

心理健康与职业生​​涯的感想和体会(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康与职业生​​涯的感想和体会篇一

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展提供心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的能力。特别是我们学校的寄宿生，在校时间长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮助。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下面是我对此活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的？为什么会造​​成家长唠叨以至于暴躁的表现呢？老师设计了这么几个大问题进行​​的。其中又在小环节中

有一个特别精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式变现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊！这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。在此老师也进行了总结分析：1、现在都是独生子女，家长的期望值过高；2、父母的工作压力大；后面又通过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈；家长担心孩子的理由。学生通过课件上的父母是如何为自己的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自己的实际行动来感恩父母的？能为父母做些什么？要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自己的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。

那么具体自己的工作中又该怎么做呢？自己也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自己的一些片面见解仅供参考。希望也能让老师们进行尝试和体会。

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小學生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅增强学生的学习兴趣和信心，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心

灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

最后，我引用美国的柯赖齐亚和斯塔顿所著的《小学生健康教育》一书中的一段话来说明：

如果孩子生活在鼓励中，他便学会自信。

如果孩子生活在容忍中，他便学会耐心。

如果孩子生活在赞扬中，他便学会自赏。

如果孩子生活在受欢迎的环境中，他便学会钟爱别人。

如果孩子生活在赞同中，他便学会自爱。

如果孩子生活在平等中，他便懂得什么是公正。

如果孩子生活在安全中，他便学会相信自己和周围的人。

如果孩子生活在友谊中，他便会觉得他生活在一个多么美好的世界。

让我们每一个人都来关心、维护孩子的心理健康，让他们的身心都得到充分、健康地发展。

心理健康学习心得体会2

心理健康与职业生涯的感想和体会篇二

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展

的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。 以下是我的学习心得：

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要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，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立

正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

学习心理健康心得体会2

心理健康与职业生涯的感想和体会篇三

学习是每个学生必须面对的重要任务，而学生的学习心理健康则关系到学习成果和未来的发展。在学习过程中，我们经历了许多挫折和挑战，但是只有保持良好的心态，才能走得更远。本文将分享我在学习过程中所体验到的心理健康心得体会。

第二段：理解自我

在学习中，理解自我是很重要的。要意识到自己的特点和限制，了解自己的优点和缺点。只有正确理解自我，才能更好地调整自己的学习状态，避免因个性与他人产生冲突。对于自己的不足，不要灰心丧气，要有勇气承认并努力改善。同时，更要保持积极的心态，谨记“柳暗花明又一村”，相信自己，相信未来。

第三段：合理规划

合理规划学习时间、学习内容和学习目标，是能最有效地保持心理健康的方式之一。规划可以帮助我们更有序地安排学习时间，避免学习压力过大而陷入困境。同时，明确学习目标并分阶段达成目标，不仅能够提高效率，也能改善自我认知和信心。总之，规划是为了建立学习目标的高效过程，实现更好的学习成果所必需的。

第四段：良好的人际关系

学生之间的时间和经验往往很相似，当我们理解人际关系时，会更容易理解自己的想法和行为。有好的人际关系，能够给我们带来许多帮助。例如，可以相互交流学习的困难以及经验，增强们的互帮互助心态。同时，有更好的交流也能提高我们的合作意识，加强的团队合作和沟通技巧。所以，建立良好的人际关系，是提高学生的学习成果，维护学习健康心理的关键。

第五段：学会自我调节

学会自我调节不仅是一个无关学习的技能，而是与学生心理健康息息相关。要在学习中保持平衡，在遇到压力和挫折时，要有良好的自我调节能力来应对。这包括情绪调节、认知调节以及行动调节。失去平衡只会让人感到迷茫不安，而良好的自我调节技巧则能使我们平静面对挑战，开拓自我潜力。

结论：

在学习过程中，保持良好的心态是学生心理健康的关键。懂得积极面对，学会自我调节，合理规划时间，建立良好的人际关系，认识自我，这些方面都是需要我们去关注和实践，只有在实践中才能发现错误并改进。学生学习心理健康是一个深层次的过程，需要不懈努力，但是一旦实现，必将使我

们受益终生。

心理健康与职业生涯的感想和体会篇四

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，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，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

心理健康学习心得体会

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生在处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

心理健康与职业生涯的感想和体会篇五

作为一名学生，学习是我们必须完成的任务，但是学习需要科学的方法和良好的心态。在学习的过程中，我们不仅要关注自己的学习成绩，更要关注学习的心理健康。在学习的过程中，我深刻体会到了一些心理健康的体验和心得，感悟颇多。

第一段：重视学习兴趣的培养

学习兴趣是学习的动力，只有热爱学习，才能真正的投入学习。在学习的过程中，我们要保持好奇心，积极的探索和发现知识的奥妙。同时，不要追求高分，而是要不断地发掘自己的兴趣点，注重提升自己的学习能力和兴趣爱好。只有这样，我们才能在学习中获得持续的动力和愉悦的体验。

