# 大学生心理健康教育心得体会800字(十九篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-09-30

*大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字一这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增...*

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字一**

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中去，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，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历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。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和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。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。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。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，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1、同学们秩序有些混乱。

2、同学们在签到的时候比较混乱。

3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量!

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字二**

大学生心理问题存在着年级差异，不同年级的学生有着不同的心理问题特点。一年级学生在高校生活适应方面的心理问题居多;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。

一、大学生心理健康问题存在着年级差异

通过调查发现，不同年级大学生在心理问题方面存在着年级差异，不同年级的学生有着不同的心理问题特点和发展趋势差异

1、高校生活不适应是新生主要心理问题

大学新生带着美好的理想和憧憬，从中学迈进高校，由于角色的变化，环境的改变，在入学后普遍存在适应方面问题：一是生活环境与角色变化的不适应。新生由原来依赖父母的小家庭生活到相对对立的集体生活，一部分学生入学后表现出对生活环境及角色变化的不适应，心理上产生孤独感，大学特殊的生活环境使得他律失去，自律尚未建立，喜悦感和失落感、新鲜感和无意义感和盲目感的交织，产生了矛盾和冲突、忧郁和焦虑。二是高校要求与学习规律不适应。一些新生入学后没有明确的学习目标，采取应付的态度;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;还有些学生频繁地参加各种活动，热衷于社会工作，学习受到较大的影响，并因此引发自卑等心理困惑。三是人际关系与交往沟通的不适应。很多新生对高校全新的人际关系不适应，入学后，因缺乏经验、技巧而不善交往;因怕闲言碎语与异性而不敢与异性交往;因性格内向孤僻而不会交往等等，因此造成与他人难以沟通。人际关系的不适应不仅直接影响新生入学后的学习、生活，也影响他们的心理健康

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。

一是学习压力造成心理焦虑。大学课程设置满，各教学环节涉及面广、难度大、要求高，学习压力大。学习方法不佳，学习效率不高，学习产生疲劳，考试造成焦虑，使他们产生情绪浮躁、忧郁、厌烦、易怒等心理问题。二是个性差异造成人际关系冲突。由于不同的家庭、生活习惯和个体性格，导致了人际关系不和谐。三是异性交往产生心理困惑。大二学生的心身发展逐渐成熟，渴望与异性交往，往往在与异性交往过程中会产生心理困惑

3、个人发展与情感的冲突较多表现在三年级

随着年级的增长，大三的学生在成长过程中而不断成熟，但心理发展尚未完全成熟、稳定。其心理问题表现较突出的有：一是自我发展与能力培养的问题。大学生自我定位高，成才的欲望强烈，作为承载社会、家庭、学校高期望值的特殊群体，过高的期望与高校现实条件使他们感到自我发展与能力培养和他们期望与理想相差甚远，他们感到困惑、迷惘，产生失望感，导致情绪消极低落。二是恋爱情感带来的心理冲突。学生恋爱在大一、大二时一般比较单纯，经过一段时间的交往到了大三，就会出现要分手的、失恋的、是否要重新选择等问题，一些学生往往不能自拔，陷入无法解脱的境地，情感冲突在大三表现得比较突出

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。

二、实施心理健康教育的途径

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。

2、将心理健康教育纳入学校教学工作体系。在教学工作中开设心理健康教育必修或选修课程;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。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，是加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。心理素质是人才素质的基础，只有心理健康，大学生的德、智、体、美才能得到全面发展;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1500 大学生心理健康教育心得体会800字三**

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。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病大学生心理健康教育心得体会1500字心得体会

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。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字四**

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要要充分了解自已，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字五**

20\_\_年8月23日“有幸”参加了3013年江苏省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了江苏省委教育纪工委蒋书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

一、重新认识了“健康”、“心理健康”

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康?”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是个积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。回到报告来，其实听了蒋书记的报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者--什么都懂;是能者--什么都会;是权威者--甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

二、诱发学生心理波动的原因

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

三、辅导员要有“品”：谦虚、随和、公平……

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

四、育人同时自己也要学会减压

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作;学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作;学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作;甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师;每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。正如报告中蒋书记所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”(身体健康、心理健康和良好的社会适应能力)的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字六**

