

健康教育心得体会大学生版(汇总7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

健康教育心得体会大学生版篇一

健康是人们生活的基本要素，不仅涉及到个体的身体健康，也与社会、经济、环境等多个方面息息相关。大学生正值青春发育阶段，身心健康对于他们的成长至关重要。因此，我在学习了健康教育学课程后，深感到课程内容对于大学生的贡献和意义。下面，我将结合自己的学习和实践体会，谈一下自己对于健康教育学的认识和感受。

第一段：健康教育学的基本概念和理论体系

健康教育是指通过提供的健康信息和知识，培养个体和群体积极的健康态度和价值观念，促进健康生活方式、增强健康能力的一种行为方式。其核心在于“宣传健康知识、传授健康技能、提高健康素养、倡导健康行为”，最终目的是提高人民群众的健康水平和生活质量。健康教育理论体系包括：健康教育目标和任务、健康教育的模式与方法、健康教育的评价和监测等方面。

第二段：健康教育学的实践经验

在具体实践中，健康教育应重点强调以下几个方面：个体的自我管理、群体协作和社会义务。个体的自我管理意味着个

体应该有自我保健、自我监护和自我调节的能力；群体协作需要发挥个人在团队合作和交流中的作用；社会义务强调个体的社会责任和义务，在维护自身健康的同时也应该尽到公民义务和社会责任。此外，健康教育应该注重行为预防和治疗，切实地将课堂中的理论知识与日常生活实践相结合。

第三段：健康教育学与大学生的关系

大学是人们成长的重要阶段，也是对于个人身心健康问题认知的重要时期。健康教育学课程的教学可以帮助学生了解自己的身体状况并提供相关的健康信息和意见建议。同时，大学生应当具备自我保护和自我调节的能力，健康教育学也可以在很大程度上给予学生必要的指导和训练。因此，计划和开展健康教育学课程对于大学生的身心健康非常重要。

第四段：学习健康教育学后的新认识

从学习健康教育学课程中，让我领悟到了自身将自我健康管理纳入全面发展的基础中的重要性和实践意义；并且，在学习过程中也提高了自己的自我保护意识和自我调节措施。更重要的是，我理解到了在未来的生活中，维持健康状态的重要任务不能仅仅依靠医疗机构的训练和保障，而应该在家庭、社区、学校等多个层面合作，共同维护个体和群体的健康发展。

第五段：结语

总之，学习健康教育学课程让我深刻认识到身体健康和心理健康的重要性。通过学习健康教育学的相关知识，我明白到了自我调节、自我管理和自我保护的重要性，以及在日常生活中如何通过饮食、锻炼、睡眠和心理调节等健康行为来维持个人正常运行。对于大学生来说，什么都不比健康更重要。因此，我们要在日常生活中不断学习和实践，做好自我保护和自我管理，在未来的人生道路中，为自身和生活质量打造

更多的资源和舞台。

健康教育心得体会大学生版篇二

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。心理健康与一个人的成就、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。

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。

健康教育心得体会大学生版篇三

摘要：爱情是人的生活中不可或缺的一部分。恋爱已成为大学普遍现象，然而大学生正处于大量接受外界信息的特殊时期，其恋爱观和恋爱行为的正确与否对大学生的学习与生活都有或多或少的影响，也会影响到大学生世界观的建立，影响大学生的事业与前途，影响学校的精神文明建设。近年来，

传统的恋爱观不断受到各种因素的的冲击，并形成了一些新的特点。因此，研究和讨论大学的恋爱观念，把握当代大学生爱情心理的发展规律，对往后的教育、生活等，有着深远的意义。为了了解当代大学生恋爱心理，我对次进行了调查分析。

关键词：大学生恋爱心理存在问题及原因

正文：

一、调研说明

（一）调研题目

关于大学生恋爱心理及现状的调查

（二）调研目的

- 1、了解大学生的恋爱现状
- 2、了解大学生对恋爱的看法
- 3、了解大学生的恋爱心理
- 4、对比分析男、女大学生的恋爱异同

（三）调研时间

八月上旬

（四）调研途径与方法

通过网上在河南理工大学贴吧、学生群、微博等上分发问卷，以及网上查找、咨询获得数据以及样例。

二、大学生恋爱观现状及分析

在本次调查的同学中，60.98%的同学没有谈恋爱，谈恋爱的只有39.02%，其中男生是有7成的没有谈恋爱，而女生是一半对一半。这并不像我之前预料到的大部分人都在谈恋爱，看来大学生恋爱与学生所在的专业以及学校有着很大的联系。在理工大，男生远远多于女生，这导致“狼多肉少”男生的恋爱比例远远小于女生，同时理工大上学的学生并不像一般人想象到的盲目追求爱情，都有着自己的想法。

对于同性恋与异性恋，本次调查中有近1成的人选择同性恋，由于这次问卷只有82人填写，我并不能做出同性恋已普通化的这个判断，因为不排除一些人看见问卷选项后的猎奇和搞怪心理，但不可否认的是同性恋这个词已经走入大众，大家已经不避之如猛兽，现代社会已经开始接受这一少数群体，在荷兰、比利时、西班牙、加拿大等地同性恋结婚已经合法化，如在我调查的人群中真有同性恋，那我们也不能歧视他们，应对他们一视同仁。

在恋爱经历调查方面，有29.27%的学生没有谈过恋爱，8.54%的人谈过4次以上，其他的都有过一两次的恋爱经历。其中没有谈过恋爱的人，很大部分是因为没有心仪的对象，一部分是因为错过，剩下的或是因为没有勇气表白，或是表白被拒绝，一小部分是因为学校或家长的原因。我所调查的大学生，仍保持着那种纯纯的爱恋的想法，没有被社会上的功利情绪影响太深，想在大学找一个心灵上的伴侣，谈一份纯纯的恋爱，那些没有谈恋爱的76.00%在等待合适的人，可见我校大学生恋爱并不是盲目的追求爱，而是在找正确的伴侣。

对于爱情的态度，有45.12%的人相信一见钟情、一生相依，17.07%人渴望发生，这说明大家对爱情仍保持着积极乐观的态度。对于恋人的性格，一半以上的人喜欢开朗、幽默、可爱、聪明的，认为信赖、尊重、坦诚、宽容、真诚是维持爱情的因素的占70%以上，这说明现阶段我校大学生对于爱情，

仍是以温馨、烂漫为基调，爱情仍是大多数人美好、灿烂的。大部分人会主动追求爱情，这是当代大学生开朗的表现，不同于九十年代牵个手都害羞不已。同时在这开放的风气下，爱情也有些变质，不同于以前的携子之手与子偕老，大部分人谈恋爱只是一时的感觉，一时的冲动，因为喜欢所以爱，殊不知喜欢和爱中间还有些其他的重要东西。你喜欢一朵花你会把它摘下，戴在身上，当它凋谢时就弃之如敝屣；而你如果爱一朵花，你会细心的呵护它、爱护她、保护它，为她担心、为她忧愁。这其中不仅有责任、有义务，还有很多其他的東西。

对于未来他们也很茫然，并没有什么确切的计划75.61%的人选择毕业后先处着看情况，仅有18.29%决定毕业后结婚。大学生正处于个体发展的青年中期，恋爱和性的问题是几乎每个大学生都面临和思考的问题，从大学生人群的身心发育来看，这一年龄段应是性的施展年代，性的发挥和运用得当就足以使本能的压抑得到抒发和释放，因为情与爱的紧密性，大于性与爱的紧密性。对青年人宜说爱情，而不宜说爱性。一旦性欲占了上风，情就会降格为一种陪衬。根据我们小组的调查可以看出大部分的女大学生还是具有严格的“贞操”观念，不赞成同居，认为应该先有爱后有性，思想比较保守。所谓保守，基本上是性观念的传统固着。这类女孩坚信女性贞操是不可攻破的。爱情至上，但贞操比爱情更至上。有时她们也无意地把情和欲分开，重情而轻欲，所以常处在无冲动的爱情中，去得到精神上的享受。同样的，男大学生大多认为对贞操对于男女都很重要或者是认为对女性很重要，对男性无所谓，较少人认为贞操是无所谓的。但对于爱情与性的关系，男大学生的想法较为开放，有喜欢柏拉图式的无性之爱、也有赞同先有爱后有性或者是爱和性可同时产生，但是存在一小部分男大学生认可先有性才会有爱或者是最好有性无爱。时下大学校园的气氛很宽松，对于个人行为几乎没有什么约束。大学生们追求个性自由，讲究尊重个人隐私，对别人的爱情和性生活都不加干涉。但少数男女生借这种方便，不断地玩着爱情游戏。

三、一些建议和解决方法

爱情是人类特有的情感，象征着纯洁、忠贞、美好和神圣，是男女在内心形成的对对方最真挚、最热烈、最稳定、最专一的情感。爱情以人的性生理发育为前提，以人的具有社内容、思想感情为基础。当代大学生的性生理发育虽基本成熟，但性心理还有许多不足，人生观还不够稳定。对于大学生恋爱我有以下几点建议：

1、要正确对待恋爱。正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。恋爱是人生的一件大事，但并不是人生的全部。大学生应该以学业为重，因为学习是大学生的主要目的。事业高于爱情，主张事业为主，不宜过早地恋爱。但也不要认为爱情是事业的绊脚石，处理得好的话，爱情也能对事业起到催化作用。

2、要培养爱的能力，爱的能力包括接受爱的能力和拒绝爱的能力一个人心中有了爱就要敢于用正确的方式表达；面对别人的示爱时要能够取舍，并及时做出接受或拒绝的选择。能够承受求爱拒绝或拒绝求爱的心理困扰。虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是要做到对别人的起码的尊重。

3、要正确处理恋爱挫折。要能够勇敢的正视现实，同时也要做到换位思考，要设身处地的为对方着想。这样作有助于你理解对方终止爱情的原因，有助于你接受失恋这一痛苦的现实并及早走出失恋的阴影。可以进行适当的感情宣泄，不要过分地隐藏或压抑失恋带来的痛苦，要找适当的方式进行宣泄。通常宣泄的方法有：眼泪缓解法；运动缓解法；转移注意；向他人倾诉；无法排解时，也可以找心理咨询师进行心理咨询。

4、端正恋爱动机。恋爱是未来寻找志同道合、白头偕老的终身伴侣，而不是为了安慰解闷，寻找刺激。大学生正值青春韶华，在大学生生活中会遇到爱情等人生的重大问题，树立正

确的恋爱观，处理好复杂的感情问题和人际关系，有利于大学生的健康成长，顺利成才，使自己的大学生活更加美好。总之，当代大学生在受到外界因素、周围环境影响的同时，必须培养自身道德，法律规范的修养，树立正确的恋爱观，有助于大学生人生观、价值观的逐渐成熟、完善；有助于大学生处理好学业与爱情的关系；有助于培养大学生健康的心理环境减少不必要的损失；有助于大学生寻求自我真正的爱情，盛开幸福的爱情之花。

健康教育心得体会大学生版篇四

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，面对有种种问题的学生，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到孩子的学习、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。

健康教育心得体会大学生版篇五

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 and 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。

健康教育心得体会大学生版篇六

在日常生活中，健康是我们永恒的话题，而健康教育则成为了提升身体素质和健康水平必不可少的一种方式。在大学生生活中，也是需要具备一定的健康素养的，因此，通过学习健康教育，对于大学生们来说也是十分重要的。回顾自己学习健康教育的心得体会，下面就为大家分享一下我的感受。

一、健康教育的重要性

健康是一个人最宝贵的财富，高水平、高质量、高效率的的大学生活都离不开良好的身体素质和健康状态，而健康教育则可以帮助大学生提升自己的健康素养，培养健康生活方式和良好的生活习惯，降低患病几率，从而提高学习和生活的质量。所以，掌握健康知识和能力已成为大学生们必备的能力之一。

二、健康教育的基本技能

学习健康教育，需要具备一些必要的技能。首先，是获取健康知识的能力，包括健康饮食、运动、精神调节等方面；其次，是评估自身的健康状况，做好个人的健康调节，调整不良的生活习惯，如过度饮酒、吸烟、熬夜等；再次，则是处理突发事件的能力，在意外或疾病发生时能够迅速处理，并第一时间进行对症治疗。

三、健康教育的学习途径

对于大学生来说，学习健康教育不仅仅是课堂上的学习，自学更是十分重要的一种方式。可以利用网络资源、阅读相关书籍和期刊、参加社区活动等自我学习和探究。此外，也可以参加相关的培训、讲座、工作坊等，从专业培训师那里获取更多的健康教育知识。

四、健康教育的实践体验

健康教育实践是我们在课堂和自学的基础上进行的一次重要的补充。只有将知识转化成实践并在实践中不断发扬，才能真正理解健康教育的重要性。可以通过健康运动、参加志愿者、食品安全的检验等，将健康教育知识用于实际生活中，并发挥更大的作用。

五、深化健康教育认识

通过学习健康教育，在不断地探究和实践中，我深深地认识到健康是人生不可或缺的一部分，健康知识的学习和实践不仅能够自我保护，还能够更好地与家人、亲友、同学或者工作中的同事交流和交往。同时也要认识到，健康是一种生活态度，只有坚持不懈地践行、保障，才能获得真正的健康幸福。

总结：

学习健康教育，可以帮助我们全面提升自身的健康素养和综合素质，使我们在生活和学习中更具有竞争力。在实践和探究中，大家要不断地补充知识、巩固技能、拓宽视野，使健康教育在大学生生活中发挥出最大的价值和作用。

健康教育心得体会大学生版篇七

一、通过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：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我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。

二、通过学习，自身心理素质有了提高。

我对心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习,对认识与识别心理异常现象有了认识,而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生,会凭借自己的语言、行为和情绪,潜移默化地感染另一个学生,促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下,会表现出强烈的求知欲,体验到愉悦、满足的情感,并流露出对教师的尊敬和爱戴。

要努力克服不良情绪的困扰,在不断提高知识素养的基础上,培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能,发挥自己的才干,促进自身的健康成长,提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态,作为当代大学生,我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习,我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作,了解自我,辩证地看待自己的优缺点。

(一)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。

(二)调整情绪,保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于学习,并合理安排时间,张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好,陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们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、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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展,也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质,我们班开展了有关心理健康的活动,通过老师的讲解、耐心疏导,使我懂得了解时代的发展,对人的素质提出了更高的要求,因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看,健康的心理是孕育良好素质的保障。

我们正处在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展,以及思维方式的变化,就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩,还要看你的综合素质,尤其是心理素质,因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础,为此,我要不断完善自己,提高自己的综合素质,首先我要辩证地看待我的优趣点,正确认识自己,我相信每个人都有属于的闪光点,只需要我们要善于去挖掘,对于我的缺点我要不断改进。

只有这样,才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展,学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质,承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康,在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度,是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此,心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高!