# 关注学生心理健康心得体会(实用10篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-04-10

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**关注学生心理健康心得体会篇一**

在学生的成长过程中，心理健康是一个重要的环节。在这个充满着压力和焦虑的时代，许多学生都会有心理问题。如何保持心理健康，使自己更加稳定和自信，成为了学生们关注的焦点。通过学习和实践，我也总结了一些心理健康心得体会。

第一段：了解心理健康是什么

在开始学习心理健康的时候，我们需要了解这个概念的含义。心理健康并不是完全没有焦虑和烦恼，而是在面对困难和挫折时，有能力掌握自己的情绪和思维，找到解决问题的途径。正确的认知过程可以帮助我们过滤负面情绪和想法，并建立积极的自我意识。这种心理资源可以帮助我们以更好的方式解决我们面临的问题，避免因压力、焦虑和烦恼而心理失衡。

第二段：提高情商

情商是衡量个人社交和情感管理能力的指标，也是心理健康的重要组成部分。一个高情商的人可以善于处理自己和他人的情绪，通过良好的人际关系改善个人心理健康。了解自己的情绪，对情绪进行管理和调控，学会与他人相处，从而提升我们的情商，改善我们的心理状态。

第三段：学会放松

在学习和生活中，人们常常会感到压力和紧张。这些情绪可以妨碍我们的工作和生活。因此，学会放松自己是保持心理健康的必要手段之一。从健身锻炼、休闲读书到听音乐、看电影，不同形式的放松对个人心理健康都有益处。通过这些活动，我们可以逐渐消除压力和焦虑，缓解自己的情绪，让自己在工作和学习中更加有信心。

第四段：培养兴趣爱好

培养兴趣爱好对心理健康也有重要的影响。人们通常赞美那些有趣的人。实际上，一个有趣爱好的人通常也是更加充满热情和活力，更加积极向上，更加健康、精神和快乐。通过培养自己的兴趣爱好，我们可以释放自己的压力和焦虑。这可以让我们在工作和学习中更加自信，积极展现自己的闪光点。

第五段：开放心态

在日常生活中，我们需要保持开放的心态。不要对自己和他人设置过高的要求，要学会接受自己和他人的差异，并怀着一颗包容的心去与人相处。另外，也要学会与他人沟通和相互关心，避免不必要的猜测和误解。当我们能够以开放心态面对生活时，可以更好地了解自己，更好地适应周围环境，从而让自己更加平衡和自信地面对未来。

总结：

心理健康对学生的成长和成功起着至关重要的作用。在学习心理健康时，我们应该关注以下几个方面：了解心理健康是什么，提高情商，学会放松，培养兴趣爱好和开放心态。通过这些方式，我们可以更好地管理自己的情绪和思想，更好地应对挑战和压力，改善个人的心理健康，让自己更加成熟和稳定地面对未来。

**关注学生心理健康心得体会篇二**

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。

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。

**关注学生心理健康心得体会篇三**

这段时间，我观看了于丹的中小学生心理健康与学习，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54。4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%[3]。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，适应困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

中学生如何缓解学习生活中的焦虑情绪？

有的中学生由于学习上的困难，或者学习成绩不尽如意，而产生压抑，出现焦虑情绪。若不能作适当调整，对身心健康是十分不利的。

第一、中学生一旦感到因学习方面的原因而压力重重，提不起精神，焦急忧愁时，要学会转移情绪，尝试作自我调试，在课余去参加些体育活动，听听自己喜欢的音乐，去散散步，感受一下外界的欢快气息，或者揉揉双耳泡个热水澡。

第二、要学会人际沟通。焦虑的心理现象并不是瞬时即至，而是有个发展过程。一旦感到因学习原因而产生焦虑时，要主动找父母、老师或知心朋友倾诉，或许不能“一吐为快”，但倾诉出来了，心胸就不会那些淤积，会感到轻松许多。

第三、要学会自我鼓励。一旦感到焦虑袭上心头，切记不要唉声叹气，可以找一张纸片书写一句箴言或一个短语。自我暗示自己是一个有希望的好学生，困难是可以克服的，只要肯努力，没有跨不过的坎。

第四、要学会融入集体之中。中学生多为独生子女，居住环境又都是单元房，活动空间狭了，人与人之间的交住少了。假如能参加些集体活动，主动为他人为集体多做点事情，在家中主动做点力所能及的家务劳动，心情就会得到调适，情绪就能得到释放，快乐也会油然而生。

