# 202\_年心理健康课程心得体会(通用16篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-08-27

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**心理健康课程心得体会篇一**

近年来，随着社会的发展和人们生活节奏的加快，心理健康问题引起了广泛关注。为了更好地培养青年学生的心理素质和提高他们的心理健康水平，中职学校引入了心理健康课程。通过学习这门课程，我深刻认识到心理健康对个人发展的重要性，并且获得了一些有益的心得体会。

首先，通过心理健康课程，我认识到了心理健康的定义和重要性。在过去，我对心理健康只是停留在身体健康的层面，但经过学习，我明白了心理健康是指个体在心理上的健全与正常状态。心理健康不仅仅是没有心理问题或疾病，更是一个积极向上、适应能力强、自信自立的心态。只有拥有良好的心理健康，我们才能更好地面对困难和挫折，实现自身的成长和发展。

其次，心理健康课程让我认识到了一些常见的心理问题及其应对方法。通过学习，我了解到了一些常见的心理问题，如压力、焦虑、抑郁等。这些问题在我们生活中难免会出现，而学习心理健康课程不仅帮助我认识到了这些问题，还教会了我如何应对这些问题。比如，当面临压力时，我学会了积极应对，找到适合自己的放松方式，如运动、阅读等，从而减轻压力的影响。这些方法既简单又实用，在实践中对我起到了积极的促进作用。

第三，通过心理健康课程，我认识到了人际关系对心理健康的重要性。人是社会性动物，与他人的互动和交流是我们生活中不可或缺的一部分。在心理健康课程中，我学习到了如何与他人建立良好的人际关系。课程中的案例分析和角色扮演让我更好地理解与他人的沟通之道，学会了倾听、尊重和理解他人。这些技巧的掌握不仅提高了我的人际交往能力，也使我更加愿意主动与他人进行交流和互动，从而缓解了一些潜在的心理问题。

第四，心理健康课程还教会了我如何制定目标和规划未来。生活中，我们总是需要面对各种各样的选择和抉择，而这些选择和抉择往往会对我们的心理健康产生重要影响。通过课程的学习，我明白了如何建立个人目标，并制定切实可行的规划来实现这些目标。课程中的自我探索和个人成长让我更加清楚自己的优势和不足，以及未来想要达到的目标。这种目标和规划的制定不仅给我提供了前进的动力，也帮助我更好地应对心理问题和困难。

最后，通过心理健康课程，我认识到了心理健康的重要性与全人素质的提升。心理健康是个人全面发展的重要组成部分，也是实现全人素质提升的基础。只有通过加强心理健康教育，提高个体心理素质，我们才能更好地适应社会的变化和发展，更好地发挥自身的潜力。

综上所述，通过中职心理健康课程的学习，我深刻认识到了心理健康对个人发展的重要性，学会了一些应对心理问题的方法，并且意识到了人际关系和目标规划对心理健康的影响。通过这门课程的学习，我相信我将更好地面对挑战，实现个人的成长和发展。

**心理健康课程心得体会篇二**

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，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、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非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，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，在内容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形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。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。表现在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、心情沉重。

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，是其它素质形成和发展的基础。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。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、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、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，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，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、心理因紊、社会因素交织在一起，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、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。心理健康的大学生，应该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，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

心理健康课程心得体会2

**心理健康课程心得体会篇三**

20\_\_年的5月25日至28日，我有幸参加了“全国首届心理健康教育研讨会”，尽管是短短四日的学习培训，但是受益匪浅，感受颇多。对于学校心理健康教育、学生心理辅导等方面，有了更深的认识和理解。

一、首先，改变了几个认识上的误区。

1、心理健康教育是心理辅导老师的责任。

心理健康教育的概念从来源上说，是根据我国的国情，将心理辅导、心理咨询、学校心理卫生归结为学校心理健康教育。把它纳入到教育的范畴，就等同于道德教育、学科教育。它应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生心灵的教育，是所有教师、行政领导者的职责，而不仅仅是心理辅导老师的责任，是辅导室的一项工作。靠建立心理辅导室、聊天信箱、辅导活动课，不是真正意义上的心理健康教育。心理健康教育应是所有学科教育应该遵循的理念，应是学科教育必须渗透的教育。

2、心理健康教育课等同于思想品德课。

进入五中以来，我一直代思想品德课的，在代课的过程中，深深的感受到思想品德在学生德育中的重要性，以为思想品德课就是心理健康课。从这次学习中，我认识到这两者之间并不能划等号。思想品德是培养学生积极向上的人生观和价值观，而心理健康课是让学生能够认识自己，接纳自己，从而对自己的行为与心理进行评价。这就是它们最大的区别。

