

2023年大学心理课的心得体会 大学心理 调研心得体会(优质6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学心理课的心得体会篇一

大学心理调研是当代高校关注学生心理健康的重要行动之一。通过调研学生的心理状态和需求，为学校提供科学的指导，帮助学生更好地调适情绪、处理问题，实现全面发展。为了更好地了解这一调查研究的内容和目的，我参与了大学心理调研，深有感触。

二、方法及过程

我们的调研团队采用了问卷调查的方式，面向整个学校的学生群体发放问卷，并进行匿名回收。我们设置了丰富的问题内容，从学生的日常生活、情绪状况、心理压力等多个方面进行了调查。细致而深入的分析工作是推动我们调研顺利进行的关键。

三、发现与感悟

首先，我们发现了高校学生普遍存在的情绪问题。学业压力、人际关系、就业压力等问题给大学生带来了很大的心理负担。部分学生出现了焦虑、抑郁等问题。这让我们意识到高校心理健康教育的重要性，应该加强对学生的心理援助。

其次，我们也发现了一些不容忽视的现象。有些学生对于自己的心理问题漠不关心，缺乏足够的自省意识。还有学生对

心理咨询的态度持有疑虑和排斥。这给我们的工作带来了挑战，需要找到合适的方法和途径，让学生愿意接受心理援助。

最后，我们深刻体悟到，大学心理调研不仅仅是一项任务，更是一次契机。这是我们了解学生心理需求的机会，也是学生了解自己心理状况的机会。通过这次调研，我们启发学生要关注、倾听自己的内心，尊重自己的情绪，学会正确处理问题。

四、建议与改进

根据我们的调研结果和发现，我提出以下建议。首先，学校应该加强心理健康教育，为学生提供更多的心理辅导和心理咨询服务，从而帮助他们更好地应对心理问题。另外，应该加强对心理咨询的宣传，解除学生对心理咨询的疑虑和排斥，让更多的学生主动寻求帮助。最后，学校应当积极与各方合作，共同推动大学生心理健康工作的开展。

五、个人收获

通过参与大学心理调研工作，我不仅对学生心理状况有了更深入的了解，也收获了许多个人成长。首先，我学会了如何设计和撰写问卷，提高了我的调研能力。其次，我在工作中学会了与他人合作，并在小组中发挥出自己的特长，提升了我的团队合作能力。最后，我还学会了如何分析和总结调研结果，使我理性思辨的能力得到了锻炼。

总之，大学心理调研是一项非常有意义的工作。通过这次调研，我不仅更好地了解了学生的内心世界，还提出了许多改进建议。相信在大家的共同努力下，大学心理健康事业会取得更大的进展，给学生提供更好的心理援助和支持。

大学心理课的心得体会篇二

20xx年3月8日下午5时20分[]x大学x栋朋辈心理辅导室的新学期第一次内部专业培训活动在x栋辅导室举行。这一次内部活动的主题是“微表情心理学”，由辅导室成员xx与xx共同主持。

活动的主旨：增加楼栋辅导室成员的心理知识与技能，开拓成员们的思维与意识，丰富同学们的课余知识，与此同时也锻炼成员的能力，也增加了咨询室的凝聚力。

活动流程[]xx主持，介绍了读心术与微表情。微表情收入类作为一种生物的实现生存和繁衍的本能反应，是人类收到有效刺激后不受思维与意识控制的真实反应，最能体现人的真实想法。

接着主持人展示了一些面部情绪图，主要包括了微表情的六大种类：愉悦，愤怒，厌恶，轻蔑，恐惧和惊讶。然后又看了一段关于微表情实际运用的视频，让我们了解了微表情的作用与重要性。

最后本次内部活动由xx做总结，具体的谈到了本次活动的优缺点，并给予两位主持中肯的建议。又谈到了开展楼栋内部活动的意义与必要性。

一是锻炼新人，二是丰富楼栋成员的心理学知识，三是增强楼栋成员的凝聚力。

下午6时40分[]x栋朋辈心理辅导室内部活动结束。

通过这次活动同学们不仅学到了许多心理知识，还锻炼了自己的能力，增强了楼栋的凝聚力。这也是我们进行活动所要达到的目的，很高兴通过我们的努力，可以让同学们学到更多的课本以外的知识。

大学心理课的心得体会篇三

进入大学后，相信很多人都有一些心理上的疑惑和困惑，尤其是那些由中学生转型到大学生的新生，他们可能会面临许多改变和挑战。经历了大学的学习和生活，我发现，适应大学生活并不是一件容易的事情，但是只要我们注意一些细节，做些小小的调整，就能够顺利地过渡并适应大学的学习和生活。在这里，我将分享一些我在大学里的经验和心得，希望对大家有所帮助。

第二段：关于适应大学生活的困难

在大学生活中最大的困难之一是孤独感和焦虑感。对于来自外地或外国的新生来说，离开家人和朋友会更加困难。此外，大学课程和学业的挑战使学生面临着更高的压力，而这种压力可能会导致心理健康问题。我也曾经历过这些难题，但是，通过在大学学习和生活的经验，我学会了应对这些挑战的方法。

