# 大学生心理健康心得体会(模板16篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-01-03

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。大学生心理健康心得体会篇一大学生...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**大学生心理健康心得体会篇一**

大学生时代是一个人生最关键的阶段之一，各种新的经历和挑战不断涌现，给大学生的心理健康带来了更多的压力和困惑。为了更好地适应这样的环境，大学生需要具备良好的心理健康。心理健康不仅与个人的幸福感和生活质量密切相关，也与学业的成就和职业的发展紧密相连。因此，讲心理健康对大学生尤为重要。

第二段：学会调节情绪，保持积极心态（250字）。

在面对大学生活中的种种困境和挑战时，保持积极心态是至关重要的。大学生们可以通过培养良好的心理调节能力来实现这一点。首先，我们可以通过寻找适合自己的解压方式来缓解负面情绪，如听音乐、阅读、锻炼等。其次，建立良好的人际关系可以为我们提供宝贵的支持和鼓励。最后，积极参与社交活动和志愿者工作，不仅可以拓展自己的社交圈子，还可以培养自己的领导能力和责任心，增强自信心。

第三段：培养良好的学习和时间管理习惯（250字）。

大学生活忙碌多样，学业压力常常成为大学生心理健康的重要源泉。因此，培养良好的学习和时间管理习惯对于维持心理健康至关重要。首先，设定具体的目标和计划，做到明确自己的学习重点，以提高学习效率。其次，在合理规划时间上，减少拖延，合理分配时间给不同的学习任务，以避免产生太大的压力。最后，学会调整学习和休息的平衡，休息充足可以让大脑充电，提高学习效果。

第四段：保持身心健康，建立健康的生活习惯（250字）。

身心健康是心理健康的基石，大学生应该时刻关注自己的身体状况，并积极采取措施保持健康的生活习惯。首先，保持规律的作息时间，保证每天充足的睡眠，为身体提供足够的休息和恢复时间。其次，均衡饮食是保持身体健康的关键，要注意合理搭配各类食物，多吃蔬菜水果，减少油腻和垃圾食品的摄入。同时，发展适合自己的锻炼习惯，如跑步、瑜伽等，能增强体质和释放压力。

第五段：寻求专业帮助，关注心理健康（250字）。

在大学生活中，难免会遇到种种挑战和困惑，有时自身努力还不足以应对。此时，我们要学会主动向他人寻求帮助，并关注心理健康。学校和社区都有心理咨询服务，可以提供专业的建议和支持。此外，我们还可以加入学生组织或参加心理健康讲座等活动，增加对心理健康的了解并与他人交流。通过这些方式，我们可以更好地照顾自己的心理健康，并成为一个更强大的人。

总结：心理健康对大学生尤为重要，影响着大学生的生活幸福感和学业成就。通过调节情绪、培养学习和时间管理习惯、保持身心健康和寻求专业帮助，大学生能够更好地维护自己的心理健康，度过这个关键的成长期。希望大学生都能重视心理健康，并通过自己的努力成为更加坚强和幸福的人。

**大学生心理健康心得体会篇二**

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一, 这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的`学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

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、记亿能力减退。

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。

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。

**大学生心理健康心得体会篇三**

心理健康是大学生们宝贵的财富，它关系到他们的学业、生活和未来发展。作为一名大学生，我深深体会到了保持心理健康的重要性。在大学的几年里，我积累了一些心得体会，希望能与大家分享。首先，学会排解压力。大学生活充满了各种压力，如学业压力、人际关系压力等。当面临压力时，我们不妨尝试采用一些有效的方法来排解压力。其次，与人沟通交流。在忙碌的学习生活中，我们容易感到孤独和焦虑。此时，与朋友或家人进行沟通交流是很重要的。第三，保持积极乐观的心态。乐观的心态能让我们更好地应对困境，克服困难。第四，培养爱好和兴趣。大学生活充满了各种机遇，我们可以通过参加社团、俱乐部等活动来培养自己的爱好和兴趣。最后，培养正确认知。我们应该通过学习心理学知识，培养正确的认知，摒弃一些不合理的思维方式。综上所述，保持心理健康是大学生们应该重视的问题，我们应该学会合理排解压力、与人沟通交流、保持积极乐观的心态、培养爱好和兴趣以及培养正确认知。只有这样，我们才能更好地度过大学时光，并为未来的发展打下坚实的基础。

