# 2024年大学生心理健康心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-02-29

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学生心理健康心得体会篇一大学心理健康课让我觉得...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学生心理健康心得体会篇一**

大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍都很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。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。作为一名大学生更要了解心理健康的含义，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。

下面我将讲述我上课的心得体会：

记得我头一回上心理健康课时，周围的同学都和我说这是“水课”，可以不用听课。听他们这么一说，我上课也就没有那么的紧绷了。可是当课堂时间过去十分钟左右，我不知不觉的放下了手头上的播放着视频的手机，开始竖起耳朵认真听讲。陆老师的“知情意+人格”十分简明扼要的阐明了心理学研究的主要内容。让我觉得心理学仿佛不再是仿佛遥远在星辰之外的神秘学科。陆老师还教会了我什么是“大学生的学习方法”像关键词记忆法、老师课上讲一分，学生课下学十分、迁移等等，这些方法帮了我在很多课程的学习上事半功倍。当然老师讲了很多心理学上的理论比如自我效能啊、人的需求层次理论啊、还有人的心理发展过程等等都使我对心理学有了更清楚的认识，产生了更加浓厚的兴趣。我也有在课下去看心理学相关的纪录片和书籍。说实话我在高考填报志愿时考虑过报考心理学，但由于选课不符合报考要求只好作罢，能够在心理课上学习到心理学的相关知识也算是另一种实现梦想的方式吧，我真的特别开心！

后来有一名新的老师来给我们上心理课。钟老师上课方式与陆老师不同，她非常喜欢采用游戏的方式来教学。我还记得那场“写下你的困难，我来帮你解决”的游戏。在那场游戏里，大家匿名在便签上写下了各自的问题，便签纸又被随机分配给了他人来解决，看到同学们其实都有这许许多多相似的困扰，如：害怕四级考试、害怕专业分流考试、交不到知心朋友、容貌身材焦虑等等。这些让我明白了原来我不是一个人，我们都一样。大家也都各抒己见，尽力帮忙解决这些问题。哪怕到现在，闭上眼睛回想到当时大家展现出的团结、善良、智慧，心中都有暖流涌动。

无论是陆老师还是钟利彬老师，她们的课都使我受益匪浅。在这里我真心的感恩两位老师！最后我想说，对于说心理课是“水课”而不认真听的同学，我只能说他们错过了一个会让他们受益终身的课程。我非常庆幸自己可以及时醒悟，也非常庆幸自己可以碰上好的心理老师，今后的日子里我也会去多多了解心理学知识，老师在我心中种下的种子一定会长成参天大树！

**大学生心理健康心得体会篇二**

心理健康是大学生们宝贵的财富，它关系到他们的学业、生活和未来发展。作为一名大学生，我深深体会到了保持心理健康的重要性。在大学的几年里，我积累了一些心得体会，希望能与大家分享。首先，学会排解压力。大学生活充满了各种压力，如学业压力、人际关系压力等。当面临压力时，我们不妨尝试采用一些有效的方法来排解压力。其次，与人沟通交流。在忙碌的学习生活中，我们容易感到孤独和焦虑。此时，与朋友或家人进行沟通交流是很重要的。第三，保持积极乐观的心态。乐观的心态能让我们更好地应对困境，克服困难。第四，培养爱好和兴趣。大学生活充满了各种机遇，我们可以通过参加社团、俱乐部等活动来培养自己的爱好和兴趣。最后，培养正确认知。我们应该通过学习心理学知识，培养正确的认知，摒弃一些不合理的思维方式。综上所述，保持心理健康是大学生们应该重视的问题，我们应该学会合理排解压力、与人沟通交流、保持积极乐观的心态、培养爱好和兴趣以及培养正确认知。只有这样，我们才能更好地度过大学时光，并为未来的发展打下坚实的基础。

首先，学会排解压力是保持心理健康的重要一环。大学生活往往伴随着各种压力，如学业压力和人际关系压力等。当我们感到压力过大时，不妨选择适当的方式来排解压力。例如，我们可以通过体育锻炼、听音乐、看电影等放松自己的身心，摆脱烦闷和焦虑的情绪。此外，我们还可以寻求一些专业的心理辅导或咨询，向专业人士倾诉自己的困惑和烦恼，获得更好的帮助和支持。

其次，与人沟通交流是维持心理健康的重要方式之一。在大学生活中，我们经常会感到孤独和焦虑，尤其是面对重大决策和困境时。此时，与身边的朋友、家人进行沟通交流是很重要的。通过倾诉自己的情感、聆听他人的建议和想法，我们可以获得更多的支持和理解。同时，与他人交流也能够拓宽我们的视野，从不同的角度看待问题，找到更好的解决方法。

