# 情绪健康的心得体会8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-19

*明确好自己写心得体会的主题是最基本的事情，书写心得体会是我们在经历中的宝贵财富，是我们成长和进步的重要推动力，职场范文网小编今天就为您带来了情绪健康的心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。情绪健康的心得体会篇1本月十六日开始，我市教育局组织*

明确好自己写心得体会的主题是最基本的事情，书写心得体会是我们在经历中的宝贵财富，是我们成长和进步的重要推动力，职场范文网小编今天就为您带来了情绪健康的心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。

情绪健康的心得体会篇1

本月十六日开始，我市教育局组织了一期心理健康课，聘请了江门职业技术学院的老师为我们授课。为期五天的学习，百般滋味涌上心头。

首先，这是放暑假后首个集体培训，学员们（全部都是中小学教师）都显得很疲累，有的老师甚至还没有正式放假，早上来报到后又赶回去上班，幸好，我们已经正式放假了，算是歇过几天了，但到了正式上课时，才体会到了其中的累，难怪学生们有时上课时会趴在桌面上了，老师在上面一讲就是一个多小时，下面不免有时会窃窃私语，正如其中一位老师说的，来听课的老师应该分为三种人，一种是来报到的，一种是来看热闹的，一种是真正来听课考心理健康c证的。算来，我也应该是后一种的吧，因为在我校派来学习的，只有我一个是自觉报名的，我的目的只有一个，那就是多个证多条路，其实我考的证已经不少了，有的`早已经派上用场了，有的还一直躺在抽屉里发霉了，除此之外，当然，我也想通过自己的学习，能为自己以后的教学生涯发挥点作用，因为生活在我们这个时代，什么样的学生都有，有心理问题的学生不在少数，有一定的心理健康辅导技术有一天总会用得上的。

上课的老师有好几位，有的老师讲课时，学术性比较强，听课者听得比较累，有的则会利用多媒体结合当今发生的热点新闻进行案例分析，听起来就比较容易接受，有的老师上课比较古板，课堂气氛就比较沉闷，有的学员竟然摇摇欲睡，好一曲催眠曲啊！有的老师言语比较幽默有艺术性，带动课堂气氛，没有谁愿意去找周公，这鲜明的对比，也让我好好地反省了一下，幸亏自己平时上课时也不时跟学生们幽默一下，要不然，一节课40分钟，学生们不知道怎么过呢？真是感同身受啊。

其实，这次的学习，也有一定的实用性的，只不过作为一般的前线的老师，在心理辅导的技巧上还有待慢慢的实践继而提高，始终我们不是心理学专科毕业的，如果有时辅导得不当，反而会弄巧反拙，这样的例子也不少见。在学习过程中，老师给了许多的心理测试题让我们进行测试，当中不少的学员也存在着这样或那样的心理问题，上到这时，我不由得暗笑，学员们都有那么多的心理问题了，还怎么辅导学生呢？所以上级领导组织学习前，应该先给学员们进行心理辅导，因为现在当一个老师也不容易，升学压力、生活压力、教研压力……新的《教育义务法》的颁布，把学生的权益摆在了首要位置，但对老师的权益的提法就少之又少，学生的权益得到了保障了，老师的权益呢？n年前颁布的《教师法》里面提到，教师的待遇与当地的公务员相比，要高于或等于水平，这样的讲法一提就是几十年，也没见那里的老师的待遇会跟当地的公务员待遇扯在一起的，怪不得老师们有那么多的心理健康问题了，经过当场的调查，有亚健康的老师几乎100%。这个数字不由得你不信。以后等我把那些测试题放上来，你说不定也是其中一分子呢！

情绪健康的心得体会篇2

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自己的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等;每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性及其自己心理保健的方法。

小学生心理健康教育心得体会附加篇

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

情绪健康的心得体会篇3

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得体育课我们有时间可以好好玩，竟然还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我们有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们青少年作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入学校的时候。学校还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，青少年心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的青少年做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

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，接受爱，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，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也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。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

情绪健康的心得体会篇4

健康的心理是我们成长必的备件条件!

