# 202\_年大学生心理健康课心得体会(模板17篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-07-31

*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？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生心理健康课心得体会篇一讲座围绕保持良好心态，做心情的...*

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？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生心理健康课心得体会篇一**

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。

**大学生心理健康课心得体会篇二**

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!

**大学生心理健康课心得体会篇三**

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。

**大学生心理健康课心得体会篇四**

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。

**大学生心理健康课心得体会篇五**

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。

从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

我发现考试负担的繁重，择业与自我实现的迷茫，以及青春期躁动带来的情绪、情感波动，使得一些大学生在轻松潇洒的外表下隐藏着一颗痛苦、抑郁的心灵。尤其是大学生在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。

那么，该怎麽消除呢?其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。通过正面教育提高想素质，克服个性心态的负面效应正确认识自我，不断完善自己。提高对挫折的承受能力，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法。

第二，保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，学习并发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第三，养成科学的生活方式。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。科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。

第四，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。

第五，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。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

其实，最重要的一点，心理健康就有幸福感。

所谓幸福感，就是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的整体性、肯定性的评估，是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价，并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。宾夕法尼亚大学的“积极心理学之父”马丁·瑟里格曼表示，这个能被归纳成：快乐+参与+意图=幸福。

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。

总之，从心理课上，我学到了很多，并使之应用于生活，现在的我，不再迷茫，不再心理压抑，不再体会不到幸福感，我知道，一切就在我们身边。

学了心理学之后吧，给我来说最大的感悟就是：所有的问题，都是自己的问题。

而学了心理学之后，我会明白，凡事都有正反两面，这个例子的正面就是，我想和你做朋友，我对你好，所以你也对我好，于是我们你好我好大家好；但是，这里还有个但是，反面就是，我想和你做朋友，我对你很好，但是，你却不理不睬，甚至还转身离去，这个时候也不能怪人家，而是应该反思自己，为什么在对方离去的时候，我们会有这样的情绪，应该如何理解和接纳。

为什么我们总是想要改变别人呢？实际上，改变别人基本上是不可能的，能做的，只是改变自己，从而通过自己的改变影响别人产生改变，当然这种改变是好是坏，不得而知，但是只有自己先改变，别人才会有所改变。

学心理学的过程就是不断学习不断改善自己的过程。

**大学生心理健康课心得体会篇六**

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。

**大学生心理健康课心得体会篇七**

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

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。有正确的自己主观意识，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己展示的平台，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己调节，适度的表达和控制情绪。

破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

**大学生心理健康课心得体会篇八**

。

大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍都很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。通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。作为一名大学生更要了解心理健康的含义，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、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

下面我将讲述我上课的心得体会：

记得我头一回上心理健康课时，周围的同学都和我说这是“水课”，可以不用听课。听他们这么一说，我上课也就没有那么的紧绷了。可是当课堂时间过去十分钟左右，我不知不觉的放下了手头上的播放着视频的手机，开始竖起耳朵认真听讲。陆老师的“知情意+人格”十分简明扼要的阐明了心理学研究的主要内容。让我觉得心理学仿佛不再是仿佛遥远在星辰之外的神秘学科。陆老师还教会了我什么是“大学生的学习方法”像关键词记忆法、老师课上讲一分，学生课下学十分、迁移等等，这些方法帮了我在很多课程的学习上事半功倍。当然老师讲了很多心理学上的理论比如自我效能啊、人的需求层次理论啊、还有人的心理发展过程等等都使我对心理学有了更清楚的认识，产生了更加浓厚的兴趣。我也有在课下去看心理学相关的纪录片和书籍。说实话我在高考填报志愿时考虑过报考心理学，但由于选课不符合报考要求只好作罢，能够在心理课上学习到心理学的相关知识也算是另一种实现梦想的方式吧，我真的特别开心！

后来有一名新的老师来给我们上心理课。钟老师上课方式与陆老师不同，她非常喜欢采用游戏的方式来教学。我还记得那场“写下你的困难，我来帮你解决”的游戏。在那场游戏里，大家匿名在便签上写下了各自的问题，便签纸又被随机分配给了他人来解决，看到同学们其实都有这许许多多相似的困扰，如：害怕四级考试、害怕专业分流考试、交不到知心朋友、容貌身材焦虑等等。这些让我明白了原来我不是一个人，我们都一样。大家也都各抒己见，尽力帮忙解决这些问题。哪怕到现在，闭上眼睛回想到当时大家展现出的团结、善良、智慧，心中都有暖流涌动。

