

# 最新大学生创业课程的心得体会 大学课程学习心得体会(通用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生创业课程的心得体会篇一

转眼间我已经进入了大三，在二年多的学习生活中，有酸甜苦辣，有欢笑和泪水，有成功和挫折！有人总结，在任何一个学校，平庸的大学生是相似的，不平庸的大学生各有各的辉煌，我们不能满足于平庸，应该以更好的方式开始新一天，而不是千篇一律的在每个上午醒来。大学，是我们由幼稚走向成熟的地方，在此，我们应认真学习专业知识，拓展自己的知识面，培养自己的能力，那么，我在这里谈一谈关于我在大学里的学习经验和心得体会。

大学的课程比起高中来说相较于轻松，大学里的学习主要是靠自觉，除了掌握老师课堂上讲的内容，还要利用课余时间阅读其他相关的书，查找资料，在提高自己专业知识水平的基础上，有目的地丰富各方面的知识。如果说高中时的学习是幼儿学路由老师领着，那么大学就是大人式的学习，我们接过学习的接力棒成为了领跑者，在这一场比赛中，可以跨栏可以抢道可以跳跃，而绝对不能在起跑线上等待老师牵着你跑。只有自主自助自信的学习，才能取得好成绩，正如一个好的足球运动员，他不能只听教练的意见，而应该自己进行思考，因为毕竟，在场上铲球，抢断，过人，射门的都是你自己。

至于学习方法，我相信没有，只有更好，要找到适合自己的学习方法，就像现在考研一样，选择适合自己的辅导书才是的辅导书。我不是很聪明，但我知道“笨鸟先飞”，我

应该属于那种兢兢业业型，每次都早去上课，不逃课，上课认真听讲，下课按时完成作业。关于学习，我觉得兴趣与目的是最重要的，比如数学、计算机和比较重要的科目我上课就比较专心一点，而且在课外时间还会去阅读一些相关资料，而对于其他无关紧要的课程只是上课听一下，做到主次分明。

在此我做以简单归纳：做好准备，提前预习，这样在课堂上能够比较顺利的跟上老师的节奏，取得更好的听课效果；认真听讲，做好记录，随堂记录笔记有助于集中注意听课，并且在期末备考的时候，可以有所侧重，减少盲目性；定期复习，注意交流，要避免因时间过久而遗忘所造成的重复性工作，掌握好复习的间隔；还有要多与同学交流，探讨解答问题的方法，和对不同问题的意见，将更有助于拓宽思路。

关于各科的课程学习我在这里谈一下数学、英语和计算机的学习。数学学习，数学是一门比较重视基础的学科，一定要把概念、公式弄清楚，一定要稳扎稳打，这样才能以不变应万变。英语学习，我英语基础不是太好，但现在考研必须重新学习，英语是大学中的必修课程，大一、大二两年一定要把英语基础打好，打牢，打实，这绝对马虎不得。因为大学要求过英语四级，还关系到能否得到学位证以及就业等诸多事情。

现在很多单位都要求英语四级或者六级才能有机会面试的，所以英语学习至关重要，英语的学习在平时，主要是知识的积累过程。计算机学习，由于我一直对计算机很感兴趣，所以对于学习计算机就感觉要轻松一些，学院计算机课程学习的语言主要是vf[]学校要求计算机必须过级，我在大一下学期学完vf课程后，大二上学期就过了计算机二级，总之，计算机作为就业时的一块强有力的敲门砖，计算机必须学好，还有学精，平时上课要注意听讲，课后要勤上机练习，熟悉所学语言，相信只要工夫下到了，没有不成功的。

关于大学上课还有就是如何表现自己，比如说老师会问问题，

你可以举手回答问题，这样你不仅表现了自己而且还会增加在老师心目中的印象，我一个性格比较内向的学生，一般我不会举手回答问题，但我会抓住一些机会来锻炼自己，比如说大学里面不少课程老师都会要求学生组成小组，然后做一个大作业，并且会抽出时间让你上台用ppt做介绍。一般我会作为组长制作精美的幻灯片并上台演讲，并做到切合题意，详略得当，重点突出，这样就会给老师同学们留下一个深刻的印象了。

