

# 中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会(优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会 篇一

通过对心理讲座的学习，学到很多新的知识，新的体验带来了豁然开朗的感觉。每天拥有好心情，打开自己心灵的窗口是快乐生活的小秘方。大学生心理调试是一个很重要的环节，关系到大学生的发展方向。一个人的为人处世行为态度都能透过对人心理的研究而反映出来。就大学生而言，应该积极进行心理的自我调试。

1、确立新的适合自己的追求目标

2、建立有规律的校园生活，正确对待学习、生活与就业所带来的压力面对紧张的学习生活，大学生应建立起一个适合自己的有规律的生活体系，如为自己制定适合自己生物钟的作息时间表，按照时间表进行有规律的学习与生活。

3、积极转移注意力，学会自我宣泄

4、正确对待情感问题。面对挫折要采用适当的方式进行调节，不要选择自寻烦恼。保持好心情，有一颗平常心。失败是人生道路上的一个小小的驿站，不要跌倒在那一个瞬间，用心去思考，换来的是什么。失败不是永恒，只是人生的一段小小的曲折，迈过去就是一大胜利。快乐生活，每天好心情，是最好的诠释。

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，所以对这方面的内容了解甚少。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，那么他极有可能因此而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，我感觉可以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该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；此外我们也可以自己尝试学习一些自我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我调整方法的想法，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，通过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自我意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都可以促进心理健康；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可以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可以避免的，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。通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，只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，但我们都应该对自己的心理状况有一个全面客观的认识，都应该正视自己存在的心理问题并及时求助，都应该学会一些必要的自我调节的方法，并且有意识地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，我认为通过这门课的学习，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，学会了一些自我调试的方法；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，起码现在的我已十分重视它。

## **中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会 篇二**

近日，我参加了一场关于中医健康主题的讲座，这场讲座对我产生了极大的影响和启发。在这篇文章中，我将分享我个人的心得体会，希望能够帮助更多的人了解中医养生之道。

首先，这场讲座让我对中医养生的观念有了更深刻的认识。中医强调“治未病”，注重疾病的预防与调理，与西医的“治已病”有着根本的区别。中医养生的核心是平衡人体的阴阳五行，通过调整饮食、运动、起居等方面的不足，以达到身体健康的目标。而西医则更侧重于疾病的治疗，通过药物或手术来加快康复进程。我意识到，只有在身体出现问

题之前，我们才能真正做到预防和保健，而不是等到疾病发作后再治疗。

其次，讲座还向我们介绍了中医的诊断方法。通过观察舌苔、脉搏等不同的身体指标，中医可以判断人的体质和内部的问题。例如，舌苔的厚薄、颜色等可以反映出消化系统的功能，脉搏的强弱和节律则与心血管系统的状况有关。这种综合诊断方法，可以帮助我们更好地了解自己的身体状况，及时发现潜在的健康隐患，并采取相应的保健措施。这种诊断方法不仅是治疗疾病的基础，也是中医独特的优势所在。

第三，讲座让我认识到中医对于平衡饮食的重要性。中医强调食物的药用价值，将食物分为寒热五味，以满足人体所需的能量和营养，达到阴阳五行的平衡。与之相反，现代人常常追求快餐和垃圾食品，导致体内长期积累了大量的“热能量”，容易产生内火、炎症等问题。中医养生的饮食建议包括多吃蔬菜水果，减少荤腥油腻，避免过度饮酒和咖啡等。通过合理的饮食搭配，我们可以改善体内的阴阳平衡，提高身体的免疫力。

第四，讲座还提醒我们关注自然疗法和养生技巧。中医养生更注重天人合一的观念，认为人与大自然是密不可分的。例如，中医认为四季气候变化会对人体产生影响，我们应该根据季节的变化调整作息和饮食习惯。此外，讲座还介绍了一些养生技巧，如按摩、针灸、拔罐等，可以帮助调理身体，缓解压力和疲劳。通过学习和运用这些技巧，我们可以更好地改善身体状况，提升生活质量。

