

性健康教育专题讲座 心理健康教育讲座 心得体会(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

性健康教育专题讲座篇一

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，在学生的心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

最近参加了市中小学教师健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。

这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，

给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如，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，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人.....

性健康教育专题讲座篇二

假如说在心理培训之前对心理询问处于一个未知的阶段，那么这次培训便开启了心理询问的心窗。“心理学是什么？”当李晓玲主任提出这个问题的时候，我首先想到的是“心理学就是讨论心理问题的科学。”而他给出我们的答案是“心理学就是你舒适也让别人舒适的一门学科。”这么通俗易懂的解释，把原本浅显的问题简明化了。接下来便了解了心理健康教育的目标、背景、心理健康的基本含义、心理健康教育的标准、工作原则，以及心理老师应具备的一些力量。在这些学问中，给我留下深刻印象的首先是心理教育的工作原则，明白了作为一个心理老师，必需遵循：一、保密性原则；二、价值中立原则；三、助人自助的原则；四、敬重同学需要的原则。今后的工作中，我也会用这些原则约束自己。其次是心理老师应具备的一些力量：一、老师自己应当心理健康，有一个健康的人格；二、要有良好的专业素养，专业学问丰富；三、组织好教学活动，把握教育技术。而且，在后来的实际训练中，逐步看到了这些力量的展现。

我觉得这次培训的收获，不仅是心理学问上的收获，更有同行人员给我的感染：李静老师的仔细钻研、对学术精益求精的精神；张向东老师敢于展现自我的士气；李乔乔老师的活泼可爱；苏晔老师的青春靓丽；还有朱晋波老师的幽默风趣，徐爱军老师的沉稳担当……他们都给我留下了深刻的印象，值得学习！

性健康教育专题讲座篇三

大学生心理健康社团于5月25日下午4点在文化广场举办了主题为“呵护心灵，健康人生”的系列活动，意在引发大学生关注自身心理健康、珍爱自己、提升心理素质、开发心理潜能意识，进而追求更高生活质量。

学校副校长孙立峰、心理咨询中心主任柳青、心理咨询中心副主任答会明、各学院领导、大学生心理健康社团专兼职教师带头签名，充分体现了各位领导及老师对我校大学生心理健康的高度重视，表明了他们对做好大学生心理健康工作的决心。随后，16个学院学生分别组织签名，数千名同学在签名幅上留下了心灵深处最美好的痕迹。

心理咨询中心副主任答会明，心理健康社团兼职教师王璇、卜鹏翠、郭小艳、王璇（女）亲临现场与同学们面对面交流，心与心沟通，为解答同学们的心理疑惑。在各位老师的专业指导下，使得150多名同学走出心理困境，满面笑容的离开现场。

性健康教育专题讲座篇四

x月x日是全国大学生心理健康日，“x·x”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自己，了解自己，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，进步自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以x.x为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，

由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶进其中，假如传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次x团体活动，增加了我们对了于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。

性健康教育专题讲座篇五

个心理健康的人能存在体验到人格的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、倔强和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力蓬勃发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个海地人心理不健康的人则则缺乏自知之明，并且总是对自我不是满意；由于所定目标和梦想不切实际，内疚主观和客观的距离相差不多太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，无法而自我却又总是无法遵行完美无缺，于是就总是同无意识过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我倍感将已面临的心理危机。心理健康平衡态是指这样一种状态，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成熟好好适应，也就是说，遇到任何缺憾和困难，心理都不会失调，能以适当的不良行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的’。健康是相对的，无法绝对的分界线。一般已确定理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与这些行为的统一性。这是指个体的心理与其行

为是一个系统化、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构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。它出此刻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，随情境消减的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻过敏性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、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面应变能力比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和恐慌情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的潜意识和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的反之亦然、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在相当程度程度上要受到中要心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚守良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、同时实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面心智存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会周围环境湍流分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列

生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾屡禁不止，如梦想与现实的冲突、理性与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与神经质的冲突、静心与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活并使经历的缺乏使这些学生心理虚弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致消失心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会都市生活增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化熟习的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在叙伊佩县，极易大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。