# 最新大学生心理健康教育心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-08-02

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。大学生心理健康教育心得体会篇一学习了心里健康这门课程，使我对...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**大学生心理健康教育心得体会篇一**

学习了心里健康这门课程，使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心里不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

同时，要消除子心理障碍，首先是自己这关要做好。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。生活要有规律、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。我们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。让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

所以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。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。但是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却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。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。

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。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。通过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并通过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。我知道良好的人际关系有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。沟通时，语言表达要清楚、准确、简练、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。

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。

**大学生心理健康教育心得体会篇二**

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升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长远的影响，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合，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、适合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，心理健康能够促动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持续向更高层次发展的重要条件。充分理解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。

心理健康能够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，使他们难以适合。所以，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适合大学生活，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。当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特别心理。大学生的特别心理特征，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。有准确的自己主观意识，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，更好的适合新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，不过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，发展多方面的水平，以提升自身素质。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水平。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，也能够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水平。每个人都渴望得到一个自己展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的解的误区，更新观点，突破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

**大学生心理健康教育心得体会篇三**

完 成 日 期 撰 写 要 求 一、文本格式 按论文格式撰写。

字体：题目，小二号、黑体、居中，上下各空1行；1级标题3号黑体，2级标题（如）小3号、黑体；3级标题（如四号、黑体，4级标题小四号、黑体，1～4级标题左顶格，上下各空行（6磅）；正文，用小四号、宋体，行距22磅。正文段首（包括4级以下的标题）空两个汉字。

三、

资料装订

统一用a4纸打印，并单独装订成册。四、学分安排和成绩评定 1、本环节计学分。

2、学校任课教师应结合学生平时成绩和撰写的学习心得，对学生学习情况进行综合考核评价，并及时完成成绩上报。

3、学生的学习心得撰写应在第六学期第20周内完成。

——11级 旅游英语2班 崔灿

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。大学校园已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们大学生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演变成一种社会现象，让人不禁直呼——“大学生究竟怎么了？！”

本学期，我们开设的心理健康教育课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方方面面来分析和排解大学生的心理困惑，是一门非常有实际意义的课程。总的来说，大学生较之社会人士、老年人、中小学生等人群，有一定自制力但仍易意气用事、有一定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又常常怀疑自己偶尔自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得格外重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素质，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难改变的因素，也是精神病是一种病、精神病需要吃药的理由。在所有因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的——大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭遇痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭着的连环杀手里，不少都经历了悲惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个朋友跟他讲吃屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的启蒙教育??次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成一定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。首先，身体健康有利于心理健康，加强运动锻炼可以发泄自身的不良情绪，有助于磨炼大学生的意志、发展个性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参与像足球、排球、篮球这样的团队项目；容易急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐心和坚强毅力的项目。

其次，立足于大学学习特点，合理安排学习生活。作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地根据个人兴趣、需要、特长组织学习，逐渐把对老师和课堂的依赖转化为自主学习。并且，大学生的学习不仅仅在于掌握知识，更在于培养科学的思维和独立的思考、探索创新的精神。

最后，如果遇到想不开的解决不了的问题，一定要学会倾诉。当我们把压力、困惑说给家人和朋友听之后，他们的支持会成为一个阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理咨询师，无需害羞，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是大学生自己，还是校方、家长和社会，都予以大学生心理健康足够的重视。毕竟，只有心理健康、心理素质过硬的人，才能承担繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会需要的全面发展的人才。

**大学生心理健康教育心得体会篇四**

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特别心理。大学生的特别心理特征，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。有正确的自己主观意识，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己展示的平台，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己调节，适度的表达和控制情绪。

**大学生心理健康教育心得体会篇五**

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。

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。

**大学生心理健康教育心得体会篇六**

今天的培训内容是团体心理辅导，从没参加过团体心理辅导培训的我感到漠然，不知团体心理辅导是啥西？然而通过今天的团体心理辅导课，使我豁然开朗，收益菲浅，学到了不少知识。

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，面对有种样问题的学生，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，做一个的教师

教师自身的直接会影响到身边的人，尤其是在处理学生问题上就不能学生的行为，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

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。

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。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、因素。我们可以创设健康的教育环境、开展教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、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教育相关的知识技能与策略。

**大学生心理健康教育心得体会篇七**

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。

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。

**大学生心理健康教育心得体会篇八**

心理健康是时代的主题，是现在社会进步与人类自身发展的客观要求。对当代大学生而言，全方位开放的新局面为其提供了成才得广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更多、更新、更强的要求。提高个人的修养，保持心理的健康，增强人格的魅力，优化心理素质是每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，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整、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具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。大学恋爱已经不仅仅是一种现象，而是已经从现象转变成了潮流，就像许多同学说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常，因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

1）注重恋爱过程，轻视恋爱结果；

2）主观学业第一，客观爱情至上

3）恋爱观念开放，传统道德淡化；

4）失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西，而关键取决于

我们对待恋爱问题的态度，以及是否树立正确的恋爱观，是否正确选择恋爱时机，是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。而这一切的一切，都是不确定的，都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学校则应当加以正确的引导。

