

看心理健康直播的心得体会(大全5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

看心理健康直播的心得体会篇一

以前虽然听过关于心理健康的一些说法，但学校从未统一开课，所以对这方面的资料了解甚少。第一次上这门课我颇有体会。心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

心理健康有很多标准，其中最普遍化的是国际一般标准：有和谐的认知，有良好的情绪情感，有坚强的意志品质，有优良的个性心理。以这些标准来衡量和评价自己，我感觉能够让我对自己的心理状况有一个更加清醒全面客观的认识，这是我深有体会的第二点。当发现心理健康出现问题时应当及时想心理健康方面的专业人士求助而不是一味地去掩饰；此外我们也能够自己尝试学习一些自己放松治疗的方法来调整自己的心理状况。上完第一节课后我就有了认真系统地学习一些自己调整方法的想法，当然仅靠这几节课显然是不够的，我会在以后的生活学习中不断地贯彻实施。

另外，经过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自己意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都能够促

进心理健康；同时健康的心理状况也促进我们各方面的发展从而拥有一个精彩的人生。所以，我认为在发展个性品质的同时我们绝不能够忽视自己的心理状况。课堂上讲的许多案例令我很是震撼：像一个女教师因心理问题而影响自己的工作，许多青少年因心理问题而走上自杀的不归路，中学生因心理问题而严重影响自己的学业等。这些问题如果得到正确的对待是完全能够避免的，恰恰相反，在我国这个大环境下，周围人的不正确对待更加大了心理疾病患者的心理压力从而使他们的心理健康状况越来越糟最终酿成恶果。这种状况必须改变，迫在眉睫！在我看来首先应改变的是我们整个社会的观念和认识。经过各种渠道是心理健康教育普及起来，全社会共同关注共同努力消除偏见更新观念，仅有这样我们才能远离心理疾病是社会更加和谐。

心理健康教育是一门很深的学问，不是每个人都要去深入研究，但我们都应当对自己的心理状况有一个全面客观的认识，都应当正视自己存在的心理问题并及时求助，都应当学会一些必要的自己调节的方法，并且有有意识地向身边的人宣传心理健康知识，为全社会观念的改变尽微薄之力。

总之，我认为经过这门课的学习，最重要的是改变了我的观念，让我对心理健康问题有一个崭新的认识，敢于正视它，敢于正是自身存在的问题，学会了一些自己调试的方法；于社会我认识到心理健康问题的存在以及我们的偏见已经给社会带来了极大的危害。心理健康的认知的变革已迫在眉睫，我们需要潜移默化地将一个崭新的观念根治在我们的社会之中从而造福整个社会。我想心理健康问题会越来越受重视，起码此刻的我已十分重视它。

看心理健康直播的心得体会篇二

成为一名大学生是每一名学生的梦想，而我有幸的成为一名皖南医学院的学生。在那里，我学习到知识，认识许多关系

要好的同学，同样还过着自己在大学里丰富多彩的生活。可是，每一位大学生在大学生活里都会遇到或多或少，或大或小的问题。与此同时，大学生心理健康教育这门课给广大大学生供给了一条了解自己，改正自己不良习惯并获得自己提升的途径。学习这门课并结合自己身边的生活使我有许多体会和感悟。

在第一次上这门课的时候，教师向我们详细的介绍了心理健康的意义，心理健康的概念以及大学生心理健康的标准等资料。这让我有耳目一新的感觉，在过去和这些资料有关的课是十分少的。此后教师们一个个生动的事例让我体会到拥有健康的心理对于一个人的重要性。随着课程的继续，我又了解到了许多与大学生心理健康相关的资料，而这些资料都十分贴切大学生的生活，能够帮忙我们大学生解决自己日常生活中的常见问题，从而避免很多事情的.发生。

每一位学生都有着自己的生活习惯和小嗜好。但这并不是在任何场合下都适合的。比方说我就有几位喜欢晚上在宿舍熬夜打电话或者干其他事情的同学。他们经常在夜里弄到很晚都不睡觉，还发出很大的声音。这种行为其实会影响到同寝室其他同学的学习和休息。但由于既是同学又是室友的关系，其他室友又不好意思提出意见。结果导致他们一向忍受着学习和休息受到影响的折磨。其实他们的做法都是错的，我们在做自己事情的时候不仅仅是保证自己做自己想做的事，同时还要顾及别人的感受。生活在同一个寝室中，大家享有共同的空间，我们所做的每一件事都不仅仅只关乎我们自己，更关乎别人。所以，我们日常在寝室里做事情的时候必须要顾及室友们的感受，尽可能不去打扰到别人。而室友一旦受到了别人长期的打扰，也不能总是忍气吞声，忍受折磨。而是要经过恰当的途径向打扰到大家的同学提出意见，帮忙他改正自己的错误。这样不仅仅会带给大家一个舒适的学习与休息的环境，同样会让大家明白尊重他人对于我们的日常生活是多么的重要，加强寝室里同学们之间的友谊。我想，这一点我们作为和别人共同生活在一间寝室的大学生都要做

