# 大学生心理课的心得体会范文（20篇）

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-07-05

*心得体会是在学习、工作或生活中所获得的亲身经历和感悟的总结和归纳，它反映了个人的思考和成长。心得体会既可以是对成功经验的总结，也可以是对失败教训的总结。通过撰写心得体会，可以巩固和深化对所学知识的理解，提高工作或学习的效率。写心得体会时，要...*

心得体会是在学习、工作或生活中所获得的亲身经历和感悟的总结和归纳，它反映了个人的思考和成长。心得体会既可以是对成功经验的总结，也可以是对失败教训的总结。通过撰写心得体会，可以巩固和深化对所学知识的理解，提高工作或学习的效率。写心得体会时，要注重实践与理论的结合，将自己的体会与实际情况相结合。以下是小编为大家收集的优秀心得体会，希望可以给大家带来新的思考和启发。

**大学生心理课的心得体会篇一**

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。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性。

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。

**大学生心理课的心得体会篇二**

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。

**大学生心理课的心得体会篇三**

本学期，我选择了“大学生心理健康”这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多并且听说教师您不是异常严格。所以就上了这门课。之后，经过教师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程资料完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社此刻对心理健康的标准是这样定义的：一、具有充分的适应力;二、能充分地了解自我，并对自我的本事做出适度的评价;三、生活的目标切合实际;四、不脱离现实环境;五、能坚持人格的完整与和谐;六、善于从经验中学习;七、能坚持良好的人际关系;八、能适度地发泄情绪和控制情绪;九、在不违背团体利益的前提下，能有限度地发挥个性;十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会坚持同步。而我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观构成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应当引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与教师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动(植)物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既趣味生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，教师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、感情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自我的心理波动进行初级的评断，让自我正确的应对心理波动，加深自我认识。教师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，可是一般人不容易捕捉，经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。

最终，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自我培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅仅包括气质等个性因素，还包括自我的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下，仅有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应当铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自我的潜力发挥到极致，令自我的人生更精彩、更富有成就!人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以进取向上的态度应对人生，怀着一份感激的心境去应对这个世界，就必须会使自我在任何情景下都欢乐!

**大学生心理课的心得体会篇四**

团体心理辅导技术。本以为团辅会是一个严肃的会议，但没想到会是一次愉快的聚会。同学们之间，没有隔阂，互相倾诉，畅所欲言。但是，在我们一同开心地交谈并且做着游戏时，我们也学到了很多。

首先，在任何时候，我们都要有一种集体的意识，一个班级，一个年级，都是集体。在很多时候，我们不需要一个美国式的孤胆英雄，我们需要一个能通力合作的集体，一个人的力量毕竟是有限的，可当一群人的.力量拧成一股绳的时候，那种力量是不可阻挡的。

其次，在一个集体中，大家都只埋头做事也是不可取的，那样会将集体的力量分束，我们需要一种东西将所有人的力量粘合起来，那就是沟通。就如同我们一同作画时，每个人都有自己的想法，但是如果不将自己的想法说出来，做出来的画就是零散的，我们只能去猜测别人的目的，这样会严重影响我们工作的效率和成果。

最后，我们要学会勇于承认错误。犯错是正常的，就连孔子都说过“人非圣贤孰能无过”，我们没必要不好意思去承认错误，没有谁能保证永远不犯错误，“对不起，我错了”就这六个字，大声地喊出来，有何困难。我相信，既然是在一个集体中，我们的同伴会理解并原谅我们的，如果我们不能勇敢的喊出来，总会觉得心里多了个包袱，并因此而郁郁寡欢，长此以往，很容易在心理上出现问题。

在这次活动中，我觉得自己最大的收获就是学会了如何从一个集体的角度，去思考问题，如何团结一个集体的力量，去解决问题。这种收获，会让我们受益终身。

**大学生心理课的心得体会篇五**

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点了迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自我的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

5月中下旬上了一节心理健康课，从初稿到定稿，经历了半个多月时间，一次次修改，让我感觉到的是不断的完善；一次次修改，让我感觉到的是不断的成长；一次次的修改，更多的是凝聚了众人的心血和精力。

现在我来谈谈自己这三次磨课过程的心得。其实自己对心理健康课的了解颇少，所以第一次的课自己感觉上课上得比较像自己的语文课，因为没有接触过，所以导致了讲的内容比较浅显，没有深入讲解，课堂上让同学们发言的机会也不够多，所以同学们兴趣也不是很高，除了最后一个环节小组合作，让同学们打开心扉，共同合作。第一次课后老师们给了我宝贵的意见和建议，让我明白心理健康课不同于一般的课，要以学生的感受为主，让学会畅谈，多说，说出自己的内心感受。而课堂内容也需要深入，加入名人故事让课堂深化，更有说服力。