第三，保持积极乐观的心态是维持心理健康的重要因素。大学生活中，我们难免面临各种困难和挑战。在这些困难面前，积极乐观的心态能够让我们更好地应对和克服。我们可以学会积极地看待问题，找出问题中的机会和积极的一面，而不是陷入消极和自卑的情绪中。同时，我们也可以积极寻求解决问题的路径，采取积极的行动，为自己创造更好的未来。

第四，培养爱好和兴趣有助于心理健康的保持。大学生活多彩多姿，我们应该充分利用这个时期去发现和培养自己的爱好和兴趣。通过参加社团、俱乐部等活动，我们可以结交志同道合的朋友，寻找到与自己兴趣相关的机会和平台。爱好和兴趣的培养能够让我们享受到快乐和满足感，使生活更加有意义。同时，爱好和兴趣也可以成为我们日常生活中的调剂和舒压的方式，让我们拥有更好的心理状态。

最后，培养正确认知也是保持心理健康的重要一环。我们的心理状态常常受限于我们对事物的认知和理解。通过学习心理学知识，我们可以培养正确的认知和思维方式，摒弃一些不合理和消极的思考模式。例如，我们可以学会正确认识自我和他人、正确认识困难和挫折、正确认识成功和失败等等。只有通过正确的认知，我们才能更好地处理和应对各种问题和挑战，拥有更好的心理状态和行为表现。

综上所述，保持心理健康是大学生们应该重视的问题。我们应该学会合理排解压力、与人沟通交流、保持积极乐观的心态、培养爱好和兴趣以及培养正确认知。只有这样，我们才能更好地度过大学时光，并为未来的发展打下坚实的基础。在保持心理健康的道路上，我们应该不断学习、积极行动，不断提高自己的心理素质，努力追求更好的自我。相信在我们共同的努力下，我们能够成为心理健康的大学生，以更好的状态迎接未来的挑战。

**大学生心理健康心得体会篇三**

通过这学期的学习，我对心理健康知识的认识从浅到深，从模糊到清晰。最主要的认识是：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己，能正确地感知现实并适应现实，具备良好的环境适应能力及良好的人际关系。

良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我们要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先要辩证地看待自己的优缺点，正确认识自己，相信每个人都有属于的闪光点。只有这样，才能以积极健康的心态投入到学习当中去。当今时代是充满竞争的时代，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是新时代对人才的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。

通过学习大学心理健康教育课程，我了解了许多关于心理方面的知识，同时更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

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己调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不易为他们所重视，他们意识不到这些细节容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。

所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。心理健康是大学生掌握和学习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。

**大学生心理健康心得体会篇四**

在科学技术飞速进步，学问爆炸的今日，人类也随之进入了心情负重的年头。高校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”自然就特别敏感。但是，高校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，志向与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的冲突问题以及对将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，在高校校内开展心理健康教化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，刚好为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来推断自己或者是四周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样。其二，心理与行为行动是否趋于一样。其三、人的心情在一个阶段内是否稳定。

假如一个人出现了与以上违反较大的心情，那么他就可能存在确定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或略微的心理失调，出现在当代高校生身上大多数是因心身疲乏、惊惶担忧、心理冲突冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的冲突等出现，时间短、程度较略微，随情境的变更而消逝或减缓;个别则时间长、程度较重，最终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、体感异样、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。

以上的心情状态，明显不利于高校生的发展，因此高校生有必要学会自我心理调整，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保持深厚的学习爱好和求知欲望。学习是高校生的主要任务，有了学习爱好就能够自觉地跃入浩瀚的学问海洋里邀游,舍命地吸取新学问，发展多方面的实力，以提高自身素养，更好地适应社会发展的须要。

2、保持乐观的心情和良好的心境，高校生应保持主动乐观的心情、快乐开朗的心境，对将来充溢信念和希望，当遇到哀痛和忧愁的事情要学会自我调整，适度地表达和限制心情，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理询问师沟通。学校心理询问是增进学生心理健康、优化心理素养的重要途径，也是心理素养教化的重要组成部分。随着时间的推移，心理询问被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学起先设置心理询问机构。心理询问可以指导学生减轻内心冲突和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确相识自己、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，就应当刚好主动的与心理询问师进行沟通。

优良的心理素养在青年学生全面素养的提中学起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素养，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。

**大学生心理健康心得体会篇五**

大学生心理健康是大学生活中一个至关重要的方面。作为一名大学生，我在这几年的学习和生活中积累了一些心得体会，希望能够与大家分享。从以下五个方面出发，我将谈一谈我对大学生心理健康的认识和感悟。