这个学期我有幸选上了学校开设的《大学生性健康教育》课程，说到体会，一个词，受益匪浅。学到了很多以前我从来都不知道的知识，以前总认为自己了解的很多，但通过学习这门课程我才知道我对这方面的知识还很浅薄。而我欣然地选择了这门选修课。

课程确实很有意思，生动形象。以前从来没有在这样一个公共场所听人这样公开的讲“性”，而且也打破了我看见的大课堂的纪录，从来没有看见过这样大一个教室坐得满满的，而且每个人都还这么认真的在听，对老师都抱有很大的期望，我能看出她们眼中的求知欲有多么的强烈。

说真的老师讲得很好，讲课也非常生动有趣，但绝对不会让你觉得低俗、下流。老师给我们讲起了关于“艾滋病”、“婚前性行为”、“安全套”等敏感话题等知识，在高校课堂上不再羞羞答答。我觉得在高校开设这门课的好处非常多。开设这门课程一方面是一件好事，说明我们正在进步，正在准确的认识我们的性教育;另一方面也说明我们的教育是存在问题，这样的性教育是不是太迟了些，对于已经成年人阶段的高校学子是否就像一个笑话。

我们应该改变我们的观念和意识，我们常常说中学的“生物课”没有上好，是因为老师没有传道授业解惑，没错，这是老师的责任，但是我们也该改变我们的认识，抱着正确的认识态度，去学习，千万不要简单认识就是交我们如何爱爱，我认为我们的选择是完全正确的，对于自己有了一个交代。因为我学到了别人没有学到的，我在这方面的知识比别人多，我对这感到骄傲。

通过学习我彻底认识了自己的身体的构造，认识了自己的性器官，认识男女对方的身体，同时从我自己的经历我能够非常清楚的明白性教育的必须性。我以后把学到的知识会传授给我的朋友以及更多的人让他们也少走弯路。

其实，性教育是家庭教育、学校教育和社会教育中的一项内容，性健康教育不是只靠老师就能完成的，他需要学校、家庭和社会形成合力。进而促进性教育的开展。我们发现许多人谈论性教育都是在孩子身上做文章，很少强调对成年人的教育，其实在现在成年人也缺乏对性的了解和性的知识。很多家长对孩子是避而不谈，更有的是谈性色变。甚至有些老师也是谈性色变，好像只要一谈到性这个词就是下流的、羞耻的。更不用说对学生进行性健康教育。头脑中还存在“无师自通论”、“教育诱发论”、“素质无关论”的错误观点。不同程度地阻碍了性教育，性教育的有效开展。所以家长和老师一定要转变性的观念，正确的教育和引导，了解孩子各阶段的身心发育规律和特点，理解孩子和尊重孩子，提高性教育的科学性和有效性，帮助懵懵懂懂的孩子们身心健康发展。在学校，不要认为一谈到性就很下流很色，只有很色的人才去上这门课，才去了解这方面的知识。如果条件允许的话，我们的性教育应该从幼儿就开始，特别是初中的生理课一定要上好，不要避而不谈，这样这会增强学生的好奇心和增加性的神秘感，反而会引起不良的影响。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字七**

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对心理冲突调适不当。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。从现实情况和社会发展需要来看，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和评价，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。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字八**

大学生心理课感想，老实说，在学大学生心理课之前，我还是挺混乱的。受伤的时候会很悲痛，成功的时候又会洋洋得意。异常是到了大学之后，自我得意和失意的周期极短，大致为周期反复，自我也很无奈。大学生心理课这门课早早的就想上的，老觉得心理学很古老也很神秘。看过弗洛伊德的传记，了解了一点心理学的知识，看了一些心理学的电影，觉得心理学更加难以捉摸了。经过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠(我所认为的)，可是，教师在上课的时候，为我们分享的那些调节情绪和提高学习效率的方法，已经很值得我慢慢体味的了。

此刻，我能够感觉到自我有这样的本事，在心理上遇到麻烦(沮丧、不快)的时候，自我已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷，去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气，郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢很受伤的花很多时间去疗伤。此刻，上来心理课之后，开始懂得要对自我好一点，好多事并不是自我的错。尽管是个女生，异常悲痛委屈的时候，找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自我本该阳光的心灵;生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自我，没什么的，只是因为生病的缘故，应当对自我好一点的;看到自我的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自我吧，在某一方面，我才是最棒的!

