# 最新大学生心理健康教育心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-05-15

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。大学生心理健康教育心得体会篇一影响大学生心理素质的原...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学生心理健康教育心得体会篇一**

影响大学生心理素质的原因是多方面的。首先，不断发展变化的社会环境对大学生的心理发展起着决定性的作用。当代大学生的心理不可避免地在变革的社会环境中受到影响。新的时代对大学生的素质提出了更高的要求，近几年大学生就业从“双向选择”到“面向市场”、“走向市场”，进一步强化了他们的竞争意识和焦虑意识，越来越多大学生从一年级起就担心自己将来的`工作，从三年级就寻找就业单位，在遇到挫折时，又极易产生各种消极心理。社会主义市场经济的发展增强了他们自强精神、创新能力和自己意识，但是在市场经济建立和发展过程中的负面效应也给他们的心理带来了不良影响，如部分学生对金钱的过分崇拜、个人主义强化、人际关系淡漠等。另外，由于生活条件、社会环境的改变及各种媒体的影响，现代大学生生理成熟时间提前，恋爱出现“低龄化”趋势，使一些学生面对变化的现实，产生了浮躁、焦虑、苦闷、压抑等心理问题。

其次，家庭环境对学生的心理发展起着重要的影响。当代大学生中独生子女占学生总数的比重越来越大，他们从儿时起，生活上依赖父母照顾，学习上依赖老师指导，独立生活能力差，没受过大的挫折，固执任性，感情脆弱，承受能力差，情绪易大起大落，在生活、学习、事业上稍有挫折，其心理上就产生强烈的震荡，影响身心健康。尤其是一些学生的家庭生活不完善，或者是单亲家庭，缺少父爱或母爱，或者是父母不和，缺乏温暖，给他们心理造成的创伤极深，常常会使其形成一个孤僻自卑的人格。第三，学校环境的改变也是影响学生心理发展的一个重要因素。升入大学后，学校环境与初高中相比有较大的变化，又远离了父母，学习条件和学习方法的变化，生活习惯的变化及语言交流的障碍，都有可能使学生产生焦虑、抑郁、神经衰弱等症状，影响学生的正常学习和生活。同时，来自农村尤其是来自经济不发达的乡村或较为偏僻的山区的学生面对物质、精神文明较好的城市学生，总会感到经济压力和有一种自卑感，在人际交往中往往有障碍。在种种压力的负重下，一些学生长时间生活在“紧张、疲乏”甚至“烦躁、压抑”的状态中，由此引发了各种心理疾病。另外，由于大部分新生高中不住校，在新的集体宿舍环境下不会处理与同宿舍的同学的关系，进而会产生争执和矛盾，如果这种情况未能及时解决，学生便容易产生抑郁、恐惧、自己封闭等心理问题。

**大学生心理健康教育心得体会篇二**

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三**

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的\'工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生;心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的;不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能;心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

**大学生心理健康教育心得体会篇四**

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五**

心理咨询，是指咨询员运积极理学的知识，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，心理咨询是指运积极理学的方法，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。

**大学生心理健康教育心得体会篇六**

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**

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视，虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论，但它是关系到全班同学心理健康问题，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的班干部，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们班干部都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结业典礼是杨昌儒副校长为我们作了“为了明天”为主题的讲话，他强调我们班干部要学会运用所学知识结合实际情况为同学做好服务。同时与我们分享了关于人生的20个修养，要求我们必需学会关注、培养个人的敏锐度和洞察力。班干部任务是一种服务，要为同学做好服务，要了解同学们想要你为他们做什么，履行好自己的职责，甘当全心全意为同学服务的公仆。这是我第一次参加这样的心理健康培训活动，觉得心理学是一门很奇妙的课程，只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但学院辅导员和学校学工部心理咨询中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在，我的初步设想是组织好全体班委的工作，让大家各尽其责，召开一次有关大学生心理健康为主题的班会，做好同学们的心理思想沟通工作。我想我们既然一同从山南海北手持录取通知书平安来到学校，也要四年后大家一起拿着毕业证书平安的离开。我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够快快乐乐的生活和学习，少些烦恼和忧伤。

班干部工作让我相信只要真诚待人，便一定会有收获。能否建立一个和谐的班集体，班干部的作用巨大。对于心理健康，我们班干部的工作并没有明确的项目，但我们能做的，值得我们做的还有很多很多。

