

# 心理健康讲座的心得体会 心理健康调节 讲座心得体会(大全11篇)

读书心得是读者在阅读一本书之后，对书中内容、思想和感受进行总结和归纳的一种写作形式，它可以帮助我们更好地理解书中的知识和观点，加深对书籍的理解。通过阅读他人的培训心得，我们可以拓宽自己的思维，获取更多的学习灵感。

## 心理健康讲座的心得体会篇一

心理健康一直是人们关注的重要问题，越来越多的人开始关注自己内心的情绪和心理状态。为了提高大家对心理健康的认知和增进自身心理健康水平，我们学校特邀请了心理学专家张教授为我们举办了一场心理健康调节讲座。在此次讲座中，我深受启发和触动。下面我将从讲座的目的、内容、方法、主题以及对个人的影响等五个方面谈谈我的体会。

首先，讲座的目的是传达心理健康调节的重要性。张教授首先介绍了心理健康是指个体在各种应对挑战和压力下，保持心理平衡和适应能力的状态。他强调心理健康对个人生活和工作的影响，并指出目前社会上存在的心理健康问题。通过这一部分的介绍，我对心理健康的重要性有了更深的认识。

其次，讲座内容丰富多样，包括了心理健康的现状、常见的心理问题以及心理调节的方法。张教授生动地列举了一些案例，向我们展示了心理健康问题的普遍性和严重性。他还讲解了一些常见的心理问题，如压力、焦虑和抑郁，以及它们对个人身心健康的影响。最后，他分享了一些心理调节的方法，包括积极应对压力、适度放松和倾诉心声等。这些内容让我深刻地认识到心理健康问题是普遍存在的，并且学到了一些有用的调节方法。

第三，讲座采取了互动式的教学方法，使我们更加积极参与其中。张教授不仅仅只是单向地传递知识，而且还鼓励我们参与讨论和提问。他与我们一起分享了一些案例，并引导我们思考和分析。这种互动式的教学方法增强了我们对讲座内容的理解和记忆，也让我们更加愿意积极参与到心理健康调节中去。

第四，整个讲座紧紧围绕着心理健康调节这一主题展开。从心理健康的定义开始，到心理健康问题的介绍，再到心理调节的方法和案例分享，所有的内容都紧密相连，清晰明了。这样的安排让我更加全面地了解了心理健康调节的重要性以及具体的实践方法。

最后，这次讲座对我个人的影响非常大。通过听讲座，我意识到自己有时候也会受到压力和焦虑的困扰。以前我没有意识到这是一种心理健康问题，更不知道该如何调节。但是在讲座中，我学到了一些对抗压力和焦虑的方法。现在，当我感到压力加大时，我会尝试积极应对，找到适合自己的方式来缓解压力。这些方法对我来说非常有效，使我能更好地保持心理健康。

总之，通过这场心理健康调节讲座，我对心理健康的重要性有了更深入的认识。同时，我也学到了一些实用的心理调节方法。愿意将这些知识与他人分享，并希望能够在未来的生活中更好地保持心理健康。希望学校能继续举办这样的讲座，让更多的人受益，促进整个社会的心理健康水平提高。

## 心理健康讲座的心得体会篇二

近年来，焦虑情绪在人们日常生活中频繁出现，成为影响心理健康的一大问题。为了提高大家对焦虑症的认知，近日我参与了一场焦虑心理健康讲座，受益匪浅。以下将分享我的体会和感悟。

## 第一段：讲座的背景和意义

社会发展加快，工作压力和生活压力日益增大，很多人的精神状态变得紧张，甚至出现焦虑症状。为了加强公众对焦虑症的认知和了解，改善大众的心理健康，这次焦虑心理健康讲座便应运而生。此次讲座邀请了一些心理学专家和临床医生，内容涉及到心理健康的基本常识、焦虑症的原因、急救措施及预防等方面。

## 第二段：讲座内容与思考

本次讲座的内容相当实用，首先介绍了基本心理健康常识，让我们了解到什么是心理健康以及它与身体健康之间的关系。而后，重心转向了焦虑症的原因与症状，如工作压力、生活压力、通胀、经济不景气等都可能引起人们的焦虑症状。同时，讲座还介绍了一些缓解焦虑症状的健康咨询和急救措施，如通过呼吸调节和瑜伽等缓解情绪，或利用草药和身体按摩等方式缓解症状等。最后，讲座提到了预防焦虑症的措施，如改变不必要的行为、培养乐观积极的态度等等。

