# 202\_年心理健康课程心得体会(大全19篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-27

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。心理健康课程心得...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康课程心得体会篇一**

第一段：介绍中职心理健康课程的重要性（200字）

中职心理健康课程是一门非常重要的课程，它不仅关乎中职学生的心理健康，也对他们的综合素质和未来发展起到至关重要的作用。在这门课程中，我们学习了如何正确看待自己和他人，如何应对困难和挫折，以及如何保持积极乐观的心态。通过学习这些知识，我们能够更好地理解自己的情绪和行为，并且积累应对各种困难的方法和技巧，对我们的成长和发展有着非常积极的影响。

第二段：对于自我认知的提升（200字）

在中职心理健康课程中，我们首先学习了自我认知的重要性。通过学习自我认知，我们可以更加客观地认识自己的优点和不足，了解自己的兴趣和特长，进而对自己的发展路径有一个更加明确的规划。通过这门课程的学习，我意识到自己在某些方面还有待提高，并且也找到了适合自己的学习和职业发展方向，这让我更加有信心和动力去追求自己的目标。

第三段：关于情绪管理的重要性和技巧（200字）

中职心理健康课程还教我们如何正确管理和控制自己的情绪。我们学习了情绪的起伏原因以及不同情绪的表达方式，通过掌握这些知识，我们能够更好地调节自己的情绪，保持良好的心态，避免过度焦虑和抑郁。我们还学习了一些情绪管理的技巧，例如通过运动和放松来舒缓紧张的情绪，通过与他人交流来寻求支持和理解，通过正向思维来调整自己的心态。这些技巧不仅对我们的学习和生活有帮助，也对我们今后的工作和人际关系有积极的影响。

第四段：如何建立良好的人际关系（200字）

中职心理健康课程还教我们如何建立良好的人际关系。我们学习到了与他人沟通和合作的技巧，学会了倾听他人、尊重他人，并与他人保持良好的关系。这对我们今后的团队合作和工作能力有着重要的意义。通过课堂上的讨论和实践活动，我逐渐学会了与他人进行有效的沟通，并且意识到只有保持良好的人际关系，才能在团队中产生合作的动力和效果。

第五段：结语（200字）

综上所述，中职心理健康课程对我的成长和发展有着非常重要的意义。通过这门课程，我不仅更好地了解了自己，还学到了很多有关情绪管理、人际关系等方面的知识和技能。这些知识和技能对我未来的学习、工作和生活都具有非常积极的影响。我相信，在接下来的日子里，我将继续运用和发扬这些知识和技能，在自己的发展道路上取得更加辉煌的成就。

**心理健康课程心得体会篇二**

近年来，心理健康问题成为越来越多大学生面临的挑战之一。为了帮助大学生更好地面对心理问题，提高心理健康水平，很多大学纷纷开设了心理健康课程。我所在的学校也不例外，大二的时候，我们进行了为期一学期的心理健康课程学习。这门课程让我受益匪浅，对我的心理健康有了很大的提升。以下是我对这门课程的心得体会。

第一段：个人心理健康现状的认识

在开始这门课程之前，我对自己的心理健康现状其实没有太多的认识。我一直以为自己的心理状态很好，没有什么问题。然而，在第一节课上，老师给我们介绍了心理健康的概念以及常见的心理问题，我才发现自己其实有很多需要关注和改善的地方。通过填写一些心理健康问卷，我发现自己在学习和生活压力方面存在一些问题，这些问题可能会对我的心理健康造成一定的影响。这个认识让我意识到，我需要学习心理健康知识来提高自己的心理素质。

第二段：学习心理健康知识的收获

在接下来的课程中，我们学习了很多关于心理健康的知识。我们学习了如何调节情绪、如何缓解压力、如何处理人际关系等等。这些知识都是非常实用的，对我在大学生活中遇到的各种问题都很有帮助。比如，在一次考试不理想后，我感到很失落，很沮丧，通过课程的学习，我掌握了一些情绪调节的方法，让自己能够更快地从失落和沮丧中走出来。此外，我还学会了一些有效的压力缓解技巧，如运动、放松训练等，这些都能帮助我更好地面对学业和生活中的各种压力。

