

最新心理健康教育第一课心得体会 职场心理学第一课心得体会(精选8篇)

在撰写培训心得时，要注重写实，真实反映个人在培训过程中的收获和变化，避免空泛和虚假夸大。欢迎大家阅读以下这些读书心得范文，与作者一同思考和感悟。

心理健康教育第一课心得体会篇一

近日，我参加了一次职场心理学的培训课程，该课程为期两天，涵盖了如何管理情绪、如何与同事协作、如何处理压力等职场心理学的重要知识。通过参与这次培训，我深刻认识到了职场心理学对个人职业发展的重要性。下面我将从职业心态、情绪管理、人际关系、压力管理以及个人发展等方面，总结我在这堂课上学到的知识和体会。

首先，职业心态是一个人在工作中所持有的态度和观念。在课堂上，我们了解到职业心态对个人职业发展的重要性。一个积极的职业心态可以提升个人的工作效率和工作热情，因此，我们应该对自己的职业有清晰的规划和目标，并且不断更新自己的职业技能。同时，我们还要保持积极的工作态度，不怕吃苦，对待工作要严谨认真，才能在职场中获得更多的机会和成功。

其次，情绪管理在职场中也是至关重要的。在工作中，情绪管理是一项必备的技能。我们会经常面临各种各样的工作压力和挫折，而这些压力和挫折很容易引发不良的情绪，如焦虑、愤怒、厌恶等。因此，我们需要学会有效地管理自己的情绪，避免情绪对工作产生消极的影响。在课程中，老师介绍了一些情绪管理的技巧，如深呼吸、放松训练、积极心态等。通过这些技巧的学习和实践，我相信我能够更好地管理自己的情绪，保持良好的工作状态。

第三，人际关系在职场中起到了至关重要的作用。一个良好的人际关系是工作中十分必要的，它可以促进信息的传递和沟通的顺畅进行。在此课程中，老师教给我们一些改善人际关系的方法，如倾听对方、尊重他人意见、合作解决问题等。我深刻地认识到，一个人在职场中要想获得成功，不仅仅取决于自己的能力，还需要有良好的人际关系。因此，我将积极主动地与同事沟通交流，尊重他人意见，相信通过与他人的良好互动，我可以在职场中更好地发展自己。

第四，职场中的压力是普遍存在的，如何应对职场压力是一个重要的问题。在课程中，老师教给我们一些应对压力的方法，如寻求支持、适当放松、调整思维等。我在课堂上学到了，一个聪明的人在面对压力时，应该积极寻找解决问题的办法，而不是一味地抵抗和逃避。我相信，掌握这些应对压力的方法，我可以更好地应对工作中的压力，保持良好的工作状态。

最后，个人发展是每个人都应该注重的事情。在职场心理学课程中，老师鼓励我们不断学习和成长，着重培养自己的技术能力和人际交往能力。通过学习和实践，我们可以不断提升自己的竞争力，从而在职场中取得更好的发展。我深感个人发展是一个长期的过程，我要不断提高自己的职业技能，提升自己的综合素质，这样才能在激烈的职场竞争中立于不败之地。

在本次职场心理学的课程中，我学到了许多有关职场心理学的重要知识和技能。我认识到，职场心理学不仅与个人的职业发展息息相关，而且对于提升个人在职场中的竞争力有着重要的作用。通过这节课，我深刻地认识到了职场心理学的重要性，相信只有不断学习和实践，我们才能在职场中保持良好的心态和适应快速变化的工作环境。我相信，在今后的工作中，我会充分运用所学的知识和技巧，不断提升自己的职业水平，取得更好的职业发展。

心理健康教育第一课心得体会篇二

为进一步提高学校新冠肺炎疫情应急处置能力，做好新冠肺炎疫情防控工作，确保学校开学后良好的教育教学秩序，师生的健康和安​​全，西充县关文镇小学于近日开展了防控新冠肺炎疫情确保开学安全模拟演练活动。

领导现场督导和检查防控演练

为了贯彻上级组织相关会议精神，学校领导班子在20__年3月24日召开了防控新冠肺炎疫情确保开学安全模拟演练准备会议，研究“关文镇小学防控新冠肺炎疫情确保开学安全模拟演练方案”。通过参会人员充分讨论，完善细节，最终形成了《关文镇小学防控新冠肺炎疫情确保开学安全模拟演练方案》。