## 第三段：讲座的启示和收获

通过听这场讲座，我对焦虑症有了更深入的认识。我了解到焦虑症的原因和症状，也明白了它的危害、预防和治疗方法。同时，讲座还提醒我们要多与家人和朋友沟通交流，采取一些正确的行为来缓解我们可能会经历的焦虑症状。我们也应该注意调整自己的心态，保持平衡的心理状态，从而缓解内心的焦虑和不安，达到健康、快乐的生活。

## 第四段：心理疏导及治疗服务的便利化

心理健康在现代社会已经成为人们关注的重点，为此，许多地方都开设了心理疏导和治疗服务，而且这些服务已经得到了不少人的接受和使用。大多数地方都有开展心理健康服务

的机构，这些机构包括心理医生、健康指导专家、心理咨询师等多种职业，可以为人们提供心理健康的咨询、疏导和医疗服务。在这些服务中，人们可以找到自己需要的帮助和支持，甚至可以在安全、沉稳的环境下进行个人探索和成长，更好地理解自己、发掘潜力和寻找幸福。

## 第五段：结论和展望

作为一个当代人，我们需要以积极的心态对待自己的生活和工作。在学习、工作和生活的过程中，我们应该学会关爱自己和家人、学会平衡和调节自己的心态、学会积极的心态面对生活的困难和压力。这些都是我们在尊重、理解自己的基础上，对自己毫无保留的关爱和命运共同的承担。焦虑症治疗的确有困难，但是我们可以不断探索，为自己和身边的人们开创更好的精神世界和幸福生活，同时也为社会、家庭和民族谱写更美好的篇章。

## 心理健康讲座的心得体会篇三

日期：2023年6月12日

今天我参加了由学校举办的女生心理健康讲座。这次讲座的主题是“女生心理健康与成长”，主讲人是资深心理咨询师。讲座的内容丰富，深入浅出，让我受益匪浅。

讲座中，心理咨询师详细阐述了女生在成长过程中可能遇到的心理健康问题，如压力、焦虑、自卑等。她指出，这些问题往往与我们的家庭、社会环境和个人经历密切相关，因此需要我们关注并积极应对。她还分享了一些有效的心理调适方法，如放松技巧、认知重塑等，使我在面对压力和困扰时能更好地调整自己的心态。

在讲座互动环节，我积极向主讲人提问并分享了自己的经历。我感到非常感激主讲人提供的实用建议，如定期进行自我反

思、保持积极心态等。这些建议让我意识到，维护心理健康并非遥不可及的事情，而是可以通过日常的努力和坚持实现的。

回顾这次讲座，我深刻地认识到心理健康对于女生的重要性。这次讲座让我意识到，我们应该更加关注女生的心理健康，并为她们提供必要的支持和帮助。同时，我也将积极运用讲座中学到的心理调适方法，以积极的心态面对生活中的挑战。

总之，这次女生心理健康讲座给我带来了很大的启发。我不仅了解到了女生心理健康的相关知识，也更加关注自己在生活中的心理健康状态。我相信，只有关注和保护好自己心理健康，我们才能更好地面对生活中的各种挑战，实现自我成长和价值。

## 心理健康讲座的心得体会篇四

近年来，焦虑症的患病率逐年攀升，给人们的生活带来了很大的影响。为了提高公众对焦虑心理的认知，我参加了一场焦虑心理健康讲座。在讲座中，我收获颇丰，我将结合自己的经历和讲座的内容，谈谈我对焦虑心理的理解和体会。

### 二、认识焦虑

焦虑是指一种针对潜在的、非特定性的、未来的威胁而进行的感觉，虽然这种感觉缺乏任何知觉证据，但会引发情感、生理和认知反应。在我看来，焦虑就是一种寻找保护的本能，是人类在遭遇危险时的一种反应。而今天的社会已经不是古时候那样危机四伏，却经常带给人们种种不安，导致精神状态不佳。因此，学会掌控自己的情绪、思维和行为，以及有效减轻焦虑是非常重要的。

### 三、应对焦虑

应对焦虑有很多方式，其中最重要的是认知行为疗法，即改变自己对焦虑情况的看法和对待焦虑的行为方式。换句话说，我们需要尝试从一个不同的角度来看待事情，才能真正的克服焦虑。比如，当我因为考试而感到紧张焦虑时，我可以通过思维转移的方法来解决，放松心情，努力克服自己的不安感。此外，多运动、饮食健康也是有效的缓解焦虑的方法。慢慢地，我逐渐明白，放下心中的束缚才能帮助我们更好的应对焦虑。