**关注学生心理健康心得体会篇四**

对于初中年级学生的青春期心理，提出要培养其认识青春期的生理特征和心理特征，把握与异性交往的尺度；提出培养初中生的职业规划意识，树立早期职业发展目标。

对于初中阶段要求学生培养职业规划意识，最开始我是没有想到的，但是听了老师的讲解之后，觉得这真的是比较有用的一件事。在现在的中国各家基本上都是独生子女，有的孩子甚至都到了20多岁还要被家长宝贝的当成小孩一样来对待，相应的这些祖国的下一代缺少了他们应该拥有的最起码的独立自理能力。有许多的孩子不知道自己学习到底是为了什么，不知道自己将来要干什么，只是漫无目的的跟着老师学习，对于自己的学习也没有什么规划，因此在学习的过程中往往坚持不到最后，而且还会产生厌学的情形。但是如果老师及早的知道学生规划他们的职业目标，让学生有一个目标，这样再来学习就会增加很多的动力。

开展心理辅导尽管在许多大的城市都比较受重视，但是对于我们所在的乡镇农村学校来说，还没有收到很大的重视。但是《纲要》指出，面向中小学生开展的心理专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。相信在我的提议下我们的学校以后也会花更多的精力在学校的心理健康建设上。

心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

开展心理辅导必须遵守职业伦理规范，在学生知情自愿的基础上进行，严格遵循保密原则，保护学生隐私，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用可能损害学生心理健康的仪器，要防止心理健康教育医学化的倾向。

心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康知识；树立心理健康意识；

了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。

关于心理健康的含义，主要集中在四个方面，即心理状态、成长发展、社会适应和道德伦理。

良好的情绪状态是指平和、稳定和愉悦。

良好的认知状态是指自知、自控和自律。

情绪化的人往往使他人难以适应，也很难与人共处，当然也影响自我判断力和学习、工作的效率。对于初中阶段的学生来说往往处于一种愉快和忧伤相互交替的矛盾状态，因此采用一定的方法来培养他们的平和稳定愉悦的情绪状态不仅对他们的学习有帮助对于他们以后的人生发张也是相当的有作用。

**关注学生心理健康心得体会篇五**

近年来，学生学习心理健康越来越受到社会重视。作为一名在校学生，我深刻体会到学习心理健康的重要性。在学习生活中，我始终坚持着一些心得和体会，这些经验不仅帮助我更好地适应了学习生活，同时也成为我保持心理健康状态的方法。

一、合理规划学习时间

学习时间的分配是一个很重要的问题。有时候，学生们可能会因为学习任务太多而感到时间不够用，导致学业压力过大，心理压抑。我认为，学生要根据自己的情况来合理规划学习时间。对于比较紧张的阶段，可以适当减少一些非必要的课外活动，把多余的时间留给学习。在观念上，也应该正确看待学习时间的分配，积极面对学习任务，制定有针对性的学习计划，这样才能统筹好学习和生活的时间。

二、科学的学习方法

在学习过程中，选择一种适合自己的学习方法是非常有必要的。每个人的学习方式不同，但是，科学的学习方法可以帮助我们更加高效地进行学习。以我的学习生活为例，我会制定学习计划，设置学习目标，学习前预习，在学习过程中多思考、多笔记，课后及时复习，不断总结归纳。这些学习方法不仅可以提高我的学习效率，更可以增强学习信心，减少压力。

三、保持良好的情绪状态

有时候，学习压力会影响到我们的情绪，长期处于忧虑、紧张等不良情绪中，会对学习和身体产生不好的影响。因此，保持良好的情绪状态是非常重要的。在生活中，我们可以通过音乐、运动、阅读等方式来调节自己的情绪。健康的身体和良好的情绪状态可以使我们更加轻松地面对学习和生活。

四、积极寻求帮助

在学习过程中，遇到困难是很常见的事情。尤其是在学习上出现问题的时候，很多人会因为害怕被嘲笑或者失去自尊而不敢主动寻求帮助。但是如果能积极地和老师、同学交流，并寻求他们的帮助，将可以很快地解决困难，减轻压力。同时，和老师、同学交流沟通，也可以促进自己的学习和人际交往能力。

五、多参与课外活动

学生除了学习之外，也需要多参加各种课外活动，认识新的朋友，增加对新事物的了解。参加社团、读书会、旅行等活动，可以丰富自己的知识，开拓眼界，丰富自己的生活，从而增强自信心和个性魅力。在活动中体验和分享，也能打破孤独感，缓解学习中的压力，保持心理健康状态。