演练实施方案主要分两大部分：首先是人员安排，分设了现场指挥组、校外安全值勤组、秩序引导组、体温检测组、隔离工作组、现场消毒组、后勤保障组和宣传报道组等工作小组。每组都确定了组长和成员，明确了职责，任务细化到每个人，形成了完善的机制。第二部分是场景设置及演练流程。演练包括入校体温检测演练、晨午晚检演练、进入厕所演练、课间操演练和放学演练等五大场景。每个演练场景都任务到人，规划了详细的演练流程并绘制出演练流程图，简明扼要，为未来的演练提供了坚实的保障。

3月25日，学校召集了领导班子、后勤人员、各班班主任及21名学生志愿者进行了现场模拟演练。演练前，召集了相关人员认真学习《关文镇小学防控新冠肺炎疫情确保开学安全模拟演练方案》，黎晓燕校长还就方案对大家逐条进行了讲解。在明确了各自的位置和任务，熟悉了各自的操作流程后，师生们举行了第一次演练。然后在总结和反思的基础上，又进行了第二次和第三次演练。

演练现场井然有序

3月31日，学校又召集了相关人员进行演练，并邀请了义兴教育督导组的领导到场指导。针对出现的问题及时解决，及时补救，通过演练不断完善。

对入学学生进行体温测量

4月2日，西充县卫健委、市场监督管理局和教科体局相关领导一行到该校核验开学准备工作。他们首先视察了学校的防控新冠肺炎确保开学安全模拟演练，看到校门口防控的设施设备规范到位，演练人员的操作规范严谨，学生行走和站位距离适当合规，都点头称是。然后领导们又详查了防控新冠肺炎确保开学安全的文档资料，在肯定了学校准备认真、工作细致、措施到位、任务完成很好的基础上，又高屋建瓴地提出了一些建设性意见。最终，关文小学拿到了准许开学的通知。

心理健康教育第一课心得体会篇三

第一段：引言（150字）

心理学第一课的学习，让我深刻认识到人类心理的复杂性和独特性。心理学是一门研究人类思维、情感和行为的学科，通过学习了解人的内心世界以及人们在不同环境下的行为变化，可以帮助我们更好地理解自己和他人。在这节课中，我收获了很多关于心理学的基本概念和理论，并从中得到了一些深刻的体会和感悟。

第二段：人的思维和认知（250字）

在学习心理学的过程中，我了解到人的思维是一种复杂而多样化的心理过程，包括知觉、注意、记忆、思维和判断等方面。人的思维与内外环境的互动密切相关，受到社会文化和个人经历的影响。每个人的思维方式和认知习惯都不尽相同，这也是人类在思考问题和解决问题时产生差异的根源。通过了解人的思维过程，我更明白了为什么每个人在面对同一个

问题时可能会有不同的观点和解决方法。此外，对于我个人而言，这种认知多样性也让我更加尊重和欣赏他人的思维方式，学会从不同的角度看待问题。

第三段：情绪和个性的影响（250字）

心理学课程中还涉及了情绪和个性的研究。情绪是人类内心的一种反应，会对思维和行为产生重要影响。不同的个体在面对相同情境时，可能会有不同的情绪体验，这也是人与人之间情感差异的原因之一。个性是指个体在长期发展和社会交往中形成的相对稳定的心理特点和行为方式。通过研究情绪和个性，我们可以更好地理解自己和他人的情感体验和行为反应，进一步促进人际关系的建立和发展。在我个人来说，通过了解情绪和个性的研究，我更加了解和掌握了自己的情绪表达，也学会更好地与他人沟通和相处。

第四段：社会心理学的启示（250字）

社会心理学是心理学的重要分支，研究了人们在社会环境中的行为和相互关系。社会心理学的研究揭示了人们是如何受到群体压力和社会规范的影响，以及人们的自我概念和自我认同是如何形成的。在课堂上，我们学习了集体行为、社会认同和归因等概念和理论。这让我更加清楚地认识到，人是一个社会性的动物，我们的思维和行为往往会受到社会环境的影响和制约。同时，我也深刻体会到个体在群体中的影响力和力量，我们每一个人都可以通过自己的行为和言论影响他人。这让我明白了在社会中要意识到自己的责任和影响，做一个有意识、有责任感的社会成员。

第五段：心理学的应用和启示（300字）

心理学不仅是一门理论学科，更是一门应用学科。通过学习心理学，我们可以将其应用到实际生活当中。心理学的知识可以帮助我们更好地管理情绪、处理压力、解决问题、提高

沟通能力，从而提升个人的心理健康和生活质量。此外，心理学对于教育、管理和医疗等领域也有重要的影响和应用价值。通过学习心理学，我认识到心理学的重要性，也明白了要不断学习和探索心理学的理论和应用。

