# 2024年积极心里学心得体会(七篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-09-24

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。积极心里学心得体会篇一一、忌娇惯溺爱。父母“爱子——溺子——误子”，这往往是现实生...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**积极心里学心得体会篇一**

一、忌娇惯溺爱。

父母“爱子——溺子——误子”，这往往是现实生活中一些青少年步入歧途的三部曲，家人的无微不至的照顾、百依百顺的满足孩子的需要、更重要的是长辈对孩子的宠爱。

二、忌袒护纵容。

在日常生活中，孩子当众做错了事，家长明知不对，却以种种理由加以庇护和掩盖，其结果必然使孩子不能正确对待缺点和错误。

三、忌哄骗。

有些家长图一时安宁，不惜编造假话欺骗孩子，这样耳懦目染，容易使孩子效仿父母，养成虚伪不诚实的品格。

四、忌讽刺。

对孩子讽刺挖苦，以为可以“激发”上进，结果适得其反。孩子心理尚不成熟，很多时候不明白家长的“反向激励”。

五、忌打骂体罚。

现实生活中，有些家长信奉“不打不成器”的信条，不能以理服人，而是打骂、体罚，结果这样不但起不到教育的目的，反而损伤了孩子的自尊心，往往产生感情对立。

六、忌注意力不集中。

要让孩子自己选择适宜的游戏和运动，培养他们注意力集中，专心地完成一项工作的能力。

七、忌缺乏适应能力。

要训练儿童适应环境的能力，这样对孩子的发展是很有益的。

八、忌无控制力。

要训练儿童学会控制自己的情绪，包括控制自己不合理的要求和愿望。

九、忌忧郁沉默。

要培养儿童乐观幽默的性格，切忌郁郁寡欢。

十、忌依赖。

要让儿童经受一定的困难，学会克服困难从身心性格和体格两方面进行磨练。从小培养儿童独立的能力，是儿童心理健康的关键。

**积极心里学心得体会篇二**

当我们备受启迪时，不妨将其写成一篇心得体会，让自己铭记于心，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才能感染读者呢？下面是小编收集整理的心里拓展训练心得体会，希望能够帮助到大家。

大学体育是培养全面发展人才的重要组成部分。在增强学生体质，提高学生体育素养，促进学生健康等方面发挥了积极的作用，做出了历史性贡献。特别是20xx年进行大学体育课程改革以来，确立了大学体育应以健康第一为指导思想，五年来，大学体育与健康课程的理论研究成果不断丰富，但随着大学体育改革的不断深入，深层次的问题也逐渐显露出来。如通过学校体育在促进学生心理健康方面，由于理论不足，条件不够完善，认识不够到位，一线体育教师缺乏这方面知识的系统培训，还难以形成典型性的，可借鉴性的操作性方案，致使大学生的心理健康问题是理论上重要，实践中被忽视，出现了操作中的真空和遗忘角落。难以担当时代赋予我们的责任和历史赋予我们的使命。面对当代大学生出现的心理问题，如学习上的不适应，自我认识的失调，人际交往困难，生活上的挫折，性格和情绪等问题，加强大学生心理素质教育已成为高校教育和高校体育迫切的问题。通过大学体育促进大学生的心理健康不容回避。正是在这样的背景下心理拓展以其丰富的内容，“通过先行后知”、“做中学”的体验式学习方式，采用“活动体验——反思——分享——总结应用”的新颖流程，达到改善心境、磨练意志、陶冶情操、完善人格和熔炼团队的目的，逐渐被大学校园接受。

（一）心理拓展训练的概念

目前，人们对心理拓展的定义可以说是“仁者见仁，智者见智”。尚无统一的看法。

毛振明教授认为，拓展训练的基本原则是以户外自然环境为主，体能活动为引导，心理挑战为重点，极限要求为条件，人格完善为目标。谢智谋老师认为，心理拓展系指一个人直接通过体验而建构知识，获得技能和提升自我价值的历程。林思宁老师认为，体验式学习（即心理拓展）就是通过精心设计的活动让人们体验或对过去进行再体验，引导体验者审视自己的体验，积累积极正面的体验，使心智得到改善与建设的一种学习方式。就学习的模式定义是：开始于体验，之后内省、讨论、分析及体验、评估。

综上所述，我们认为，心理拓展训练是以自然环境为主，通过特定的项目设置（包括项目设定的环境条件及项目规则）以及培训师的合理引导，使被试者在亲身体验的过程中感受自我超越，形成高峰体验等，然后再进行反思、分享、再应用的过程来促进被试者心智的完善和建设的一种活动。

