

# 学生心理健康教育心得体会 大学生心理健康论文(模板10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 学生心理健康教育心得体会篇一

心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

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。心理健康是大学生成才的基础。

一、大学生心理健康的标准：心理健康水平的评定，一般参照四个标准：经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭自己的经验对当事人心理健康进行判定；社会适应标准，以社会大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理评估。

健康的判断；统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；自身行为标准，每个人以往生活中形成稳定的行为模式，即正常标准。

二、大学生的心理过程：人的心理活动包括心理过程和个性心理。心理过程有认知过程、情绪情感过程和意志过程，个性心理包括个性倾向。在人的一生中，心理过程随着年龄的发展而展示出不同的特点。大学生作为特定年龄段、生活在

特定环境中的社会群体，心理过程具有特殊性，主要表现在记忆、思维、想象等方面。如何根据这些特性来关注大学生的心理健康问题，是摆在高等院校教师面前的重要任务。大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关国家富强、社会发展、人类文明。

自卑有两种表现：一是与他人比较，觉得在知识、能力、体魄等方面，自己都不如别人；二是面对要做的事或试图达到的止标，怀疑自己的能力。自卑者的认知特点是：低估自己，只看到别人的优点，看不到完成任务的困难，而忽视有利条件。把自己的成功归因于机遇，把失败归因于无能。在外表和条件方面夸大他人的优势，贬低自己。这样的人生往往既自卑又自尊、敏感多疑、情绪压抑、心境烦乱、胆小怕事、优柔寡断。大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处；既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自己，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自己，才是最实际明智的态度。成功与失败不能简单归因。主观努力、个人能力强、机遇好、有外界力量相助、任务容易是获得成功的有利条件；而机遇不好、任务难度大、主观不努力、能力欠缺是造成失败的因素。要分析成功和失败的原因，扩大“视野”，既要看到自身因素，又要看到外部因素；既要看到客观条件，又要分析主观努力程度，从而作出恰如其分的评价和相应的调整。

四、大学生的情绪心理 大学生的心理也需要释放，他们在学业、情感、经济等方面受者困扰，压力也可能失衡，例如马家爵就是典型例子，我们应正确释放自己的压力。

控制自己的情绪也是解决压力的正确途径，我们每个人在日常生活中不免要发生不愉快的事情，我们要学会控制自己的情绪，遇到不愉快的事情要想开些，不要钻牛角尖，为了一些不值得的事情，生闷气，抽闷烟，甚至喝闷酒，这都是不应该的。现在的大学已经不是某些人想象的那样了，太平凡

了，但是同时，由于现在的大学里，已经形成了一个不好的环境，我们要适应他们，就要自己要有一种积极的心态去面对他，这是一个过程。总之，有一个好的心态去面对，要学会，自己乐，同时要做一粒快乐的分子，去调动你周围的积极因素，使你总可以在一种积极的环境中，去最大限度的发挥你自己的潜力。

五、如何正确地认识自我： 我们时常在各种报刊杂志上看到目前大学生中存在较为严重的心理问题，大学生中有心理障碍甚至精神病的人数还在不断增加。

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。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学正是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

因此，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。

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、记忆能力减退。

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：

- 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。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。

因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。心理健康有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。

## 学生心理健康教育心得体会篇二

当代大学生心理问题的现状：

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，大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不容忽视。

对当代大学生心理问题的原因分析：

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，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，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，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。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、心理因素、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。

1、客观方面：与中学比，大学时期的学习、生活、人际关

系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。 中学学的是基础知识，大学学的是专业知识，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。 部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。 大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

2、主观方面 新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题： 一是盲目自满与自我陶醉 。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。 二是失望与失宠感 。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家

庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。三是松气情绪与歇脚心理。有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。四是畏首畏尾。因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

对大学生心理问题的教育措施：

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。

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。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。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，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、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。心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

4、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。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。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。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，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，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，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我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，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！

### **学生心理健康教育心得体会篇三**

学生心理健康日是为了呼吁社会对学生们的心理健康问题重视，在学校学会如何面对自己的心理问题，以及如何引导同学们走出困境。近日，我所在的学校举办了一次以“心理卫生，快乐成长”为主题的学生心理健康日活动，作为学生代表，我在活动中有了一些收获和感悟。