总结（100字）

通过心理学第一课的学习，我深刻认识到人类心理的复杂性和独特性，了解了人的思维、情绪和行为等方面的基本概念和理论。同时，我也理解到心理学的应用价值和重要性，它可以帮助我们更好地认识 and 了解自己，提升心理健康，并帮助他人解决心理问题。继续学习和探索心理学，将是我未来的一个重要方向。

心理健康教育第一课心得体会篇四

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经

过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的‘香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉！

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善。回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

心理健康教育第一课心得体会篇五

社会心理学是一门研究人类社会和个体行为的学科，它的研究范围涵盖了人类在不同社会环境下的行为、观念、价值和心理状态等。在初入社会心理学这门课的时候，我懵懵懂懂，对其只是有些模糊的认知，但是通过这节课的学习，我逐渐意识到了社会心理学的重要性，并且对此也有了深入的理解和认识。

第一段： 课程介绍

在第一节课中，老师向我们介绍了社会心理学的基本概念和发展历程，同时也从历史的角度出发，宏观的阐述了社会心理学的研究意义和现实意义所在。这些内容让我对社会心理学更加了解，明白社会心理学的研究对象是人，是关于人在不同社会环境下的行为、观念、价值和心理状态等的探讨。学习的过程中，我也逐渐认识到了这门课程的重要性和意义，以及掌握社会心理学所需要的方法和理论知识。

第二段： 知识点总结

通过这门课程，我学习到了很多有关社会心理学的知识点，比如人际关系、群体心理、社会认知、道德判断等等。其中，最让我印象深刻的是社会认知这个知识点，它主要强调的是人们在感知、观察和理解社会信息时的一种心理机制。它既可以帮助我们了解自己，也可以帮助我们理解他人，甚至是我们所处的环境。通过对社会认知的学习，我发现它能够帮助我们更好的理解和分析社会现象，探究人与社会之间的相

互作用和影响，从而更好的应对社会挑战。

第三段：应用现实举例

社会心理学是一门与社会生活紧密相关的学科，在很多领域都有着广泛的应用。比如，在商业领域，社会心理学、消费心理学的理论和方法可以帮助企业更好的理解消费者的需求，制定最佳的营销策略。在社交领域，社会心理学的理论和方法可以帮助我们更好的理解他人，提高人际交往能力。此外，在治安管理、教育管理、医学卫生等领域，社会心理学的应用也得到了广泛使用。

第四段：个人学习体会

通过这门课程的学习，我不仅学会了社会心理学的基本理论和知识，更加理解了社会心理学对我们生活和工作带来的帮助和影响。当我们遇到问题和困难时，可以从社会心理学的角度去理解和解决；当我们学习和工作时，可以从社会心理学的角度去注重人的感受和需求，更好的处理和解决问题。社会心理学是一个重要的学科，它可以为我们生活和工作带来更多帮助和启示。

第五段：结语

总之，社会心理学是一门重要的学科，它对我们的生活和工作有着重要的指导作用。社会心理学的理论和方法可以帮助我们更好的理解和处理社会现象、人际关系等等，能够帮助我们更好的适应社会的变化和挑战。通过这门课程，我深刻认识到了社会心理学的意义和价值，相信在未来的学习中，我能够更好的应用社会心理学的理论和方法解决生活和学业中的问题。

心理健康教育第一课心得体会篇六

心理学是一门探讨人类心理活动和行为的科学，对于提升个人的心理素质和改善生活质量具有重要意义。在我的人生道路中，我也有幸接触到了心理学这门学科，通过学习心理学第一课，我深受启发和感悟。本文将以前五段式的结构来阐述我对这门课的心得体会和感悟。

第一段：初次接触心理学的惊喜和好奇

刚开始学习心理学的时候，我对这门学科充满了好奇和期待。我怀着一颗颤动的心，走进了教室。教师通过数据和实例介绍了心理学的基本概念和研究方法，让我对这门学科产生了浓厚的兴趣。我被其中一个实验证明了短期记忆的容量有限所引起的讨论所吸引。我开始思考自己的记忆力是否如此有限，同时也意识到了自己对于学习方法的重要性。

第二段：了解人类的情绪和认知过程

在学习心理学的过程中，我对人类的情绪和认知过程产生了更加深刻的认识。我了解到人类的情绪会对我们的生活产生重大影响。通过互动游戏和讨论，我发现情绪的管理和调控对于个人的幸福感和心理健康至关重要。同时，我也意识到人类的认知过程可能会受到偏见和刻板印象的影响。这让我对自己对事物的看法进行了反思，更加注重客观的思考和判断。