最后，我深刻认识到中医养生是一种长期的生活方式。与西医的一次性治疗不同，中医强调的是我们要时刻保持身心的平衡和健康。因此，我们必须从日常生活中的方方面面去改变，如合理作息时间、保持良好的生活习惯、坚持适当的运动等等。只有如此，我们才能达到长期健康的目标。

综上所述，这次中医健康主题讲座给我带来很多的启发和思考。我深刻认识到，中医养生是一种全面的、综合的健康观念，只有在平衡身心、保持健康的基础上，我们才能活得更充实和美好。我将积极将中医养生的知识融入到生活中，以此来提升自己的健康水平。

## 中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会 篇三

随着社会高速发展，生活节奏逐渐加快，新媒体快速崛起，接收信息的能力进一步加强，在工作生活的压力下，很容易导致出现心理健康问题。因此，要及时了解职工思想动态，确保及时发现并解决问题。

讲座中，乔泓教授在生物基因层面，把人分为四个层次，分别是本能蛇、情绪猴、说书人和观照佛。本能蛇做的事就是威胁预警，发现危险，作出反应。情绪猴做的事就是趋乐避苦，容易沉溺于某种快感之中，从而减少自身痛苦。说书人做的就是自证预言，讲述自己的故事。观照佛也是最高级的一种，做的事就是明心见性，通过对自身的感知，观察自己的内心、思考自己的内心。人拥有丰富的精神世界，不应被物质生活束缚，用更高的精神层面来对待工作和生活。作为铁路人，应该以老一辈人为榜样，以保障铁路运输安全为己任，以为社会贡献为自豪。

心理能量的三大源动力分别是能力感、关爱感和自主感。其中，自主感解决了和自己的关系的问题，我们要做自己的主人，增强自身的自主性。现在很多人整日抱着手机，刷抖音、逛微博、打游戏，生活习惯紊乱，整个人浑浑噩噩，最后怨天尤人，越来越痛苦。自主首先要做到自律，自律才能掌控自己的人生，从早起开始，从放下手机开始，工作中尽职尽责，主动担当，专心致志，全力完成任务，避免出现三天打鱼两天晒网的情形。跳出舒适的假象，活出真正的自己。

俗话说，“人无压力轻飘飘，钢无压力不成刀”，日常生活中每个人都压力，也都需要一定的压力，适度的压力可以让人事半功倍，过度的压力可能会成为压死骆驼的最后一根稻草，因此，我们要学会正确面对压力。首先要养成良好的习惯，今日事今日毕，做到不给自己造成不必要的压力。其次要张弛有度，将工作和生活分开，在工作中保持高度的专注，闲暇之余也要学会放松，让自己保持在一种最佳的状态，提升工作效率。

态度决定一切，几乎所有的外因都只是起到加速的作用，而内因起到决定性作用。因此，在日常工作生活中，要端正态度，奋发图强，以饱满的热情面对生活，以昂扬的姿态迎接明天。

## 中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会 篇四

近年来，随着人们对健康的重视程度逐渐提高，中医健康讲座成为了一种非常重要的宣传和普及手段。中医健康讲座不仅能够让人们了解中医药的基本理论和应用方法，还可以提高人们的健康素养，使人们更加关注自己的身体健康。最近，我参加了一场中医健康讲座，受益匪浅。接下来，我将分享一下我的观点和体会。

### 第二段：中医理论知识的深入学习

在中医健康讲座上，我学习到了许多有关中医理论方面的知识。例如，我了解到“精气神”在中医中是一个非常重要的概念，这三个词组合起来可以形容一个人的身体状况和精神状态。我也学到了如何通过各种中药进行营养调理，让身体得到更好的保养和修复。通过这些中医理论知识的深入学习，我对中医药的观念有了更加深刻的认识。

### 第三段：中医实践技巧的应用

在中医健康讲座中，我还学习了许多实用的中医技巧。例如，我学习了如何通过拔火罐、刮痧等方法调理身体，缓解各种疾病。我也学到了一些按摩技巧，可以保护和增强自身的免疫力，预防各种疾病和病症。这些技巧能够实现对身体各个方面的全面调理，减轻身体的疲劳感。