首先，学会排解压力是保持心理健康的重要一环。大学生活往往伴随着各种压力，如学业压力和人际关系压力等。当我们感到压力过大时，不妨选择适当的方式来排解压力。例如，我们可以通过体育锻炼、听音乐、看电影等放松自己的身心，摆脱烦闷和焦虑的情绪。此外，我们还可以寻求一些专业的心理辅导或咨询，向专业人士倾诉自己的困惑和烦恼，获得更好的帮助和支持。

其次，与人沟通交流是维持心理健康的重要方式之一。在大学生活中，我们经常会感到孤独和焦虑，尤其是面对重大决策和困境时。此时，与身边的朋友、家人进行沟通交流是很重要的。通过倾诉自己的情感、聆听他人的建议和想法，我们可以获得更多的支持和理解。同时，与他人交流也能够拓宽我们的视野，从不同的角度看待问题，找到更好的解决方法。

第三，保持积极乐观的心态是维持心理健康的重要因素。大学生活中，我们难免面临各种困难和挑战。在这些困难面前，积极乐观的心态能够让我们更好地应对和克服。我们可以学会积极地看待问题，找出问题中的机会和积极的一面，而不是陷入消极和自卑的情绪中。同时，我们也可以积极寻求解决问题的路径，采取积极的行动，为自己创造更好的未来。

第四，培养爱好和兴趣有助于心理健康的保持。大学生活多彩多姿，我们应该充分利用这个时期去发现和培养自己的爱好和兴趣。通过参加社团、俱乐部等活动，我们可以结交志同道合的朋友，寻找到与自己兴趣相关的机会和平台。爱好和兴趣的培养能够让我们享受到快乐和满足感，使生活更加有意义。同时，爱好和兴趣也可以成为我们日常生活中的调剂和舒压的方式，让我们拥有更好的心理状态。

最后，培养正确认知也是保持心理健康的重要一环。我们的心理状态常常受限于我们对事物的认知和理解。通过学习心理学知识，我们可以培养正确的认知和思维方式，摒弃一些不合理和消极的思考模式。例如，我们可以学会正确认识自我和他人、正确认识困难和挫折、正确认识成功和失败等等。只有通过正确的认知，我们才能更好地处理和应对各种问题和挑战，拥有更好的心理状态和行为表现。

综上所述，保持心理健康是大学生们应该重视的问题。我们应该学会合理排解压力、与人沟通交流、保持积极乐观的心态、培养爱好和兴趣以及培养正确认知。只有这样，我们才能更好地度过大学时光，并为未来的发展打下坚实的基础。在保持心理健康的道路上，我们应该不断学习、积极行动，不断提高自己的心理素质，努力追求更好的自我。相信在我们共同的努力下，我们能够成为心理健康的大学生，以更好的状态迎接未来的挑战。

**大学生心理健康心得体会篇四**

通过上了这么多节的生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生、促进大学生健康成长、培养全面的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进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内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对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，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，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。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

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。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定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，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，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爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**大学生心理健康心得体会篇五**

通过大学生心理健康教育的学习，我们了解到如何正确认识自我，并分析自己的性格，由此我们才能解决好各种问题与矛盾。当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力，解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题就显得尤为重要。

一、自我心理现状分析。

从大学生心理健康标准考虑，本人智力正常，人格完整，尊重自己与他人，人际关系良好，与大学生年龄心理特点相适应，所追求的目标可取，情绪基本稳定，意志健全。

从自我意识特点考虑，我能够独立思考问题、分析问题、解决问题，有自己主见，不随波逐流，但遇到大事有时会犹豫摇摆，受他人暗示影响。本人逆反心理和依赖心理较弱，开始尝试着以成人的角度审视社会，以自己的道德标准分析社会现象，有较强的社会责任感，有一定理想和生活目标。虽然自我控制愿望强烈，但自我控制能力仍然不足。