考试是学校生活里必要的一部分，要以端正的态度来面对。但是尤其重要的一点是，并不是考试才是证明我们在进步的方式，一定要找到自己的兴趣所在，利用好时间，找准目标，努力坚持。无论什么考试，考前的那段时间很重要，这不是“临时抱佛脚”，我所说的是最后的整理复习，当然这一定要建立在平时的基础上，平时能够把老师所讲的东西尽力吸收，抽空多读一些课外书。

在临考前，把所学的要考的知识点再重新在脑子里一点一点的过一遍，算是温习，也是查漏补缺，这是读书考试很关键的一个环节，相信所有人都能做的很好。期末考试也是奖学金评选的重要指标，所以我们一定要重视期末考试的重要性，这也在一定程度上代表了你的学习成果。

还有一个我觉得很重要的就是学习计划，不管做什么事都应该有一个计划，大到自己的学习生涯规划，小到自己的一天什么时刻该做什么，这样你才能做到有的放矢。学习计划可以写在纸上也可以记在心里，我经常会把我的计划写出来贴在寝室里墙壁上，比如说要考试，我经常会把哪一天复习什么书和规定什么时间完成写在纸上，然后根据计划完成任务，有的时候计划时间是一个月，有的时候是一周或几天。所以，“把简单的事情千百次地做好就是不简单！”，用心做好每一次小事，日积月累，也许就将收获富足，即时的消化学习内容，有规律有计划地安排预习和复习，平常多积累，学得轻松而愉快。

大学里要充分利用各种资源，比如说图书馆、学术论坛、网络资源等，这里我着重谈一下利用网络资源，网络这种全新的学习形式具有开放性、互动性、网络性、虚拟性的特点，为我们的自主学习，教师的教学提供了许多便利条件。

目前，互联网上学习资源中，管理方面的资源极为丰富；收费、互助、免费应有尽有；形式与内容多种多样。比如说我在考取网络工程师、报关员、物流师、会计从业等证书时绝大部分资料是来自网络，为自己考试盲目的考试报名到胸有成竹的进考场都离不开网络资源带来自己的丰富信息和资料，使自己在各种考试中能轻易适应。当然如何有效利用这些资源，是我们必须重视的问题，不适当的选择，会浪费精力，浪费时间，我们要选择适合自己的资源进行学习，这样才能做到事半功倍。

总之，在大学生活和学习中，我们要树立良好的心态，要充满信心，要凭借自己的头脑和双手，做好自己的学习计划，合理安排时间，充分利用资源，依靠自己的努力和奋斗，相信自己，成功将属于你！

大学课程学习心得体会范文五篇

## 大学生创业课程的心得体会篇二

虽然十六周的学习时间并不长，而且有几节课因为放假被冲掉了，但是我还是觉得学到了很多知识，有很多收获。

网球(tennis)是一项优美而激烈的运动,网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量，心肺功能得到提高，可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康、增进体质、强化身心的目的。

到现在为止，我学习了网球的规则、东方式握拍、正手击球、反手击球和发球。老师在教授动作的时候会先详细地示范给我们看，并且带领我们集体做，大家再分开练习。期间还大了两次比赛，和同学们的关系也搞得不错...

我当初纯粹是抱着学习网球的心态报这门课的，因为我一直都觉得网球不仅是一项运动也是一门艺术。只是没想到的是，网球比我想中的要难学。在这之前我都没有真正学习过打网球，感觉学起来比较吃力，而且毒辣辣的太阳更是对我的一种考验。

我个人认为在我们练习的时候，老师可以多巡查一下我们班的几个场地，然后纠正一下我们的动作。因为这样一来可以督促我们练习，二来可以及时地帮助我们找出动作的缺点并帮我们纠正。

网球运动既有益于大学生的身体健康又能培养大学生的一些能力，这项运动具有一举两得的作用。但是，学习网球是需要一定的毅力的。这种毅力对我们在学习中也是大有需要的，它能是我们克服生活、学习中的各种困难。通过这些让我们更进一步的了解网球运动的益处。

虽然我还不够完全的驾驭网球打全场，但是这一个学期的学习也很快就要结束，以后还是有学习打网球的机会，我以后会继续认真学习网球，争取能够学会更多的知识，在打网球的同时感受运动的快乐！

大学体育课程心得体会范文五篇

## 大学生创业课程的心得体会篇三

0月25号的时候，我参加了创就业模拟实训。这个实训虽然只有8天，却真的让我学到了好多。当一个大学生走出校园，首先要面对的就是工作的问题。我们应该要有一个明确的方向：

