# 最新心理讲座心得体会(精)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-06-21

*最新心理讲座心得体会(精)一多数人一定会说:\"健康就是没有病呗!\"的确,长期以来,人们健康的观念局限在\"生理疾病\"方面.其实,健康的人既应是\"生理健康\"的人,又应是心理健康的人.积极的情绪,顽强的意志,清晰的认知,健康的人格共同构成我们迎接...*

**最新心理讲座心得体会(精)一**

多数人一定会说:\"健康就是没有病呗!\"的确,长期以来,人们健康的观念局限在\"生理疾病\"方面.其实,健康的人既应是\"生理健康\"的人,又应是心理健康的人.

积极的情绪,顽强的意志,清晰的认知,健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理素质.人们常常把心理疾病同思想问题混为一谈,许多心理疾病被当成是思想认识问题去解决,结果必然是适得其反.

那么什么是心理呢心理,泛指人的思想,感情等内心活动.是人,便有心理,便会产生心理疾病,而中国人却往往不愿承认自己有\"心理疾病\",因为观念中,我们常把\"心理疾病\"同\"人品\"等同起来,发现有人产生了\"心理疾病\",便会骂人家是\"神经病\".错之,错之;缪之千里.而在美国,一个成功者身边总有两个人,一个是律师,一个是心理学家.可见美国人是很重视心理问题的.

我国现在也非常重视心理问题了.特别是非常重视青少年的心理健康教育.20\_\_年国家教育部就下达了中小学心理健康教育的一系列文件.我们学校的心理咨询室早在20\_\_年就建成开放了……本期学校把心理咨询室又迁到了办公楼一楼靠南,两头的第一间房子,这说明学校对学生的心理健康教育是高度重视的.

心理疾病既然称之为疾病,便具有生理疾病的一般特点,即普遍性,传染性,可治愈性和复发性.

1,普遍性:《中国青年报》曾搞了一份关于心理健康的调查:承认最近自己心理状况不佳的比例相当高,如焦虑,头痛,失眠,对人敌视,猜疑,嫉妒,自卑,烦躁,悲观等.我们所面对的现代社会是高速度,快节奏的现代社会,它充满了竞争与挑战.在社会压力日益增大,竞争日益激烈的今天,人们的心理疾病也必然会愈益严重.

2,传染性:我曾在\"特长班\"跟学习优秀的同学开会时问到:现在学习较忙,较累,作业量也大,考试又多,你们烦吗他们说不烦呀,我们都在\"比着干\"呢!而在普通班中则不然,叫苦的,说难的,比较多,一个一个的都\"烦\"着呵!对比之下说明情绪,心理是有传染性的,良好的心理会极大的提高同学们的学习热情,反之不良的心理会极大的降低同学们的学习热情.特别引人注目的,而一生和孩子们在一起的老师,由于长期受孩子们活泼向上的心理影响,许多人虽已到中年,老年,但仍童心未泯,充满朝气.

3,可治愈性:心理疾病按程度可分三个层次:最轻的是心理障碍,心理脆弱;严重的便发展为精神神经症,如强迫症,恐怖症,忧郁症,神经衰弱等;再严重就是精神失常.

既然心理疾病也是一种病,当然就是可以治愈的.心理健康是一种能力,当然同其他能力一样是可以在理论的指导下培养的.这种病的高发病率年龄段有一特点,即棱形分布,孩子(幼童阶段),由于没有什么大的挫折,压力,可以说没有多少心理疾病.青少年学生中,据资料有40%-50%的人有心理问题.

记得有一部外国电视剧《英俊少年》中有一首歌是这样的:\"小小少年,很少烦恼,眼望四周阳光照;小小少年,很少烦恼,但愿永远这样好.随着年龄由小变大,他的烦恼增加了.\"这是由于这个阶段的孩子年龄小,社会阅历浅,常不能很好地进行心理调整,以至于背上沉重的心理包袱.这阶段,同学们的周记中,言谈里反映学习压力过大,与父母的矛盾,同学相处的烦恼等的话题是特别多的.

到了大学,虽有了文化知识,但仍然缺少社会阅历,心理问题变的更加严峻,有一句说得好:\"精神世界越丰富,在现实生活中就越悲痛;精神世界越高尚,在现实生活中反而变得愈加不幸!\"

到了老龄,由于阅历丰富,见多识广,一般的人生挫折是很难击倒他们的,他们可以很好的进行心理调整.

所以人们常说:儿童美在天真,青年美在朝气,老年美在洒脱.

尽管多数有心理疾病的人可以随年龄的增长和外界环境的变化而不治自愈,但为了青少年的健康成长,心理健康教育仍是势在必行的.

4,复发性:潮起潮落,冬去春来,花开花谢,日月穿行,生生万物都在循环往复的变化中.人的情绪也不例外,波澜起伏,时好时坏.只要人与外界接触,便总会有种.种不顺,心理上一个问题解决了,又会产生新的问题.某一个心理疾病治愈了,一但有了适合的条件,便又会复发.

那么当代中学生中存在哪些主要问题呢

①,闭锁和不信任心理.

由于现在一些中小学生家长总认为他们的孩子比较幼稚,较少肯定他们的见解,还有些不大和谐的家庭,使孩子得不到家庭必要的温暖和关怀,也有的是家庭对于子女漠不关心,从小对孩子缺少耐心和爱抚,生活上飘忽不定,使孩子对家庭失去依恋,产生不信任感;加之学生负担较重,缺少交流机会,使同学间相互了解不够多,不够深,而实行自我封闭,甚至以有色眼镜看待人和社会以及周围事物.

