

最新学生心理健康教育心得体会 大学生心理健康教育学习心得(实用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学生心理健康教育心得体会篇一

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。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，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，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力

量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

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。

大学生心理健康心得体会5

学习了心理健康这门课程，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心里不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

同时，要消除心理障碍，首先是自己这关要做好。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。生活要有规律、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。我们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。让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

所以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。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

学生心理健康教育心得体会篇二

在知道有这门课时，我其实是很不以为然的，因为我觉得我已经上大学了，不需要再上这种流于形式的课了，但是上过几次课之后，我明白开设这门课程的目的。我们要正确的理解心理健康这门课，把握现在的心理状况，调节好在生活中的各种情绪起伏，拥有坚强的意志、良好的习惯和正确的三观。下面来谈一谈我在这门课上所学习的一些心得：

一、新的生活等待我们去适应

我们从高中进入大学的校园，周围的一切都是新的，周围的人群也需要我们重新去认识，在这样的环境中，可能有一些冲突发生，我们的心里就会有烦躁的情绪无处发泄，压抑着自己是不正确的，要寻找好的调节方式，让自己积极乐观的去面对生活。

同时大学里的课程和高中大不相同，两节课连着一起上，老师上课的节奏快，书上一个章节高中要讲上五六节课，等到每一位同学都明白，但是到了大学就只有一节课将一下重点，常常有在一节课过后什么都没有记住的感觉，需要我们调整好自己的学习方式，去适应这不一样的教学。

二、新的人际关系等着我们去维持

在大学生活中，班里的同学只有上课的时间聚在一起，平时各有各的活动，在这样的环境中我们就要把握好人际关系的距离，和不同的人的交往方式是什么样的。在和人交流的过程中，朋友之间的关系是和谐的，在出现矛盾时及时地沟通，将一些看法表达出来，不要出现恶劣的情况。

在大学生涯中，良好的人际关系和广阔的交友圈子能带着我们丰富的课外活动，精神上的愉悦感和生活上的满足。

三、处理好恋爱的矛盾

在进入大学之后，男女同学之间在进一步的交流被允许，因此大学生恋爱已经成为一种较为普遍的现象，我们在这时要树立正确的恋爱观念，不要让恋爱影响到我们正常的生活。

学好心理健康对我们今后的大学生活有积极地促进作用，使我们学习更加有效率，也让我们的生活变得更加美好。

学生心理健康教育心得体会篇三

加强小学生心理健康教育是适应21世纪日益激烈的竞争，培养数亿高素质劳动者和数千万适应现代化要求的专门人才的必然要求。进一步提高我国小学生的心理素质，实施素质教育也是现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，乐观、进取、坚韧等个体心理素质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

1. 每位班主任在学习心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。
2. 在选材上，要尽量使心理学内容贴近学生的实际生活，用一些通俗易懂的例子帮助讲解，从心理学的角度分析身边的现象，让学生更好地理解并接受心理学知识，在方法上力求实用，易于操作。演讲形式可以是演讲、报告、讨论等等。
3. 学习内容要及时记录。学校会将每对周二的早会时间设定为心理健康教育的时间，并在班主任工作手册中做详细记录。

一年级：

第一单元：我去上学

(1) 再见阿姨

(2) 我不哭

(3) 老师像妈妈

(4) 学校像一个花园

(5) 我们热爱学校

第二单元：我喜欢学习

(6) 让我告诉你

(7) 我取得了进步

我戴上了一条红领巾

(9) 学习真的很快乐

第三单元：这是我

我画了一幅自己的画

(11) 我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

我爱我

第四单元：妈妈，我能做到

(13) 让我自己去

我不怕一个人睡觉

(15) 自己做自己的事

学生心理健康教育心得体会篇四

心理健康之类的教育对于每一位大学生都是必不可少的。下面就是本站小编给大家整理的大学生心理健康教育学习心得范文，希望对你有帮助！

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了用心向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、用心地适应社会。

当应对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当应对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自我；当工作受到挫折时，我努力调整自我的心态，增强抗挫折的潜力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的决定，哪些方面是不可改变的，哪些方面是能够透过自我的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自我愉快地理解，对于能够改变的地方，尽自我潜力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

新的教育实践要求每一位教师都就应从自我的心理健康的角度，完善自我的人格，提升自我的人格魅力。一个成功的教师，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。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带

来许多心理变化，应对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。透过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自我心态，使自我始终处于用心乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，持续心理的平衡，掌握心理调节的方法，个性是在幼儿面前应控制自我的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师就应选取适宜的时候、合理的方式宣泄自我的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地理解一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自我的工作中去！

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。

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、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。所以当我们将心中感到压抑时，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。

