# 大学心理健康的心得体会 大学生心理健康心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-04-01

*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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学心理健康的心得体...*

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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学心理健康的心得体会篇一**

通过此次培训，让我对心理教育又有了新的的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，一名优秀的大学生心理健康教育教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，大学生心理健康教育教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位大学生心理健康教育教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。通过学习，我认识到了大学生心理健康的重要性。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；

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；

4、心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

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、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。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。

（一）建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的.最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

**大学心理健康的心得体会篇二**

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。

**大学心理健康的心得体会篇三**

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。心理健康是保证生理健康的重要条件。心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我。了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辨证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的不正确的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的`适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐?你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省:“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多的东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

**大学心理健康的心得体会篇四**

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。

**大学心理健康的心得体会篇五**

是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的生活是致命的，毕竟生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过慢慢的融入社会，而不完整的生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

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。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自己调节的关键。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，我们生更应该有一个健康的心态，积极的态度去面对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自己诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的生，要想拥有一个完满的生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

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。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活变得完满。

**大学心理健康的心得体会篇六**

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。

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。

只有这样，才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的`制约作用。

它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高！

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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

在上了大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为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。

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。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自我，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

**大学心理健康的心得体会篇七**

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心理。以下是我的学习心得：

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，要积极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。

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。

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。

**大学心理健康的心得体会篇八**

作为社会主义的建立者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面安康的开展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣兴盛奉献自己的力量。

在上大学前就听说大学要开设心理安康科，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，我上了第一次心理安康课。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，教室里变得很活泼，同学们都很冲动，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，比方情商的上下和智商的上下对人以后的开展的影响大小。

心理安康课与大学生活也息息相关，比方谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速开展的社会中出现了越来越多的问题，比方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。比方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根底，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。

心理安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。

**大学心理健康的心得体会篇九**

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。

活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须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，构成了信念之后，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，为他们带给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，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学带给心理方面的服务。个性是今年的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……而且在那里我能够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忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。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忙却是长远的，甚至是一生的。

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。

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，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。

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，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。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

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。

今天上午，我们锦华小学和古寨小学共同举行了依次健康教育研讨活动。参加本次活动的的有来自两所学校的教师10多人，同时参会的还有教科所的主任和心理健康负责人。活动中听取了县小学心理健康负责老师，对于目前他们学校有关心理辅导活动的开展的一些情况与做法，并且听取了三节心理辅导课听课之后，与会的代表就有关学校心理健康教育的问题展开了讨论，教科所主任还转达了区教育委员会的有关精神和要求。由此可见，我们小学心理健康教育工作的开展无疑是先行了一大步，通过学习，感慨颇多，让人感到沉重与责任重大。下面谈几点我对心理健康有了新的认识体会：

一、学校有必要开展学生心理健康教育工作，但要慎重，要正确对待，有效实施。

心理健康是学生心理发展的需要，是培养21世纪人才的需要，也是实施素质教育的重要内容之一。综合目前国内外的相关研究结果，近13%全球儿童和青少年在心理和行为方面存在问题，并且在近几年呈上升趋势。青少年的心理健康问题，已成为当今家庭、学校和社会一个亟待关注的重要课题。中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中也明确要求，学校要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”每年的10月10日是世界精神卫生日，我国将今年卫生日的主题定为“快乐心情，健康行为———关注儿童青少年精神健康”。作为儿童教育的主要环境——学校，现在对这一方面都十分关注。我省今年也明确地把学生的心理健康工作的开展作了明确的要求：乡镇级学校在\_\_学年开始必须专门有心理辅导老师;该老师必须经过培训，有上岗证。

但学校心理健康教育工作的开展并不是一件容易的事，目前情况也不是很乐观，更是有待于进一步的深入研究与提高。近年来，越来越多的地方和学校开展起心理健康教育，社会上的一些机构也积极参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育本来是好事，但是，现在确实存在一种把学生中心理不健康的数据无限扩大的倾向，以此来抬高心理健康教育的“身价”的现象。还有的学校把心理健康教育误解为“心理学教育”的现象，虽然在开展，但缺乏心理健康教育的针对性和实效性。而我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。因此，学校心理健康教育的展开以及形式等都要慎重，要注重实效性，要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主。

随着社会经济的发展，教育必须加速改革，迅速由应试教育向素质教育转轨，由学科系统型教育向职业能力型转轨。首先是思想观念的转变。素质教育以转变思想、提高德育素质为灵魂，只有良好的心理才会产生高尚的道德行为。学校教育和学生管理必须建立在学生思想健康的基础上，提高教育的针对性，才会收到预期效果。所以，学校应健全心理健康教育机构，开设心理健康教育课程，开展心理咨询，把心理教育纳入教育计划。

我们学校目前虽然没有正式的心理健康教育机构和专门的教育课程，但学校领导和学生处经常督促教师要注重学生健全人格的养成教育。任课教师在自己的学科教学中都重视渗透德育(特别是学生的情感体验)教育，班主任老师更是走在前头，他们利用多种多样的方法和手段，像开展丰富多样的班队活动课和有益于学生健康成长的各种课外活动、义务劳动，举办一些知识讲座，个别谈心，给以关爱和帮助等有效的手段和方法来教育感化本班学生，尽力使学生快乐健康地成长。我们学校的教师事实上都已重视了对学生的心理健康教育，目前缺乏的是有专业的人来指导，还不能把学校的心理健康教育工作提到一定的专业与理论水平上来。

