# 如何写心理健康人际关系论文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-12-17

*如何写心理健康人际关系论文一使我学习了许多专业的心理知识，真正弄懂什么叫做“心理健康”，愿意做一名真正有阳光心态的二十一世纪新型教师。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。作为一个人要身心健康，就是不仅要有健康的体魄，...*

**如何写心理健康人际关系论文一**

使我学习了许多专业的心理知识，真正弄懂什么叫做“心理健康”，愿意做一名真正有阳光心态的二十一世纪新型教师。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。作为一个人要身心健康，就是不仅要有健康的体魄，还要有健康的心态，两者有机结合才是一个有健全人格的人。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身更要保持心理健康。

作为教育者我们要言传身教，潜移默化、以身作责。所以具有卓越的专业知识技能固然重要。但具有健全的人格魅力与健康心态也势在必行。的确，有的教师患上“职业倦怠症”。影响了身心健康也波及了学生，真应该重新校正一下心里运行航向，有利于自身发展更有利于学生身心健康。

教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又怎样解决呢？听了这次心理健康培训，这个问题已经迎刃而解。我们总教育孩子兴趣是最好的老师，那我们就把自己的兴趣培养起来吧。你看那些靠出苦力搞装卸工作的人们，他们要付出多少汗水，才赚到并不可观薪水。而且我们是坐在办公室、站在班级里，风吹不着雨淋不着，多么幸福！这就叫知足者常乐！看一看我们每日的工作，虽备讲批辅考，看似紧张忙碌点。但乐趣太多了！教学相长使我们知识愈加渊博。

到社会上一说自己是教师，大家都投来羡慕尊重的眼神！哇！心理别提多爽！我，骄傲哇！特别是自己教过的学生，有的考上东北师大，有的考入北京交大，还有的已经是公司老板……哎呀，我骄傲啊！你看，前几天发来两张证书，市级硬笔书法与软笔书法分获优秀奖！多么让人兴奋的荣誉！我们把别人喝茶、聊天的时间用来练字了，没白练，这回报早晚都会来的。我快乐！我骄傲啊！生活中总会有很多乐趣伴随。这些收获会使我们快乐一辈子的！有了这样的心态我们就拥有健康……

教师是这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务和对自己身份的认同，及社会的认可的不同程度等，也许会给自己带来一些困惑和压力。但只要我们尽力了，凡事都问心没愧了。保持良好的心态去面对！有正确的人生观就会缔造连城的人生价值……

教师的工作环境是学校，和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品，或者人的某一方面或者某一时间段来服务。而老师的服务对象是人--成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外的时间，还在为自己的学生的成长和未来殚思竭虑也的确是一种压力。但我们会有解压的办法……

一次在外地的公汽里看到一句话：市民应该做到尊师重教！社会真的挺关注我们的。你看，我家每月还还公积金贷款，日常消费也有人际交往也照常不差。工资也上调了多少次了！我们国家的政策多好啊！人道主义和谐社会！如果一味的与豪华奢侈去攀比。那又有什么意义呢？

的确，看一看现实，有的的舆论开始关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理障碍问题呢？结合自身想法进行了一下总结归纳，又不够完善的地方还需大家逐步提升……

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。我的同事就有很多喜欢打篮球、排球、羽毛球的。我偶尔也参与进去真的很快乐！

二、储蓄友情，要多交好友。常言说，与善人之交如入兰芝之室，久居而不闻其香。所以就我个人观点，交那些品德高尚、有学识、又善良、有良好心态的朋友。比如我这多年身边的同事那些知心姐妹，心里困惑跟她们倾诉，倾诉，真的就释然了，快乐了。的确是缓解心理压力的好办法。

三、闲暇欣赏音乐，陶冶情操。的确象在网上搜集一些叫人积极向上，乐观健康的歌曲或乐曲。比如电视节目《星光大道》、《欢乐音乐汇》、《中国好歌曲》都会给人带来无限的陶冶与欢乐……