回顾一学年来学校的健康教育工作，我们始终把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点，特别是对学生的健康成长作为重中之重。对于学校的健康教学，我们表现在长抓不懈，领导重视，教师认真贯彻等几方面，并取得了可喜的成绩。

一、规范管理制度，强化管理观念

1、领导高度重视，统一思想，建立完善的健康教育网络。

学校成立了以孙石锁校长为组长健康教育领导小组。成员包括了健康教育教师、校医和各班班主任，小组内分工明确、责任到人、组织有序。根据《学校健康教育评价方案》，掌握学校健康教育的工作内容，调整和确定健康教育的工作目标，使之逐步进入科学化的轨道。学校定期召开健康教育会议，肯定成绩，指出不足，形成了定期汇报，定期总结，及时改正，上下一心，齐心协力，共建健康校园的喜人局势。

2、认真落实好学校健康教育工作计划

以明确的工作目标为指导，真正做到有的放矢。学校把健康教育作为一项长期工作来抓，从指导思想明确了工作的长期性、持久性，并让每位工作人员都认识到健康教育工作的的重要性。

3、立足根本，营造氛围，成效逐步显现。

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的好习惯，常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价；充分利用广播、橱窗、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。

二、健康教育常规工作长抓不懈

1、以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动。

以卫生节日为切入点，配合政教处团委的中心工作，适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从中获得卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学年活动主要内容有：防治宣传，饮食卫生，对初一年级进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲座。学校还利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等阵地进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，学校还开展了“技能展示活动周”，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

2、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。

每年新生入校，学校都要组织对新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。平时让学生养成良好的卫生行为习惯是关键，班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成。如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点滴入手，逐步形成习惯。此外，学校还非常重视学校的环境卫生工作，由学生会成立卫生检查小组，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、政教处组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过一年的规范和培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少，主动捡起废纸的学生越来越多。

3、多种渠道开展心理健康教育，确保学生健康成长。

我们根据本校学生的实际，确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为

学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。另外，针对我校单亲家庭的学生比率高，问题生较多的现状，学校还开展了形式多样的心理健康教育，如由心理健康教师开展的心理健康咨询、心理健康讲座，由政教处组织的家长见面会等，形成家庭、学校、社会三位一体的心理健康教育模式，取得了良好的效果。

在上级部门的大力支持下在全校师生的共同努力下，相信我校的健康教育工作必将再上一个新的台阶。

学生心理健康教育心得体会篇五

回顾一学年来学校的健康教育工作，我们始终把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点，特别是对学生的健康成长作为重中之重。对于学校的健康教学，我们表现在长抓不懈，领导重视，教师认真贯彻等几方面，并取得了可喜的成绩。

一、规范管理制度，强化管理观念

1、领导高度重视，统一思想，建立完善的健康教育网络。

学校成立了以孙石锁校长为组长健康教育领导小组。成员包括了健康教育教师、校医和各班班主任，小组内分工明确、责任到人、组织有序。根据《学校健康教育评价方案》，掌握学校健康教育的工作内容，调整和确定健康教育的工作目标，使之逐步进入科学化的轨道。学校定期召开健康教育会议，肯定成绩，指出不足，形成了定期汇报，定期总结，及时改正，上下一心，齐心协力，共建健康校园的喜人局势。

2、认真落实好学校健康教育工作计划。

以明确的工作目标为指导，真正做到有的放矢。学校把健康教育作为一项长期工作来抓，从指导思想明确了工作的长期性、持久性，并让每位工作人员都认识到健康教育工作的重要性和重要性。

3、立足根本，营造氛围，成效逐步显现。

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生良好卫生习惯，常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价；充分利用广播、橱窗、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。

二、健康教育常规工作长抓不懈

1、以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动。

以卫生节日为切入点，配合政教处团委的中心工作，适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健康教育活动，使学生从中获得卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学年活动主要内容有：防治宣传，饮食卫生，对初一年级进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲座。学校还利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等阵地进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，学校还开展了“技能展示活动周”，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

2、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。

每年新生入校，学校都要组织对新生进行身体检查，建立新

生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。平时让学生养成良好的卫生行为习惯是关键，班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成。如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点滴入手，逐步形成习惯。此外，学校还非常重视学校的环境卫生工作，由学生会成立卫生检查小组，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、政教处组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过一年的规范和培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少，主动捡起废纸的学生越来越多。

3、多种渠道开展心理健康教育，确保学生健康成长。

我们根据本校学生的实际，确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。另外，针对我校单亲家庭的学生比率较高，问题生较多的现状，学校还开展了形式多样的心理健康教育，如由心理健康教师开展的心理健康咨询、心理健康讲座，由政教处组织的家长见面会等，形成家庭、学校、社会三位一体的心理健康教育模式，取得了良好的效果。

在上级部门的大力支持下在全校师生的共同努力下，相信我校的健康教育工作必将再上一个新的台阶。