二、其次，有几点新的认识。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

十大不健康职业居于前三位的是警察（黑蛇）、医生（白蛇）和教师（眼镜蛇）。好的教师，除了需要丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。教师的心理健康不仅是教师促进自身健康，还是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的学生的客观要求。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，重则可能伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己必须是心理健康的人。通过本次培训，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。

2、学校心理健康教育要想做好，需要各方面的努力。

（1）心理辅导室教师的努力。

在培训中，我认识了一位从事十年的心理辅导老师，她说:干这一行是一个非常痛苦的，如果，你感兴趣就去做，不感兴趣就不要做了。在面对学生各种心理问题时，经历着学生的痛苦、自己的无助、得不到别人的认可和支持等一系列的挫折和困难，在这种情况下，心理辅导老师要想真正做到有效的心理健康教育，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、卓越的才能、高尚的品质，健康的心理状态，以及“选择了，不管遇到多大的困难都要走下去”的态度。

（2）学校的大力支持

在这次培训中，金川一中的德育校长做了报告，他说“\_\_”

（3）各任课教师以及班主任的团结协作。

（4）家庭影响和教育。

**心理健康课程心得体会篇四**

近年来，大专心理健康课程逐渐成为大学生必修课程之一，这堂课可以从理论和实践两方面提高大学生的心理健康水平。在经历了一学期的心理健康课程之后，我深深感受到课程带给我的启示与改变。本文从课程内容、参加课程的感受、实践应用的效果三个方面谈谈我的体会和观点。

一、课程内容

心理健康课程的内容包括个人成长、人际关系、情绪管理、压力管理、沟通技巧、认知行为疗法等多个方面。在课程教学中，老师通过案例和互动授课，帮助学生深入理解心理角度的问题。我的收获最大的一堂课是压力管理，因为我在上课前比较累，睡眠不足，所以导致以后几天都在感到很疲倦。在课程中，老师提到压力会累积，导致身体虚弱，通过学习减压方法，可以让压力得到释放。这让我收益匪浅，对我的生活有了积极的改变，使我意识到减少压力对身心健康的重要性。

二、参加课程的感受

在上课过程中，我收到了很多正向的心理激励和力量，让我更加积极面对自己的生活。每次上课前，我都很期待，满怀期望希望自己能够听到新的启示和思考。同时，我也发现课上交流，和自习课之间的交流也非常有意思丰富，同学们热情的讨论是否也让我学到了不少新的知识和经验。有一堂课，我们一起玩了一个模拟游戏，是模拟我们在一个陌生人的聚会中来找到志同道合的朋友的过程。在游戏过程中，很多同学都抱怨自己不容易融入，但是游戏结束后，大家都在交流中深深意识到自己在人际交往方面的弱点和需要提升的地方，并且相互之间认识到了一些真正意义的朋友。

三、实践应用的效果

课程是一种启蒙性的教学方式，但是也需要应用实践。在课程结束后，我尝试运用课上所学的知识技能去做出改变。其中一个最成功的实践是在公司和同事交流的时候，我意识到了自己在口才方面的不足，但是在心理健康课上学习到的沟通技巧和心理状态调整方法，帮助我更好的与同事交流、沟通、合作。此外，我也意识到了自己在情绪管理方面的薄弱，经常容易被小事情激怒，而情绪管理模块让我面对问题更加冷静，因而减少了消极情绪的破坏性，让我整个人的状态都更加开朗，有利于身心的康复。

心理健康课程旨在提高我们的心理健康意识，使我们更自我意识，增加控制自己情绪的能力，增强抗挫折能力并建立自信。参加这堂课程是一次难以忘怀的经历，让我全身心的感受到了心理健康对我们的生活质量的重要性。这不仅是一种教育，也是一种关爱，让人们在成长过程中更好的认识和发现自己，在帮助自己的同时也帮助他人建立更健康、积极的心态，这是一种心灵的感悟，也是一种健康的标志。

**心理健康课程心得体会篇五**

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：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的`物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与游戏规则是：盲人背着瘸子，瘸子帮盲人指路，盲人要用黑眼罩蒙上眼睛如果见到气球，就得踩爆，如果见到小熊，就得捡起，哪一个队最先到终点，拣得最多，就可以拿一张奖票。我们开始玩第二个游戏了，我是盲人，我背的是钟珺媚，比赛开始了，钟珺媚指路指的不好，我又不敢踩气球，所以我们又输了。第三个游戏也是团体游戏，游戏规则是：每人拿一个球，放在胸前，一个接一个走，手不能拿球，哪一个队最先到终点，就可以拿一张奖票。

