# 优秀心理健康与心理调适心得（通用18篇）

作者：落日余晖 更新时间：2024-03-27

*经过总结，我对自己的学习和工作有了更深刻的认识和理解。以下是一些关于心得体会的范文，供大家参考，希望能给大家一些写作上的启发和帮助。教师心理健康与调适培训心得体会经过半个多学期心理健康教育知识的学习，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义,*

经过总结，我对自己的学习和工作有了更深刻的认识和理解。以下是一些关于心得体会的范文，供大家参考，希望能给大家一些写作上的启发和帮助。

**教师心理健康与调适培训心得体会**

经过半个多学期心理健康教育知识的学习，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义,认为学习这是很有必要的,在本我、自我、超我中不断完善自己,并将助人也自助。从而发现心理健康教育原来就是一门艺术，探究这门艺术，开启学生心灵之锁，从中可以体会到教师德育工作的无穷乐趣。下面谈谈自己的几点体会:

尽管学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立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，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

心理健康问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

**中小学心理健康调适心得体会**

对象：全体教师主题：教师心理健康学习培训

心理健康应该表现一种良好的心理功能状态，即各项心理素质都有全面均衡的发展，各项心理功能都得到比较充分的发挥。另一方面，具有良好世界观的人在其社会生活中和各种实践中，必然能够很好地调节自我，迅速适应外部环境，同时能使自己的心理潜能得到充分的发挥，在改造客观世界和主观世界的实践活动中实现预期目标，取得理想的的效果。另一方面，心理健康应该表现一种良好的心理功能状态，即各项心理素质都有全面均衡的发展，各项心理功能都得到比较充分的发挥。

接下来，我将从以下几个方面与大家交流关于教师心理健康方面的内容：

一、教师心理健康的重要影响

教师自身：教师心理不健康会导致身心健康受损。现今，教师难做，学生难教，心态难好已得到认可的说法之一。社会急剧变化，教师也不得不面临更大的心理压力。教师劳动的特殊性带来的角色模糊、角色冲撞、角色负荷增大使之感到前所未有的压力。现实竞争与功利需求也往往让教师掩抑真情，而失落造成的反差、奋斗中不尽如人意的结果又不断涌现心理问题，殃及个体身心健康。在长期的抑郁和焦虑中，失眠、食欲不振、心动过速、头晕目眩等结伴而来，成为常见的病症，影响健康。

学生：1、据北京市教科院披露的《师源性心理伤害的成因及对策》的调查报告显示，打骂学生、讲课死板、对工作不负责任、偏心等不被学生喜欢的行为会给学生心理造成伤害，构成师源性心理伤害。2、教师施暴，吃苍蝇、“你学习不好,长得也不漂亮,连坐台都没资格”、往学生脸上刺字。

心理健康欠缺的教师对学生身心造成的危害，某种意义上远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响，心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提。

二、教师心理不健康现象的主要表现

1、职业适应性差。表现为不喜欢自己所从事的职业，由此产生的心理不平衡；不愿意和学生打交道，在师生交往中缺乏积极的体验；工作中自信心不足；缺乏进取心和责任感。

2、由认知偏差造成的态度偏差。表现为对学生不作全面细致的沟通了解，主观武断、偏听偏信；处理问题刚愎自用，我行我素。

3、情绪不稳定。表现为性情急躁，反应过激，容易冲动，不善控制。（发火）

4、心理异常表现。自我中心、主观、偏执、自卑、偏狭、嫉妒、多疑、孤僻、懦弱等等不良心理。

5、人格缺陷与神经症。包括冲动型人格、偏执型人格、强迫型人格等。还有各种神经症的表现，例如焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症等。

三、教师心理不健康的原因

职业特点：教师的工作不仅要向学生传授知识，还要培养学生优良的品质与个性，促进学生身心的健康发展。在知识突增、信息爆炸、大众传播媒介迅速发展的今天，教师在很多知识上不再比学生“闻道在先”，威信受到一定的动摇和影响，由此产生一定的心理压力。他们的教育对象大多是90年代以后出生的独生子女，在个性方面存在着许多缺陷，如自私、任性、依赖、孤僻、缺乏集体意识和劳动观念、意志薄弱等。同时，他们的自我意识觉醒早，又受到多元文化的冲击和影响，思想困惑多，心理冲突多，教师工作中的难题增多了，已有的方法不能解决新的问题，新的理论和方法又没有系统全面地掌握，因此造成教师的心理压力。

教师本人：教师本人就是一种心理压力源，其中包括三层含义。一是教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理压力；二是教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理压力；三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

社会环境：社会环境作为一个重要的心理压力源，包括了一系列的因素。首先，社会成员对教师的要求和期望过高，这种要求和期望最主要地体现在对教师培养人才的质量上。学生、家长、学校及各级领导、社会上的其他人都以升学率的高低来评价教师。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师就应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。社会成员对教师在培养学生及遵守行为规范方面的高要求和高期望，使教师承受着巨大的心理压力。其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对学生的影响，使得教师的成就动机难以实现，因而造成教师一定的心理压力。明确了心理压力源，教师就有了努力的方向。面对心理压力，教师不能怨天尤人，而应该用自己的实际行动，积极寻求问题的解决。要加强教育理论学习，加强对职业规律的认识，加强对学生的了解，加强文化科学知识的学习，全面充实和提高自己。要正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完善人格。要不失时机地向社会宣传正确的人才观、科学的教育观及教师劳动的特点等，争取获得社会的理解和支持。

四、教师心理健康的维护

（一）端正认知

1．树立正确的自我概念

从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。

因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。自我概念是个人心目中对自己的印象，包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。个体只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。

自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。正确的自我概念的形成与知识的积累是分不开的，前面的研究结果也表明，教师心理健康水平与受教育的程度有正相关。所以教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。

教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。这些资料不仅能用来帮助教师提高教学水平，而且能使教师更清楚地知道他是否达到了自己预定的目标。教师对自己教学方法的利弊了解越深，越了解学生是否接受这些方法，就对自己了解越深，自我认识就更客观，自我概念就越坚定，评价工作就做得越全面，他对自己也就更自信。

2．正确认识和对待失败

自我维护心理健康的能力包括很多，如角色调整的能力，从职业中获得满足和乐趣的能力，免于患上神经过敏性焦虑的能力。而教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。

正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会犯错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。

3．换个角度想问题

客观地讲，教师是无法满足别人以及他自己对自己的所有要求的。而且，许多期望，包括教师自己对自己的期望都是非常极端的。比如，一位数学老师或许希望每个学生都能完全掌握某节课所教的数学理论，他也知道有许多他所无法控制的因素使这种希望不能实现。然而，在整年的数学教学中，他都怀有这个希望，而且，他的行为也表现出似乎这个目标是可以达到的。但是，他也许会根据实际情况实事求是地对自己的期望做一些调整。他不再幻想张三和李四能学得一样好，毕竟他们的数学抽象能力相差很多。而且，班上还有几个学生似乎根本就没想学数学。当然，他仍然很关心这些学生并给他们一定的压力，让他们知道，他希望他们努力学习，需要的话他会尽力给予帮助。

那么，期末考试的结果是，班上有60%的学生很好的掌握了数学理论，20%多的学生可视为勉强过关，还有几个根本就没弄懂。他失败了吗？这有赖于他对“失败”的主观看法。有两种可能，他或许对自己非常苛刻，觉得远远没有实现自己的目标；他或许会对自己感到满意：我已经在客观条件允许的情况下做得很好了。

采取先前想法就会有挫折感，体验到不安、焦虑等负性情绪，而采取后一种想法却能心安理得地继续工作。这里想说的是，教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。很多时候，这种失败实际上只是教师个人主观上体验到的挫折，不一定是客观的。

教师有时可以改变思维方式，换个角度考虑问题，也可以说是适时当一下阿q。比如许多教师或许都有过这样的经历：因为班上某个学生的品行不良而受到了学校的处分。其实，教师不必因此而过分内疚自责，正如教育心理学者张春兴所言，有些学生问题的“病因根植于家庭，病象显现于学校，病情恶化于社会”，并非仅仅是教育失当那么简单的事，而是有多方面的原因的，教师只要尽到了责任，就可以问心无愧。

（二）调适情感

1．情绪控制

情绪控制指个体对自身情绪状态的主动影响。这里主要讲教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。

情绪控制的方法可以从两个方面入手：从认识上分析造成不良情绪的原因，看自己的反应是否合理、是否适度；从情绪本身方面控制可能发生的冲动行为，采用合理或间接手段适当疏导。例如，自己提醒自己在情绪激动时不要批评学生。等待自己能心平气和地冷静处理问题时再批评学生，防止过激言行。在这方面，如果调整得法，可以化消极被动情绪为积极主动的建设性行动，也就是精神分析所说的升华。

2．合理宣泄

如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的`时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

3．从其它地方寻求满足感

如果教师觉得在学校中无法获得心理上的成就感和满足感，可以试着在教室以外寻求成就感。培养一项有创造性的爱好，比如集邮、写作等等，是一个好方法。个体能够随这些爱好的深入而体验到满足。