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。

大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经

成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。

这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾

关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快。

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

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。近年来心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。我校每年对新生进行心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的\'心理健康指导。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

**大学生心理健康教育心得体会篇九**

一、通过这学期的学习,我对心理健康方面的知识从无到有,从浅到深。使我认识到: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,良好的适应及良好的人际关系,能平衡过去。在专家们的讲课中,很多都是具有实际操作方法的,更多的注重了理论联系实际的培养。

二、通过学习,自身心理素质有了提高。

我对心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习,对认识与识别心理异常现象有了认识,而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生,会凭借自己的语言、行为和情绪,潜移默化地感染另一个学生,促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下,会表现出强烈的求知欲,体验到愉悦、满足的情感,并流露出对教师的尊敬和爱戴。

要努力克服不良情绪的困扰,在不断提高知识素养的基础上,培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能,发挥自己的才干,促进自身的健康成长,提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态,作为当代大学生,我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习,我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作,了解自我,辩证地看待自己的优缺点。

(一)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。

(二)调整情绪,保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于学习,并合理安排时间,张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好,陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展,也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质,我们班开展了有关心理健康的活动,通过老师的讲解、耐心疏导,使我懂得了解时代的发展,对人的素质提出了更高的要求,因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看,健康的心理是孕育良好素质的保障。

我们正处在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展,以及思维方式的变化,就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩,还要看你的综合素质,尤其是心理素质,因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础,为此,我要不断完善自己,提高自己的综合素质,首先我要辩证地看待我的优趣点,正确认识自己,我相信每个人都有属于的闪光点,只需要我们要善于去挖掘,对于我的缺点我要不断改进。

只有这样,才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展,学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质,承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康,在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度,是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此,心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高!

**大学生心理健康教育心得体会篇十**

著名作家刘心武曾说过这样一段话：“一个人的心态，犹如一条线，而人身上的优点，就像一颗颗珍珠。良好的心态会将珍珠穿成一串美丽的项链；而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，失去价值，”的确，优秀的心理素质是一个人所有素质的基础。目前高校大学生心理障碍患病率呈上升的趋势，在大学生开展学生心理健康教育，维护和促进学生的心理健康已是学校教育所面临的无法回避的现实课题，应势在必行。

（1）加强大学生心理健康教育是新时期高等教育发展的必然选择。在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

（2）加强大学生心理健康教育是促进大学生全面发展的必然要求。心理健康是大学生全面发展的重要内容，也是大学生全面发展的重要条件，加强心理健康教育有利于形成良好的道德品质，有利于培养他们良好的特别心理品质和自知、自尊、自爱、自律、自强的优良品格，更好地适应我国在建立社会主义市场经济体制过程中复杂的社会形势，成长为具有较强的心理适应和心理调节能力的全面发展的优质人才。

（3）加强大学生心理健康教育是高校素质教育的重要内容。心理健康教育对于培养大学生良好的心理素质具有直接的作用，是整个素质教育的心理基础，同时大学生心理素质教育是高校德育理论教育和高校德育实践教育得以整合与实现的基础与桥梁，只有加强大学生心理健康教育，确保了高校德育内容的完整性，才能进一步实现高校德育方法的科学性和效果的有效性。

在生活方面，衣服裤子、床单被罩请人洗。且现在多学学生都是独身子女，父母怕孩子受苦事事包办，学校老师“宠着”，一旦在学习、生活和感情上遇到一点波澜，往往显得无所适从，甚至怀疑自己。

（2）追求怪异，讲求独特。“90后”大学生很多都是独生子女，并没有能够供其进行参考和一起成长的伙伴，所以通常喜欢跟着时代潮流，现在的“哈韩”，“哈日”现象使“90后”盲目跟风及模拟的问题越来越严重。90后大学生有着很强的独立意识，因为这一代的大学生多为独生子女，大多是父母来包办他们的一切事情，自己洗衣服和做家务的次数很少，经济以及日常事务方面都过分的依赖父母。

（3）社会交际能力薄弱。当前进入大学的都是90后学生，面对的是新的室友、同学和老师等，由此形成的同学、师生和异性关系让很多学生极不适应，有的学生一直在父母呵护下长大，从未离开过，不懂得如何去关心别人，帮助人，生活在自己闭锁的世界中，没有倾心交流的知心朋友，遇到问题时无人可诉。

（4）承受挫折能力弱。“90后”大学生成长的良好社会环境和家庭环境使他们成长的道路变得更加顺利，他们的成长被赞扬和呵护不断的围绕着，优越感太强，在他们的世界里充满着阳光和笑脸。但是这样的成长经历使这些“90后”大学生们的心理太过脆弱，不够坚强，一不小心就会丧失信心，严重的情况会导致他们形成厌世的情绪。笔者在本院校系对于“对待挫折态度”的调查，经过调查的100名“90后”新生，在遇到挫折后希望“总结经验，重新来过”的人占73%，大部分“90后”大学生心理素质过差，没有足够强的抗挫折能力。

