

# 教师季度总结 老师年终工作总结个人(大全10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 健康心得体会篇一

健康是人类最宝贵的财富，而保持健康的关键在于预防疾病和合理生活。在我们的生活中，如何保持健康一直是一个重要的议题。通过长期的探索和实践，我总结了一些保健康的心得，愿与大家分享。

### 第二段：饮食保健

饮食是保持健康的重要方面之一。多年来，我一直坚持有规律地进餐，保持食物的多样性和均衡。每餐应包括蔬菜、水果、谷类、蛋白质和一定的脂肪。此外，减少盐和糖的摄入对于保护心血管健康也至关重要。快餐和煎炸食品应当尽量避免。同时，注意饮食的时间安排也很重要，避免过量进食和暴饮暴食对胃肠道以及整个身体都是有害的。

### 第三段：适度运动

锻炼身体是非常关键的，它对保持健康和预防疾病有很大的帮助。适量运动可以增强心血管功能、改善肺活量、增加骨密度等。个人根据自身情况，可以选择适合的运动方式，如快走、慢跑、游泳等。每天坚持30分钟有氧运动对于维持身体的健康非常重要。此外，要根据气候和自身体质，在保证安全的前提下参加户外活动，接受充足的阳光照射，增加免疫力。

## 第四段：良好的生活习惯

良好的生活习惯是保持健康的基石。首先是保持充足的睡眠，睡眠不足会影响免疫功能和大脑活动。其次，保持心理的舒适和平衡。当遇到压力和困难时，要学会释放压力，保持心情愉悦，可以通过阅读书籍、听音乐、参加社交活动等进行调节。此外，戒烟、限酒、少喝咖啡和饮料等对保持健康也非常重要。

## 第五段：积极应对医疗保健

保持健康，不仅仅是我们个人的责任，也需要医疗保健的支持。定期进行体检是非常重要的，它可以帮助我们及时发现潜在的健康问题。此外，我们还需要定期接受疫苗接种和常规的预防措施，预防常见的传染病。如果出现身体不适的情况，要及时就医，并按医生建议进行治疗和康复。

## 结尾

总之，保持健康的心得可以归纳为：合理饮食、适度运动、良好生活习惯和积极应对医疗保健。这些都是相辅相成的，只有综合起来，才能达到最好的保健效果。保持健康是每个人的责任，我希望通过我的体会和经验能够提醒大家重视自身的健康，共同追求更好的生活和幸福。

## 健康心得体会篇二

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，不妨将其写成一篇文章，这样有利于培养思考的习惯。以下小编在这给大家整理了一些健康教育心得体会，希望对大家有帮助！

一、icu患者健康教育形式的特殊性。

icu患者病情危重，集体教育和板报等健康教育的形式是受到限制的，只能对病人单个的进行健康教育。

1. 口头讲解：是最基本也是最主要的教育方式。针对患者的病情，讲解疾病的过程、症状、处理，使用各种监测仪器的目的、注意事项，术后的指导，恢复期的锻炼等。
2. 提问问答：重视教育信息沟通的双向性。鼓励病人提出问题，由护士予以解答。对于不能进行语言交流的患者，如气管插管、接受呼吸机辅助治疗等病人，神志清楚，通过患者的表情、手势判断他们所要表达的意图，或在纸或手上写简单的文字进行交流。
3. 示教模仿：对于清醒病人，可以由护士进行示范演示。指导病人掌握一些简单的操作方法，如咳嗽、排痰、翻身、术后早期床上功能训练等。
4. 文字图册阅读：采取健康教育小册子、宣传卡片、图文像册等书面形式，将教育内容交给患者自己阅读，护士给予必要的解释。

二、对icu患者家属实施健康教育对策，提高了家属健康教育效果。

1. 掌握交流与沟通技巧：有效的交流与沟通有利于家属接受教育的内容。进行交流与沟通前，应对家属可能存在的健康问题进行分析，充分掌握患者的病情及治疗护理计划，并注意选择恰当的交流时机和地点。

2. 实施有效健康教育的途径

(1) 给icu家属分发宣教书面材料（“给icu患者家属的一封信”、“致icu出院患者家属的一封信”“icu临终患者家属心理支持”），是一种节省人力和时间，同时又具有显著效果