四、经营好家庭。不论什么事情发生，家是你永远的避风港湾。我们要工作家庭两不误。这样我们会更感到生活是多么丰富多彩！快乐真的很多很多。因为我们热爱生活。

以上，是我切身体会，收获是很大的，体会可能不够全面，一点温馨的建议仅供同行们参考。有了心理健康就会有更大的身体健康！重视我们自己的心理，看到自己的优势，也找到自己的不足。生活处处都有美好！只要我们的眼睛去发现。祝福我所有的教育界同仁，你们都能保持开阔的心境，良好的心态！快乐地走教育教学这条最美好的灿烂之路……

**如何写心理健康人际关系论文二**

在参加教师个人成长工作坊活动以前，我学习了《心理健康辅导基础理论》、《心理健康辅导个体辅导》、《心理健康辅导团体训练》。在理论学习中，我认为在一些体验中不可能产生的一些情绪在活动中有了亲身的体验，让我切身体会到：团体训练最重要的是从学生的现实生活入手，以组织学生活动为主要形式。让学生通过参与丰富多彩的活动获得充分的心理体验，提高社会适应能力和心理健康水平。

在团体训练活动中，辅导员利用自己精心设计的多种多样的活动形式让学生自己在活动中感觉，然后，在学生积极参与和辅导员根据心理学原理有目的的诱导下，学生自学进行自我教育，从而使学生得到感悟，提高社会适应能力和心理健康水平。

通过x老师的培训活动，我还认识到心理健康教育不是一门独立的课程，在学科教学中渗透心理健康教育对于教师的教学实践有着极大的促进作用。对于学生来说，学习是学生的主要任务，它占据了学生绝大部分时间和精力，而学生在成长过程中所出现的很多问题也与学习活动密切相关。学习心理与学习成绩是相互影响的，一方面，只有具有良好的学习心理，学生的学习效果会提高，学习成绩才能达到较高的水平;另一方面，只有学生在学习中获得了不错的成绩，体验到了学习的意义与乐趣，才能好学、乐学。因此，做好学生的学习心理辅导工作是学校中所有教师的一项重要任务。它不仅对于学生提高学习成绩有着极大的推动作用，同时也有利于学生以正确的态度认识学习，以愉快的心态投入学习，这对他们的一生都有将产生重要的影响。

因此，更加凸现出培训全体教师学习心理辅导的必要性。不同学科的教师须根据自己学科特点，尊重学生的主体地位，调动学生的主动性、积极性。要从满足学生的正确需要入手。以引导者、协调者的姿态主导。作为教师，要全面了解学生，从思想观点、价值取向，到兴趣爱好、热门话题等等。在学科渗透中要注意：尊重学生个人尊严、个人选择，对学生一视同仁。我们面对的是全体学生，必须坚持面向全体学生，为全体学生服务。要注意给每个学生以机会，同时注意学生的特殊需求并给予实际帮助。

通过培训活动，让我意识到：诱导式是真正的高水平的团体训练模式，是我们要大力提倡和推广的。因此，学习、掌握并应用诱导式模式是我作辅导员的努力方向。

x月xx日上午，在社区学校阶梯教室，我参加南山x证培训，有幸听了吕教授《如何上好心理活动课》的讲座，受益匪浅。现谈一谈自己聆听后的几点心得体会：

(1)知道了怎样的班会课才有效。

(2)知道了班会课的主题从哪来。主题班会开展的好坏，影响到班级的班风学风的建设。平时，需要多关注学生，以身边事，抓住契机，用心理学的理念对学生进行更有针对性的心理教育。

(3)知道了班会不是解决知与不知的问题，而是要实际影响学生的心理健康。要针对学生的年龄特征及本班的学生特点，并不是什么形式都可以直接拿来死板硬套。选材可以选一些学生比较感兴趣的，有针对性的。

(4)知道了班会课也要懂得积累。作为班主任，做好学生的心理教育比较重要，平时，开展主题班会的材料可通过收集孩子自己的视频、照片、文本记载。有助于自己材料的累积，也有助于某些主题的升华。

总之，主题班会的开展和实施要寓教育与活动，以学生的经验为载体，以活动为中介，通过活动，通过师生的共同参与，引起学生相应的心理体验，在活动中建立起学生认同和接受的规范和价值，促进学生的自我认识及自我成长!还必须多注重这方面理论的学习。