## 1. 了解心理问题的性质

在本次学生心理健康日中，我们学生首先听取了一场关于心理问题的讲座。讲座中详细讲解了心理问题的种类以及发生的原因，如抑郁症、焦虑症等，让我们对这些常见心理问题有了基本的了解和认识。同时，还教我们如何辨别这些问题，并且告诉我们要及时寻求帮助。这让我深刻认识到了心理疾病的严重性，以及我们应该怎样进行预防与治疗。

## 2. 学习如何正确地应对压力

在现代这个竞争激烈的时代，我们常常会感到来自学业和生活的压力。在学校里，我们甚至会面临着升学的巨大压力。本次活动中，我们学生还参与了一系列的辅导活动，例如互动场景模拟等，目的就是帮助我们如何应对各种压力。通过这样的辅导活动，我们学到了一些应对压力的方法，例如运动、放松大脑等。这让我意识到，我们应该控制自己的情绪，找到适合自己的调节方式，让自己更加健康。

## 3. 加强交流，减少孤独感

孤独感是一些心理问题产生的常见因素之一。在学校中，有很多同学常常会因为种种原因感到自己孤独无助。而在本次学生心理健康日中，我们参加了一个展示交流合作的环节，大家都积极展示自己的才能，并且互相交流。让我们感受到了彼此之间的信任与温暖。这种感觉让我意识到，与人交往和沟通的重要性。我们可以通过交流减少内心的孤独感，在困境中找到支持和帮助。

## 4. 学会积极思考

在生活和学习中，遇到困难是不可避免的。在我们遇到困难时，往往会使我们产生消极的情绪，进而陷入消极情绪的恶性循环中。而在学生心理健康日的活动当中，我们学到了积

极思维的方法，例如改变自己的语言和思维方式，并且提高自己的自信心等。这些方法可以帮助我们及时从消极情绪中走出来。在遇到困难时积极思考，总能让我们更快地走出困境。

## 5. 给自己一些时间

在学生心理健康日活动中，我们参与了一些艺术活动，例如音乐鉴赏、书法、绘画等。这些艺术活动能够放松我们的身心，让我们把注意力从繁琐的学业中转移，同时，这些活动也让我们感受到了一些自我实现的机会。我们的身心需要得到放松和舒缓，所以我们应该时常给自己一些独处的时间，去做自己喜欢的事情，释放自己的心情，让自己更加轻松和自在。

综上所述，通过学生心理健康日这个平台，我认识到了自我保护以及更好地治疗心理问题的重要性。我们应该为自己的心理健康做出更多的努力，同时，我们也需要让自己更加积极乐观，去面对未来的挑战，正视自己的心理问题，并及时寻求帮助。让我们一起去打造一个更加美好、健康的生活。

## 学生心理健康教育心得体会篇四

学生心理健康日是全国范围内每年的11月21日，这一天旨在提高大众对于青少年心理健康问题的关注度和重视程度。今年，我校也组织了一系列的活动来纪念这一天，我受邀参加了其中的几个，让我对于青少年心理健康问题有了更为深刻的认识。

### 第二段：参加心理测试

我参加了学生心理健康日的其中一个活动——心理测试。由于上学期曾经体验过一次类似的测试，我以为这次的测试结果也许会和上次相似，结果却出乎我的意料。测试结果显示

我摆脱负面情绪的能力比较强，但却表现出了对未来的一定程度的担忧和不安。这个结果让我想起在高中学习期间，我曾经被大大小小的考试和学业压力所困扰。现在重新审视这段经历，我认识到了对于轻松的心态以及积极的心态的重要性。为了更好地调整我自己的情绪状态，我开始寻找化解压力的方法。

### 第三段：听讲座

除了心理测试，我还听了一场题为“学会认识自己”的讲座。主讲人讲解了一些有关自我认知的知识，其中特别强调了自我探索和自我意识的重要性。他告诫我们，接受自己的不完美与不足，才能真正地理解自己，才能找到让自己快乐的方法。听完这场讲座，我感到我所接受的教育更注重追求“完美”，而本着顺应自己的心灵和个性可遇而不可求的情况下，我也决定端正心态，成为更加开明、自信和了解自己的人。

