# 2024年心理课心得体会大学生(精选13篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-06-13

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。心理课心得体会大学生篇一心理健康是大...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。

**心理课心得体会大学生篇一**

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。下面小编就和大家分享大学生心理课心得，来欣赏一下吧。

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。

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。

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。

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。

**心理课心得体会大学生篇二**

本次培训，我在培训的课程与对象、课程学习四种观念、团队辅导的动力要求与教学原则等方面有了较全面的认识。在培训中，我们通过找另一半、小组展示、内外圈交流等活动及游戏，去积极的参与并认真体验感知，并在规则中互相认真的倾听对方的事情，对其产生共鸣，感受对方的心声，了解其情况，认真完成培训的目标任务，去提升相关的能力。

虽然只有短暂的一天时间，体验的活动也不多，但我们每一个人都在这些体验中收获颇丰。尤其是像我们一样战斗在第一线的班主任来说，面对有各种各样问题的学生，任务艰巨。此次培训，我认为在班主任实际的教育教学过程中应该关注两点：

一、不断提升自我，做一个心理健康的教师

教师自身的心理健康直接会影响到身边的人，尤其是在处理学生问题上就不能正确理解学生的行为，更无法有策略地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则伤害学生心灵。因此，作为教师必须是心理健康的人，必须具备以下条件：

1、除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师应该提高自身的心理素质，了解心理健康教育的专业知识和学生的一般心理特征，才能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。

2、老师虽然学过一些教育心理学，但面对层出不穷的学生问题却是处理乏力。只有不断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;调整情绪，保持心理的平衡;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;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

3、教师还应具有积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。要积极创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

二、时刻关注并积极维护学生的心理健康

学生的心理是否健康直接关系着孩子的学习、生活、成长与成才，作为教师我们有责任关注并维护学生的心理健康。

1、从培养正确的学习动机、激发学习兴趣、养成良好的学习习惯、排除不良的情绪等方面，进行学习心理辅导。平时要注意细心观察学生，要能够平等地与学生沟通、交流，多鼓励学生表达自己的思想，理解、认同不同意见的分歧，创造一个谅解和宽容的气氛。

2、尊重每一位学生，爱护每一位学生，保护学生的自尊心、自信心。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素。我们可以创设健康的教育环境、开展心理健康教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。通过班队会课，定期地让学生把自己生活中的烦恼说出来，在老师的指导下让大家一起分析、探讨、解决问题。这样可以使一部分学生的心理上焦虑和压力及时地得到一定的宣泄和疏导，也使得他们可以轻松愉快的心情投入到学习和生活中去。

当然，短暂的学习时间，肤浅的认识，还不足以全面提升自身的教育能力，我还会一如既往地学习心理健康教育相关的知识技能与策略。

大学生心理课心得体会精选篇3

**心理课心得体会大学生篇三**

这个下半学期的大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍感受都是很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。这门课也让我对大学生的心理健康有了更深的了解。

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，“人类进入了情绪负重年代”，因而越来越多的人看到了心理健康的重要性。而现今的大学生也面临着很多心理问题和冲突。所以我认为学校开展心理健康课程很有必要，通过开展心理健康课程进行引导，有利于促进我们大学生的身心健康发展。

在这学期的这门大学生心理健康课上我收获了很多。学到认识自己悦纳自己的重要性，我们很多时候比自己想象的更优秀，所以要相信在这世上我们是的自己。不要总是浪费时间和精力去掩盖自己的不足，而是要发现挖掘自己身上的优点。而要悦纳自己首先要做到的就是全面客观的评价自己。其次要培养自信心，每天保持甜美的笑容，要相信爱笑的人运气总不会差。还有就是给自己积极的心理暗示。激励自己，相信自己可以越来越好。

我们要学会赞美别人。最后我们要学会体谅他人，用宽容的态度去对待别人。老师在上这节人际交往课前给我们布置了情景表演的任务，在课上通过不同小组的情景展示使我们更清楚更直观的了解到人际交往当中的一些技巧。让我们很受用也留下很深的印象。