无论是陆老师还是钟利彬老师，她们的课都使我受益匪浅。在这里我真心的感恩两位老师！最后我想说，对于说心理课是“水课”而不认真听的同学，我只能说他们错过了一个会让他们受益终身的课程。我非常庆幸自己可以及时醒悟，也非常庆幸自己可以碰上好的心理老师，今后的日子里我也会去多多了解心理学知识，老师在我心中种下的种子一定会长成参天大树！

**大学生心理健康课心得体会篇九**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种。种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，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。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。

**大学生心理健康课心得体会篇十**

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。

**大学生心理健康课心得体会篇十一**

成为一名大学生是每一名学生的梦想，而我有幸的成为一名皖南医学院的学生。在这里，我学习到知识，认识许多关系要好的同学，同样还过着自己在大学里丰富多彩的生活。不过，每一位大学生在大学生活里都会遇到或多或少，或大或小的问题。与此同时，大学生心理健康教育这门课给广大大学生提供了一条了解自己，改正自己不良习惯并获得自我提升的途径。学习这门课并结合自己身边的生活使我有很多体会和感悟。

在第一次上这门课的时候，老师向我们详细的介绍了心理健康的意义，心理健康的概念以及大学生心理健康的标准等内容。这让我有耳目一新的感觉，在过去和这些内容有关的课是非常少的。此后老师们一个个生动的事例让我体会到拥有健康的心理对于一个人的重要性。随着课程的继续，我又了解到了许多与大学生心理健康相关的内容，而这些内容都十分贴切大学生的生活，可以帮助我们大学生解决自己日常生活中的常见问题，从而避免很多事情的发生。

每一位学生都有着自己的生活习惯和小嗜好。但这并不是在任何场合下都适合的。比方说我就有几位喜欢晚上在宿舍熬夜打电话或者干其他事情的同学。他们经常在夜里弄到很晚都不睡觉，还发出很大的声音。这种行为其实会影响到同寝室其他同学的学习和休息。但由于既是同学又是室友的关系，其他室友又不好意思提出意见。结果导致他们一直忍受着学习和休息受到影响的折磨。其实他们的做法都是错的，我们在做自己事情的时候不仅仅是保证自己做自己想做的事，同时还要顾及别人的感受。生活在同一个寝室中，大家享有共同的空间，我们所做的每一件事都不仅仅只关乎我们自己，更关乎别人。

所以，我们日常在寝室里做事情的时候一定要顾及室友们的感受，尽可能不去打扰到别人。而室友们一旦受到了别人长期的打扰，也不能总是忍气吞声，忍受折磨。而是要通过恰当的途径向打扰到大家的同学提出意见，帮助他改正自己的错误。这样不仅会带给大家一个舒适的学习与休息的环境，同样会让大家知道尊重他人对于我们的日常生活是多么的重要，加强寝室里同学们之间的友谊。我想，这一点我们作为和别人共同生活在一间寝室的大学生都要做到，尊重他人，同时也善待了自己。

每一个生活在这个社会中的人都会体验到不同的情绪，以及不同的情绪所带给我们的影响，情绪犹如温度计，能使人沸腾，也能使人冷却。对于我们大学时期的青年人来说，情绪正处在一个丰富多变、相对不稳定的时期。而在我们的日常生活中良好的情绪能够促进我们的身心健康，不良的情绪会对我们的身心造成伤害，同样也会影响到别人。我想，在我们的日常生活中，焦虑和恐惧也许就是表现的最多的两种情绪。而当这两种情绪表现出来时，如果我们没有采取适当的方法来减轻自己的压力和不良情绪，就会对我们的身心造成不良的影响。通过课上的学习我了解到我们可以通过眼泪、运动、或者找人倾诉等途径来进行宣泄。而我们同时要注意适当的控制自己的情绪宣泄，不能因为自己情绪不好而影响甚至伤害到别人。我想，这些方法和建议在我以后的日常生活中一定能够用到，我将会最大化的控制自己的不良情绪，适当宣泄自己的正常情绪，不因为自己的情感变化而影响到他人的正常生活和工作。

英国哲学家罗素曾说过：“没有公民道德，社会就会灭亡;没有个人道德，他们的存在也就失去了价值。因此对一个美好的世界来说，公民道德和个人道德是同样必要的。”所以，在我们的日常生活中，我们时刻要注意自己的道德现状。