### 第四段：参加课外活动

活动期间，学校还组织了一些课外活动。其中一个让我进一步认识自己的活动是写下自己的想法。在这个活动中，我们被鼓励打开自己的心扉，勇敢地将自己心中的想法和感受流露出来。看着同学们写下的话语，我有一种感觉：大部分人都曾经有过我曾经经历过的那种无助和疑虑。这个活动让我更加了解到，我们自己的突破是我们最重要的奖励。

### 第五段：结语

学生心理健康日是一次成功的活动，并向参加者提供了许多机会来认识自己和他人。这些机会让我更加深入地了解了一个自己不曾认识的角落，让我了解到自己的个性和心态等方面的局限并寻找合适的解决方式。光是参加这些活动不能保证我的成长，但是通过这些活动我学到了越来越多的字眼，也满怀信心地发现了自己小的成功。我相信，在今天这些活

动的基础上，我会更加积极、更加自信地面对自己未来的挑战。

## 学生心理健康教育心得体会篇五

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。

心理健康是大学生成才的基础：

1、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。

2、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。

3、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，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角

色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，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。帮助他们处理好环境适应、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，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的途径和方法如下：

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，在挫折面前不惊惶失措，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，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、记忆能力减退。

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：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，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。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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，帮助来访者自强不息的过程。从心



心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

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 and 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。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的

心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生心理健康论文(五)

## 学生心理健康教育心得体会篇六

学生心理健康日是为了关注和关爱学生精神状态及心理健康而设立的一个特别日子。在这个日子里，学校会开展各种活动，以帮助学生了解心理健康知识，更好地调节自己的情绪，提高心理素质。作为一名学生，我也积极参与了这一活动，深感其意义深远。

第二段：分享在学生心理健康日活动中的收获

通过参与学生心理健康日的活动，我受益匪浅。其中我最喜欢的一项活动是心理咨询。这项活动是由学校心理健康教育中心提供的服务，专业心理医生可以帮助学生们解决困惑、调整情绪，增强心理韧性。我有幸与一名心理医生进行咨询，倾诉自己的困惑和烦恼，并得到很好的帮助和建议，使我内心焦虑的情绪得到了缓解。

第三段：深度阐述学生心理健康日的重要性

随着社会的不断进步，学生们的生活压力越来越大，心理问题日益突出。对于我们这些年轻人来说，保持良好的心理状态是非常重要的，它关乎到我们未来的发展和生活幸福。而学生心理健康日则提供了更好的平台和机会，为学生们提供了自身心理素质的提升，以及更好地积极应对人生中的各种挑战。

第四段：学生应该如何坚持保持心理健康

学生心理健康日的活动只是我们心理健康的一次提升和传递。如何更好地保持自身心理健康，让自己始终保持一个积极向上的精神面貌，那是需要我们终身去探索和实践的。对于我来说，我一直坚持健身和听音乐，这样可以帮助我放松身心，舒缓压力。我们学生应该关注自身心理健康，寻求专业人士的帮助，寻找自己适应的方式去缓解疲惫和不安。

## 第五段：总结学生心理健康日的心得体会

总的来说，学生心理健康日是一次非常成功的活动，让我们认识到了自己心理方面的问题，并积极去解决它们。学生心理健康日不仅是我们的心理学习的一个契机，也是我们进一步认识人生，提升内心素质的一个机会。因此，在今后的生活中，我相信我们会更加自觉地去保护自己的心理健康，拥有一个更加美好、更加自由和更加健康的人生。

## 学生心理健康教育心得体会篇七

对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力是否充分地发挥了其效能，是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

大学生的情绪健康应表现为：

(3) 情绪的作用时间因客观情况变化而转移，情绪反映强度与引起这种情绪反映的情景相符合，情绪反映适度。

意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反映方式解决所遇见的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲

动，也不优柔寡断、轻率卤莽、害怕困难、意志薄弱。

大学生人格完整的主要标志是：

- (1) 人格结构的'各要素完整统一；
- (2) 有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；
- (3) 以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处、宽以待人、乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

心理健康的大学生对自我有一个适当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

大学生是一个处于特定年龄阶段的社会群体，他们的认识、情感、言行、举止应具有与其年龄和社会角色相应的心理行为特征，如精力充沛，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索等；具备独立的生活能力和独立的思考判断能力，其行为具有理