我们女生1队变2队，每人拿一个球放在胸前，比赛开始了，因为我们队的熊双掉了一个球，我们队又输了。第四个项目是顶乒乓球，它也是团体游戏，和前面是一样的队形。游戏规则是：最前面的一个人拿一个纸杯，把它倒过来，拿杯底顶一个乒乓球，一直这样顶六个球，哪一队最先把它运到终点，就可以拿一张奖票。我们女生2个队分别站成两竖排，最前面的一个人拿一个纸杯，把它倒过来，拿杯底顶一个乒乓球，最后，我们终于拿了一张奖票。通过今天的活动，我知道了：只要我们大家团结一心，就没做不到的事情。

**心理健康课程心得体会篇六**

20xx年的5月25日至28日，我有幸参加了“全国首届心理健康教育研讨会”，尽管是短短四日的学习培训，但是受益匪浅，感受颇多。对于学校心理健康教育、学生心理辅导等方面，有了更深的认识和理解。

1、心理健康教育是心理辅导老师的责任。

心理健康教育的概念从来源上说，是根据我国的国情，将心理辅导、心理咨询、学校心理卫生归结为学校心理健康教育。把它纳入到教育的范畴，就等同于道德教育、学科教育。它应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生心灵的教育，是所有教师、行政领导者的职责，而不仅仅是心理辅导老师的责任，是辅导室的一项工作。靠建立心理辅导室、聊天信箱、辅导活动课，不是真正意义上的心理健康教育。心理健康教育应是所有学科教育应该遵循的理念，应是学科教育必须渗透的教育。

2、心理健康教育课等同于思想品德课。

进入五中以来，我一直代思想品德课的，在代课的过程中，深深的感受到思想品德在学生德育中的重要性，以为思想品德课就是心理健康课。从这次学习中，我认识到这两者之间并不能划等号。思想品德是培养学生积极向上的人生观和价值观，而心理健康课是让学生能够认识自己，接纳自己，从而对自己的行为与心理进行评价。这就是它们最大的区别。

1、学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

十大不健康职业居于前三位的是警察（黑蛇）、医生（白蛇）和教师（眼镜蛇）。好的教师，除了需要丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。教师的心理健康不仅是教师促进自身健康，还是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的学生的客观要求。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，重则可能伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己必须是心理健康的人。通过本次培训，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。

2、学校心理健康教育要想做好，需要各方面的努力。

（1）心理辅导室教师的努力。

在培训中，我认识了一位从事十年的心理辅导老师，她说:干这一行是一个非常痛苦的，如果，你感兴趣就去做，不感兴趣就不要做了。在面对学生各种心理问题时，经历着学生的痛苦、自己的无助、得不到别人的认可和支持等一系列的挫折和困难，在这种情况下，心理辅导老师要想真正做到有效的心理健康教育，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、卓越的才能、高尚的品质，健康的心理状态，以及“选择了，不管遇到多大的困难都要走下去”的态度。

（2）学校的大力支持

在这次培训中，金川一中的德育校长做了报告，他说“xxx”

（3）各任课教师以及班主任的团结协作。

（4）家庭影响和教育。

**心理健康课程心得体会篇七**

8月12日，我和妈妈来到科技馆参观一个《心理与健康》的科普展览。

刚进门映入眼帘的就是些类似于游戏机的机器，当时我还疑惑呢：心理与健康的展出怎么全是游戏机啊?不管了，还是先玩吧!

我们来到“一分钟有多久”的游戏前，先看游戏说明：屏幕上出现动画片，觉得一分钟到了，就按下结束键。动画片可是我的最爱，我迫不及待地按下了“开始”按钮，陶醉在动画片的惊险刺激里。哎呀，快一分钟了吧，赶紧按下“结束”键，画面竟然显示80多秒，这时间也过得太快了吧!第二次游戏我生怕超时了，就没顾上看动画片，按下键后刚30秒。该第三次了，我终于有了一个争气的成绩：56秒。看来珍惜时间它就过得慢，不珍惜它就过得飞快，我以后应该多珍惜时间。

往前走我们来到“放松菩提树面前”，屏幕上出现的是一课“参天大树”，但只有光秃秃的枝干。原来这是一棵根据心情成长的大树，当心情放松时大树就会长出茂盛的叶子;相反，如果紧张，菩提树就只有枝干。我坐到沙发上尽量让自己舒服一点，闭上眼睛，调整呼吸，使自己放松起来……五分钟过去了，我睁开眼睛：“啊，什么?居然连一片叶子也没有?”我大叫起来。妈妈笑道：“哼哼，看我的!”妈妈坐到沙发上……五分钟慢慢流逝，还没等妈妈睁开眼，就听到了我的笑声，原来妈妈的菩提树和我的一样，也是一片叶子都没有。看来我们俩都是没有放松啊!紧张的学习和生活让我和妈妈都没学会放松，我们有机会还是多来这儿练习练习，放松自己的心情让自己轻松的生活。