我以往看了一本书，叫做《20秒看破人心》，当时觉得挺邪乎的。此刻觉得，有点相信了。潜意识控制的行为，很多时候会暴露出对方很多想法的。出于更加了解别人思想的目的，也许当中还有好多其他原因吧，我对心理学很是入迷。可是，真正到正规心理学课之后才大学生心理学感想，心理素质与本事、人格特质、心理健康及创造力既有密切的关系，也存在着差别。大学生心理素质建构应以人的大脑发育规律为基础，以大学生心理发展规律为依据，将理论思考与实证研究结合起来。

近年来，大学生谈恋爱现象日益普遍，但有相当一部分恋爱者的恋爱心理不正常。然尔恋爱婚姻又是大多数人一生必然要经历的过程与追求的人生目标。所以，需要更好地了解恋爱心理特点、规律及当代大学生恋爱中存在的问题等相关知识，才能把这场恋爱谈好。经过教师的疏导，使我了解了大学生恋爱观。

经过对《大学生心理学》的学习，我不仅仅增长了不少心理知识，同时也学会了如何调节心理问题，我明白了感情的本质;明白了怎样才能树立正确的恋爱观;明白了怎样才能谈好一场恋爱感情是人类永恒的主题，爱能够给人以活力，爱能够给人以力量，所以爱对人是相当重要的。但草草恋爱又将带来不良后果，所以在恋爱之前需要认清什么是感情。

感情是一队男女之间建立在性需要基础上的一种强烈的内心境感体验，是基于必须的社会关系和共同的生活梦想，在各自内心构成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自我的终身伴侣的烈的感情;是两颗心灵相互向往、吸引、到达精神升华的产物;是人类特有的一种高尚的精神生活。

此刻大学生恋爱特点是：爱得快，失去爱也很快。以往在网上听宁波大学学生处处长严建雯说：“此刻的大学声谈恋爱很快进入状态，但消失地也快。他们把从影视媒体中看来的情节加以模仿，从不做过多的设想。这样短暂的感情只会双方带来伤害。”很多大学生由于恋爱而忘记了自我来到大学的任务，忘记了自我本质是什么还忘记了刚来时父母的教诲，忘记了父母的期望!

悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。是失恋中的一个严重的问题，经过学习，使我了解了一些这方面的处理方法。经过学习，使我给自我了一个定位，是我认识到什么是恋爱

1、摆正感情与学业的位置，作到两者兼顾，两不误。

在恋爱之前要向导自我是一个学生，那么学习便是学生的天职，那才对的起自我是个学生。恋爱是，要向导感情三要素中的“职责”首当其冲，而要负得起这个职责，靠得是本事，而本事是靠不断地学习和锻炼。所以恋爱生活中，学习这个环节相当重要。若不然，为感情而荒废了学业，那到头来什么本领都没学到，找不到好工作，承担不起对恋人的职责，那你们的感情就毫无力量，也就宣告失败。相反你学到了，负起了职责，也就保住了感情。

2、树立正确是恋爱观才是关键

首先必须正确理解感情的真正含义，这一点在文章开头已说过，此处不再详谈。其次要理智的选择终生伴侣，寻求志同道合的感情，这样感情才更可能长久。

3、要有正确的心理素质

为使我们在现代感情中游刃有余进退自如，需要做好如下几点。相信感情，但不迷信感情。相信天长地久的真正感情是存在的，但期望它会超越一切是不现实的。主动和理解的心态，以主动的姿态，自信的追求感情，而不会让感情一自我的追求失当而葬送。

具有爱的本事。爱的本事包括付出的本事，理解的本事，宽容的本事和自我承担的本事。此外还需要有一点心理弹性，了解一点感情心理，有一点经济基础。

4、培养恋爱中的道德意识

为减少情感纠纷中的外人非议，就需要培养自我的恋爱道德意识，主要要做到恋爱双方相互平等。自觉承担职责，这也是感情本质的体现。要礼貌相亲相爱。正确处理感情与友谊的关系。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字九**

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。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十**

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。

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。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十一**

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，而人类的心理变态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自杀的、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!