从情绪特点考虑，本人情绪体验丰富多彩，有少儿时的天真活泼，也有成人的深思熟虑。随着知识水平提高和知识经验的积累，情绪的自控能力加强，但还存在明显的波动性。在外界刺激下，虽能克制自我，但有时仍易冲动，不能够很冷静客观地分析问题，有时容易感情用事。在某些场合和特定的问题上，本人常常文饰、隐藏或抑制自己的真实情感。

从气质特点考虑，经过简单的气质测验，本人偏向于多血质和粘液质。本人活泼生动，热情积极，思维灵活，反应迅速，喜欢交往，语言表达能力较佳，容易感动，很少发脾气，但感情不易流露。善于克制忍让，心胸较宽，不计较小事，能够容忍委屈。当情绪一旦被引起时，能形成强烈稳固而深刻的体验，持久力强，三思而后行，稳重但以被他人左右，敏感性强。在学习和工作中，是各类活动的积极参与者，工作效率较高，认真严谨，能够承担长时间的繁重工作，始终如一，想干的事情未完成，可不吃饭不睡觉。办事力求稳妥，不做没把握的事。遵守组织纪律，开会学习不打扰别人，生活有规律，很少违反作息生活制度。当厌倦时，只要休息一下，便会立刻焕发精神重新以很好的状态投入。本人敢于冒险，喜欢挑战自我，希望挑战难度大、问题复杂的事情，但缺乏细心。当讨论和研究复杂问题时，喜欢摄取不同观点，希望别人能重复几遍。有时会有骄傲情绪，觉得自己要比被人机智和灵敏。善于交际、待人亲切的我容易交上朋友，但友谊常不稳固，缺少知心朋友。做某一项事情，能集中注意力，但不能很快转移注意力至另外的事件。

从性格特点考虑，本人能够面对和接纳现实，客观评价和接收自己、他人和社会，有较广阔的视野，就事论事，热爱自己周围的事物，有独立自主的性格，能分辨目的和手段，对善恶的区分态度较为明朗，有适度的幽默感和创造性。

从大学生能力方面考虑，本人认为自我的自学能力、数理逻辑推理能力、表达能力、分析综合能力、处理人际关系能力、组织协作能力、空间认知能力、创造能力都还可以，但仍需不断加强。

二、自我提升计划。

大学一年级，转变高中时思想观念，从心态上定位好大学生这个角色。在大规划下做好小计划，合理预期困难与结果，确定大学目标与发展方向，初步了解社会职业,特别是自己未来所想从事的职业或与自己所学专业对口的职业。大一学习任务相对轻松，在学期初已参加了学校学生会外联部和中文学院团委组织部，既可学习技能又可以提高自己的组织协作能力和沟通交流技巧，拓展人际关系，又能提高自我的心理素质和综合能力，为以后社会就业练好兵。同时参加各种社会实践活动，如兼职当学生助理，有利于做事情注重细节，调整心态，面对工作不顺与小挫折时能及时应对反思，完善自我。并且利用闲暇时间在图书馆看心理和策划管理相关的书籍，听听各种类型的讲座，特别是与心理教育有关的知识讲座，做好心理课的笔记，在预习和复习中提高心理学方面的认知，多与老师同学沟通交流，涉猎不同领域的知识文化，增强自己的知识和内涵，拓宽自己的视野和知识面，提高文化素养，让自己的大学生活更精彩，为自己未来的生活铺好道路。在注重心理的同时，还要重视体质锻炼，通过体育选修体育舞蹈和课余的体育锻炼，不仅能改善和提高自我的身体素质，而且能有效防治自我存在的某些心理卫生疾病，对身心健康具有良好的效果。

大学第二年，拓展自我的地平线。考虑清楚毕业后是立即就业还是继续深造，了解相关的信息与活动,并提高自身的心理素质和综合能力为主,通过参加竞选学生会或其他社团组织的学生干部，以更深层次地挖掘自我潜力，勇于承担责任，锻炼能力。并开始尝试与自己未来职业或本专业有关的职业的相关兼职和社会实践活动,并要具有坚持性,提高自己的责任感,主动性和受挫能力,同时检验自己的专业知识与相关技能。同时开始有选择地辅修其他专业的知识，参加一些类似与成功心理素质、自我革新能力、学习工作能力、交际公关能力、潜在智慧开发、口语表达能力、个人组织能力、创业经营等方面的训练课程，培养健康自信的自我形象，充实自己。