接着我们又玩了“心理扫描仪”和“记忆跳舞机”等游戏。每一个游戏都让我有一种不同的心理体验。这个展出真好，不仅让我们在游戏中知道了心理健康的重要性，还提高了对心理健康的认识。

心理健康课程心得体会4

**心理健康课程心得体会篇八**

心理健康意识的重要性已经被越来越多的人所认同。在大专阶段，学生承受着课业压力、挑战未来职业规划等多种心理问题。因此，在校方的重视下，大多数高校为学生提供心理健康课程。在我校，我也参加了大专心理健康课程，以下是我的心得体会。

第一段：班级讨论与交流是切实有效的课程形式

大专心理健康课程主要以班级讨论和交流的形式进行，在课堂上，我们以小组为单位，有主题讨论和个人分享，其中既有课本知识引导，又有大家分享实际经验，让人很有共鸣感。我们很容易融入其中，感受到彼此的关怀和支持，更重要的是，这种同舟共济的氛围对改善学习和生活的影响十分明显，相信未来也会成为很好的人际交往和情感管理的经验。

第二段：面对自己的情绪，保持心态平衡是关键

如何面对自己的情绪，保持一种良好的心态十分重要，不同的人面对不同的问题会产生不同的心态。在这些课程中，每位同学的分享和反思都提醒我去认真思考，我开始认识到，愉悦、愤怒、悲伤等情绪的不同反应形式，有利于我更深入地理解自己和他人。在这种情况下，我们也学到了一些应对压力、调节情绪的技能，如找到自己的出口、聆听别人的感受等，帮助我们更好地面对生活。

第三段：寻找支持的触手可及

大专心理健康课程中，教师提供心理支持服务，我们也拓展了寻求心理支持的渠道。在复杂的社会中，人际交往和情感认知比以往更为困难。课程中不仅提供了课程资源，还开设了群聊和网上资源，使得提问和咨询直接前往教师或匿名咨询成为可能，在心理压力和焦虑的时候，可以得到安慰和建议，获得安心。

第四段：读书和音乐是释放压力的好方式

大专心理健康课程中，老师还提到了许多释放压力的方法，比如读书和音乐等等。这些方法减少了内部压力并帮助我们与现实距离产生，这是一种非常有效的放松方式，而且可以开启我们的思维，并在潜意识舒展出来机会。

第五段：影响深远，是内在成长的一部分

有人说，心理健康课程只是为了应对困境和解决问题的一种方式。但是，在我的大专心理健康课程中，身心健康和人际关系的重要性受到了更深入的体验。除了解决问题，更重要的是准备好应对未来的生活挑战，迎接自我成长的使命。这种内在成长往往是不可见的，但它们在我们建立的框架中扮演着重要的角色。

结尾：

大专心理健康课程开启我心理健康之旅，为我提供了课程资源，成为了我成长的一部分。需要注意的是，在我们之中，有些人可以自我疗愈，有些人需要专业帮助。应该形成一个支持和关怀的环境，帮助他人和自己走出困境。最终，只有通过长期实践才能建议良好的心理素质和稳定的情感状态。

**心理健康课程心得体会篇九**

听了杨老师的专题讲座，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能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不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：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，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。

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，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。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、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不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。

在考虑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助。在对学生的个别辅导中，我一方面通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。通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，帮助学生解决心理困惑。

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助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

心理健康课程心得体会3

**心理健康课程心得体会篇十**

心理健康对于大学生来说至关重要。作为大学生，我们需要面对诸多的压力和困惑，而大二心理健康课程则为我们提供了一个良好的学习平台，帮助我们更好地了解和管理自己的心理健康。经过一学期的学习和实践，我深感大二心理健康课程对于提升我们的心理素质与健康的重要性。以下是我对该课程的一些心得体会。

首先，大二心理健康课程让我认识到了心理健康的重要性。在之前的学习中，我会比较关注课程的专业性和实用性，而对于心理健康课程则比较疏忽。然而在大二心理健康课程中，我了解到心理健康是一个人全面发展的基础和重要组成部分。只有保持良好的心理健康，我们才能更好地适应学习和生活的压力，更好地与他人交流和沟通，更好地处理人际关系和情绪问题。心理健康的重要性不容忽视，大二心理健康课程让我产生了更深刻的体会。

