# 大学心理课心得体会精选7篇

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-06-04

*只有结合自己的经历和真实的情感所写的心得才是有意义的，随着社会的进步，我们需要写心得体会的场合也是日益增多了，以下是小编精心为您推荐的大学心理课心得体会精选7篇，供大家参考。大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面...*

只有结合自己的经历和真实的情感所写的心得才是有意义的，随着社会的进步，我们需要写心得体会的场合也是日益增多了，以下是小编精心为您推荐的大学心理课心得体会精选7篇，供大家参考。

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是对心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信;由学会知识到学会学习;学会健康地去“爱”;学会与他人相处;做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

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。

因为：(1)心理健康是保证生理健康的重要条件。

(2)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。

辩证唯物主义指出，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。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1)正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2)积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3)有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

第一次接触心理课程是在上大一的第二个学期的时候。我想学校可能是为了减小大学生学习与心理的压力，为我们排解心中苦闷与压力才开设了这门课程的。自认为心理还比较康健的我，听完课后我才真正认识到自己的缺点与不足和需要变更和疏导的地方。从那时开始接触心理学，同样也开始慢慢了解心理学。心理健康课为现代的大学生树立了正确的择业观、爱情观、价值观提供了条件。

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。心理将康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

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资料。《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、适应环境的潜力;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，增强自我教育潜力。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，构成完善的人格;有利于提高德、智、体、美、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好处。

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。心理健康心得体会。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用心的肯定的评价，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能够成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态能够分为三种: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。

在没有较大困扰的状况下，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，那里指学生处于挫折、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应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、、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的状况下发生的，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，能够称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮忙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“行为”。

综上所述，我们能够看到，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，以帮忙他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在应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，并用心寻求专门机构予以解决。

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。

作为社会主义建设者，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。

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！

通过这学期的学习，我对心理健康知识的认识从浅到深，从模糊到清晰。最主要的认识是：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，具备良好的环境适应能力及良好的人际关系。

良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我们要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先要辩证地看待自己的优缺点，正确认识自己，相信每个人都有属于的闪光点。只有这样，才能以积极健康的心态投入到学习当中去。当今时代是充满竞争的时代，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是新时代对人才的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。

通过学习大学心理健康教育课程，我了解了许多关于心理方面的知识，同时更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

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。

然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不易为他们所重视，他们意识不到这些细节容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。

所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。心理健康是大学生掌握和学习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。

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。 无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要要充分了解自已，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

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！