智性和一贯性，能合理地控制自己的情绪。

## 学生心理健康教育心得体会篇八

心理健康是一个人全面发展的重要组成部分，尤其对于学生来说，拥有良好的心理健康可以帮助他们更好地面对学业压力、人际关系等各种困难。在我个人的心理健康成长过程中，我积累了一些宝贵的经验和体会，下面我将对此进行分享。

首先，自我认知是心理健康的基石。了解自己的性格特点、价值观和优缺点，对于我们的心理健康至关重要。在我一开始关注自己内心感受的时候，我意识到自己是一个外向的人，热爱与人交流，但同时也发现自己有时候过于自责，对自己要求过高。通过与家人和朋友的交流，我逐渐认识到我的优点和不足，接受并珍惜自己。同时，我也主动参加一些心理健康的沙龙和讲座，通过专业人士的指导，我了解到，每个人都是独特的，拥有独特的心理需求和成长方式，而这种认知有助于平衡心理状态，更好地面对压力。

其次，学会控制负面情绪，培养积极心态是保持心理健康的关键。在高强度的学习压力和竞争激烈的环境下，负面情绪时常出现，如焦虑、压力、悲观等。我曾经遇到重要考试前的严重紧张情绪导致失眠，但此后我采取了一些应对措施。我尝试进行深呼吸，听一些舒缓的音乐，放松身心，也尝试跑步锻炼释放压力。此外，我还养成了每天写日记的习惯，用文字抒发自己内心的情感，让负面情绪得到有效宣泄。这些方法在一段时间后，帮助我走出困境，拥有更积极的心态。

第三，并非高效学习的唯一目标。在我们追求高分数的同时，也要关注自己的兴趣和爱好。生活不仅仅只有学习，还有无限可能等着我们去探索。在我的成长过程中，我发现诗歌和音乐是我心灵的滋养源泉。为了满足内心的渴望，我参加了学校的文学社团，参与吟诗、写作比赛，也学习了一些乐器。这样的尝试让我更为开朗自信，以更积极的姿态面对生活。

因此，我们不妨尝试去发现自己内心的欲望，并主动去追求，无论是参加社团活动还是做一些自己感兴趣的事情，都可以丰富我们的内心世界，提高我们的心理健康水平。

第四，良好的人际关系对心理健康至关重要。学生时期是我们建立人脉和社交圈的重要时期。与同学、老师以及家人之间的良好关系能够促进心理健康的发展。在我与同学相处的过程中，我意识到倾听与尊重是保持良好人际关系的关键。我会主动倾听别人的故事，并在适当的时候表达我的理解和关心。同时，我也努力保持对自己和他人的尊重，因为尊重是建立信任的基础。通过与他人的沟通交流，我拓宽了自己的视野，增进了对不同观点的理解，也提高了自己的沟通能力。这些积极的人际关系增强了我对自身的自信，稳定了我内心的情绪。

最后，要寻求专业的心理辅导。虽然我们能够通过自我调节和倾吐情感来维持心理健康，但有时候我们仍然需要专业人士的帮助。我曾面对一段时间的学习困境和情感纠纷，与朋友家人的交流并不能解决这些问题。因此，我主动寻求学校心理辅导中心的帮助。在与专业心理师的交流中，我逐渐理解了自己内心的矛盾，获得了一些实用的解决方案。专业的心理辅导不仅能帮助我管理情绪和压力，还提供了一种安全的环境，让我能够坦诚面对自己的困惑和焦虑。

总之，心理健康是学生全面发展的基础，而自我认知、积极心态、发展兴趣爱好、良好人际关系和专业心理辅导是保持心理健康的关键所在。只有通过这些方法，我们才能更好地面对挑战，拥有一个健康快乐的学生生活。