第三段：心理健康知识的应用与实践

学习知识只是第一步，将知识应用于实际生活中才是真正有意义的。在这门课程中，我们通过许多实践活动来将所学知识应用于实际。我们分组进行了角色扮演，模拟了一些日常生活中可能遇到的心理问题，通过扮演不同的角色，我们深入体验了这些问题的本质和解决方法。同时，老师还组织了一些心理辅导的案例分析讨论，让我们能够更深入地了解心理问题的处理过程。这些实践活动让我更好地掌握了心理健康知识，并将其应用于实际生活中。

第四段：心理健康课程对我的影响

心理健康课程的学习让我受益匪浅。我发现自己在意识到问题之后，能够更好地应对和解决心理问题，不再用消极的方式面对困难和挫折。我开始更加积极主动地和他人交流和合作，能够更好地处理人际关系。同时，我也更加关注自己的自我成长，学会管理自己的时间和情绪，在面对压力时能够保持良好的心理状态。这些改变让我感到很满意，我相信这些改变也将对我未来的人生产生积极的影响。

第五段：心理健康课程的建议

虽然心理健康课程对我产生了很大的影响，但我也希望能够给这门课程一些建议。首先，希望增加一些实践环节，让学生更加深入地参与到心理健康知识的实践中。其次，希望增加一些实用的心理工具的讲解和应用，使学生在实践中能够更方便地掌握这些工具。最后，希望增加一些关于心理健康的案例分享，让学生能够通过他人的经历来学习和了解心理问题的解决方法。

总结：通过这门心理健康课程的学习，我对自己的心理健康有了更深入的认识和理解。通过学习心理健康知识的应用和实践，我能够更好地应对生活中的各种心理问题。这门课程不仅提高了我的心理健康水平，也让我在大学生活中更加健康、积极地成长。

**心理健康课程心得体会篇三**

随着社会的发展，大学生面临着越来越多的压力和挑战。而心理健康的重要性也逐渐引起了人们的关注。大学作为一个人生中重要的阶段，对于提高学生的心理健康水平起着至关重要的作用。而大学课程也应该为学生提供相应的心理健康培训，帮助他们更好地应对各种挑战和压力。

二级标题：大学课程对心理健康的影响

大学课程在心理健康方面的影响可谓深远。通过心理学、教育学等相关课程的学习，大学生能够对自己的心理状态有一个更加全面的了解，也能够学习到更加科学有效的心理调节方法。此外，大学课程还包括人际交往、情绪管理等内容，使学生能够更好地与他人沟通，营造良好的人际关系。这些课程的学习不仅能够提高大学生的心理素质，还能够为他们的未来发展奠定一个良好的基础。

三级标题：大学课程心理健康的实践体验

大学课程中的心理健康体验活动是学生们加深理论知识并应用到实际生活中的重要手段。例如，通过心理健康拓展训练，学生们可以体验到团队合作的重要性，锻炼自己在团队中的领导能力和沟通能力。同时，心理健康课程还可以帮助学生发展全面的兴趣爱好，培养积极的人生态度。通过这些实践活动，学生们能够更好地理解自己的心理需求，提高心理适应能力，在成长的过程中更好地面对挑战和困难。

四级标题：大学课程心理健康的启示与收获

大学课程中的心理健康培训不仅是知识的传授，更是对学生成长和发展的关怀。通过课程的学习，我深刻认识到心理健康对于自身的重要性。我意识到每个人都会面临挑战和压力，而如何应对这些困难是一个重要的问题。只有通过自我认知和心理调节的方法，我们才能更好地应对生活的各种困难，在压力面前保持良好的心理状态。

同时，大学课程还启发了我对他人的关心与帮助。通过学习心理学，我了解到每个人内心深处都有需求和困扰，我们可以通过关注他人的心理健康问题，为他们提供帮助和支持。

五级标题：大学课程心理健康的展望

随着信息时代的发展，大学课程的心理健康教育也将更加深入和全面。未来，大学课程不仅应该关注学生的心理问题，还应该更加注重心理健康的预防和干预。同时，大学还应该加强心理健康师资队伍的建设，提供更专业的心理咨询服务，为学生提供更好的心理健康支持。