#### 四、预防焦虑

事实上，预防焦虑比治疗要更加重要，因为治疗焦虑需要花费更多的时间和精力，对我们的生活和身体造成的负面影响也更大。所以我们应该前瞻性的注意焦虑情况的出现，会关注一些体验可能会导致焦虑的环境和情境，尽可能的避免这些因素带来的负面影响。此外，从日常细节开始，比如多喝水，多运动，多与人沟通，都是有助于预防焦虑的。

#### 五、结语

在讲座中，我学习到了很多控制焦虑的方法，也认识到了预防焦虑的重要性。日常生活中，重视心理健康，及时应对自己的焦虑情况，并关注自己身体和心理健康的状况是非常重要的。我希望我可以通过这篇文章，提醒大家一定要重视自己的心理健康，从生活中的点滴着手，做好预防工作，更好的保持身心健康。

### 心理健康讲座的心得体会篇五

焦虑是现代生活中常见的一种情感体验，也成为青年人心理健康的常见问题。为了帮助大家更好地了解焦虑相关问题，近期在所在大学举办了一场焦虑心理健康讲座。在这次讲座中，我不仅更深入地了解了焦虑所表现的多种形式，也学习到了有效的缓解焦虑的方法，让我有了更多有益的心得体会。

## 第二段：了解焦虑的源头

讲座首先从焦虑的源头开始介绍。焦虑情绪可能源于个人情感、环境因素、生物因素等多种原因，进而表现出心理和生理方面的不适。讲座中通过通俗易懂的话语，生动地说明了大脑中与焦虑有关的神经回路，以及引发不健康的思维方式。从感知与思维角度对焦虑进行分析，不仅让我对焦虑有了更加深入的了解，同时也清晰了焦虑治疗的工作方向。

## 第三段：缓解焦虑的方法

讲座的地方不只限于理论知识讲授，还有针对焦虑的有效缓解方法的介绍。讲座专家指出，放松训练、行为疗法、人际交往技巧等方法可以帮助缓解焦虑状况。我个人觉得更好的是，讲座上还有很多互动性的演练环节，例如通过呼吸训练降低焦虑情绪和通过表达情感疏导焦虑情绪的过程当中，得到了减轻焦虑的实际经验，让我明白到了了解这些方法虽然必不可少，但只有实践才能加深认识，进而让焦虑症状得到有效缓解。

## 第四段：心理健康意义

本次讲座并非师出无名，而是为了青年人的心理健康服务。现如今，在这个节奏明显加速的时代，社会压力和生活负担越来越大，导致青年人心理的焦虑、依赖和表现能力等问题越来越突出。通过展开这样有针对性的讲座，无疑能大大推动更多青年人了解保持心理健康的重要性，也让我们更好的认识到心理健康的珍贵性。

## 第五段：结论

两个小时的讲座时间，让我学到了很多有关焦虑的知识。也因此，我认识到了维持心理健康的必要性，毕竟心理健康与身体健康是相互关联的。借此机会，感谢院方和讲座专家授

予这样一堂生动实用的心理健康课，相信会给未来的生活打下坚实的基础。在此，我呼吁广大的青年人朋友们，让我们共同关注、重视心理健康的问题，让内心成为自己精神坚实的后盾。

## 心理健康讲座的心得体会篇六

日期：2023年6月10日

我非常荣幸参加了学校举办的“女生心理健康讲座”，这次讲座为我提供了一次深入了解女生心理健康的机会，同时也让我更加关注自身的心理健康。

讲座在学校的报告厅举行，讲座的主讲人是国内知名的心理健康专家。讲座的内容丰富，包括心理健康的定义、影响心理健康的因素、如何提高心理健康水平等方面。主讲人以生动的语言和生动的案例，让我深刻地认识到心理健康的重要性。

在讲座中，我深刻地认识到了心理健康对于女生的重要性。在当今社会，女生面临着来自学业、家庭、职场等多方面的压力，很容易出现心理健康问题。因此，我们需要关注女生的心理健康，帮助她们更好地应对生活中的挑战。

除了讲座的内容，我还深刻地感受到了讲座的组织形式。讲座采用互动式教学方式，让听众更容易接受和理解讲座内容。讲座中，主讲人通过提问、小组讨论等方式，让听众与主讲人互动，使讲座变得更加生动有趣。

