# 2025年部队心理战心得体会 心得体会心里健康(优秀10篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-05-24

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。部队心理战心得体会篇一给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**部队心理战心得体会篇一**

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

**部队心理战心得体会篇二**

在学校的日子里，我们除了学习文化课程之外，还会参加各种各样的课外活动，其中就包括心理课。心理课是一门让我们了解自己内心世界、学会处理情绪和建立积极心态的课程。在这门课上，我不仅学到了很多知识，还收获了一些宝贵的体验和感悟。

首先，心理课教会了我尊重他人。在课堂上，老师经常组织各种交流活动，让我们与同学们互相交流、倾听对方的心声。我记得有一次，我们被要求与一个陌生人进行深入的对话，了解对方内心深处的想法和感受。当时我与一位同学交流，她向我敞开心扉，讲述了她的困惑和烦恼。那一刻，我感受到了她内心深处的脆弱和渴望被理解的声音。我明白了每个人都有自己的伤痛和故事，我们应该学会尊重他人，给予理解和支持。

其次，心理课教会了我情绪管理的重要性。在日常生活中，我们会面对各种各样的情绪，有高兴、愤怒、悲伤等等。在心理课上，老师教给我们一些情绪管理的方法和技巧，例如深呼吸、积极思考、寻求支持等等。我尝试着运用这些方法来管理自己的情绪，发现它们真的能够帮助我掌控情绪，避免被情绪左右。如有一次，我因为一次考试失败而感到沮丧，但通过深呼吸和积极思考，我重新调整了心态，相信自己可以通过努力改善成绩。从那一刻起，我的心情开始逐渐好转，我对未来充满了希望。

另外，心理课还让我认识到了积极心态的重要性。我们每个人都可能会面临挫折和困难，但是我们应该学会用积极的心态来面对它们。在心理课上，老师向我们介绍了许多具有积极心态的人物和故事，这些人在遭受打击和困境时并没有轻易放弃，而是坚持努力、积极乐观地面对。通过这些故事的启发，我深刻地明白了积极心态的重要性。只有拥有积极的心态，我们才能勇敢面对困难，克服挫折，不被失败所击倒。

此外，心理课让我更加了解了自己。通过老师提供的各种心理测试和分析，我能够更加深入地了解自己的性格、优点和缺点。例如，我通过一个个性测试发现自己属于外向型的人，善于与人沟通和交流。这让我更加自信和乐观地面对人际交往。同时，课堂上的小组活动也让我更好地了解了自己与他人的关系，学会了与他人合作和协调。

综上所述，心理课给我带来了很多宝贵的体验和感悟。我通过这门课程学会了尊重他人，学会了如何管理情绪，学会了保持积极心态，并更加了解了自己。这些知识和体会不仅在学校的课堂上有用，更在我日常生活中有着积极的影响。我相信，只要坚持运用这些心理课上学到的知识和技巧，我会成为一个更加自信、坚强和积极向上的人。

**部队心理战心得体会篇三**

这时候对你来说，重要的并不是要马上改变他们的观念，而是告诫自己不要成了他们这样一种心态的牺牲品。经过这样一番面对、分析、推翻之后，你会发现你的心里肯定踏实多了。别的情况也是如此。

如果按上述方法做了之后不能解决你的问题，那你不妨试试下面这种方法。你可以先假想一下可能出现的最糟糕的情况，再不妨说服自己接受这样最糟糕的一个结果，也就是说给自己定一个最低基线。然后，再问问自己：“真要是出现这样的结局，会怎样？”把你的回答也写出来，一层一层地推。你会发现，你还是你，最后的结果并没有使你真正改变了什么，尽管这一次你可能没有成功，但考得好也好，考不好也好，总之这件事都将马上过去了，不是吗？更何况，在定了这样一个最低基线之后，你更可以从另外一个角度考虑一下：这已是最糟糕的.情况！而实际上，你还是有很多措施来避免这一最糟情况出现的，比如只要你身体再好一点、某门功课再加一点劲、考试时再仔细点等等，无论哪个因素得到改善，这个最糟结果就不会出现。所以绝大多数情况下，你的基线是很难“实现”的，不信，试一试。

