# 大学生心理健康课心得体会模板6篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-02-15

*通过写心得体会我们能够更好地发现自己的成长和进步，通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，小编今天就为您带来了大学生心理健康课心得体会模板6篇，相信一定会对你有所帮助。大学生心理健康课心得体会篇1...*

通过写心得体会我们能够更好地发现自己的成长和进步，通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，小编今天就为您带来了大学生心理健康课心得体会模板6篇，相信一定会对你有所帮助。

大学生心理健康课心得体会篇1

大学生心理健康教育的心得体会1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。

大学生心理健康课心得体会篇2

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命,用心灵去浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高大学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。因此，关注教师的心理健康同关注学生的心理健康具有同等的重要性。

作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养啊学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。读了《教师心理健康》一书后,使我更加认识到了教师心理健康的重要性。

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，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂;是能者——什么都会;是圣者——不会犯错;是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使大学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。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。

通过读了这本书后,使我更加明白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。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。

大学生心理健康课心得体会篇3

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作中需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等;如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡，产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。

第一，在高中，每个班都是固定，学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课;每学期开设的课程不同，每门课考试的方式不同，每门课的学分也不同，这些变化令我摸不着头脑，很是焦虑、烦躁。

第二，大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间;不知图书馆、机房、自习室去哪，往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。

第三，觉得进入大学这个目标已经实现了，经过高考的激烈竞争，已感到筋疲力尽，认为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒窗苦读，于是失去了奋斗目标，没有了学习的动力，内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活，这就需要我们学会及时的调整。当进入新的学习环境后，我们应保持乐观的心态，及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的情绪。

一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状，要学会向朋友、同学倾诉，或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式，或坐或卧，慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心，精神充沛，能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒、从而导致不良心理问题。所以我们要学会调节自己的情绪，避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意，和同学去操场散步，聆听鸟儿的歌唱，感受大自然的生机，为生活增添活力。一个真诚的微笑，一段温馨的音乐，也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流，有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实，让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾，让我们不会被困难击垮，勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目标。过高的要求会使自己丧失前进的动力，屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标，让自己取得一定的成功，使自己从中发现自己的价值，从而建立良好的情绪。

总的来说人要有健康的心理，才会有健康的生活。故让我们为了明天的美好，让我们拥有一颗健康的心吧。

大学生心理健康课心得体会篇4

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，如何预防或者消除大学生的心理障碍呢?我总结了以下几种途径和方法：

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。

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。

大学生心理健康课心得体会篇5

近年来陕西省频繁发生在校大学生非正常死亡案件, 通过分析省内40多所高校提供的案件资料可知, 主要致因有大学生抑郁症、情绪焦虑和心理变异。

从陕西省高校课程开设情况来看, 大部分专业无心理学课程, 学生缺少足够的心理学知识, 心理承受能力不强。对此, 必须为学生传授心理健康知识, 让他们掌握控制情绪的方法。

一、心理健康标准

心理健康是心理活动的科学, 包括决定、推理、认识、欲望以及情感等心理活动现象。

在人的健康方面, 各国都提出了心理健康的标准要求。

1. 联合国世界卫生组织 (who) 提出的心理健康标准为

(1) 拥有健康心理的人, 人格健全, 自我感觉良好, 情绪稳定, 积极情绪比消极情绪多;自我控制能力较强, 可维持心理平衡;自尊、自信、自爱和有自知之明。 (2) 一个人在自身所处的环境里面, 有较强的安全感, 人际关系正常, 可以得到他人的信任与欢迎。 (3) 心理健康的人, 有明确的生活目标、理想以及事业追求, 且脚踏实地, 积极进取。

2. 我国结合制度与实际情况, 提出的心理健康标准要求为

(1) 能够正确认识自己, 并对自己做出恰当评价; (2) 正视现实, 适应现实环境的能力较强; (3) 建立和谐的人际关系; (4) 热爱生活, 献身事业。

虽然心理健康有着多种评价标准, 但是在认知能力正常、情绪稳定、个性健全、人际关系良好、自信心与耐受力较强等方面, 有着统一的认识。加强对大学生的心理健康教育, 为他们传授一定的心理健康知识, 能够提升学生的综合素养, 为创建平安校园奠定有利条件。

二、情绪控制的方法

情绪是人对客观事物态度的体验。情绪产生于机体在社会环境, 尤其是人际交往过程中, 具备较强的社会性特征。情绪是一种精神上的感情或情感, 这和认知与意志不一样。情绪也是人身体各部分出现变化后造成的有机体的一种复杂状态。

大量的实验说明机体内部器官的活动和情绪关系密切。如大脑皮层对情绪起调解、抑制作用。内分泌系统与中枢神经系统之间的联系直接影响情绪活动。

积极的情绪有利于人体潜能的发挥, 提升承受压力的能力。积极情绪具有乐观、开朗、愉快、舒畅等情绪特质。消极情绪, 特别是不间断反复出现的消级情绪, 使人惊慌、恐惧、悲观、忧虑、烦恼、嫉妒、厌恶等情绪表现, 容易引起神经系统活动失调, 内分泌腺功能失去平衡、记忆力减退、心慌气短、食欲不振、腰膝酸软等症状表现。