开展新时期大学生的心理健康教育，促进大学生的健康成长，笔者认为应从以下几个方面来考虑：

（1）正确对待“90后”大学生的心理特点。每个时代的青年都具备自己独有的特点，社会、家庭、个人以及学校的共同作用促使着这些特点的形成。在对待“90后”大学生表现出来的特点时，应该持有一颗平常心，对他们的特点进行适当的利用，针对他们的特点设计出适合他们的教育形式。首先应该对他们身上存在的共同特点予以承认，然后站在他们的角度去看待和思考问题，对他们的行为和态度加以理解，因为只有了解了他们才能采取正确的方法进行心理健康教育工作。

（2）加强课程建设，提高心理健康教育的针对性。按照贴近当代90后大学生的心理、贴近大学生的生活、贴近大学生的实际的原则，开设大学生心理健康必修课程和多元化的相关选修课程。课程设置和内容要有针对性和实践性，心理健康教育要贯穿大学阶段教育的全过程，分年级和专业有所侧重。例如，一年级主要是适应、自己和学习心理辅导，二年级是交往、情感和恋爱心理辅导，四年级侧重于就业和成才心理辅导。大学生心理健康教育课程的内容不能再是一般的心理学理论传授，要有活动性、互动性和体验性，还要有针对性、趣味性和艺术性。

（3）开展心理辅导和健康咨询工作。高校要重视开展大学生心理辅导和健康咨询工作，要积极创造条件面向全校学生，通过个别面询、团体辅导、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。

（4）加强教师队伍建设，提高心理健康教育的专业性。按照相关编制规定合理确定高校心理辅导教师人数，建立一支由专职人员、兼职人员、教师和学生心理辅导员多方面联合组成的工作队伍。在班主任、辅导员和学生工作队伍中普及心理健康教育常识与技能，提高心理健康教育的专业化水平。争取校内外心理健康教育专家的\'支持与指导，建设一支以少量精干专职教师为骨干、专兼职相结合、专业发展背景互补、多学科人才融合、专业综合素质较高、人员相对稳定的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。加强专业学习培训，把心理健康师资培训工作纳入学校总体培训计划，鼓励心理健康教育教师采取自学、函授等多种方式，提高自己的专业技能和专业资质，同时尽快解决从事此项工作教师的工作量与职称评定等实际问题。

（5）营造良好的校园文化环境。学校良好的校园文化环境是大学生健康成长的外部条件，是一种无形的力量，它可以使大学生感到轻松、民主、和谐，保持良好的心态，还可以使他们有一种归属感，心理上有所依靠。良好校园文化环境的营造还要动静结合，并辅之以丰富多彩的校园文化活动，以便形成一种和谐、奋进的群体心理氛围，使大学生处于一种积极的影响之中，促使他们的精神世界更丰富、更健康，最大限度地减少心理应激和危机感。

（6）大力开展社会实践活动，培养学生健康的心理素质。应将高校的心理素质教育同社会实践相结合，帮助他们认识社会，了解国情，增强建设祖国，振兴中华的责任感。在社会实践中，对一些不良现象给予正确的引导，帮助学生提高分析问题和解决问题的能力，特别是辨别是非的综合判断能力、承受挫折的适应环境能力。

总之，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。大学生心理健康教育是一项系统工程，也是一项艰苦而长期的任务，要通过多种途径和方法培养学生良好的心理素质和专业技能，促进学生整体素质的全面提高和特别的和谐发展。

**大学生心理健康教育心得体会篇十一**

大二下学期,我们开了心理健康这门课程，原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生,现在才知道这是不正确的。我想每个人都有或多或少的心理问题,只是程度不同罢了,通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识，的确,现在我们学生除了体质差，心理不健康的越来越多，包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人,心理不健康比身体不健康更可怕!

“健康”作为人生快乐之本，其重要性是无可比拟的，对于每个人而言更是必须的，世界卫生组织对“健康”的定义是：健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力，因此只有健康才能为自已创造未来。自从开通了这门课程以后,让我更加地了解自己,为我们在校大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台，通过学习心理健康知识，及时缓解心理压力，提高心理素质，使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折，始终保持积极乐观、健康向上的精神状态,我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态,有个良好的心理。为此,我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的!

在网上我也有看到过很多心理咨询网站,让我惊讶的是求医者有很多,普遍都是一些消极对待生活的人,原来现实生活中有那么多需要向医生求救的人,也让我发现自己是多么的幸运,没有成为他们其中的一员,其实我想,可能这是因为他们消积的心理世界,与本身性格自闭,平时没人诉说,自己压抑而造成的吧。心理问题有很多,分为很多不同的种类,比如有什么焦虑症,抑郁症,强迫症类的,像我们这些在校大学生,最多的恐怕是人际关系问题,不健康的就业心理,挫折心理,从众心理,嫉妒心理,依赖心理等,学习了心理健康知识。

**大学生心理健康教育心得体会篇十二**

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。

在心理教育课中，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，初它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。心理教育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。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。

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。

网络14301 胡庭宇

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