大学三年级，专注本科知识学习同时关注职业发展前景，为自己打好就业的的基石。细分可能的选择，目标应锁定在提高求职技能、确定自己的就业大体方向，和老师同学交流求职体会，学习各种就业技能，了解搜集就业信息的渠道，并积极尝试加入社会网络，向有经验的师兄师姐了解求职情况与社会动态，增强自我的社会综合能力。在面临就业与学习的双重压力下，寻找合适的倾谈对象讲述大三世界发生的点滴，找到合适渠道释放自我，阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，自我鼓励与暗示，增强心理素质。

大学四年级，因为临近毕业,所以目标应锁定在提高求职和就业技能,搜集公司信息,有选择性地到进行面试获取就业机会，同时注意完成本科阶段的各种学习任务。在撰写专业毕业论文或各类学术文章时,锻炼自己的独立解决问题的能力和创造性。同时。

总结。

检验自己已确立的职业目标是否明确,前三年的准备是否已充分。然后,开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中校验自己的积累和准备。最后,积极利用学校提供的条件,了解就业指导中心提供的用人公司资料信息,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练，为正式求职做好事前备战。在面对人才市场的激烈竞争时，更要把握好自己的心态，正确认识自我，审视社会现状，确定自我发展方向，做好人生规划，与老师等经验人士交谈获取更多信息同时纠正自我误区，提升自我的心理素质和综合能力。

三、学习本门课程的收获与建议。

心理学让我们更全面认识到良好的心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自我的全面认识，使我们对我们自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自我心理素质和综合能力。心理学中的各个章节都从理论讲述、分析理解和应对措施方面详细清晰地为我们大学生的心理健康服务着。成熟的人格，并不意味着我们所在追求的人格完美，但对人生的价值、态度、责任以及生活方式、思维习惯、道德情操、义利观念都有一套较为稳定的态度取向和行为表现。因此通过学习心理学，我们懂得了要深刻地体验自我，准确地评价自我性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自我，克服性格弱点。

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。

**大学生心理健康心得体会篇六**

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一,这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢?其具体的途径和方法如下：

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、记亿能力减退。

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。

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。

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，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

**大学生心理健康心得体会篇七**

大学生心理健康是每个大学生需要重视和关注的重要问题。在大学期间，学业压力、人际关系、未来规划等各种因素都会对大学生的心理健康造成一定的影响。因此，保持良好的心理健康对于大学生来说至关重要。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得体会。

首先，建立良好的自我认知是大学生心理健康的基础。大学生要了解自己的优点和不足，并接受自己的不完美。每个人都有自己的特长和兴趣，而不是所有人都能在某一方面做到完美。对于自己的不足之处，我们要积极面对并与之和解，而不是埋怨自己或与他人相比较。通过了解自己，大学生可以更好地把握自己的能力和目标，进一步提高自己的心理素质。

其次，积极应对学业压力是保持心理健康的重要一环。大学生面临着课业繁重、期末考试、科研论文等各种学术压力。为了应对这些压力，我发现制定合理的学习计划和时间管理是非常必要的。合理安排时间，合理分配精力，做到有计划、有条理地学习，有助于减轻学业压力。此外，我们还可以通过与同学交流讨论，互相帮助，共同面对和解决学业问题。当我们遇到难题时，不妨向教师或辅导员寻求帮助，他们会给予我们及时的指导和建议。

第三，良好的人际关系对大学生心理健康具有重要影响。在大学时期，我们会遇到各种各样的人，并与他们建立各种各样的关系。建立良好的人际关系有助于我们调节情绪、分享快乐、解决困难。然而，有时我们会遇到一些挑战，比如与室友相处不和谐、与同学产生矛盾等。在这种情况下，我们可以尝试与对方进行真诚的沟通，理解对方的立场和需求，并探索解决问题的方法。另外，主动参加社团活动和社会实践，可以扩大我们的社交圈子，结交更多志同道合的朋友。

