

# 最新心理健康直播心得体会 看心理健康直播的心得体会(大全5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 心理健康直播心得体会篇一

这次参加了教师心理健康培训,受益匪浅,感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。对我来说,这次的培训意义重大,通过参加此次的心理健康培训,无论在理论知识,还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解,懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能,还要具备健康的心理和健全的人格,对我今后的工作具有很大的帮助。

下面谈谈自己的几点体会:此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风,扫去了我心头的烦躁;就像高山上的一股清泉,滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光,使我豁然开朗!我相信在此次的培训中,我不仅学到了很多心理学理论知识,而且学到了正确对待生活的方式,学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力,它让我建立了积极向上的健康心态,以健康的心态工作、学习、生活,碰到问题不消极对待,而是想办法解决,学会了情绪调节,使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时,我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时,我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时,我努力调整自己的心态,增强抗挫折的能力,做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析,正确的判断,哪些方面是不可改变的,哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的,对于那些不可改变的事情,说服自己愉快地接受,

对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。

如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！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。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生.....它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去，更好的促进教育工作。

看心理健康直播的心得体会4

## 心理健康直播心得体会篇二

在幼儿园及小学低年级的时光无忧无虑的，没有学业的负担，整天嘻嘻哈哈的；渐渐长大了，学业的负担越来越重，压力也越来越大，面对压力我们也需要适当的放松。

比如：一天放学后，好不容易做完了老师布置的回家作业，没想到，家长又布置了许多家庭作业，这会让我们本来就很压抑的心理变得更加烦躁。对此，我也有我自己的一套“调节法”。

1、找个时间（可以在学校课间或有空的时候）和自己的知心朋友发发牢骚、吐吐苦水，寻找一个安慰。

2、找一个毛绒玩具（或柔软的东西），当成自己的'发泄目标，疯狂锤击，发泄一下自己心中的烦躁，也可以去学校中的“心灵港湾”对着那里的拳袋发泄一通（此办法不推荐，此办法只能暂时性抑制烦躁情绪）。

其实不止学业上的心理压力，在日常生活中的友谊有时也会成为我们心中的难题。

## 心理健康直播心得体会篇三

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康心得体会。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我

教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或

者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

（一）结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心

理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

## （二）全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

## （三）教师本身也要注重自己的心理健康

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。

## 心理健康直播心得体会篇四

我校进行了一场心理健康教育讲座，感觉特别地受益。

展，实为重要。

每个大学生都有自己的性格雕塑，并不是等量齐观的。那么如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？有如下途径和方法：

第一，培养良好的人格品质，懂得正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高挫折的承受能力。

第二，第二，养成科学的生活方式，学会科学用脑，做到劳逸结合。

第三，第三，加强自我心理调节，保持同现实的良好接触，

充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的'理想目标。

而在学会自我心理调适方面，我们可以做到：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，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、保持乐观的情绪和良好的心境。大学生应保持乐观积极的情绪、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时，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、保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与他人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯；增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，促进自身的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。包括适应生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才才有可能升起。真诚地对待身边的每个人，微笑地面对自己的人生。用积极的心态去做每件事，乐观地看待自己的未来。愿我们的朋友们都快乐，愿作为朋友的朋友的我们也快乐！更愿快乐的我们去感染身边的每一个人，让大家都快乐！

## 心理健康直播心得体会篇五

我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。



一、在教育学生过程中，不会有万能的.、普遍解决问题的办法，教师怎么教要掌握技能和技巧，不要只知道批评，要学会站在学生的角度考虑问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。