通过这次讲座，我深刻地认识到了心理健康对于女生的重要性，同时也学会了如何提高自身的心理健康水平。在日常生活中，我会更加关注自己的情绪变化，及时调整自己的心态，以积极乐观的态度面对生活中的挑战。



总之，这次女生心理健康讲座让我受益匪浅。我不仅认识到了心理健康的重要性，也学会了如何提高自身的心理健康水平。我相信，在未来的生活中，我会更加关注自身的心理健康，为自身的发展和成长做出更大的贡献。

## 心理健康讲座的心得体会篇七

最近我有幸参与了《中学校心理健康老师培训》，经过培训，我领会了心理询问的魅力，更意识到学校开展心理健康教育的重要性。

在这两天的培训中，老师们通过个案、小（故事）等从理论讲到实践，叙述了心理健康教育的重要及在学校如何开展、实施。其中薛老师的个案让我深受触动。这是一位美丽的高中女孩，女孩很内向，不与人沟通，课堂上也不回答问题。后来妈妈和女孩一起来找薛老师，据薛老师说，女孩第一次来几乎不说话，都是妈妈在叙述：在女孩8岁的时候，爸爸出车祸突然离开了这个家，那段时间全部人都忽视了女孩的感受，没有人关注这个女孩。事情过后，女孩变得没有以前那样开朗、爱笑、爱说话了。就这样度过了学校、学校，直到高中女孩进展到不能参与集体活动，不能住宿舍，这才引起了关注。双方建立询问关系后，薛老师让女孩做了几次箱庭，女孩在不断的叙述中自我疗愈，渐渐走出了童年的阴影。

这是一次胜利的个案，我们应当庆幸女孩的状况发觉准时。由此可见，学校的心理健康教育更不容忽视。心理询问师常常说这样一句话：一切问题的根源都来自童年。请大家都来关注心理健康教育吧！让我们更多的了解同学的心理进展特点，更好的维护同学的心理安康，让他们能健康、欢乐的成长！

## 心理健康讲座的心得体会篇八

自律心理健康讲座是关于培养自律的方法和重要性的一个非

常有益的活动。通过参加这个讲座，我学到了很多关于自律的知识和技巧，并且对自己的心理健康有了更深刻的理解。在这篇文章中，我将分享我在这个讲座中的体会和心得，以及如何将这些知识应用到我的生活中。

首先，讲座中强调了自律的重要性。自律可以帮助我们更好地控制自己的行为和情绪，让我们更有效地实现目标。在现代社会，诱惑和分散注意力的事物无处不在，容易让我们迷失自己。通过自律，我们可以抵制诱惑，集中精力，更好地规划和管理我们的时间和资源。我意识到，只有通过自律，我才能更好地实现自己的梦想和目标，开展一种积极、有意义的生活。

其次，讲座中提到了一些实用的自律技巧。例如，我学到了如何制定目标并制定实现目标的计划。讲座指导我们将目标分解为小步骤，并设定切实可行的时间表。这样一来，我们可以更有序地朝着目标前进，同时也能更好地评估自己的进步和调整方向。此外，讲座还介绍了一些克服拖延和建立日常习惯的方法。我认识到，养成良好的习惯和规律的生活方式对于自律至关重要，这将有助于培养更强大的意志力和更高的效率。

讲座中还提到了自律对于心理健康的重要性。自律可以帮助我们更好地管理情绪，增强自信心和动力。通过自律，我们可以掌控自己的情绪，将负面情绪转化为积极的动力，并更好地面对挑战 and 困难。我了解到，自律和心理健康是相辅相成的，只有通过良好的自律才能实现真正的心理健康，并且在面对日常压力和困难时更加坚韧和有韧性。

另外，讲座中也提到了自律的培养需要时间和努力。这让我意识到，自律是一种长期的过程，需要持之以恒的坚持和努力。通过讲座，我明白了自律不是一蹴而就的，而是需要我们日复一日地锻炼和坚持。讲座中提到的一点是通过精神修炼和心理训练来强化自律能力，这对我来说是一个全新的启

示。我决定从现在开始每天花一些时间进行冥想和思考，以提高我的自控能力和自律能力。

最后，我还了解到自律可以带来更多的成就感和满足感。通过自律，我可以更好地管理我的时间和资源，将它们用于更有意义和有价值的事情上。当我逐渐实现自己的目标时，我会感到自己变得更强大和自信。这种成就感和满足感将进一步激励我保持自律，并不断追求更高的目标。