第三段：如何适应大学生活

首先，与人建立联系并交到朋友是缓解孤独感的关键。可以通过加入校园组织、参加活动或参加社交活动来扩大交际圈。其次，了解自己，制定适合自己的学习计划，并努力保持日常生活的规律，帮助我们降低压力和焦虑感。更重要的是，我们可以寻求心理咨询师或心理健康服务中心的帮助，他们可以提供支持和指导，帮助我们克服心理障碍。

第四段：积极的心态对适应和成长的重要性

在适应大学生活的过程中，保持积极心态至关重要。我们必须学会如何以乐观和积极的心态来应对挑战和压力，这样可以提高我们的适应能力和成长。通过学习积极解决问题的方法和放松练习技巧来减轻压力，我们能够更好地解决问题和

达成目标。

第五段：总结

通过在大学的学习和生活经验，我发现适应大学生活并不是一件容易的事。但是，如果我们通过类似于交朋友，规律日常生活，寻求支持和维持积极态度等方法来应对这些困难，就能够更好地适应大学生活。最终，适应大学生活的过程不仅帮助我们解决各种问题，而且还让我们更加坚强和自信，从而取得更大的成功。

大学心理课的心得体会篇四

这个下半学期的大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍感受都是很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。这门课也让我对大学生的心理健康有了更深的了解。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂，“人类进入了情绪负重年代”，因而越来越多的人看到了心理健康的重要性。而现今的大学生也面临着很多心理问题和冲突。所以我认为学校开展心理健康课程很有必要，通过开展心理健康课程进行引导，有利于促进我们大学生的身心健康发展。

在这学期的这门大学生心理健康课上我收获了很多。学到认识自己悦纳自己的重要性，我们很多时候比自己想象的更优秀，所以要相信在这世上我们是最好的自己。不要总是浪费时间和精力去掩盖自己的不足，而是要发现挖掘自己身上的优点。而要悦纳自己首先要做到的就是全面客观的评价自己。其次要培养自信心，每天保持甜美的笑容，要相信爱笑的人运气总不会差。还有就是给自己积极的心理暗示。激励自己，相信自己可以越来越好。

而在人际交往方面我们要学会与人多沟通。而要有良好的沟

通我们首先要学会倾听，听比说更重要，我很喜欢老师课上给我们讲的关于苏格拉底的名言：自然赋予我们人类一张嘴，两只耳朵，也就是让我们多听少说。我们要学会用心去倾听别人，学会共情。其次我们要学会运用有效的表达方式，描述事实比发泄情绪更容易让对方接受。还有我们要学会赞美别人。最后我们要学会体谅他人，用宽容的态度去对待别人。老师在上这节人际交往课前给我们布置了情景表演的任务，在课上通过不同小组的情景展示使我们更清楚更直观的了解人际交往当中的一些技巧。让我们很受用也留下很深的印象。

在大学生心理健康的课上老师还谈到了我们非常感兴趣的话题“大学生的恋爱与性”。我们了解到爱情的成分是激情、亲密与承诺。爱是一门艺术。我们要学会倾听、感恩、尊重和宽恕。男人和女人在对待爱情也有很大的不同，我们的男人要学会倾听女人的想法，女人则是少抱怨和少给建议，要学会理解男人。我们可以追求爱情但不能把爱情当成我们人生的全部。我们不要只为了爱而将别的人生要义全盘疏忽了，人生第一要义就是生活，人必须生活着，爱才有所依附。而学会情绪管理也是我们大学生非常重要的一课。消极的情绪破坏人的身体健康而积极的情绪可以提高人的免疫能力。好的情绪能给我们带来理智的思维和行动，而一旦我们的情绪失控了可能会导致严重的后果。所以我们人要学会控制管理自己的情绪，保持乐观积极的情绪。控制管理自己的情绪第一步是要察觉自己的情绪，其次要接受自己的情绪。要学会适度宣泄自己的情绪，如去跑步唱歌等，还有可以过去别的事情来转移自己的注意力。更重要的是在情绪爆发前要冷静三思，要改变思维转移观念，调整我们的心态。老师说要学会用将来的视角看待今天的挫折。这句话我觉得很有道理。

通过这门课的学习使我对心理健康有了更深的了解，我认识到了人了解自己悦纳自己的重要性，懂得了一些与人相处的技巧，懂得了人世间爱情的宝贵和保鲜爱情的小诀窍，学会一些控制情绪的方法等。通过这门课我也意识到自身还存在

的问题，我会不断完善自己，成为自己心目中最好的自己。也谢谢老师给我们上了如此重要的一课。

大学心理课的心得体会篇五

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理_最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。

使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

大学生心理课心得体会精选篇4

大学心理课的心得体会篇六

20xx年8月23日“有幸”参加了xx年江苏省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了江苏省委教育纪工委蒋书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我

自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。回到报告来，其实听了蒋书记的报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是权威者——甚至比父母还高的权威力量，因此辅

导师老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。正如报告中蒋书记所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。