

心理健康教育心得大学生 大学生心理健康 教育心得体会(汇总13篇)

军训心得是对军事训练过程中所遇到的问题、困惑以及解决方法进行总结和反思的一种文字材料。小编为大家整理了一些优秀的工作心得范文，希望对大家有所帮助。

心理健康教育心得大学生篇一

面对如此多的大学生心理健康问题，心理素质教育至关重要。心理素质教育一般是指为培养大学生形成良好的、高级的心理素质所实施的教育，内容包括智力开发、情绪调节、意志锻炼、气质修养和性格塑造等。高等教育重视对学生进行心理素质的培养和训练有其重要的意义。第一，人的心理素质是伴随着人的成长而逐渐形成和发展起来的。由于我们过去忽视了对青少年进行心理素质培养和训练，所以大学生们对其知之甚少。在人的成长过程中，都会留下或深或浅的心理伤痕，这些伤痕会深深地埋藏在我们的潜意识中，被忘却或被忽略了。但人脑情绪中枢的运作方式自童年时期便随着生活经验逐渐成型，忽略了这段生活经验则可能要付出一生的代价。因为在特定的生命时期，例如青春期，或特定的环境里，例如在巨大的社会变动或高度紧张的生活状态中，这些潜藏的伤痕会泛浮起来，造成人们不同的心理和行为特别。如果不具备进行自己调整的能力，就会形成心理疾患。一个心理素质差的人往往不具备这种调节能力，其情感世界永远处于一种失衡状态，那么他的智商再高，创造能力再强也会失去成功的机会。所以现在的高等教育要补充心理素质教育这一课，以期能调整大学生由于童年时期的经验以形成的心理“伤痕”，进行人格优化。第二，大学的学习过程，是成人化教育的过程，在完成中学到大学转变的过程中，学生的心理状况也决不可以忽视。随着大学教育向主体性管理模式的转变，它的标志是学生在教师的指导下能够主动学习，要表现出主观能动性得到充分发挥。这个主观能动性一方面表现

在对外部世界的能动选择上，这主要受学生本人兴趣需要的推动和支配，表现在自觉性和选择性上；另一方面表现在对外部信息的内部加工上，它是受学生原有的知识经验、认知结构、情感、意志、性格等约束，表现为自主性和创造性。这里所讲的兴趣、需要、认知、情感、意志、性格等都是人的心理要素。可见一个心理素质较差的学生，难以完成主体型教育、能动性学习的任务。第三，从人才可持续发展的高度看，心理素质的作用也是极为重要的。没有大脑就没有人的心理，人的一切心理活动都是大脑的机能，所以开发大脑的潜能一直是人们向往已久的事情。大脑的潜力是很大的，根据科学家的研究，现代人一生中只动用了大脑潜力的四分之一，这么低的利用效率无疑是一种浪费。如何提高大脑的使用效率，就是要对人的感觉、知觉、记忆、思维、想象和创造等心理要素进行训练和提高，当一个人能辩证地认知世界的事物，提高记忆力，打开思维和想象的空间，最大限度地激发其创造力，大脑的作用便会得到较充分的利用。对一个不断发展、进取的人才来讲，这是非常重要的。综上所述可以看出，高等教育开展心理素质教育是十分必要的，对人才来说是非常重要的，它是基础，是动力，是发展的前提条件，是人类教育过程中不可缺少的。我们的教育要“面向现代化，面向世界，面向未来”就必须重视培养学生的心理素质。

优良的心理素质在大学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有

未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自己认识的误区，更新观念，突破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战。而作为大学生教育工作者的我们，更应该在大学生心理素质教育的教学和研究上不懈努力，为构建良好的大学生心理健康环境和我国的心理健康教育事业作出一份贡献。

心理健康教育心得大学生篇二

大二下学期，我们开了心理健康这门课程。原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生，现在才知道这是不正确的我想每个人都有或多或少的心理问题，只是程度不同罢了，通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识，的确，现在我们学生除了体质差，心理不健康的越来越多，包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人，心理不健康比身体不健康更可怕！

“健康”作为人生快乐之本，其重要性是无可比拟的，对于每个人而言更是必须的，世界卫生组织对“健康”的定义是：健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力，因此只有健康才能为自己创造未来。自从开通了这门课程以后，让我更加地了解自己，为我们在校大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台，通过学习心理健康知识，及时缓解心理压力，提高心理素质，使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折，始终保持积极乐观、健康向上的精神状态，我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态，有个良好的心理。为此，我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的！

以上是我学习心理健康的一些心得体会，在今后的生活学习中，我也将加强自己对心理学的认识，保持良好乐观向上的态度去对待生活！

心理健康教育心得大学生篇三

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，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。

心理健康教育心得大学生篇四

完成日期 撰写要求 一、文本格式 按论文格式撰写。

字体：题目，小二号、黑体、居中，上下各空1行；1级标题3号黑体，2级标题（如）小3号、黑体；3级标题（如四号、黑体，4级标题小四号、黑体，1~4级标题左顶格，上下各空行（6磅）；正文，用小四号、宋体，行距22磅。正文段首（包括4级以下的标题）空两个汉字。

三、资料装订

统一用a4纸打印，并单独装订成册。四、学分安排和成绩评定 1、本环节计学分。

2、学校任课教师应结合学生平时成绩和撰写的学习心得，对

学生学习情况进行综合考核评价，并及时完成成绩上报。

3、学生的学习心得撰写应在第六学期第20周内完成。

——11级 旅游英语2班 崔灿

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。大学校园已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们大学生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演变成一种社会现象，让人不禁直呼——“大学生究竟怎么了？！”