综上所述，参加自律心理健康讲座是一次非常有益的经历。通过学习讲座中的知识和技巧，我认识到自律的重要性，并学会了一些实用的自律方法。我明白了自律对于心理健康的重要性，并决心在日常生活中培养自己的自律能力。这次讲座不仅让我更好地理解自律和心理健康的关系，也为我未来的发展和成就提供了重要的指导。我希望将这些知识和技巧付诸实践，并逐渐成为一个自律、健康和成功的个体。

## 心理健康讲座的心得体会篇九

我有幸参加了一场关于自律心理健康的讲座，该讲座由心理学专家主讲，内容主要围绕如何培养自律性以及保持心理健康展开。随着现代社会的快节奏发展，很多人容易放纵自己的欲望，导致心理上的不健康。因此，这场讲座为我们提供了一个宝贵的机会，以了解自律的重要性并学习一些实用的方法来培养自律。

### 第二段：自律的重要性和影响

研究表明，自律是成功的重要因素之一。自律能够帮助我们控制冲动，遵循合理的规划和目标。自律心理健康的讲座中，讲师提到，通过培养自律性，我们可以更好地管理时间、情绪和金钱，并在各个方面取得更好的成就。自律还可以帮助我们更好地管理压力和焦虑，提高生活质量。因此，自律对于每个人的心理健康和个人发展都非常重要。

### 第三段：培养自律性的方法

讲座中，讲师分享了一些有助于培养自律性的方法。首先，要明确自己的目标和价值观，这可以帮助我们确立方向和动力。其次，要建立良好的习惯和规则，通过每天坚持做一些小事情，逐渐培养自律性。此外，讲师还强调了自律的重要性，并鼓励我们通过设定目标和制定计划来提高自己的自律能力。最后，讲师提到了社交支持的重要性，他建议我们积极参与社交活动，并与他人分享自己的目标和困惑，以获得支持和鼓励。

### 第四段：自律心理健康对工作与生活的影响

自律心理健康不仅对个人的成就和心理健康有影响，还对工作和生活产生积极的影响。讲座中，讲师指出，自律能够帮助我们更好地管理时间和任务，提高工作效率，并促进工作质量的提升。同时，自律心理健康还可以帮助我们更好地平衡工作和生活，减少工作压力，提高生活幸福感。因此，通过培养自律性，我们能够在工作和生活中取得更好的结果，并创造更加健康、快乐的生活。

### 第五段：结论与个人体会

通过这场自律心理健康讲座，我深刻意识到自律的重要性，以及它对个人和社会的积极影响。我开始认识到，自律不仅是一种美德，更是一种必备的能力。在以后的日子里，我将努力培养我的自律性，通过设定明确的目标和规划，坚持习惯的养成，寻求和借鉴他人的支持和建议，逐渐提升自己的自律能力。相信在自律心理健康的指导下，我能够打造一个更加成功、幸福的未来。

总结起来，自律心理健康讲座为我们打开了了解自律及心理健康的大门。通过学习讲座中的方法和思想，我们可以逐步培养自己的自律性，获得更好的成就和心理健康。同时，自

律心理健康也对工作和生活产生积极影响。因此，我相信通过一系列的努力和实践，我们能够得以提高自己的自律能力，成为更加成功、快乐的人。

## 心理健康讲座的心得体会篇十

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高其心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学期心理健康教育着重从三个方面进行：

### 1、注重课堂实效，加强全面教育。

课堂是教育的主阵地，由于目前尚未有相应的教材，因此在备课上比起其他学科的老师要多一个环节：收集资料，确立主题。在选材上就要考虑注重实效性，一方面是根据年级特点，另一方面就是根据学生的发展选材。心理健康教育这门学科既没有教材，也不考试，很多学生并不重视，要让本学科对学生有很强的吸引力并在课堂上解决自己的问题，不仅在选材上注重实效性，在教学形式设计方面更需要多样性。为此，通过故事呈现、角色扮演、情景小品、辩论等活动方式进行教学，让学生在活动中体验、感悟、收获。