第四，保持身心平衡是大学生心理健康的关键。在追求学业进步的同时，我们也要关注自己的身体健康。保持适度的运动和良好的饮食习惯，有助于增强身体素质和抵抗疾病。此外，良好的睡眠质量对于大学生的学习和心理健康也非常重要。对于睡眠不足的情况，我们要及时调整作息时间，尽量保证每天的充足睡眠。除了身体健康，我们还要关注自己的心理健康。在学习之余，我们可以进行一些自我放松的活动，比如读书、听音乐、写日记等。在繁忙的大学生活中，给自己一些休息和娱乐时间，有助于放松心情，调节情绪。

最后，积极面对未来规划是大学生心理健康的重要一环。大学生面临着毕业就业、职业选择等重要决策，这也会对他们的心理健康造成一定影响。为了积极应对这些问题，我们可以通过自我探索和实践来了解自己的兴趣和价值观，并尝试不断地探索和尝试新的事物。在做出决策之前，我们可以与身边的人进行交流和分享，从他们的经验中汲取智慧和建议。与此同时，我们也要接受变化和不确定性是生活的一部分，相信自己的能力和选择，勇敢迈向未来。

总之，大学生心理健康是一个长期而复杂的过程，需要我们不断探索和调整。通过建立良好的自我认知、积极应对学业压力、良好的人际关系、身心平衡以及积极面对未来规划，我们可以更好地保持心理健康，迎接大学生活中的挑战和机遇。让我们共同关注和呵护自己的心理健康，以积极乐观的态度迎接未来的发展。

**大学生心理健康心得体会篇八**

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**大学生心理健康心得体会篇九**

今天看了关于心理的视频，知道自己要拥有感恩的心情去对待自己的父母和朋友。因此自己不能忘记感恩。有人说，忘记感恩是人的天性，当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重的意义--尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；懂得感谢，就会以平等的\'眼光看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无返顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向我们的工作、面向我们的生活吧！

**大学生心理健康心得体会篇十**

讲座围绕保持良好心态，做心情的主子这个主题，讲座起先，李教授与大家互动做了热身活动爱的激励，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、高校生存在的主要心理问题、如何调控心情等方面，旁征博引，夸夸其谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了自己才是心情的主子，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐性回答，，引导同学们运用才智的力气保持良好心态，做心情的主子，做一个华蜜的人、欢乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们主动性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了许多心理方面的学问，知道了如何更好地去调整自己的心态，学会要怎么去做自己心情的主子。

首先我们知道高校生存在交际困难，对网络产生过于剧烈的依靠性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必需学会正确的处理。

学会调控心情很重要，其实心情如四季般自然地发生，一旦心情产生波动时，个人会表现开心、生气、哀痛、焦虑或悲观等各种不怎么做心情的主子同的内在感受，假如负面心情常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

限制心情的方法有许多，最简洁的就是让坏的心情得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来;或者是让自己一个人呆一会儿，渐渐安静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应当多交点挚友。

假如有挚友的话，应当多和他们一起玩一下，不管是简洁的一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气须要克制，不能想如何就如何。

变更自我心情，增加自信念的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我确定的话，以激励自我。另外要让生活丰富起来，可以挑一些自己有爱好的东西。做一做，有成就感，就有生活的华蜜感了，整个人神采也就不一样了。还有我们要记住每个人生活中都有一段低迷的时期，要放宽心，每个人都是这样的，通过自己的努力和挚友的帮助，我们都会走出那段时期的。肯定要对自己有信念。我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，限制心情，做心情的主子。

**大学生心理健康心得体会篇十一**

大学生心理健康一直是一个备受关注的话题，如何保持积极健康的心态，成为大学生们共同面临的挑战。作为一名即将毕业的大学生，我在大学的四年里深有体会。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得和体会。

首先，要保持积极的心态。大学是人生重要的转折点，它不仅是知识学习的地方，更是人格塑造的舞台。面对课业压力、就业压力和人际压力，我们必须保持积极乐观的心态。尽管困难和挫折在大学生活中是不可避免的，但我们要相信自己能够克服困难，努力追求自己的目标。当我们看到自己取得的进步和成就时，心情就会变得积极而乐观。

