心理上带来许多益处，对人们的生活质量有着积极的影响。

### 第四段：心理健康操对他人的影响（300字）

心理健康操不仅对个体有好处，它也能够对他人产生积极的影响。在我身边，有许多朋友和家人也是心理健康操的爱好者。我们一起参与操练，分享我们的体会和感受。通过这种合作与交流，我们不仅增进了亲密感，还能够互相帮助和支持。有时候，当我们面临困难和挑战时，我们可以通过心理健康操中的情绪表达，来释放压力并获得安慰。除此之外，我还将我的心理健康操的体验与其他人分享，并鼓励他们参与其中。我看到了许多人因此获得了更好的心理健康和更高的生活质量。因此，我相信心理健康操不仅对个人，对于整个社会也具有重要的意义。

### 第五段：总结和展望（200字）

通过参与心理健康操，我体会到了它对我的个人生活和他人的积极影响。它不仅能够帮助我减轻压力和焦虑，提升情绪

和幸福感，还能够改善睡眠质量和增强学习效果。同时，我也见证了心理健康操对他人的积极影响，通过分享和帮助，我们能够共同成长和进步。展望未来，我将继续坚持心理健康操的操练，并将它推广给更多的人。我希望心理健康操可以成为人们关注和重视的一项生活方式，让更多的人能够享受到身心健康带来的美好和幸福。

## 心理健康心得体会篇三

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是

使自我的

心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。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。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、

社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做

到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

（一）建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应

造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，



我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理职责制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校在良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

1、建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门职责人汇报，最终上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

2、重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措

施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

## 心理健康心得体会篇四

心理健康是每个人生活中都需要关注的重要方面。为了保持心理健康，经常进行心理健康操是一种有效的方法。在我长期的实践中，我总结出了一些心得体会。

首先，定期进行心理健康操可以减轻压力。现代人的生活节奏越来越快，工作和生活的压力不断增加。这些压力如果没有得到及时的释放和缓解，就会对我们的心理健康造成负面影响。而进行心理健康操，可以帮助我们调节身心的紧张状态，减轻压力，使我们能够更好地应对生活中的困难和挑战。

其次，心理健康操对于提升情绪很有帮助。情绪的波动是我们每个人都会经历的，有时会面临困惑、烦躁、低落等负面情绪。这些情绪如果不能得到及时调节，会对我们的心理健康产生不良影响。而进行心理健康操可以帮助我们调整情绪，增强积极情绪，提升心情和幸福感。通过舒展的动作、深呼吸和放松训练，我们可以释放负面情绪，让自己重新获得平静和愉悦。

此外，心理健康操还有助于改善睡眠质量。睡眠对于人们的身体健康和心理健康都非常重要。然而，由于各种原因，现代人普遍面临睡眠质量下降的问题。经常进行心理健康操可以帮助我们调节紧张的神经状态，放松身心，进入更好的睡眠状态。通过放松训练和冥想等方法，我们可以缓解疲劳，降低焦虑和不安，从而改善睡眠质量。

另外，心理健康操还对提高注意力和集中力有积极作用。现代人普遍面临着信息过载和精神分散的问题，很难保持集中注意力。通过进行心理健康操，我们可以让自己更好地专注于当前的活动和任务，提高工作和学习的效率。通过呼吸调节和集中力训练，我们可以训练大脑的专注力和注意力，提

升自己的学习和工作能力。

最后，心理健康操可以提升自我认知和自我管理能力。通过进行心理健康操，我们可以更深入地了解自己的内心世界，认识自己的情绪和需求。同时，通过舒展训练和放松训练，我们可以提升自己的自我控制能力，更好地管理自己的情绪和行为。这对于我们的人际关系、职业发展和生活幸福感都有着重要的意义。

综上所述，心理健康操对于保持心理健康是非常重要的。定期进行心理健康操可以减轻压力、提升情绪、改善睡眠、提高注意力和集中力，同时还可以提升自我认知和自我管理能力。因此，我们应该将心理健康操纳入到我们的日常生活中，关注自己的心理健康，保持积极乐观的心态，享受健康快乐的生活。

## 心理健康心得体会篇五

要衡量心灵的绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的界限。一般来说，判断推理是否正常有三个原则：