同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择其中一个做朋友的话，前一个是对生活充满了积极的心态，不管遇到了什么事情都能一笑带过对你每天笑脸相迎的人，后一个是为难发愁，遇到难题总是怨天尤人，每天对你愁眉苦脸的人。不用说，大家都会选择前者，这由此可以看出一个健康的心里是我们成长的必备条件。

何为健康的心理呢，能够正确对待批评与表扬，正确处理成功与失败，对任何有益社会和人类的事能够充满信心与希望，有一个积极向上的心态，这才是一个健康的心理。反之一个人受到表扬时就得意忘形，忘乎所以，沾沾自喜，受到批评就垂头丧气，丧失意志，不思进取或对任何事都抱有消极的态度，这是不健康的。

怎样才能有健康的心理呢?首先要加强自我修养，“静以修身”这要求我们心要静，要学会目标转移不胡思乱想，用学习来充实自己。另外，要加强我们的道德修养，提高自制力。在学习生活中要“严以待己，宽以待人”善于创造和奉献，对老师，同学要以诚相待，尊敬师长，团结同学，多做一些助人为乐的事情，还要不断克服自己的不足，虚心听取被人的意见，能和反对自己的人正确相处，只有这样才能有一个健康的心态去迎接生活面对学习。

同学们，相信我们只要具备了健康的心理并坚持不懈的为自己的理想而奋斗，就一定能创造奇迹，取得成功。

情绪健康的心得体会篇5

7月14日，我有参加了《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自己安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自己心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色与成功者，往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将亮剑精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好人际关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自己控制的最低极限，时刻保持积极的心态认真

对待每一天。抱怨喜悦我们都要渡过每一天，为何要选择抱怨而不选择喜悦呢?保持乐观，不要抱怨，提升自己，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，塞翁失马，焉知非福。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

情绪健康的心得体会篇6

健康是人生的第一财富。那么，怎样才算健康呢?同学们也许会说：“健康就是不生病，身体好。”其实，这样的回答是不全面的，健康除了指身体健康，最关键的是心理要健康。健康的心理有利于培养优秀品德，有利于提高学习成绩，有利于身体健康，更是个人事业成功的重要保证。而心理不健康能导致内脏功能受阻、思维紊乱、记忆力衰退等。长期被不良心理笼罩，就会导致生病。所以我们必须拥有健康的心理。

健康不是天生的，需要在家庭、学校、社会所提供的良好的环境中，依靠自身努力和锻炼形成。在班里，我是一名清洁委员，也许有的人会看不上这个“七品芝麻官”，但我深知整洁的环境不仅能使我们的校园更加美丽，而且对我们的学习也有很大的帮助，所以我总是认认真真把自己的本职工作做好，因此经常受到老师的表扬。可是有一天，我一直忙着做作业，忘了检查卫生，教室里被几个平时不讲卫生的同学弄脏了，老师毫不留情地批评了我，还扣了我的分。当时，我心里甭提有多难过了，真想痛痛快快地哭一场。但我很快就平静下来，心想：这次扣了就扣了，自己端正工作态度，以后一定更好地做好检查督促工作，为班级的卫生工作尽力。正因为我有这样良好的心理品质，真正做到了“胜不骄，败不馁”，所以我很快调整了自己的心态，以一颗平常心接受了老师的`批评。后来，我以更积极的态度对待工作。在我的努力下，我班的卫生工作真的搞上去了，教室里再也不见乱丢纸屑的人。我们整天都在洁净的环境里愉快地学习和生活，同学间的关系也更加融洽了，大家的集体荣誉感也增强了。

由此可见，健康的心理对于我们的学习、生活是多么重要。正如巴德?舒尔伯格说的，只有在受批评时不气馁，受表扬时不骄傲，才会取得成功。是啊，健康的心理对于我们每一个人都很重要。只有平衡好自己的心理，以健康的心态对待一切，我们才能把事情做得更好。时代呼唤心理健康，让我们每一个人都拥有健康的心理。