首先，建立正确的自我认知和价值观是维护大学生心理健康的基础。大学生时期是一个从青少年向成年过渡的重要阶段，我们面临着来自社会、学校、家庭等各方面的巨大压力。在这个过程中，我们不可避免地会思考自己的价值和意义。因此，我们要正确认识自己的优点和缺点，避免盲目追求完美，要学会接受自己并且积极发展自己。同时，明确自己的核心价值观和生活目标，这将帮助我们更好地应对生活中的挑战和困难。

其次，良好的人际关系对大学生心理健康至关重要。在大学生活中，我们与各种各样的人打交道，包括同学、室友、辅导员等。建立健康的人际关系对我们的成长和发展非常重要。正直、真诚和理解是构建良好人际关系的关键。我们应该学会倾听他人，尊重他人的差异，尽量避免冲突和争吵。此外，积极参与大学的团队活动、社团以及各类社交活动，也是扩大人际关系圈、培养社交能力的良好途径。

第三，培养良好的心理调适能力尤为重要。我们经常会遇到考试压力、学业困扰以及情感困惑等问题，在这些问题面前，我们需要学会正确地对待和解决。首先，要认识到生活中有好的一面和坏的一面，要换位思考，从多个角度看问题。其次，积极寻求支持和帮助，与身边的人分享自己的困扰，寻求他人的建议和意见。此外，学会自我调节，释放压力，可以通过参加运动、听音乐、写日记等方式来舒缓自己的情绪。最重要的是，保持积极乐观的态度，相信自己能够度过困难，重拾信心和动力。

第四，保持身心健康是关键。大学生活中，我们通常会长时间面对电脑，缺乏运动和休息，这对我们的身心健康产生负面影响。因此，我们要意识到保持身体健康是维护心理健康的基础。保持规律的作息时间，合理安排学习和休息时间，注重饮食和营养均衡，经常进行适度的运动，这些都是保持身心健康的有效方法。同时，要学会放松自己，让自己有空间和时间进行休息，可以通过阅读、听音乐等方式来放松心情，摆脱压力。

最后，积极参与社会实践和志愿服务活动有助于提高大学生心理健康水平。通过参与社会实践和志愿服务，我们能够更好地认识社会，拓宽自己的视野。同时，参与这些活动还可以培养我们的团队合作能力、领导能力和责任感，有助于提高自信心和勇气。此外，通过帮助他人，我们也能获得满足感和成就感，从而促进心理健康的提升。

总结起来，大学生心理健康至关重要，并且需要我们在大学期间积极去关注和维护。建立正确的自我认知和价值观，培养良好的人际关系，培养良好的心理调适能力，保持身心健康以及积极参与社会实践和志愿服务活动，这些方面都是促进大学生心理健康的重要途径。只有我们学会了正确对待和调整自己的心理状态，才能更好地适应大学生活，实现自身的发展和成长。

**大学生心理健康心得体会篇六**

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。

**大学生心理健康心得体会篇七**

大学生心理健康是每个大学生需要重视和关注的重要问题。在大学期间，学业压力、人际关系、未来规划等各种因素都会对大学生的心理健康造成一定的影响。因此，保持良好的心理健康对于大学生来说至关重要。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得体会。

首先，建立良好的自我认知是大学生心理健康的基础。大学生要了解自己的优点和不足，并接受自己的不完美。每个人都有自己的特长和兴趣，而不是所有人都能在某一方面做到完美。对于自己的不足之处，我们要积极面对并与之和解，而不是埋怨自己或与他人相比较。通过了解自己，大学生可以更好地把握自己的能力和目标，进一步提高自己的心理素质。

其次，积极应对学业压力是保持心理健康的重要一环。大学生面临着课业繁重、期末考试、科研论文等各种学术压力。为了应对这些压力，我发现制定合理的学习计划和时间管理是非常必要的。合理安排时间，合理分配精力，做到有计划、有条理地学习，有助于减轻学业压力。此外，我们还可以通过与同学交流讨论，互相帮助，共同面对和解决学业问题。当我们遇到难题时，不妨向教师或辅导员寻求帮助，他们会给予我们及时的指导和建议。

第三，良好的人际关系对大学生心理健康具有重要影响。在大学时期，我们会遇到各种各样的人，并与他们建立各种各样的关系。建立良好的人际关系有助于我们调节情绪、分享快乐、解决困难。然而，有时我们会遇到一些挑战，比如与室友相处不和谐、与同学产生矛盾等。在这种情况下，我们可以尝试与对方进行真诚的沟通，理解对方的立场和需求，并探索解决问题的方法。另外，主动参加社团活动和社会实践，可以扩大我们的社交圈子，结交更多志同道合的朋友。