当前, 社会生活越来越复杂, 人与人、精神与物质等关系更加复杂、多样。情绪对人们的生活有着极大影响, 只有控制好情绪, 才能将人与人、人与物等关系协调好。

情绪能否引起身体的病理变化, 主要取决于情绪的强度和持续时间。要避免情绪对身心的不良影响, 关键是不要使情绪过激, 尤其不要让不良情绪反应持续时间过长, 这就是说要保持情绪的稳定。情绪是否稳定, 首先是环境因素的影响。人不是孤立存在的, 人的情绪和精神活动都受着家庭, 社会环境以及个人健康状况因素的影响。其次, 是性格基础和神经类型因素的影响。一般来说, 性格内向者比较孤僻敏感, 易于抑制苦闷;神经弱者, 情感比较脆弱, 情绪易于波动。另外, 一个人的学识、经验和世界观也是直接影响人的情绪。尽管人的性格有别, 所处的环境不能自己选择, 却都可以使自己的情绪保持稳定, 需要理智和意志发挥作用。

稳定情绪的最根本方法, 在于建立良好而健康的心理状态, 让积极情绪充满心境。这就要求我们要树立远大的理想和高尚的志趣, 要学习辩证唯物主义和历史唯物主义, 认识自然规律和社会发展规律, 掌握正确的思想方法, 才能使自己的行为和意志符合客观现实要求, 避免因主观和客观不合而产生消极情绪。要不断丰富精神生活, 增加知识积累, 增强服务于人民的能力。一个富于理想, 热爱生活的人, 他的情绪必然是健康、积极、饱满的。

三、培养健康的心理

大学生由于自身心理发展不够稳定和平衡, 承受困难与挫折的能力不强, 极易形成心理障碍。如果不能消除心理矛盾, 会对大学生造成消极作用, 并引起心理疾病与心理障碍。所以要重视对大学生的心理健康教育, 让他们掌握调节情绪的方法。

1. 树立正确的人生观

一个人面对社会与人生的态度, 对其人生的目标与价值有着直接影响。处于现实社会中, 会面临着不公, 经常感到失望, 对此要保持积极的人生态度, 冷静处理问题, 理智看待各种社会现象。不断增强竞争意识, 提升竞争能力, 主动适应社会环境, 防止心理出现失衡。

2. 树立正确的理想观

一个人只有充满理想, 才有无穷的动力, 而树立崇高的理想, 才能时刻保持激情, 奋勇向前, 将自身潜能与价值充分发挥出来。大学生有了自己的理想以后, 在今后遇到困难或挫折时, 才有面对的信心与勇气, 并一步步获得胜利, 走出黑暗, 迎接光明。

3. 提升人际交往能力

大学生通过正常的人际交往, 能够得到他人的帮助与支持, 减少失望或失败时产生的悲伤与痛苦, 并消除心灵上的仇恨与迷茫。所以, 为培养学生的健康心理, 必须增强学生的人际交往能力。

4. 掌握足够的心理健康知识, 提升情绪控制能力

高校将必要的心理健康知识传授给学生, 让学生形成健康的心理, 养成积极、乐观、开朗的性格, 能够及时对自身情绪、感情作出调整, 时刻保持健康的心理状态。

当前高等学校学生所学专业知识与就业形势要求差距较大, 因此各专业教学都强调学科之间的互动和协调。大量事实显示, 社会各界越来越关注心理健康教育, 高校也要将其作为一门“主课”。

大学生心理健康课心得体会篇6

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。大学校园已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们大学生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演变成一种社会现象，让人不禁直呼——“大学生究竟怎么了？！”

本学期，我们开设的心理健康教育课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方方面面来分析和排解大学生的心理困惑，是一门非常有实际意义的课程。总的来说，大学生较之社会人士、老年人、中小学生等人群，有一定自制力但仍易意气用事、有一定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又常常怀疑自己偶尔自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得格外重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素质，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难改变的因素，也是精神病是一种病、精神病需要吃药的理由。在所有因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的——大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭遇痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭著的连环杀手里，不少都经历了悲惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个朋友跟他讲吃的屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的启蒙教育。次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成一定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。

首先，身体健康有利于心理健康，加强运动锻炼可以发泄自身的不良情绪，有助于磨炼大学生的意志、发展个性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参与像足球、排球、篮球这样的团队项目；容易急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐心和坚强毅力的项目。

其次，立足于大学学习特点，合理安排学习生活。

作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地根据个人兴趣、需要、特长组织学习，逐渐把对老师和课堂的依赖转化为自主学习。并且，大学生的学习不仅仅在于掌握知识，更在于培养科学的思维和独立的思考、探索创新的精神。

最后，如果遇到想不开的解决不了的问题，一定要学会倾诉。

当我们把压力、困惑说给家人和朋友听之后，他们的支持会成为一个阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理咨询师，无需害羞，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是大学生自己，还是校方、家长和社会，都予以大学生心理健康足够的重视。毕竟，只有心理健康、心理素质过硬的人，才能承担繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会需要的全面发展的人才。

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！