②,压抑和畏惧心理

由于有些家长教育要求严而不当,动辄批评,打骂,惩罚;有些因学校教育方法的问题,(教师不讲究方式方法,个别的甚至讽刺,挖苦,严重挫伤了学生的自尊心)这样使部分较差的学生产生了自卑感,产生了心理压抑和心理畏惧.他们性情抑郁,喜欢独处,上课干坐,下课一声不吭,甚至连上学也是因害怕教师和家长不得已而为之.

③,情绪时涨时落

中学生较重感情,充满热情和激情,容易感情冲动,而感情又极易波动,激动时兴高采烈,气馁时垂头丧气.这种\"急风怒涛\"式的两极状态,是一种失调的缺乏自控力的情绪表现.

④,放纵心理

由于家长有较高的地位,较多的钱财,较大的社交能力,认为学历,职业都无所谓,对孩子的今后总有办法安排,这就容易使他们滋长\"放纵心理\".

⑤,依赖心理和意志脆弱

由于社会生活的日益提高,独生子女的增多,绝大部分家长对孩子关怀备至,成了孩子各方面的保姆,缺乏自立能力以及战胜困难的心理准备和承受能力.

⑥,自我中心倾向

由于独生子女增多,出现了一部分只知\"受爱\"而不知\"授爱\"的学生,他们只求别人关心自己,而当别人有困难时,却表现出冷漠.一切事情为自己考虑,以\"我\"为中心,心地自私.

这些心理问题是我们健康成长道路上的严重阻碍.我们怎样搬掉这些\"绊脚石\"呢请去心理咨询吧,那里可以为们解忧排难,王恬老师与你共同创造快乐.同学们也可以上我邮箱发信给我或写信给我,我会替你保密并及时给你回信.同时希望同学们都把\"心理咨询室\"也就是\"快乐创造室\"当我们的快乐之家,多提建议.例:讲座,小报…

同学们,\"大浪淘沙\"是社会演进和人生长河永恒不变的规律,\"不相信眼泪\"已成为许多人追求的励志口号.同学们要努力培养积极的情绪,顽强的意志,清晰的认知,健康的人格,这些都是一个人迎接未来社会必备的优良心理素质.具备了这些积极健康的心态,才能更好的迎接未来社会的挑战.

最后,祝愿同学们能保持健康的心理,走向成功的人生.

**最新心理讲座心得体会(精)二**

复试结束快一个月了，回想去年的现在还在自习室里迷茫，学习。回想这一年挺有意义的，不管结果怎样。每个经历过考研洗礼的人都会变得无所畏惧，会更加坚强。

下面是自己对考研的一点认识。先从考研动机来讲，不管是为了一份好工作或是想出国，都要为自己找一个能坚持考研的理由，这样才不会被一点小的挫折而吓倒。

本人考研的主要原因是前者，想有一份稍好的工作。关于复习方法每个人都有自己的方法，在此不必多说。自我感觉制定一个学习计划挺重要的，到什么时候看完哪几本书，不至于前松后紧，到最后还有该看的没看。

另外心态很重要。考研是一场持久战少则准备半年，多则一年多，难免心情不爽。关键是要学会调节自己。我认识的好几个同学平时学习真的很不错，但由于心态，所报院校等个方面原因发挥不甚理想，确实可惜。可能说都是这么说的，只有你自己亲身经历时才会感受的最真切。我在复习的过程中还比较平稳。但到了十二月份后老感觉自己不行(可能与学习的深入有关)考不上了这样的心理感受。对自己的自信心下降。这是最后面临的一个最大考验，过后问了几个同学他们也都曾有过相同的感受，我们面临的问题其实都一样的。关键是看你以什么心态面对了。自己的经验是不要担心考不上怎么样或考上了怎么样。平常心对待，只有这样你才有时间考虑怎么复习，怎么解题，不然慌慌终日还哪有心思复习呐。我们的老祖宗曾说过“神静则心和，心和而形全;神躁则心荡，心荡则形伤”。告诉我们拥有一个平和而宁静的内心是多么的重要(但在欲望超多的今天，这好像不容易做到)。

关于学校的选择。人往高处走麻，当然是学校越牛越好。例如一般院校的报考211，211的报考985等等，至少不能比本校差吧。更重要的问题是学校的选择，重点院校与一般院校读研最大的区别可能在出国机会和读博继续深造上，如果仅仅为毕业后一份好的工作两者的区别是不大的(都为建设社会主义新中国)。还有就是看自己的实力了，那种好学校都想去，报考此类学校不是大牛至少你也得是小牛吧。公共课得中等偏上吧(考名校的基本要求)。还有要看地区，热点地区热点学校慎重报(对一般院校学生来说很不占优势)。全国公认的学习好去处天津，南京，上海，北京。(当然以上说词很片面的可能一些名校不在这些地方却有着很深的学术造诣，例如哈工大等还有很多，分布在祖国的大江南北)个人感觉211高校和本校就是一个很不错的选择，当然如果你本科就是211或985的，那你肯定得有更高追求的。不要一厢情愿的往高处报，报的很高可能在报名时很有成就感，但是这一时的快感远不及参加复试来的幸福。光报的高没用，根据自己的实际能考上适合自己的学校才是最重要的。

以上是自己一年对考研的认识。不管结果怎么样希望每位考研人都能有所领悟有所进步，至少我们曾一起奋斗过，考研都坚持下来了，那还有什么是不能做的吗?!虽然考上了，站在新起点上看却还是一条一眼望不见尽头路，不知能走到哪儿，不知这路好不好走。不管工作还是读研，我想感受都一样吧，有点迷茫和彷徨，就像刚读大学时一样。

考研不是一个人在战斗。在这里要非常感谢我的同学和老师们，你们的支持和鼓励使我坚定信心。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找