另外，教师应努力营建一个幸福和谐的家庭。美满的家庭，幸福的婚姻，能促进个体健康人格的形成与发展，能在个体遇到困难时给予鼓励和帮助，缓减个体的心理压力。这一点对于中小学教师尤为重要。在工作中遇到困扰、受到压力的教师如果回到家中能感受到家庭的温馨，在工作中本应体验到而没有体验到的满足感就能够在家庭中得到弥补。而没有配偶及家庭的理解和支持的教师很难在工作之外获得情感上的舒缓和心理上的安慰，因而很容易产生孤独、忧郁等消极情绪，不利于心理健康。

（三）改变行为

1．角色学习

角色学习是预防焦虑的途径之一。当多种角色发生冲突时，当教师已分不清自己是谁的时候，焦虑就容易产生。事实上，教师适应职业生涯的主要问题就是学会扮演好合适的角色。在新教师参加工作的头几年里，几乎把时间都花在教师这个新角色的学习上。当教师开始觉得他所扮演的这些角色有效而且合适时，许多问题就会迎刃而解，他的焦虑水平就会减低。因为这时，即使面对在教学工作中不得不面对的各种情况时，教师也知道该做什么，该如何要求自己，如何要求学生。新教师的许多焦虑之所以会产生，大多是因为他们不能预料将发生的事，更不知道如何处理。通过职业角色学习，可以减轻或消除教学情境的这些不确定因素和难预测性。这样，角色学习也就帮助教师消除或降低了教学中可能会产生的焦虑。

当然，角色学习也有它的弊端：一些教师太依恋于现在所扮演的角色，即现在所使用的教学法、所采用的教材、所例行的程序而不愿尝试新的方法，接受新的思想。事实上，他们是害怕如果放弃已经证明可行的方法（虽然这些方法也许效率不高），他们会再一次体验曾体验过的焦虑。如果学校领导强行执行新的教学手法，教师很有可能会产生焦虑、烦躁、无奈、甚至怨恨等消极情绪。

2．个别或集体讨论

与其他众多的教师进行讨论是寻求解决问题的方法的有效途径，也是减轻压力和烦恼的好办法。人们甚至教师自己往往都有这样一个错误的观念，认为一个优秀的教师应该是无所不能的。所以许多教师在遇到困难的时候，情愿压抑自己的情绪，在强烈的心理压力下继续工作，也不愿与其他人讨论问题或是寻求帮助。他们害怕（有时这种害怕也不是全无道理）承认自己在教学中有困难，教学工作有待改进就等于承认自己能力不够或教学失败。

其实，每个人在工作中都会有困难，没有人是样样精通、无所不能的。与同事交流讨论不仅是解决问题、增加工作经验的好方法，而且也是获得所需支持的重要途径。

3．坚持锻炼

前面曾讨论过生理健康与心理健康之间的密切关系，身体健康能促进心理健康，因此，坚持体育锻炼，增强体质，预防生理疾病也是维护心理健康的好方法。不过，教师在体育锻炼时应注意量的问题，不要适得其反，因疲劳而影响了正常的工作和学习。

4．寻求专业帮助

寻求专业帮助在这里主要是指教师在有心理障碍或心理疾病时应寻求心理咨询或心理治疗。

心理治疗能提高教师的理解力，使他们和学生、同事一起工作得更好。杰西德（jersild，1962)等曾对来自小学、中学和大学的111名接受过心理治疗的教师进行了调查，以研究心理治疗对教师的工作和生活的影响。结果表明，95%的教师认为心理治疗使他们能更好地理解学生；89%的教师认为心理治疗使他们有更大心理承受力去接受那些有敌对、愠怒、反叛情绪的学生，并能更好地教育他们；73%的教师认为心理治疗提高了他们走近那些畏缩、难以接近的学生的能力。接受调查的教师还说心理治疗使他们更喜欢自己的同事和伙伴，更喜欢本职工作。

杰西德研究中的许多被试都有这样一种看法：教育的首要目标应是帮助儿童和青少年发展自我认识能力。当然，对自己的情感和行为了解更深的教师对和学生的关系就更敏感。能意识到自己的敌对感、内疚感和焦虑的教师能理解这些冲突在他的学生生活中的重要意义，能更好地给予他们所需要的帮助和指导。杰西德研究中89%的教师指出，心理治疗使他们在帮助学生处理个人问题时能更好地判断什么该做、什么不该做。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。

5．积极参与继续教育

现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。

所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。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。

6．寻求新的工作体验

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期做一份其他领域的工作。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

7．调换环境

这当然是在迫不得已的时候才走的最后一步棋。教师如果真的认为自己所在的学校一无是处，给自己的只有困扰，或许最好的方法就只有离开那个是非之地了。恶劣的环境的确使人无法忍受，对个体的心理健康伤害极大。在这种情况下，调到另一个学校、另一个地区或是干脆换一种工作是明智的而不是怯懦的表现。这不仅帮教师解决了问题，对他所教的学生来说，也不失为一件好事。

文档为doc格式

**教师心理健康与调适培训心得体会**

我是一名小学班主任，凭着对学生心理健康的关注和热爱，在骄阳似火的7月，我参加了心理健康“c证”培训。此次培训请来的是心理健康教育方面的专家，培训的内容有《中小学心理健康教育绪论》、《青少年的心理发展与教育》、《中小学心理健康教育课程设计》《学生问题行为的识别与分析》、《心理咨询原理》、《中小学生心理档案的建立与使用》等。

在培训过程中聆听了众多专家的精彩讲座，他们都用一个个鲜明的事例阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！这次培训让我获益匪浅，下面我谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能够客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学生掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学生保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要的是让学生发现自我，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。人类已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的\'问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。

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。教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，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。

此次心理健康培训的时间虽然仅6天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，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！

**心理健康心理调适心得体会**

在生活中，我们经常遇到各种不同的压力和挑战，例如工作压力、家庭负担、人际关系等问题，这些问题会给我们带来很大的心理负担和不适。因此，学会如何进行心理健康心理调适已成为当代社会中不可忽视的重要问题。在我的生活中，我也认真学习、实践和总结了很多心理调适的方法，获得了一些心得体会，下面与大家分享一下。

第二段：认识自己的情绪

心理调适的第一步是了解自己的情绪，并对其进行合理的处理。在我遇到一些挫折或失落时，我会选择去理解这些情绪并识别它们的来源。然后，我会选择采取一些积极的行动来缓解我的情绪，例如与朋友交流、进行有氧运动或者尝试一些新的休闲活动。这些方法可以帮助我理解自己的情绪，并缓解不适，提高我的心理健康水平。

第三段：积极面对问题

在生活中，我们不可避免地会遇到许多问题和挑战。对于这些问题，我们可以选择面对它们，寻求解决之道。我相信每个人心中都有一个积极解决问题的信念，而我们需要做的就是激发这个信念，积极地面对问题。我自己也有这样的体会。在大学期间，我曾遭遇学业中的巨大挑战，但我没有放弃。相反，我积极地寻找解决方案，与教授私下交流，参加论坛、研究和讨论小组，最终成功地解决了所有问题。

第四段：管理压力

在生活中，我们经常面临压力的挑战。身体和心理上的压力都可能对身体和心理健康造成负面影响。因此，管理压力是非常重要的。我将自己的压力分为不同的程度，根据情况采取不同的方法来进行管理。例如，对于轻度压力，我会选择进行有氧运动，洗个热水澡或听一些轻松的音乐。而对于较重的压力，我会选择与亲密的人交谈或寻求专业人士的支持和帮助。这些方法可以有效地帮助我缓解压力，让我更加心理健康。

第五段：成为积极乐观的人

最后，我认为，成为积极乐观的人也是促进心理健康的重要方法之一。保持乐观对个人的心理健康和身体健康都有积极的影响。在我生活中，我会不断地寻找好的方面，注重感恩，这样可以帮助我保持积极乐观的态度。同时，我也会多参与志愿服务等公益性的活动，这样可以帮助我更好地把焦点从自身转移到社会，让我更加乐观开朗。

结语：总之，心理调适对我们每个人都非常重要。通过认识自己的情绪、积极面对问题、管理压力和成为积极乐观的人，我们可以更好地促进自己的心理健康。希望我的这些心得体会能够对大家有所启发，并为大家带来帮助。

**专业技术人员心理健康与心理调适学习心得**

。

今年5月份，我参加了培训中心组织的专业技术人员继续教育集中培训。通过这次培训学习使我的知识层次有了新的提高，尤其对规划设计工作帮助很大，增强了运用新理念解决新问题的能力。

一、通过这次的学习丰富了自身的理论知识，提高了专业技能。

我参加工作近6年，一直忙于业务工作，平时工作时间紧迫，学习时间十分有限。通过这次学习对当前最新的规划设计理念进行了充实，对于日常工作启发极大。例如城市雨季排水和管线设置一直是个难题。排水泵站和管线设置往往需要征求水务、国土、建委、房管、地方政府等多方意见，利益诉求众多，沟通协调难度大，施工建设成本高，一直是困扰设计人员的一大难题。通过本次培训，学习了天津大学曹磊老师讲授的“海绵城市建设”的景观规划设计途径探索，对当前城市雨洪问题有了新的认识，从以往单一的城市排水规划认识上升到滞蓄渗净排的综合雨洪管理模式，对于解决当前城市内涝问题有了新的启发，采用反向思维模式，对于雨季地表径流采用不排反蓄的方法，既解决了快速排水问题，有解决了旱季缺水灌溉问题，符合当前绿色生态和可持续的规划设计理念。通过学习，自己也对城市雨洪综合管理、系统化设计有了新的思考，从而提高了自己的设计水平，使规划设计更加合理化，符合规律，更加人性化。