的健康教育方法，值得推广和借鉴。

(2) 培训2名健康宣教专科护士，专门为家属提供患者信息，回答家属提出的问题并为其提供一些指导性服务，为家属在患者初入icu及转出icu时遇到的一些心理和情绪上的障碍起到有效预防和帮助效果。

通过老师讲授中小学心理健康教育绪论一课，并通过认真学习，我学到了很多，有了深刻的体会。我认真思考、理解、考察，与别人讨论，这激发了我对学习研究的热情，扩充了知识，拓展了视野，我相信这对我以后的老师生涯会有很大的帮助。我从心里接受了这门课程，愿意将自己的体会跟大家分享。

老师给我们讲授了六个大问题，包括开展心理健康教育的意义，心理健康教育的基本任务、途径、策略，心理健康概念的历史与发展，心理健康标准的探讨，青少年不健康的心理表现和心理疾病的防治。虽然不是很多内容，但这对我的影响是很大的，我对这六大内容有了深刻的理解，懂得了作为一个中小学教师应该注重心理健康教育，不仅是对自己，而且对学生都有很大的帮助。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断进步，我们人类达到了前所未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢？开展心理健康教育，实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要；注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要；注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要；注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为老师一定要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从内容上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮助学生形成自我调控能力，要帮助学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，特别是对于中小學生。

怎样的心理素质才达到心理健康呢？传统观点认为心理健康的标准是智力是否正常，情绪是否稳定，心理机能是否平衡，行为规范是否与社会相适应，意志是否坚定。这种观点有它的合理之处，但随着时代的发展，许多观点都被淘汰了。因此，近年世界卫生组织提出了心理健康的标准是人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求。我认为这种观点是比较合理的，我们就以这几方面判断中小學生是否存在心理问题，这是每个中小學老师都应该懂得的。

在今天社会，青少年存在各种各样的心理问题。这些心理问题是存在轻重之分的，由心理异常，到心理缺陷，到心理障碍，到心理变态，最后发展为心理疾病。现在中小學生的书包越来越重，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班去了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。每年都有那么多学生自杀了，曾口头说过要自杀的也不少，这一股势头已成为一种社会风气了。我想这些不仅是因为压力大造成的，还因为是学生存在严重的心理问题造成的。这些心理问题是普遍存在，如果不注意，将会对学生，对家庭，对学校，对社会造成不良的影响。

面对这些心理问题，我们该如何做呢？惟有是进行心理健康教育。如何进行心理健康教育，塑造中小學生健康的心理素质呢？下面我将提出我的看法。

第一，明确心理健康教育的原则。心理健康教育是遵从一定的原则的，不是随便地进行的，要有针对性，这样才能真正地塑造中小学生的心理素质。这包括几个原则：1、教育性原则。要注意防止心理健康教育学科化、教学化、医学化、科研化的倾向。中小学在心理健康教育活动中，要注意把握好教育性原则。2、整体性原则。心理健康教育的根本目的是全面提高中小学生的心理健康整体水平。3、差异性原则，也叫个性化原则。中小学生心理发展的差异包括群体差异和个体差异。一般来说同一年龄段的中小学生群体，其心理发展具有大体相同和相对稳定的心理特点，而不同年龄段或不同年级的中小学生群体则无论是智力因素还是非智力因素都存在着明显的差异性。4、保密性原则。心理健康教育是一项保密性很强、职业道德要求很高的十分严肃的工作。心理老师要具有良好的职业道德和个人修养。要遵循保密性原则，对关系到学生的隐私、名誉、人身等问题要严格给予保密。5、主体性原则。心理辅导的实施过程中，为充分发挥老师主导作用基础上的学生主体作用，要以学生为本。作为老师，一定明确这些原则，这样才能使心理健康教育真正地落实。

第二，加强老师学习，提高老师的心理素质。对学生进行心理健康教育，首先要提高老师的心理素质。现代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的压力，使一些老师产生心理冲突和压抑感。老师不健康的心理状态，必然导致不良的教育行为，对学生产生不良影响。老师要重视自身的心理健康，老师的职业性特征要求老师要有极强的自我调节情绪的能力。老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。

第三，在中小学开设有关心理健康教育的课程，对学生进行心理素质教育。目前不少中小学已开设心理健康教育课，但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。真正

提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理问题，使每个学生都能达到人格完整，适应环境良好，对未来有明确的生活目标和追求的心理健康标准，全面提高学生的心理素质。