**如何写心理健康人际关系论文三**

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！

今天我演讲的题目 是5.25关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“5.25”心理健康日。

“5.25”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力；生活及学习目标切合实际；善于学习，有良好的学习方法，能管理好自己；保持良好的人际氛围，宽容、理解他人；当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在5.25全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福！

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵！共度心理健康日！

谢谢大家！

**如何写心理健康人际关系论文四**

我校的心理健康教育课，将以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强每次心理健康班会课的指导与研究工作。

2、加强班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。

3、发挥班级分包教师的作用，并对他们进行培训。

4、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

1、积极开展心理健康教育工作

心理健康课是心理健康教育的主阵地，我们积极开展针对学生和老师的个体咨询和针对学生的团体教育。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供个案咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。每天咨询室开放50分钟。开放时间为：中午12：30到13：20。

2、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。本学期从以下几个方面开展工作：

(1)针对七年级新生的适应学校生活的心理教育。

(2)针对八年级、九年级学生开展青春期的心理教育。

(3)利用家长学校授课宣传家庭心理教育的有关内容。

4、做好班级分包教师培训工作

班级分包教师是我校针对班级学生教育的发展实际，实施加强班级管理的一项措施，旨在在班级中普及心理科学，方便促进班级心理卫生工作的开展。心理咨询室对各班分包教师进行不定期的心理培训。

5、积极做好七年级新生心理健康档案工作

针对七年级新生，积极作好新生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

6、营造积极、健康的心理健康教育环境

积极利用校园广播，网络，板报，宣传栏等形式，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识，从而营造积极，健康，向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。

九月份：

1、制订并讨论学期心理健康教育工作计划。

2、咨询室正常开放。

3、心理健康教育班会活动。(重点：七年级新生学校生活适应性的心理教育)

十月份：

1、七年级学生青春期心理健康教育专题讲座。

2、心理健康教育优秀活动方案的设计活动。

3、心理健康教育班会活动。

十一月份：

1、七年级新生心理测试及分析。

2、利用家长会向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

3、心理健康教育班会活动。

十二月份：

1、开展针对部分特殊学生的心理讲座。

2、心理健康教育班会活动。

一月份：

1、心理健康教育班会活动。

2、做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

3、各类资料整理、归档。

**如何写心理健康人际关系论文五**

小同，男，12岁，比较自由散漫，父母工作比较忙，虽然对孩子的教育很关注，但是因为缺少方法，也显得无能为力。该生对学习没有兴趣，上课经常发呆，与同学相处，别人稍微触犯他，他就会报以拳脚，而且，该生对老师的教育常常抱以漠然的态度。

经过和他父亲的交谈，侧面了解到他的父亲不太管教，回家时对该生所做的错事缺乏教育方式方法，常常是一味的打骂，同时他母亲对该生却很是溺爱，父亲的粗暴造成了他的固执和任性。另外，孩子的几位前任老师多次教育，没有什么效果，对孩子也感到无能为力。家长的批评责骂溺爱，老师的无能为力，更让孩子得寸进尺。

孩子所有的外在表现，是其内心的反应，所以，教育要从心入手。

第一：加强与其家庭的联系，说服其家长要尽到做父母的责任，使他摆脱心理困境。让其父母认识到家庭教育的重要性和责任感，使他的父亲掌握一些教育孩子的方式方法。每周五家长来接孩子，我都要同他交流孩子在学校在家的表现，交流对孩子的教育方法。由于家庭与学校共同努力，使孩子的心理发生了微妙的变化，渐渐不再那么倔强。

第二：在师生间、同学间架起爱的桥梁，使他感受到集体的温暖，恢复心理平衡。 开始，同学不愿意与他玩耍，他对老师的询问也是一问三不答，故意装作不知道的样子。我知道这是防御心理的表现，其实其内心还是渴望得到别人的同情和关心的，他极需要被爱的感觉。他不愿意开口，我也不着急，而是主动与之接近，慢慢缩短心理距离，消除他内心的焦虑和冷漠。慢慢地，他不再那么抵触，也愿意与老师和同学沟通了。

