# 大学生心理健康辅导心得（通用18篇）

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-03-05

*一个博大精深的领域，我们还有很多需要总结的事情。如何正确理解和运用法律，维护自身权益？总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢...*

一个博大精深的领域，我们还有很多需要总结的事情。如何正确理解和运用法律，维护自身权益？总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学生心理健康辅导心得篇一**

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。

在学习幽默诙谐博学多才的肖汉仕老师开设的《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。

**大学生心理健康辅导心得篇二**

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。

第六，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。

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。

**大学生心理健康辅导心得篇三**

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，方能在搏击中计算机科学与技术，翱翔自如，走向成熟！

**大学生心理健康辅导心得篇四**

一个人的心理状态和生活方式，往往取决于其三观的确立。为了让孩子健康成长，家长应该及早帮助孩子建立正确的人生观、价值观和世界观，让他明白善恶是非和做人的准则，避免孩子误入歧途。

为了让孩子成才，孟母迁居三次可以举世闻名。因此，家长应该在孩子成长过程中，提供一个良好的成长环境。家庭关系要和谐，家长需要有优秀的修养，给孩子最好的家庭教育。

家长应该学会调适孩子的各种情绪。当孩子表现出过于活跃时，家长应该帮助孩子培养自我控制能力；当孩子感到焦虑时，家长需要给予孩子安慰和心理疏导；当孩子内向孤僻时，家长应该帮助孩子走出自我保护的世界，面对人际关系；当孩子表现出嚣张而自负的时候，家长要及时调整教育方式，纠正孩子不当的行为习惯。

自知之明是人生的一大财富，尤其是对于孩子们而言。因此，家长需要帮助孩子认识自我，这样可以避免孩子心理上的自卑或自负，让他们正视自身的不足与长处，并从容应对生活中的各种挑战。

为了关注孩子的心理健康，家长应该多陪伴孩子，少惩罚他们。孩子的童年时光只有一次，马上就会过去。因此，家长们应该多陪伴孩子学习、玩耍、交流，促进亲子关系的融洽。

**大学生心理健康辅导心得篇五**

这次活动是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在地活跃的生动的并且有一定新意的.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，形成了信念之后，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，为他们提供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，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。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……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸实践，让我学而致用！

我们大学生不仅需要知识的掌握，更需要心理的健康。学校有雄厚的师资力量，可以让学生接受渊博的知识，可是这些知识不是学生自己不愿好好学习，而是内心深处有许多心灵垃圾没有及时得到清除在阻挡知识进入，或多或少人人有。只有那些能及时得到化解或清除的学生，才能体验到如沐春风，轻松愉快的学习状态，知识不断充实他们，营养不断泽润他们，从而成为一个阳光自信之人。为此，学会学习，学会做人，学会坦然面对问题，勇敢接受考验、承担责任，是我们的责任。

**大学生心理健康辅导心得篇六**

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。

注：文中部分语句引用于《大学生心理健康的维护与调适》一书。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**大学生心理健康辅导心得篇七**

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。

**大学生心理健康辅导心得篇八**

学习《大学生心理健康》，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。

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。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？其具体的途径和方法如下：

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认。

识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

文档为doc格式。

**大学生心理健康辅导心得篇九**

进行心理辅导员培训，是为了想帮助更多有需要帮助的学生，因此，完全有必要把自己做到最好好，才能达到更加好的状态。通过学习我学会了换位思考，了解了许多关于心理治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

2.乐于助人。

只有乐于助人的人才能在辅导关系中给学生以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受学生各种正性和负性的情绪，从而进入学生的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理辅导员工作的。

3.责任心强。

心理辅导员既要耐心听学生叙述，集中精力，使学生感到自己被关注，还能诚恳坦率地和学生谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在辅导工作中都是要不得的。

心理辅导员是通过自己的行为来引导学生的，所以他的健康水平至少要高于他的学生。虽然心理辅导员本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能力在辅导关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理辅导员这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理辅导员也会在生活中和他的大多数学生，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在辅导关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰辅导工作。一个合格的心理辅导员应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到学生的信任，辅导员自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。