其次，大二心理健康课程提供了实用的方法和技巧，帮助我们管理自己的心理健康。在课程中，我们学习了许多关于心理健康的基础知识，如情绪管理、压力管理、人际沟通等。同时，课程还引导我们进行了一系列的实践活动，如情绪日记的编写和分析、团队合作项目等。这些实践活动帮助我们将课堂知识应用于实际生活中，从而更好地管理和调节自己的心理状态。通过这些方法和技巧的学习，我学会了更好地认识和控制自己的情绪，更好地与他人交流和解决问题，提高了自己的心理素质。

再次，大二心理健康课程培养了我对他人心理健康的关注和支持。在课程中，我们不仅关注了自己的心理健康，也深入学习了如何关注和支持他人的心理健康。我们了解到心理健康问题可能会发生在任何人身上，我们需要懂得如何倾听和提供支持。通过与同学的小组讨论和合作，我们有机会分享自己的心理体会，也学会了如何对他人的困扰给予适当的关心和支持。这些经历让我更加关注他人的心理健康，并努力成为他人的倾听者和支持者。

最后，大二心理健康课程带给我了对未来心理健康发展的思考和规划。通过学习心理健康课程，我认识到心理健康是一个长久而持续的过程，需要我们不断地关注和调整。我深知只有不断地学习和实践，才能提高自己的心理素质和应对能力。因此，我决定在今后的学习和生活中，继续关注和学习心理健康领域的知识，通过参与心理健康相关的社团和活动，进一步提高自己的心理健康水平。同时，我还计划将所学的心理健康知识和技巧与他人分享，帮助更多的人改善自己的心理健康。

总之，大二心理健康课程对于大学生的心理健康提升起到了重要作用。通过该课程的学习，我认识到心理健康对我们的人生至关重要，而通过学习和实践，我也学到了许多实用的方法和技巧来管理自己的心理健康。同时，我也深感对他人心理健康的关注和支持的重要性，并对未来心理健康的发展进行了规划和思考。大二心理健康课程是我大学生活中一段宝贵的经历，我将继续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十一**

大专心理健康课程是一门非常值得推广的课程，它旨在帮助大学生认识和掌握自己的心理健康状态，学习有效的应对压力和处理情绪的方法。在我的大二生活中，我有幸选修了这门课程。经过一学期的学习，我深感受益匪浅，自身心理状态得到了很大的改善。下面，我将从以下几个方面分享我的心得体会。

第二段：对自我意识的认识

在这门课中，我受益最大的是对自我意识的认识。在现代社会中，经常会出现人们繁忙的工作和学习压力过大的情况，很容易出现焦虑、忧郁、失眠等不良情绪。而通过学习大专心理健康课程，我了解到自己是一个拥有独特人格的个体，应有自尊、自爱、自信等正向的心理特质，从而提高了自我意识。同时，我也认识到不能将自己过度追求其他人的认可，做到心态平和，不为别人的评价所左右。

第三段：对自我管理的理解

课程的内容能够使我们更好地了解自己，课下的实践活动帮助我们理解知识的应用，这在大学时代是非常重要的。在学习大专心理健康课程中，我理解了自我管理的理念。人陷入困境难以自拔时，往往是因为缺乏自我管理能力。通过这门课程的学习和实践，我发现自己可以采取更多样化、操作性更强的方式来进行自我管理，从而更好地掌控自己的情绪与心态。

第四段：对人际沟通的改进

另外，大专心理健康课程还教授了人际沟通的技巧。在我们以后的人生道路上，人际交往是非常重要的，沟通技巧也尤为重要。这门课程的授课形式生动，能够让我们深入理解各种沟通手段的应用，课下实践活动也为我们提供了更好的实践机会。通过培养独立思考和情商，我们将在与他人的交往中更容易取得共识，更好地处理人际关系。

第五段：对我的收获

在学习大专心理健康课程的过程中，我学到了自我意识和自我管理的技巧，同时也更加了解了人际沟通与情绪控制的技巧。这门课程让我认识到“心理健康”对于大学生的重要性和必要性。学习这门课程不仅让我了解到自身的心理状态，还使我更加关注身边的同学、朋友和家人们，相信这些知识和技巧会在我今后的生活道路上起到更大的作用。在未来，我将会秉持着这门课程教学者所传递的理念和技巧，去和身边的人一起努力提高心理健康的素养。

**心理健康课程心得体会篇十二**

第一次接触心理课程是在上大一的第二个学期的时候。我想学校可能是为了减小大学生学习与心理的压力，为我们排解心中苦闷与压力才开设了这门课程的。自认为心理还比较康健的我，听完课后我才真正认识到自己的缺点与不足和需要变更和疏导的地方。从那时开始接触心理学，同样也开始慢慢了解心理学。心理健康课为现代的大学生树立了正确的择业观、爱情观、价值观提供了条件。