第二次上课在有了第一次的经验上，首先为了让课堂活跃起来，第一个环节就让同学们玩游戏《雨点进行曲》，充分调动同学们的积极性和兴趣。加入趣味倾听能力测试让同学们明白自己的倾听能力，其他环节变化也不是很大。而这次的课堂相对第一次有了不同，那就是带动了同学们。但问题也还是存在：如自己没有注意语言方面，不时地会出现自己的口头禅，学生的感受也还是不够多，而作为倾听主题，一定要让同学们多说自己在平时生活中与人交流时倾听的不好习惯。

结合前面两次的经验造就了第三次的心理健康课，在汲取了前两次的.经验后，第三次最大的改变就是让同学们说出自己的感受，而这次课堂自己也放松了，没有前两次的紧张和局促，但是在细节方面还不够重视，比如让同学们说出自己倾听感受时，由于自己的引导问题不对导致孩子们无从开口，这也让我明白了引导的重要性，同时学会不要勉强学生，心理课是一个相对轻松的环境，所以一定要让同学们学会主动说出自己的感受，而在课堂中适时插入一些小动作也是很有必要的。

三次磨课的经历让我受益匪浅，所以在正式上课的时候自己会注意一些之前出现的问题，让课堂更加的充实和活跃，但也出现了一个问题，最后一个环节游戏时超出了课堂时间，其实自己当时也很纠结到底要不要，这也告诉我，一定要学会随机应变。

总之，一次心理健康课，让我明白了教师不仅仅是在心理课上才去关注学生，在平时的生活中也要深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，用老师真诚的爱去关心、呵护每个学生。

对于心理健康的问题，现在已经是一个普遍问题，随着社会进步发展，在物质生活充足的情况下，人们的精神世界变得缺乏，有心理问题的人越来越多，以至于现在社会上出现许多自杀案例，或许这些人应当首先为自己上一节心理健康课，让自己拥有一个健康的人格及心理。

进入广东商学院，第一次接触心理健康课，许多东西一时觉得十分新鲜，想知道自己心理究竟会有什么问题，也许正是这种好奇心促使我更关注心理健康课，上课也认真听老师讲解关于心理健康问题以及大学生应当如何去学习心理健康课，这门课有什么用等问题。

早前在网上看到了深圳大学校花跳楼一事，当时真是骇人听闻，为什么她如此美好的生活会是这样的结果，老师的一句批评竟成了死神的锁链，将其生命夺走。如果她换一种思维去思考，我相信那一定是一个不一样的结果，这就是她心理承受能力不强导致了心理极端想法吧！！一个人心理问题是直接导致其人格变化的关键因素，如果一个人心理健康的话，就算再大的考验也不过如登高峰而已，有时候想通了也就没什么，没有必要拿生命做！

对于老师授课，我感觉到内容非常丰富充实，充分感受到了心理健康课的重要性，同时对老师上课的问题也有自己的想法，我希望以后的心理健康课会以一种互动的方式来上，将气氛调动起来，这样可以更清楚了解同学的心理问题以及他们的一些想法，更重要的是，可以增进同学对这门课的兴趣！

**大学生心理课的心得体会篇六**

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。

**大学生心理课的心得体会篇七**

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最好的自己。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。

而在人际交往方面我们要学会与人多沟通。而要有良好的沟通我们首先要学会倾听，听比说更重要，我很喜欢老师课上给我们讲的关于苏格拉底的名言：自然赋予我们人类一张嘴，两只耳朵，也就是让我们多听少说。我们要学会用心去倾听别人，学会共情。其次我们要学会运用有效的表达方式，描述事实比发泄情绪更容易让对方接受。还有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“大学生的恋爱与性”。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，成为自己心目中最好的自己。也谢谢老师给我们上了如此重要的一课。

**大学生心理课的心得体会篇八**

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理\_最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼\_的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

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。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、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。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。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。

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：

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。

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。

**大学生心理课的心得体会篇九**

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理\_最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼\_的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的!