第三：协同各科任老师，在课堂上，多创造一些给他表现的机会。课后，多给他补习。孩子这种性格的养成，许多不良习惯的形成，其实归根到底是学习成绩的差导致的。学习差，父亲责骂，学习差，老师责怪，学习差，自己自暴自弃……所以在课堂上老师们多次为他提供尝试成功的机会，让其体验成功的喜悦和荣誉，增加良性刺激，激发起自信心和上进心。心灵的交往，热情的鼓励，温暖着他那颗冷漠的心，使他重新找到了自信。

第四：在班级中，给他一点职务，让他在集体中发挥作用。因为参与了班级管理，他的积极性也充分调动起来了，另外，因为他的职务涉及到记录，需要写一些表述性文字，遇到不会写的字他就请教别人，或者查字典，从另一面也提高了他的学习成绩。

虽然学生取得了一定的进步，但是却永没有结束。孩子的不良习惯不是一天养成的，所以要改正也肯定需要漫长的时间，中间还可能出现反复，这需要我们老师更多的爱心、耐心与信心。

**如何写心理健康人际关系论文六**

【--心得体会】

心理健康心得体会

心理健康心得体会（一）：

心理健康心得体会

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生用心而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展务必具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，应对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受潜力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得:要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战!我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境…心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理

困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程心理健康问题越来越受到社会的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是受到社会各界的关注，应对越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。作为当代大学生，我认为心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于群众；能很好的适应环境…

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎样站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可个性与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都务必谨防这种情形。

透过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的状况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。之后我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，理解爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

透过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我明白了，原先成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题:持续心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题:大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的；

透过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选取适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又明白了更多有关大学生的个性:气质，性格，潜力，大学生潜力的培养是很重要的，潜力与活动紧密联系，潜力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人潜力，又要做到:建立和优化合理的知识结构，用心参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原先有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有必须的帮忙，应对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有潜力自我帮忙与帮忙同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机，学习了自杀的预防与干预，大学生的心理障碍的分类及其防治……

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的完美的充满期望的人生。

心理健康心得体会（二）：

我认为作为学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好的融于群众;能很好的适应环境…心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的.总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者带给心理援助的过程。透过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，用心的参与到了群众的活动中，在此中再一次体现了群众的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激情，

活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们带给展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。个性是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

心理健康心得体会（三）：

心理健康心得体会范文

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又理解自己，有自知之明，即对自己的潜力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己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，遇到任何障碍和因难，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。一般决定理是否正常，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，在资料和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，最后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、情绪沉重。

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。教育带给给学生的文化知识，只有透过个体的选取、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、竞争潜力、适应潜力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，持续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，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别潜力差的冲突、竟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，个性是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，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，竟争的加剧、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取机会增多，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、心理因紊、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、持续浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续乐观的情绪和良好的心境，大学生应持续用心乐观的情绪、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，就应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，就应贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应潜力。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。

心理健康心得体会（四）：

一、透过学习使我认识到了心理健康教育的重要好处。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的资料。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是:使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的潜力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育潜力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，构成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的好处。

二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。心理健康心得体会。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种用心的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就能够成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不同的心理状态

一般来说，人的心理状态能够分为三种:正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的状况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，那里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。用心主动而不是消极被动的应对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的状况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，能够称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮忙学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们能够看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮忙他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在应对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并用心寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的心理健康教育。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人持续一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要用心为学生创设良好的心理发展环境，就应把工作重点放在平时维持其心理平和、用心、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的群众，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，构成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也就应将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师能够根据本学科教学资料与学习活动特点渗透相应的心理健康教育资料。这样就能够构成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，超多的研究与实践经验都证明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、资料渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一齐，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(三)教师本身也要注重自己的心理健康

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，教师自己首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师就应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向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，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，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好处。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有构成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平必须能朝着健康的方向发展。

心理健康心得体会（五）：

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应潜力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅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。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都期望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地透过高考的独木桥，只能被迫理解这一切安排，每一天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无好处感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题;他们这样学习有助于孩子的健康成长吗怎样学以致用;怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有完美的回忆......