2、努力提高教师心理学知识和对学生心理健康教育的水平。

教师是人类灵魂的工程师，其含义应该是教师以健康的心灵感染学生，以良好的心态影响学生，以渊博知识和规范的行为教育学生。每一个学生身上都有教师这些方面的烙印，所以，对教师的心灵和职业道德要求格外高。教师必须有健康的心理外，还要具备了解学生的心理，掌握学生心态，帮助学生心理健康和克服心理障碍，有效铸造人类灵魂的能力，因此，必须加强心理学知识的学习。尤其是非师范毕业的教师应补好心理学这一课。学校还应定期组织对教师进行心理学的继续学习，定期交流应用心理学知识、管理教育学生的经验。

3、提高教育管理的针对性。

以往我们存在着用同种方法、同种手段教育所有的学生，少数人犯错，大家挨批，少数人有提高全班都光荣的现象，不重视个性教育。在教育上，所有“一个羊是放，一群羊也是放”的说法和作法都是错误的。有不少家长把学生送到学校来对老师常说的第一句话：“给你添一个麻烦，要多劳你一份心”，这就是要求针对学生实际加强教育的期望。就像本次研讨活动中的两堂课“学会夸奖别人”、“学会调节控制自己的情绪”，还有我们学校各个班每个星期的主题班队课等，就是针对各自班级中学生身上存在的一些实际问题展开心理健康教育活动的。这对学生的一些不良的心理能起到一定的教育与启迪作用，有助于学校素质教育的开展，更是有助于学生的心理走向正常的发展。我们认为学校学生管理部门、班主任、德育工作者和所有教职工都应该有了解学生心理的责任。教育管理有了针对性，才可能收到好的效果。

4、营造良好的教育环境。

良好的教育环境有独特的教育功能，可以起到使学生耳濡目染、潜移默化的作用。校园幽静和环境优美自然会产生心情舒畅、气氛和谐，为转变学生思想、调整学生心态和行为创造有利条件。领导民主、管理民主、师生平等、尊重学生的人格、爱护学生心灵、互交知心朋友是正常的教书育人的氛围。民主与平等能给人们心理以宽松，感到顺气、顺事，不易产生逆反心理。在这种环境中才能教会学生自我调整心态，具有较强的自我心理保健、自我约束不良行为的能力。可增强正确评价自我、正确认识现实、正视逆境和对社会的适应能力。这也是转变学生思想，培养学生健康心理水平的必要条件。本学期，我们学校重视了校园环境的育人功能，注重了学生的文明行为养成教育，校长和教师们带头讲文明礼貌、保持校园整洁、讲普通话，同学之间互相督促，大家互敬互重，大部分人的文明行为带动改变了小部分人的不文明行为，逐渐就形成了一个优美、舒适的校园环境，学生在这样的环境中更能保持愉悦、健康的心态。

总之，学校的心理健康教育就是针对学生的心理障碍及行为进行有针对性的活动，目的是培养学生良好的心理素质，维护心理健康，塑造健康人格的教育。长期以来，人们认为教师的职责是控制和训导学生，而学生则只能在被扣分、被训斥中服从教师。因此，在民主社会，有识之士纷纷提出要校正教育目标，强调要为学校营造一个积极的、互相帮助、关怀的环境。除了学业成绩，还要关注学生的自我与情绪方面的发展。

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。

在学习幽默诙谐博学多才的肖老师开设的《大学生心理咨询与教育》这门课程的过程中，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。

在心理咨询教育课上，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。课堂上，博学多才的肖汉仕老师用生动有趣的语言讲了很多控制自己的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。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。

心理健康教育让我了解了很多,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，而在上这门课的时候，肖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。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向老师提出的一些。

顾虑后，我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说：关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，肖老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才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。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，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。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。

虽然心理健康教育课已经结束了,虽然二十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，我觉得门课这真的很有现实教育意义。通过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，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。学习了心理咨询与教育,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。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

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，教我们怎样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情绪。上这样的心理课，不仅仅增长知识，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。我明白当彼此遇到误会，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，不可个性与一两个人亲近，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，彼此中间都务必谨防这种情形。

透过上心理课，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，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，透过上课，我变了很多，期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，以后遇到类似的状况，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。之后我明白了，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，此刻我学会了换位思考，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，理解爱，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。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

透过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自己的父母。期望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验:我要常去替别人思考，要去理解他人;要带着一颗感恩的心去回报爱。

透过上心理健康课，让我最后感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

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完美的充满期望的人生。

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我们有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

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，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也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。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对的、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

**大学心理健康的心得体会篇十**

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。

**大学心理健康的心得体会篇十一**

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。中小学心理健康教育指导纲要确定心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是:使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格;有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果;有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种:正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流;二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决;而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。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，为孩子们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。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念;良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

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。

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。

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。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

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！