总结：

大学课程心理健康的心得体会是一个全面的过程。在大学课程的学习中，我们不仅可以获得相关的知识和技能，更可以通过实践活动和培训课程锻炼自己的心理健康能力。通过这些学习和实践，我们能够更好地应对挑战和压力，提高自己的心理素质，并为他人的心理健康问题提供帮助和支持。未来，大学课程的心理健康教育还将继续深入发展，为学生的成长和发展提供更好的支持和保障。

**心理健康课程心得体会篇四**

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。大学心理健康课程可以培养大学生健康的心理素质。下面是大学心理健康课程学习心得，希望对大家有帮助。

学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。心理将康指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，就已具备了心理健康的基本特征。

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。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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，是其它素质形成和发展的基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、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。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保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。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，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，我们如何来判断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，那么他就可能存在一定的心理障碍。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，出现在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，主要表现在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、心情沉重，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。我们可以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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以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。还能帮助学生正确认识自己、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，就应该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。

**心理健康课程心得体会篇五**

完成了大学心理学（二）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助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

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助却是长远的，甚至是一生的。

**心理健康课程心得体会篇六**

心理健康在大学生活中扮演着至关重要的角色。作为年轻人迈向成熟的关键时期，我们承受着种种压力和挑战，例如学习压力、人际关系问题、职业规划等。因此，大学为了帮助我们处理这些压力和挑战，设立了心理健康课程。这些课程的目的在于教授我们有关心理健康的知识和技能，使我们能够更好地应对学业和生活中的种种困扰。

第二段：心理健康课程的核心内容

在我所修习的心理健康课程中，有几个非常重要的核心内容。首先，我们学习了解决问题的技巧和方法。这些方法帮助我们学会面对困难时不灰心丧气、持之以恒。其次，我们学习了通过积极的沟通来改善人际关系。这对我们在大学期间建立稳定友谊和解决冲突非常有帮助。最后，我们还学习了一些心理健康的自我管理方法，例如情绪调节和压力管理技巧。这些方法提高了我们处理日常生活中压力的能力，从而促进了心理健康的发展。

第三段：心理健康课程的益处

通过学习心理健康课程，我获得了诸多益处。首先，我学会了更加积极的思考方式。以前，当遇到挫折和困难时，我常常陷入消极的情绪中很难自拔。然而，现在我懂得了如何用积极的态度看待问题，并尝试从中寻找到解决方法。这使得我的心理状态更加稳定和健康。其次，我学会了更好地与人进行沟通。以前，我总是害怕面对和解决与他人的矛盾。但通过课程中的角色扮演和实践，我变得更加自信和善于表达自己的观点，这使得我与同学和老师之间的关系变得更加融洽。最后，我学会了放松和管理自己的情绪。在学业和生活的压力下，我学会了如何运用呼吸法和冥想来缓解焦虑和紧张，从而保持心理上的平衡。

第四段：心理健康在日常生活中的应用

除了课堂上的学习，我还将所学的心理健康知识应用于日常生活中。首先，我积极参加运动和锻炼身体。运动不仅可以促进身体健康，还能缓解压力和调节情绪。其次，我注重平衡和规律的饮食。健康的饮食习惯对于身体和心理健康都有非常大的影响。最后，我花时间与家人和朋友保持联系和交流。良好的人际关系是心理健康的重要保障，因此，我要在忙碌的学习中坚持与亲朋好友保持联系。

第五段：总结心得体会和展望未来

通过心理健康课程的学习，我深刻认识到心理健康对于大学生活的重要性，并且学到了很多实用的技能和知识。我将继续在日常生活中应用这些所学，并且希望能够将心理健康的理念传递给身边的人。在未来，我希望能够继续深入学习心理健康领域的知识，成为一名心理健康专业人士，为更多的人提供帮助和支持，促进社会的心理健康发展。

**心理健康课程心得体会篇七**

第一段：引言（200字）

近年来，随着社会发展的快速进步和竞争的加剧，孩子们的心理健康问题备受关注。为了能够更好地培养少儿的心理素质，学校普遍开设了少儿心理健康课程。在这个课程中，我们通过学习心理健康知识、参与情绪管理训练以及心理咨询等方式，增强了自身的心理抵抗力和应对能力。在这篇文章中，我将分享我参与少儿心理健康课程的心得体会。

