

# 大学生生理健康教育心得体会(优秀7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生生理健康教育心得体会篇一

大学生健康问题是我們大学生目前所关,注的重要话题之一这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过这个学期的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。

这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是在我听了周明成老师的课后之后的心得体会：

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。相比生理而言，心理健康就尤为重要了。

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谐发发展，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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？其具体的途径和方法如下：

第一，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、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，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。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。所适，做到心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。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。

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 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面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 大学生生理健康教育心得体会篇二

进入大学的校门，每一个大学生所面临的都是一个全新的世界，无论是个人目标还是社会期望，都会发生很大的变化。所以，大学生的心理健康使得人们尤为关注。心理健康教育不仅有利于预防心理疾病，消除心理障碍，而且有利于大学生的良好品质的开展。

有两位来自农村的孩子双双考上了重点大学，在所有人都期望他们能有所作为时，却惊闻其中的一位已退学，为什么呢？原来林同学入校后，由于性格内向，不善于与人交际，因自己来自农村深感自卑，在自我、父母的压力下日渐消沉。最终，精神恍惚，成绩快速下降。在某次考试中，竟有三门功课未及格。于是他不得不向父母提出要求退学。而另一位呢？辰同学性格开朗，待人大方，并且从来不因为自己是农村出身就低人一等，而是发奋努力，不但考试成绩科科优秀，而且还荣获了国家奖学金二等奖，成了同学，父母眼中的骄子。同样的出身，同样的环境，为何二人的境况会截然相反呢？我想这主要是由于两同学的心理差异造成的。林同学由于内心自卑，受到来自各方的压力而不知化解，积压心头，于是造成他精神恍惚，注意力淡散，使自己的学习及生活受到严重影响，最终走向了退学，可见心理健康对大学生成长有多重要啊！

每个大学生都希望自己是健康的、幸福的、成功的。谁不期望有坚强的体魄和良好的心态呢？然而，健康、幸福绝不是仅靠生活水平的提高、营养的丰富、科学的饮食，甚至体育锻炼就能完全做到的，健康更多的取决于人的精神状态，取

决于人的心灵世界。现代大学生所处的环境中，社会竞争日益剧烈，生存压力越来越大，人的心理越来越紧张，越来越焦虑，困惑也越来越多，因此，越来越多的心理问题也凸显出来，所以每个大学生要想取得成功，获得幸福，就必须塑造自己良好的心理素质，去面对来自各方的压力。

大学生应当充分发挥自己的聪明才智创造出属于自己的幸福生活，无数事实证明，一个身心健康的大学生拥有更多成功的时机，拥有更多的幸福。心理健康是人生最珍贵的财富，每个大学生都希望自己的人生最幸福，最成功，然而没有健康，这一切都只能梦想。所以，健康是幸福的前提，健康比成功更重要。

### 大学生生理健康教育心得体会篇三

我认为作为学生，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，很好的融于群众；能很好的适应环境心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，透过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙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带给心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让会到交流得喜悦，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，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。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。它能够调动学生学习的，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的`生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行结合。

而且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与，让我学而致用！完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。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忙却是长远的，甚至是一生的。

## 大学生生理健康教育心得体会篇四

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

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就

会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的优秀学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰.....这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，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。

大学生心理健康心得体会

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



点击下载文档

搜索文档

## 大学生生理健康教育心得体会篇五

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与他人沟通之前要充分了解自己，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信根底上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，防止产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以防止的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的

负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的方案与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的方案。有了这样明确的方案，可以是我的. 大学生生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何单独应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的方法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的方法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决方法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后开展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。

对自身的开展有重要作用。

## 大学生生理健康教育心得体会篇六

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、意想不到的深远的一——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。

## 大学生生理健康教育心得体会篇七

在上了大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为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。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。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。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到

自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。\_\_国散文家作家、诗人\_\_说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。