第四，加强心理咨询和心理治疗。心理咨询是根据心理特点与规律，运用心理学方法，帮助心理出现问题的个体摆脱不利的心理状态，或排除各种心理障碍，回复到健康状态。教育者要提供一个能自由倾谈的环境，让学生主动前来咨询。心理咨询一般是补救性的，它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是程度较轻的心理不健康的学生。心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求要有专门训练的、有较高技术的人员。要加强心理咨询和心理治疗，使产生心理问题的中小學生恢复心理健康。

这些就是我学习心理健康教育绪论的一些体会。作为一个师范生，以后出去当中小学老师，我深深地懂得心理健康教育的重要性。我要加强学习，提高自身的心理素质。我相信这对我是很有用处，无论是现在，还是以后。以后成为一名老师，我一定要让我的学生成为心理健康的学生，这样才能使他们学习轻松愉快！

我参加了市委举办的专题廉政党课，并观看了警示教育片《发票报出来的罪恶枷锁》。警示片通过讲述原周口市委常委、政法委书记朱家臣底线失守，防线溃塌，自投腐败陷阱的过程，很好的诠释了权利非药，却能迷醉心魂；利欲无牙，却能吞噬理想；金钱无手，却能推人堕落的人生道理。

警示片的教训是深刻的，朱家臣走向堕落的根本原因是他理想淡化，信念滑坡，人生目标转向；自作聪明，自我放纵，忽视党性修养，人品官德。这一犯罪案例告诫我们，领导干部

时刻都不能忘记自己永远都是劳动人民的普通一员，除了政策规定范围内的个人利益和工作职权以外，所有领导干部都不得谋求任何私利和特权。

## 一、防线在心，廉洁自律成自觉

腐败案件最深刻的警示，就是党员干部要廉洁自律。近年来，我们所查处的腐败案件发人深省，总结的腐败教训也令人深思，让我们从中受到了极大的触动，得到了深刻的警醒。

反腐倡廉最关键的环节，就是党员干部要廉洁自律。为政之要在乎廉洁，廉洁之本在于自律。就是党员干部要廉洁自律。滋生腐败最先突破的是廉洁自律这道防线，保持清廉必须固守的是廉洁自律这条底线。

要自觉筑牢思想防线。心不廉则无所不取，心无防则无所不为。廉洁自律是一项长期的思想作风建设，绝不能毕其功于一役，它的效力在于坚持不懈、持之以恒。党员干部要始终坚持把廉洁自律作为一种思想境界来提升，作为一种职业操守来要求，作为一种工作能力来培养，牢固树立正确的世界观、人生观、价值观、权利观、地位观和利益观。特别是在面对诱惑、陷阱时，保持清醒头脑，时刻警钟长鸣，在感情上把握住原则，在行动上把握住分寸，在生活上把握住小节，务必做到政治上清醒、经济上清楚、生活上清白，守好自己的精神家园。

## 二、严谨恪守，时刻对照常修正

党员干部的廉洁自律不仅是一种思想境界，而且是一种责任要求，是通过自我反省、自我教育、自我修养、自我约束、自我改造，来切实履行立党为公、执政为民的责任。

## 三、诚实守信，为善为民树形象



古人云：可以一生不仕，不可一日无德。高尚的道德修养，表现出来的是一种非权力的影响力，一种不威而严、不令而行的魅力，一种宽宏大度、虚怀若谷的胸襟，一种言行一致、表里如一的诚信。

而片中的朱家臣，就是一面打着为国为民的幌子，背地里却干着损坏国家形象、不利于人民的事情，领导干部如果不能诚实待人，就会使同志间互不信任、关系紧张，进而败坏党风和社会风气。诚信是铸就领导干部人格魅力的重要基石，也是领导干部在群众中树立威望的前提条件。讲诚信，就是要做到表里如一，心胸坦荡。作为一名领导干部，无论何时何地都要对党忠诚，待人诚恳，光明磊落。

#### 四、知德修德，务实重干利长远

为官要有德，修德尤为重。修德是每一位领导干部的必修课。做人可以一生无仕，做官不能一日无德。官德是各级领导干部立身之本。有德有才是正品，有德无才是次品，无德无才是废品，无德有才是毒品。修德是端正党风巩固政权地位的需要，是提高领导干部素质的需要，也是推动工作的需要。