第三段：认识自己的性格和行为特点

心理学课程还帮助我认识到自己的性格和行为特点。通过讨论和个人测验，我了解到了自己的优点和不足之处。我发现自己倾向于内向、善于分析问题，但在与他人沟通和表达自己的情感方面有所不足。我开始思考如何克服自身弱点，提升自己的交流和表达能力。此外，我还学习到了自我管理的

重要性，通过制定目标和时间管理来提高工作效率和生活质量。

第四段：人际关系的重要性的培养和沟通技巧的培养

通过学习心理学，我逐渐认识到人际关系的重要性。人是社会性的动物，我们需要与他人交流和合作。心理学课程教给我沟通技巧和人际关系的建设方法，例如积极倾听、表达自己的观点和分享情感。这对于我与同学和家人的关系有着很大的帮助。我学会了更好地理解他人，增强同理心和包容心。我通过亲身实践，发现在与他人交流时，对他人的尊重和理解，能够有效地促进良好人际关系的建立。

第五段：心理学对于个人成长的意义与启示

通过学习心理学，我认识到人类心理活动的复杂性和多样性。同一事物在不同人的眼中可能有不同的观点和感受。心理学的学习给予我了解他人和理解自己的机会。正因为每个人都拥有独特的心理特点，我们需要更多的包容和理解。心理学也让我明白，变化是永恒的，我应该持续学习和成长。只有不断学习和比较，我们才能更好地改善自己的心理素质和生活质量。

总结：

通过心理学的学习，我对人类的心理活动和行为有了更加深入的认识，意识到了自己的不足和需要改进的方面。我明白了人际关系的重要性以及沟通技巧和情绪管理的重要性。这门课程帮助我更好地理解他人和自我，使我在人生道路上更加自信和成熟。心理学第一课的学习，为我打开了认识自己 and 提升自身素质的大门，这将对我的未来发展和成长产生深远的影响。

心理健康教育第一课心得体会篇七

心理学作为一门研究人类思维和行为的科学，展现出了令人着迷的魅力。在心理学的第一课上，我们了解到了心理学的定义和研究对象，还学习了心理学的历史发展和不同的研究方法。这次课程不仅扩展了我们对心理学的认识，也让我们明白了心理学在日常生活中的应用意义。

第二段：认识自我与他人

心理学的核心是研究人的思维和行为，而在这个过程中，我们不能忽略自己的内心世界。通过学习和研究心理学，我们可以更加深入地认识自我。了解自己的优势和挑战，能够更好地应对困难和压力。同时，心理学也教会我们关心他人，尊重他人的感受和需求。在与他人沟通和交往时，我们能够更加理解他人的情绪和需求，从而建立更加健康和和谐的人际关系。

第三段：心理学的应用意义

心理学不仅仅是一门学科，更是一种应用于实际生活中的技巧和方法。通过学习心理学，我们能够提高自己的学习能力和思维方式。了解记忆和学习的规律，能够有效地提高学业成绩。此外，心理学还可以应用于企业管理和领导力培养。了解员工的激励机制和工作满意度，能够更好地管理团队，提高工作效率。心理学在医学领域也有广泛的应用，通过了解患者的心理需求，医生可以更好地治疗和护理病人。

第四段：心理学素养的培养

心理学的学习不仅仅是掌握知识，更重要的是培养心理健康和素养。我们应该学会面对挫折和失败，保持乐观心态。在应对压力和焦虑时，要学会放松和调节情绪。心理学还教会我们积极行动，主动寻求帮助。尤其是在遇到心理困扰或问

题时，我们可以找到专业的心理咨询师寻求支持和帮助。

第五段：积极应用心理学知识

心理学的学习不仅具备理论性，更需要我们能够将知识运用到实际生活中。我们可以通过学习心理学课程，不断提升自己的心理素质和专业能力。对于学习，我们可以通过了解自己的学习风格和方法，提高学习的效率和质量。此外，我们还可以运用心理学的知识来改善人际关系，加强与他人的沟通和交流。通过了解他人的需求和感受，我们能够更好地帮助他人，从而促进社会的和谐发展。

在这门心理学的第一课上，我们不仅仅学到了知识，更重要的是对心理学的应用意义有了更深入的理解。通过心理学的学习，我们能够更好地认识自己和他人，提高自己的心理素质和应对能力。同时，我们也能将所学的心理学知识应用于实际生活中，提高认识和改善社会关系。因此，心理学的学习对我们个人和社会发展都具有重要的意义。

心理健康教育第一课心得体会篇八

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心讲究诚信，要创设和谐、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；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

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。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，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必须的影响。

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，倾听学生的内心境感，感知学生的内心世界，以教师真诚的爱去关心、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、帮忙时，教师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己必须能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

心理教育第一课心得体会3