

2023年心理健康教育课程的心得体会 大学生心理健康教育课程心得体会(优秀8篇)

教学反思可以帮助我提高教学质量，不断优化教学方法和手段。小编为大家收集了一些写作工作心得的实用技巧和经验，希望对大家能够提高写作的效果和质量有所帮助。

心理健康教育课程的心得体会篇一

通过本学期的选修课程“大学生择业心理辅导”的学习使我获益匪浅，不但对自己有了一个更加清楚正确的认识，同时也对大学生的就业形式，就业前景等有了更充分的了解。

老实讲其实当初选这门课只是单纯的为了去完成教学计划上的学分要求，所以一开始的时候自己并没有在很认真的听课，而是在做一些其他的事情，可是随着课程的深入，我慢慢发现老师您所教授的内容都是一些我在平时的学习生活中所无法获取到的，是您和您所请来的.那些授课老师们用自己几十年的生活阅历所总结出来的宝贵经验，对于我们这些还生活在象牙之塔的学生来说，能够在踏入社会以前听到这么有建设性，有帮助的建议是多么的难得啊!于是，我开始认真的在课堂上听取老师的讲授，从如何选择适合自己发展的职业到怎样准备一自己的个人简历，从如何准备面试到怎样如老板同事相处，我学到了很多实用的，并且是精辟的经验知识，我相信这些经验将对我未来的就业以至于与人相处方面都会有很大的帮助。

同时，老师您由一名普通的老师成长为心理学专家的经历也让我感触颇深，我第一次如此真切的认识到命运是掌握在自己手里的，只要你懂得努力懂得不断的提升自己，目标就一定能实现。

最后，我要对马老师你表示真诚的感谢，感谢您给我上了如此宝贵的一课！

心理健康教育课程的心得体会篇二

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。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，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面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此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、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。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。

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。

看了大学心理健康课程心得体会的读者还看了：

心理健康教育课程的心得体会篇三

大学生心理健康问题是我们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。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生心理健康方面的知识。

在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心里不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件

很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

同时，要消除心理障碍，首先是自己这关要做好。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。生活要有规律、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。我们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。让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。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，而且为我们的健康发展提供了课堂以外的活动机会。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。如果自己开导不了自己，在要的时候求助心理老师或心理咨询机构。

在学习大学心理健康教育这门课程中，我很快乐，因为每个星期都能有几节课，可以完全把自己的烦恼抛开，跟老师和同学们在一起，谈论下自己的心情，以及对某些问题的看法。在轻松、愉悦的氛围中，有时候，也会使自己原本郁闷的心情顿时开朗，想不明白的事情也会想开了。所以，真的是很受益匪浅。

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靠的内在条件。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。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，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。

心理健康教育课程的心得体会篇四

大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍都很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。作为一名大学生更要了解心理健康的含义，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

下面我将讲述我上课的心得体会：

记得我头一回上心理健康课时，周围的同学都和我说是“水课”，可以不用听课。听他们这么一说，我上课也就没有那么紧绷了。可是当课堂时间过去十分钟左右，我不知不觉的放下了手头上的播放着视频的手机，开始竖起耳朵认真听讲。陆老师的“知情意+人格”十分简明扼要的阐明了心理学研究的主要内容。让我觉得心理学仿佛不再是仿佛遥远在星辰之外的神秘学科。陆老师还教会了我什么是“大学生的学习方法”像关键词记忆法、老师课上讲一分，学生课下学十分、迁移等等，这些方法帮了我在很多课程的学习上事半功倍。当然老师讲了很多心理学上的理论比如自我效能啊、人的需求层次理论啊、还有人的心理发展过程等等都使我对心理学有了更清楚的认识，产生了更加浓厚的兴趣。我也有在课下去看心理学相关的纪录片和书籍。说实话我在高考填报志愿时考虑过报考心理学，但由于选课不符合报考要

求只好作罢，能够在心理课上学习到心理学的相关知识也算是另一种实现梦想的方式吧，我真的特别开心！

后来有一名新的老师来给我们上心理课。钟老师上课方式与陆老师不同，她非常喜欢采用游戏的方式来教学。我还记得那场“写下你的困难，我来帮你解决”的游戏。在那场游戏里，大家匿名在便签上写下了各自的问题，便签纸又被随机分配给了他人来解决，看到同学们其实都有这许许多多相似的困扰，如：害怕四级考试、害怕专业分流考试、交不到知心朋友、容貌身材焦虑等等。这些让我明白了原来我不是一个人，我们都一样。大家也都各抒己见，尽力帮忙解决这些问题。哪怕到现在，闭上眼睛回想到当时大家展现出的团结、善良、智慧，心中都有暖流涌动。

无论是陆老师还是钟利彬老师，她们的课都使我受益匪浅。在这里我真心的感恩两位老师！最后我想说，对于说心理课是“水课”而不认真听的同学，我只能说他们错过了一个会让他们受益终身的课程。我非常庆幸自己可以及时醒悟，也非常庆幸自己可以碰上好的心理老师，今后的日子里我也会去多多了解心理学知识，老师在我心中种下的种子一定会长成参天大树！

心理健康教育课程的心得体会篇五

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、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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评

价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

(一) 建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。

在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二) 纠正心理偏差，促进心理发展

培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三) 提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程

是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四) 增强团体凝聚力

增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。

心理健康教育课程的心得体会篇六

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年

头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识从认识自我到如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理和职业生涯规划等。本文是根据这一个学期以来的学习成果，对自我的分析和一些心得体会。

这门课内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。在课程中也能交到许多朋友，拉近了我们之间的距离，活跃了课堂气氛。更可贵的是，课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。