一是心理与环境的统一。正常的心理活动在材料和形式上与客观环境是一致的。

二是心理与行为的统一。这意味着个体的心理和行为是一个完整的、统一的、协调的过程。

第三，人格的稳定性。人格是个体在长期的生活体验过程中独特的心理特征的具体体现。

精神障碍是指精神疾病或轻微的精神障碍。目前，当代大学生大多由于身心疲劳、紧张、心理冲突、突发问题或矛盾难以协调等原因。时间短，程度轻，随情况变化而消失或减慢；他们中的一些人很长，学位很重，最后不得不休学甚至辍学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。它反映了当前心理活动的心理特征和困难，如过敏或感觉减退、躯体感觉异常、幻觉、遗忘、妄想、新词、意识模糊、精神错乱等。行为焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。沮丧，甚至痛苦等等。心理素质是一个学科在心理上相对稳定的内在特征，包括个体的精神面貌、气质、性格、情感等心理要素，是其他素质构成和发展的基础。从本质上说，学生对知识的追求和成长是一个不断的心理活动和发展的过程。只有通过个体的选择和内化，教育提供给学生的文化知识才能渗透到个体的个性中，使其成熟。这也是一个提高个体心理素质水平的过程。学生综合素质的提高在很大程度上受到心理素质的影响。学生各项素质的构成和发展要以心理素质为指导，创新意识、独立人格、竞争能力和适应能力的构成和发展要以心理素质为指导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应是抵制诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质问题不仅与大学生自身的心理发展阶段有关，而且与大学生所处的社会环境有关。大学生一般年龄在17岁、18岁到22岁、3岁之间，处于青春中期，这是他们一生中心理变化最剧烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，当面对一系列的生理、心理和社会适应问题，心理冲突时有发生，如梦想与现实之间的冲突，理性与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、知识之间的冲突和歧视，竞争与稳定之间的冲突等。如果这些冲突和矛盾不能得到有效疏通和合理解决，久而久之就会形成心理障碍。反常的是当代大学生。为了在激烈的高考竞争中获胜，他们几乎全心投入到学习中。父母的过度保护、学校的考试为导向的教育，和缺乏生活经验使这些学生心理学弱，意志，和沮丧宽容，生活，朋友，爱情，事业和其他方面的小挫折足以使他们中的一些人无法忍受，导致精神疾病，即使离开学校，自杀等等。

从环境因素来看，竞争的加剧和生活节奏的加快使人们感到时间的紧迫感和压力；个人对生活目标的选择增多，而难以考

虑的矛盾又加剧了内心的矛盾，造成了迷茫的焦虑感。所有这些，由于对变化环境的不适应而引起的困惑、困惑、不安和紧张明显增加。

## 心理健康心得体会篇六

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了xx来宾市心理健康教师培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，作为为数不多的心理专业毕业的学员，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不

良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

## 心理健康心得体会篇七

7月23日“有幸”参加了20xx年xx省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了xx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。

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 学生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。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。

最后想说的是，高校的功能就是教书育人、为社会培养“健康”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。

## 心理健康心得体会篇八

心理健康是每个人都应该重视和关注的问题。在我们的日常生活中，心理健康第四章是一个非常重要的章节。通过学习这一章，我深入了解了自己的心理健康问题并得到了一些宝贵的心得体会。

在心理健康第四章中，我们学习了如何管理和缓解压力。我们生活在一个快节奏和竞争激烈的世界中，很容易感到压力。在这一章中，我学到了一些应对压力的有效方法。例如，我学会了通过深呼吸和放松训练来缓解压力。当我感到压力山大时，我会尝试放松几分钟，通过深呼吸来平静自己的情绪。这种方法非常有效，能够帮助我恢复冷静和集中注意力。

此外，在心理健康第四章中，我们还学习了如何建立良好的人际关系。人际关系是我们生活中至关重要的一部分。良好的人际关系不仅能让我们感到幸福和满足，还能帮助我们更

好地应对生活的挑战。在这一章中，我学到了一些改善人际关系的技巧。例如，我了解到沟通是建立良好人际关系的关键。我学会了倾听并尊重他人的观点和感受，这有助于建立信任和理解。通过这些技巧，我能够更好地与他人相处，并建立更紧密的人际关系。