第二段：培养积极心态（200字）

在心理健康课程中，我学到了培养积极心态的重要性。课程通过讲解理论知识和实际案例，让我了解到人生中不可避免的挫折和失败，而积极的心态是克服困难的关键。我开始学会从积极的角度看待问题，尽量寻找解决问题的方法，而不再轻易放弃。同时，我学会了用一种积极的方式看待自己，更加自信和坚定地跟随自己的内心去追求梦想。

第三段：提高情绪管理能力（200字）

另一个我从少儿心理健康课程中获益匪浅的方面是提高了自己的情绪管理能力。课程通过教授情绪管理的技巧和方法，让我学会了认识和理解自己的情绪，并且知道如何管理和表达情绪。在过去，当我的情绪受到打击时，我常常会失控地表现出来，导致自己和他人都感到困扰。通过课程中的练习和指导，我学会了冷静下来，分析自己的情绪原因，并寻找合适的方式来舒缓自己的情绪。这让我能够更好地处理与他人的关系，减少冲突和误会。

第四段：增强紧张应对能力（200字）

在少儿心理健康课程中，我还学到了如何增强自己的紧张应对能力。在学习的过程中，我经常需要参与各种考试和演讲活动，这给我带来了很大的压力和紧张感。通过课程中的训练，我学会了深呼吸和放松身体，以减轻紧张的情绪。我还学会了积极地参与练习和准备，提前规划并制定适当的学习计划。这些经验让我在面对考试和演讲时更加自信，更能够应对紧张的情绪。

第五段：总结（200字）

通过参与少儿心理健康课程，我获得了很多有用的心理健康知识和技巧。这些知识和技巧不仅让我更好地了解自己，还能够应对生活中的各种挑战。我学会了培养积极心态，提高情绪管理能力，增强紧张应对能力。这些都是在成长过程中必不可少的品质，对我今后的发展起到了积极的推动作用。通过这门课程的学习，我对自己的心理健康有了更全面的认识，并且成长为一个更加自信和健康的少年。

注：以上所提供的内容仅供参考，客户可以根据实际需要进行修改和调整。

**心理健康课程心得体会篇八**

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。

加强教师学习，提高教师心理素质。要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

一、通过学习，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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。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，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，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。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

学习之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。回顾多年来的中小学教育教学工作实践经历，过去与现在虽然做了不少探索性工作，尤其近几年也取得了不小的成绩，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种.种不足也是明显的。为何不足?很有必要追根溯源，以利对症“下药”。 学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，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。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。其次，只有形成学校、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一定能朝着健康的方向发展。

最后，我也希望各类各级学校和社会、家庭都要把教师与学生心理健康教育教育的一大内容重视起来，作为一项战略任务来抓，并在机制上、师资上落实到位，方能使心理健康教育真正收到实效，从而培养出适应未来的具有现代素质的人才。

心理健康课程的实际心得体会5

**心理健康课程心得体会篇九**

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种.种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：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助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、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。

三、教师自己保持乐观的心态

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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足。

最想说的一句话：“再聚会!!!”

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

大一心理健康课程的心得体会5

**心理健康课程心得体会篇十**

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：

一、小学生心理健康教育关键是教师

开展心理健康教育，不只是一两位专业教师的事，它还需要全体教师的重视和参与。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他们的一言一行都对学生有较大影响。我认为为了学生的心理健康，教师应该做到以下几方面：

2、教师不可有私心。这“私心”指的是教师对待学生要公平、公正，不能感情用事。成绩好的学生都受老师的青睐，但是我们教师不能因为某某学生成绩好而偏心，偏爱他，甚至做出不公平的决定。

二、心理健康教育应该寓于各学科教学中。

1、每一位教师在上课时都应该时刻记得帮助学生保持良好的情绪。对学生要和蔼可亲，善于观察学生情绪变化，及时排除不良情绪的干扰;减轻学生过重的课业负担，创造生动活泼的教育教学情境，使学生乐于学习;发现并表扬学生的优点，尤其是\"弱视群体\"，更应及时发现他们的闪光点，抓住教育契机给予不同方式的赞许，鼓励他们进取。

2、利用学科知识加强情感教育，培养健康情绪，使学生有良好的情感生活。

随着社会的重视，目前学校教育已慢慢成为学生心理健康教育的主战地。这不仅仅需要专业的心理辅导员上好心理健康教育课，更需要其他各科老师结合本学科特点，把心理健康教育的原则、方法充分运用到教学中，两者有机结合，确保学生的健康成长，使学生的人格得到和谐发展，为适应未来的社会需要在能力上和心理上作好准备，使他们真正成为有理想，有道德，有文化，有纪律的一代新人。