其次，要学会与他人沟通。大学生活是一个充满各种人际关系的阶段。与同学相处、与老师交流、与室友相处，我们必须懂得沟通。当我们面临困难或烦恼时，找一个可以倾诉的人是非常重要的。因为我们人际交往越多，我们就能获取不同的观点和看法，从而更好地处理问题和调整心态。

另外，要学会放松和调整好心情。大学生活充满了各种各样的挑战和压力，我们需要找到一种放松自己的方式。有些人喜欢运动，可以去跑步或健身房；有些人喜欢音乐，可以听音乐或玩乐器；有些人喜欢阅读，可以找一本喜欢的书来读。无论如何，找到一种适合自己的方法来释放压力和舒缓紧张的心情非常重要。此外，还要学会保持良好的生活习惯，合理安排作息时间，保持规律的饮食和运动，有助于提高身体素质和心理健康水平。

同时，要树立正确的价值观。大学生活是价值观培养的重要阶段。要培养正确的价值观念，找到适合自己的人生目标和价值追求。不要追求那些虚无缥缈或与自己价值观不符合的东西，要明确自己的目标和梦想，努力朝着它们前进。同时，要珍惜那些真正重要的东西，比如家人的关爱、朋友的陪伴和健康的身体，这些才是我们最为珍贵的财富。

最后，要积极培养兴趣爱好和提升自己的能力。大学生阶段是一个能够广泛学习和锻炼的时期。除了学习专业知识外，我们还可以培养自己的兴趣爱好，比如参加社团活动、参加志愿者工作等。通过参与各种活动，我们能够结识不同的人，培养各种技能，不仅可以提升自己的能力，还能丰富自己的人生。同时，培养兴趣还能帮助我们舒缓压力，放松心情。

综上所述，大学生心理健康对每个大学生来说都是非常重要的。保持积极的心态、良好的人际关系、适当的放松和调整心情、树立正确的价值观、积极培养兴趣爱好和提升自己的能力，都是大学生们保持心理健康的重要方法。希望每个大学生都能够关注自己的心理健康，从而在未来的发展道路上取得更大的成功。

**大学生心理健康心得体会篇十二**

看了北京大学庄老师的情绪管理讲课，这课使我受益匪浅，他所讲的每一个知识点，都与我们的生活息息相关。情绪的控制和管理对我们的人生真的是至关重要的。

情绪没有好坏之分，每个人有情绪是正常的。喜怒哀乐都是人生常态，所以每个人都要要学会管理情绪，做情绪的主人。

情绪波动在生活中是很常见的，但情绪层次不同，有时候过度兴奋，会乐极生悲，过度悲观会导致自杀。这样，我们就学以致用，可以用庄老师给我讲的挥臂解压法，只要不是威胁伤害别人的方法，一切的方法都可以。现实中，生活的压力已经把有些人摧残得体无完肤，为什么说到压力呢?因为情绪是由压力而转变的，人的压力，就是自身的才能缺乏。举个例子：作为学生的我们，学习成绩是伴随着我们的精神压力，月考，中期考，挂科，整天就会因为这些事情而感到烦恼，这些烦恼的来源就是自身的才能缺乏，所要满足的事情受到了威胁伤害，就会给我们带来一种挫败感，有的人甚至一蹶不振。

这时候，我们的`情绪就会因为这些而有一些小波动，怎么办呢?这时候我们应该把注意力集中在解决这个问题上，我应该怎么去解决，而不是整天的说，我一定要好好学习，认真听讲，说空话谁不会?要从失败中获取经历，教训，从而迈出自己的一小步。向老师，朋友，家人，有时候向别人寻求帮助时，是给自己解决了费事，别人也会因此而感到快乐，甚至别人还会有一种成就感，寻求别人帮助也是管理情绪的一个重要方法。

生活中，我们要擅长发觉情绪，当你正在做一件你觉得非常困难的事情时，比方说，学编程，写代码。这时，你会感到非常痛苦，怎么会这么难啊，于是你就没有想再学下去的心了，内心就会对编程感到厌烦，由此，自身才能缺乏就牵引到情绪的波动，愤怒，这时应该好好想想，人的一切愤怒，都是来源于自身才能缺乏，好好想想我为什么要愤怒?你这不是在贬低自己的才能吗?于是抑制愤怒，自我抚慰，一遍学不懂学第二遍，直到学懂它为止，有时候愤怒是一种好东西，它可以使你迸发出前所未有的潜力。