以上几种方法其实都是在强调如何使自己能在思想上放松一点，即所谓的“思想上退一步，行动上进一步”。你在调节自己的心理和思想的同时，如果能在行动上也更进一步的话——这方法是很多的，如：多获取一些考试信息；再复习一下薄弱环节，再来个整体回顾；与朋友交流一下考试技巧；学一点放松的技巧等等，那么对你来说，取得一个你自己比较满意的成绩事实上并未如原先想的那么难。试一试吧，考试焦虑实际上也是一种心理财富呢——如果你能自己克服和战胜它，或者至少挨过它，那对你来说就是很了不起的了。

**部队心理战心得体会篇四**

心理课是大学课程中非常重要的一门学科，通过学习这门课程，我获益匪浅。在这门课上，我学到了许多关于人类心理的知识和技巧，也对自己的内心有了更深入的了解。通过这门课程，我发现了许多有趣且实用的心理学原理，并且学会了如何应用这些知识来提高自己的生活质量。现在，让我来和大家分享一下我的心理课心得体会。

第一段：学习心理让我更了解自己。

在心理课上，我们学习了许多关于人类心理的知识。其中一个重要的内容是学习自我认识和自我评价的方法。通过这些学习，我意识到自我了解是建立在真诚和客观的基础上的。我学会了通过观察自己的行为、情绪和思维来了解自己的内心，从而更好地认识自己的优点和不足。我发现这样的自我认识可以帮助我更好地应对生活中的挑战和困难，并且增加我的自信心。

第二段：学习心理让我学会了更好地与他人相处。

在心理课上，我们学习了许多关于人际关系和沟通的技巧。这些技巧对我来说非常有用，因为我以前在与他人相处和沟通方面存在一些困难。通过学习心理知识，我能够更好地理解他人的情绪和需求，并且学会了如何用正确的方式表达自己的想法和感受。我发现，良好的沟通和人际关系是建立在尊重和理解的基础上的，而学习心理知识可以帮助我更好地与他人相处，建立更加良好的人际关系。

第三段：学习心理让我更好地管理压力和情绪。

在生活中，压力和情绪管理是非常重要的技巧。在心理课上，我们学习了许多关于管理压力和情绪的方法。我发现，认识到自己的情绪和压力源是管理它们的第一步。通过心理课，我学会了如何分析自己的情绪和压力源，并且学会了一些应对它们的方法，如放松技巧和积极思考。我发现这些技巧对于管理我的压力和情绪非常有效，使我更加平静和自信。

第四段：学习心理让我更好地理解他人的行为和心理。

人类行为和心理是非常复杂的。在心理课上，我们学习了许多关于人类行为和心理的理论和概念，这使我能够更好地理解他人的行为和心理。我意识到每个人都有不同的价值观和经历，这些会影响他们的行为和决策。通过学习心理知识，我能够更好地理解他人的行为背后的原因，并且更加宽容和尊重他人的差异。

第五段：结语。

总之，通过学习心理课，我获得了许多知识和技巧，帮助我在许多方面更好地理解自己和他人。我学会了如何有效地管理自己的情绪和压力，如何与他人建立良好的人际关系，并且更好地理解他人的行为和心理。这些知识和技巧将对我未来的个人成长和职业发展有着积极的影响。我将继续学习和应用心理知识，不断提高自己的心理素质。