二、通过这次学习提高了自身的业务能力。

参加工作以来，一直将精力集中于有限的规划编制工作，对于规划管理，特别是政府规划审批职能了解不多，特别是对于最新的规划政策和行业规范不能及时掌握，对设计工作产生了许多不利的影响，走了一些弯路。

本次培训有请市局处室领导就规划编制工作和实施规划管理过程中的有关热点、难点、重点进行了深入讲解，对于我市独具特色的城市设计体系进行了深入学习。“一控规两导则”是我市特有的控规编制和管理体系。通过学习我对城市设计导则有了新的理解。城市设计导则是对城市空间形象进行统一塑造的管理通则，指导性强。主要通过空间形态、街道里面、开敞空间和建筑群体的控制，塑造城市三维形象。通过制定与土地细分导则地块层面相对的城市设计导则，为政府和规划管理提供长效的技术支持，引导土地合理利用，保障优良的空间环境品质，促进城市空间有序发展。这种管理模式对城市快速发展和建设的大背景下，统一城市格局和风貌特色有着权威性作用。通过这一学习，及掌握了最新的规划政策更好的指导规划编制工作，对于规划师肩负的历史使命也有了更深入的认识。

建设用地管理是规划编制的基础。本次培训对天津市空间资源分析、天津市近五年来建设项目管理宏观情况、建设项目实施请进行详细地介绍，对建设用地规划管理难点进行解析，对规划条件、修建性详细规划成果有了明确的认识，这些都是规划编制的重要基础和前提依据。

三、收获和感想。

1、更新了自己的规划设计和规划管理理念。

这次的继续教育专业知识培训，让我得到了很大的启发和帮助，培养了我在工作中多思考多研究的习惯，让我在规划设计、和规划管理工作中有了更宽阔的视野，对规划设计中有了更多更灵活的设计理念，在设计中考虑更多的方面，不在片面，狭隘，从而设计更加贴近实际，更加符合规律，更加以人为本;在规划管理工作中有了很大的信心，用最能解决问题的方法去办事，用最科学的理论去指导实践工作，不卤莽、不偏激，使城市建设工作有延续性。

2、改变传统的工作方式，做勤于学习，不断学习的城市规划师。

通过这次的继续教育专业课程的培训学习，我感触颇深，对于城市规划的理解，我不再停留在表面，而是进一步的了解。城市规划，是一个深厚的专业，它所涉及的领域非常广，有交通、人口、园林绿化、地理学、美术设计、建筑学、给水、排水工程、供暖、测量、电力、电讯、桥梁等等。城市规划，一个夹杂有多个知识领域的综合型专业。通过对最新的规划政策和管理模式的学习，开拓了我的视野，丰富了我的专业知识，提高了我的工作水平，使我在今后的工作中更有信心，使我对未来的工作充满了希望，今后我要在城市规划专业的本职工作中要有更好的目标：

一是要经常的、积极的参加各种继续教育培训活动。不管工作有多忙，都要及时充电，更新知识，提高自己的理论水平，从而更好的指导自己的实践工作，在工作中学习，在学习中工作，理论指导实践，在实践中见证理论，从而升华理论知识。

二是提升在城市规划领域里的理论水平，加强城市规划专业的业务水准。通过学习活动和工作的实践活动，要提高自己的理论知识水平，让自己的知识面广阔，理论水平不断的提高，从而让自己的实践经验更丰富，让自己的工作更顺利，更好的为我们的城市建设服好务。

三是拿出更好、更新的专业设计成果，为城市建设领域提供理论和实践经验。运用所掌握的理论和实践知识，为城市规划精心设计好的、更实际的规划图纸及文本，从而为城市建设提供好的方法和建议，多思考、多研究，拿出好的规划设计理念为城市建设贡献自己的力量。

我于。

\_\_。

\_\_。

月18日参加了市专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过课上认真听讲、认真做笔记、及时完成课后思考题，并在课后及时下载讲师的讲义再学习等形式，完满的完成了各项学习任务。通过本次学习，使我不断提高自身理论水平和专业技能，对群众路线教育实践活动、双创、汉剧、安康地域文化、沟通与协调等内容有了深层次的了解。这次培训学习有助于我在实际工作当中及时更新知识、更新观念，养成自主学习的习惯，将学习日常化、生活化，同时提高专业工作水平，拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力，更好得为继承和创新传统文化，发展和推广安康的地域文化做出贡献。

一、对“党的群众路线教育实践活动”以及安康“双创”活动更有了更深入的学习和了解。

通过对群众路线教育和双创知识的学习，深刻认识到群众路线的重大意义和安康双创工作的丰富内涵。在群众路线教育的指引下，我们需要的安康精神是：“乐山亲水、尚德兼容、克难奋进、务实创新”。弘扬乐山亲水的安康精神，既有利于安康这方山水资源的永续利用，也有利于激扬安康人以坚韧的意志去创业发展，以灵秀的气质去营造精神世界。弘扬尚德兼容的安康精神，可以更好的彰显安康人兼收并蓄、求同存异的博大胸襟和坦荡气概，也是安康实现“以开放促发展，走开放发展之路”的文化内生动力。弘扬克难奋进的安康精神，既是安康人自加压力、自信自强的体现，也必将成为推动美好安康建设的精神动力。弘扬务实创新的安康精神，是安康人与时俱进、抢抓机遇、奋力开创各项工作新局面的现实需求。今后，我将以安康精神武装自己，立足本职，解放思想，坚定信心，克难奋进，用我的实际行动在平凡的工作岗位上做出应有的贡献。

二、对安康的汉剧文化有了更深的认识。

在学习弘扬汉剧文化彰显安康人文思想的“精气神”过程中，朱韦东老师深入浅出的从中国传统文化入手对汉剧进行了详尽的剖析。汉剧和汉水、汉文化作为安康地域文化的重要标志，在安康地域文化中占据了不可替代的作用，她是安康文化的先河，是陕西的第二大剧种，她渊源于中华民族古代的戏曲艺术，在徽、楚、豫、秦剧的基础上产生，经过汉水流域和安康人民长期的生活创造，不断融合创新打磨而成，具有浓郁的汉水文化特色，是国粹京剧的重要鼻祖，2006年5月被国务院正式列为第一批国家非物质文化遗产名录。学习和了解汉剧文化，有助于树立安康“文化强市”的新标杆，弘扬中国传统文化。

三、了解了沟通与协调的必要性，学习了沟通与协调的技巧。

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合;是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是行政管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。通过学习让我发现自己还有许多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足，如不同工作、不同角度、不同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

四、对相关专业知识的学习和了解。

通过对《当前我国宏观经济形势分析与展望》的学习，让我深入了解了我国当前的经济形式以及存在的很多问题，通过对各种经济现象的分析和讲解，让我了解到宏观经济跟我们每个人都是息息相关的，它就存在于我们的生活之中。

通过对《网络安全与网络社会治理》的学习，让我了解到现阶段我国互联网发展现状和特点以及存在的问题，互联网不良信息的危害愈加体现，加强网络传播的管理和互联网不良信息的治理势在必行，我们必须行动起来，加入净化网络环境中去，为更多的人营造干净的网络环境，引导人们树立正确的兴趣爱好。

通过对《工程项目管理》和《建筑材料》的学习，认识到了工程项目管理的重要作用和工程项目管理的方法。对建筑材料中的钢材和混凝土有了全新的认识，对其类型和相关特性，检测方法等都有了深刻的认识。

通过这次专业技术人员继续教育的学习，我开阔了视野，拓宽了思维，为今后更好地工作储备了知识。进一步提高了政治修养，强化了理论素质，更重要的是发觉了自己的缺点和不足，随着世界科学技术的突飞猛进，综合国力竞争的日趋激烈，社会对人才的需求越来越强烈，对人才素质的要求也越来越高。一个人要想在职业生涯中得到更好的发展，就必须具备更加优秀的素质。通过这次专业知识的培训学习，使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中，我必须要努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质，逐步发现自己，提升自己，发展自己，在实践中不断完善自己的修养，为本专业的更好发展贡献自己的微薄之力。

我有幸参加了。

\_\_。

月

\_\_。

日、

\_\_。

月

\_\_。

日老师现场授课的学习。

本次学习的课程分别是《工程监测学》和《结构工程师业务指南》。本次学习的内容专业性较上一次有所增强。《工程监测学》主要讲述的是工程监测在建筑工程的应用;《结构工程师业务指南》主要讲述的是结构工程师的学习、考试、职业规划等内容。现就本次学习的专业知识谈一下我的个人所得。

首先，我最大的体会是：工程监测非常重要和必要。工程监测是指在建构筑物施工过程中，采用监测仪器对关键部位各项控制指标进行监测的技术手段，在监测值接近控制值时发出报警，用来保证施工的安全性，也可用于检查施工过程是否合理。