### 2、做好宣传工作，增强健康意识。

首先是根据校园心理健康知识宣传栏工作，每个月出一期黑板报，发动所有学生收集材料后报心理老师审核即可设计排版。

其次，根据学生的年龄特点，经常选读一些和心理健康有关的小故事，内容的选择更贴近学生的实际，在趣味性中蕴含丰富的哲理。

### 3、加强个别辅导，做好咨询工作。

本学期只要有学生有什么心理发方面的问题,我都会积极主动的和他们进行交流,并一一作好记录,认真分析、及时跟踪,积极反馈,通过平等的'交流,帮助学生尽快获得自助。

心理健康教育这门学科的特点决定了教师的工作性质要比其他学科的老师更为复杂、琐碎,仅仅靠上课和咨询是不够的,还需要多渠道、多方位进行。为了多方位了解学生心理动态,本学期设计了班级心理晴雨表,主要包括两个方面:本周班级最突出的问题,最需要老师给予关注的同学及其表现,我根据晴雨表上所反映的情况进行了解、核实,对需要交流的一些问题及时将相关信息反馈到家长,对突出的现象和个别学生进行相应的关怀。这样一方面能弥补家长没有观察到的一些现象,另一方面可以对班级学生的心理动态进行跟踪了解。

心理健康教育是一项系统工程,除在学校内部全面渗透、多渠道推进外,还需要建立学校、家庭、社会三位一体的心理教育网络,全方位、立体式地实施学生的心理健康教育工作。心理健康教育是一项意义深远的工作,开展心理健康教育工作需要有探索的勇气,但更需要有行动的决心,在行动中不断创新、改善。

对于我校心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式,我们还将进一步摸索和研究,我们希望得到专家的帮助和指导,以便更加科学、有效地搞好这项工作,进一步培养学生良好的心理品质,促进学生个性社会化的实现,为全面推进素质教育作出新的贡献。

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

## 心理健康讲座的心得体会篇十一

11月12日晚上6:30,作为四川音乐学院心理委员的一员,我听了一场关于心理健康教育的讲座,这个讲座是我学习如何当一个称职的心理委员的第一课。

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而,不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病,不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等,这就有可能是产生心理问题的初期症状;而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情,也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不为他们所重视,他们意识不到容易引发的危机,也就不会主动寻求帮助,直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些,关注自己的心理动态,主动向专家说出自己的所想。

我们应该都知道,如今,心理健康这个话题越来越引起大家的重视。身体健康固然很重要,但心理健康也不可缺少。我们要追求的是身心健康,即身体、心理都要健康。心理老师的心理健康知识讲座使我受益匪浅,她给我们定义了心理健康的标准,提出了大学生面临的成长问题。如何做好自己的人生规划、如何养成良好的学习、生活和理财习惯、如何建立良好的社交、人际关系及大学生常见的心理分析等。让我们感触最深的有三个方面:

第一个方面:要适应社会角色,环境的变化。我们应该要很

清晰的认识到自己已是成年人，不再是未成年人。既然如此，就要更多一份主动心，责任心，很多问题及事情都要靠我们自己主动去做，去解决。要能尽快的适应一个新的环境，不要总是怀念过去的时光。每到一个新的环境，习惯就好。就像我们刚来到大学，也应该让自己尽快的适应。否则就会出现许多的心理困扰，从而影响到自己的学习和生活。

第二方面：建立良好的人际关系。虽然有句话叫“靠天靠地不如靠自己”，但很多时候你还是需要别人的帮助。或是你不可能离开一个群体独立存在。所以就需要我们建立好人际关系。比如学会倾听别人或是赞美别人。总之就不要让自己脱离大众。其实，我自认为自己在这方面做得不好。虽然自己也有几个志同道合的好朋友，但人际交往方面很狭窄，不敢主动与别人交流等。现在也要深刻的认识到了这个问题，相信自己以后也会在这方面多加注意。

第三方面：大学生常见的失落、自卑心理。自己觉得自己在这方面表现得很明显。首先，来到这里也不是自己最初的梦想，因为某些原因，只能选择到这里来。看着班上的同学进入了自己心仪的学校，自己不免有些许的失落。再者，来到这里，在学习上遇到了许多困难。生活中同学多才多艺。这更添加了我自卑的感。但现在的我，不再自卑，不再失落。老师的教导、师兄、师姐和同学们的关心让我更加坚定：一切都会好起来的，一切都会过去。

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。

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。

在心理课讲座上老师提到心理委员必备的条件。如知识条件、技术条件、咨询人员的道德禁忌等，让我们一下子产生了一种强烈的情感，作为心理委员，自己首先不能对那些不法的行为或错误的态度置之不理，如果心理委员都麻木不仁，同学在如何调节自己的心理这方面就又可能陷入盲区。心理委员责任重大，不能掉以轻心。

我不泄露他们的隐私，我会尽最大的努力做到的，我希望我能成为一个称职的有责任心的心理委员。