另外，心理健康第四章还介绍了如何应对焦虑和抑郁。焦虑和抑郁是我们生活中常见的心理问题，对我们的精神健康造成了很大的影响。通过学习这一章，我了解到了一些应对焦虑和抑郁的方法。例如，我学会了通过积极的思维方式来改变自己的情绪。当我感到焦虑或抑郁时，我会尝试寻找积极的事物和正面的解释，这有助于缓解我的负面情绪。此外，我还学到了寻求专业帮助的重要性。如果我感到无法应对自己的焦虑和抑郁，我会主动寻求专业心理辅导，这能够帮助我更好地处理这些问题。

最后，在心理健康第四章中，我还了解到了时间管理的重要性。良好的时间管理能够帮助我们更好地利用时间，提高效率，减少压力。在这一章中，我学到了一些时间管理的技巧。例如，我学会了制定合理的计划和目标，并学会了优先处理重要和紧急的任务。通过这些技巧，我能够更好地安排自己的时间，提高工作和学习效率。

通过学习心理健康第四章，我对自己的心理健康问题有了更深入的了解，并掌握了一些应对方法。我学会了管理和缓解压力，建立良好的人际关系，应对焦虑和抑郁，以及有效地管理时间。这些都是非常宝贵的技巧和知识，对我的生活有着积极的影响。我将会继续在实践中运用这些方法，以保持我的心理健康。

在日常生活中，心理健康是我们每个人都应该关注的重要问题。通过学习心理健康第四章，我们可以提高自己的心理健康水平，并更好地应对生活的挑战。我将会继续学习和实践这些方法，以保持自己的心理健康，并与他人分享这些宝贵

的心得体会。

## 心理健康心得体会篇九

健康的生活习惯就是我们的工作和作息要有规律，要有良好的心理承受能力，又良好的人际关系，不要把家庭生活中，同事朋友间的烦恼事情带给学生，一定要敬业，当你站在讲台的一刻起，你就是他们的护航人，是舵手，你要带领他们愉快航行，驶进安全的港湾。良好的生活作风就是生活作风正派，不以权谋私，要遵守法律法规，要正直、善良，要遵守一个老师应尽的职责。所谓立人先立己，先从自身做起，树立榜样，严格要求自己。

其次，在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心。教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚；要宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。尤其现在流动人口多，他们的父母工作很忙，无暇顾及他们生活的方方面面，尤其思想动态方面，很多都是放任自流。他们生活不固定，思想复杂，很容易沾染社会上的不良风气。

比如说流连网吧，可以说网吧是一个大染缸，那里的人流复杂，多数是一些无所事事，好吃懒做的混混或地痞流氓，学生的生活经验浅，自制力差，容易上当受骗，为他人所利用，走上犯罪的道路。我觉得这是教育的一个大难题。面对这些群体，我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，他们的流动性也增加了他们的社会阅历，增长他们的知识，开阔他们的视野，我们要尽量发掘，让其闪光，增强他们对学习的信心。不但是对他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句话不是说“近朱者赤，近墨者黑”

吗?历史上不也是有“孟母三迁”的故事。可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

同时，我也觉得在学校开设心理辅导课是非常必要的。不单是生理课，心理课也势在必行了。前些年还提倡给学生减负，减到哪里去了，还不是雷声大，雨点校真正实施了吗?学生的书包还是那么重，这还不算，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班了，他们的负减了吗?没有。

我觉得还变本加厉了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。怪不得每年都有那么多学生自杀了，上有大学生不等，近来有向下发展的趋势，一些中小学学生都有这些趋向了。曾口头经言语过要自杀的也不少。看来这一股势头已成为一种社会风气了。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在

每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力

奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

本次人文健康讲座在同学与老师的积极互动和配合下取得了圆满的成功了，也得到了老师与广大同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明了主题。整个讲座中也是同学与老师密切配合，不仅展开交流，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的

生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调节。

自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。

另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

- 1、同学们秩序有些混乱。
- 2、同学们在签到的时候比较混乱。
- 3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量！

## 一、高中体育学生心理状态的现状

从传统视角来看待体育的基本功能，大凡有如下几种：能增强个体的身体条件。有助于形成群体的集体主义精神，诸如此类。对上述观点进行考察，发现：这些都是从体育作用于个体的外部、宏观的角度进行的理解。根据这种习惯理解，在对体育教学活动的开展上也就体现为：以竞技、力量的训练为主。