（二）心理拓展训练的特征

心理拓展训练的内容包括室内场景训练、户外场地、野外和水上等项目。心理拓展训练的特征主要有以下几个方面。

1、以学生为主体

拓展训练即体验式教育与传统教育的`最大区别在于拓展训练完全以学生为中心，以学生的学为主。在拓展训练里，‘学’是为导致某些预期的结果而特别为学生设计的一些活动。而‘教’是旨在通过信息、练习、游戏的方式为学生创造学习的外部条件和环境，教师即培训师只是给予及时的启发和诱导。

2、先行后知的学习方式

心理拓展训练是通过“体验——反思——分享——应用”的方式来制定计划的，实际就是先进行项目体验，然后再进行总结和分享，最后把体验来的结果再次用到活动中，甚至把这种体验结果转移到工作、学习和生活中，最终达到促进人的发展的目的。拓展训练以它“先行后知”的体验式学习方式打破了传统的以‘教’为主的教育模式。让学生在愉快、积极的参与中学到知识，领悟道理，通过亲身体验来挖掘自己的潜能：培养创新精神和实践能力，促进果敢、顽强、自信、团结等优良品格的形成。

3、挑战性和趣味性

心理拓展训练的项目一般都是看似危险和不可能完成的项目。例如，空中单杠、空中断桥、翻越高强等。这些项目都是学生在生活中不曾接触过的项目，对于他们的胆识、勇气都具有相当大的挑战性，而体验中的刺激以及成功后的喜悦又使得项目本身充满了趣味性。这种看似有危险性。不易完成的项目恰好满足了大学生对新鲜事物好奇的心理，更容易激发他们的斗志和挑战精神。

4、跌宕的心路历程

心理拓展训练是针对不同的学生群体来制定不同的活动项目。使学生在集体中、在合作中、在矛盾中、在解决问题的过程中提高社会适应能力，使其领悟做人的道理，通过亲身体验来培养自己的集体精神，完善自己的人格。心理拓展训练只是一种手段，它通过亲身体验的方式将人的心理变化显性化，在体验的过程中有紧张、恐惧、挫折、失败。在克服这些失意之后能够获得的高峰体验又让人兴奋和满足。最后通过反思和分析来达到促进人的心理健康的最终目的。

（一）情绪的概念

有人认为情绪调节是：有机体内部和外部的因素，通过这些因素，情绪唤醒被再定向、控制、调整和修正，从而使得个体在情绪唤醒情境中适应性的生存与行动（cicchetti，1991）。还有人认为情绪调节是：抑制、加强、维持和调整情绪唤醒，来实现个人目标的能力（eisenberg，1997）。情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程，在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为的方面发生一定的变化。我国情绪心理学家孟昭兰对情绪调节的解释为：情绪调节是对情绪内在过程和外部行为所采取的监控、调节，以适应外界情境和人际关系需要的动力过程。

通过对情绪调节概念的梳理，我们能否这样认为，情绪调节就是合理的降低自己的负性情绪，提升负性情绪的积极作用。削弱负性情绪的消极影响；有效的管理自己的正性情绪，适当的控制自己的正性情绪，使其能够最大限度的发挥积极作用，避免正性情绪过度所造成的不良后果。

（二）当代大学生情绪特点

大学生是一个热情、奔放、活泼、精力旺盛、积极享受、充满朝气和激情的群体。大学时期是青年人心理成熟的重要时期。也是情绪丰富多变，相对不稳定的时期。大学生的情绪是一个由不成熟到成熟，由简单到复杂的渐进过程。常见的大学生情绪问题主要有以下几个方面。

1、焦虑。焦虑是大学生经常会有的情绪体验。在学习中，考试前对自己信心不足，对考试的结果过于担忧而造成的考试焦虑。在生活中，无法适当与人沟通和交流、同学相处间产生的摩擦、师生之间的关系等又使得他们产生了人际交往焦虑；另外，身处人才济济的大学校园，担心自己技不如人，轻视自己的能力和作用。又使他们产生了自我意象焦虑。

2、抑郁。大学生在校期间通常会感到多重压力而使得自身心理超负。学习压力、人际压力、生活压力、就业压力等常常会使他们感到无力应付外界压力而产生抑郁的消极情绪。抑郁使大学生们感到厌恶、痛苦、羞愧、自卑，进而情绪低落，郁郁寡欢，思维迟缓，干什么事都无精打采，觉得生活中充满了苦闷，毫无幸福快乐可言。

**积极心里学心得体会篇三**

中华文化历史悠久、底蕴丰厚，上下五千年的传统文化更是博大精神。文化是民族的灵魂，孩子是国家的未来。近年来，随着社会经济的快速发展，各种信息的来源渠道不断增多，随之而来的不良信息正悄然影响着中小学生，由此造成的不良后果已经逐步显现出来。在当代各种文化的冲击和影响下，中小学校如何利用结合各地实际，弘扬优秀传统文化教育，是一项刻不容缓的任务。传统文化进校园的切入点是什么呢？我认为万事心生，中华传统文化在几千年社会发展中积累了极为丰富的内涵，其中包含了大量有利于心理健康教育的内容。因此，应深入挖掘其中的宝贵资源，与初中生心理健康教育结合起来，开展具有初中生特色的、初中生心理健康教育和实践活动，以推进初中生心理健康教育。