在大学生心理健康的课上老师还谈到了我们非常感兴趣的话题“大学生的恋\_”。我们了解到爱情的成分是激情、亲密与承诺。爱是一门艺术。我们要学会倾听、感恩、尊重和宽恕。男人和女人在对待爱情也有很大的不同，我们的男人要学会倾听女人的想法，女人则是少抱怨和少给建议，要学会理解男人。我们可以追求爱情但不能把爱情当成我们人生的全部。我们不要只为了爱而将别的人生要义全盘疏忽了，人生第一要义就是生活，人必须生活着，爱才有所依附。而学会情绪管理也是我们大学生非常重要的一课。消极的情绪破坏人的身体健康而积极的情绪可以提高人的免疫能力。好的情绪能给我们带来理智的思维和行动，而一旦我们的情绪失控了可能会导致严重的后果。所以我们人要学会控制管理自己的情绪，保持乐观积极的情绪。控制管理自己的情绪第一步是要察觉自己的情绪，其次要接受自己的情绪。要学会适度宣泄自己的情绪，如去跑步唱歌等，还有可以过去别的事情来转移自己的注意力。更重要的是在情绪爆发前要冷静三思，要改变思维转移观念，调整我们的心态。老师说要学会用将来的视角看待今天的挫折。这句话我觉得很有道理。

通过这门课的学习使我对心理健康有了更深的了解，我认识到了人了解自己悦纳自己的重要性，懂得了一些与人相处的技巧，懂得了人世间爱情的宝贵和保鲜爱情的小诀窍，学会一些控制情绪的方法等。通过这门课我也意识到自身还存在的问题，我会不断完善自己，成为自己心目中的自己。也谢谢老师给我们上了如此重要的一课。

**心理课心得体会大学生篇四**

随着社会的不断发展和人们对人类心理的关注日益增加，心理学逐渐走进人们的生活。大学生作为社会中最活跃、最有朝气的群体，其心理健康问题备受关注。经过我个人的学习和实践，我深切体会到了心理健康的重要性，并从中得出了一些实用的心理心得体会。以下是我对大学生心理健康的五段式连贯文章。

第一段：心理健康的意义和重要性

心理健康是指人们在不同环境和生活压力下保持一种正常情感状态和良好适应能力的能力。大学生是处于人生关键阶段的群体，他们常常面临着学业压力、生活压力、人际关系压力等众多问题。心理健康的重要性不言而喻，它关系到人们的学习、工作、生活等方方面面。只有保持良好的心理健康，大学生才能更好地面对困难和挑战。

第二段：心理调适的重要途径

面对种种困难和挑战，大学生需要通过适当的心理调适来维护自己的心理健康。首先，建立积极的心态十分重要。积极乐观的心态能够让大学生更加坚强地去面对问题，更好地解决问题。其次，寻求适当的帮助也是至关重要的。有时候，独自面对问题会感到无助和困惑，这时候找个知心朋友或者专业的心理咨询师倾诉，能够帮助大学生找到合适的解决方法和策略。此外，保持适当的锻炼和休息也是调适心理的重要手段，通过运动和放松能够释放大学生的压力，提升心理素质。

第三段：积极应对学习压力

大学生常常面临着学业压力，如应付繁重的课业、应付各种考试等等。对于学业压力，大学生需要学会正确的应对方法。首先，建立良好的学习计划和时间管理能力是十分重要的。通过制定合理的学习计划，大学生可以合理安排时间，提高学习效率，避免因时间紧迫带来的压力。其次，培养良好的学习习惯和方法也是关键。对于不同学科和学习内容，大学生需要根据自己的实际情况制定相应的学习策略，提高学习效果。最后，与同学之间的交流和合作也是应对学习压力的重要方法。在学习中，与同学进行交流和合作能够互相帮助、互相激励、互相提高。

第四段：良好的人际关系对心理健康的重要性

大学生所处的环境通常是一个社交圈较为广泛的阶段，良好的人际关系对心理健康具有重要影响。首先，建立良好的师生关系对于大学生的学习和成长至关重要。良好的师生关系能够给大学生提供更多的学习机会和指导，帮助大学生更好地理解和掌握知识。其次，良好的同学关系对于大学生的生活和成长同样至关重要。与同学之间的友谊和相互帮助能够让大学生感受到温暖和支持，同时也能够提高自身的人际交往能力。此外，建立健康的恋爱关系对于大学生的心理健康同样至关重要。

第五段：积极参与社会活动与个人成长

大学生作为社会新鲜血液的代表，积极参与各类社会活动对于个人成长和心理健康至关重要。通过参与社会活动，大学生可以结交更多的朋友，拓宽自己的社交圈，并且能够提升组织能力和沟通能力。通过社会活动，大学生能够锻炼自己的自我管理和解决问题的能力，提高自己的综合素质。参与社会活动不仅能够促进个人成长，同时也能够让大学生更好地认识社会，了解社会，为将来的发展打下坚实的基础。