近年来，随着教育心理学的不断发展，同时，通过心理学与其他学科所形成的交叉研究表明：个体在体育方面若坚持科学、合理的锻炼，将有助于其心理健康状态的形成。所谓心理健康，可以理解为：个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力；生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。由概念界定所规定的要件可知：体育与心理健康之间形成了一种映射关系，通过体育活动所形成的个体间的互动，将增进个体在环境适应性方面的能力。

## 二、体育运动对学生心理健康的作用



体育运动无论从内容到形式，和普通的身體鍛煉有着截然不同的作用。因此，學生原有的心理水平已不能滿足他們所學習的運動項目的需要。例如，短跑要求較短的反響潛伏期、良好的運動距離知覺和運動速度知覺。就如籃球比賽中的帶球上籃，由於要了解隊員位置，要求有較大的注意範圍，既要帶球前進，又要防止對方攔劫，需要學生善於快速分析，分配自己的注意力。

任何一種運動項目，都要求運動者有勇敢、堅持、自制、不怕困難等良好的意志品質和樂觀、友愛、愉快、同情等多樣的感情。上述心理活動和心理特徵，就一個人的自然發展水平來說，當然不能滿足運動學習和運動競賽的需要。但是，在個體為了不斷提高自己的運動水平，或戰勝對手而進行的運動活動中，原有心理水平便慢慢獲得提高。也就是說，體育運動的新需要與原有心理水平的矛盾，推動了個體心理的發展。

同時，體育運動有助於學生認識自我。體育運動大多是集體性、競爭性的活動，自己能力的高低、修養的好壞、魅力的大小，都會明顯的表現出來，使自已對自我有一個比較符合實際的認識。體育運動還有助於自我教育。在比較正確地認識自我的基礎上，便會自覺或不自覺地修正自己的認識和行為，培養和提高社會所需要的心理品質和各種能力，使自已成為更符合社會需要，更能適應社會的人。

### 三、體育運動和學生心理健康的定向價值形成

#### 1、認知行為設定

參加健身運動能夠促進個體積極思考，以此來削弱那些消極想法，改變沮喪和焦慮的狀態。儘管不經常參加運動的人把開始運動和堅持運動視為一項艱巨的任務，可一旦他們實現了目標就會加強他們的競爭意識，提高他們對自我能力的認可。自我能力認可與努力和堅持密不可分，這兩種因素幫助

参加者继续健身锻炼，并取得收获。

## 2、注意力分散的设定

参加健身运动时，运动量的增大和运动动作的发挥，可以分散人们对自身焦虑和沮丧的事情的注意，并且，把这种情绪在不断地运动中得到发泄，从而使人身心轻松，大大受益。健身运动把人们从焦虑和抑郁的琐事中解放出来。

## 3、身体所产生激素的设定

健身运动之所以使人的个体生理、心理受益，是与运动后人体内荷尔蒙激素的分泌量的增加有关。人的荷尔蒙激素，是大脑在外力刺激作用下产生的化学物质。大量的荷尔蒙分泌，可以改变人的情绪状态，加强愉悦感，增强健康活力。这种健康感可以降低沮丧、焦虑和其他消极状态的程度。一些研究认为，任何健身运动均具有以上三个方面对心理健康的积极影响。而高中学生，面对繁重的学习任务 and 高考压力，各次考试带来的不良情绪影响着他们的心理健康程度。

体育运动和学生心理健康的定向价值形成，具体可以表现在这6个方面：有助于学生发展智力；有助于学生获得良好的情绪体验；有助于学生形成良好的意志品质；使学生自我个体意识更为清晰；有助于学生形成和谐的人际关系；有助于学生消除心理疾患。

## 四、体育运动和学生心理健康的定向价值实现的途径

体育运动和学生心理健康的定向价值的实现，需要体育与心理学两方的共同作用，相互渗透来完成。

### 1、优化体育教学环境

体育运动的环境对人的身心健康有着直接的影响。晨练的人

们多数选择在公园，因为那里鸟语花香、绿茵环绕，置身于这样的环境，能够使人精神愉快、心情舒畅。因此，学校要加强体育场、馆设施建设、购置充足的体育器材，及时更新体育设备和器械，改善体育教学环境和学生体育锻炼的环境。