**部队心理战心得体会篇五**

心理健康是儿童青少年身体健康、人格完美、社会适应能力培养以及全面和谐发展的需要。要促进儿童身心的协调发展，离不开心理健康教育，小学生综合素质的提高应以良好的心理素质为基础。塑造学生的健康心理，提高其全面素质，优化其个性品质，促进其心理素质、思想道德素质、文化素质和身体素质的协调发展，是当代社会发展提出的客观要求。这就要我们教育者首先有一个健康的心理，用健康的心理去引导学生、教育学生。其次，教师必须掌握一定的心理健康知识。掌握了心理健康教育知识，在课堂上渗透心理健康教育，才能有一个和谐的课堂，才能使学生心情愉快地接受知识，开拓学生的思维，使他们健康愉悦地成长。

总之，这次的培训对我来说收获很大。首先针对自己的心理进行了一次调适。其次，学到了一定的心理健康的理论知识，懂得了怎样去进行个案分析，明确了一般心理问题怎样去解决等问题。

**部队心理战心得体会篇六**

大学生心理课感想，老实说，在学大学生心理课之前，我还是挺混乱的。受伤的时候会很伤心，成功的时候又会洋洋得意。特别是到了大学之后，自己得意和失意的周期极短，大致为周期反复，自己也很无奈。大学生心理课这门课早早的就想上的，老觉得心理学很古老也很神秘。看过弗洛伊德的传记，了解了一点心理学的知识，看了一些心理学的电影，觉得心理学更加难以捉摸了。通过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠(我所认为的)，但是，老师在上课的时候，为我们分享的那些调节情绪和提高学习效率的方法，已经很值得我慢慢体味的了。

现在，我能够感觉到自己有这样的能力，在心理上遇到麻烦(沮丧、不快)的时候，自己已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷，去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气，郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢?很受伤的花很多时间去疗伤。现在，上来心理课之后，开始懂得要对自己好一点，好多事并不是自己的错。尽管是个女生，特别伤心委屈的时候，找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自己本该阳光的心灵;生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自己，没什么的，只是因为生病的缘故，应该对自己好一点的;看到自己的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自己吧，在某一方面，我才是最棒的!

我曾经看了一本书，叫做《20秒看破人心》，当时觉得挺邪乎的。现在觉得，有点相信了。潜意识控制的行为，很多时候会暴露出对方很多想法的。出于更加了解别人思想的目的，也许当中还有好多其他原因吧，我对心理学很是入迷。但是，真正到正规心理学课之后才大学生心理学感想，心理素质与能力、人格特质、心理健康及创造力既有密切的关系，也存在着差别。大学生心理素质建构应以人的大脑发育规律为基础，以大学生心理发展规律为依据，将理论思考与实证研究结合起来。

近年来,大学生谈恋爱现象日益普遍,但有相当一部分恋爱者的恋爱心理不正常。然尔恋爱婚姻又是大多数人一生必然要经历的过程与追求的人生目标。因此，需要更好地了解恋爱心理特点、规律及当代大学生恋爱中存在的问题等相关知识，才能把这场恋爱谈好。通过老师的疏导，使我了解了大学生恋爱观。

爱情是人类永恒的主题，爱可以给人以激情，爱可以给人以力量，因此爱对人是相当重要的。但草草恋爱又将带来不良后果，因此在恋爱之前需要认清什么是爱情。

爱情是一队男女之间建立在性需要基础上的一种强烈的内心情感体验，是基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心形成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己的终身伴侣的烈的感情;是两颗心灵相互向往、吸引、达到精神升华的产物;是人类特有的一种高尚的精神生活。

现在大学生恋爱特点是：爱得快，失去爱也很快。曾经在网上听宁波大学学生处处长严建雯说：“现在的大学声谈恋爱很快进入状态，但消失地也快。他们把从影视媒体中看来的情节加以模仿，从不做过多的设想。这样短暂的爱情只会双方带来伤害。”很多大学生由于恋爱而忘记了自己来到大学的任务，忘记了自己本质是什么?还忘记了刚来时父母的教诲，忘记了父母的期望!

悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。是失恋中的一个严重的问题，通过学习，使我了解了一些这方面的处理方法。

通过学习，使我给自己了一个定位，是我认识到什么是恋爱。

1、摆正爱情与学业的位置，作到两者兼顾，两不误。

在恋爱之前要向导自己是一个学生，那么学习便是学生的天职，那才对的起自己是个学生。恋爱是，要向导爱情三要素中的“责任”首当其冲，而要负得起这个责任，靠得是能力，而能力是靠不断地学习和锻炼。因此恋爱生活中，学习这个环节相当重要。若不然，为爱情而荒废了学业，那到头来什么本领都没学到，找不到好工作，承担不起对恋人的责任，那你们的爱情就毫无力量，也就宣告失败。相反你学到了，负起了责任，也就保住了爱情。

2、树立正确是恋爱观才是关键。

首先必须正确理解爱情的真正含义，这一点在文章开头已说过，此处不再详谈。其次要理智的选择终生伴侣，寻求志同道合的爱情，这样爱情才更可能长久。

3、要有正确的心理素质。

为使我们在现代爱情中游刃有余进退自如，需要做好如下几点。

相信爱情，但不迷信爱情。相信天长地久的真正爱情是存在的，但期望它会超越一切是不现实的。

主动和理解的心态，以主动的姿态，自信的追求爱情，而不会让爱情一自己的追求失当而葬送。

具有爱的能力。爱的能力包括付出的能力，理解的能力，宽容的能力和自我承担的能力。此外还需要有一点心理弹性，了解一点爱情心理，有一点经济基础。

4、培养恋爱中的道德意识。

为减少情感纠纷中的外人非议，就需要培养自己的恋爱道德意识，主要要做到恋爱双方相互平等。自觉承担责任，这也是爱情本质的体现。要文明相亲相爱。正确处理爱情与友谊的关系。

本学期，我选择了“大学生心理健康”这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多而且听说老师您不是特别严格。所以就上了这门课。后来，通过老师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社现在对心理健康的标准是这样定义的：一、具有充分的适应力;二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价;三、生活的目标切合实际;四、不脱离现实环境;五、能保持人格的完整与和谐;六、善于从经验中学习;七、能保持良好的人际关系;八、能适度地发泄情绪和控制情绪;九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性;十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会保持同步。而，我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观形成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应该引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与老师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动(植)物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既有趣生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，老师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、爱情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自己的心理波动进行初级的评断，让自己正确的面对心理波动，加深自我认识。老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激-情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!

完成了大学心理学(二)的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划。

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!

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。

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境与任务的适应问题。

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要进取主动调试自我的心理，明白适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

二、人际关系的处理。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，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。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

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，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

一、教师自己必须是心理健康的人。

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，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。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。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。

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给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。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。

二、经常关注特殊学生的心理辅导。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

**部队心理战心得体会篇七**

1-3级部所有的民族老师在1-7班进行国家通用语言文字培训，学习内容为考前心理疏导。

44团中学优秀语文教师段新民老师教我们怎么调整好考试之前的心里紧张?怎么能写好试卷问题?段老师讲的非常清楚，仔细。

我通过总结在“考前心理疏”这一节课上学到的知识，准备了如下计划：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是人类的主要任务，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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。

3、保持良好的环境适应能力。对每个人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。

4、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。

5、保持乐观的情绪和良好的心境，每个人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。

**部队心理战心得体会篇八**

心理学是一门研究人的心理活动和行为的科学，近年来在我国受到了越来越多的关注和重视。在心理学的教育领域，心里授课是一种全新的教学方法，它通过理论知识的传授和实践操作的引导，帮助学生更好地理解和掌握心理学相关知识。我在大学期间有幸参与了心理授课的体验，这给我留下了深刻的印象。以下是我对心理授课的体会和心得的总结。