情绪健康的心得体会篇7

这学期能够参加心理健康的学习，我感到非常的荣幸，也受益匪浅！以下是我关于这次学习教育的心得体会：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，因此，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。这学期分别对健康自我意识重要性，人际交往心理，情绪管理带给我的心理，挫折应对与意志力培养带给我的心理，恋爱能力培养带给我的心理，职业生涯发展规划带给我的心理展开了具体的学习。我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境……而如何将自己培养成具有以上良好心理素质的优秀大学生呢？如下是我总结的一些途径与观点：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，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，大学生应保持积极乐观的情绪、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交往心理健康的学生乐于与他人交往，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，使他们能够认识大学生的社会责任，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。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

5、积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

6、求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师近来，发生于富士康的十余起大学生毕业生坠楼事件，令人深思，其问题已成为严重的社会问题之一。据调查，其自杀的主要原因是心理因素，这与心理特征有着密切的关系，大学生弱而不稳定和强而不均衡的性格都容易产生自杀的念头。他们经不起挫折，也不积极改善本人的心理状况，同时也很少有人去心理咨询，从而长时间自我封闭，产生无助感和无望感。

当这些问题长时间得不到缓解就会导致自杀。可见，关注大学生心理健康问题刻不容缓！虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的！

情绪健康的心得体会篇8

不知是从什么时候开始，我对心理学产生了好奇，我觉得它很古老，很神秘，很有趣，就像那离我们越来越远的古代文明，只能去追寻，却再也不能身临其境！下面，就让我来和大家分享一下我上了心理课后，结合在其他渠道了解到的信息，得出的心得体会！让我和大家一起去触摸心理学，很零碎，但有意义，大家一起来阅读吧！首先，让我分析一下同学们的心理健康现状。大学生本应该是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。应该渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，害怕困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自己评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自己封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在即将毕业的学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自己的定位及自己能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。

大学生应该是社会的栋梁之才，同学们的健康成长关系到社会的未来！因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们就会去好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当只埋头于书海，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学里应当积累一定的就业知识，这有助于看清就业形势。同时大学生应当对自己的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

什么是心理健康？心理健康指的是我们的情感状态和心智状态，也就是我们的所感与所思。正如身体健康并不仅仅是指没有疾病一样，心理健康也不仅仅是指没有心理问题或没有心理病。情感健康指的是我们洞察外部世界，并对其挑战做出回应，做出合理人生策略的能力。一个心智健康的人不会随意夸大也不会任意低估自己的能力，他对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

（1）心理健康的标准

1、保持理智与平衡

2、具有自己价值感

3、具有爱的能力

4、具有建立和维持亲密的能力

5、能接受现实中的各种可能性和局限性

6、对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应

7、能体验到某种内在的宁静与满足感，让自己觉得此生没有虚度。

（2）概述依恋的类型：

a：安全型。表现为感觉与别人接受相对容易，依赖他们以及让他们依赖自己都感觉自在。而不会常担心遭人遗弃或别人与自己太接近。

b：回避型。表现为与别人接近会让自己感觉不自在；完全相信别人是很困难的，如果别人靠得太近就会紧张。如果爱侣过于亲昵，会不自在。

c：焦虑矛盾型。表现为常担心伴侣家人是不是真的爱自己，或者不想和自己在一起了。

（3）抑郁症产生的原因：

1。太多的欲望。你可能会因为有太多的事情要做，或者有太多人在不同的方面要求你而感到不知所措。

2。任何形式的失落都会使你感到抑郁。你可能是因为最近失去了一位深爱的人，或者是因为生活中的琐事而十分苦恼，还可能包括失去希望和失去自己的形象，以及一些重要的东西失去之后。

3。过多的变故如果在很短的时期内出现，就会导致压力，最终变为沮丧抑郁。

是的，说这些，好像漫无边际，也许吧，这也正合心理学一样，没有边际，你不可能完全读懂，只能慢慢去了解，去接触！以后，大家多读点心理方面的材料吧！亲身感受，才会深刻！

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