在日常生活中要通过良心的自律以及舆论的监督来保证自己的道德不丢失，更要注意自己的行为不触犯法律。努力让我们成为一个拥有健康道德和心理的大学生。

在我们的日常生活中，人际交往也是非常重要的一部分。心理学家的研究表明，在正常情况下，一个人除了几小时的睡眠外其余70%以上的时间花在人与人之间直接或间接的交往上。由此可见，人际交往活动在社会活动中占据着多么重要的地位。在人际交往中是有许多规律和技巧的，这些都需要我们自己去掌握。我们要经常换位思考，这对建立良好的人际关系很重要。同样我们要善用赞扬和批评，一般情况下，应多作赞扬，少用批评，批评是负性刺激，通常只有当用善良、符合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果，才能促进对方的进步。批评时应当注意场合与环境，应对事不对人，不能对一个人做全盘否定，这样会挫伤对方的积极性与自尊心，应就现在的一件事而不是将以前的事情重新翻出来，措辞与态度应是有好的、真诚的。同样主动交往，帮助别人，选择适当的交往时机及场所也是十分重要的。我想，当我们通过做正确的方法和途径与他人交往时，一定会创造出一个和谐，愉快的氛围，同样会给他人留下好的印象。

压力同样是我们日常生活中常见的一个问题。适当的压力可以促进我们前进，而压力一旦过度就会影响到我们的身心健康。所以学会控制和恰当的释放压力是一件非常重要的事情。

大学生的生活中，最常见的压力就是学业上的压力。作为一名大学生，学习仍是一项重要的事情。而伴随着学习，压力也会随之而来。所以我们在日常生活中要掌握适当的学习方法，提高自己的学习效率，并要注意适当放松自己。从而减轻自己在学习上的压力，达到更好的学习效果，并为自己的未来打下良好的基础。

通过大学生心里健康教育这门课的学习，我懂得了很多以前所不知道的知识，掌握了很多在我以后日常生活中能用的到的技巧。当我以后遇到一些情况时就能及时的运用所学的知识和技巧来解决问题，同样能够尽我所能去帮助别人，为和谐的生活氛围做出一些努力和贡献。从而让自己所学的知识发挥最大的作用。我想，这一学期的大学生心理健康教育这门课的学习让我受益良多，我也将会一直关注心理健康方面的知识，不断使自己获得提升。

在此，我感谢大学生心理健康教育这门课的开设以及老师们对于我的教导。

**大学生心理健康课心得体会篇十二**

心理健康是指这样一种状态，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去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，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非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，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，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、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形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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

**大学生心理健康课心得体会篇十三**

大学生心理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，我们学习了大学生心理健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生心理健康方面的知识。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，心理健康就尤为重要了，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、记忆能力减退。

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。

**大学生心理健康课心得体会篇十四**

心理健康是指这样一种状态，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去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

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!

。

。

**大学生心理健康课心得体会篇十五**

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

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自杀的、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，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!

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!

大学生心理健康的标准。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，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，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客，观的评价;对自己的生活目标合理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

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。

**大学生心理健康课心得体会篇十六**

大学生心理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。通过半学期的学习，我才深刻的感觉到，人的心理，其实是个真真实实存在的东西，而心理健康这门课程使我们能更好地去观察，去了解并且及时的调节。它来源于生活，又指导着生活。它解释了很多东西，也在不经意间，让人明白了很多道理。

印象很深的一节课是那节用一种植物或一种动物来表示自己的课，通过那节课，我才发现，对于每个人来说，都希望拥有自己独特的个性和独一无二的品质着，并为之不断为的发扬和为之奋斗。只是这样的一个小测试，就能让人真正了解自己的内心深处。不得不说，这就是心理意识的神秘之处。它总是让你的潜意识在不知不觉中体现，让你了解真实的自己。

心理课让我了解了很多，了解自己，了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上心理课的时候，老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。在心理课上我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。心理课上，老师讲了很多控制自己的情绪的方法。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。很多时候，你像看热闹一样，不经意间学会的`东西，可能会影响到以后的一生。心理课，在不经意间，教会了我太多太多。

通过半个学期的学习，心理课对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观，价值观，都有着或多或少的影响。每一次听完后都会有一些感触，给我进步的动力和方向，引起了一些对自我的思考。比如时间管理的那一节课，给予我们很大的启发的启发，而恋爱的话题也让我们更好的去了解自己。学习了心理课，让我学会了更好的去审视自己。并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。心理学不仅仅是让人学会面对自己，也让人学会了去与别人相处。从而让我更好的与人沟通和交流。当然，不仅仅是现在，我想，这些在课堂上学到了种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

虽然心理课已经快要结束了，虽然十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习。通过这半学期的学习。我对学习和生活的热情又再次上了一个档次，这门课给我展示了一个越来越充满活力的世界。未来的日子里我一定会继续去了解，去学习，学会如何更好的去生活。这是一个很有用的科目，我相信它会带给人们一生的财富。