创业或是就业。若是就业，那要清楚自己想要从事什么方面的工作，和专业有关的还是自己感兴趣的；若是创业，那也要清楚自己的创业方向，并对市场进行一定的调研。

这次的模拟实训就是让我们先体验一下创就业的过程。在教学过程中，我们分为8个组，成立8家公司。我们公司是苏州绿森农场旅游模拟有限公司，我是财务经理。我发现要成立一家公司，就我这个部门就有很多事情要做，比如制定日常费用报销管理方法、建立薪酬体系、记录资金流水账和进行成本费用预算等。可见，公司成立的初期，我们要对各项事务认真管理。

通过这次的实训，我们能明确的感受到一个团队团结的力量。我们6个人一起合作，一起交流公司的立项，公司的名称口号商标，公司的产品，让它成为一个有特色的农场。当这个农场初步成型的时候，真的觉得非常的喜悦。

最后，感谢李老师，让我们学到了这么多的知识。虽然模拟实训班的课程已经结束了，但是这些知识会一直伴随着我们走入职场，或是开启我们真正的创业之旅。相信只要我们永不服输，积极向上，敢于面对现实的黑暗，就会迎来属于我们的明天。

## 大学生创业课程的心得体会篇四

进过对大学课程的学习，从整体上较好理解很把握应用软件，不是仅仅靠买几本专业书就能知道的，我们平时不仅要多做练习，记笔记，还要实际应用，在此分享心得体会优秀范文。下面是本站小编为大家收集整理的大学生课程学习心得体会优秀范文，欢迎大家阅读。

也许20xx年对我们这群孩子很不平凡，因为从此我们摆脱了高考的压力，飞出了父母的羽翼，开始了我们的大学生活，学专业课程学习心得。在大学里我们自由，轻松，我们活的

很自得。但在这种环境中我们也会对今后的路该怎么走而惆怅，对所学专业不甚了解，大有不知路在何方的迷茫。但在几个月的专业课程学习后，我的心境豁然开朗了，也许大一对我来说就是一个过渡的过程，我们现在的专业课不在是高考的那种应试了，大学我们需要的是一种质的提升，我们需要从江湖派华丽蜕变为学院风格。

谈到我大学的第一次专业课，应该是让我印象很是深刻。老师让我们默写自己擅长的素描，内容不限。我却在写生，老师就教育我们应该诚实，让我深深认识到学艺先做人呀。在接下来的素描学习中我深刻的认识到：素描它是一切造型艺术的之母。是绘画艺术的基础表现，也是美术基础教学中的一种手段和教学效果。

同时，优秀的素描作品也应该是一种艺术永恒，它有着自己的思想、时代的脉搏和情感体验。素描可以使我更加热爱自然，了解自然，素描的学习对象就是自然中的物体。在与自然面对面的观照中，我会发现这些平凡的物体充满了有机的运动和神奇的秩序。还有使它使我更加热爱生活。素描训练了我们的大脑和眼睛，使我重新认识了生活的价值，你可以将身边普普通通的物品，通过你的手，变成一幅与他人不同的艺术作品。而且通过绘画这些普普通通的作品，我们可以对生活中的一些细节有了更好了解。

在学习素描这门课程时，我了解了透视这个概念，以前我是根本不知道，原来在画中一条路它会慢慢的变小变窄，我觉得这个真的很神奇，所以有一段时间，我的电脑桌面就是一张画，画中有一条路是主体，它向着远方慢慢的延伸，最后消失成一点。在生活中路明明是一平行的线，在画中怎么会这样呢，学习透视这个概念，我才知道为何会这样，同时我觉得绘画真是一门神奇的艺术。

让我还了解到习作的优劣还取决于观察事物的深度和知识面的广度，取决于艺术修养和技术水平的高低。因此，“画外

功夫”要正确引导，多掌握一些课外知识，如：文学、美学、历史等方面的知识，使他们多了解不同素描流派产生和发展的过程，以及它们的主张和特点。这样能够使扩大知识面，开扩眼界，有助于提高绘画水平在基础未打好之时，对于那种专门追求风格、流派的做法，加以引导和纠正。要认识到：没有浑厚的基本功作基础，单纯地去追求某些风格、流派的做法是有害无益的。因为不仅要具备照着物象摹写的能力，更重要的是要培养自己的理解、记忆和想象能力。这样，才能真正具备全面的造型能力……调整修改应本着整体的原则，反复分析研究，反复比较，理解形与神的关系。