**大学生心理课的心得体会篇十**

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。

**大学生心理课的心得体会篇十一**

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。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、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。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。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。

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：

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。

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。

**大学生心理课的心得体会篇十二**

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\_。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\_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。

**大学生心理课的心得体会篇十三**

随着时代的不断提高，生活节奏的不断加快，我们都面临着许许多多的压力，在中小学的时候，我们面临着应试教育，所以我们要不断的读书、考试，因为仅有这样我们才能够考上好的中学、大学。可是此刻我们考上大学了，这些压力就离我们远去了吗答案是否定的，在大学里我们同样要应对很多的压力，有考试的压力，还有就业的压力。这么多的压力压得我们喘可是气来。所以，对于我们大学生来说，学习心理健康课是必不可少的。

在心理课上，我明白了所谓的健康不仅仅是指身体上的完整和正常，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康是指个体在适应环境的过程中，心理、心理和社会性方面达成一致，坚持良好的心理功能状态。即一种高效而满意的持续的心理状态；知、情、意、行、人格完整和协调，能适应社会。通俗的描述心理健康，是指一个人对自己、对他人和社会都抱有进取的态度，特别是遭受挫折和打击的时候，如失恋、失业和生病等，能够主动的去应对、学习和寻求帮忙，在迎接挑战和解决问题的过程中，获得自信和满足感。从某种意义上说，心理健康表现出一个人具有解决问题、应对压力、适应人生各种改变的能力。

经过个人的感受与经历，我愈加觉得心理健康课对于大学生的重要性，高校都应当重视大学生的心理状况。大学生的心理健康问题严重制约了高校培养人才目标的`实现，改变大学生的心理健康现状，已经成为中国高等教育必须解决的当务之急。如何维护大学生的心理健康，需要我们长期的探索与努力，也需要社会的广泛关注与参与。前方的道路是曲折的，可是也是光明的。随着我国教育制度改革的深入和高校对心理健康的重新认识与重视，大学生的心理健康问题必须会逐步得到解决的。

在大学里，许多同学都因为课程较少、压力大于是就沉迷于网络游戏，到了最终就无法自拔，于是他们为了打游戏就开始荒废学业，开始连课也不去上了，整天呆在宿舍，坐在电脑前。甚至是不分昼夜的打，这不仅仅影响了他们的身体健康，也使得他们的心理开始变得扭曲了，可能分不清自己身在虚拟的游戏中还是现实的世界里。这让他们变得孤僻了，不善于与人交流，他们只活在虚拟的世界里。于是他们有的模仿游戏的场景去杀人，连自己的亲人也杀了；也有的猝死在电脑前，结束了自己的一生。

坚持欢乐人生的秘诀是：

1、学会宽恕他人。

2、要有目标和追求。

3、经常坚持微笑。

4、学会和别人一块分享喜悦。

5、乐于助人。

6、坚持一颗童心。

7、学会和各种人愉快相处。

8、坚持幽默感。

9、能处变不惊。

10、有几个知心朋友。

11、常和别人坚持合作，并从中得到乐趣。

12、坚持高度自信。

13、尊重弱者。

14、偶尔放松一下自己。

15、具备胆识和勇气。

16、不要财迷。

倘若我们能够做到这些，那我们就能够坚持心理健康、拥有一个欢乐的人生。

总而言之，心理健康的大学生，应当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，应当贴合社会的要求，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，则必须能在学业和事业上取得辉煌的成就。

**大学生心理课的心得体会篇十四**

第一段：引言（100字）。

大学生党课是加强思想教育，培养党员的先进性和纪律性的重要途径。通过大学生党课学习，我们不仅增强了党员意识，还提高了政治素养，锤炼了品德修养。下面我将从党课内容、教学形式、学习感悟以及对个人发展的启示等方面，谈一谈我对大学生党课的心得体会。

第二段：党课内容（300字）。

大学生党课的内容涵盖了马克思主义基本原理、中国特色社会主义理论体系、党的路线方针政策等方面。学习对党的知识，不仅加深了对共产主义追求的理解，更增强了对中国特色社会主义的认同感和自豪感。党课还通过讲解党的历史、党章党纪，培养了我们对党的规矩的认同和自觉遵守。党课的内容使我们深刻认识到，只有坚守党的理论和原则，才能为去国家做出更大的贡献。

第三段：教学形式（300字）。

大学生党课采取了多种教学形式，如讲座、讲演、研讨、小组讨论等。其中，小组讨论给了我们很大的启发。在小组中，同学们可以互相交流、碰撞思想，不同的观点和意见碰撞能带来新的思考和认识。这种互动式的学习方式，激发了我们的思维和创造力。通过与同学们的讨论和交流，我深刻意识到，只有团结一致，齐心协力，我们才能实现共同的目标。