在实际工作中，起码要做到“为民、务实、清廉”。“为民”是官德的核心。领导干部要心里想着人民，做到权为民所用，情为民所系，利为民所谋。“务实”是官德的基础。唯有务实，才能扎扎实实为民办事，才能创造性的开展工作。“清廉”是官德的要求。党员干部要清清白白做官，老老实实做事，堂堂正正做人。

如何修德，一是做到自重。要常想自己肩负的责任，始终保持政治上的坚定和思想上的清醒，不断提高辨别是非的能力。二是做到自省。要结合自身工作生活实际，以道德修养的标准和行为规范为镜子，经常对照检查自己的思想灵魂和行为举止，及时纠正自己的缺点和错误。三是做到自警。要经常把自己的道德修养置于监督之下，常想牢狱之灾，做到警钟

长鸣。四是做到自励。要不断给自己提出新的工作目标和要求，勇于探索，奋斗不止，做到“慎权、慎欲、慎微、慎独”，切实加强自身道德修养，做一名合格的领导干部。

当今教师要有健康的心理素质. 21世纪是竞争的世纪，教师要适应社会的发展、时期的挑战，坚持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难假想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。

经过心理健康教育培训, 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。经过了此次学习, 我真正感觉到了不仅学生要坚持心理健康, 教师本身也要坚持心理健康, 而这个问题一直是被我们大家疏忽的。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迷惑和压力。

教师的工作环境是学校, 每天和自己的上级同事, 又和自己的服务对象终日在一起工作。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, 并且肩负着领导他们成长的重担。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情, 是不做此项工作的人所不能理解的。

一, 要开阔自己的视野, 让自己的业余生活丰盛起来。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, 有材料指出: 运动时, 身体内部会分泌一种物资, 俗称“快乐物资”——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，可以选择邻近的地区游览，逛逛市区，或者去故乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

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，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能浮浅，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！器重我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。盼望我们都能坚持开阔的心情，良好的心态！

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最佳时间。

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！

“人啊，认识你自己！”成为德尔斐神殿的三大箴言之一，先贤老子亦提出“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”……中西伟大思想家对人重要性的有力强调说明了人作为主体的重要之处。

“人贵有自知之明。”全面而正确的自我认识是培养健全人格的基础。正如一曲完美经典的钢琴曲，在钢琴大师无数次冥想中，渐显无籁，独成曲风，人的意识也不是天生的，而是在逐渐成长中，通过他人、环境并加以自身调控下产生，形成自己独特的个性。马克思唯物论认为：物质决定意识，意识对物质具有反作用。通过意识，我们了解自己的身体状况，生理特征，明白肢体活动的意义，透析自己的思维、情

感。正如周国平所说：在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识你最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就知道怎样的生活是合乎你的本性的。你究竟应该要什么和可以要什么了。正如英国浪漫作家济慈，早期被送去当药剂师，本应成为一名医者。但他无法假装自己热爱医学，忠于内心提笔写诗。意识的存在让济慈更加了解自我。

世界上没有两片相同的叶子，世界上亦没有完全相同的两个人。可以说，每个人都是独特的，拥有自己的闪光点。全面剖析自己，找到自己的优缺点，挖掘自己的特质，更加丰满自己的形象，看到更加全面、更加真实的自己，使自己的优异得到更进一步的发挥，缺陷得到一定的弥补，扬长避短，发挥自己的独特风采。看向社会上的趋同风气，例如当今大学生报所谓的“热门专业”，而不是把自身兴趣放在首位，这种选择不正是反其道而行之，埋灭自己的天赋？“热门专业”的存在表明的是在社会发展的当前阶段缺少这一类人才，却无法保证将来步入社会所谓的“热门专业”的职业缺口仍然存在，我们做出的任何决策，首要考虑的便是自己，一个独一无二的存在，选择适合自己的人生即可，又何必人云亦云，跟随大众，让自己的独特被无情地时光埋没？唯物辩证法：不同事物的矛盾具有不同的特点，每个人都是矛盾的统一体。我们拥有不同的人生，拥有自己的闪光点！