## 学生心理健康教育心得体会篇九

在如今繁忙的学业和生活中，学生的心理健康问题正逐渐受到广泛关注。作为一名中学生，我也曾面临过各种心理困扰，但通过不断的探索和实践，我逐渐找到了一些有效的方法来

维护自己的心理健康。在这篇文章中，我想和大家分享一些我学习到的心得体会。

## 第一段：认识心理健康的重要性

心理健康是指一个人在心理上的稳定和良好状态，并能积极面对生活中各种挑战。然而，很多学生对于心理健康的重要性并没有足够的认识。在我初中时期，我总是为了追求高分而疲于奔命，很少关注自己的情绪和内心感受。渐渐地，我意识到只有拥有良好的心理健康，才能真正取得学业上和生活中的成功。因此，我开始主动关注自己的情绪，并寻找实际有效的方法来维护心理健康。

## 第二段：培养积极心态

面对学业上和生活中的压力，一个积极的心态十分关键。我发现，适时地调整自己的思维方式，对于保持良好的心理健康非常有帮助。例如，当我遇到挫折时，我会告诉自己这只是暂时的困难，而不是无法逾越的障碍。此外，我还会将失败看作是一次宝贵的经验教训，从中学习并改进自己的方法。通过积极的心态，我能更好地面对困难，保持良好的心理状态。

## 第三段：建立健康的生活方式

健康的生活方式对于心理健康的维护也有着积极的影响。我发现，每天适度的锻炼和运动对于释放压力和放松心情非常有效。在我打乒乓球、跑步或者跳舞的时候，我可以全身心地放松和享受其中的乐趣。此外，良好的饮食习惯和充足的睡眠同样重要。我选择多吃蔬菜和水果，尽量避免垃圾食品，保持健康饮食。同时，我会给自己规定一个固定的作息时间表，确保每天能有足够的休息和睡眠。这些健康的生活习惯使我更加有活力和精力去应对各种挑战。

#### 第四段：寻找支持与倾诉

在遇到心理困扰时，及时寻求帮助和倾诉也非常重要。我发现，与家人、朋友或者老师沟通交流能够减轻心理压力和焦虑。他们能够给予我鼓励和支持，同时也能帮助我找到解决问题的方法。此外，我还参加了一些心理健康的讲座和活动，通过与专业人士的交流和学习，我更加了解自己的心理需求，也学到了一些有效的方法来调整自己的情绪和心态。

#### 第五段：坚持心理健康的维护

保持心理健康需要长期坚持和努力。我意识到，只有不断地学习和实践，才能真正掌握维护心理健康的方法。因此，我会定期给自己设立一些目标，努力实现自我成长和进步。同时，我也会不断地寻找和尝试适合自己的方法来保持心理健康。我相信，只要坚持不懈地努力，我一定能够保持良好的心理状态，取得更大的进步和成功。

总结：

通过认识心理健康的重要性、培养积极心态、建立健康的生活方式、寻找支持和倾诉，并坚持心理健康的维护，我个人体会到了心理健康对于学生的重要性。希望通过我自己的经历和体会，能够给更多的学生提供一些帮助和启示，一起关注和维护好自己的心理健康。

### 学生心理健康教育心得体会篇十

一个心理健康的中学生，通常有较好的学习态度和方法；学习目的明确，目标具体并且切合实际。在执行学习计划的过程中，表现出意志力强、学习信心足的特点。在对待考试问题上，能够沉着冷静、应付自如。

自我认知指对自己的心理过程与特征及其表现的认识，而现



实感则指个人对自己同现实之间关系的认识。心理健康的中学生往往有较强的自我认知能力，自我评价恰当。在对现实的感知能力上，能够比较客观地符合实际，并为自己作出恰当的人生发展定位，有与现实联系紧密的自我价值体系。

个性是指稳定的心理倾向和心理特征的总和，是一个统一的整体结构。其中个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，个性心理特征包括能力、气质和性格等。心理健康的中学生，在个性发展上，应表现出良好的态势，即作为心理动力系统的个性倾向性各成分之间关系和谐，个性心理特征上的一些成分则表现出良好的社会适应性，如情绪控制能力强、善良、自律等。

人际关系指的是人与人之间心理上的直接关系或心理上的距离。一个心理健康的中学生，一般与同学、老师、父母、朋友等的关系处理的比较融洽，较少发生冲突，或者有较好的解决冲突的能力。他们乐于与人交往、具有同情心，待人热情、宽容、真诚，而不是胆小、怕羞、不合群、表情冷淡或忸怩作态。