每个人或多或少都存在着心理问题，比如我就是非常严重的拖延症，做事不到关键时刻不会有意识去做。而我也在这门课中找到了解决方案，可以向别人寻求帮助，听取建议，同时可以把任务分成比较容易的小块，化整为零，告诉自己其实每一个小部分都很容易就能完成。意识到自己的拖沓是完全没有必要的，把拖延的原因一条条写出来，一条条克服这些原因，最后开始做事。在课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，想改正也不知道从何下手，而老师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。

我们要成为心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。我认为心理健康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；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境。

经过心理课学习，我不仅学会了如何认识和完善自己，还学到一些与人交往的方法。

首先从认识和完善自己说起吧，我是个热情开朗，容易和他人交往，合作和适应的能力强的人。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。我不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。但是我的情绪不是特别稳定，对于生活中的变化和各种问题，特别是遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，会有一些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目，对人对事热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差，但我能很快的调整过来。

心理课上我们还做了气质分析，通过课本上的测试，我了解到我是一个多血-胆汁混合型的。通过气质分析，可以更好地了解我自己，因为它是最基本的心理特征，通过对气质的正确认识，有利于我们扬长避短。由于我是混合型，就拥有双重特点，应该避免粗枝大叶和感情用事等消极特点。

专业兴趣上，我比较喜欢理工类的，但由于种种原因，我选择了文科，其实我真的很想学地理，到了大学，文科生却不能选择地理专业。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创新型。我认为这很符合我的专业需要。

我没有心目中特定的英雄或者偶像，因为我觉得每个人都有自己做得好或者独特的地方，人无完人，也没有必要盲目崇拜，做自己，开心就好。

我有自己理想和奋斗目标，虽然不是特别远大，但我会持续地去追求。来大学之前我是想转商学院，考虑到我的数学和性格真的不适合，在和家人商量过后，我决定转去文学院，以后成为一名教师。因为我是一个特别恋家的人，当老师有很多假期，还可以和学生时代一样经常放假回家。特别是当家里发生一些变故以后，更加坚定了我要当老师的决心。

经过这个课程的学习，我也制定了完善自我的方案：

- 1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。
- 2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。
- 3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。
- 4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标。更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

然后再说我学会的很多与他人的相处之道。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都尽量为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，

希望有机会上更多这样的课。

通过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让我们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

当然，心理课给我们的远不止这些。在第一次上心理课时，我很紧张，因为全宿舍就我一个人去上课，后来老师分组了。通过心理课，又认识了很多新的小伙伴，交到了新朋友。

心理健康教育课程的心得体会篇七

5月26日，我们一行人来到上杭县实验小学参加“上杭县第三届城区小学教育教学活动暨特色办学开放周活动”的学习。一天的活动下来很累，但是收获也很多！在这里我着重说说我

学习了“实小廖明妃老师执教的二年级心理健康课《集中你的注意力》”一课后的心得体会：

廖明妃老师的这节课分为：热身游戏；故事引领；自我诊断；体验活动；活动总结五个环节。整节课的教学过程中廖老师都通过轻松的游戏及生动的多媒体课件，使学生亲身体验，亲自感悟，感受集中注意力的重要性。孩子们在游戏式的轻松氛围中，调节并舒缓了日常学习生活所带来的紧张情绪，达到调节心情，放松心灵的目的。我个人认为这是一堂非常有价值的，不仅对于学生来说将受用良多，对于我们这些教育工作者也起到了抛砖引玉的作用！

这节课以“反口令”的热身游戏开始，俗话说得好的开端是成功的一半。“反口令”的游戏活泼生动，简单易懂，充分带动了学生的学习兴趣，使学生思维活跃，精神振作。

新课一开始廖老师用多媒体课件播放了一段小猫钓鱼的故事。通过对故事情节的剖析孩子们明白了小猫三心二意，不专心是钓不到鱼的，而猫妈妈专心致志，一心一意可以钓到很多鱼。这个故事启示了孩子们：注意力不集中所带来的后果就是不能成功的做成一件事情！借着这个故事，廖老师又引导孩子们回想自己在生活中因为注意力不集中而产生的影响。使学生更进一步明白注意力不集中不仅影响生活，有时还会带来致命的后果。

接着通过逛动物园的游戏让孩子们知道明确目标可以提高注意力的集中程度，同时也启示孩子们注意力是可以通过训练来强化的。接下去的游戏就是通过各种活动来训练孩子们的注意力。通过数“8”游戏这个活动，孩子们明白了：集中注意力不仅要心到、眼到，还要手到。

活动三，是个传话游戏，这个游戏分成两个层次来进行。第一是在没有噪音的情况下进行比赛。第二层次为小组在比赛时老师播放好看的动画片来进行干扰，结果原来输掉的小组

却反败为胜了。在总结这个游戏的时候孩子们知道要集中注意力，不仅心到，眼到。还要做到认真听、仔细听，即耳到！

课程到最后，廖老师和孩子们一起总结了在平时的学习生活中我们只要做到：心到、口到、耳到、眼到、手到，就可以成为聪明的孩子。再次燃起孩子们的自信心。我相信通过这节课的学习，孩子们在以后的学习中一定能更加认真，更加专心。

我个人认为廖老师的这一节课，孩子们的收获是非常大的。不敢说每一个孩子都能在以后的学习生活中能高度集中注意力，但是大部分孩子从这节课中感受到快乐，学到了方法，收获到正能量。这是一堂走进学生内心的心理健康教育课程！

心理健康教育课程的心得体会篇八

作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我

要形成正确的自我观念。

生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。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。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

虽然心理健康教育课已经结束了，虽然二十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习，我觉得这门课这真的`很有现实教育意义。通过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观、价值观，都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育，让我学会了更好的去审视自己，并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。