第四，保持身心平衡是大学生心理健康的关键。在追求学业进步的同时，我们也要关注自己的身体健康。保持适度的运动和良好的饮食习惯，有助于增强身体素质和抵抗疾病。此外，良好的睡眠质量对于大学生的学习和心理健康也非常重要。对于睡眠不足的情况，我们要及时调整作息时间，尽量保证每天的充足睡眠。除了身体健康，我们还要关注自己的心理健康。在学习之余，我们可以进行一些自我放松的活动，比如读书、听音乐、写日记等。在繁忙的大学生活中，给自己一些休息和娱乐时间，有助于放松心情，调节情绪。

最后，积极面对未来规划是大学生心理健康的重要一环。大学生面临着毕业就业、职业选择等重要决策，这也会对他们的心理健康造成一定影响。为了积极应对这些问题，我们可以通过自我探索和实践来了解自己的兴趣和价值观，并尝试不断地探索和尝试新的事物。在做出决策之前，我们可以与身边的人进行交流和分享，从他们的经验中汲取智慧和建议。与此同时，我们也要接受变化和不确定性是生活的一部分，相信自己的能力和选择，勇敢迈向未来。

总之，大学生心理健康是一个长期而复杂的过程，需要我们不断探索和调整。通过建立良好的自我认知、积极应对学业压力、良好的人际关系、身心平衡以及积极面对未来规划，我们可以更好地保持心理健康，迎接大学生活中的挑战和机遇。让我们共同关注和呵护自己的心理健康，以积极乐观的态度迎接未来的发展。

**大学生心理健康心得体会篇八**

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。

**大学生心理健康心得体会篇九**

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。

大学生心理健康心得体会2

**大学生心理健康心得体会篇十**

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。

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，加之生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的\'选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。心理将康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗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水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，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、竞争能力、适应能力的形成和发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。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

**大学生心理健康心得体会篇十一**

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。

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。

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!

**大学生心理健康心得体会篇十二**

大学生心理健康一直是一个备受关注的话题，如何保持积极健康的心态，成为大学生们共同面临的挑战。作为一名即将毕业的大学生，我在大学的四年里深有体会。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得和体会。

首先，要保持积极的心态。大学是人生重要的转折点，它不仅是知识学习的地方，更是人格塑造的舞台。面对课业压力、就业压力和人际压力，我们必须保持积极乐观的心态。尽管困难和挫折在大学生活中是不可避免的，但我们要相信自己能够克服困难，努力追求自己的目标。当我们看到自己取得的进步和成就时，心情就会变得积极而乐观。

其次，要学会与他人沟通。大学生活是一个充满各种人际关系的阶段。与同学相处、与老师交流、与室友相处，我们必须懂得沟通。当我们面临困难或烦恼时，找一个可以倾诉的人是非常重要的。因为我们人际交往越多，我们就能获取不同的观点和看法，从而更好地处理问题和调整心态。

另外，要学会放松和调整好心情。大学生活充满了各种各样的挑战和压力，我们需要找到一种放松自己的方式。有些人喜欢运动，可以去跑步或健身房；有些人喜欢音乐，可以听音乐或玩乐器；有些人喜欢阅读，可以找一本喜欢的书来读。无论如何，找到一种适合自己的方法来释放压力和舒缓紧张的心情非常重要。此外，还要学会保持良好的生活习惯，合理安排作息时间，保持规律的饮食和运动，有助于提高身体素质和心理健康水平。

同时，要树立正确的价值观。大学生活是价值观培养的重要阶段。要培养正确的价值观念，找到适合自己的人生目标和价值追求。不要追求那些虚无缥缈或与自己价值观不符合的东西，要明确自己的目标和梦想，努力朝着它们前进。同时，要珍惜那些真正重要的东西，比如家人的关爱、朋友的陪伴和健康的身体，这些才是我们最为珍贵的财富。

最后，要积极培养兴趣爱好和提升自己的能力。大学生阶段是一个能够广泛学习和锻炼的时期。除了学习专业知识外，我们还可以培养自己的兴趣爱好，比如参加社团活动、参加志愿者工作等。通过参与各种活动，我们能够结识不同的人，培养各种技能，不仅可以提升自己的能力，还能丰富自己的人生。同时，培养兴趣还能帮助我们舒缓压力，放松心情。

综上所述，大学生心理健康对每个大学生来说都是非常重要的。保持积极的心态、良好的人际关系、适当的放松和调整心情、树立正确的价值观、积极培养兴趣爱好和提升自己的能力，都是大学生们保持心理健康的重要方法。希望每个大学生都能够关注自己的心理健康，从而在未来的发展道路上取得更大的成功。

**大学生心理健康心得体会篇十三**

通过此次培训，让我对心理教育又有了新的的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，一名优秀的大学生心理健康教育教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，大学生心理健康教育教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位大学生心理健康教育教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。通过学习，我认识到了大学生心理健康的重要性。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。

1、心理健康可以促进大学生全面发展；

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；

4、心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

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、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。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。

（一）建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的.最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

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