心理健康课程的实际心得体会3

**心理健康课程心得体会篇十一**

近年来，随着社会的发展和生活节奏的加快，越来越多的少儿出现了心理健康问题。为了帮助孩子们更好地应对挫折和压力，提高他们的心理健康水平，许多学校开设了少儿心理健康课程。在参与了一次心理健康课程后，我深深地意识到这门课程的重要性和益处。以下是我的心得体会。

首先，少儿心理健康课程让我更加了解自我。在课堂上，老师教导我们观察和感知内心的情绪和需求，并教给我们如何有效地转化负面情绪。通过这门课程，我开始懂得在生活中主动面对自己的情绪和需求，而不是束手无策，使我更好地掌控了自己的生活。同时，课程还教会了我自我反思的重要性，通过反思，我能够更好地理解自己的行为和决策，从而不断成长。

其次，少儿心理健康课程帮助我提高了与他人的沟通能力。在课堂上，老师通过互动和角色扮演的方式，教导我们如何倾听和表达自己的想法。我记得有一次，我和同学们进行了一个小组讨论，我们每个人都要表达自己对一个话题的观点。通过这个活动，我学会了倾听他人的观点，并学会了尊重和接纳不同的意见。这种沟通能力不仅在学校中有用，也在日常生活中帮助我与家人和朋友更好地交流。

第三，少儿心理健康课程培养了我的情商。在课堂上，老师通过讲解和案例分析，教给我们如何理解他人的情绪和需求，如何提供支持与帮助。我记得有一次，我的朋友在学校遇到了一些困难，他显得很沮丧。通过课堂上所学，我主动倾听他的心声，并提供了一些建议和安慰，让他感受到了关怀和支持。这次经历让我意识到情商对于帮助他人和维护人际关系的重要性，也让我更加明白情商的培养是一个长期而持续的过程。

第四，少儿心理健康课程让我学会了调节自己的情绪。在学习的过程中，我发现情绪的管理和调节对于心理健康至关重要。课程中，老师引导我们学习正念练习和呼吸调节等方法来放松紧张的情绪，增强自己的内心力量。我通过这些练习学会了时刻保持内心平静，并在面对挫折和压力时学会了自我安慰和放松，这些技巧为我提供了更好地应对困难的方法。

最后，少儿心理健康课程在我成长道路上起到了重要的指导作用。通过这门课程，我不仅了解了内心的情绪和需求，提高了与他人的沟通能力，培养了情商，学会了调节情绪，更重要的是，我开始了解到心理健康对于一个人的幸福和成功有多么重要。这门课程不仅在学校中有益处，更会在我的一生中发挥积极的影响。

综上所述，少儿心理健康课程让我获益匪浅。通过课程的学习，我更加了解了自己，提高了与他人的沟通能力，培养了情商，学会了调节自己的情绪。这门课程为我提供了成长的机会，让我能够更好地面对挑战和困难。我相信，通过不断学习与实践，我将成为一个更加心理健康、自信和积极的人。

**心理健康课程心得体会篇十二**

近年来，随着社会的不断进步和快节奏的生活方式，人们对自身心理健康的关注度日益增加。为了提高广大人民群众的心理素质，许多教育机构和社会组织纷纷开设心理健康专题课程。我有幸参加了一次心理健康专题课程，通过几个星期的学习，我深刻体会到了心理健康的重要性，并获取了一些有效的方法和技巧来改善自己的心理状态。以下是我的心得体会。

首先，在课程中，我学到了心理健康的概念和重要性。心理健康并不仅仅是缺乏心理疾病，更是指一个人在心理方面的良好状态。有一个好的心理健康意味着我们能够应对压力和困难，保持积极的心态。这在现代社会尤为重要。通过课程的学习，我逐渐明白，只有当我们关注和关心自己的心理健康时，才能更好地适应社会的发展和变化。

其次，课程还教给了我一些实用的方法和技巧来改善自己的心理状态。比如，我们学习了一些放松和减压的方法，比如冥想和深呼吸。这些方法可以帮助我们缓解压力和焦虑，提高自身的心理健康水平。此外，课程还介绍了一些积极的心理健康习惯，比如保持良好的作息时间和饮食习惯，保持适度的运动量等。这些习惯可以帮助我们提高心理素质，增强抵抗力，更好地应对生活中的挑战。