第四段：学习感悟（300字）。

在大学生党课的学习中，我体会到了自身的不足和不断提高的必要性。党课不仅是知识的传授，更是对我们个人思想的洗礼和教育。在党课中，我们要不断反思自己，查找自身的问题，努力在思想上与大党保持一致。党课的学习让我认识到在理论中补充自己的缺陷，完善自己的判断和决策能力，不断提高思想境界和思维水平。同时，通过大学生党课的学习，我对党的事业产生了更加深刻的感悟，增强了为实现中国梦贡献自己的力量的信心。

第五段：对个人发展的启示（200字）。

大学生党课对个人发展具有重要的启示。首先，党课的学习可以提升个人的政治觉悟和素质。通过学习党课，我们能够更加了解党的理念和政策，增强自己的政治敏感性和洞察力。其次，党课的学习锻炼了个人的领导能力和组织能力。在小组讨论和研究中，我们需要发挥自己的作用，站在整体利益出发，组织协调同学们的意见和行动。最后，党课的学习培养了我们的团队合作精神和服务意识。在党课中，我们学会了与他人合作，共同解决问题，这能够帮助我们更好地适应未来的工作环境。

总结（100字）。

大学生党课是我们思想教育的重要环节。通过党课的学习，我们不仅获得了党的理论知识，更塑造了正确的世界观、人生观和价值观。在今后的学习和工作中，我将不断用党课学习的成果来指导自己的行动，努力为实现中国梦的伟大事业贡献力量。

**大学生心理课的心得体会篇十五**

七年级学生面临以下问题，可能会导致学习自信心、交往能力和情绪控制等方面心理异常。

孩子进入中学，积极性普遍都较高，因他们脱离了“小”字，充满着种种新的幻想和憧憬，然而，一跨入中学大门，他们发现许许多多现象都向他们提出挑战。在小学时，他们是老大，而在中学，自己又是老小，社会、环境及家长对他们的要求都不一样，导致他们情绪上的不安；也可能会出现叛逆心理导致放纵情绪。小学阶段，教师和家长都保持着相当的权威，而进入中学，由于学生的独立性增强，都会有较多的民主。比如自己支配更多的钱和时间，能部分参与大人的而有些学生有时会错误地理解这种民主，会渐渐滋生叛逆心理。从而放松对自己的要求，在出勤、清洁、课堂纪律、作业、预习、复习等环节出现漏洞。教师同样的要求，可在不同学生身上的效果往往大相径庭，问题主要源自家庭教育的差异。任何时候，行为习惯和心理品质都是大树的根，而学习成绩只是树叶、花果。只有根深，才能叶茂、才有果实。因此，重视学生的行为习惯和心理品质的培养，在真正成熟之前，家长还是要保持适度的权威，要立规矩、要真督促、要适度的饥和寒。反对棍绊教育、反对贿赂孩子、反对盲目家教辅导。

小学就那么寥寥的几门课，两三位老师一竿子包到底；而中学，一下子十几门课全端出来，老师一人授一门课；这节课刚一完，下一节又换了老师，换了内容，门门有作业，应接不暇。容易学习遭受挫折导致畏难情绪，在小学阶段成绩比较优秀的学生，对初中的学习成果期望值较高，如果开头不能尽快适应，受到挫折就会影响学习的信心。家长要协助孩子掌握中学阶段的学习特点和方法，最重要的是学会听课和主动预习、及时复习。家长不要过于看重考试分数，不同试卷的分数没有可比性，偶尔没有考好，也不能打击自信心。要鼓励并帮助孩子分析错例原因，既而发现学习或考试中的缺陷。

小学班主任一天到晚和他们在一起，老师不仅管课内，也管课外，不仅管学习，也管生活，而中学，班主任通常自己抓影响力大的班级表现而将许多日常事务布置给班委会，让班委会同学率领大家完成，科任老师作业批改和备课负担较重，一般是学生学习上有问题了方才找学生，于是小学时自觉性不够强的孩子就需要增强。过于自卑，内向的孩子要学会与老师沟通。家长要多与孩子沟通，进行及时的的思想疏导。因为家长更了解孩子自卑的诱因，更清楚孩子对老师的不满。要首先肯定孩子的长处，比如他可能板报出的不好，但劳动很认真。增强其自信心。要肯定教师的批评动机是关爱、是期待。促进其大胆与老师交流，这样就可以消除误会，缓解孩子的焦虑。

小学同伴大都是街坊邻居，中学则不同，五湖四海聚在一个教室，面孔陌生。同一年级的伙伴来自更大的范围，须重新选择朋友。现在的孩子大都是独生子女，凡是都以我为中心。但班级是一个集体，唯我独尊必然要遭受挫折，主要是来自同学的不买账和老师的批评。如果不能正确对待，可能形成孤芳自赏，远离集体，甚至会激化矛盾，打架闹事，可见学会与同学相处十分重要。我们希望家长能坚持教育子女以“宽容、互助、自盛交流”处理好同学关系。，以期培养一种合作意识，树立一种团队精神，协助班主任营造一个良好的班级大家庭氛围。防止因为不善处理人际关系导致行为障碍。