第一段：对心理授课的理解和认识。

心理授课是将心理学的理论知识和实践操作相结合的一种教学方式。通过心理授课，学生不仅能够了解心理学的基本概念和理论，还可以通过实践操作，亲身感受心理学的魅力。心理授课注重学生的参与和反馈，采用互动式的教学方法，让学生在参与中学习，在实践中掌握。这种教学方法能够提高学生的学习兴趣和主动性，更好地促进学生的学习效果。

第二段：心理授课的优点和特点。

心理授课具有很多的优点和特点。首先，心理授课能够使学生积极参与课堂，提高学习兴趣。在心理授课中，学生可以通过小组讨论、角色扮演等多种方式进行互动，参与课堂的过程，提高学习的效果。其次，心理授课注重实践操作，让学生亲自体验心理学的理论知识。学生在实践操作中，不仅能够更深刻地理解理论知识，还能够培养实际操作的能力。另外，心理授课注重学生的反馈和心理调节，通过学生的反馈，可以调整和改进教学的方法和内容，使教学更贴近学生的需求和实际情况。

在大学的心理课堂中，我有幸体验了心理授课的过程，这给我留下了深刻的印象。通过心理授课，我不仅在理论上了解了心理学的基本概念和理论，还通过实践操作亲身体验了心理学的应用场景。通过小组讨论、角色扮演等方式，我和同学们共同分享和交流了心理学的知识和经验，充分发挥了学生的主体性和创造力。通过心理授课，我不仅了解到了心理学的学科特点和应用前景，也逐渐培养了对心理学的兴趣和热爱。

第四段：心理授课的局限性和挑战。

尽管心理授课有着许多的优点和特点，但也存在一些局限性和挑战。首先，心理授课的实施需要投入较多的人力物力，对教师的能力要求较高。由于心理学是一门比较抽象和复杂的学科，教师需要具备丰富的心理学知识和教学经验，能够灵活运用不同的教学方法和技巧。其次，心理授课需要学生的积极参与和主动学习，对学生的自主性和动力有一定的要求。有些学生可能由于个人原因或兴趣等问题，对心理学的学习和参与不够积极，影响了教学效果和质量。

第五段：对心理授课的展望和思考。

尽管心理授课存在一些挑战和困难，但我认为它依然是未来心理学教育的发展方向。随着社会的进步和心理学的发展，越来越多的人开始关注和重视心理健康问题。心理授课作为一种新型的教学方式，具有很好的培养学生心理素养和实践能力的作用。未来，我希望更多的学校和教师能够重视和运用心理授课，为学生提供更好的心理学教育，提高学生的心理健康水平和社会适应能力。

通过对心理授课的理解和体会，我对心理学有了更深刻的认识和了解。我认为，心理授课是一种具有很大潜力和价值的教学方法，它能够有效地提高学生的学习兴趣和动力，促进学生的全面发展。未来，随着心理学的不断发展和进步，心理授课将会在教育领域发挥更大的作用，为学生的心理健康和发展做出更积极的贡献。

**部队心理战心得体会篇九**

在现代社会，人的生活节奏日益加快，各种压力和挑战也接踵而来，如何保持心态平衡就显得尤为重要。而心理咨询的重要前提就是让人们学会“心里呵护”，通过不断学习和实践，逐渐培养起良好的自我管理体系。在个人发展和人际交往中，掌握心里呵护的技巧和方法具有非常重要的意义。

第二段：正文一：心里呵护的三种方法。

心理学专家认为，在饮食、运动、休息的基础上，心理健康的建立还需要三种方法：注意力训练、情感调节和认知重构。

注意力训练是通过训练注意力提高自我和环境的关注度和灵活性，从而达到减轻压力、缓解紧张的效果。情感调节是针对不同性格类型、生活场景和情绪状态，利用不同的情感管理技巧达到情感稳定、消除恐惧、增强自信等效果。认知重构则是通过重新评价自己、重新组织思维方式、调整认知结构提高自我认知和调节心态的能力。