本学期，我们开设的心理健康教育课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方面来分析和排解大学生的心理困惑，是一门非常有实际意义的课程。总的来说，大学生较之社会人士、老年人、中小學生等人群，有一定自制力但仍易意气用事、有一定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又常常怀疑自己偶尔自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得格外重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素质，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难改变的因素，也是精神病是一种病、精神病需要吃药的理由。在所有因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的——大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭遇痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭着的连环杀手里，不少都经历了悲

惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个朋友跟他讲吃屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的启蒙教育??次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成一定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。首先，身体健康有利于心理健康，加强运动锻炼可以发泄自身的不良情绪，有助于磨炼大学生的意志、发展个性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参与像足球、排球、篮球这样的团队项目；容易急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐心和坚强毅力的项目。

其次，立足于大学学习特点，合理安排学习生活。作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地根据个人兴趣、需要、特长组织学习，逐渐把对老师和课堂的依赖转化为自主学习。并且，大学生的学习不仅仅在于掌握知识，更在于培养科学的思维和独立的思考、探索创新的精神。

最后，如果遇到想不开的解决不了的问题，一定要学会倾诉。当我们把压力、困惑说给家人和朋友听之后，他们的支持会成为阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理咨询师，无需害羞，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是大学生自己，还是校方、家长和社会，都予以大学生心理健康足够的重视。毕竟，只有心理健康、心理素质过硬的人，才能承担繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会需要的全面发展的人才。

心理健康教育心得大学生篇五

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!

心理健康教育心得大学生篇六

作为一名大学生辅导员和一名心理老师,面对现今如此普遍的大学生心理健康问题,如何做好大学生的心理健康教育工作一直是我工作的重点和难点。通过在中国教育干部培训网

高校管理培训平台，我对马喜亭教授的“育心育人为‘两领人才’保驾护航——北京航空航天大学大学生心理健康教育工作的探索与实践”课程进行了认真的学习。在本课程中，北航大学生心理咨询与发展辅导研究中心马喜亭主任详细介绍了学校大学生心理素质教育的主要做法：建立健全大学生心理素质教育领导体制，建设大学生心理素质教育的课程化教育教学体系，建立专业化的校级心理咨询与学院发展辅导服务体系，构建全方位多层次的大学生心理危机预警干预工作机制，构筑强有力的心理素质教育工作保障体系，加强心理素质教育的理论研究与应用技术开发。这使我在大学生心理健康教育工作上受益匪浅，感受良多。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；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境任务的适应问题。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。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。

同时，在推进教育改革，实施素质教育的进程中，提高学生心理素质的教育也越来越显示出其独特的重要性和不可替代性。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出：“在科学技术迅速发展，社会主义市场经济逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”并且提出“要通过多种方式对不同年龄

层次的学生进行心理教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”由此可见，对大学生良好心理素质的培养不仅关系到社会主义高等教育能否培养出身心健康、人格健全、全面发展、适应社会主义市场经济要求的新型人才，而且关系到全民族素质的提高。

心理健康教育心得大学生篇七

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。自认为心理还比较健康的我，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。

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。

心理健康教育心得大学生篇八

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。

心理健康教育心得大学生篇九

心理健康是时代的主题，是现在社会进步与人类自身发展的客观要求。对当代大学生而言，全方位开放的新局面为其提

供了成才得广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更多、更新、更强的要求。提高个人的修养，保持心理的健康，增强人格的魅力，优化心理素质是每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

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，遇到任何障碍和困难，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。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作

为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。大学恋爱已经不仅仅是一种现象，而是已经从现象转变成了潮流，就像许多同学说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常，因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

- 1) 注重恋爱过程，轻视恋爱结果；
- 2) 主观学业第一，客观爱情至上
- 3) 恋爱观念开放，传统道德淡化；
- 4) 失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西，而关键取决于

我们对待恋爱问题的态度，以及是否树立正确的恋爱观，是否正确选择恋爱时机，是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。而这一切的一切，都是不确定的，都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学校则应当加以正确的引导。

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

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

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

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。

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

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。近

年来心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。我校每年对新生进行心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的’心理健康指导。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要

注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

心理健康教育心得大学生篇十

心理咨询，是指咨询员运用积极理学的知识，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，心理咨询是指运用积极理学的方法，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。

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！

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

心理健康教育心得大学生篇十一

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。

但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通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。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

心理健康教育心得大学生篇十二

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。

在心理教育课中，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，初它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。心理教育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。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！可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的

职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

网络14301 胡庭宇

心理健康教育心得大学生篇十三

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视，虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论，但它是关系到全班同学心理健康问题，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的班干部，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们班干部都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。

必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结业典礼是杨昌儒副校长为我们作了“为了明天”为主题的讲话，他强调我们班干部要学会运用所学知识结合实际情况为同学们做好服务。同时与我们分享了关于人生的20个修养，要求我们必需学会关注、培养个人的敏锐度和洞察力。班干部任务是一种服务，要为同学们做好服务，要了解同学们想要你为他们做什么，履行好自己的职责，甘当全心全意为同学服务的公仆。这是我第一次参加这样的心理健康培训活动，觉得心理学是一门很奇妙的课程，只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我们的没办法解决的，但学院辅导员和学校学工部心理咨询中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在，我的初步设想是组织好全体班委的工作，让大家各尽其责，召开一次有关大学生心理健康为主题的班会，做好同学们的心理思想沟通工作。我想我们既然一同从山南海北手持录取通知书平安来到学校，也要四年后大家一起拿着毕业证书平安的离开。我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够快快乐乐的生活和学习，少些烦恼和忧伤。

班干部工作让我相信只要真诚待人，便一定会有收获。能否建立一个和谐的班集体，班干部的作用巨大。对于心理健康，我们班干部的工作并没有明确的项目，但我们能做的，值得

我们做的还有很多很多。