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十二**

在学习贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的基础上，结合我校的实际，积极开展心理健康教育，借此机会将我校开展心理健康教育的一些做法和思考。

一、学习《纲要》，统一认识，关注学生心灵成长

我校充分利用每周一次的行政例会、年级组长和每两周一次的教师学习工作会议，组织学校行政、教师认真学习《纲要》，吃透精神，统一思想，明确心理健康教育的目标，把握心理健康教育的任务，通过学习增强对开展心理健康教育重要性的认识。我们认为，《纲要》明确了心理健康教育的原则、目标、对象，规划了不同年龄阶段心理健康教育的内容、方法和途径，对于我们把握中小学心理健康教育的内涵，科学有序的开展心理健康教育提供了依据，指明了方向。对学校心理健康教育工作有高度的指导性、鲜明的针对性、切实的操作性。

为了有效地做好对学生的心理健康教育，我们还结合学习对学校、教师、学生心理健康教育状况进行了分析：学校多年来牢固树立“德育领先，五育并举”的办学理念，突出以“五爱”教育为重点，以养成教育为基础，以教学生做人为核心，确定了“播种、培育、收获、提高”的德育工作思路，取得了一些成绩，积累了一些经验，同时也造就了一支敬业爱岗、乐于奉献且热心德育工作的教师队伍，学校的“三风”建设和学生的思想道德素质有了不同程度的提高。当然也应该承认随着经济社会的发展和人们的思想也在发生巨大的变化，多元文化思潮冲击着学校教育和家庭教育，诸如独生子女问题、留守儿童问题，特别是在学生身上普遍存在的环境适应、同伴交往、情绪情感、行为表现、个性问题以及趋势越来越严重的学习困难综合症等诸多方面的问题，都深切地让家庭和学校感受到要关注学生心理健康教育的必要性、迫切性。

通过学习、分析，我们认为开展心理健康教育，首先要从学校的实际出发，针对小学生身心发展及现状，确定符合学校实际的开展心理健康教育的思路——全面规划，分层推进，面向全体，点面结合，育心活动，贯穿始终，家校牵手，整体促进。在此基础上学校完善了学生心理健康教育机构，将关注学生心理健康，促进学生心灵成长学校整体工作的列入议事议程，建立了校长室、教导处、德领组、医务室和年级组长组成的领导小组。每学期将开展学生心理健康教育纳入到学校工作计划之中，年级组及班主任工作计划中也将关注学生心理健康教育作为重要的内容和工作来抓落实，以确保该项教育落在实处。同时学校还加大了对教师队伍的培训工作，以建立一支勤于钻研、乐于奉献的师资队伍。

我校在开展学生心理健康教育的过程中，注意充分发挥以班主任、辅导员、教师为主体的作用，不时派出教师参加省市县各级相关培训和交流，同时还将教师心理健康专业培训纳入到校本培训的范畴之中。我校从20\_\_年开始先后邀请了徽州师范的金水老师来校做专题讲座，邀请“知心姐姐”报告团和南京大学心理研究课题组成员来校为教师和家长做报告;我校舒立新老师参加省陶研会归来为全体教师作了《全面把握当今学生特点，积极实施有效教育》的汇报辅导报告;从20\_\_学年度开始我校开始实行班主任月例会制度，以此来加强理论探讨，交流工作体会，探寻学生思想道德教育和心理健康教育的有效途径。

二、从心开始，积极探索，关注学生心理健康

关注学生心理健康，促进学生心灵成长。不能仅仅停留在口号上，而应该扎扎实实地落实行动上，学校要以师为根，以生为本，一切从“心”开始，让心理健康教育全面渗透在学校教育教学的过程中，在学科教学、班主任工作、各项教育活动中都应注重对学生心理健康的教育。同时心理健康教育必须遵循小学生身心发展的规律和年龄特征，以提高学生的心理素质为基点，以趣味性、活动性为基本特色。

1.注重校园文化的建设。作为百年老校虽然空间狭小，但是近年来挤出资金努力打造小而精的校园文化。在校园文化建设中，我校坚持两种环境的创设，一是创设心理健康教育的显性教育环境，充分体现校园文化建设的育人功能;二是创设心理健康教育的隐性教育环境。学校的文化长廊及宣传橱窗，是学生们“露一手”的舞台;教学楼上的各式宣传标语，是学生们熏陶心灵窗口;教室里的黑板报，是学生们展示风采的基地;走廊上的名人名言，是学生们走近科学的殿堂;自来水龙头旁、垃圾箱前、楼梯口上的温馨提示，是学生们自己的心语;每学年开学学校门口的横幅，“欢迎新同学入学，欢迎同学返校”，让学生感受到学校“家”一般的温暖……

浓郁的校园文化氛围，温謦的育人环境，让学生的心灵得到了美的陶冶，使他们的心理得到了和谐的发展。在实小这个乐园里，我们的孩子喊出了“同在蓝天下，雏鹰展翅飞”的快乐口号，发出了“在这里起步，让明天更美好”的呼声，并以此作为学校宣传橱窗的主题，每一期橱窗内容的更新，都成了学生们肯定自我，张扬个性，展现魅力的所在，引来了居民驻足观看。很多的家长和同行都说：你们的氛围真不错，做你们的学生幸福。学校努力创设符合学生心理健康要求的多元环境，使学生在潜移默化中形成健康心理。

2.建立和谐师生关系。教师要了解学生的心理特点，尊重学生的人格，与学生建立起和谐、平等、民主、相互尊重的师生关系，拉近与学生的心理距离，以实现教育的人性化。只有心理距离近了，才能让空间距离拉近。为此学校一方面积极开展和谐校园的创建，努力建立新型的师师、师生、生生关系，另一方面又积极开展诸如“师德师风建设系列教育活动”等，以提升全体教师都能在新课程背景下“以德修己，以德育人”的自觉性。老师应主动关心、爱护每一个学生，给学生更多的理解和爱。如果发现学生有不良情绪，一定要及时个别谈心，弄清原因，采取恰当的方法来帮助解决。

例如我校上学年六(1)班的学生汪同学，原本有一个幸福的家，爸爸妈妈都非常疼爱她，尤其是爸爸，对她视若掌上明珠。可就在她8岁时，爸爸被诊断出患了一种不治之症——肝癌。为了攒钱给爸爸治病，妈妈一边忍受着巨大的痛苦，一边忙打理着自己的店铺。爸爸在病情稳定的时候，也坚持给妈妈帮忙。汪同学对于这样的打击，她还是无法平静。上课时，汪同学变得神色游离，精神萎靡不振，班主任发现后就主动找到了她，向她了解了情况。经过班主任的悉心开导，了解了实情后，班主任通过耐心细致的开导，使学生紧皱的眉毛舒展开了，孩子放下了沉重的心理负担，拉近师生心理距离，教师只有成了让学生可以信任和依赖的朋友，就能使学生的心理健康教育取得良好的效果。这也就是“一把钥匙开一把锁”吧。

3.贴近实际开展特色活动。心理健康教育的内容是从现实生活中产生的。因此，心理健康教育的内容只有贴近学生实际，谈论与学生关系密切、学生最想了解的话题，才能使心理健康教育起到良好的辅导作用。这就要求辅导教师密切注意学生的思想动态、生活情况，以选择恰当的内容，进行精心的设计。为此在建立平等师生关系的基础上，学校先后多次开展了学生心理调查活动，以较为全面地掌握学生的心理状况，发现带有普遍性的心理问题，以便有针对性地开展心理辅导，学生反映的以心理适应问题居多，如学习方面最突出，其次是生活、交友、认识自我问题等。

