# 第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-03-14

*第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文（10篇）第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》是20\_年最新一期贵州教育大讲堂的主题。第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文怎么写？下面是小编为大家整理的第26期贵州教育大讲堂《积...*

第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文（10篇）

第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》是20\_年最新一期贵州教育大讲堂的主题。第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文怎么写？下面是小编为大家整理的第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文，欢迎大家分享收藏！

**1第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

每一个学生经过了艰苦的三年初中，通过残酷的中考，来到离大学最近的高中阶段，在这有一个三年里，要面对更多的学习任务，总是想着那最后的高考，每个同学都经历了一次复杂的心理活动历程，我相信很多同学到今天，心理的压力是必然的。

到了高中，学校变了，周围的同学变了。课程的开设却几乎一点都没变，但只要上几天课，同学们就会发现，几乎全变了，几乎不知道该怎样学语数外理化生政史地了。毫无学习心理准备的同学一个月下来，觉得简直受不了啦。再来饭该怎么吃、觉该怎么睡、休息时间该怎么打发，同学之间该怎么相处，衣裳该怎么洗，钱该怎么花，一个相对封闭的集体中的生活就足以令你不知所措。在学习方面，高手如云，你也不再是班上个佼佼者，不再是老师的宠儿。这些这些，你又准备了吗?

显然很多同学是茫然的，措手不及的，不过高考为时尚早，抓紧时间时间，调整心态，一定能再度迎头赶上。

**2第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

阳光给人的感觉总是那么美，阳光代表着乐观向上，阳光代表着明朗热情，阳光代表着积极健康，人人都希望自己的生活充满阳光。

清华教授吴维库的《塑造阳光心态》通篇没有激情四溢的呐喊，没有故作深沉的哲理，没有生僻晦涩的词句，作者就像是熟悉的朋友间在摆龙门阵，一段段事例，一个个道理，深入浅出，娓娓道来。从中，我们了解到心态的巨大力量以及如何获得阳光心态。塑造阳光心态，对于生活在快节奏的现代社会以及生存竞争日益激烈环境中的人们，尤为重要和必要。

文章阐述了健康的三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如何达到这个标准，就需要调整心态。

近代不乏仁人智者自我调节心态，达观知命的佳话。人间不如意事常绝大多数，如果总抱着不如意，那生活还有何乐趣可言。那么，换一个思维角度，只想如意的一二便好。按现实情况而言，人在漫长的生命征途里，有风来，有雨去，有高潮，有低谷，一定会有抱怨生不逢时。人生不是为了那些生不逢时。要实现人生的理想，要体现人生的价值，就必须有面对一切可能的勇气信心和决心。路怎么走，就靠自我的心理调节，对于宽容豁达的人，人生处处“生正逢时”!

从文中可以了解到，人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个是正面的，第三个是中性的，其余六个都是负面的.。由此可见，人的负面情绪占绝对多数，如果不能及时调动正面的情绪，人的心境将沉入一片低落悲观失望懊悔之中，生活、工作也将是一团槽。

一位访美中国女作家，在纽约遇到一位卖花的老太太。老太太穿着破旧，身体虚弱，但脸上的神情却是那样祥和兴奋。女作家挑了一朵花说：“看起来，你很高兴。” 老太太面带微笑地说：“是的，一切都这么美好，我为什么不高兴呢?”“对烦恼，你倒真能看得开。”女作家又说了一句。没料到，老太太的回答更令女作家大吃一惊：“耶稣在星期五被钉上十字架时，是全世界最槽糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，这样一切就恢复正常了。”“等待三天”，多么富于哲理的话语，多么乐观的生活方式，多么充满阳光的心态。它把烦恼和痛苦抛下，全力去收获快乐。

在中国的禅文化里，有着这样一个故事：有一位老太太，有两个女儿。大女儿卖雨伞，二女儿卖鞋。晴天时，老太太担心大女儿的雨伞卖不出去;雨天时，又担心二女儿的鞋子卖不出去。所以无论晴天还是雨天，老太太总是忧心忡忡。后来有一位禅师听说了这件事，就对老太太说：“你应该每天都开心才对。你想想，晴天时，你二女儿的鞋子就卖得好;下雨天时，你大女儿的雨伞就卖得好。所以不论晴天雨天，都是好天气啊。” 老太太听了，豁然开朗，从此开开心心过好每一天。同样的事情，同样的外部环境，不同的思维就会造就不同的心态，不同的心态就会造就不一样的生活。