通过这次心理健康培训，我回顾自己短暂的一年教育工作，自己也曾对学生做过一些简单的心理健康教育，总结了一些经验，但是总体存在着很多的问题与不足。

几个月前，我还是一名农村资教老师，当时担任着小学三年级的班主任，以及多门学科的教学。班上有二分之一的学生是留守学生，父母长期在外打工，跟随爷爷奶奶生活。作为班主任，我想在短暂的时间能了解大部分的学生，所以在一个班会时间，我给每一位学生发了一个调查表，这是一份网上搜索的心理调查表，内容包含他们自己在遇到一些事情的心理状况。做完这个调查，我总结出学生虽然平时打打闹闹，其实很多时候会有一些心里上的问题。例如，有的学生会经常觉得别人讨厌他；还有觉得自己会很担心一些事情；有一位学生觉得自己时常不开心。这样的年龄本应该无忧无虑，快乐的成长，为什么会出现这样的情况。针对这些各种情况，我尝试去对学生做一下工作。

第一，用心与他们沟通，了解他们的心理状况。利用班会时间和学生谈心，交心，和他们零距离。让他们不会对我产生畏惧，能够当做朋友一样告诉我他们的心情与心事，让他们觉得自己其实不会很孤独，身边有老师爱护他们。

第二，适当的表扬与鼓励。出于刚毕业，对学生教学过于急躁，很多事情会要求高以至于对学生造成压力，很少鼓励他们。当他们做一些他们认为比较满意的事情后，适当的用语言激励他们。让他们不再自卑，更加自信。

第三，要因地制宜地教育学生。每一个学生的心理状况是不一样的，有的人容易骄傲，有的人容易自卑，有的爱表现，有的太沉默。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

第四，定期开展心理健康调查，做心理咨询与辅导。及时了解学生的心理状况，适当的进行心理健康教育，让他们正确认识自己，培养他们良好的心理素质，能够提高自己的适应社会的能力，促进身心全面发展，健康快乐的成长。

由于在此培训之前没有进行过系统的心理健康教学培训，在对学生进行辅导时可能欠缺科学性。同时，在对学生作心理指导时不能做到更周全。学生对心理健康知识的了解较少，在进行沟通时偶尔会回避，不能完全了解学生的心理状态。学校在对学生作心理健康指导上没有形成系统。

希望对学生心理健康教育能够作为学校的一门必修课，伴随学生的成长，教师引导学生身心全面发展。与家长联系，共同解决学生成长中的各种心理问题，培养出跨世纪高质量人才。

**大学生心理课的心得体会篇十六**

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体，能很好的适应环境。

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。

来自 FaNWEn.ChaZiDIaN.coM

通过这学期对大学心理（二）的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的`力量。

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！

**大学生心理课的心得体会篇十七**

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。

**大学生心理课的心得体会篇十八**

12月30日下午学校帮我们支配了一次心理健康讲座。是关于心情方面，听了黄xx心理询问师的《心情管理与健康》的讲座，感受到人的心情与现在人的健康有着特别紧密的联系。黄老师讲课特别生动，也举了许多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

老师是人类的`灵魂工程师，所以要求老师学高身正；社会对老师角色的美善化，对老师给予了过高的期望值，使得身处教学的第一线的老师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，常常处于心理应激之中，必定导致各种心理问题，影响老师的心理健康。

小学老师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也肯定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而心情是一个特别重要的因素。心情使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们须要努力变更这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还须要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的癌症性格，我也自问，我有没有这种性格看什么都不顺眼，有人时和人过不去，没人时和自己过不去。

人的健康50%取决于心情20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好心情的培育真的是特别重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是珍贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情须要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不华蜜的人。

总得来说，好心情创建好将来，让自己不生命，健康的成为一个华蜜的人是我们每个人都应当学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应当学会宽容，而不要做一些损害他人的事情，更加爱惜我们的学生，关切自己也关切他人。华蜜信任就在我们身边。

**大学生心理课的心得体会篇十九**

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。

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。

**大学生心理课的心得体会篇二十**

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子老师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的.课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉!

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的理解没有那么深化，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有理解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

如今，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么答复就怎么答复，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有才能去预防。

答复学生们提出的问题，一定要真心的答复，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美妙，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深化的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣开展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候开展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找