我们可以这么设想，当学生走进宽敞明亮的健美馆，踏着柔软的地毯，听着优美的音乐，墙壁上的大镜子映出他们青春活力的身影，必然会产生激动、愉快、自豪、跃跃欲试的感觉，从而乐于接受体育，对防止出现焦虑、抑郁等不良心理倾向起到了积极作用。或者，当学生们走出沉闷的教室，来到蓝天开阔的操场，各种他们喜爱的体育器械一应俱全，学生们的心情该是多么愉悦，多么轻松。

## 2、开设心理健康教育课

我认为，高中体育学科开设心理健康教育课、体育心理卫生课是定向价值实现的重要途径和重要学习内容。通过学习，使学生了解自身的生理、心理基本知识，了解心理健康的标准、内容和影响心理健康的因素，了解体育运动中的心理卫生常识，了解自身是否存在不良心理倾向和心理障碍、如何克服等。做到自我诊断、自我预防，提高学生的自我心理保健意识，达到防患于未然，促进学生心理健康水平的提高。

## 3、建立高中学生体育课程心理健康档案

实施健康教育；要做到有针对性，才能取得好的效果。因此，建立大学生心理健康档案非常必要。大学生心理健康内容应包括：大学生来自的省份、地方；家庭状况（如成员状况、经济状况、父母婚姻状况、有无重大变故等）；大学生气质、性格特征；是否确定恋爱关系；有无焦虑、抑郁、孤独、空虚、苦闷等不良心理倾向；产生的原因等。以此作为大学生心理健康教育的依据，做到区别对待，有的放矢。这项内容可与健康教育教研室，和负责学生工作的有关部门配合共同完成。

教师要适应社会的发展、时代的挑战，保持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。经过心理健康教育培训，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。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。

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！

## 心理健康心得体会篇十

近年来，人们对心理健康的重视越来越高，越来越多的人开

始关注心理健康，意识到心理健康对生活和工作的重要性。作为一名普通大学生，我也在平时的生活中注重心理健康，尝试采用了一些方法来维护自己的心理健康。今天，我想分享一下我的心理健康计划及其带给我的效果和体会。

## 二、制定心理健康计划

在制定心理健康计划时，我尝试了几个步骤，首先是了解自己的压力来源，了解自己的性格特点、习惯和兴趣爱好。接下来，我制定了应对压力的方案，例如运动、听音乐、书法、瑜伽等。这些方法对我来说非常有效，可以帮助我舒缓压力、放松身心。此外，我也尝试了与朋友和家人聊天、寻求帮助和支持，这样可以有效缓解内心的焦虑和压力。

## 三、这些方法带来的效果

采用这些方法后，我感受到心情在循序渐进地变得更加平静，工作和学习的效率也有所提高，没有那么容易焦虑和失落。特别是进行户外运动或是参与团队活动时，我感觉自己的生活更充实、更有意义。尝试不同的方法可以让我更好地了解自己，发现问题并解决问题。

## 四、计划存在的挑战

在制定和执行计划时，我遇到了一些挑战。例如时不时会忘记执行计划，或者有些方法无法在特定环境下执行。此外，由于计划过于具体和繁琐，有时候会感到特别疲惫，减少对计划的执行力。

## 五、总结体会

尝试并坚持执行心理健康计划对我的生活和工作都产生了积极的影响。在执行计划的过程中，我可以更好地认识自己，了解自己的需求和状况，发现问题并解决问题。此外，我也

意识到，执行计划不仅仅是为了减轻内心的压力，还可以培养自己的耐心和毅力。最后，建议大家在平时的生活中也可以运用心理健康计划，结合自己的需求和状况，制定适合自己的解决方案，努力做个更健康更快乐的人。

## 心理健康心得体会篇十一

这次参加了学校教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒，一生中的大部分时间是在孤独中生活，是一个躁狂症患者，曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人，最后不能忍受贫困和疾病的折磨，开枪自杀；苏联著名诗人马雅柯夫斯基具有癡病性人格，情感多变，易激动，感情用事，好幻想，缺乏理智，缺乏自制力，由于他的恋人急着要去上班，没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀；美国作家海明威晚年患有躁郁症，由于不堪忍受疾病和心理上的重压也是开枪自杀的。这样的例子还有很多很多，这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀

的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

心理健康心得体会2