在这个信息爆炸、竞争激烈的社会中，大学生的心理健康问题越来越引人关注。建立积极的心态、寻求适当的帮助、学会正确应对学业压力、建立良好的人际关系和积极参与社会活动，这些对于大学生心理健康至关重要。希望通过这篇文章能够为广大大学生提供一些实用的心理心得和指导，帮助大家更好地保持心理健康，充实自我，成就辉煌。

**心理课心得体会大学生篇五**

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，可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忙别人的喜悦。

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。它能够调动学生学习的激-情，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我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现自我行为的机会和场所。

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，还为其他同学供给心理方面的服务。异常是今年的5.25活动更是深深的感动了我，教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……并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(二)的学习，我对自我大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自我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，我有种不用逼自我去专心听课，而是那种不由自主被教师所吸引的感觉。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，可是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

**心理课心得体会大学生篇六**

青年时期是人生中的一个重要时期。在这黄金般的十几年中，我们的思想意识急剧变化，心里也逐渐变得成熟，这些变化对我们今后的发展都起着至关重要的作用。青年是祖国未来的建设者和接班人，因此在一定程度上讲，青年心理发展变化的结果，将直接关系到祖国未来的命运。在学习青年心理学这门课之前，我对青年心理变化的规律及特点没有多少认识。经过八周的学习，我对青年心理学有了较为系统的认识，了解到不少有关青年心理学的知识，这可以及时校正我的心理发展方向，对我个人的成长也是大有裨益的。下面我结合我的个人观点及经历谈一下我学习这门课的感受。

我们一直强调要做到“身心健康”，可见心理健康对一个人的意义重大。在现代社会，对心理健康的重视程度甚至超过身体健康。统计表明，心理疾病已经成为人类健康的最大杀手。而作为未来栋梁的大学生，其心理状况却不容乐观。一位大学生在校友录上留言说：“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲；打工，累死累活，让人剥削，没劲大学让我好失望。为我哭泣吧，我的大学”这段留言充分体现出当代大学生的心理现状。近乎惨烈的社会竞争，来自社会和家庭的巨大压力以及对学生心理教育的忽视使大学生的心理问题逐渐积累，最终暴发出来。一些大学生因为不堪重负，用自杀结束了自己的生命。一个个大学生轻生的血淋淋的事实是我们不愿提及的，但这背后隐藏的大学生的心理问题却是我们不得不面对的。以前父亲跟我谈到自杀现象时曾说：“无论什么时候，无论如何都不能自杀，自杀让自己获得了解脱，但这却会给家人带来无尽的痛苦。大学生自杀是种极不负责任的做法。”我们不仅是为自己活着，同时也是在为我们的家人或者，这种责任感是我们必须具备的。

压力，告诉我只要尽力就好。我也喜欢看京剧、听“红歌”，在价值观上与父母有很多相同之处，我认为这些对构建我和父母和谐的亲子关系是很重要的。

记得在报到时学校召开的家长见面会上学校领导对大学生恋爱的态度是“不支持，不反对”。上学期上英语课时老师说做到以下三项的大学生活算是多姿多彩的大学生活：首先要保证学习好，争取被评为优秀或拿到奖学金；第二要参加社团活动，最好能有关一官半职；第三就是要有一个男朋友或女朋友。但我个人是反对大学生恋爱的，原因主要有三点：1、恋爱会影响学习。青年心理学中强调大学生恋爱应有利于学习，但上高中时身边一个个鲜活的例子让我对谈恋爱促进学习不抱任何奢望。2、恋爱会增加许多我认为不必要的开支。《一味辛酸父亲写给儿子的信》就是一个很好的例子。心中的儿子在恋爱后给父母写信的次数越来越少，每次信中都要求父母给他汇钱，要求汇款的金额也越来越大。至少在我看来，吧父母的血汗钱花在这方面在良知上就很难过得去。3、大学生在心理上还不是很成熟，在很多问题上都缺乏必要的应对措施，可能会无法接受失恋这一突如其来的沉重打击，影响到自己一段时间的心态和学习状态，甚至会产生极端后果。在恋爱问题上，我认为父母的作用至关重要。父母处世的经验比我们要多得多，适当听从父母的意见和建议，可以让我们在恋爱和婚姻问题上少走弯路。