一种不相信的感觉，觉得哪有那么多，上课后我才了解到，原来抑郁的现象真的特别多，许多人一直没有关注罢了。

比如有的人看待一个问题会用特别悲观的监督去看待，也有些人对某些事情的执念特别深一直沉溺进入不愿意忘却，这些都是有一些抑郁的轻微症状的，老师说很多人包括我们在坐的同学都是这样对一个事情看不开，就容易产生不好的心情，然后又不能及时得到疏解，久而久之就容易影响自己的心理健康。

一个学期的课程中，老师给我们讲了许多的知识点的，也给我们讲了许多的疏解的方法，还通过许多案例让我们来分析怎么取开解他们，我影响中最深的是这对情侣恋爱的问题，就是一男一女恋爱，然后男的后面出轨了，因为女生是初恋，所以一直忘记不了想不开，后面还割腕了。

虽然后面没有发生什么不好的事情，但是让我有很大的感触，爱情本来是美好的事情，可是成为了这样的结局真的让人感伤，老师跟我们分析了其中的问题。

主要原因是一方出轨了，但是还有一方面是那个女生性格比较内向，然后分手后也没有人陪她聊天什么的，不开心的事全都憋在心里，所以久而久之就导致自己郁闷、抑郁了，所以才发生后面的事情。

这就告诉了我，我们在遇到心里想不开的事情的时候，可以去找别人倾诉或者通过其他的事情转移自己的注意力，千万不要一直憋在心里，最后明明是别人的错误却伤害了自己。

心理健康问题十分的重要，我们每一个人都应该要注意，我们可以适当的运动，让自己的心情得到放松，或者去找玩的好的朋友聊天，说出自己的郁闷，再或者寻找专业心理医生的开导，千万不要闷在心里惩罚自己。

**大学生心理健康课心得体会篇十七**

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，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。

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。心理健康是指这样一种状态，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去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，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非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，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，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、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形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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

我们是初来乍到的大一新生，在生理心理等方面也面临着不一样的挑战。学校为了让大一学生更好的融入其中，有更加健康的心理，开展了大学生心理健康这门课程，可谓是用心良苦。

在几个周日上了好几节课程之后，对于心理健康教育有了一定的认识，也是深有体会。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以对于初入大学的我们更是必不可少的优良素质。

心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。

首先健康的心理来自于健康的体魄，和谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。

健康的体魄则要求我们勤加锻炼，合理膳食。和谐的环境不仅需要个人做到慎独慎行，更需要每个人的自觉参与。正确的疏导则要求个人在遇到烦躁不安的事情的时候，懂得运用科学的方法适当缓解情绪，或是及时寻求他人的帮助。科学的诊治则需要个人在遇到迈不过去的坎儿，如长期抑郁，或是有外向孤独症的前兆时寻求医学上的帮助。

记得老师还提到了爱情学习以及个人成就感价值观等方面的意见。

爱情上要求我们对自己负责对他人负责，正常的积极向上的恋爱;学习上要求我们在完成个人学业的同时积极进取而不是在四年过去后回过头来发现自己其实一无所有;个人成就感方面建议我们无需刻意拿自己和他人作比较以此心情会变得沮丧失落，建议我们与过去的自己比较，有进步则有成就;还要求我们建立健康的价值观，谋前途念未来，而不是所谓的什么都无所谓的“佛系生活”。

还有最近面临的期末考试，老师要求以客观的角度看待，尽力去复习而不是一味地逃避或持无所谓的态度。

心理健康也是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识，能控制自己的情绪，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。

而在这些方面，我们还有很多路要走，积极改造自己也是一种对自己未来的负责的表现。

通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，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。

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。

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，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。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

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。

那么作为一个非专业人员，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：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、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、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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、保持乐观的情绪和良好的心境，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、主动与学校的心理咨询师沟通。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。

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，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

一、通过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。

二、通过学习，自身心理素质有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进自身的健康成长，提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态，作为当代大学生，我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习，我知道了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。

(一)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，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们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、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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、保持乐观的情绪和良好的心境，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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展，也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质，我们班开展了有关心理健康的活动，通过老师的讲解、耐心疏导，使我懂得了解时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有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。我们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩，还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先我要辩证地看待我的优趣点，正确认识自己，我相信每个人都有属于的闪光点，只需要我们要善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改进。

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。

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。

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

1、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。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、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，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形式下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢?其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，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。

第三，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。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。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：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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、保持乐观的情绪和良好的心境，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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，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，使他们能够认识大学生的社会责任，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。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生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。

第四，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。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询音的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因;引导求询者更为有效地而对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会;增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。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，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

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！