要用第一眼看到物象时那种新鲜强烈的感觉来检查画面效果，找出画面与物象之间的差距，检查物象与物象之间的组织结构、形体比例是否准确，质量、空间关系是否恰当，主次虚实是否有序。这些因素的调整，主要是想通过反复的校对和比较，能够更深入地研究对象和表现对象。这里所讲的“表现”是说：在素描训练时，应当要用对物象深入的形容和新的发现来不断地激起表现的愿望，激起类似创作的激情。

素描训练，不仅是描摹现象，而且是艺术地再现。所画的那部分不仅是物象的一部分，也是构成画面的有机组成部分。不仅要看这部分是否画对了，而且还要看它是否有表现力。要求表现就是要讲究线条，讲究黑、白、灰，讲究概括，讲究画面的构成和组织，要力求形神兼备，要像写文章那样讲究文采，像戏剧那样讲究韵味。要通过表现使素描基本功成为创作性活动。由于同一班的学生受教师的影响比较大，要求他们做到风格多样是不可能的。同时，在基础未打好时，就过分地热衷于“个性”会给自己在一定程度上造成偏食的坏习惯，不利于今后的发展。

一个半月的素描学习结束，通过这次素描的学习，我对素描从一无所知到深入了解而进一步深入的认识。

我是学环境艺术设计的专业。而素描作为造型艺术的基础，

也是我学习环艺设计的基础中的基础，更要努力学习素描。在学习素描这段时间内，我认识到越来越受到人们的重视。不管什么风格的基础素描，它们的基本要求是一致的。只是对素描造型诸要素各有不同侧重而已。叶老师教导我们：在基础素描教学中应本着现实主义的原则，要求用写实的手法表现对物象的真实感受。作品应以客观物象为依据，根据对物象的认识和感受，艺术地表现一定环境与光影下的具体物质。环艺设计是具体设计东西，不是需要飘逸的想象，而是实实在在的整体构架。

其中素描两个环节很重要，轮廓准确和注意材料。要求轮廓准确是克服造型似是而非的主要办法。造型似是而非是初学者最普遍的毛病。要求轮廓准确，可以培养学生在学习上严格的作风和求实的态度。这里所说的轮廓准确并不是说要在素描第一阶段就死扣轮廓。第一阶段打轮廓时，能做到构图恰当、比例准确、要点鲜明、形象明了。就应该是轮廓准确了。这是环艺设计至关重要的一个环节。

注意整体是观察物象和处理画面的一种至关重要的方面。这就要求在开始完成一份素描作业时，要根据对物象的观察和感受，对整体效果有一个整体把握。先把整体大体定位起来，再进行局部细节的深入刻画。昨天和局部是对立和统一的关系，并不存在纯粹的整体，整体的丰富性有赖于对局部的深入刻画。

先整体，后细节，再整体。素描的整个进程大致这样。但在深入描绘各个局部的过程中自然地形成了很多小的阶段，应当要求在习作的每个阶段都要考虑整体，并为掌握整体而调整整个画面，使每个阶段停下笔来都是一张形象生动的画、一个形象的产品。所以掌握整体是对局部而言，在一个阶段必须把主要精力用于刻画物象的整体特性，有了具体物体的整体特性才能有提高的基础能力。

在学习的过程中，还要学会速写。看见一个好的建筑，就要

在脑海中形成一个明晰的轮廓，快速用笔速画出此建筑的整体外形和反应物体特色的局部。这要求快而准，这需要长时间的练习而达到这一步。

素描不仅是描摹表象，还要反应物品的内涵，“艺术”的再现。不仅要画对，而且还要看它是否有表现力，讲究线条与色彩，讲究画面的协调与组织。

通过素描的学习，奠定和夯实了今后创造的基石。

在素描课程结束后，我们又马不停蹄的开始我们的色彩学习。在色彩开始之初，老师鼓励我们从大家的画中汲取精华，我们临摹了莫奈，凡高等大师们的佳作。在凡高的向日葵中我们感受了那暖阳下的生命，在莫奈的日出印象中我们仿佛身临其境与他一起徜徉于小镇的江面看日出……对美术者来说，临摹是必须的，可以在最短的时间内掌握技法，只是要注意不要在临摹过程中形成概念化的毛病，临摹是手段不是目的，掌握技法后把目光投向现实的世界才可以迅速提高。掌握色彩的规律并不是最终的目的，规律是死的，也很容易束缚住人，要慢慢地从千篇一律的规律中走出来，最终能把自己的情感和要表达的心情融进去。

