# 2024年大一心理课心得体会(大全8篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-05-11

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。大一心理课心得体会篇一健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**大一心理课心得体会篇一**

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!

大一心理课心得体会2

**大一心理课心得体会篇二**

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至盼望自己能够从中找寻到属于自己的一片天空。

通过几周的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发觉心理安康与身体安康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且不乏应用性。心理理论当然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔许多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于自己，首先要学会观赏自己，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才能得到他人的`认同;其次要学会善待自己，生气时，心疼一下自己，不要让那些无名之火伤身;悲伤时，找一些好朋友，诉说诉说，让阳光复现;劳累时，美美得睡上一觉，人不过血肉之躯，经不住太多的风霜雨血,总之就是要懂得爱自己,只有懂得爱自己的人才会知道怎么去爱别人.

通过学习心理课，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开头学会如何去关怀他人，处理事情时也考虑周到些。渐渐开头观看，理解朋友的心理，心情上的变化，并力所能及赐予劝慰，以缓解轻度的心理上的问题。心理课的学习使我无论从文化学问上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断得成长着。我很感谢许倪倪教师和心理课，是他们让我懂得了很多多.心理学不仅让我了解了很多心理特点，也让我把握了如何正确对待四周的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，哀痛的时候，我会劝慰自己：欢乐其实很简洁，只要我们放开胸襟，包涵这个世界，我们的生活会很超然，胜利也会不求而遇;胜利时，欢乐时，也不要太自满，要学会居安思危.

心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自己去悟，去体会，通过上心理安康课，让我最终感到人生的宝贵，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，不用父母为我们操劳，不让他们为我们担忧，我们还要关怀身边的人，让每个人得到关怀。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的教师和同学就犹如我们的朋友一样，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，应当坦白成认，切不行设词遮掩;有人责怪劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不行羞恼拒绝。与人同处不行有虚伪的客套，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。

**大一心理课心得体会篇三**

大一是我们步入大学的第一步，也是人生中一个重要的转折点。在这个阶段，我经历了很多事情，学到了很多知识，也遇到了不少困惑和挑战。通过深入思考以及与他人的交流，我逐渐形成了一些心理心得体会。在大一的心理历程中，我认识到了重视适应能力、积极面对压力、培养良好的心理状态、建立良好的人际关系以及寻求帮助的重要性。

首先，适应能力是大一生活中非常重要的一项能力。刚开始进入大学，我对新的环境感到陌生和不适应。宿舍的同学、周围的同学，几乎都是陌生人。但是，我意识到只有适应这个新的环境，才能顺利融入大学生活。因此，我努力主动与他人交流，积极参加各种活动，主动地去了解周围的人和事。通过这样的努力，我逐渐适应了大学生活，并与更多的人建立了联系。

第二，积极面对压力是大一生活中的一大挑战。大学的学习压力、社交压力以及自我管理的压力给我带来了不小的困扰。刚开始的时候，我很容易陷入忧虑和焦虑之中，甚至有时感觉无法承受这种压力。但是，我意识到这种消极情绪只会让事情变得更糟。于是，我开始积极寻找解决压力的方法，比如参加运动、找朋友倾诉、寻求辅导师的帮助等等。通过这样的努力，我渐渐地学会了积极面对压力，并且学会了正确地应对和处理各种困难和挑战。

第三，培养良好的心理状态对于大一生活是极其重要的。大学生活充满了各种高兴和烦恼，而心理状态的好坏将直接影响到我们的表现和体验。在大一的过程中，我发现心理状态的积极或者消极直接影响到我的学业和生活。当我处于消极的状态时，学习兴趣会降低，精力无法集中，效率也会大大降低。但是，当我保持一个积极的心理状态时，我能够更好地应对困难，更好地享受大学生活，同时也能更好地发展自己。因此，培养良好的心理状态对于大一的生活至关重要。

第四，建立良好的人际关系能够给大一的生活带来更多的帮助和支持。大学是一个广泛的社交平台，我们能够结识很多不同背景的人。与不同的人交流和合作，我加深了对他人的理解和容纳能力。通过交流，我学会了更好地处理人际关系，能够妥善解决冲突和问题。与此同时，良好的人际关系也能够为我的学习提供帮助和支持。当我遇到学习问题或者困惑时，有朋友和同学可以共同解决问题，互相支持和鼓励。