总而言之，对于中学时期心理教育普遍缺失的当代大学生来说，青年心理学这门课的开设是十分正确的。它对青年时期常见的心理现象进行了较为深入细致的剖析，对大学生心理的成长成熟具有积极意义。学了这门课，我会在今后的学习生活中运用相关知识解决我遇到的问题，保持良好的心态，为以后的发展打下坚实的基础。

[]

**心理课心得体会大学生篇七**

随着社会的发展和教育水平的提高，越来越多的年轻人进入大学。然而，大学生活并不像人们想象的那样美好和轻松。大学生面临着各种各样的压力，如学习压力、人际关系压力、就业压力等。为了更好地应对这些心理压力，大学生应该学会心理对策。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得和体会。

第二段：理解心理压力

首先，我们需要明确我们所面临的心理压力来源。大学生常常面临的压力包括学业压力、人际关系压力、经济压力等。对于学业压力，大家可以考虑制定合理的学习计划，合理安排自己的时间，以及积极参加一些放松身心的活动。在处理人际关系压力时，我们要学会沟通和倾听，与身边的人保持良好的互动和友好的关系。对于经济压力，我们应该充分认识到金钱不是衡量幸福与成就的唯一标准，而是通过合理规划和支配财务资源来减轻负担。

第三段：培养积极心态

除了减轻心理压力的外在因素，内心的积极心态也非常重要。一个积极的心态可以帮助我们更好地面对困难和挑战。在应对困难时，我们应该保持积极乐观的态度，相信自己有能力克服困难。发生问题时，我们不要过分自责或责怪他人，而应该学会从错误中汲取教训，不断提升自我。并且，我们应该善于发现并关注自己的优点和长处，这样可以增强我们的自信心和自尊心。

第四段：建立支持系统

建立一个稳定的亲密关系和支持系统对于大学生来说是至关重要的。我们需要与父母、朋友和导师等人保持紧密的联系，在所遇到的困难和挫折中得到支持和安慰。与他人沟通可以释放心中的压力，减轻心理负担。此外，加入社团和参加志愿服务等集体活动，可以帮助我们找到志同道合的朋友，共同面对生活中的各种问题。

第五段：寻求专业帮助

最后，当我们自己无法应对心理压力时，我们应该勇敢地寻求专业帮助。大学通常提供心理健康服务，我们可以寻求心理咨询师的帮助，分享自己的困惑和压力。除此之外，还可以参加一些心理健康的培训课程，学习一些应对压力的技巧和策略。在现代社会，寻求专业帮助已经不再是一种弱点，而是一种理智的选择和行为。

结尾：

面对心理压力，我们不能放任自己纵容情绪。我们应该学会理解和分析自己的心理压力来源，培养积极的心态，建立支持系统，并勇敢寻求专业帮助。这些心理对策，可以帮助我们更好地应对各种困难和挑战，提高我们的心理韧性和抗压能力。相信只要我们坚持不懈地努力，每个大学生都能够过上积极、健康、快乐的校园生活。

**心理课心得体会大学生篇八**

通过本学期的选修课程“大学生择业心理辅导”的学习使我获益匪浅，不但对自己有了一个更加清楚正确的认识，同时也对大学生的就业形式，就业前景等有了更充分的了解。

老实讲其实当初选这门课只是单纯的为了去完成教学培养计划上的学分要求，所以一开始的时候自己并没有在很认真的听课，而是在做一些其他的事情，可是随着课程的`深入，我慢慢发现老师您所教授的内容都是一些我在平时的学习生活中所无法获取到的，是您和您所请来的那些授课老师们用自己几十年的生活阅历所总结出来的宝贵经验，对于我们这些还生活在象牙之塔的学生来说，能够在踏入社会以前听到这么有建设性，有帮助的建议是多么的难得啊！于是，我开始认真的在课堂上听取老师的讲授，从如何选择适合自己发展的职业到怎样准备一自己的个人简历，从如何准备面试到怎样如老板同事相处，我学到了很多实用的，并且是精辟的经验知识，我相信这些经验将对我未来的就业以至于与人相处方面都会有很大的帮助。

同时，老师您由一名普通的老师成长为心理学专家的经历也让我感触颇深，我第一次如此真切的认识到命运是掌握在自己手里的，只要你懂得努力懂得不断的提升自己，目标就一定能实现。

最后，我要对马老师你表示真诚的感谢，感谢您给我上了如此宝贵的一课！！

**心理课心得体会大学生篇九**

第一段：引言（150字）

大学生心理测量是指通过一系列的测试、问卷和评估来了解大学生的心理状况和特点。在大学期间，心理测量成为了解自己与他人更深入的一种工具。在这项测量中，我经历了一次心理之旅，收获了许多宝贵的心得与体会。