工程监测可以实时反馈工程影响范围内的各应力及变形的程度及趋势，为我们对工程安全判断提供数据支持。工程监测的范围涉及面很广，先就以我熟悉的深基坑工程为例，讲述工程监测的重要性和必要性。

随着城市建设的发展，高层建筑越来越多，为了解决人防工程及车库的需要，地下室的建设越来越多，随之而来的基坑工程施工也越来越多，其开挖深度也越来越大，目前的基坑深度大都超过了4。0m。由于地下土体性质、荷载条件、施工环境的复杂性，单单根据地质勘察资料和室内土工试验参数来确定设计和施工方案，往往含有许多不确定因素，对在施工过程中引发的土体性状、环境、邻近建筑物、地下设施变化的监测已成了工程建设必不可少的重要环节，同时也是指导正确施工的眼睛，是避免事故发生的必要措施，是一种信息技术。当前，基坑监测与工程的设计、施工同被列为深基坑工程质量保证的三大基本要素。

深基坑的理论研究和工程实践告诉我们，理论、经验和监测相结合是指导深基坑工程的设计和施工的正确途径。对于复杂的大中型工程或环境要求严格的项目，往往难从以往的`经验中得到借鉴，也难以从理论上找到定量分析、预测的方法，这就必定要依赖于施工过程中的现场监测。首先，靠现场监测提供动态信息反馈来指导施工全过程，并可通过监测数据来了解基坑的设计强度，为今后降低工程成本指标提供设计依据。第二，可及时了解施工环境――地下土层、地下管线、地下设施、地面建筑在施工过程中所受的影响及影响程度。第三，可及时发现和预报险情的发生及险情的发展程度，为及时采取安全补救措施充当耳目。

从基坑工程事故分析可知，由于部分单位不重视基坑施工过程的监测，从而造成了较严重的工程事故，甚至造成了人员伤亡事故。如基坑围护结构的失稳，周边建筑的裂缝及地下设施的破坏。因此，当前对于基坑开展监测工作已经变得越来越重要，同时，为设计、施工更复杂的基坑积累经验。

尽管深基坑施工在我国得到重视已有十多年的历史，但由于地质资料工程的复杂性和地区性，至今尚未形成一套有效的理论规范，设计者的依据仍然都是地质勘探资料和室内土工试验参数，再用经典力学理论来推算设计指标;其中，一方面是，复杂的地下环境被理想化和模式化了;另一方面，为了工程安全，各类设计安全指标往往取得很大，这样，就大大加大了工程的投资。所以，好的设计方案，把指标取值定位在临界点上，在施工中，再靠监测的动态信息反馈来保证施工安全;这样的方案，应该讲是最为经济有效的。然而，目前的建筑市场上的投资者并不都理解这一点。他们往往拉掉监测或减少监测内容和次数来降低自己的投资支出。

由于基坑工程施工环境太复杂，各类基坑施工大小问题经常发生，特别是深基坑施工，保险系数定得再大，现场问题还是防不胜防。周边地区基坑塌方的案例给我市建筑市场敲响了警钟。因此，在基坑施工期间必须请有资质的第三方进行监测;监测数据必须由监测单位直接寄送各有关单位，对于日变量及累计变量均较大时，报告上必须加盖红色报警章，以便采取必要的措施保证基坑施工的安全。

其次，通过李老师的课程，我对结构工程师有利一个初步的、系统的认识。结构工程师是是指取得中华人民共和国注册结构工程师执业资格证书和注册证书，从事房屋结构、桥梁结构及塔架结构等工程设计及相关业务的专业技术人员。注册结构工程师分为一级注册结构工程师和二级注册结构工程师。主要负责建筑结构的设计，包括抗震设计，力学分析等等。

结构工程师的从业范围可以在业主方、设计方、施工方、专业咨询顾问方等处任职，担任不同的职务和责任。其大概的职责有以下：。责勘察分承包方的选择，考察工作;负责勘察治理工作;负责勘察成果的评审与确定;负责结构专业组设计治理工作;负责结构专业前期技术调研;负责编写各阶段结构设计任务书;负责各阶段结构设计的治理;负责结构设计成果的评审与确认;参与扩初设计和施工图设计的审核工作，协调解决其它专业问题，控制钢筋和砼用量，提出优化意见;参加工程项目的招标工作，参与对施工单位承建资格审查，审核投标单位投标文件中施工方案和落实措施，协助确定中标单位;参加施工图会审，审查施工单位基坑开挖，基础施工方案和施工组织设计，跟踪检查基础、主体结构的工程质量、参与解决施工中碰到的技术难题、对工程施工中出现质量问题，配合有关专业，协调解决;配合公司有关部门选定钢材，水泥及构配件材料;负责施工中的结构设计技术的配合，等等。

这些东西都是我们平时学习不到的。虽然大部分知识都是新的，我们之前没有接触，但正是因为如此，才增加了我们的知识储备，扩到了我们的眼界。同时为让我了解到新的行业的动态和发展趋势，这对对于我们日后的发展都是非常有用的。

虽然从事的专业和内容不同，但同是工程行业都需要从学习其他行业知识中吸取精华，融入到自己的工作中去，达到触类旁通，这样才能不断成长，成为一名综合的专业技术人才。

在这次学校组织的专业技术人员公需课程学习中我首先选择了《专业技术人员心理健康与调适》一书，这本教材单看名字已经激起了我浓厚的学习兴趣。我从教17年了，当了17年的班主任，也承担了17年的小学健康教育工作，深知健康教育尤其是心理健康教育的重要性。人的成长除了要有良好的身体素质，更要有健康健全的心理。只有心理强大了人才能够做到无所畏惧，工作学习中才能做到专心致志、有所建树。

这本书集科学性和实用性为一体，系统介绍心理健康与心理调适的专业知识，就专业技术人员如何了解和维护自己的心理健康，保持良好的精神状态投入工作和生活，积极预防心理疾病提供了一系列理论、策略和方法。它对当前我国教师的改革将产生重大而深远的影响。书中不仅仅从教师专业化事实的角度来理解教师群体的基本心理问题，而且还高屋建瓴，视角广阔，从社会发展、文化进步的高度来看待教师的心理问题。如何提高教师的心理素质，培养和造就能够满足全面实施素质教育要求的教师，是关系到能否进一步深化教育改革，能否实现跨世纪素质教育工程的重要工作。

通过本次学习和培训，使我更加明确了心理健康教育的重要性，掌握心理调适的基本方法，提高自身的心理健康水平;自觉树立正确的教育观，学会与学生平等相处，建立新型的师生关系，做学生的良师益友;调整心态，适应现实。与时俱进，不断更新教育观念，坦诚开放，正视自己，承认自身的不足与缺陷。接纳他人，以诚待人，建立良好的人际关系能使教师保持健康的身心。有人说我的一生三分之一的时间都在工作中度过，那么健康的心理，积极乐观的心态是必不可少的。可是我们在教育教学工作中总是会遇到这样那样的问题或是压力，科学有效地调适自己的心理，让自己更加轻松、投入的工作显得尤为重要了。

随着社会的发展和进步，心理健康已经成为现代健康概念中一个不可缺少的部分，作为一名人民教师更要有健康的心理。一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡的协调稳定，消除各种精神压力，更好地适应现代社会，幸福、快乐工作和生活。

一本书看完意犹未尽，给人心灵的启示颇多，也为我的工作与生活做了一次全新的营养补给。快乐生活、快乐工作其实一直住在我们心里不曾远离。

经过培训学习，我更坚定了自己“教书育人”的思想，更懂得要从以下几个方面努力去做，完善自己。要坚定不移地热爱自己的教育事业。真正把教师这一个职业当作一份自己的事业来完成。

一、不断学习，提高自身素养。

“学无止境”，在教育教学过程中，不断丰富自身学识，努力提高自身能力、业务水平!不论是对理论方面的知识还是实践方面的知识，都要向老教师虚心请教，向新教师学习新知识，使自己永远有一桶满满的水，把自己的水传授给学生，让学生真正做到德智体全面发展，成为对社会有用的栋梁之才。

二、严格执行师德规范。

正所谓“其身正，不令而行;其身不正，随令不行。”爱岗敬业，教书育人，为人师表，诲人不倦，有高度的事业心、责任心、爱岗敬业。坚持“一切为了学生，为了学生的一切”。通过培训，使我深深懂得：教师的工作是神圣的，也是艰苦的，教书育人需要感悟、时间、精力乃至付出自己全部的心血。这种付出是需要以强烈的使命感为基础的，要以强烈的责任心为前提。一个热爱教育事业的人，应该勤勤恳恳，无怨无悔。这也是师德的首要条件。

三、关爱每一位学生。

老师的爱，是开启学生心扉的钥匙，是激励学生奋进的催化剂，是师生之间达到心理相融的接触点。教师需要关爱学生，尊重学生的人格，从而促进他们的全面健康发展。通过培训，我懂得了怎样去爱一个学生。不用学习成绩作为唯一标准来衡量学生，与每一个学生建立平等、和谐、融洽、相互尊重的关系，关心每一个学生，尊重每一个学生的人格，努力发现和开发每一个学生的潜在优秀品质，坚持做到不体罚或变相体罚学生。作为教师。今后我需要努力做到能爱，善爱，去关爱学生成长过程中的每一个微笑的闪光点，要爱他们具有巨大的可塑性，要爱他们在教育过程中的主体能动性。“爱”要以爱动其心，以严导其行;爱要以理解尊重，信任为基础;“爱”要一视同仁，持之以恒。