以上这些素质是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理辅导工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己本身的素质。

**大学生心理健康辅导心得篇十**

近年来，随着社会压力的不断增加，人们对心理健康的重视程度日益提高。为此，心理健康辅导成为了许多人追求平衡的重要手段。而在心理健康辅导的过程中，观看心理健康辅导视频成为了越来越多人的选择。近日，我也有幸观看了一系列心理健康辅导视频，并从中获得了一些体会和心得。

首先，我认识到了情绪管理的重要性。在观看心理健康辅导视频时，我了解到情绪管理对个人健康和幸福感的影响巨大。情绪管理能够帮助我们更好地应对生活中的各种挑战和压力，并提高我们的心理韧性。通过观看心理健康辅导视频，我学到了一些有效的情绪管理技巧，例如深呼吸和积极思考。这些技巧帮助我更好地控制自己的情绪，并更加从容地面对困难和挫折。

其次，观看心理健康辅导视频让我意识到了自我认知的重要性。在观看视频的过程中，我发现自我认知能够帮助我们更好地了解自己的优点和不足，并更加客观地评估自己的价值和能力。通过对自己的认识和了解，我们能够更好地发展自己的能力，并找到适合自己发展的方向。观看心理健康辅导视频让我深刻地认识到，只有真正了解自己，我们才能够更好地与他人建立良好的关系，并在人际关系中获得更多的支持和认同。

此外，观看心理健康辅导视频也让我明白了关爱他人的重要性。在视频中，讲述了许多关于人际关系和亲密关系的故事和经验。从这些故事中，我深刻地感受到了爱和关心对个人心理健康的重要性。在人际关系中，关心他人并倾听他们的需求和感受，能够帮助我们建立更加紧密的联系，增强彼此的信任和依赖感。同时，观看心理健康辅导视频也教会了我如何更好地与他人有效沟通，表达自己的情感和需求，以及如何倾听他人的需求和感受。这些技巧不仅帮助我与家人和朋友建立更加良好的关系，也对我的个人成长和心理健康有着积极的影响。

最后，观看心理健康辅导视频让我认识到了心理健康问题的普遍性。在视频中，我看到了许多与我有相似心理问题的人，我深深感受到心理健康问题在这个社会中的普遍存在。这让我明白了自己并不是孤单的，也让我更加勇敢地去面对和解决自己的问题。观看心理健康辅导视频还通过讲解心理健康问题的病因和治疗方法，让我了解到了心理健康问题的可治愈性，以及如何寻求专业的帮助和支持。这给予了我在克服自己困扰的过程中更多的信心和勇气。

总而言之，观看心理健康辅导视频给予了我丰富的心理健康知识和技巧，更重要的是，它让我重新审视了心理健康的重要性，并将这些知识应用到我的日常生活中。通过观看心理健康辅导视频，我更加深刻地认识到了情绪管理、自我认知、关爱他人和心理健康问题的普遍性对个人心理健康的重要性。我相信，只有保持积极的心态，关心他人并关注自己的心理健康，我们才能够更好地应对生活中的各种挑战，并获得更加健康和幸福的人生。

**大学生心理健康辅导心得篇十一**

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。

1、高校生活不适应是新生主要心理问题。

2、各类心理问题较多集中在大学二年级产生。

大学二年级是学生心理问题较多的年级，也是心理问题发生率较高阶段。

3、个人发展与情感的冲突较多表现在三年级。

4、择业求职的心理困惑是毕业生的突出问题。

四年级学生以择业求职而产生的心理困惑是突出问题，兼有个人未来发展和社会需要的问题以及因恋爱而产生的问题等。严峻的就业形势使莘莘学子早早就开始了择业求职，他们奔波在学校、社会组织的各种供需见面会上，期望能找到一份满意的工作。不少毕业生择业时受社会上一些舆论的左右，盲目从众，追逐热门，不考虑自身条件及职业特点和社会整体需求，择业观念、传统束缚、爱慕虚荣、自我封闭、消极怠慢等心理极大地影响了毕业生的择业和求职，使择业范围和发展空间大大缩小，易导致挫败感和消极情绪并因此引发心理问题。