第二段：认识自我（250字）

在心理测量中，我首先面临的是认识自我的任务。通过心理测试和问卷调查，我逐渐发现了自己在各个方面的特点和倾向。比如，在性格测试中，我得知自己是一个外向、喜欢社交的人；在情绪评估中，我了解到自己较为稳定，能够良好地应对情绪变化。这些认识帮助我更好地理解自己，并在大学生活中合理地调整自己的行为和情绪。

第三段：发展潜能（250字）

心理测量不仅仅是为了认识自我，更是为了发现和发展潜能。通过测量中的职业倾向测试，我对自己未来的职业发展方向有了进一步的了解。测量结果显示我具备良好的逻辑思维和组织能力，这让我对从事管理类工作有了更多的兴趣。因此，我开始在校内担任组织者的角色，积极参与各种活动，锻炼自己的领导力和协作能力。通过这些实践，我能更具自信地面对职业发展，在未来能更好地发挥潜能。

第四段：了解他人（300字）

除了了解自己，心理测量也使我更好地理解他人。在大学生活中，我经常需要与各种不同背景和性格的人相处和合作。通过进行心理测量，我学会了尊重和理解他人的独特之处。在团队项目中，我能够更好地与队员沟通和协作，避免冲突和误解。同时，在社交场合中，我也能更加熟练地与陌生人交流和建立起友好的关系。通过心理测量，我了解了自己和他人的相似之处，也学会了包容和尊重他人的差异。

第五段：提高心理健康（250字）

最后，心理测量还提醒着我关注和提高自己的心理健康。在这项测量中，我了解到大学生在心理上容易面临压力和焦虑。为了保持良好的心理状态，我开始注重个人的平衡和调节。通过参加运动、艺术课程和心理咨询等方式，我学会了放松和调整自己，保持积极的心态。同时，我也开始和身边的同学分享这些经验和方法，帮助他们提高心理健康，共同度过大学生活中的困难时期。

总结（100字）

通过大学生心理测量，我不仅认识了自己，还发现和发展了自己的潜能。我也更好地理解了他人，提高了心理健康。这次测量是我大学生活中的一次宝贵经历，让我真正意识到心理的重要性和影响力。通过了解自己和他人，我对未来的发展有了更明确的目标和方向。我相信在大学生活中，掌握心理测量这个工具将会对每个人都有积极的影响。

**心理课心得体会大学生篇十**

引言：大学是一段人生中非常重要的时期，对于大多数人来说，进入大学意味着踏上了成长的征程。然而，在这段旅程中，我们不可避免地面临各种来自学业、人际关系和发展压力等问题，这时候，我们需要学会一些心理对策，以应对这些挑战，并取得更好的成绩和发展。以下是我在大学期间总结出的一些心理对策心得体会。

第一段：正确看待压力和担忧

大学是人生进入高负荷状态的重要转折点，因此压力和焦虑不可避免地会出现。面对压力时，我们首先要正确看待并接受它的存在。压力是正常的生活体验，它既能激发学习的动力，也是锻炼我们应对困难能力的机会。当然，我们也不能让压力过大压垮自己。在应对压力时，我们可以通过寻找适合自己的减压方法，如运动、音乐、阅读等，来缓解自己的焦虑和压力。

第二段：培养良好的时间管理能力

大学生活丰富多样，时间管理是很重要的技能。良好的时间管理能够帮助我们更好地安排学习任务，提高效率，减轻压力。我们可以通过制定详细的计划表，合理分配时间，将任务分解为小目标，提前预习和复习，避免拖延和临时抱佛脚。同时，我们还要善于拒绝一些琐碎的事情和他人的干扰，专注于自己的学习和事业。

第三段：积极面对挫折和失败

大学生涯中，我们难免会面临一些挫折和失败，如成绩不理想、竞争失败等。在这些时候，我们需要保持积极的心态。首先，我们要正视挫折和失败，不抱怨、不退缩，而是从中寻找经验和教训。其次，我们要保持坚持和增强自信心。成功往往需要经历多次失败，只有积极面对和克服困难，才能最终取得成功。