1、自我意识高度膨胀

少年期是人类第二个自我意识发展高峰，也是最重要的一个时期。孩子在这个时期希望能尽快进入成人世界，希望尽快摆脱童年时的一切，寻找到一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。人际交往欲望强烈，此时学校和同伴的影响超过家庭和父母的影响。

2、性意识的骤然增长

关注自己身体的变化，对异性神秘并好奇，表现出更多的关注，乐于接近异性，甚至对某一个异性若有所思、若有所失，这种关切若得不到控制将引发早恋，造成对学习没有兴趣（厌学）、上课走神，精神恍惚。

3、智力水平迅猛提高

思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响。

自我意识的高度膨胀、性意识的增长、智力水平的提高使得孩子本来并不成熟的心理变得十分脆弱，导致孩子们情绪波动起伏大。这就是我们常说的青春期叛逆心理。

传统文化主张修身养性，塑造健全人格，提高心理调适能力。孔子积极主张修身养性，提出“欲先修其身者，先正其心。”强调“心正而后身修”，进而达到“德润身，心广体胖”。就是说人只要具备了较高的修养，就能心怀善，心无愧怍，进而感到舒泰宽阔。孔子还提出：“所谓修身养性在正其心者，身有忿惕，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐。则不得其正。有所忧患，则不得其正。”进一步阐述了修身养性与心理平衡的关系。此外，《论语》中还描述了“温而厉，威而不猛，恭而安”及“泰而不骄，威而不猛”的人格特征，认为“不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也”。也就是说，作为君子，能把握自己的内心世界，对外界各种刺激随时控制和调节自己的心理体验，时刻使内心世界居于适中状态。即保持心理的平衡。适度的自信，既不自负、也不自卑，是事业成功的必备条件。面对挫折，过于悲观沮丧会丧失意志，而毫无所谓则会失去前进的动力，只有掌握好尺度才能成为前进的真正动力。因此，要想在日新月异的社会生活中立于不败之地，就要将自己的心态调整到“中”，既不要“过”也不要“不及”，以坦然、平和的健康心理状态面对复杂多变的世界。

增强适应能力，提高抗挫折能力。《孟子》强调“人皆有仁、义、礼、智之心”。所谓知天命，就是能理解并实践仁、义、礼、智，做到“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。以礼义适应社会，适应自然。强调“君子不器”。孔子十分钦佩颜回，曾说其：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”不仅如此，儒家还认为耐挫是一种美德，《论语·述而》中“用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！”，强调面对挫折、遭受冷遇也能坦然接受而不是耿耿于怀。《孟子》中的“得志，泽加于民；不得志，修身现于世。穷则独普其身，达则兼善天下”，反映的是儒家的积极入世的人生理念，表达了得志则造福于黎民苍生，不得志也要洁身自好积极豁达的态度。不仅如此，还要能“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”同时，还强调“小不忍则乱大谋”，对一些不顺利、小挫折要善于忍让、忍耐，以顾全大局，要有善待挫折的坦然心态，提倡“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”、“匹夫不可夺志”、“自强不息”等人格品质。当前初中生在生活上遇到困难，对环境的适应能力不良是心理问题的重要原因之一，初中生心理健康教育的核心内容之一就是要提高初中生的抗挫能力和社会适应能力。儒家思想强调的困而弥坚、挫而愈奋、百折不挠、追求进取的精神对初中生来讲，是一笔宝贵的精神财富，这些思想对促进初中生增进心理健康、增强适应社会的良好能力起到积极的作用。

此外，自强不息，追求积极进取的人生观，实现自我价值。自强不息、积极进取，追求崇高的人生目的，是中国传统文化的重要内容。“天行健，君子以自强不息”，天道的运行，是刚劲强健的，有道德的人应当效法天道，自强不息。老子说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”要想战胜别人，首先要战胜自己的一切弱点。只有坚忍不拔、强力而行的人，才是一个有志气的人。“自强不息”是中国传统文化中的一种独立自主、奋发图强、百折不挠、锲而不舍的精神。这些品质，无论对初中生世界观、人生观的形成，还是对他们日常的学习、生活，都具有非常好的\'启迪作用。