总的来说，学生的学习心理健康是一个复杂且综合性的问题，需要各方面的配合和努力，才能真正实现心理健康状态。以上的心得和体会是我在学习生活中积累的一些经验，也希望可以对每个学生有所启示。只要大家坚持正确的学习观念和方法，积极保持心理健康，我们就一定能够在未来实现自己的梦想。

**关注学生心理健康心得体会篇六**

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！大学生心理健康心得体会1000字（篇4）

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待大学生的各种心理问题？又如何就大学生的心理去开展各项工作？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的.体会。

一、针对不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

在学校里，每个大学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。做为一个教育工作者，如果只对学习好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。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，为学生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。

在大学生管理工作中，心理健康教育特为重要。特别在对后进生的培养，在了解了大学生的心理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机会，让他们发挥他们的才能，给他们树立信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校心理健康工作的开展。

身为教育工作者，如果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。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。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，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，更不可带着情绪工作。所以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。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断学习，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶！大学生心理健康心得体会1000字（篇5）

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。

**关注学生心理健康心得体会篇七**

作为一名学生，学习是我们必须完成的任务，但是学习需要科学的方法和良好的心态。在学习的过程中，我们不仅要关注自己的学习成绩，更要关注学习的心理健康。在学习的过程中，我深刻体会到了一些心理健康的体验和心得，感悟颇多。

第一段：重视学习兴趣的培养

学习兴趣是学习的动力，只有热爱学习，才能真正的投入学习。在学习的过程中，我们要保持好奇心，积极的探索和发现知识的奥妙。同时，不要追求高分，而是要不断地发掘自己的兴趣点，注重提升自己的学习能力和兴趣爱好。只有这样，我们才能在学习中获得持续的动力和愉悦的体验。

第二段：建立良好的学习习惯

良好的学习习惯是学习中必不可少的因素。在学习的过程中，我们要树立科学的学习方法，建立良好的学习规律，合理安排学习时间。合理的学习计划和习惯，可以让我们更有效地利用和管理时间，增加学习效率，避免学习过程的焦虑和压力。

第三段：增强自信心和自我控制力

在学习中，我们经常会遇到各种挑战和压力，如果没有自信心和自我控制力，就难以面对挑战和压力。因此，我们要坚信自己，不要被学习中的挫折和失败所打击。同时，要学会控制情绪，在遇到困难和挑战时，不要过分紧张慌乱或否定自己，而是要冷静面对，寻求有效的解决方案，增强自己的自信心和自我控制力。

第四段：保持良好的心态和身体健康

学习需要良好的心态和身体健康，保持一个积极乐观的心态是至关重要的。在学习的过程中，我们要自律，保持精神状态的平衡，不要让学习影响身体健康。此外，要做好体育锻炼和饮食保健，保持良好的生活习惯和健康的身体状态，为学习和生活创造良好的环境和条件。

第五段：加强人际关系的建立和维护

学习需要交流和合作，加强人际关系的建立和维护有助于我们更好地学习和成长。在学习的过程中，我们要积极的与同学和老师沟通交流，建立良好的师生关系和同学友谊，增强自己的社会交往能力和团队合作精神。

综上所述，学习心理是学习过程中不可忽视的重要因素。重视学习兴趣的培养，建立良好的学习习惯，增强自信心和自我控制力，保持良好的心态和身体健康，加强人际关系建立和维护，这些都是学习心理健康的体验和心得。希望每一个同学都能将这些体验和心得融入到自己的学习中，实现良好的学习心理健康，取得更加优异的成绩和人生价值。

**关注学生心理健康心得体会篇八**

随着社会发展的不断进步，人们对于心理健康的重视程度也日益提高，而对于学生来说，尤其是在未来的发展中，心理健康问题更是不可忽视的一环。因此，为了更好的保障学生的心理健康，学校开始建立学生心理健康档案。在我的个人心理健康档案里，我深切地感受到，这项工作的意义与重要性。

第一段：认识学生心理健康档案

学生心理健康档案，就是一份关于学生心理健康状况、心理成长历程、心理评估和干预指导等方面的综合性记录与分析。这样的档案对于学生的身心健康具有重要的保障作用。作为一个大学生，我从开始填写自己的心理健康档案，到后来对于这份档案的深入了解，我意识到它并不是一份简单的记录。

第二段：了解心理健康档案的意义

学校建立心理健康档案，主要是为了更好地把握学生的心理状态、识别存在的问题、做好干预与疏导。心理健康档案不仅可以真实记录学生的情况，也是学校及家庭建立正确心理教育的重要依据。每个人的心理健康其实不同的，有时候表现的不健康的人可能也会有自己的心理特色。只有建立专业的心理档案，才能更好地帮助学校及个人认识自己的心理特征和问题，及时引导解决。