成功=70%态度+30%技巧。态度决定一切。国民的心态决定了国家的精神形象，人的心态决定人的命运，企业家的心态和员工的心态决定了企业的命运。状态是写在脸上，体现在行动中的，是装不出来的，也是掩盖不住的。作为企业大家庭的一员，不仅需要员工自己拥有阳光灿烂的精神状态，还要善于用自己阳光的、积极向上的、开明开放的心态去影响、感染、激发其他员工的激情，使之调整到最佳状态。只有这样的队伍才是一支不可战胜的力量。

**3第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

一个人能成功取决于3方面，一态度占80%，二技能占13%，其它占7%，态度是最重要的。根据ABC情绪理论，事物的本身不影响人，人们只受对事物看法的影响。

拿破仑·希尔说：\"人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。\"所谓心态是心理态度的简称，包括诸种心理品质的修养和能力。表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的活动中，是人的心理对各种信息刺激做出的反应趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。因此，人生的成败，人生的快乐和幸福源于许多因素的影响，但起决定作用的却是心态。

人的心态是随着环境的变化，自然地形成积极的和消极的两种。积极的心态与消极的心态一样，它们都能对人产生作用力。不过两种作用力的方向相反，作用点相同，这一作用点就是人的本身。积极的心态，能够激发我们自身的所有聪明才智;而消极的心态，只能束缚我们才华的光辉。

心态就像磁铁，不论我们的思想是正面的还是负面的，我们都受它牵引。而思想就像轮子一般，是我们朝着一个特定的方向前进。虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观;虽然我们无法改变环境，但是我们可以改变心境。无论身处什么环境，用敏感的心去捕捉灵感，捕捉生活中的美。输掉什么也别输掉自己积极向上的心态。为了获取人生中最有价值的东西，为了获得生活的幸福和事业的成功，我们必须最大限度地发挥积极心态的力量，抵制消极心态的反作用力。

积极的人生态度是成功的催化剂，积极能使一个懦夫成为英雄，从心态柔软变成意志坚强;使人格变得温暖活泼，富有弹性;使人充满进取冲劲;使人心中充满超越的力量。积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼，富有弹性;不良的心态往往会给自己的生活带来消极的影响，因此，从每天做起，给自己培养一个良好的心态是很有必要的。

积极的心态是知足、感恩、乐观的一种心灵状态。而且心态可以体现态度，态度可以改变人生。这次课程中王老师应用到了他现实工作和生活中的大量案例，并且分享了有关阳光心态的主要思想。就说说(过马路开车红绿灯)这虽然是个很简单的一件事，但是我们没有换个角度去想，身边也不多一些积极的人，而结果往往相差很多。这次培训使我感触很深，因为我是做业务的，在工作中经常会出现很多问题，与客户之间的关系和工作中的市场管理，以前有时候感觉自己做了而得不到客户或领导的赞同觉得心里很不爽，很压抑。但是这次培训使我的心态焕然一新;无论何时都要向积极靠拢，向健康看齐，具备阳光心态。这样可以使自己深刻而不浮躁，编织内心的和谐，做到身心平衡。

总之，在以后的工作，生活，学习，成长中都要保持良好的心态。与企业一起成长，塑造自己美好的明天。

**4第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

星期五下午，我们全实验小学五年级家长在大会议室听取了花婉丽老师的《让孩子拥有阳光心态》的讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

我体会到的是心态决定心情好与坏，好的心态带来好心情，有了好心态就会有好的心情面对每一天。所以，作为家长的我们就应该给孩子塑立一个好的心态。让他能够自信满满的去对待每一件事。让孩子拥有一种知足、感恩、乐观开朗的心态，因为具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，这正是引导孩子调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理。

花老师说，阳光心态的意义对于我们每个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳关心态的人，往往在工作、学习、能力上都起到良好的促进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就是良好心态对于人生理健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的学习、工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

阳光心态让人有一种豁然开朗的感觉，能够让人感受到阳光心态是一种让人积极融入环境的积极心态能够让人学会知足和感恩、豁达与宽容的心态。具备了这种心态，就指导了怎样在知足和进取之间的权衡，学会在追求与放弃之间抉择。懂得在得意于失意之间的取舍。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