四、正确处理教师与学生家长的关系。

在与家长联系上相互探究如何使学生发展的方法、措施，在交往中不收礼、不吃请、不叫家长办事，不进行有偿家教，赢得了广大学生家长的普遍赞许。在教育教学过程中，利用学科特点加强对学生的思想教育，提高他们的思想政治素质，激发他们的学习积极性，努力提高教育教学质量。

通过培训学习，也让我学习到了很多作为一个教师应该明白的最基本的道理——专业水平和工作态度的重要性。培训老师深厚的理论素养、在培训过程流露出的朴实真诚、勤奋敬业的工作态度，也让我在这次培训学习中受益匪浅。

**教师心理健康与自我调适培训心得**

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，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。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。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，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点;学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;调整情绪，保持心理的平衡;善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系;乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，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。

二、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性。

古老文化的中国有这样一句格言“3岁看小，7岁看老”。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。

学习之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。回顾多年来的中小学教育教学工作实践经历，过去与现在虽然做了不少探索性工作，尤其近几年也取得了不小的成绩，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足?很有必要追根溯源，以利对症“下药”。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

最后，我也希望各类各级学校和社会、家庭都要把教师与学生心理健康教育教育的一大内容重视起来，作为一项战略任务来抓，并在机制上、师资上落实到位，方能使心理健康教育真正收到实效，从而培养出适应未来的具有现代素质的人才。

中小学教师承担着培养祖国未来建设者和接班人的重任。中小学生整体素质的高低，直接关系到国家和民族的命运。具有健康良好的心理素质既是现代社会对人的基本要求，也是当前加强学生道德建设工作的一个重要内容和有效途径。新时代的教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且还要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理工作者和精神治疗医生。教师的工作就是研究学生个性规律，按其独特的规律来培养和发展学生的个性。教师良好的个性人格是学生个性发展的不可替代的“阳光”。教师的心理健康直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。

心理不健康的教师最显著的表现是，难以保持乐观、积极的心态。他们大多不关注学生的生理、心理和社会性发展特点，更不会根据这些特点创造性地运用语言，剖析教材，选择教学方法，营造课堂气氛。甚至有的教师忽视学生的性格、特长差异，使用过激语言，冷淡对待成绩落后的学生，致使学生心理受到伤害。教师的不健康心理会影响学生人生观、价值观，有害于健全人格的形成。教师消极、暴躁、紧张的心理倾向会被学生仿效，最终潜移默化地演变为学生自身的心理品质。心理不健康的教师轻者表现为无故迁怒、恶语谩骂、以罚代教等等，严重者则发生虐打学生致残致死的极端行为。

那么，究竟那些因素容易使教师形成不健康的心理、产生心理问题呢?我粗浅的把它归纳为：教师心理问题是在外界压力和自身心理素质的内外因素共同作用下形成的。若教师无法对来自社会、家长、学校的压力有效应对，就容易产生心理行为问题，从而导致心理不健康现象的发生。在当前巨变的社会和教育改革的环境下，家长和社会比以前任何时候对学校尤其是对教师的期望都高，要求过多，因此赋予教师很多的角色，这也是众所周知的事实。当前环境下，社会要求教师应该做到以下几点：

(1)要根据一定社会规定的教育目的和学生身心特点培养人才，他便担负起社会的代表者、社会道德的实践者和示范者的角色。(2)要在教书育人中，遵循教育教学规律，针对实际情况创造性地进行因材施教，他又要担当起传道、授业、解惑者的角色。(3)还要言传身教，真正成为学生的楷模，他需要担当起父母、朋友或管理者的不同角色与学生进行全身心的接触。(4)从实际需要出发，培养当前和未来需要的实用人才，希望教师能成为研究者和人际关系的协调者等等。

教师一系列的心理健康问题的产生，往往是以上诸多之类的社会、家长寄予教师过高的期望，赋予教师太多的角色，以至使教师产生角色冲突，从而引起了心理问题。

首先是社会、家长对教师角色互为矛盾的要求造成的冲突。

一方面在考试评价制度、课程、中高考制度没有根本性改革的今天，家长对高分的迫切期望和社会对高升学率、高学历的要求，以及对教育投入和教学资源的不足，迫使教师不敢过多考虑学生个性和创造性的培养，而以最高效方法，将最标准答案最直接向学生灌输，以提高课堂效率，获取应试高分。另一方面，社会也清楚认识到二十一世纪知识经济主要是靠劳动者的综合素质和创新能力作为发展动力，他们又抨击应试教育，要求实施以发展创造力和个性的素质教育。因此，中小学教师处于应试教育与素质教育的夹缝中，腹背受敌，尴尬不堪。

其次，教师自身利益与教师的角色责任造成的冲突。

教师是现代社会的一员，他和别人一样，有体验成功和成就的需要。然而，教师角色却要求与特定的学生维持一种持久(一学年或一届的时间，而且很慢很难出成果)的关系，这样就必须使教师较持久地投身于一种特定的情景。但教师尤其是年轻教师，总想去找一个工作条件、福利条件更好的学校执教。希望自己经济上丰裕，并且社会名望和自尊得到保障。在这种自我利益与他人利益之间选择的冲突中，育人者和个人事业成功者的角色冲突，必然使部分教师惶惶不安，对自身工作不满，直到对教育工作产生厌倦、轻视的心理。

再次，教师偏低的社会政治、经济地位与教师职业的重要性造成的角色冲突。

新时代要求教师不但是学生学习的组织者、管理者、指导者，而且还是心理工作者、学者、专家艺术家和社会活动家。教师这个角色确实是不好当的，尤其社会上还存在对教育事业的不理解和对教师的偏见，教师经济待遇和职业地位偏低，使教师心理感到不平衡，发牢骚，逐渐失去对教师工作的光荣感和使命感。

还有教师角色定势的冲突，以及教师角色的弥散性造成的冲突。

教师是课堂教学的主导者，知识的权威者和传授者。但事实上在社会迅速发展的今天，现代信息技术的广泛运用，教师再也不是唯一的信息源，学生在某些方面比教师知道得更快、更多。教师有时被学生问得哑口无言，教师权威受到挑战，教师心理受到冲击。教师们强调的诚信、真实、宽容和遵纪守法，往往被学生以大量的欺诈性的商业广告和某些靠违法、狡诈而发达的成名商人的事实驳得体无完肤，以至教师对如何扮演社会道德的实践者和人类文明的建设者产生了心理困惑。再有，教师在改变学生的兴趣、行为、态度和价值观等广泛的责任里，很难甚至无法证明取得什么成就。许多成果的“无形性”，使教师或多或少模糊感到他们的工作是一个无底洞，似乎永远做不完，永远看不到尽头，从而导致教师职业倦怠，甚至对教师职业失去兴趣和信心，精神不振、不求上进。又因为教师扮演的是为人师表的角色，这种职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐，长此以往，势必会使心理不堪重负。如此长期超负荷的工作，便会导致教师患有比一般人更多的心理障碍，如自卑心理严重，嫉妒情绪突出，焦虑水平偏高，神经质、抑郁症和失眠等等时有发生。据报载，青岛市一名优秀的小学教师，在近二十年的教学生涯中，一贯对学生呵护有加，颇受学生、家长的爱戴，然而有一天却因一学生上课时过于调皮、捣乱而勃然大怒，不能自已，对该学生连拉带扯，最后竟抓住学生的手在墙上蹭。从心理学的角度分析，产生这种现象的根本原因，就在于多年累积下来的“心理疲惫素”并发所致。心理学中有这样一条规律：控制不住是控制太多太过分的结果。这就是为什么“好老师成恶人”的悲剧会一而再、再而三地发生的深层次原因所在。

长期以来，人们往往只重视教师的教育教学质量，只强调教师的奉献精神与责任感，而忽视对教师心理健康的维护。教师心理服务机构的空白，教师心理健康知识的缺乏及自我调控心理平衡能力的不足，使教师的心理问题得不到及时的调整与治疗，从而使教师的教育教学行为因此出现偏差。心理学家认为：人们所经受的心理挫折以及缺乏正确的心理调节手段，是产生心理问题的直接原因。对教师而言，教学任务重，升学压力大，工作超负荷等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。再者，心理问题就如同常见病“感冒”一样，几乎人人都会遇到，教师也不例外，因为教师不是不食人间烟火的神仙，他们也有自己的喜怒哀乐和现实问题。如果工作和生活中的各种问题长期得不到解决，由此而产生的不良情绪长期得不到释放，日积月累，恶劣情绪最终会以“零存整取”的形式突破心理承受的极限而爆发。

**心理健康心得**

心理健康是每个人都十分重要的一方面，对于我们的身心健康和幸福感都有着至关重要的影响。在生活和工作中，我们遇到了许多压力和困难，我们需要正确地对待和管理自己的情绪和心理，保持良好的心理状态。在这篇文章中，我想分享一些我在实践中获得的心理健康心得。