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有必须的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。透过这次培训使我懂得了如何去应对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己务必是心理健康的人

透过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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，教师自己首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师就应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向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，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，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好处。

一个尽职的教师是十分辛苦的，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，教师能够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。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，而且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、用心情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更就应尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班群众的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，透过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的群众心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选取团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生用心参与的内在动机，并在活动中得到领悟。透过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在思考学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面透过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。透过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，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，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能持续开阔的心境，良好的心态!使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

心理健康心得体会（六）：

我这次参加了教育部组织的教师心理健康网上培训，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。

在此期间，我自学了网络课程，聆听了专家的视频讲座，对心理健康有了了解，学习了专家的专题讲座，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮忙。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。认真学习培训课程，完成作业，用心互动交流。透过一个月的培训学习，让我掌握了基本心理健康知识，提高了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的潜力，增强了对学生心理健康咨询与指导的潜力，收获颇丰。

如果没有这次心理健康培训，我或许还是会认为教师是没意思的职业，或许还是不会更理智更清醒地认识我自己，认识教师。此刻我懂得了，教师这个职业并没有什么不好，只是我离一个优秀教师的标准还差得太远。一个优秀的教师，不仅仅有着渊博的学识，还有着高尚的品格，健全的人格，就应乐意去理解生活工作中的一切困难和挑战。

做一个教师，就不可避免地要扮演着多重主角，变换着多重身份。要很好地调适这种不可避免的主角冲突，首先就要自强素质，让自己有潜力去应对这些主角的需要。而不是总说此刻的学生怎样怎样不好管，做教师有如何如何难。要学会合理地分配自己的时间和精力，不因生活而影响工作，也不要因工作而影响生活。当自己有足够的潜力，能把自己工作中的各种事情处理好，那自然就不会有那么多怨言，自然就能更客观的看待自己的职业和日常工作，就能在工作中有热情，有干劲，并最终有成就感。因此，我们务必重视自身地继续教育，不断加强各方面学习，让自己与时俱进，能适应不断变化的社会，不断变化的学情，做一个至少合格的教师。

透过本次培训，1、让我掌握了基本心理健康知识，明确了教师心理健康的标准.2、让我掌握了调控职业倦怠感、缓解精神紧张、减轻心理压力的基本技能.3、我也认识到了学生心理健康的重要性。4、增强了对学生心理健康咨询与指导的潜力。5、我更进一步懂得：教师在生活中要培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。一个会休息的人才会工作。

因此，在安排工作的同时，千万别忘了安排合理的休息时间，不要把自己当成工作的机器，身体是革命的本钱，养足精神才会有更好的工作效果。不管工作有多忙，也要抽空为自己泡点儿茶或者冲杯咖啡，长时间的坐着从事一项工作的间隙必须要站起来活动活动。假期，多去户外散散步、爬爬山，参加朋友聚会等。只有这样，才能以用心健康地工作热情投入到教学活动中去。要明白成功教学的第一步，就是教师首先要认识自己，读懂自己。我们到底有多少对手，到底有多少条路子，恐怕我们说不清楚。但有一个对手，正是我们自己;有一条路子，那就是勇于走你自己的路。说实话我们无权选取我们的工作环境，但我们要尝试着在教育这块沃土里展示自我形象，实现自我价值!我们要用自己的双手，撑起一片属于自己的蓝天。

我将把我这一个月学习的成果与我的同行们一齐分享、交流，让每一位教师都能成为心理健康的园丁，为祖国培育出美丽健康的花朵。

心理健康心得体会（七）：

心理健康心得体会范文

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的资料，心理素质不仅仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：\"素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的潜力。带着什么样的心态来看社会的问题十分重要。\"一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

一、心理健康教育是实施素质教育的目标和核心

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照必须社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有必须影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和资料;心育为提高德的有效性带给了新方法、新技术;最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了用心的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究证明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养用心的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体;身体健康和身体素质的发展也依靠于良好的心理教育。心理学的研究证明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体的发展带来不良影响。以上所述证明，健康的心理是身体健康的心理条件。透过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是带给这种心理条件的重要措施。