最后，寻求帮助是在大一中至关重要的行为。大学生活中我们会遇到各种各样的问题和困难，但我们并不是无助的，我们可以寻求帮助。在大一的过程中，我学会了向辅导员、老师以及同学寻求帮助。他们不仅能给我提供有益的建议和支持，而且在我遇到困难时还会给予我鼓励和安慰。通过这样的行为，我不仅解决了许多问题，而且我也学会了勇敢面对困难和试错。寻求帮助是一个对自己负责、尊重自己的行为，它能帮助我们更好地成长和发展。

在大一的心理历程中，我对适应能力、积极面对压力、培养良好的心理状态、建立良好的人际关系以及寻求帮助的重要性有了更加深刻的体会。这些心理心得让我在大一的生活中更加自信和积极，也让我更好地应对各种困难和挑战。我相信，这些心理心得将为我未来的大学生活奠定坚实的基础。

**大一心理课心得体会篇四**

安康的心理是一个人全面进展必需具备的条件和根底，优良的心理素养在大学全面素养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，首先应当具备这种优良安康的心理素养。

心理安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制，这种安定、适应的状态就是心理安康的状态。

心理安康是大学生成才的根底，心理安康可以促进大学生全面进展安康的心理品质是大学生全面进展的根本要求，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进展的重要条件。充分熟悉德智体美劳等方面的和谐进展，是以安康的心理品质作为根底的，一个人心理安康状态直接影响和制约着全面进展的实现。

心理安康可以使大学生克制依靠心理增加独立性。大学生经过努力的拼搏和剧烈的竞争，告辞了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必需从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学如同天堂一般，浪漫奇怪，奇妙无比。上大学后，紧急的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必需注意心理安康，尽快克制依靠性，增加独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的.大学生活。

心理安康是大学生取得事业胜利的坚实心理根底。目前我国大学毕业生的安排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，择业的竞争必定会使大学生心理上产生困惑和担心定感。

心理安康利于大学生培育安康的共性心理。大学生的共性心理特征，是指他们在心理上和行为上常常、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。气质主要是指心情反映的特征，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泼、擅长独立思索、参加意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的安康成长。

我认为，心理安康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己掌握自己的心情，妥当处理同学、师生间关系，积极融入集体，喜爱并勤奋学习，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深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学问海洋中，舍命地吸取新学问，进展多方面的力量，以提高自身素养。同时也应当积极参与各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又熬炼了自己的动手力量。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心情、开心开朗的心境，对将来布满信念和盼望。积极参加学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又熬炼了自己力量。每个人都渴望得到一个自我展现的平台，让自己成为一个闪光点。积极参与业余活动，进展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的安康进展供应了课堂以外的活动时机。大学生应培育多种兴趣，进展业余爱好，通过参与各种课余活动，发挥潜能，兴奋精神，缓解紧急，维护身心安康。然而，当遇到哀痛和忧愁的事情时要学会自我调整，适度的表达和掌握心情。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、制造力以及自信念等心理素养的训练，使自己真正懂得：要想占有将来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储藏，更要作战胜各种困难挫折的心理预备，从而使我们科学地走出自我熟悉的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，飞翔自如，走向成熟!

**大一心理课心得体会篇五**

大学心理课是一种非常重要的课程，它不仅影响着我们的学术表现，还能够帮助我们更好地理解自己，帮助我们在未来的职业生涯中遇到困难时更好地应对。本文将分享我在大一开学时学习心理学课程的体会和感受，以及我从课程中学到的一些宝贵的经验和技能，希望能够对即将开始学习这门课程的同学有所启示和帮助。

第二段：理解自己

学习心理学，带给我最大的启示是对自己的理解。通过学习关于个性、行为和人际交往的理论，我开始重新审视自己，了解我自己是如何运作的，从而更好地管理自己的情绪和行为。学习自我认知和觉察技巧使我能够更全面地认识自己，并且更好地与他人相处，这大大改善了我的人际关系。