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。（摘自书籍）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！

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、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、多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。

4、充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

5、同时，我认为学校需要开设心理健康课程，正确的引导学生，把心理问题扼杀在“摇篮”里，不给它“水”，不给它“肥”，让他无法生根发芽！

通过大学里心理健康课程的学习使我明白了大学生心理健康性和不可或缺性，我们需要时刻保持乐观开朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助一下需要帮助的和有心理障碍的同学，让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。人大学无忧，让生活无忧！

20xx级旅专班：xxx

**心理健康课程心得体会篇十三**

心理素质是指以人的自我意识发展为核心，由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的，包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。有专家为小学生心理健康制定了以几点标准：正常的智力、稳定的情绪、适度的反应、和谐的人际关系、心理与行为符合年龄的特征、能够适应学习生活等。站在特殊教育的角度看，智障学生由于生理缺陷,家庭、学校教育和社会等诸多因素的影响，其心理健康发展水平，往往比健全小学生心理健康的标准水平相差悬殊，我们当然不能用小学生心理健康标准来衡量智障儿童。但在特教学校实行素质教育的今天，我们要倡导以人为本的教育理念，让学生成为一个完整的自己,就无法绕开“还给智障儿童一个健康心理”的课题。笔者认为特教学校要有意识地深入开展对智障儿童心理素质教育，虽然这是一个隐藏得较深的、容易被忽视的课题，但这个课题的落实，对智障儿童的实效价值，却极其重要。因为智力的康复、情绪的稳定、正确的认知、坚强的意志等心理素质，是他们将来适应社会生活与寻求自身发展的关键。同时，开展对智障儿童心理素质教育，也是我们落实教育目标、完成教育任务、保持教育幸福感的捷径之一。

在方法上，教师要在学生日常的生活、学习活动中，用自己良好的形象和亲和的态度，影响熏陶学生;同时要结合授课科目的特点，挖掘出对智障儿童进行心理素质教育的素材，通过对学生心理各层面施行积极影响，补偿其心理缺陷，以培养出良好的心理态势，为他们的一切行为提供健康的心理背景。具体作法阐述如下：

一、开发以生活为核心的课程体系，开展学生智力康复训练

智力正常是人正常生活的最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。特教学校只有推行以生活为核心的课程体系，才能系统、稳步地开展对学生的智力康复训练，以取得理想的教育效益。目前供智障儿童使用的教材是1988年编写，已经有20多年，现在看来，它注重文化知识的传授，忽视智障教育的多维目标;注重教育内容和方法的同一，忽视学生智力差异的多样性;注重教师的主动，忽视学生的主体，因此，它在教育目标、课程设置、教学方法与手段等方面，都已经不适合当前智障教育的需要。

智障教育效果的衡量，并不在于学生学习了多少系统、复杂的知识，而在于其自身发展的需求得到多大程度的满足，比如智力得到多大程度的开发、行为得到多少矫正、自我服务水平得到多少提高等等。202\_年《培智学校义务教育课程设置方案》提出了“以生活为核心”的教育理念，积极主张我们的教育要从学生的实际生活需要出发，具体的教学活动要以学生已有的生活经验为基础，既要使学生在实用生活知识、技能以及习惯等方面得到培养与发展，又要让学生体验愉快的学习过程，简而言之，就是学生学习的东西要与他们的生活实际相适应。现在，许多特教学校都在开发、整合新的教育资源，革新教育内容、方法和目标，教育效益大大提高。笔者通过实践与对兄弟特校的了解后认为，落实“以生活为核心”理念的教育过程，就是最好的开展学生智力康复训练的过程，正如陶行知先生说的那样：“生活即教育”。

智力康复训练的过程,就是心理健康教育的过程。在教学实践中，教师要注重坚持好创造情感情境原则、趣味性和成功性原则，以期获得更好的心理健康教育效果。创造良好的情感情境，可以使学生体会到老师的爱，保持愉快的情绪，达到与学习环境的和谐，是智障教育成功的重要因素。坚持趣味性原则的目的是激发学生学习的积极性和主动性，使他们动机明确，始终在欢乐的情绪中自我要求，进行学习。成功性原则就是要我们老师在教学过程中，对学生给予成功的期待，提供学生成功的机会，并带给学生成功的体验，这一原则对智障儿童心理健康教育特别重要。

二、建立友好的师生关系，创造教育机会

笔者了解发现：友好的师生关系，可以让学生形成对老师强烈的喜爱情绪，这种情绪具有固定化、持续化、依赖化的特点。就是说，学生很愿意接受并服从于他心目中的领袖式的老师!