再次，在课程中，我学到了如何建立积极的人际关系。人际关系在我们的生活中起着至关重要的作用。良好的人际关系可以提供支持和帮助，增强我们的幸福感和满足感。通过课程的学习，我明白了与他人保持良好沟通的重要性，学会倾听和表达自己的感受和需求。此外，课程还教导了如何处理冲突和困难，以及如何建立健康的亲密关系。这些技巧帮助我更好地与他人相处，提高彼此的心理健康水平。

最后，我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。只有通过不断地探索和学习，我们才能不断提高自己的心理健康水平。课程给了我一个很好的起点，但仅仅参加一次课程是远远不够的。我需要将所学到的知识应用到日常生活中，例如保持积极的心态、与他人积极交流、并寻找适合自己的放松方式等。只有这样，才能不断地提高自己的心理健康水平。

综上所述，通过参加心理健康专题课程，我对心理健康的重要性有了更深刻的认识，并学会了一些有效的方法和技巧来改善自己的心理状态。心理健康不仅关乎个体的幸福感，更关系到社会的和谐稳定。我将会把所学到的知识融入到日常生活中，不断提高自己的心理健康水平，为自己的幸福和社会的发展做出贡献。

**心理健康课程心得体会篇十三**

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年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，作为青少年，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。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年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。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题!

心理健康课程情绪的心得体会3

**心理健康课程心得体会篇十四**

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

一、心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生;心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的;不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能;心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

心理健康心得体会2

**心理健康课程心得体会篇十五**

近年来，随着社会压力的不断增加，心理健康问题逐渐引起了人们的关注。为了提高人们的心理素质，很多学校和机构开始开设心理健康专题课程。我有幸参加了一门心理健康专题课程，并从中受益匪浅。以下是我对这门课程的心得体会。

首先，这门课程帮助我认识到了心理健康的重要性。在课程中，我们学习了许多心理健康的基本知识，例如心理压力的形成和应对、焦虑和抑郁等常见心理疾病的发生原因和治疗方法等。通过了解这些知识，我开始认识到心理健康不仅仅与我个人的幸福和快乐有关，更与我的学业成绩、人际关系以及未来的发展密切相关。因此，我更加重视和关注自己的心理健康，并努力通过各种方式来提升和维护自己的心理健康。

其次，这门课程培养了我们的心理应对能力。在现代社会中，面对各种压力和困难是不可避免的。这门课程教会了我们一些应对压力和困难的方法，例如积极的情绪调节和良好的人际沟通技巧等。通过这些方法的学习和实践，我逐渐摆脱了以往遇到困难时的消极情绪和逃避行为，学会了面对并解决问题的勇气和智慧。现在，当我面对困难时，我会积极思考解决办法，并勇敢地去行动，这种积极的心态和良好的应对能力使我更加自信和乐观。

此外，这门课程也开拓了我的视野。在课程中，老师不仅仅传授给我们专业的心理知识，还引导我们去探索心灵的奥秘。通过与同学们的讨论和互动，我了解到每个人都有不同的心理经历和需求。有些人在成长过程中受到了创伤和伤害，导致心理健康问题的发生，而有些人则能够通过积极的心态和良好的心理调节来克服困难。这些故事和经历让我深刻地认识到每个人都值得被尊重和理解，也加深了我对心理健康问题的关注和理解。

最后，这门课程唤醒了我对心理健康事业的热情。在课程学习过程中，我发现自己对心理学的兴趣和热爱。我喜欢学习和探索关于心理健康的知识，我也愿意将这些知识运用到实际生活中去帮助他人。因此，我决定将来深入学习心理学相关专业，并从事与心理健康相关的工作。我希望能够通过自己的努力和专业知识，为更多的人提供心理健康服务，帮助他们重拾自信和快乐。

总之，这门心理健康专题课程给我带来了许多宝贵的收获和启发。通过课程的学习，我认识到了心理健康的重要性，培养了心理应对能力，开拓了视野，同时也点燃了我对心理健康事业的热情。我会将这门课程的收获和体会牢记于心，并不断努力提升自己的心理素质，为自己和他人创造更好的心理健康环境。