长期以来，由于“应试教育”以及学生所处的社会环境、家庭环境、学校教育，对学生的教育更多的是着重智力培养，大学生群体暴露出的心理问题实质上是长期的教育中积累和潜伏下来的，因此，对不同年级大学生心理健康问题应有针对性地采取相应对策。

1、将心理健康教育纳入大学生思想政治教育体系。心理健康教育在大学生思想政治教育工作中的作用越来越明显，身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质必须协调发展的理念逐步深入。高校应开展行之有效的心理健康教育，形成课内与课外、教育与指导、咨询与谈心等与大学生思想政治教育紧密配合的心理健康教育工作格局。

2、将心理健康教育纳入学校教学工作体系。在教学工作中开设心理健康教育必修或选修课程；根据不同层次学生的需要，开设有助于学生心理素质提高的各种讲座，创办大学生心理健康教育刊物，介绍国内外先进的心理调适方法，普及提高心理素质能力知识。

3、健全学校、院系、班级三级心理健康教育组织体系。在加强校级心理健康教育机构建设的同时，着力加强班级心理健康教育的组织建设，及时反映学生中的心理异常情况，协助学校做好心理健康教育工作。

4、健全心理危机预防与干预体系。建立大学生心理危机预防与干预预案，并将其列入维护学校安全稳定和公共应急管理工作预案之中，一旦大学生遇到重大心理创伤事件时，能提供高效的危机干预服务。认真开展大学生健康状况摸排工作，做好心理问题高危人群的预防和干预。

5、加大心理健康教育人力投入。坚持按需、精干的原则，根据学校的规模，按1∶3000—5000的比例，配备心理健康教育与咨询的专职教师，着力建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，是加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。心理素质是人才素质的基础，只有心理健康，大学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能不断增强实践能力和创新精神，承担未来建设祖国的重任。

**大学生心理健康辅导心得篇十二**

通过参观大学生心理健康中心，了解了大学生咨询心理健康问题的过程，也知道了一些观察心理健康状况的手段。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与挑战。

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。

**大学生心理健康辅导心得篇十三**

心理健康辅导活动是一种帮助人们改善心理状态、增进心理健康的重要途径。在当下这个快节奏、高压力的社会中，越来越多的人面临着身心疲惫、情绪低落、焦虑紧张等问题。而心理健康辅导活动则通过提供专业的心理咨询、培训和自助活动等方式，帮助人们认识自己的情绪问题，学习处理心理困扰的方法，从而促进个人的心理健康和幸福感。参加心理健康辅导活动对于维持健康的心态和积极的生活态度是至关重要的。

我曾参加过一次心理健康辅导活动，这是一次为期一周的集中培训班。在培训班中，我们有机会与专业的心理辅导师互动，分享自己的心理困扰，学习如何管理情绪和应对压力。除了课堂学习，我们还进行了一系列的团队建设活动，如户外拓展训练、共同制作艺术作品等，以增进团队之间的信任和合作。通过这次活动，我不仅学到了许多有关心理健康的知识和技巧，还结识了许多志同道合的朋友。

这次心理健康辅导活动对我影响很大。首先，我学会了如何管理自己的情绪。在过去，当我遇到困难和挫折时，容易陷入情绪的泥沼中无法自拔。但是通过专业辅导师的引导，我学会了倾听自己内心的声音，找到情绪背后的原因，并学会了一些调整心情的方法，如放松训练和积极思考。这些方法帮助我更好地控制自己的情绪，保持积极的心态。

其次，这次活动让我明白了与他人的沟通和合作对于心理健康的重要性。通过团队建设活动，我学会了倾听他人的观点，尊重他人的不同，以及如何有效地与人交流。在这个过程中，我发现只有与他人保持良好的互动和合作，才能建立稳固的人际关系，获得更多的支持和建议。