一般来说，培智班师生比不大，这为每个教师走进学生的心灵世界打开了方便之门。尽可能多地接 近、了解学生，与学生交朋友，成为他们心目中有威信、和乐意信赖的人，是心理健康教育最有效的方法。智障儿童有智力缺陷，但也有丰富的情感和准确的判断力。当他真实地感觉到你在重视他、关心他时，他就会尝试主动走近你，期望在你这里得到帮助和解脱，表现出无限的真诚。

关怀是建立良好师生关系的催化剂。学习上的帮助、生活上的照顾，小到一次鼓励、一个赞赏的眼神，都能充分满足学生期待的被理解、被尊重、获得成功等各种情感需要，继而让他们产生浓厚的“幸福”体验并内化为进步的动力。这时，教师对于学生的号召力、管理力、“诱惑”力明显增强。这样，在和学生愉悦的沟通交流中，我们既可以感觉到师生情谊的乐趣，无形之中也创造出了许多心理健康教育的机会。

在我们学校培智部，有的老师善于处理和学生的关系，彼此亲昵，和谐融洽，所以课堂纪律好、教学效果好，学生进步快。因此，良好的师生关系，能直接或间接对学生认知、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等心理因素各层面施加积极的影响。

三、坚持个别化教育原则，帮助学生和谐发展

个别化教育原则是说在教学过程中针对智障儿童的个别差异，为他们设计出各自所能达到的发展目标，然后采取相应的方法促进其实现。智障教育中，即使是在一个班级里，学生的个别差异也很明显，既有量的差别，也有质的差别，这样就导致了他们内在或外在需要的差异，因此，“因材补偿”显得尤为重要。我们要在通过集体教学提供方法、材料的基础上，还要通过个别辅导、编组辅导的方式来“开小灶”，加深知识印象，巩固生活技能。虽然个别辅导的目标、内容、方法各不相同，需要老师有耐心，但越是个别化，教育效果就越可能成功。从心理健康教育角度看，坚持个别化教育原则，不仅直接有利于所有学生智力缺陷的补偿，还能帮助学生更好地适应学习和生活，培养积极乐观的心理态度，促进学生和谐发展。

四、严格要求，培养学生自我服务能力

对自我事务的处理，是智障教育的出发点，不管轻度、中度还是重度智力缺陷儿童，都应当在接受教育后，可以自我照顾或较少需要别人照顾。在传授基本知识技能的时候，教师给予学生关怀、慈爱是应当的,但我们不可以对他们一味迁就、容忍。在自我服务能力、习惯养成、道德准则等多方面的教育上，要有严格的尺度，也就是说，一定要把补偿缺陷贯彻在教育活动的始终，该放松的绝不严格，该严格的绝不放松。如果因为学生有缺陷，起了怜悯之心，那么很可能是对学生的不负责任。我们发现，降低学生生活自理能力培养的标准，就会导致学生更加懒散;降低学生习惯养成的要求，就会导致学生混乱……因此，教师要有正确的学生发展观，在自我服务能力、习惯养成、道德准则等与他们生活密切联系的几个方面，一定要严字当头，不可疏忽。所以课内课外，教师都要耐心启发，循循善诱，深入浅出地反复给他们讲清道理,让他们逐步养成遵循生活准则或规范的行为习惯。从心理教育角度看，越是严格，越是容易培养出学生良好(健康)的认知能力、动机、情感和性格。

五、营造家庭和社会教育环境，共同维护心理健康

家庭教育、社会教育是学校教育的延伸。国内外教育学家普遍认为，如果没有家长的积极参与，智力障碍儿童教育工作不可能有良好的效果。这就要求学校要加强与家庭的联系、沟通工作，为学生健康发展营造更好的教育环境。一方面，我们调查发现，智力障碍儿童家庭的“完好率”比正常儿童要低得多，比如父母离婚、“爷爷奶奶”托管、多人残疾、过于贫困等不利于他们心理健康发展的因素普遍存在。所以，学校要尽量把这些不利因素补充完整，比如成立家长学校开展活动、要求家长常常到校看望子女、扶贫助学等等。另一方面，向家长传授智障儿童教育的基本知识和缺陷补偿矫正方法，布置教育任务，让他们切实承担教育的责任。智力障碍儿童对亲情的依赖与渴望是非常强烈的，家长更多的关心能使他们获得情感的丰富和情绪的稳定，起很好的心理平衡作用。

社会教育方面，可以根据学生的喜爱，走出校园，开展一些参观、旅游活动;可以请社会上有爱心的人士看望学生，请周边学校的大中小学生来陪伴他们度过周末等等。这些活动，可以增加生活乐趣，陶冶情操，增长见识，增强社会适应能力。实践表明，学生非常喜欢这些活动，每次都很兴奋，积极表现自己，所以能收到很好的心理健康教育效果。