老师说，当你遇到难题时，你应该感到快乐，而不是感到沮丧，因为你又遇到了一个新的东西，你又学到了一样新的东西。当你所遇到的难题自己无法解决，千万不要愤怒，悲伤，你应该寻求别人的帮助，这也是提升自己情绪管理的一个方法。

最近我遇到了一个难题，经常导致我对什么事情都感到厌倦，对什么事情没有了兴趣，我才渐渐意识到我的情绪一天比一天恶劣，喜怒无常，我也想从这个状态里走出来，可只要我一想到这件事，我对什么都没有了兴趣，感觉像是经历了生死，什么事情都无所谓的样子。情绪有时候真的不是能控制的，情绪的波动有时候也会给我们生活带来不必要的费事,学会控制它,管理它。

情绪发生时，我们在这之前，我们要擅长发觉它，把自己从情绪中给拉回来，与情绪隔离。当你渐渐的从情绪中走出来时，你要清醒的来处理当前的事情，理清思路，寻求事情的解决方法，人只有在保持头脑清醒时，做出的决定才是美妙的，当你把这件事情解决后，你会发现事情没有你想的那么糟糕，那么困难。有一句话说得好：人的一切愤怒是对自己无能的表现。情绪的变化也和心态有关，情绪好的人，对生活也是积极乐观向上的，他们擅长管理控制情绪，做事的效率也会很高，所以他们的事情与料想的结果一样，内心得到满足，有着一个舒适的心情，对生活也是有帮助的。

当我们被情绪所左右时，我们要适当的给自己减压，可以利用庄老师给我讲的几个方法。

1、挥臂解压法，把自己的双手往脑后抬起，然后再用力甩出，同时在甩的过程中，发出哈的声音，这样试着做三分钟，你会发现比之前好多了。

2、跳莎莎舞，跳舞可以给我们的身体带来一种轻松的感觉，这也是一种解压管理情绪的方法。

3、听音乐，可以利用音乐软件播放一些轻柔地音乐，给自己催眠一下，缓解一下压力，使自己走出当前的焦虑。

通过这次演讲，我从中学会了许多管理情绪的方法，而且感受颇深，学以致用，用到各个方面，当自己有情绪时，应该把它当做是一个锻炼时机，用到老师所讲的方法，有效的应对情绪，管理情绪。

**大学生心理健康心得体会篇十三**

所谓健康，有很多人认为只要有强壮的身体。事实上，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅身体健康，精神健康也是不可或缺的。因此，今天下午的讲座对我们的年轻教师来说非常重要。

师生关系、父母关系和同伴关系的不和谐是大学生心理不健康的主要原因，其中师生关系是最重要的因素。然而，目前的应试教育导致了师生关系的异化。要克服这些问题，就要调整师生关系，遵循人际关系中的互动规律。其中，人的心理适应主要是人际关系的适应，而人的心理主要是人际关系的失衡。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解大学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，大学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题大学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！大学生心理健康心得体会1000字（篇4）。

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待大学生的各种心理问题？又如何就大学生的心理去开展各项工作？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的.体会。

一、针对不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

在学校里，每个大学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。做为一个教育工作者，如果只对学习好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为学生建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

在大学生管理工作中，心理健康教育特为重要。特别在对后进生的培养，在了解了大学生的心理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机会，让他们发挥他们的才能，给他们树立信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校心理健康工作的开展。

身为教育工作者，如果教师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。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。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，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，更不可带着情绪工作。所以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。

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的好学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。

宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰……这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

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，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，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。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

**大学生心理健康心得体会篇十四**

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的`任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

**大学生心理健康心得体会篇十五**

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，我们如何来判断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，那么他就可能存在一定的心理障碍。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。它的表现形式也多种多样，主要表现在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、心情沉重，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。我们可以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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生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。

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接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以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。还能帮助学生正确认识自己、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，就应该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。

**大学生心理健康心得体会篇十六**

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，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己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，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，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。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理。

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。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，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，大学生一定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，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，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爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！