到，尊重他人，同时也善待了自己。

每一个生活在这个社会中的人都会体验到不一样的情绪，以及不一样的情绪所带给我们的影响，情绪犹如温度计，能使人沸腾，也能使人冷却。对于我们大学时期的青年人来说，情绪正处在一个丰富多变、相对不稳定的时期。而在我们的日常生活中良好的情绪能够促进我们的身心健康，不良的情绪会对我们的身心造成伤害，同样也会影响到别人。我想，在我们的日常生活中，焦虑和恐惧也许就是表现的最多的两种情绪。而当这两种情绪表现出来时，如果我们没有采取适当的方法来减轻自己的压力和负面情绪，就会对我们的身心造成不良的影响。经过课上的学习我了解到我们能够经过眼泪、运动、或者找人倾诉等途径来进行宣泄。而我们同时要注意适当的控制自己的情绪宣泄，不能因为自己情绪不好而影响甚至伤害到别人。我想，这些方法和提议在我以后的日常生活中必须能够用到，我将会最大化的控制自己的不良情绪，适当宣泄自己的正常情绪，不因为自己的情感变化而影响到他人的正常生活和工作。

英国哲学家罗素曾说过：“没有公民道德，社会就会灭亡；没有个人道德，他们的存在也就失去了价值。所以对于一个完美的世界来说，公民道德和个人道德是同样必要的。”所以，在我们的日常生活中，我们时刻要注意自己的道德现状。

而在我的身边就有许多违背道德的现象时常发生，有些事情甚至触犯了法律。在我的宿舍楼层的走廊里，时常可见有人随地吐痰或者乱丢垃圾，还有人半夜12点在宿舍楼里发出很大的声响，吵得大家都得不到休息，有时即使很多人发出意见甚至破口大骂，发出非必要声响的同学也不管不顾，依然我行我素。在操场打篮球时，经常有同学有东西被偷走，我的一位室友就在最近被偷走了一部手机。我想这些行为都是违背道德甚至触犯法律的，而作为大学生的我们更要注意自己的日常行为。所以我们在日常生活中要经过良心的自律以及舆论的监督来保证自己的道德不丢失，更要注意自己的行

为不触犯法律。努力让我们成为一个拥有健康道德和心理的大学生。

在我们的日常生活中，人际交往也是十分重要的一部分。心理学家的研究证明，在正常情景下，一个人除了几小时的睡眠外其余70%以上的时间花在人与人之间直接或间接的交往上。由此可见，人际交往活动在社会活动中占据着多么重要的地位。在人际交往中是有许多规律和技巧的，这些都需要我们自己去掌握。我们要经常换位思考，这对建立良好的人际关系很重要。同样我们要善用赞扬和批评，一般情景下，应多作赞扬，少用批评，批评是负性刺激，通常仅有当用善良、贴合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果，才能促进对方的提高。批评时应当注意场合与环境，应对事不对人，不能对一个人做全盘否定，这样会挫伤对方的积极性与自尊心，应就此刻的一件事而不是将以前的事情重新翻出来，措辞与态度应是有好的、真诚的。同样主动交往，帮忙别人，选择适当的交往时机及场所也是十分重要的。我想，当我们经过做正确的方法和途径与他人交往时，必须会创造出一个人和谐，愉快的氛围，同样会给他人留下好的印象。

压力同样是我们日常生活中常见的问题。适当的压力能够促进我们前进，而压力一旦过度就会影响到我们的身心健康。所以学会控制和恰当的释放压力是一件十分重要的事情。

大学生的生活中，最常见的压力就是学业上的压力。作为一名大学生，学习仍是一项重要的事情。而伴随着学习，压力也会随之而来。所以我们在日常生活中要掌握适当的学习方法，提高自己的学习效率，并要注意适当放松自己。从而减轻自己在学习上的压力，到达更好的学习效果，并为自己的未来打下良好的基础。

经过大学生心理健康教育这门课的学习，我懂得了很多以前所不明白的知识，掌握了很多在我以后日常生活中能用的到的技巧。当我以后遇到一些情景时就能及时的运用所学的知

识和技巧来解决问题，同样能够尽我所能去帮忙别人，为和谐的生活氛围做出一些努力和贡献。从而让自己所学的知识发挥最大的作用。我想，这一学期的大学生心理健康教育这门课的学习让我受益良多，我也将会一向关注心理健康方面的知识，不断使自己获得提升。

在此，我感激大学生心理健康教育这门课的开设以及教师们对于我的教导。

看心理健康直播的心得体会篇三

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，教师的职业性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，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。

看心理健康直播的心得体会5

看心理健康直播的心得体会篇四

学习《大学生心理健康》，它帮忙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，也更有信心创造完美未来。

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，经过自己剖析我发现自己也存在必须程度上的人格偏差。在心理课上，经过教师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。这门课程帮忙我规划人生，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，必须要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的梦想，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，梦想也等同于我们的目标，但只是有了梦想却没有认真规划，在实现的路途上歧路多多，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。这是梦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，并且会努力为自己的最终梦想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不一样人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为梦想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不一样的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮忙了我。

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

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。可是与此同时，大学生则承受

着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够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。

看心理健康直播的心得体会篇五

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应当关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮忙我们增强心理调适本事和社会生活的适应本事，预防和缓解心理问题。帮忙我们处理好环境适应、自己管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应当正确认识自己，培养悦纳自己的态度。第二，养成科学的生活方式。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期坚持学习的效率，必须科学地安排好每一天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。第三，加强自己心理调节。进行自己调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的梦想目标。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自己心里调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自

己命运的职责，所以要坚持心理健康。第一，我们应当坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。第二，学会坚持和谐的人际关系，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。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自己的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性交往的本事。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，必须要摆正学业与感情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，感情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的职责意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。