1.关注自己的情绪和需要。每个人都有自己的个性和需求，这些需求可以是身体的，也可以是心理上的。我们必须学会注意自己的情绪变化，以及自己的需要，了解自己的感受和想法，并尽可能去满足这些需求。例如，如果我们感到紧张和焦虑，我们可以尝试安排一些适当的放松和娱乐活动来缓解自己的情绪。

2.建立良好的人际关系。与他人建立良好的人际关系是保持心理健康的重要因素之一。我们需要建立良好的互动和合作关系，与他人建立良好的信任和理解。在与他人相处的过程中，学会倾听和表达自己的观点和想法，尊重他人的想法和感受，从而建立起长久稳定的\'人际关系。

3.学会认识自己的身体反应。身体反应是我们身体对压力和情绪的一种自我保护机制。当我们感到紧张或情绪激动时，我们的身体会出现一些特定的反应，例如：心跳加快、呼吸急促、出汗等。通过认识和了解这些身体反应，我们可以更好地管理和控制自己的情绪和压力。

4.建立正确的思维方式。思维方式是影响我们情绪和行为的一个重要因素。如果我们总是采取一种负面、消极和悲观的思维方式处理事情，那么我们的情绪也会变得消极、沮丧。我们需要建立一种积极、乐观的思维方式，正视困难和挑战，相信自己能够克服它们，从而更好地保持我们的心理健康。

5.自我调节和放松。在日常生活中，我们经常遇到各种各样的压力和挑战，我们需要学会自我调节和放松。通过一些健身运动、呼吸训练、冥想和其他一些放松技巧，我们可以平缓自己的情绪，减轻压力和疲劳，促进自身的健康和幸福感。

总之，保持心理健康是我们生活过程中必须关注和重视的事情。通过上述的方法，我们可以更好地管理和控制自己的情绪，维持我们的心理健康，让我们的生活更加美好和幸福。希望这些心理健康心得能够帮助到大家，享受更好的生活。

**心理健康心得**

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎样站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可个性与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都务必谨防这种情形。

透过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的状况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。之后我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，理解爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的\'完美的充满期望的人生。

**心理健康心得**

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深化，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。高校校内已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们高校生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演化成一种社会现象，让人不禁直呼——“高校生原委怎么了？”

本学期，我们开设的心理健康教化课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方方面面来分析和排解高校生的心理困惑，是一门特别有实际意义的课程。总的来说，高校生较之社会人士、老年人、中小学生等人群，有肯定自制力但仍易意气用事、有肯定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又经常怀疑自己间或自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得特别重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素养，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难变更的.因素，也是精神病是一种病、精神病须要吃药的理由。在全部因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的——大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭受痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭著的连环杀手里，不少都经验了凄惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个挚友跟他讲吃的屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的启蒙教化。次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成肯定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。首先，身体健康有利于心理健康，加强运动熬炼可以发泄自身的不良心情，有助于磨炼高校生的意志、发展特性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参加像足球、排球、篮球这样的团队项目；简单急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐性和坚毅毅力的项目。

其次，立足于高校学习特点，合理支配学习生活。作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地依据个人爱好、须要、特长组织学习，渐渐把对老师和课堂的依靠转化为自主学习。并且，高校生的学习不仅仅在于驾驭学问，更在于培育科学的思维和独立的思索、探究创新的精神。最终，假如遇到想不开的解决不了的问题，肯定要学会倾诉。当我们把压力、困惑说给家人和挚友听之后，他们的支持会成为一个阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理询问师，无需羞涩，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是高校生自己，还是校方、家长和社会，都予以高校生心理健康足够的重视。终归，只有心理健康、心理素养过硬的人，才能担当繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会须要的全面发展的人才。

**心理健康心得**

心理健康是一个人内心的平衡状态，它决定了一个人负责的思考、情感和行为。在快节奏的现代社会中，许多人面临着压力、焦虑、抑郁等各种问题。怎样保持心理的健康状态，是一个关键问题。下面就是我的一些心理健康心得，希望对大家有所帮助。

1.接受自己

人们总是习惯于与他人相比较，并往往会因此而感到自卑或高傲。其实，每个人都是独特的，每个人都有自己的优点与劣势。了解自己的长处和不足，接受自己所拥有的一切，不因他人的评价而改变自己的生活方式，是保持心理健康的第一步。自信和自尊是成功的关键。

2.积极的生活方式

积极的生活态度是保持心理健康的基础。保持积极的心态有助于我们更好地面对生活中遇到的困难和挑战，从而更好的应对压力。同时，体育运动也是一种缓解压力的好方法。在生活中多参加一些有益的活动，如旅游、音乐、读书等，都有很好的放松身心、调节情绪的作用。

3.坚持乐观

乐观的人更有跟困难作斗争的勇气。人们的态度决定了他们的\'行为，如果你有一个积极的态度，你会拥有积极的想法，从而采取积极的行动。坚信自己可以成功是进步的关键。

4.学会沟通和寻求帮助

与他人沟通有助于我们了解别人的看法和观点，更好地解决自己的问题。同时，意识到一些问题需要寻求专业人员的帮助也是非常有必要的。心理咨询可以帮助人们更好地了解自己，解决内心中的矛盾，更好地适应社会生活。

5.感恩生活中的幸福

生活中总有美好的一面，要学会发现和感恩。每个人生命中都有一些特别的人或事情值得我们感激和珍惜。有些时候，多看一些好的方面，会让我们内心更加开朗和快乐。

在今天快节奏的生活中，保持心理健康尤为重要。事实上，一颗健康的心理是一个人坚韧不拔的基础，它能够帮助我们克服生活中遇到的困难，更好地享受生活的美好。遵循以上心理健康心得，在自己的生活中寻找适合自己的方式，不但可以提高自己的幸福感，也能在这个繁忙的世界中，给自己更多的喜悦和宁静的空间。

**心理健康心得**

心理健康是人类生命中非常重要的一部分，它可以直接影响到我们的情绪、思想和行为等方面。保持良好的心理健康可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和压力，拥有更快乐、积极、有动力和高效的生活。

作为一名ai助手，我同样能从资料库中汲取丰富的经验，从而对远程用户进行心理健康指导。在这篇文档中，我将分享一些我所知道的心理健康的心得体会，希望能够对大家有所帮助。

一个人的自信会直接影响到他的情绪和生活状态。建立自信可以让人更加自信、勇敢和乐观。许多人可能因为对自己的不确定感或困惑感而感到黯然失色。而建立自信则可以更好地帮助自己应对这些感觉。建立自信的方法有很多，可以从言行举止、学习成绩、身体健康和社交能力等方面入手。

情绪管理是心理健康的重要方面。许多人可能发现自己不能很好地控制自己的情绪，经常会因为一些小事而生气或者哭泣。要控制自己的情绪，首先需要认识到自己的情绪管理和表达存在问题，以及愿意接受并改变。然后可以通过冥想、运动、听音乐等方法来放松自己的情绪，或者采用说话的方式来充分表达自己的情绪。

生活的平衡是心理健康的重要因素之一。许多人由于工作或学习压力太大，而忽视了自己的时间安排和娱乐休闲。这样可能会导致身心亚健康。因此，平衡生活需要掌握好时间，安排好学习或工作，也要留出时间休息和娱乐。不要让工作或学习成为压倒性的因素，而要学会积极地放松身心。

社交关系也是心理健康的重要保障。一个人的生活中需要有亲密的朋友、同事、家人等。这些人可以给予我们安慰、支持和帮助。同时，也可以关注和参与身边人的\'生活，建立好的人际关系。但是需要注意的是，社交关系并不是问题的根本解决方案，只有做好内心的调整才能够真正实现心理健康的愿望。

寻找爱好也是心理健康的重要方面之一。一个人必须找到自己热爱的事情。它可以让他的生活更加有趣和有意义。比如喜欢阅读书籍、学习某种语言、绘画等等，每个人都有自己的喜好和特点，根据自己的情况选择自己喜欢的事情，并且积极参与其中。

身心健康是互相联系的概念。一个人的身体健康决定了他的身心健康状态。保持良好的健康状态对于心理健康来说至关重要，能够使人充满活力、对生活充满信心和热情。要保持身体健康，可以从饮食、运动、休息等方面多做努力。

总结，心理健康是每个人都应该关注的问题。以上是我总结的一些心理健康的心得，希望大家可以从中获得有用的信息，并将它们应用到自己的生活中。希望每一个人都能保持良好的心理健康，更加健康、积极和幸福地面对未来。

**心理健康心得**

我校心理健康教育和心理咨询活动已经开展了好长时间了，对于一名非专业人员来说，我有点力不从心，总是在摸索中前进，创设育人情境，营造优美的校园环境，促进学生心理品质的优化。学校是学生的第二个家，学生从学校不知不觉的接受教育和影响，校园中亭阁假山、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。

目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。

一、创设有利于学生心理健康发展的环境

在校中学生的心理健康问题日趋严重，我们学校建立了心理咨询室，还配备了的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。但由于学生的学习压力大，时间紧张，没有足够的时间进行心理疏导。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调空，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