第三段：填写心理健康档案的过程

填写心理健康档案其实是一件非常漫长的过程。首先是个人健康状况的访谈与问卷填写，其次老师、辅导员等多方面的评估与判断。整个过程需要花费较多的时间和精力，但是，这个过程也非常重要，因为它不仅可以判断学生的身心状况，还可以帮助学生认识自己，找到自己的问题和不足之处。

第四段：心理健康档案的保密性

对于一份心理健康档案来说，保密性是至关重要的。因为在这份档案中包含了诸多敏感的信息，不当的操作会导致学生的信任受到损害，对于学生的心理健康造成不良的影响。另外，从学校的角度来看，保障学生的隐私也是学生权益的保障。因此，在建立学生心理健康档案之前，学生也要了解自己的权益和保密事宜。

第五段：心得体会与总结

作为一名大学生，我认为心理健康档案对于我们非常重要。它不仅帮助我们认识自己，同时能够在学校与家庭建立正确的心理教育。在今后的学习、生活、工作等方面，学生面临的都是很多的挑战和压力，而对于这些问题，我们需要及时与有效地去解决。利用心理健康档案管理自己的心理健康，就是学生树立自信心，走向成功的一个重要步骤。同时，在建立这份档案的基础上，学生也可以更好地学习掌握自己的情感与心理状态，做出更好的人生规划及处理各种复杂问题的思考。

**关注学生心理健康心得体会篇九**

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。

**关注学生心理健康心得体会篇十**

作为一名学生，心理健康在日常学习和生活中有着不可忽视的重要性。而学生心理健康档案，也是保障学生身心健康的重要手段之一。在维护我的心理健康的过程中，我不断地更新着自己的档案，同时也收获了许多心得和体会。

第一段：为什么要建立学生心理健康档案？

在过去的学习生活中，我常常遇到各种情绪的波动和问题，那些困扰着我的心境在没有及时得到解决的情况下，会成为心理问题的源头。而建立学生心理健康档案，能够及时地记录下我在学习和生活中遇到的问题和情绪的波动，为自己日后的成长提供重要的参考。同时，当我遇到问题时，借助档案我也可以找到更有效的解决方案，更好地向前发展。

第二段：学生心理健康档案的内容有哪些？

学生心理健康档案内容十分丰富，包括个人基本信息，学习情况，心理测试结果，以及心理咨询等。个人基本信息是档案的基础，它记录了个人的姓名、年龄、性别等基本信息。学习情况则包括了学生的学校、专业和成绩等，这能为后来的就业和发展提供有力支持。心理测试是为了分析学生的心理状态而设计的，测试结果可以更好地展现学生的心理状况，提供更针对的心理卫生服务和保障。心理咨询则是针对学生出现的困惑和问题提供专业的心理辅导，尤其是在遇到挫折和困难时，心理咨询起到了非常重要的作用。

第三段：学生心理健康档案对学生和教师的作用

学生心理健康档案的建立，对学生和教师都有着非常大的作用。对于学生而言，档案能够更好地帮助他们发现自身存在的问题，及时处理心理上的困扰。同时，档案也能够记录下学习和生活中的成长经历，成为重要的人生资料。而教师则可以借助学生的档案，有目的地地了解学生心理健康问题，制定更好的心理保障计划，提供及时的心理辅导和帮助。

第四段：学生心理健康档案的建立与更新

为了发挥学生心理健康档案的作用，我需要在学习和生活中注意记录和更新自己的心理状态。我会时刻注意自己的情绪波动，通过心理测试了解自身的心理状态，及时寻求心理支持和帮助，为自己的心理成长提供更好的条件。

第五段：在学生心理健康档案的建立中，我们需要做什么？

建立学生心理健康档案需要我们共同努力，我们需要保持开放的心态，勇于积极面对问题。同时，我们也需要更有意识地关注自己的心理健康通常，根据自身的情况及时地寻求专业的心理咨询和支持。通过共同的努力，我们可以建立一个更加健康的心理环境，为我们的成长提供保障。

总之，学生心理健康档案是确保学生心理健康的一项重要保障措施。对于个体而言，它可以更好地协助我们发现自身问题，并为问题的解决提供更加有效的手段及建议。同时，在教师、学校等对于培养学生良好心理健康的推动下，它还可以为学生提供全方位的心理保障措施，使得我们的成长更加充实及有力。我们应该珍视这一机制，并通过共同的努力建立一个更加健康、积极向上、有利于自身发展的心理环境。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn