

# 健康新生活大学生心得体会(实用8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

## 健康新生活大学生心得体会篇一

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。

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。有正确的自己主观意识，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己展示的平台，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己调节，适度的表达和控制情绪。

破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

## 健康新生活大学生心得体会篇二

上了一个学期的《大学生心理健康的维护与调适》，在教师的认真教授下，虽然仅有一个星期仅有一次的课，可是经过上课我还是对心理学产生了浓厚的兴趣，在我看来它被蒙上了一层神秘的面纱，这让我有了进一步学习心理学的好奇心。都说兴趣是最好的教师，相信对于心理学的求知欲望会让我有更大的动力去探索，去了解。在刚接触到心理学这门课的时候，相信会有很多的人和我有一样的疑惑，什么是心理健康研究心理健康学的意义与用处是什么维护大学生的心理健康，我们应当怎样做经过一个学期的学习，让我对心理学有了更深的了解，同时也为这些疑惑找到了答案。

首先什么是健康健康[health]是人的基本追求，是人的生命中最重要课题之一。一般情景下，当一个人在健康与某些事物不能兼得时，应当首选健康，因为仅有“留在青山在”，才能“不怕没柴烧”。健康是人类生存的基础，没有健康，就没有一切。可是随着社会的提高和发展，人们对健康的认识和要求也在不断提高和深入。所以，健康是一个不断发展的概念。

再者，什么叫心理健康心理健康又称之精神健康，是相对于躯体健康的概念，一般来说对其理解并不存在多大的困难。可是，如果要从科学的角度给予一个简明的定义和完整的标准绝非易事。人们对心理健康的认识也是一个渐进的过程，也因为心理健康问题的复杂性和对人类影响的广泛性，关于心理健康构成了众多的定义和标准。但至今尚没有一个简明，

公认或统一的说法。

说完了自己对心理健康的理解，再说到心理健康教育对自己的益处，在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮忙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，也更有信心创造完美未来。

这门课程很好的帮忙了我适应大学生活。刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。可是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“梦想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。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先是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。梦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，可我却感觉目标的资料比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不明白如何按照目标来设计和规划自己。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学学校，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理本事的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法应对挫折的自卑感。还有梦想中的我与现实中的我的冲突。梦想中的我是站在一个很高的位置的，因为社会对我的期望很高，也与我以往优越的地位有关。而现实中的社会认同是不以自己的设计为转移的，当周围人对自己的评价不像想象中的那么高时，我不免会产生产生心理冲突。

刚开始应对这一切，我茫然不知所措，之后大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮忙。

应对目标失落与确立的冲突，它教会我要构成正确的自我观念。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，坚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，构成正确的自我观念；然后，客观认识个人本事的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也可是高的估计自己，尽量坚持适中的自我期望水平。

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，经过自我剖析我发现自己也存在必须程度上的人格偏差。以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。在心理课上，经过教师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。我开始尝试着去听取别人的意见，我开始感受到思想交流的乐趣，虽然还是会偶有摩擦可是那是思想碰撞的火花。经过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并经过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。

这门课程帮忙我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，必须要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的梦想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。

### **健康新生活大学生心得体会篇三**

健康是每个人都追求的目标，尤其是在大学生活中，我们更加关注自己的身心健康。而大学开设的健康课程为我们提供了更多了解和学习的机会。在这门课程中，我收获颇丰，深刻认识到健康的重要性，并从中学到了许多有益于自身发展和提升的知识和技巧。下面，我将分享自身在健康课学习中的心得体会。

## 第一段：健康的重要性

健康是一切的基础，一个人只有身心健康才能在学习和生活中更好地发展。在健康课上，老师们教导我们如何正确对待健康，包括均衡饮食、适度运动、保持良好的作息时间等等。我们深刻认识到，只有保持良好的生活习惯，才能够保持健康的身体和精神状态。健康不仅关乎个人的幸福，也影响到整个社会的发展。

## 第二段：心理健康的重要性

除了身体健康外，心理健康同样重要。大学阶段，我们面临着种种压力和挑战，同时也会面临着情绪波动和心理问题。健康课上教授的心理健康知识让我深入了解了自己的情绪和心理状态，并学会了正确应对压力的方法。通过学习放松技巧和沟通技巧，我越发感受到保持良好的心理状态对个人发展的重要性。只有心理健康，才能更好地应对大学生活中的各种挑战。

## 第三段：预防疾病的重要性

在健康课上，我们还学习了许多关于疾病预防的知识。了解了一些常见的疾病的症状和预防措施，如感冒、心脏病、癌症等。这些知识为我们提供了正确应对疾病的方法和技巧，从而预防疾病的发生。我深刻认识到，预防胜于治疗，只有通过积极的健康管理和预防措施，我们才能远离疾病，保持健康。

## 第四段：社交健康的重要性

大学时光是社交活动很多的时期，通过健康课的学习，我更加明白了社交健康的重要性。学习到了有效沟通、人际关系处理等技巧，这些对我在大学期间的交际能力提升有了很大的帮助。良好的社交关系不仅可以带来快乐和满足感，还有

助于个人的成长与发展。

## 第五段：践行健康理念

健康课的学习使我对健康有了更加全面和深入的了解，也激发了我践行健康理念的决心。在日常生活中，我开始注重饮食健康，规律作息，并认真锻炼身体。我明白只有自己坚持实践，才能达到健康的目标。通过改变自己的生活习惯，我发现身体状态更好，精力更充沛，学习效果也显著提高。健康不仅是知识，更是实践。

总结：

通过健康课的学习，我深刻认识到健康的重要性，明白了身心健康的关联，掌握了预防疾病和保持社交健康的方法和技巧。在大学生活中，我们应该更加注重健康的培养和保持，只有健康才能够实现人生的目标和追求。健康是一种生活态度，只有拥有健康的身心，我们才能更好地面对生活的各种挑战，追求更高的目标和梦想。

## 健康新生活大学生心得体会篇四

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。

- 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。

## 健康新生活大学生心得体会篇五

健康课是大学生生活中不可或缺的一部分，它为我们提供了关于身体、心理和社会健康的相关知识，培养了我们的健康意识和良好的生活习惯。在学习健康课的过程中，我获得了许多宝贵的经验和心得体会。

首先，健康课教会了我们如何保持健康的身体。身体健康是一切的基础，没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。在健康课上，我们学会了如何正确饮食，合理安排作息时间，以及适当的锻炼身体。这些知识不仅在学校，也在日常生活中发挥着重要的作用。比如，我以前常常熬夜，但通过健康课的学习，我了解到睡眠对身体的重要性，并尝试养成每天按时睡觉的习惯。我还学会了合理搭配食物，避免吃垃圾食品，多吃蔬菜水果，以保证营养的摄入。这些健康的生活习惯让我感到更加精力充沛，身体健康。

其次，健康课帮助我们改善心理健康。大学生活压力源源不断，健康课教会了我们一些缓解压力和调整心态的方法。在健康课上，我们进行了一些心理疏导和压力释放的训练，学会了放松身心的技巧，比如呼吸法和冥想。这些方法在我面对压力的时候起到了很好的效果。在考试时，我会尝试用冥想的方式来放松自己，保持冷静的心态。此外，我也学到了与他人沟通的技巧。通过与同学们一起讨论问题，我发现与人交流可以让我更好地了解自己的情绪，缓解内心的困扰。

再次，健康课教会了我们如何维护社会健康。社会健康不仅仅是个体的健康，还包括了与他人和谐相处的能力。在健康课上，我们学习了一些与他人沟通、解决问题的技巧。比如，在团队中，我学会了倾听他人的意见，并尊重每个人的想法。这样的做法不仅帮助我更好地与他人合作，还能减少摩擦和矛盾的发生。此外，我也学到了一些积极的心态，比如乐观、

宽容和感恩。这些心态让我更加积极地与他人交往，减少了摩擦和冲突，增进了与他人的关系。

最后，健康课教会了我们如何预防一些常见的疾病和疾病的知识。在大学生生活中，我们面临着许多疾病的威胁，比如流感、传染病等。通过健康课的学习，我们了解到如何预防这些疾病的传播。在冬天，我们应该多穿衣服，保持体温的稳定，以预防感冒和流感的发生。此外，我们也学到了如何正确洗手、保持个人卫生的方法。这些知识让我们的生活更加健康安全。

总之，健康课在大学生生活中起到了重要的作用。它教会了我们保持健康的身体和心理，维护社会健康，预防常见疾病。通过健康课的学习，我养成了良好的生活习惯，学会了正确对待压力和解决问题的方法，而这些都是我在大学生生活中所需要的。我相信，通过健康课的学习，我将能够过上更加健康、积极的生活。

## 健康新生活大学生心得体会篇六

大学生时期是人生中最重要阶段之一，不仅是知识的积累和专业技能的培养，更是人格和心理健康成长的关键时期。在这个高压和变化多端的环境中，大学生心理健康问题日益突出，如何保持心理健康成为一个重要的课题。在我大学四年的学习和生活中，我总结了一些心得体会，希望对广大大学生朋友们有所启发。

首先，要及时调整自己的心态。大学生期间面临的挑战和压力较大，包括学习压力、生活压力和社交压力等等，这些压力很容易使人陷入情绪低落或焦虑的状态。因此，我们要及时调整自己的心态，保持积极向上的心情，努力寻找解决问题的方法和策略。可以通过参加体育锻炼、阅读书籍、与朋友交流等方式来缓解负面情绪，让自己能够以更积极的态度去应对生活中的挑战。

其次，要保持良好的生活习惯。大学生时期的作息时间安排常常不规律，尤其是追求夜生活的学生，会导致身体状况下降，从而影响心理健康。因此，我们应该尽量保持规律的作息时间，做到早睡早起，保证充足的睡眠时间。此外，适当参加体育锻炼也是保持心理健康的一种重要途径，通过运动能够释放身体的压力，增强自身的抵抗力和适应能力。

再次，要学会自我调节和放松。大学生时期，压力和困惑会随时影响我们的心理状态，影响我们的学习和生活。因此，我们要学会适时放松自己，给自己一些喘息的时间和机会。可以通过一些放松的方式来调节自己的心理状态，如听音乐、观看电影、参加社交活动等等，这些都能帮助我们减轻压力，恢复精神状态。

另外，要注重人际关系的建立和维护。大学期间，人们会接触到各种各样的人，建立重要的友谊和社交网络。与人交往是保持心理健康的重要途径之一，通过与他人交流和互动，我们能够减少孤独感和压力，并从中获得情感支持和安慰。因此，我们要注重人际关系的建立和维护，保持良好的人际交往能力，主动和他人交流和合作，增加自己的社交圈子，从而促进心理健康的成长。

最后，要寻求专业帮助。当我们的心理问题超出自身调节能力时，我们应当及时寻求专业帮助。大学通常提供心理咨询服务，我们可以通过预约咨询师来倾诉自己的困惑和烦恼，获得专业的指导和支持。此外，我们还可以通过参加一些培训课程和讲座来提高自己的心理健康素养，并掌握更多的应对问题的技巧和策略。

总结起来，大学生心理健康是一个复杂而关键的问题。只有保持积极向上的心态，养成良好的生活习惯，学会自我调节和放松，注重人际关系的建立和维护，以及及时寻求专业帮助，我们才能够更好地应对大学期间的挑战和压力，保持良好的心理健康状态。希望我的经验和建议能够对广大大学生