**大学生心理健康教育心得体会篇九**

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**

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

**大学生心理健康教育心得体会篇十一**

二年级学生是各类心理问题较多产生期；

三年级较多表现在个人发展与情感的冲突；

四年级则以择业求职而产生心理上的困惑为主。文章主要根据大学生心理健康问题的年级特点，提出实施心理健康教育的途径及有针对性的相应对策，以不断提高大学生心理素质。

处于大学阶段的学生们在成长过程中，面临着人生课题的挑战，由于大学生在智力和人格发展上尚未成熟和完善，遇到问题和困惑常产生苦闷、烦恼、情绪不稳定等，有关资料显示，我国大学生心理健康状况不容乐观，心理障碍的发生率一直保持较高水平，是心理障碍乃至心理疾病发生的高峰时期，因此，认真分析和把握不同年级大学生心理健康问题，有针对性地采取相应对策，按学生年级特点实施心理健康教育，是将大学生心理健康教育落实到实处，提高大学生心理素质的有效方法。

在学习规律和学习方法上仍沿袭中学的思维模式和学习习惯；

有些新生不喜欢所学专业，学习不努力；

因怕闲言碎语与异性而不敢与异性交往；

2、各类心理问题较多集中在大学二年级产生

大学二年级是学生心理问题较多的年级，也是心理问题发生率较高阶段。

3、个人发展与情感的冲突较多表现在三年级

4、择业求职的心理困惑是毕业生的突出问题

四年级学生以择业求职而产生的心理困惑是突出问题，兼有个人未来发展和社会需要的问题以及因恋爱而产生的问题等。严峻的就业形势使莘莘学子早早就开始了择业求职，他们奔波在学校、社会组织的各种供需见面会上，期望能找到一份满意的工作。不少毕业生择业时受社会上一些舆论的左右，盲目从众，追逐热门，不考虑自身条件及职业特点和社会整体需求，择业观念、传统束缚、爱慕虚荣、自我封闭、消极怠慢等心理极大地影响了毕业生的择业和求职，使择业范围和发展空间大大缩小，易导致挫败感和消极情绪并因此引发心理问题。

长期以来，由于“应试教育”以及学生所处的社会环境、家庭环境、学校教育，对学生的教育更多的是着重智力培养，大学生群体暴露出的心理问题实质上是长期的教育中积累和潜伏下来的，因此，对不同年级大学生心理健康问题应有针对性地采取相应对策。

1、将心理健康教育纳入大学生思想政治教育体系。心理健康教育在大学生思想政治教育工作中的作用越来越明显，身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质必须协调发展的理念逐步深入。高校应开展行之有效的心理健康教育，形成课内与课外、教育与指导、咨询与谈心等与大学生思想政治教育紧密配合的心理健康教育工作格局。

根据不同层次学生的需要，开设有助于学生心理素质提高的各种讲座，创办大学生心理健康教育刊物，介绍国内外先进的心理调适方法，普及提高心理素质能力知识。

3、健全学校、院系、班级三级心理健康教育组织体系。在加强校级心理健康教育机构建设的同时，着力加强班级心理健康教育的组织建设，及时反映学生中的心理异常情况，协助学校做好心理健康教育工作。

4、健全心理危机预防与干预体系。建立大学生心理危机预防与干预预案，并将其列入维护学校安全稳定和公共应急管理工作预案之中，一旦大学生遇到重大心理创伤事件时，能提供高效的危机干预服务。认真开展大学生健康状况摸排工作，做好心理问题高危人群的预防和干预。

5、加大心理健康教育人力投入。坚持按需、精干的原则，根据学校的规模，按1∶3000—5000的比例，配备心理健康教育与咨询的专职教师，着力建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。

只有心理健康，才能不断增强实践能力和创新精神，承担未来建设祖国的重任。

**大学生心理健康教育心得体会篇十二**

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。经过这个学期的学习，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。下面就是在我听了周明成老师的课后之后的心得体会：

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。

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。所适，做到心理健康。

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，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生心理健康教育心得体会篇十三**

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得体育课我们有时间可以好好玩，竟然还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我们有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们青少年作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入学校的时候。学校还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，青少年心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的青少年做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞!在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

心理健康心得体会2

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