总之，一定程度上说，智障儿童的发展，就是心理素质的发展;智障儿童的教育，就是心理素质的教育。本文就当前特教学校在开展对智障儿童心理健康教育的作法，做了一个肤浅的论述，请同行指正。

心理健康课程的心得体会3

**心理健康课程心得体会篇十四**

通过本学期的选修课程“大学生择业心理辅导”的学习使我获益匪浅，不但对自己有了一个更加清楚正确的认识，同时也对大学生的就业形式，就业前景等有了更充分的了解。

老实讲其实当初选这门课只是单纯的为了去完成教学培养计划上的学分要求，所以一开始的时候自己并没有在很认真的听课，而是在做一些其他的事情，可是随着课程的深入，我慢慢发现老师您所教授的内容都是一些我在平时的学习生活中所无法获取到的，是您和您所请来的那些授课老师们用自己几十年的\'生活阅历所总结出来的宝贵经验，对于我们这些还生活在象牙之塔的学生来说，能够在踏入社会以前听到这么有建设性，有帮助的建议是多么的难得啊！于是，我开始认真的在课堂上听取老师的讲授，从如何选择适合自己发展的职业到怎样准备一自己的个人简历，从如何准备面试到怎样如老板同事相处，我学到了很多实用的，并且是精辟的经验知识，我相信这些经验将对我未来的就业以至于与人相处方面都会有很大的帮助。

同时，老师您由一名普通的老师成长为心理学专家的经历也让我感触颇深，我第一次如此真切的认识到命运是掌握在自己手里的，只要你懂得努力懂得不断的提升自己，目标就一定能实现。

最后，我要对马老师你表示真诚的感谢，感谢您给我上了如此宝贵的一课。

**心理健康课程心得体会篇十五**

心理健康在大学生活中扮演着至关重要的角色。大学生面临着诸多压力，包括学业压力、人际关系压力、就业压力等等。这些压力加上适应新环境和独立生活的挑战，很容易给大学生的心理健康带来负面影响。因此，大学开设心理健康课程，旨在帮助大学生学会应对压力、调节情绪，建立良好的心理健康，提高生活质量。

第二段：感受心理健康课程对自身的影响

作为一名大学生，我深深地感受到了心理健康课程对我的影响。课程教授了我许多应对压力的方法，例如积极心态的培养、时间管理、放松技巧等等。我通过这门课程学会了如何保持内心的平静，如何以积极的态度应对困难和挫折。在我繁忙的学习生活中，这些技巧帮助我保持了良好的心理状态，使我更加专注和高效。同时，我还学会了关注自己的情绪，学会了如何倾听自己的内心需求，这让我更加了解自己，也更加明确自己的目标和追求。

第三段：分析心理健康课程对同学们的普遍影响

通过与同学们的交流和观察，我发现心理健康课程对大多数同学产生了积极的影响。课程帮助同学们意识到他们内心的需求，使他们更加关注情绪的表达和处理。同学们能够正确地处理自己的情绪，与他人建立良好的人际关系。此外，课程还教会了同学们有效的时间管理技巧，使他们能够更好地平衡学习和生活的需求。这些技能和知识促使同学们更加积极、自信地面对生活中的挑战，提高了他们的综合素质和幸福感。

第四段：心理健康课程对大学生活的启示

心理健康课程为大学生活提供了宝贵的启示。首先，我们要关注自己的内在需求，了解自己的情绪和需求。只有在理解自己的基础上，我们才能更好地与他人相处，建立良好的人际关系。其次，我们应该学会积极应对挑战和困难。生活中充满了不确定性和困难，但只要我们保持积极的心态，勇敢地面对，我们就能够成功地应对困难。最后，我们要学会时间管理和自我调节。合理的时间管理可以帮助我们更好地平衡学习和生活的需求，而自我调节则能使我们更好地处理压力和情绪。

第五段：总结

通过上述分析，我们可以明确地看到心理健康课程对大学生活的重要性。课程不仅帮助我们建立积极的心态，更教会了我们应对挑战的技巧和方法，使我们能够更好地适应大学生活的各个方面。我相信，随着时间的推移，心理健康课程将成为大学教育中不可或缺的一部分，为学生们提供更全面齐备的教育。同时，我们也应该为自己的心理健康负责，积极参与课程并应用所学知识，使我们的大学生活更加丰富和有意义。

**心理健康课程心得体会篇十六**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不.，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法:。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦.道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生.健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无争取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至争取违背心理保健的教育方法:，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

心理健康课程的心得体会2

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！