**心理健康课程心得体会篇十六**

这次参加了教师心理健康培训,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。对我来说，这次的培训意义重大,通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识,还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。

下面谈谈自己的几点体会：此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。

如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!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。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活,影响我的工作，影响我的人生......它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去,更好的促进教育工作。

心理健康课程的实际心得体会2

**心理健康课程心得体会篇十七**

经过心理健康教育学习,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。

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，不体弱，而是一种躯体，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,教师本身也要保持心理健康,而这个问题一直是被我们大家忽视的。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由谁给解决呢?教师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,及社会的认可的不对等,给自己带来了极大的困惑和压力。

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，是我的体会，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4

**心理健康课程心得体会篇十八**

这学期能够参加心理健康的学习，我感到非常的荣幸，也受益匪浅!以下是我关于这次学习教育的心得体会：时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障，因此，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。这学期分别对健康自我意识重要性，人际交往心理，情绪管理带给我的心理，挫折应对与意志力培养带给我的心理，恋爱能力培养带给我的心理，职业生涯发展规划带给我的心理展开了具体的学习。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,很好的融于集体;能很好的适应环境……而如何将自己培养成具有以上良好心理素质的优秀大学生呢?如下是我总结的一些途径与观点：

1、保持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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

5、积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供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，通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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

6、求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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 近来，发生于富士康的十余起大学生毕业生坠楼事件，令人深思，其问题已成为严重的社会问题之一。据调查，其自杀的主要原因是心理因素，这与心理特征有着密切的关系，大学生弱而不稳定和强而不均衡的性格都容易产生自杀的念头。他们经不起挫折，也不积极改善本人的心理状况，同时也很少有人去心理咨询，从而长时间自我封闭，产生无助感和无望感。

当这些问题长时间得不到缓解就会导致自杀。可见，关注大学生心理健康问题刻不容缓! 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助却是长远的，甚至是一生的!

心理健康课程的实际心得体会4

**心理健康课程心得体会篇十九**

随着现代社会的快节奏发展，越来越多的人意识到了心理健康的重要性。在这种背景下，我参加了一次心理健康咨询课程，这次课程让我受益匪浅，对我的生活有着巨大的帮助。接下来，我将分享我的心得体会，希望能够给大家带来启发和帮助。

第一段：对课程的认识与了解

在我接触心理健康咨询课程之前，我对这方面的知识并不是很了解。但是通过参加这个课程，我对心理学的基本概念以及心理健康咨询的主要内容有了更加深入的认识。我了解到，心理健康咨询是一种通过谈话来帮助个人解决心理困扰和问题的方法，而这个方法在我们日常的生活中有着很大的实际应用和价值。

第二段：对课程内容的感受与体验

在课程学习过程中，我感受到了许多充实和有趣的内容。首先，课程的内容很丰富，包括了心理学的基本原理以及现代心理咨询的方法和技巧。其次，在课程中我还通过不同形式的互动来加深了对知识点的理解，例如角色扮演、小组讨论等等，这样的形式更有助于我将所学知识运用到实践中。

第三段：对课程带来的帮助与支持

在课程的学习中，我发现自己更加了解和认识了内心的感受和情绪状态。我能够通过课程学习中的方法和技巧，更好地处理自己的情绪问题，并在面对困难的时候找到自己低落情绪的源头，从而采取积极的态度来面对问题。此外，通过学习和实践，我也学会了如何在与他人交流中有效地沟通，更好地理解并尊重别人的感受和情绪。

第四段：对课程的反思与建议

在参加课程的过程中，我觉得有一定的思考和反思是很必要的。首先，我认为在课程设计上，可以增加更多实践的环节，让学员更直观地感受到咨询师与被咨询者之间的互动，更好地理解和应用所学知识。其次，课程设计可以更具有开放性和多元性，更好地应对不同人群的需求。

第五段：总结与展望

心理健康咨询课程的学习，让我更加了解自己，也让我更好地认识了内心的感受和情绪状态。在今后的生活中，我将继续应用所学知识，更好地面对生活中的各种挑战和困难。同时，我也希望能够继续参加相关的课程和活动，不断地提升自己，为自己和身边的人创造更加美好的生活环境与社会氛围。

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！