最后，参加心理健康辅导活动让我更加关注自己和他人的心理健康。我意识到心理健康是一个需要持续关注和维护的过程，不仅仅是在困难时才寻求帮助。因此，我开始关注心理健康知识，并鼓励身边的朋友和家人也重视自己的心理健康。

在我看来，心理健康辅导活动应该得到更广泛的推广和应用。首先，学校应该加大对学生心理健康的关注，开展更多的心理辅导活动，为学生提供一个更好的学习和成长环境。其次，企事业单位应该为员工提供心理健康培训，帮助他们更好地应对工作和生活中的压力。此外，政府应该加大对心理健康辅导活动的支持，鼓励更多的人参与其中。

在一个高度竞争和压力的社会中，心理健康辅导活动不仅对个人的心理健康和幸福感有着重要的影响，也对整个社会的发展和稳定起到积极的作用。通过参与心理健康辅导活动，我们能够从专业人士那里获取知识和技巧，学会更好地管理情绪、应对压力，并加强与他人的沟通和合作。因此，我鼓励更多的人参与心理健康辅导活动，关注自己和他人的心理健康。

**大学生心理健康辅导心得篇十四**

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。下面是本站小编为大家收集整理的大学生心理健康的心得，欢迎大家阅读。

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。

转载自 faNwEn.chaziDIan.CoM

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。

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。

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。

**大学生心理健康辅导心得篇十五**

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

其身正，不令而行;其身不正，虽令不从。教师作为知识的传播者和创造者，学习的促进者、教学的设计者，首先要调整好自己的心态，才能更好的教书育人。方法老师告诉我们要时常保持空杯心态，放松自己。所谓的空杯心态是一种挑战自我的永不满足;是对自我的不断扬弃和否定;是忘却过去，特别是忘却成功;是不断清洗自己的大脑和心灵;是不断学习，与时俱进。相信越努力，越幸运;越感恩，越幸福;时常保持：信心、乐观、希望、韧性的态度，才能进一步感化学生，顺利开展工作。

教师是学生成长的辅导者、倾听者、分享者。古人有曰：方寸之心，如海之纳百川也，言其包含广也。作为一名教师，我们要和学生之间保持良好的沟通，建设性沟通是师生共成长的桥梁。语言是扇敞开的窗，也可能是堵厚厚的墙。作为教师，我们要以温和的目光、积极的话语、真诚的微笑去善待学生，让学生感受到温暖和力量。对待学生要常怀包容之心。所谓天生我材必有用，我们每位学生都有自己的特点，我们要包容不足，发觉亮点。

穿上病人的鞋子，来感受与观察病人的体验是阿德勒临床医学上的认识。所谓己所不欲勿施于人。作为一名教师，我们要学会站在学生的角度看问题，体会学生的体会，感受学生的感受。拥有良好的心理态度，才能更好的学习、工作和生活。作为老师，我们要遵循学生的心理规律，总结经验教训，不断学习，不断提高自己。愿学生、教师都能快乐的生活、快乐学习、快乐工作、快乐成长。

**大学生心理健康辅导心得篇十六**

近年来，心理健康问题日益突出，成为社会和教育领域的一大挑战。针对学生心理健康问题，学校开展了一系列辅导活动。我有幸参与其中并且从中获益匪浅。以下是我的心得体会，总结了心理健康辅导活动的重要性、切实有效的方法以及对学生的积极影响。

首先，心理健康辅导活动对学生是非常重要的。在面对压力和挫折时，学生常常感到无助和沮丧，这对他们的学业、个人发展和身心健康都会产生负面影响。通过参与心理健康辅导活动，学生可以获得情绪管理、压力释放和自我调节等方面的关键技能，帮助他们更好地应对困难和挑战。此外，心理辅导活动还能提高学生的自我意识和自尊心，帮助他们建立积极的人际关系，以及促进他们的个人成长和发展。

其次，心理健康辅导活动需要采用切实有效的方法。在我参与的辅导活动中，我发现以下几点是至关重要的。首先，辅导师要建立和学生的良好沟通和信任关系，以确保学生能够真实地表达自己的感受和问题。其次，辅导师应该采用多样化的技巧和方法，例如情感释放、认知重构和行为调整等方法，来帮助学生解决问题和改变不良习惯。此外，辅导师还要注重培养学生的自我管理能力，通过引导和激励，使学生逐渐成为自己心理健康的主导者。