不仅仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要好处。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需要相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能透过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的潜力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的的身体潜能，务必依靠于良好的心理素质的发展。

最后，透过心理健康教育提高心理素质是构成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质构成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏强暴，乐群，对学习与工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。透过心理健康教育培养的这些优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质构成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

心理健康心得体会（八）：

心理健康心得体会范文

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，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，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、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。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

心理健康心得体会（九）：

心理健康心得体会

xx老师在《关注教师心理健康调适教师心理压力》的讲座中讲述到心理健康已经是世界瞩目的现象，无论是发达国家、发展中国家，人们都越来越重视自己的心理健康，在教育领域，从中央到地方的各级教育部门都不断增强对学生心理健康的指导、要求，甚至直接的评估、督导、实施，这项工作已经运作得很好。然而和学生的健康成长密切相关的教师心理健康还是一个空缺，有关的实施和研究很不得力。教师的心理健康和学生的成长、社会礼貌的发展，尤其和每个教师自身的生命质量又是息息相关的。因此，教师心理健康亟需关注。

心理健康是一种持续而用心的适应状态，意味着当事人不仅仅能获得自身的平衡，而且可做到与环境的基本协调。影响心理健康的主要因素有生理因素、心理因素和社会因素。在现实生活中，个体能否持续心理健康，取决于心理压力与心理承受力的交互作用状况。

根据国家中小学心理健康教育中心等机构的调查结果，我国教师的心理健康状况不容过分乐观。教师心理健康问题大致有八种表现，其中职业心理倦怠是教师心理健康问题的集中表现。导致教师心理健康问题的主要原因有来自社会方面的和职业方面的原因。

维护和增强教师心理健康是一项系统工程，需要从不同纬度和不同层面采取切实可行的措施，较为可行的对策主要有四个方面:专家处理；

社会支持系统；校长与教育行政的协调和教师自身的调适。教师应树立科学的健康观；正确应对压力，提高应对压力的潜力；学习相关心理学知识技能；及时了解自己的心理压力和心理健康状况；采取心理自我调试策略把自己从各类压力下及时解脱出来；采用实用心理自我疗法，及时重建心理平衡；争取社会支持；以及必要时及时寻求专业干预等。

透过本次学习，我明白了一些我们教师自身存在很多不明白的不足，也存在着一些不利于学生不利于教学的心理健康问题。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，提高学生的学习质量，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，教师自己首先务必是心理健康的人。

一、教师心理健康问题的原因

社会的原因:社会变迁和教育革新使部分教师不适应、社会期望与现实差距使教师心理困惑、多重主角冲突使教师无所适从。

教育的原因:教师是应试教育的受害者、超负荷工作量和琐碎事务工作的束缚、学校组织结构与评价体系的制约、付出得不到理解和回报

个体原因:主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

二、教师心理调节与维护

(一)为教师带给心理健康咨询服务、提高学校管理者的素质、减轻教师的经济压力和工作压力、真正提高教师的社会地位。

(二)教育教学观念现代化

教师观念体系的核心是学生观:学生是发展的人:用发展的眼光看待学生、学生是个性的人:用独特的眼光看待学生、学生是系统的人:用系统的眼光看待学生，用心看待学生。

(三)学生心理健康是学生学习与生活的前提保障，教学的目的就是教书育人。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有构成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平必须能朝着健康的方向发展。

心理健康心得体会（十）：

心理健康心得体会

20\_年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节潜力。

作为正处于青春期未涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选取与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选取问题等等。种种心理压力积压在一齐，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢其具体途径和方法如下:第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期持续学习的效率，务必科学的安排好每一天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆潜力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理金康的核心资料包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应潜力等。让学生正视现实，学会自我调节，持续同现实的良好接触。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。

第三，用心参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展带给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，透过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。透过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是透过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮忙来访者自强自立的过程。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。透过对这次讲座的学习对心理健康知识以及心态调整的方法有了更加深刻的了解，今后我们哟更加注重对自己的心理保健，以更加用心、健康的心态应对大学生活。

本文来源：http:///buwangchuxin/1174/

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！