第三段：正文二：心里呵护的五种技巧。

针对不同的个体和问题，心理咨询师还提出了五种具体的心里呵护技巧。它们分别是选择适当的休息方式，调整兴趣爱好和工作状态，设立短期和长期目标，亲近身边的家人和朋友，适时进行自我反思。

对于休息方式的选择，可以按照自己的情况确定最佳的休息方式。有的人喜欢单独旅行或阅读，有的人则爱参加社交活动。对于兴趣爱好和工作状态的调整，既要尽量挖掘自己的兴趣爱好，又要学会放松，不让工作压力把自己压垮。设立短期长期目标，可以让自己不断进步，快速成长。亲近身边的人，则是丰富自己的社交圈，从而获得更多的情感支持。适时进行自我反思，不仅能让自己更好地反思经验，更能帮助自己发现不足，进而对症下药。

第四段：正文三：心理调适技巧。

心理咨询中还推崇普及情绪暴露、深呼吸、肌肉松弛训练、观念转化等心理调适技巧。情绪暴露是指将自己的情绪表达出来，不要压在心里，这样可以促进自我认知。深呼吸则是通过缓慢而深的呼吸放松身体，让身体放松，疏导消极情绪。肌肉松弛训练则是通过松弛肌肉来放松身体和情绪，消除情感紧张。观念转化则是让人们更好地理解自己和周围事物，摆脱一些旧的坏习惯和思维定式，从而达到一种全新的人生境界。

第五段：结论。

心里呵护是一个动态而复杂的过程，它需要我们持之以恒的努力和不断的实践。心里呵护包含生理、心理、社交等多个方面，需要我们综合考虑。在快速变化的时代背景下，心理咨询和心里呵护日益显得尤为重要。保持心态平衡、放缓紧张情绪、追求自我完善，才是实现心理健康的最终目标。

**部队心理战心得体会篇十**

我们是新生的太阳，我们是刚刚绽放的花朵。我们将担负起建设祖国的重任，我们应该做一个合格的接班人。

翻开中国的历史，有多少英雄在战场上抛头颅洒热血，有多少人为建设新中国而奋斗，有多少英雄事迹流传至今成为人们学习的榜样。黄继光用胸膛挡子弹；董存瑞用自己做支柱炸碉堡；林则徐在虎门销烟；刘胡兰在敌人面前坚贞不屈，毛\*\*为她题词：生的伟大，死的光荣；爱国工程师詹天佑，爱国文学家鲁迅等等，他们为了自己的祖国而做贡献。他们不怕吃苦，不怕流血，不怕牺牲，用自己的鲜血和生命捍卫了祖国的尊严，谱写了历史的壮丽篇章。

回顾，这见证祖国发展、强大的不平凡的一年，将永远记入历史的辉煌。5月12日四川汶川大地震，救援人员及时赶到，创造了一个又一个奇迹，把一个又一个生命从死亡的边缘拉回来，举国上下团结一心掀起大规模的救援活动，救援的迅速和团结让世界慨叹；8月8日奥运会开幕式的恢宏巨献，展示了中国的历史和文化，也让世界重新认识了中国；奥运会的成功举办和中国奥运健儿们在赛场上努力拼搏的精神及取得的优异成绩更让世人惊叹；奥运会过后又发射了“神舟七号”载人飞船，成功的发射与出舱活动让人拍案叫好；接着中国在面对这次世界性的金融危机时又显示了巨大的经济实力和在世界举足轻重的经济地位。许多国家向中国伸出了求助之手，中国慷慨解囊。我们的祖国以她自己的方式向全世界诠释了她的伟大和繁荣。

同学们！过去的辉煌属于历史，祖国的发展需要我们的参与，我们是祖国的接班人，是祖国的未来，是祖国的希望。将来祖国要靠我们来建设的更加美好，要靠我们来建设的更加强大。让我们为祖国的繁荣与强大而努力学习，让我们为祖国而奋斗！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找