第四段：建立良好的人际关系

大学生活中，人际关系的处理是至关重要的。良好的人际关系可以为我们提供强大的支持和帮助，对我们的成长和发展起到重要作用。与同学、老师等建立良好的关系，可以帮助我们更好地学习和成长。此外，我们还要注重交友的选择，选择与自己有共同兴趣和价值观的人为朋友，避免陷入不良的人际关系而受到负面影响。

第五段：关注心理健康，寻求帮助

大学生心理健康问题日益凸显，因此我们要重视自己的心理健康。在面对种种困扰时，我们要及时关注自己的情绪变化，并寻求适当的帮助和支持。可以通过参加学校提供的心理健康活动、与他人交流、与自己信任的人倾诉等方式来寻求帮助。同时，我们也要注重养成良好的生活习惯，合理安排作息时间，保证充足的睡眠和正常的饮食，以提升自己的心理抵抗力。

结尾：在大学生活中，我们将面临种种挑战和压力，如何应对和克服这些困难是我们需要认真思考和解决的问题。通过正确看待压力和担忧、培养良好的时间管理能力、积极面对挫折和失败、建立良好的人际关系以及关注心理健康，我们可以更好地应对大学生活的挑战，取得成功并成长为更好的自己。

**心理课心得体会大学生篇十一**

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。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制，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界限。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完好、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的详细表达。

而心理障碍是指心理疾病或细微的心理失调。它出如今当代大学生身上大多数是因心身疲惫、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、程度较细微，随情境的改变而消失或减缓;个别那么时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表如今心理活动和行为方面。表如今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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比拟稳定的内在特点，包括个人的精神相貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和开展的根底。学生求知和成长，本质上是一种持续不断的心理活动和心理开展过程。教育提供应学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能浸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程度不断进步的过程。学生综合素质的进步，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、竞争才能、适应才能的形成和开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。

**心理课心得体会大学生篇十二**

第一段：引言（写入背景）

随着社会的发展，大学生的心理健康问题越来越受到关注。心理测量作为一种评估个体心理特征和行为倾向的工具，对于大学生心理健康的评估和干预具有重要的意义。笔者作为一名大学生，在经历了心理测量过程后，深感其对个体心理健康的重要性。下面将通过总结和回顾个人参与心理测量的经历，分享一些心得体会。

第二段：心理测量的意义以及影响

心理测量旨在通过量化的方法对个体的心理特征进行评估，如情绪、人格特质和心理健康等。参与心理测量，可以帮助个体了解自己的内心世界和心理健康状况，为进一步的自我发展提供参考。心理测量的结果不仅有助于了解自己的性格特点和情绪表现，还可以发现潜在的问题和困扰。对于大学生而言，心理测量能够提供一种客观的视角，帮助解决学业压力、人际关系问题等心理困扰。同时，心理测量结果可以指引相关专业人士实施心理干预和帮助，以促进大学生心理健康的发展。

第三段：个人参与心理测量的体验

作为一名大学生，我曾参与了一次心理测量活动。在此过程中，我接触了不同的测量工具和问卷调查，在专业人员的指导下进行了测试，并对测试结果进行了详细解读。通过心理测量，我对自己的性格特点有了更清晰的认识，也发现了一些潜在的问题。特别是在情绪调查中，我了解到自己对于压力较为敏感，容易出现情绪波动。这个发现帮助我认识到自己需要更好地管理情绪，以应对生活中的挑战。通过心理测量，还发现自己在人际关系方面存在一些不足，对此我决定主动寻求专业帮助，以提升自己的交际能力。

第四段：心理测量的推广与利用

通过个人参与心理测量的体验，我深刻认识到心理测量对大学生心理健康的重要性。因此，我认为，将心理测量纳入大学生心理健康教育课程，并加大对心理测量工具的宣传和推广力度，具有重要意义。大学生们应该积极参与心理测量活动，了解自己的心理状态，及时发现问题并寻求帮助。同时，学校和社会各界也需要重视心理测量的结果，建立起全方位的心理健康干预体系，为大学生提供更好的心理支持和帮助。

第五段：总结与展望

心理测量作为一种评估个体心理特征和行为倾向的工具，对大学生心理健康的发展具有重要的影响。通过个人参与心理测量的体验，我认识到心理测量对于自身发展的价值，也体会到了心理测量带来的积极效果。因此，我期待能够看到更多的大学生关注心理测量并参与其中，通过心理测量的结果，引导和促进大学生的心理健康成长。相信在不断的努力下，心理测量将会在大学校园中发挥更重要的作用，为学生的心理健康服务。

**心理课心得体会大学生篇十三**

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。

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