

# 大学生心理健康心得体会（大学生心理健康的心得和体会）

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/02d9743a254c84e163185a469148bbe9.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 大学生心理健康心得体会（精选10篇）

某些事情让我们心里有了一些心得后，好好地写一份心得体会，这样可以记录我们的思想活动。很多人都十分头疼怎么写一篇精彩的心得体会，以下是小编整理的大学生心理健康心得体会（精选10篇），仅供参考，大家一起来看看吧。

### 大学生心理健康心得体会1

大学生心理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。通过半学期的学习，我才深刻的感觉到，人的心理，其实是个真真实实存在的东西，而心理健康这门课程使我们能更好地去观察，去了解并且及时的调节。它来源于生活，又指导着生活。它解释了很多东西，也在不经意间，让人明白了很多道理。

印象很深的一节课是那节用一种植物或一种动物来表达自己的课，通过那节课，我才发现，对于每个人来说，都希望拥有自己独特的个性和独一无二的品质着，并为之不断的为的发扬和为之奋斗。只是这样的一个小测试，就能让人真正了解自己的内心深处。不得不说，这就是心理意识的神秘之处。它总是让你的潜意识在不知不觉中体现，让你了解真实的自己。

心理课让我了解了很多，了解自己，了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上心理课的时候，老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。在心理课上我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。心理课上，老师讲了很多控制自己的情绪的方法。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。很多时候，你像看热闹一样，不经意间学会的东西，可能会影响到以后的一生。心理课，在不经意间，教会了我太多太多。

通过半个学期的学习，心理课对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观，价值观，都有着或多或少的的影响。每一次听完后都会有一些感触，给我进步的动力和方向，引起了一些对自

我的思考。比如时间管理的那一节课，给予我们很大的启发的启发，而恋爱的话题也让我们更好的去了解自己。学习了心理课，让我学会了更好的去审视自己。并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。心理学不仅仅是让人学会面对自己，也让人学会了去与别人相处。从而让我更好的与人沟通和交流。当然，不仅仅是现在，我想，这些在课堂上学到了种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

虽然心理课已经快要结束了，虽然十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习。通过这半学期的学习。我对学习和生活的热情又再次上了一个档次，这门课给我展示了一个越来越充满活力的世界。未来的日子里我一定会继续去了解，去学习，学会如何更好的去生活。这是一个很有用的科目，我相信它会带给人们一生的财富。

## 大学生心理健康心得体会2

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，遇到任何障碍和困难，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！

### 大学生心理健康心得体会3

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。

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理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。

### 大学生心理健康心得体会4

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。



大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：

（1）心理健康是保证生理健康的重要条件。

（2）心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识 and 评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的不正确的

“自我观”，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1) 正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2) 积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3) 有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

#### 大学生心理健康心得体会5

大学生健康问题是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，心理健康就尤为重要了，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，如何预防或者消除大学生的心理障碍呢？我总结了以下几种途径和方法：

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、记忆能力减退。

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 and 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。

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。其次，大学培养目标的“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，也与我们的前途息息相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

## 大学生心理健康心得体会6

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，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。心理学家丁瓚曾说，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。

#### 大学生心理健康心得体会7

一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争压力等等原因下大学生中患忧

郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。

在今年5月份，我系学生会学习部为培养我院学生健康的心理，特地召开一次大学生心理健康的主题班会，意在让大学生认真的分析自己身上存在的心理问题，共同来探讨，解决存在的心理问题，让我们大学生的心理健康向上发展。依照策划，我们将从各渠道收集相关资料进行汇编，其中也有许多高校成功举办地资料，总结了有以下特点：

1、有人士的解说，能够准确剖析现代大学生的心理特点。运用了多种宣传手段，尤其是多媒体器材的运用，宣传更加到位。

2、各高校之间都相互交流经验取长补短。

结合实际，我们从中吸取了一些经验，运用了所能运用的宣传方式，在院内进行了宣传，各种海报、横幅吸引学生们的目光，由于这次时间准备充分，考察结果比较好，同学们都踊跃上台提出现代大学生的心理问题，问题有针对性和普遍性，这个现象是非常好的。

然而这也显露出一个弊端，正因为提出问题有针对性和普遍性，使得以同学们的力量略显薄弱，有些问题作为一个阅历不足的大学生是无法解答的，即使明白，也很难用语言开导大家，所以通过这次班会，我系学生会学习部提议在学校建立一个大学生心理咨询平台，里面有专业的心理导师指导，同学们可以以邮件或其他网络形式与老师交流，这样有些同学能更加坦诚的与老师交流，老师也能真正意义上帮助学生。

然而接下来举行的大学生心理健康的班级手抄报比赛也顺利开展，各种漂亮、精致的手抄报在校内进行展示，说明这次主题班会在各班都引起了重视，大家都用心准备资料，绘画板式，这也是我们这次主题班会的特色，用这种评比的方式，调动大家的积极性，使大家都踊跃投入到这次活动中来。这次活动成功的地方很多，但仍有不足之处，正是要有这种进取的心态，我系学生会学习部的工作才能越做越好。

## 大学生心理健康心得体会8

这次学校对我们大学生开展的心理健康活动，让我有不少的感触，感觉到大学生的心理健康很重要，也需要去重视，因此参加了这次的活动让我有了体会。

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学



时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自我的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就会造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。

#### 大学生心理健康心得体会9

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离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，遇到任何障碍和困难，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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。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。

#### 大学生心理健康心得体会10

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。心理健康与一个人的成就、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才。

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。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发