让阳关照进心灵，会发现生活是如此美好！让光辉照射我们的孩子，会发现我们的孩子是多么的优秀。

**5第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下方就我在心理教育方面的几点心得：

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，缺乏科学的辨别潜力和社会实践经验，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潜力。

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，我们全校上下构成共识：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。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅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，以教材中超多的优秀文字形象，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，发展潜力和个性；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，能够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资料。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的资料及途径，探索并构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“关爱自我、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。

透过开展主题活动，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、道德情感得到不一样程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮忙蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，用心参与，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、帮忙他人，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，自身的潜力不断得到提高，心理素质明显加强。

**6第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

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。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，这次能够参加曹教授心理健康的学习。我感到非常的荣幸。经历了心理健康教育理论等内容的学习。经过一天的学习，使自己提高了对心理健康教育的认识，现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。“心理是人脑对客观现实的主观反应，是人的各种行为的准则，是个体进行的社会活动思想基础”。从这个定义上我们就不难看出认知对于人的心理的影响。通过本次中小学心理健康教育专兼职教师研修班的学习，我对心理健康有了新的认识。下面谈几点体会：

一、从曲连坤老师所讲的(心理教师的职责和定位)中我认为，加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，必须提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

二、教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

教师的言行对学生有很大影响，所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。三、通过闫淑贤老师主讲的（教师心灵探索工作坊）的学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；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，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；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。

**7第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

这段时间，我观看了于丹的《中小学生心理健康与学习》，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生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。他们渴求知识、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%[3]。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，适应困难。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、自我评价失调。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，自我封闭，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。这在大四学生当中尤为普遍。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，对自我的定位及自我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。大学生是社会的栋梁之才，他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，自己究竟想成为再怎样的人，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，相信他们聚会为了自己而好好努力。

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、大学生不应当自埋首于书本，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。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我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。

中学生如何缓解学习生活中的焦虑情绪？

有的中学生由于学习上的困难，或者学习成绩不尽如意，而产生压抑，出现焦虑情绪。若不能作适当调整，对身心健康是十分不利的。

如何缓解焦虑情绪呢？

第一、中学生一旦感到因学习方面的原因而压力重重，提不起精神，焦急忧愁时，要学会转移情绪，尝试作自我调试，在课余去参加些体育活动，听听自己喜欢的音乐，去散散步，感受一下外界的欢快气息，或者揉揉双耳泡个热水澡。

第二、要学会人际沟通。焦虑的心理现象并不是瞬时即至，而是有个发展过程。一旦感到因学习原因而产生焦虑时，要主动找父母、老师或知心朋友倾诉，或许不能“一吐为快”，但倾诉出来了，心胸就不会那些淤积，会感到轻松许多。

第三、要学会自我鼓励。一旦感到焦虑袭上心头，切记不要唉声叹气，可以找一张纸片书写一句箴言或一个短语。自我暗示自己是一个有希望的好学生，困难是可以克服的，只要肯努力，没有跨不过的坎。

第四、要学会融入集体之中。中学生多为独生子女，居住环境又都是单元房，活动空间狭了，人与人之间的交住少了。假如能参加些集体活动，主动为他人为集体多做点事情，在家中主动做点力所能及的家务劳动，心情就会得到调适，情绪就能得到释放，快乐也会油然而生。

**8第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

这次学校对我们大学生开展的心理健康活动，让我有不少的感触，感觉到大学生的心理健康很重要，也需要去重视，因此参加了这次的活动让我有了体会。

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自己的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就会造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。

**9第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不知道《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做老师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自己的心理健康状况，不断地释放自己，从而去了解对方的心理，协调自己的人际关系，是自己得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，老师不仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是老师的心理健康要保证。其中，老师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作；二是有积极乐观的人生态度；三是具有健全的人格；四是较强的环境适应能力，有和谐的人际关系。老师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自己扮演的角色。职业的特殊性要求老师的心里健康必须处于较高的水平。

而且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，但是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康老师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了老师的心理健康有双重方面的影响。老师的心理健康不但对老师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。老师的情绪不好，就会影响课堂效果；老师的失误判断，学生会产生对抗和偏激的习惯，形成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名老师，我庆幸自己学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊！

**10第26期贵州教育大讲堂《积极心态之美》观后感范文精选**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，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。它的表现形式也多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、情绪沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。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，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

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