马克思在谈论人的本质时曾言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”可见，人与社会不可分割，相互制约，相互影响。每一个婴儿呱呱坠地时，他现在乃至将来的生存环境早已固定。人是环境的产物，在周围环境的影响下，不同的人产生不同的意识，不同的人奔向不同的人生，如贫民区中的小孩倍受歧视，从少年起便早早当家，苦苦为生计奔波；富家子弟则受万千宠爱，不用为柴米油盐酱醋茶担心，肆意挥洒青春，不同的环境造就了迥然的人生。

人不是孤立于社会的存在，我们在社会的打拼中会遇到很多人，有些人很投缘。却有人是相看两相厌的存在，不过，不要质疑自己，正如《亲爱的，你只是遇见了你自已!》中言：有人喜欢你，那只是喜欢他喜欢的本质，属于他的喜欢，其实跟你没关系。有人讨厌你，那只是不接纳经由你投射出他的自己，其实跟你没关系。

在和他人的相处中，相信自己，不要随意质疑自己，每个人都有自己独特的闪光点!认识自己能力的人将拥有自己的天下，正如阿基米德所说，给我一个支点，我将撬动整个地球。

潜意识，泛指“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。亨利“当我相信时，它就会发生!”这就是信心，心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于你的信念，也可以说潜意识在起作用。潜意识无处不在又异常强大，如梦的存在，日常生活中口误的出现。世界潜能大师博恩·崔西说：“潜意识的力量比意识大三万倍以上。”潜意识是强大的，毋庸置疑。正如菲迪波德斯在潜意识信念的支撑下奔跑了42千米，只为传递胜利的喜悦。相信自己，全面认知自己。

弗洛伊德在人生晚期提出自我、本我、超我形成人格，当三者之间平衡被破坏，则会引发自我焦虑，从而促使自我防御，阻碍个性发展。本我有些原始本能，满足自我快感;自我以现实原则行事;超我则代表人性的至高境界，有着道德准绳的捆绑。当人的行为受到欲望支配，会受到超我抵制，正如弗洛伊德所言：“良心是一种内心的感觉，是对于躁动于我们体内的某种异常的抵制。”从而自我焦虑，焦虑的产生让人类在本能下转移或逃避，我们称之为自我防御，弗洛伊德将其归纳为压抑、否认、投射、合理化、反向作用、替代和升华等几方面，当人格在发展中受到刺激，自我防御无法起作用，当事人则会保留下受挫记忆和习惯性动作，我们将人格的发展期分为口腔期、肛门期、性蕾期、潜伏期、生殖期五个阶段，如中国人有着明显的口腔期人格，日本人的肛门期人格

等。

全面认识自己，学会客观评价自己，对自己下达积极暗示，通过快走、着靓装、锻炼、树立好心态等有效调控自我，了解自己的能力和不断超越，更加全面的发展自己。

认知自己，高考后的时光在懵懵懂懂中度过，想着自己能干什么？忽然脑洞大开“摆摊卖花卉”，刚开始，不敢叫卖，不敢交谈，不服输，不甘心的念头涌上心头，而后向周围的大人请教，虚心接受，太阳一日日变得灼热，我却愈加兴致高昂。我大胆地迈出了步伐，生意渐渐上了轨道，纵然仅是一个卖花卉的小小生意，却让我更加自信，更加了解自己。

松下幸之助说过：“我们不必羡慕他人的才能，也不须悲叹自己的平庸，各人都有他的个性魅力。最重要的是，认识自己的个性而加以发展。”全面认识自己，了解支撑我们自己行动，信念的意识，看到自己的闪光点，也不必忽视自身的不足，明了自己的独特性并利用，洞悉环境他人社会与自身的相互作用，并升华自身，从人格的高度看到本我，自我，超我的关系，思考自我焦虑与自我防御的联系，全面认识自己。

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、竞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，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，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，竞争的加剧、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、心理因素、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遨游，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、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。

(一)建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。

心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制党中央、国务院非

常重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿校园内安全隐患，努力创建一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全文明校园，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“责任”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、校园广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

三、建立各种报告制度，加强安全管理

1. 建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门责任人汇报，最后上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在校园各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到校园的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

2. 重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故责任者给予严肃处理

理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的责任。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，通过明确责任，落实措施，将努力营造一个安全、文明、健康的育人环境。

## 健康心得体会篇三

作为一名注重养生的人，我时常会寻找既能锻炼身体又能放松心情的方式。近来，我发现了一个非常好的地方，那就是健康区。在健康区中，人们可以享受到全方位的身心健康服务。经过一段时间的亲身体验，我对健康区的感受和体会如下。