知足常乐，顺其自然的乐观心态。中国传统文化主张人生不要刻意去强求不现实的功利或物质需求，而要重视心理的满足。在获得这种心理满足的基础上实现“常乐”，由此可以看到国人乐观的生活态度。无论多么辛劳，只要有希望，便能知足常乐乃至以苦为乐。中国传统文化思想主张“顺其自然”，提出人类要“道法自然”，返朴归真，认为“人法地，地法天，天法道，道法自然。”做人的德行要重视“自然之德”。老子强调“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃”，倡导人不要勉强去做有悖于自然规律的事情，要顺其自然，保持心境的平和旷达，即不故意做作，目的就在于不扼杀事物自由发展的可能性。庄子主张不刻意追求个人生活中现实的东西，而应顺其自然，强调“天然”；超越一切功名利禄，做到“无功”；忘记一切荣辱毁誉等虚名，做到“无名”。“无为”而最终“无不为”，从而实现“恢恢乎其于游刃必有余地矣”的境界，尽管乐观知足的心态可能会影响人的上进与追求；但从健康心理的角度看，“知足常乐”与“顺其自然”却是初中生自我保护、自我保健的健康心理和行为的反映。

（1）用传统文化对初中生教育的过程当中，学校老师应当身体力行，努力学习传统文化，特别是对传统文化思想的学习，为初中生作出示范和榜样，此外，学校老师在对初中生日常教育中应严格规范自己的言行举止，用实际行动教育鼓励初中生从传统文化中汲取营养，提高道德素养。

（2）教育内容上。要“取其精华去其糟粕”，要充分考虑初中生的文化水平，尽可能通俗易懂，并贴近初中生日常生活，具有一定的实用性，比如《弟子规》《论语》《孝经》《中庸》，以及《道德经》《逍遥游》。

（3）教育方法上。注重初中生学习传统文化体验心得，加强互动交流，启发初中生“开悟”，注重在改造实践中落实道德细节，形式应丰富多样，切勿“纸上谈兵”。比如可以按学员的兴趣将学员分为三个兴趣小组：儒家学派、道家学派以及佛学派，定期开展辩论赛，并谈谈学习心得，各抒己见，形成一个良好的学习氛围。

（4）与心理咨询矫治部门紧密联系。传统文化教育与心理咨询矫治工作在目的上是一致的，彼此手段不同，可以互通有无，双管齐下，以传统文化教育引发初中生内心震撼、反思，以心理咨询矫治为渠道抒发感受，力争良性工作效能。

可见，倡导传统文化教育，有利于初中生塑造健全的人格，更好地了解自己、悦纳自己，增强自信，并不断完善自我、超越自我、发展自我，提高心理调适能力。

因此，要结合中国优秀的传统文化，使之与当代心理学理论与实践结合起来，广泛及时开展具有校园特色的、卓有成效的初中生心理健康教育和实践活动，促进初中生更好地认识自我，健全人格，以不断适应社会发展。

**积极心里学心得体会篇四**

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。

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。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。

在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。

然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**积极心里学心得体会篇五**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。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，遇到任何障碍和因难，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。

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，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，一个好的心理是成就大事的先前条件。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。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。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。作为一名新世纪的大学生，我们没必要感到不好意思或者羞愧什么的，每个人都或多或少会有一点心理疾病，当我们心理呈现亚健康时，要尽早去看下心理医生，尽早解决，不要带着包袱上路。

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。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我在学习了大学生心理健康教育这门课程后，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念;然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。子曰：“有才无德，小人也;有德无才，君子也;然德才皆具者，圣人也。”大学生心理教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。学好大学生心理健康教育这门课，不仅关系着我们个人的德性，也与我们的前途惜惜相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

**积极心里学心得体会篇六**

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！

（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。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。

**积极心里学心得体会篇七**

一个人存在怎样的心理，过着怎样的生活，完全取决于个人的三观，要让孩子心理健康地成长，家长很有必要及早帮助孩子建立正确的人生观、价值观与世界观，清楚告诉他是非黑白与做人的道理，切勿让孩子走上歪路。

孟母为了让孟子成才曾经三次迁家，可见成长环境对一个孩子成长的重要性。爱孩子，你就应为他提供良好的成长环境，你们的家庭要和睦，家长要有好的修养，给予孩子最好的家庭教育。

家长应学会调适孩子的各种情绪，当孩子好动时，你要帮助孩子增强自控力；当孩子焦虑时，你要给予孩子安抚与心理调节；当孩子及内向时，你要帮助孩子走出个人世界，面向人群；当孩子骄纵时，你要及时调整教育方式，矫正孩子不当的行为习惯。

人贵有自知之明，人生最宝贵的财富之一就是能够正确地认识自己了。在此，小编建议家长们要帮助孩子认识自我，这样就能及早杜绝孩子自卑或自负的心理，让他正视自己的不足与优势，从容面对生活。

关注孩子的心理健康，你就给予他多些陪伴，少些责罚吧！孩子的童年时光只有一次，稍纵即逝，你怎能不多些陪伴孩子学习、玩耍、说话，好好促进你们的亲子关系。

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