第二段：建立良好的学习习惯

良好的学习习惯是学习中必不可少的因素。在学习的过程中，我们要树立科学的学习方法，建立良好的学习规律，合理安排学习时间。合理的学习计划和习惯，可以让我们更有效地利用和管理时间，增加学习效率，避免学习过程的焦虑和压力。

第三段：增强自信心和自我控制力

在学习中，我们经常会遇到各种挑战和压力，如果没有自信心和自我控制力，就难以面对挑战和压力。因此，我们要坚信自己，不要被学习中的挫折和失败所打击。同时，要学会控制情绪，在遇到困难和挑战时，不要过分紧张慌乱或否定自己，而是要冷静面对，寻求有效的解决方案，增强自己的自信心和自我控制力。

第四段：保持良好的心态和身体健康

学习需要良好的心态和身体健康，保持一个积极乐观的心态是至关重要的。在学习的过程中，我们要自律，保持精神状态的平衡，不要让学习影响身体健康。此外，要做好体育锻炼和饮食保健，保持良好的生活习惯和健康的身体状态，为学习和生活创造良好的环境和条件。

第五段：加强人际关系的建立和维护

学习需要交流和合作，加强人际关系的建立和维护有助于我们更好地学习和成长。在学习的过程中，我们要积极的与同学和老师沟通交流，建立良好的师生关系和同学友谊，增强自己的社会交往能力和团队合作精神。

综上所述，学习心理是学习过程中不可忽视的重要因素。重视学习兴趣的培养，建立良好的学习习惯，增强自信心和自我控制力，保持良好的心态和身体健康，加强人际关系建立和维护，这些都是学习心理健康的体验和心得。希望每一个同学都能将这些体验和心得融入到自己的学习中，实现良好的学习心理健康，取得更加优异的成绩和人生价值。

心理健康与职业生涯的感想和体会篇六

近年来，学生学习心理健康越来越受到社会重视。作为一名在校学生，我深刻体会到学习心理健康的重要性。在学习生活中，我始终坚持着一些心得和体会，这些经验不仅帮助我更好地适应了学习生活，同时也成为我保持心理健康状态的方法。

一、合理规划学习时间

学习时间的分配是一个很重要的问题。有时候，学生们可能会因为学习任务太多而感到时间不够用，导致学业压力过大，心理压抑。我认为，学生要根据自己的情况来合理规划学习时间。对于比较紧张的阶段，可以适当减少一些非必要的课

外活动，把多余的时间留给学习。在观念上，也应该正确看待学习时间的分配，积极面对学习任务，制定有针对性的学习计划，这样才能统筹好学习和生活的时间。

二、科学的学习方法

在学习过程中，选择一种适合自己的学习方法是非常有必要的。每个人的学习方式不同，但是，科学的学习方法可以帮助我们更加高效地进行学习。以我的学习生活为例，我会制定学习计划，设置学习目标，学习前预习，在学习过程中多思考、多笔记，课后及时复习，不断总结归纳。这些学习方法不仅可以提高我的学习效率，更可以增强学习信心，减少压力。

三、保持良好的情绪状态

有时候，学习压力会影响到我们的情绪，长期处于忧虑、紧张等不良情绪中，会对学习和身体产生不好的影响。因此，保持良好的情绪状态是非常重要的。在生活中，我们可以通过音乐、运动、阅读等方式来调节自己的情绪。健康的身体和良好的情绪状态可以使我们更加轻松地面对学习和生活。

四、积极寻求帮助

在学习过程中，遇到困难是很常见的事情。尤其是在学习上出现问题的时候，很多人会因为害怕被嘲笑或者失去自尊而不敢主动寻求帮助。但是如果积极地和老师、同学交流，并寻求他们的帮助，将可以很快地解决困难，减轻压力。同时，和老师、同学交流沟通，也可以促进自己的学习和人际交往能力。

五、多参与课外活动

学生除了学习之外，也需要多参加各种课外活动，认识新的

朋友，增加对新事物的了解。参加社团、读书会、旅行等活动，可以丰富自己的知识，开拓眼界，丰富自己的生活，从而增强自信心和个性魅力。在活动中体验和分享，也能打破孤独感，缓解学习中的压力，保持心理健康状态。

总的来说，学生的学习心理健康是一个复杂且综合性的问题，需要各方面的配合和努力，才能真正实现心理健康状态。以上的心得和体会是我在学习生活中积累的一些经验，也希望可以对每个学生有所启示。只要大家坚持正确的学习观念和方法，积极保持心理健康，我们就一定能够在未来实现自己的梦想。