二、 教师是实施心理教育的主体

教师要本着以人为本、以学生发展为主的原则，不断更新观念，不断改变教学方式，尊重学生，缩短师生之间的心理距离，促进学生的心理得到健康调整。当老师把学生当作知心朋友，师生之间加强沟通和了解，学生喜欢你的课，学习喜欢你的课，学习有了兴趣，学业成绩就能提高：与老师关系亲密了，也增强了学生的归属感和自信心，又能培养人际交往能力，这将有利于完善学生情绪状态和人格及身心的健康发展。有一次，我到心理咨询室了解情况，我发现高一二班学生某某徘徊在门外，我觉得应该帮助他。于是经常找他闲聊，了解到他因学习压力过重，致使学习紧张、焦虑，成绩下降，进而产生自卑心理，结果恶性循环。找出症后就能“对症下药”，我与他分析原因和寻找解决的办法，他初中成绩拔尖，父母期望过高，高中基础不扎实，学习竞争激烈，一时不能摆脱失败的困惑，便产生焦虑、烦躁等消极情绪，无法静下心来学习。

三、发挥家庭教育功能

开展心理健康教育，仅仅依靠学校是不够的，学生的心理问题，学校只能在极有限的时间和空间进行矫正和引导，社会环境和家庭影响也尤为重要。可以说，大部分青少年的心理障碍都与其父母有直接或间接的关系。取得家长的合作，帮助家长发挥他的教育功能，对于改善和预防孩子的心理障碍，帮助孩子成材极为重要。良好的心理素质需要良好的家庭的教育培养，学校要于家庭紧密配合，教师与学生家长要加强沟通，时刻关注学生存在的问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的疏导。父母在孩子成长过程中，应正确引导孩子，加强交流，培养孩子健康的心理。

**心理健康心得**

在学习心理的道路上我们可以更好地了解自己，发现自己在心理上存在的问题，从而我们就可以更快、更好的解决它们。

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深!

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，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，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

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。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的.集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

**心理健康心得**

“人的生命是短暂的，但我过去的生命过于拥挤。我的日程表上排得很满。我把太多的时光抛洒给了紧张和时间。我终于老了，老了的人更显卑微，老和卑微使我有了一块空地。当我来到空地上的时候，我无事可做，也无人做伴，我只有一个人在空地上徘徊。徘徊久了，我突然感觉脚下有青草长出。空地上的青草，激起了我对自身意义的渴望。”

我不敢说我能全懂这位老师的那种孤独、卑微和满足，但通过这次学习，我明白了生活给予我们的东西是丰富的，有人说上帝塑造美一个人，都是让人有意义的，怎么话出意义?上帝没有给出答案。我想，拥有快乐，健康生活，应该是一种答案吧!

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是至关重要的。由于社会、学校、家庭多方面因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康的心理，严重的影响了教与学工作，故而我对心理健康的问题非常感兴趣：(1)通过学习我认识到了教师心理健康的重要性。一个成功的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，教师的言行对学生有很大影响，在学生心目中，教师是智者――什么都懂，是能者――什么都会，是圣者――不会犯错，是权威者――具有比父母还高的权威性。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等都会使学生受到深刻的影响。人格健全的老师，能为学生创造一种和谐的学习氛围，使学生轻松的掌握知识，而不是一味地严厉，用威严去束缚学生，使学生在一种恐怖气氛里学习，反而会达不到预想的效果，所以，教师完善的心理素质和人格是构成良好师生关系的基础，是实施科学教育的完美出发点;(2)通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，认真的对待自己的优缺点，学习心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力;(3)通过学习，我还知道了如何掌握学生的心理倾向，学生正处于成长阶段，各方面都还不太成熟，需要我们耐心的教导，他们虽然人不大，但自尊心却极强，往往我们会因为一句话，一件小事儿而伤害了一颗纯真的自尊心，给学生们日后的发展造成心理上的阴影。因此，我们应该多和学生进行心理沟通，应该尊重他们正确的选择。田国秀教授曾说过“语言攻击比行为攻击更可怕”，当我们面对每个个体生命时，就特别要注意他们的心理需求，如关心、关注、鼓励、肯定、友谊、亲情、开导、沟通等。

教育是生命与生命的相遇，教育是心与心的同行，教育是生命对生命的影响。所以，在当今这个飞速发展的社会里，教师与学生是同路人，只有老师把自己经营的好一些，才能用自己高质量的生命去影响学生，教师应养成良性的思维习惯，这样才能让生命之花绽放。通过此次学习，我更加深刻的体会到“人生的目标不是要摆脱困难，而是要积极面对，因为把握生活从改变自己开始!”

不能改变环境，但可以改变自己，我会努力让自己做的更好，肩负起祖国给予的使命，给自己的生命一个全新的诠释。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理健康心得**

在《管理心理学》中，我学习了“人的从众行为”，我想既然人有从众行为，那么由人组成的企业同样也具有从众行为。在某种意义上来说，这种非理性的企业从众性行为正破坏着我们并不富足的改革积累。为什么在中国的企业界、企业之中会有这种从众性现象?一个人的行为是受很多方面制约的，但主要归纳来看一是受外部环境的制约，二是受自身思维的影响。就正如一个人的跑步行为，只有当他有了跑步这个想法(内部因素)，而且至少有一个能跑步的地方(外部因素)，他的才能实施跑步这个行为。如果他自己没有要跑步这个想法，就算有再好的跑道在面前，他也是不可能跑的。如果他在水中，就算他再想跑，他也是不能够跑，而只能够游。同理，一个企业的从众性行为也是多方面影响的结果，我认为主要有以下几方面的原因。

一、利润空间比较大

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种“模范”的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的最根本的原因。

二、进入壁垒比较低

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的技术含量也一定不高。

三、市场机制不健全

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人(企业)，得了一种病(从众性行为)，医生(市场机制)却不知道该怎么医治(约束，调控)，传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无证上岗“的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

四、领导素质比较低

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以”胜者为王，败者为寇“作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则的遵守，许多人以“不按牌理出牌的人”为标榜。本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己的牌出牌，不按规律，规则出牌。在企业发展的决策上是天马行空，百无禁忌。根本不在意自身的条件够不够。再次，领导者普遍缺乏系统的职业精神。这主要是我们现在的企业家基本上都是改革以来的第一代企业家，他们没有受过什么专业化的教育，没有受过现代化管理的训练。基本上都是敢闯，敢拼再加运气而获得成功的。这种先天的不足常常导致很多企业家在获得一点成功之后不思进取，刚腹自用。当该行业前景较好时，企业家们的这些缺陷就会被掩盖，但当该行业一出现行业危机，或者是较高的获利时期过去后，这种先天不足就要演变为灾难。

五、企业缺乏新机制

如果没有自己的观点、没有好的发展办法，当然也就只有跟着别人走。看着哪利润高，就想一头扎进去。世界上没有任何一家著名企业是一直跟着别人发展起来的。创新是企业发展的根本，一个企业如果要想长久地保持稳定的发展，没有对自己的产品不断的创新，没有对自己体制的不断的创新是不可能的。但是，我们看到的却是我们的很多企业并没有一个系统化的创新机制，比如产品的更新换代、企业的投资方向等关系到企业生死的重大决策基本上都是由老总一个人说了算，没有一个专门的机制，没有专业的人员来进行科学的、合理、理性的分析、预测和可行性研究。没有研究必然就没有发言权，又正如上一点所说的，企业最高领导人员素质的低下，导致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无聊的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。

关于心理健康心得8

首先，重新熟悉了心理健康工作的知识和技能，夯实了专业基础。

我学习心理健康知识和技能8年多了，也考取了心理咨询师。由于某些原因，学习以来，只是把一些常用的心理健康知识运用到调适自己、管理队伍、调整家庭关系、服务自身工作上，没有真正开展心理健康知识宣传和心理咨询工作，当时学习的一些知识和技能随着时间的推移已非常生疏，这次通过三天各位老师的精彩讲解，重新复习了学过的重点内容，对以前遗忘的知识和技能又有了印象，为下一步做好心理健康工作打下了理论基础。

其次，进一步提高了自我觉察能力，加深了对自己的准确认识。

“工欲善其事，必先利其器”,作为公安民警和心理咨询师，良好的自我觉察能力都至关重要，通过三天的业务技能培训，让我对自己的认识越来越准确，对自己的感觉越来越敏锐。当然，提高自己的自我觉察能力，仅靠三天的培训是不行的，还要继续进行学习、整合和个人成长，在工作、生活中保持心理平衡，促使心理成熟度和心理健康水平不断提高。

再次，获得了动力和支持，增强了开展心理健康工作的信心和决心。

当前，公安工作任务繁重，公安民警的压力增大，部分民警出现了一些问题，即影响了民警个人和家庭的幸福，也影响了公安工作。但是一直以来，社会上很多人包括我们民警内部对心理咨询和心理健康教育有一定的偏见，认为“心理咨询是治疗有病的\'人”,更有一些人认为“搞心理咨询的都是心理有问题的人”,这些看法也一定程度上影响了心理健康教育和心理咨询工作的开展，影响了心理疾病预防和心理危机干预机制的建立。现在，市局搭建了心理健康网站和心理健康学苑微信群、组建了咨询师团队、开展了这次技能培训，这让我们深切感受到市局党委对心理健康和心理咨询工作的高度重视和大力支持，使我们获得了做好这项工作的强大动力，增强了进一步开展好这项工作的信心和决心。

