

# 2023年幼儿园心理健康知识讲座心得体会 (汇总5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望对大家的工作与学习有所帮助。

## 幼儿园心理健康知识讲座心得体会篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是《心理健康教育》。

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

笼统地讲要注意以下三点：

### 一、用理智调节情绪。

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是“自寻烦恼”的结果。我们一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

### 二、要树立远大的志向。

心理健康的青少年，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

### 三、要正确对待成功与失败。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学去丧失了勇气，诚然，分数很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰”。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

谢谢！

## 幼儿园心理健康知识讲座心得体会篇二

最近我有幸参与了《中学校心理健康老师培训》，经过培训，我领会了心理询问的魅力，更意识到学校开展心理健康教育的重要性。

在这两天的培训中，老师们通过个案、小（故事）等从理论讲到实践，叙述了心理健康教育的重要及在学校如何开展、实施。其中薛老师的个案让我深受触动。这是一位美丽的高中女孩，女孩很内向，不与人沟通，课堂上也不回答问题。

后来妈妈和女孩一起来找薛老师，据薛老师说，女孩第一次来几乎不说话，都是妈妈在叙述：在女孩8岁的时候，爸爸出车祸突然离开了这个家，那段时间全部人都忽视了女孩的感受，没有人关注这个女孩。事情过后，女孩变得没有以前那样开朗、爱笑、爱说话了。就这样度过了学校、学校，直到高中女孩进展到不能参与集体活动，不能住宿舍，这才引起了关注。双方建立询问关系后，薛老师让女孩做了几次箱庭，女孩在不断的叙述中自我疗愈，渐渐走出了童年的阴影。

这是一次胜利的个案，我们应当庆幸女孩的状况发觉准时。由此可见，学校的心理健康教育更不容忽视。心理询问师常常说这样一句话：一切问题的根源都来自童年。请大家都来关注心理健康教育吧！让我们更多的了解同学的`心理进展特点，更好的维护同学的心理健康，让他们能健康、欢乐的成长！

### 幼儿园心理健康知识讲座心得体会篇三

作为一名教师，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，从而能够快乐地探究知识领域，把学习变成乐趣，因而提高教学效率。正所谓亲其师信其道。什么样的树结什么样的果，什么样的老师教什么样的学生。通过此次聆听讲座，不但增加了我刻苦钻研、努力奋斗的信心和力量。还使我意识到重新审视自己的价值，正确看待自己的优缺点。学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；人生都不是一帆风顺，遇到困难与挫折要勇敢面对知难而进！

就如讲座所讲：“学会调整不稳定情绪，保持心理的健康平衡；所以我准备做快乐圣洁天使。看身边同事领导都象鲜花雨露般美好！汲取芬芳与养料储备精神食粮！正所谓，学人之长补己之短，树立正确的人生观！就能灵活的选择自己愉悦心态角度去思考问题、机智正确处理问题。培养多种兴趣与爱

好，如冰心老人所说：“读书好读好书”陶冶情操。关注时事新闻，做一名热爱祖国，崇尚教育事业的品质良好的新型教师。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。只有这样学而不厌、诲人不倦、追求真理的积极思想，就能顺应教育信息技术发展，更好的打造高效课堂。也就会成为一名合格的新型人民教师。

感谢这次师德讲座，都是积极的思想点拨。会让我的生命花束绽放艺术奇葩。拥有积极崇高的思想真快乐！做健康美德教师更快乐！

## 幼儿园心理健康知识讲座心得体会篇四

今天我收看了xx电视台公共频道xx老师的讲座《中小学生学习习惯与心理健康教育》，使我明白了很多道理。下面我就和同学们一起来分享一下。

感受最深的是我们要学会“独立承担”□xx教授讲的生活中祖母祖父对小孙子的宠爱的故事，我想在我们这些家里的“小太阳”来说太常见了，明明是自己走路摔倒了，祖母为了安慰我，埋怨路的`不平，也有时候我明明知道自己是做错了事情，就是没有勇气承认错误，这次听xx教授讲课，深深的触动了我，从今天起，我要做一个勇于承担责任的人。

其次，就是我们的学习习惯的养成问题，在无数次考试过程中，经常会给自己找各种借口，有的题做错了，其实自己认真点是可以作对的，就感觉没什么，不是自己能力问题是马虎，所以心不在焉，不重视，下次还是出现同样的低级错误，听了xx教授的讲座，我才知道，那是我的能力有缺陷，但是这种缺陷是可以由自己培养训练之后可以弥补的，所以，从今以后，我要制定学习计划，来锻炼的学习能力，把这种能力缺陷补上来。

我的感想还有很多，总之，愿我们大家都健康快乐的成长。

## 幼儿园心理健康知识讲座心得体会篇五

x月x日是全国大学生心理健康日[]“x·x”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自己，了解自己，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，进步自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以x.x为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶进其中，假如传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的’失败。

这次x团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。