朋友们有所帮助，祝愿大家在大学生活中能够健康、快乐地成长。

## 健康新生活大学生心得体会篇七

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。心理健康是保证生理健康的重要条件。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的需要来看，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错误的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

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。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

# 健康新生活大学生心得体会篇八

大学生心理健康是大学教育中一项重要的议题，对于大学生来说，保持良好的心理健康至关重要。大学生期间面临着学业压力、社交困难、就业焦虑等各种挑战，如何保持心理健康成为他们重要的课程之一。在我大学生涯的四年里，我通过实践和总结，有了一些关于大学生心理健康的心得体会。本文将围绕“认识自己、学会释放压力、建立良好的人际关系、寻求帮助、积极面对挑战”五个主题，来探讨大学生心理健康的重要性和应对策略。

首先，认识自己是保持大学生心理健康的基础。大学生进入大学后，生活环境改变，学业压力增加，社交圈子扩大，都给大学生心理带来了一定的压力。但是，在面对这些压力时，如果我们能够了解自己的情绪和内心需求，调整自己的心态和行为，就能更好地应对困境。例如，我发现自己在面对考试压力时，容易感到紧张和焦虑。因此，我通过参加心理咨询课程和阅读相关书籍，学会了一些放松身心的技巧，如冥想和深呼吸。通过这些方式，我能够更好地认识自己的情绪反应，并学会应对压力。

其次，学会释放压力是保持大学生心理健康不可或缺的一环。大学期间，学习压力和生活压力时常围绕着我们。如果我们无法适时地释放这些压力，就有可能产生不良的心理反应，如焦虑、抑郁等。因此，我们需要学会找到适合自己的释放方式，如运动、听音乐、写日记等。我个人最喜欢的释放压力方式是旅行。每次我感到压力过大时，我都会计划一个短途旅行，享受大自然的美景，放松身心。这样的经历让我重新找到内心的平衡，重新调整自己的心态，以更好地面对大学生活的挑战。

第三，建立良好的人际关系对于维持大学生心理健康至关重要。大学生生活中，人际关系是我们必须面对的一个难题。尤其是对于来自不同地方的大学生来说，融入新的社交圈子变



得更加困难。然而，与他人建立良好的人际关系是保持心理健康的重要手段之一。通过与他人交流和沟通，我们可以获得情感支持和认同感。我在大学期间主动参加各种社团和活动，与不同背景的人交流，结交了许多志同道合的朋友。这些朋友给了我很多鼓励和支持，让我在面对困难时感受到温暖和希望。

第四，寻求帮助是保持大学生心理健康的必备条件。面对生活的挑战和困难，我们往往需要他人的帮助和支持才能更好地应对。在大学期间，学校通常会提供心理咨询和辅导服务，我们应该敢于寻求这些帮助。我曾经因为学习和个人问题而感到困扰，后来我主动找到学校心理咨询师进行咨询，通过专业的引导和建议，我得到了积极的启发和帮助。这使我明白，在面对困难时，我们不应孤军奋战，而是要敢于寻求他人的帮助和支持。

最后，积极面对挑战是保持大学生心理健康的关键。大学生期间，我们会面临各种挑战，如学业、社交、职业等。积极面对挑战，勇敢追求梦想，是保持心理健康的重要因素。在我大学期间，我遇到了许多困难和挫折，但我始终坚持积极面对，努力克服困难。通过不断挑战自我和提升自己的能力，我不仅取得了学业上的成绩，也培养了坚韧的心态和积极的人生态度。面对挑战时，我们要保持乐观、自信和勇气，相信自己能够克服困难，追求更美好的未来。

综上所述，大学生心理健康是大学生涯中至关重要的一环。通过认识自己、学会释放压力、建立良好的人际关系、寻求帮助和积极面对挑战，我们能够更好地保持心理健康，培养积极的人生态度，以更好地面对大学生生活的各种挑战。只有拥有健康的心理状态，我们才能更好地发展自己、实现自己的目标，迎接未来的挑战。