再次，心理健康辅导活动对学生产生了积极的影响。在我参与的辅导活动中，很多学生表达了他们的感激和改变。他们向辅导师倾诉了自己的烦恼和内心的困扰，得到了及时的关注和帮助，从而缓解了心理压力。同时，他们也学会了理性思考和积极应对困境，从而提高了心理健康水平。更重要的是，心理辅导活动还培养了学生对他人的关心和关爱，他们成为了学校中的心理健康大使，为他人提供帮助和支持。

最后，我认为学校应该继续加强心理健康辅导活动。虽然目前的活动已经取得了一定的成效，但仍然存在一些问题和挑战。首先，资源有限，活动的参与面有限制。其次，需要加强对辅导师的培训和支持，以提高他们的专业水平和能力。最重要的是，学校应该与家庭和社区加强合作，在更广泛的范围内提供心理健康教育和辅导服务。只有这样，我们才能更好地关爱每个学生的心理健康，为他们的成长和发展提供更全面的支持。

总之，心理健康辅导活动是学校不可或缺的一部分，对学生的心理健康和发展具有重要意义。通过切实有效的方法和措施，可以帮助学生解决困难和挫折，提高他们的心理健康水平。同时，心理辅导活动也对学生产生了积极的影响，使他们更加关心和关爱他人。然而，学校还需要进一步加强心理健康辅导活动，以更好地满足学生的需求。

**大学生心理健康辅导心得篇十七**

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,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。

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。

**大学生心理健康辅导心得篇十八**

在当今社会中，特别是在疫情影响下，人们面临着各种各样的心理压力和困惑，心理健康已经被广泛地认为是人们生活中不可或缺的一部分。作为心理健康辅导者，其作用是帮助个体解决心理问题，增强个体的心理健康水平，让他们更好地适应生活和工作的环境。因此，心理健康辅导者的角色非常重要，是解决心理问题的一种有效手段。

第二段：了解被辅导者，建立良好的关系。

要成为一名合格的心理健康辅导者，首先需要了解自己的被辅导者。通过交流和观察，了解被辅导者的性格、兴趣、生活习惯等，建立起良好的关系。同时，要充分尊重被辅导者的思想和观点，不要随意发表自己的意见。只有在建立了良好的关系基础上，才能更好地理解被辅导者的心理状态，制定对应的心理健康方案。

第三段：了解心理问题，找出解决方案。

心理问题具有多样性和复杂性。作为心理健康辅导者，要了解不同的心理问题，包括情感问题、行为问题、认知问题等等，找出不同问题的解决方案。例如，在实际工作中，可以采取个别谈话、小组交流、个人心理测量等措施，帮助个体找出解决问题的方法，并且鼓励个体认识到自身的优势和弱点，在自我认知的基础上，进行心理健康的自我调节。

心理健康辅导者不仅需要具有一定的理论知识和技能，还需要具备多种素质，例如耐心、同理心、沟通能力、逻辑思维能力等等。同时，心理健康辅导者还需要具备较高的心理承受能力和压力处理能力，保证工作的效果和质量。

在社会中，心理健康辅导者的工作意义不言而喻。心理健康辅导者的工作可以帮助人们解决内心的困惑和疑惑，让他们更好地懂得如何应对心理问题，增强心理健康水平，更好地适应生活和工作环境。同时，心理健康辅导者在提高社会心理健康水平方面也有着重要的作用。在心理健康辅导者的辅导下，社会上的人们将更加关心自己和他人的心理健康，善待自己和他人，形成“健康向上”的社会风气。

总之，心理健康辅导者的工作不仅是一种职业，更是一种责任和使命。作为一名心理健康辅导者，只有在明确自己的使命和职责下，不断地学习和提升自己的能力和素质，才能更好地为社会和个体做出积极的贡献。

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！