从学生身边的事情出发，有的放矢地开展心理辅导，效果自然水到渠成。如二年级(1)班里有个姓张的同学，是个小姑娘腼腆、胆小。老师每次叫她回答问题，她站起来，总是低着头，脸涨得像块红布，说话的声音都打颤。一次主题班队会，同学们要演出，班主任老师就有意锻炼这个小姑娘的意志，在班上提议让她担任一个角色，演“小白兔”，她当时的第一反应是“不行，我不敢”。“试试吧，老师相信你准行，”班主任老师亲切地鼓励她，“大家帮助你多排练几遍，好不好?”最后演出成功了。从此，张同学变得大胆、开朗起来。还有的班主任老师结合学生的实际开展了以“知识越学越有趣”、“我不做小拖拉”、“同好书交朋友”为内容的心理辅导，都取得较好的教育效果。

同时我校还经常开展丰富多彩且富有特色的活动，以拓展心理健康教育的平台。坚持开展以《守则》、《规范》为基础的养成教育系列活动，教育学生从小养成良好的行为习惯将终生受益;坚持开展路队、“两操”、卫生等“五项评比活动”，教育学生树立集体荣誉感，在学生幼小的心灵根植下“人人为我，我为大家”的种子;坚持开展多种综合实践活动，如“春秋游活动，参观爱国主义基地，寻访家乡巨变，走进街心公园清除垃圾、走上街头文明劝导等，让学生在实践中去认识，去锻炼，去形成良好的心理品质和行为习惯;坚持暑期开展“走进军营，走进红色老区”和“勤奋努力，走进文化科技”夏令营活动，教育学生学会珍惜今天，磨练意志品格，感受民族传统文化和科学技术的日新月异。

我校还注意发挥现代教育技术的作用，拓宽心理健康教育内容，以学校“红领巾广播站”、学校局域网、多媒体教室和学校网站等为物质基础，组织开展“每周一歌”、“英语每日一句”、“师生来稿每周一播”、“‘校园之星’每月一评”、“学生佳作网上登载”、“德育天地网上交流”、“大课间活动我来评说”等，以真正起到了沟通、咨询、宣传、解惑的作用，既解决了学生的心理疑难，又给学生指明了方向，还调动了学生的积极性，开发了学生的智慧潜能，培养了他们的创造力。

4.各科教学中积极渗透心理健康教育。课堂是素质教育的主阵地，也是心理健康教育工作的主阵地。在学科教学中以学科知识为载体，全面渗透心理健康教育内容，通过学科渗透心理健康教育，使教学活动和学科知识成为有助于提高学生心理素质的载体。在教学内容中寻找，挖掘心理健康教育的因素。如：教学《比金钱更重要》一课时，现在的学生大多是独生子女，他们较多地生活在亲情血缘关系中，过多地接受着别人主动的奉献，所以他们很难摆正自己在人群中的位置，为别人着想的意识不强，人际相容性差。同学之间的不和谐使他们产生许多心理问题。遇到问题进行换位思考，是培养学生的爱心，使他们能主动地理解、关心、帮助别人的有效方法。

而该文讲述的是“我”深夜开车回家碰坏了一辆红色小汽车的反光镜，“我”在四下找不到人的情况下留了纸条希望车主和“我”联系，后来，车主致电表示感谢，并拒绝了“我”的赔偿，告诉“我”诚实和信任比金钱更重要。课文要表达的中心是人与人之间那种“互相理解，互相信任”的可贵。教师课前假如布置学生了解身边同学间曾发生的小摩擦及解决情况，并思考这是否是最佳解决方法。鼓励学生将自己处理得好的事讲给大家听，对那些能站在他人立场思考、看待问题的学生加以赞赏，这样一来，孩子们以自我为中心的少了，班里互相体谅、互相信任、互相关心的气氛逐渐浓厚起来。

再比如《落花生》一课，就可以通过课文对学生进行增强自信心的教育。结合花生虽不好看可是很有用这样的实例，教育学生要正确看待自己及周围的同学。告诉学生一个人不漂亮，或不引人注意不要紧，只要他努力，勤劳，关心他人，那么他就会成为一个对社会、对他人有用的人，他不但不该自卑，而且应该比别人更自信的生活。这样就利用课文的学习对学生进行了心理健康教育，帮助一些有自卑心理的孩子恢复了自信。在教学方法中渗透心理健康教育。