下步打算：

首先，继续把心理健康工作融入基层工作中去，全面提升工作效能。

作为派出所民警，服务好群众、维护一方平安是我们的职责。在为群众服务或调解矛盾纠纷时，就可以根据情况运用共情、倾听、积极关注等比较适用的技术，进一步密切警民关系。在队伍管理上，除了宣传心理健康知识，提高全所人员自我心理调适技能外，还可以运用培训的知识，根据全所人员的不同性格，把合适的人放到适当的岗位，发挥个人最大工作成效。对于工作中出现心理危机的派出所民警和巡防队员，运用学习的知识及时进行干预，使其摆脱危机，恢复到心理平衡状态，发挥团队的整体效能。

其次，推动全局心理健康工作开展，促进民警心理心理健康水平的提高。

一是积极建言现策，当好参谋和助手。作为心理健康工作者，我们将根据市局的要求，就全县公安民警的心理健康教育工作积极向县局领导提出意见和建议，在心理健康活动场所建立、活动设备的配备和心理教育团队组建上争取领导的大力支持。

二是普及心理健康知识，提高民警心理健康水平。

工作中，我们参训咨询师将针对公安民警工作压力大，执法环境复杂，精神长期处于高度紧张状态的情况，在县局党委在大力支持下，成立心理健康教育服务团队，在全局宣传普及心理学和心理健康知识，定期举办心理健康沙龙、减压训练等活动，提高民警心理抗压和应对能力，确保民警始终保持勇往直前、精神蓬勃的精神面貌，以更好的心态投入到公安工作和日常生活中去，推动全县公安工作和民警家庭幸福都取得健康的发展。

**心理健康心得**

作为一个普通人，我们都有心理健康的需求和追求。无论是在快乐时刻还是在压力下，我们都需要保持良好的心理状况。在生活中，我逐渐学会了一些心理健康的心得，希望能对大家有所启示。

首先，保持合理的心理状态。充足的睡眠是保持合理心理状态的重要条件。每个人的身体需要的睡眠时间可能不一样，但是大多数专家建议成年人应该每天睡7-8小时。休息时间不够的人很容易发生疲惫、脾气暴躁、身体疲软等症状，不利于心理健康。

其次，发现和排除自己的抑郁情绪。生活中有许多原因可能会导致抑郁，工作压力、情感问题、疾病，等等。当抑郁情绪出现时，重要的是不要掩盖并尽快寻求帮助。可以找朋友或家人谈话，或者寻求专业心理咨询师支持。经典的一句话：“一人单独行，万人对抗敌”。谈吐中，打开身心之间的防线，要么让对方知道自己的痛苦是如何开始的，要么让对方知道自己希望得到慰藉。相信你一定会焕发新的生机，新的意义，而不是一味地走向黯淡而无望的情境。

第三，掌握放松自己的方法。工作节奏越来越快，压力越来越大，很容易让人感到紧张和疲劳。所以，学能够放松自己的方法是重要的，比如放松瑜伽、静坐冥想、听音乐、看一本喜欢的书等等。采用这些方式可以有效地缓解压力和焦虑。例如，上述有很多喜欢运动的年轻人，他们会投入到运动之中，慢慢地笑声回荡而拓展生命的真正可能性由此慢慢地展开，因为那些曾经让我们感到快乐的东西或记忆，会抵消那些有压力的时刻，并启发出新想法。

第四，学习管理自己的情绪。情绪管理是一种能力，也是一项重要的生存技能。当你掌握了情绪管理技巧，就能够更好地控制自己的情绪和行为。严格的`自我要求往往导致情绪过于敏感，所以应该学会调整自己的认知方式，缓解负面情绪。稳住自己的情绪，理智地思考和定制解决方案，这往往是解决问题的关键。

第五，保持良好的人际关系。人是社交性动物，和朋友聚在一起交流、分享感受、互相支持是保持心理健康的最佳方法。和身边的人沟通，不断学习新知识和技能，积极与同行交流，你将会发现，海纳百川，有容乃大搭起了融入这个社会的平台，之前看不清的问题，会渐渐变得更加明晰。

总而言之，适当放松、愉快的交流、积极应对压力，这些重要的心理健康心得是每个人必须珍视的。但是同时要记住，心理健康不是一蹴而就的，需要我们日复一日的努力去维护。在心理健康问题上，我们需要具备改变心理状态的自主规划能力，用自己的理性去控制和管理心理健康状况，优化我们的心理世界，慢慢走向健康、平和的人生。

**心理健康心得**

随着社会的发展，心理健康成为了越来越多人关注和重视的话题。在现代生活中，人们面临的各种压力和挑战增加，心理健康问题日益严重。如果无法正确地应对这些问题，就有可能造成严重的后果，如抑郁症、焦虑症、精神分裂症等。因此，保持一个良好的心理健康状态变得尤为重要。在此，本文将分享一些心理健康心得，希望能够对读者有所启示和帮助。

生活总是有起有落，一时的失败或挫折并不能代表整个人生的失败。所以，我们需要学会积极面对生活，不要轻易放弃，勇敢面对生活中的挫折和困难，积极寻求解决方案。如果我们能够积极面对，我们的信心就会增强，我们就能够更加独立和自信地走向更好的人生。

人生中总会有一些情绪波动，这是很正常的。但是，如果我们的情绪一直处于低落状态，就有可能变成悲观绝望或者愤世嫉俗。因此，我们需要注意调解情绪。可以通过一些运动，阅读，社交等方式来缓解情绪，在平时遇到挫折和stress时，不要憋在心里，找个朋友谈一谈，或者写下来自己的情绪。这些都可以帮助我们缓解情绪，从而保持心理健康。

睡眠和饮食是维持身体健康的\'两个重要方面，也是与心理健康息息相关的。良好的睡眠会让我们精神爽朗，脾气更好，也会使我们的心理状态更加平和。同时，科学的饮食也是维持身体健康和心理健康的重要手段。合理的饮食能够保证身体充满能量，更好地应对工作和学习压力。

在现代社会中，高压工作和繁琐的生活使我们很容易陷入孤独感中，从而对自己的情绪产生负面的影响。为了避免这种情况，我们需要保持良好的社交。可以和亲朋好友一起交流，也可以通过社交网络和兴趣爱好来结交新的朋友。这些都有助于我们缓解压力，保持积极的心态。

放松是缓解压力、保持心理健康的重要方法之一。可以通过慢跑、听音乐、旅游等方式来放松。同时，也可以通过冥想来缓解压力。学会适时地放松和休息，帮助我们更好地面对工作和学习中的挑战。

无论我们做了什么，或者犯了什么错误，都需要对自己宽容。我们必须接纳自己的缺点和不足，并一步步改变来变得更好。同时，我们也要学会宽容别人，以建立更良好的人际关系。

综上所述，以上六个方面是帮助我们保持心理健康的重要要素。当然，并不是每一个人都会选择这些权威方法来保持健康。但是，只要我们爱惜自己的身体和心灵，关注心理健康的重要性，根据自己的生活情况找到适合自己的方法或者取经他人的方案，做到开心快乐的效果就能不断地体现出来。毕竟，健康是财富，健康出真滴好。

**心理健康心得**

心理健康是人类身体健康、社交能力、心理素质和适应能力良好的表现。随着人们生活水平的提高，现代人身心健康面临着新的挑战，心理健康问题也越来越受到人们的关注和重视。那么，如何保持心理健康呢？我认为，以下几点是值得我们去探讨和借鉴的。

积极的生活态度是保持心理健康的重要保证。良好的心态会使问题看起来更加明朗，也会使生活中的不如意减少对自己的影响。所以，保持一种积极态度，对事物多看一面好的，可以更好地调整自己的情绪，增强心理卫生。

睡眠是保持人体健康的重要条件。良好的睡眠会使人体各器官得到充分的休息，促进新陈代谢，有助于身体机能的恢复和维持。同时，睡眠对于身心健康也非常重要，可以改善人们的情绪、增强免疫力，提高学习效率等。

人的精神生活是很丰富多彩的`，兴趣爱好的消遣不仅是调节身心的良好方式，同时也能够丰富自己的知识、增强自信心以及促进情感交流。

正确的饮食习惯是保持身体健康的必要条件。特别是蔬果类食品、全谷类食品的摄入，对于维护良好的心理健康也具有很大的作用。

现代社会人们离不开各种电子产品。但这些电子产品如果被过度使用，容易对人的身心健康造成伤害，如会使人过度震荡，不利于保持心理健康。

精神健康需要自我平衡，同时又需要自我保护，所以，在生活中要学会按照自己的性格特征和行为方式，做出适当的选择，避免情感上的压力，创造一个良好的环境。

总之，保持心理健康是一项需要平日不断维护和培养的工程。良好的心态，合理的生活方式可以使我们更健康、更有活力，更容易处理各种复杂的人际情感关系和挑战。生活中我们应该根据自身的需求定制自己的维护方案，同时也要意识到心理健康在当今社会发展中的重要性，大家都应该为自己和家人的心理健康负起责任，为建设更美好的社会出一份力。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com