### 第四段：中医思维方式的认知和理解

在中医健康讲座上，我对中医思维方式也有了更加清晰的认知和理解。我知道许多中医学家的关注点不仅仅在于患者身体的病症，更从宏观方向全面观察患者身体的状况，并从细节方面了解一个人的生活和饮食习惯，以达到更好的治疗效果。中医强调“治未病”，即在患病之前加强自身的营养调理，预防各种疾病的发生，这是现代医学所不具有的优势。

### 第五段：中医文化的传承和推广

最后，在中医健康讲座上我还了解到，中医文化的传承和推广是非常重要的。现在越来越多的人开始青睐中医药的疗效，并通过中医的理念和方法来保健和治疗。我们更应该加强中医文化的推广和普及，让更多的人了解和学习中医的知识和技能，从而更好地保护我们的生命健康。

总之，参加中医健康讲座让我深刻了解中医的理念和方法，提高了我对健康的意识和素质，也加强了我对中医文化的认知和推广。在以后的日子里，我会努力将学到的中医知识应用到生活中，保持健康的身体，这是每个人都应该追求的目标。

## 中医健康讲座心得体会 心理健康教育讲座心得体会

## 篇五

高考是中学教学的指挥棒，自1977年恢复高考至今已有四十多年的时间，无数青少年通过高考成为了国家和社会的栋梁。然而，高考也在随着社会的发展，国情的变化和教育理念的更新而不断调整。目前基础教育和高等教育的衔接和过度问题，一直是困扰教育者、家长和学生的一个问题。在新的形势下，如何实现基础教育和高等教育的衔接，让中学教育和高等教育之间有一种连结和过度，是摆在我们面前的一个迫切问题。

今天上午，大城县第一中学邀请到了河北省教育厅赵秀娟老师为高一年级的学生们进行了关于新高考改革分析的讲座。讲座主要分析全国开始推行新的国家级的学业水平考试，逐步试行新的高考方案。语文、数学、英语三门科目必考外，再从物理、化学、生物、政治、历史、地理中选择三个科目，参加高考成绩核算，即“6选3”。这三个科目代表着大学所学专业的大的方向。这让学生们从高一就开始明确人生目标，做出职业规划，使学生们的高中三年不再迷茫。

在新的改革方案指导下，学校应该围着学生转，学生的选择决定教师岗位。中学教育开始实行走班教学，学生除了可以自主选择高考科目以外，还可以选择自己的任课老师，这被称为“选科、选师和选课”。

在传统的高考模式下，只有主动适应学校和老师的学生，才可能取得优异的成绩。可以说，在传统的高中学校中，学生是围绕学校转动的。对于那些有个性、有不同学习风格 and 不同学习需求的学生来说，往往会被看成“异类”。而新高考改革下，学校将围绕学生转动。通过学生对高考科目、任教老师以及具体课程的选择，彰显学生的个性、凸显学生的学习风格，也满足了学生的学习需求，从而让学生获得与个人能力相适应的成长。只有学校尊重学生的选择，让学校资源满足学生学习需求，才可能真正促进学生的个性成长，推动

学校的特色发展。

对于学生来说，往往会选择学术声望高，教学态度积极，性格乐观，课堂风趣幽默的老师。这就要求老师要注重提高自己的文化知识储备，注意与学生的交往方式以及自己教学风格的可接受程度等。当把“选师权”交给学生时，就等于承认了学生选择老师的标准。教师就应该想办法提高学科水平、学术水平、教学能力等等。选择教师目的不是淘汰老师，而是让老师不断的发展自己，而学生的选择标准，就是老师的发展方向之一。

在新高考改革下，学生、学校甚至社会对教师的各方面要求越来越严格。所以说，现在的我们更应该努力提升自己的素养，更应该在实习学校认真学习教学经验、技能及方法。为未来成为一名好教师打下坚实的基础。