如：新课程标准就积极倡导自主、合作、探究的学习方式。在课堂上遇到难以解决的问题教师可以采取小组讨论方式，让学生共同总结出答案。这种教学方式就使学生潜移默化的受到了合群教育。只是学生虽然和同学合作了，自己却可能并未意识到这样得出的答案其实是群策群力的结果，所以教师要适时指出，个人做不到的事，凭借集体的力量有时轻松就可以完成。这就是集体的力量，我们每个同学都该使自己融入到集体中去。当然还有在教学过程中渗透心理健康教育，在教学评价中渗透心理健康教育。近几年来，在课堂教学中教师不再吝啬语言评价，大多以商量的口吻，鼓励的语气，启发式的询问，而且多年来我校教师坚持在填写学生素质教育发展报告单时，只表扬优点、以极其委婉的方式指出学生的缺点，并鼓励学生改正，就避免了对学生的伤害，帮助学生树立了学习信心，这一点，就做到了在教学评价中渗透心理健康教育。

5.家校牵手构建学生心灵成长有效平台。“关注孩子心理健康”是我校家校结合推进学校心理健康教育步伐和家长学校向纵深发展步伐的一项新举措。为此，我校网站开辟了“网上家长学校”、“校长信箱、校长博客空间”平台，精心编印校刊——《家校园地》，开辟了“家校通”，利用这些途径重视加强对个别学生的心理健康教育。对一些特殊学生建立了心理档案，以便及时了解、跟踪、疏导、把握他们的内心世界，更好地挖掘他们的心理潜能。学校以创建现代家庭教育课题研究之成果——“快乐学习型家庭”为载体，提倡“大手牵小手，共同向前走”的理念，开展“亲子共同成长”活动，利用家长学校授课交流育儿经验，指导家长运用科学的育人方法，努力构建具有“优美的家庭环境、和谐的家庭氛围、健康的家庭心理、积极的家庭行为”特征的家庭教育新格局，提高家庭综合素质，培养孩子的健全人格。家庭与学校相结合，拓展了心理健康教育实效性研究的内涵。把心理健康教育列入家长学校培训内容，先后多次邀请心理辅导专业人士向家长传授心理辅导的理念、内容和方法，开展多种形式的家校联谊活动，走进彼此心灵，共育一代新人。

三、心理健康教育，举步维艰，任重道远

我校的心理健康教育才刚刚起步，却遇到了诸多的问题，诸如缺乏具备专业知识的教师，缺少应有的指导和培训，几句加强自我学习的口号式话语不能调动教师的积极性;现在学生难教已是普遍性问题，再加上留守学生、隔代教育、单亲家庭学生在迅速增长，而导致的问题学生数越来越多，班主任教师每天都要花大量的时间苦口婆心疏导教育，教师负担重、责任大，已到了难以承受之地步;加上良好的社会氛围尚未形成，出现了问题一股脑地责怪教育如何如何失职，学校、教师肩负的精神压力太重太重……其实在我们关注学生心理健康的同时，也要关注教师的心理健康。关注心理健康，促进心灵成长，真可谓是任重道远啊!

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十三**

大学生心理健康的标准。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。

在学习实践中，我认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望;情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。我们千万要杜绝马家爵事件的再次发生

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，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，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客，观的评价;对自己的生活目标合理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

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。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十四**

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。

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，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，也与我们的前途惜惜相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十五**

在学习幽默诙谐博学多才的肖xx老师开设的《大学生心理咨询与教育》这门课程的过程中，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。

在心理咨询教育课上，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。课堂上，博学多才的肖汉仕老师用生动有趣的语言讲了很多控制自己的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。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。

心理健康教育让我了解了很多,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，而在上这门课的时候，肖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。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向老师提出的一些

顾虑后，我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说：关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，肖老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。 作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才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。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，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。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。

虽然心理健康教育课已经结束了,虽然二十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，我觉得门课这真的很有现实教育意义。通过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观、价值观，都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育,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。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

**大学生心理健康教育心得体会1500 大学生心理健康教育心得体会800字篇十六**

如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

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

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