### 第一段：健康区给人们带来的健康意识

健康区是一个专门为人们提供健康服务的场所，通过各种方式，它给了人们一个科学健康的观念。在健康区中，人们可以听到健康教育的讲座，了解到一些保健知识。同时，健康区还与医院合作，提供体检的服务，方便人们及早了解自己的身体状况。通过健康区的服务，人们可以提高自己的健康意识，并主动去保护自己的身体。

### 第二段：健康区给人们带来的身体锻炼机会

除了提供健康教育以外，健康区还为人们提供了各种各样的身体锻炼机会。有游泳馆、健身房、瑜伽教室等等。人们可以根据自己的兴趣和需要选择自己喜欢的锻炼方式进行身体锻炼。我个人最喜欢的是瑜伽教室，通过瑜伽的练习，我能够达到身心的平衡，并且保持身体的灵活度。在健康区中锻炼不仅能够增强身体素质，还能舒缓压力，使人们更加健康快乐。

### 第三段：健康区给人们带来的身心放松机会

现代社会的生活节奏非常快，人们常常会感到精神紧张和压力山大。为了缓解这种压力，健康区也为人们提供了身心放松的机会。比如，健康区中有按摩室□SPA中心等，人们可以选择适合自己的方式进行放松。每次在按摩室中享受按摩服务时，我总感觉自己的身体和心情都得到了极大的放松，从而更好地面对生活和工作上的压力。

### 第四段：健康区给人们带来的心灵寄托

在现代社会，人们常常感到孤独和无助。而健康区则为人们提供了一个心灵寄托的场所。在健康区中，人们可以参加一些兴趣小组或者公益活动，结识到更多志同道合的朋友，共同追求身心健康的目标。通过与他人的交流和互助，人们能够得到更多的支持和鼓励，再加上健康区中温馨的环境，使人们充满了生活的动力和希望。

### 第五段：结尾总结

总的来说，健康区给人们带来了很多的好处。它不仅提高了人们的健康意识，提供了各种各样的身体锻炼机会，还给人们提供了身心放松和心灵寄托的机会。作为一个注重身心健康的人，我深深感受到了健康区的重要性。我相信，在未来的日子里，健康区会越来越受到人们的关注和重视。我也会继续支持并享受健康区给人们带来的种种好处，助力自己保持健康快乐的生活方式。

## 健康心得体会篇四

为了进一步加强大学生心理健康教育，提高对心理健康重要性认识，尤其是关于爱情观的认识，我院在心理健康月开展了一次以“走进爱情、学习爱情”为主题的心理健

这次讲座得到许多同学的积极响应，纷纷前来现场聆听。内容涉及大学生恋爱心理问题。的确，爱情这一千百年来被人们普遍赞颂、普遍追求的事物，不仅是诗人和艺术家们讴歌的永恒的主题，也是每个热爱生活的人所向往的美好钥匙。爱情会给人带来什么？会给人们带来莫大的喜悦和幸福，使人们充满巨大的内在力量。它能使陷入困境的人们勇于面对困难，鼓励他们重新站起来去获得生的希望。正如费尔巴哈所说的：对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他（她）感到快乐……爱情还会带来什么？会给人们带来无尽的痛苦和悲伤，使人们深陷其中不能自拔。处于失恋中的人们常常因此而失态。如果谁还要因此而承受恋人离逝之痛，那更是一下子容颜憔悴，让人看了也心酸。就连莎士比亚也会问：告诉我爱情生长在何方？还是在脑海，还是在心房？它怎样发生，它怎样成长？而如今的大学生确也存在着各个方面的压力，因此恋爱问题也随之出现。就我而言，爱情始终是纯洁高尚的代名词，并不是呼之而来，弃之而去的玩具。因此对于青年人特别是我们大学生来说培养健康的爱情观与恋爱行为是十分重要的一件事。首先，我们必须提倡志同道合的爱情，只有这样的爱情才是坚不可摧牢固的爱情。有话可谈的爱情才会长久。其次，摆正爱情与事业的关系。作为新一代的大学生，我们仍要把建设祖国这一目标放在首位，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱了。最后，我们还应懂得爱情是相互信任，是一份责任和奉献。