第三段：应对压力

在学习心理学时，我们学到了如何应对压力和焦虑。我们学会了一些应急技能，比如深呼吸、冥想等等。这些技能已经帮助我在繁忙的生活中保持冷静头脑，使我能够更好地应对挑战。同事，掌握了应对压力的技能不仅能够提高我们的生活质量还可以提升我们的职业竞争力。

第四段：提升自信

另外，心理学也能够帮助我们提升自信。我们能够从认识心理学中学到如何树立积极的自我形象。心理学告诉我们，如果我们认为自己能够完成任务，那么我们的行为就会趋向于达成这个目标。因此，我学会了如何积极地与自我对话，从而积极地对待生活。

第五段：结尾

总之，学习心理学课程是能够帮助我们理解自己，并且更好地与他人相处的重要途径，同时，它也为我们提供了一些实用技巧，帮助我们更好地应对压力和提高自信。我相信，通过学习大一的心理学，我正在成为一个更成熟，更自信，更有活力的人。我希望未来的学习者们也能够通过学习心理学更好地理解自己，并且在未来的职业和生活中能够更好地应对挑战，取得更多的成功。

**大一心理课心得体会篇六**

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上大学后，紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

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。“我心理有问题吗？”“我的心理与他人比较是否正常？”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是个“怪人”，“心理有问题”。有时，还会因某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗？搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现？一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止！直到永远。

**大一心理课心得体会篇七**

大一心理课是大学生活中必修的一门课程，旨在帮助大学新生了解和认识自己的心理健康状况，以及提供一些实用的心理调适技巧。在这学期的课程中，我参加了一场关于心理健康的讲座，深受启发。在这篇文章中，我将分享我从这次讲座中获得的体会和心得。

第二段：认识心理健康

在讲座中，我了解到心理健康是一个人身心和谐发展的状态。保持良好的心理健康可以增强个人自信心和适应能力，丰富个人的生活经验。同时，我也了解到心理健康与日常生活中的思维方式、情绪管理、行为习惯等有着密切的关系。这个认识让我更加重视自己的思维和行为，并意识到积极的心理状态对于自身的发展和成就起着重要的作用。

第三段：学习心理调适技巧

在讲座中，讲解人员分享了一些心理调适的技巧，这些技巧可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和压力。其中，最让我印象深刻的是情绪调节技巧。我们经常会面临各种情绪，有时候我们会受到消极情绪的困扰，甚至沉浸其中难以自拔。而讲座提到的调节方法包括深呼吸、积极思考、与他人交流等，这些方法可以帮助我们有效地处理负面情绪，提高生活质量。

第四段：理解心理健康问题

此外，讲座还介绍了一些常见的心理健康问题，并提供了一些建议。我了解到，焦虑、抑郁、压力和自卑等问题是很多大学生常常面对的心理健康问题。讲座提到，及早发现并处理这些问题是非常重要的，可以寻求学校心理健康机构的帮助，或者与亲朋好友进行交流，寻找解决问题的方法。通过这次讲座，我对于常见的心理问题有了更加清晰的认知，也知道了可以找到帮助和支持的机构和渠道。

第五段：总结与展望

通过参加这次心理健康讲座，我受益匪浅。我不仅学到了心理健康的重要性，还了解到了一些心理调适技巧和处理常见问题的方法。这些知识和技能将对我的大学生活产生积极的影响。同时，我还计划将这些经验和知识分享给身边的同学和朋友，让更多人意识到心理健康的重要性，并努力实现自身的心理平衡。希望在以后的学习和生活中，我能把所学应用到实际中，不断提高自己的心理素质，迎接更多的挑战。

总之，大一心理课的这次讲座让我收获颇多，既让我明白了心理健康的重要性，也让我学到了实用的心理调适技巧。我相信这些知识将在我未来的学业和生活中发挥积极的作用，帮助我更好地适应自身的需求和成长。

**大一心理课心得体会篇八**

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的. 总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课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。学生在实实在在的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。特别是今年的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……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!

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。

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助却是长远的，甚至是一生的。

大一心理课心得体会4

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