爱情是什么呢？它与感情有什么区别？所谓爱情就是双方发自内心的相互爱慕并渴望对方成为自己的终身伴侣的感情。而所谓感情，则是通过外界的刺激后心理所产生的一种对该事物或人关切、愉悦、喜欢的心理。这样说来，爱情与感情是有很大的差异的，所以我们一定要学会分清什么是爱情，什么是感情，不要错把感情当爱情。

然而，爱情无疑是我们当代大学生最为关注、最为敏感的问题之一，我想这也是学院组织我们听讲座的原因之一吧。同时，爱情也是大学生最感困扰的问题之一。特别是这些年来，恋

爱之风在大学校园里愈加盛行，它所带来的问题也愈加突出，严重影响到大学生的`学习`生活乃至人格的健康发展。虽然高等院校对大学生的恋爱态度，已由不准谈恋爱发展到不提倡`不反对，最后发展到承认显示，合理引导。但有时这种所谓的引导是苍白无力的。据网上调查表明，大学生对爱情的认识主演来源依次是同龄伙伴`同学`朋友之间的交流，随着年龄的增长，自然就形成了一些看法，自身的体验及影视`小说报刊广播等传播媒介，而家庭`社会`杰出人物和学校师长的影响排列在后。绝大多数的同学认为学校应加强恋爱关方面的引导和教育。但是，我觉得仅仅依靠学校对大学生的引导和教育是远远不够的，这还必须靠我们自己的努力。

这次活动让我们获益匪浅，积极地引导大学生树立正确的爱情观，了解必要的生理和心理知识是不容忽视的问题，创造出属于自己的蓝天。

## 健康心得体会篇五

健康是人类最珍贵的财富之一。然而，现代社会的快节奏和生活压力，使得亚健康状态在人们中越来越普遍。在我自己的生活和工作中，我深刻地意识到了健康和亚健康之间的关系，并认识到了如何保持健康状态的重要性。

### 第一段：维护身体健康、饮食多样化

身体健康是生命的基石。没有健康的身体，其他的一切都显得不那么重要。保持身体健康需要注意平衡的饮食、充足的睡眠和适当的运动。我意识到，饮食对人体健康影响很大，因此我经常选择多样化的食物来满足不同的身体需求。此外，我还会定期去健身房运动，或者在家里进行简单的运动，例如跳绳和跑步等。通过这些措施，我能够保持较好的体质和精神状态。

### 第二段：心理健康同样重要

与身体健康一样，心理健康也非常重要。在当今的高速发展社会中，很多人因为工作压力和生活压力过大，经常处于高度紧张和焦虑的状态，这对身心健康都容易造成影响。我发现，学习自我管理和积极心态可以帮助我维护心理健康。例如，我会尝试寻找放松和冥想的机会，学习解决问题的技巧，以及减轻自己的负担。通过这些方法，我能够保持清晰、积极和开放的心态，降低工作和生活带来的压力。

### 第三段：亚健康状态的原因和预防方法

亚健康状态包括头痛、失眠、乏力、消化不良等非疾病性症状，如果不加注意，这些不适感会慢慢发展为疾病。为了预防亚健康，我认为首要的是要提高人们的健康意识，定期检查身体状况、养成有规律生活习惯，以及避免生活和工作中的不良习惯。例如，我会定期进行身体健康检查，关注自己身体的反应来调整生活节奏和饮食搭配，并养成坚持运动和休息的习惯。此外，人们还可以通过以上措施来降低心理压力，以达到预防亚健康状态的目的。

### 第四段：饮食要清淡，多吃蔬菜水果

饮食习惯是影响健康的重要因素之一，我认为人们应该多吃蔬菜水果，避免大量摄入高热量的食物。在我的饮食里，我会尽量选择清淡的食物，如清水煮菜，少量肉类和配餐搭配营养搭配。通过这样的饮食调整，我感到自己的身体更加轻松、健康、清爽。

### 第五段：总结

总之，健康和亚健康之间的差异在于生活习惯以及身心健康状况，因此它需要我们在生活中重视健康、关注亚健康状态的出现，实现健康生活的秘诀是养成规律的生活和饮食习惯、锻炼身体；此外还要保持心理健康，通过积极的心态来化解生活和工作带来的压力和不良影响。通过以上方法，我们可



以全面维持健康状态，让生活更加愉悦和美好。