眨眼一个学期过了，在这一学期中学到了很多关于计算机的知识及应用，收获颇丰，虽然之前对于这些都有接触和了解，但通过学习才知道自己了解的还是太少了，只有通过学习才能知道自己的不足，而通过这一学期计算机的学习正好弥补了自己的不足。虽然还有很多地方掌握的不是很好，但以后我会通过不断地练习去慢慢掌握。通过这一学期的学习，我通过结合自己本身有了几点体会：

- 1 初学者对计算机都是比较薄弱的，对一些应用操作理解起来很困难要从整体上较好理解很把握应用软件，不是仅仅靠买几本专业书就能知道的，我们平时不仅要多做练习，记笔记，还要实际应用。

2 要多了解相关知识，读思考，多提问题，多问几个为什么，要学以致用，计算机网络使学习、生活、工作的资源消耗大为降低。我们是新一代的人用的都是高科技，也随着现在的社会日新月异，高科技的，需要掌握一定的计算机知识，才能更好的帮助我们工作，生活。不过有时也要动我们的脑子，要个人亲身去体会，去实践，把各项命令的位置，功能，用法记熟，做熟。

3 提高我们整体的知识，打好基础。在学习这一部分内容时授课老师深入浅出，让我们自己积极动手操作，结合实践来提高自己的操作能力，使每个学员得到了一次锻炼的机会。

其次，学习了常用的办公软件，主要有word、excel、powerpoint等，以及常用的计算机知识的应用技巧，同时也学习了一些解决实际应用过程中经常出现的问题的方法，相信这次学习，会让我在今后的工作中运用电脑时能够得心应手。为了提高大家的认识，老师不仅采用操作演示的办法，而且还为我们提供实践操作的机会。

同时在学习中我们不仅学到很多计算机方面的知识，更重要的是增进了和其他学员之间的交流。同学们坐在一起畅所欲言，互相讨论，交流，把自己不理解，不明白的地方提出来，让老师来帮助解决，这样使得相互之间都得到了学习，巩固知识的机会，提高了学习的效率。

通过这次学习我真正体会到了计算机知识的更新是很快的，随着教育体制的改革和教育理念的更新，以及信息技术的飞速发展，如何接受新的教育理念，转变我们传统的教育观念，来充实我们的计算机技能，已经成为我们每一个人必须要解决的第一个问题。只有不断地学习，才能掌握最新的知识，才能在以后把工作做得更好。我们也渴望能够多学关于计算机方面的知识。

我相信在更多的学习机会中，我们懂的也会越来越多。

时光如梭，忙碌的一个学期又已经结束，回头看看这一学期的大学英语教学工作还是有不少值得总结的地方，现将本学期大学英语课程总结如下：

首先《大学英语》课程是高等院校各专业一门重要的必修基础课，它在为学生系统地打好必要的英语语言基础，培养学生英语应用能力方面起着重要作用；本课程一般是在大学本科一年级和二年级开设，它在使学生树立正确的英语语言学习态度，掌握较为科学的语言学习方法，培养独立获取语言知识的能力，以便为以后进一步的英语学习打下良好的基础。

本学期是大学英语学习的第四个学期，也是大学英语教学的最后一学期。在本学期我本人继续承担本院建工系给排水0701和给排水0702两个班的英语教学任务。在前三册教学的基础上，本学期我一如既往地严格按照外语系的规定认真组织教学，课前认真备课，撰写教案，复印四级考试资料并细心讲解以便帮助更多的同学通过大学英语四级考试。由于英语课是一门实践性较强的课程，因此我不断探寻和改进学习方法，课堂上我的教学方法灵活，能够更好地调动学生们的英语学习兴趣。课堂上增强与学生的互动，较多的使用英语教学，给学生创造了英语学期的环境。课堂上我采用多种教学方法使学生参与进来，如speech□ discussion□ questioning and answering□role-paly□实用口语等，本学期我继续要求每一节课由一位学生做三分钟的英语演讲，演讲的内容和题材不限，鼓励自己写稿，通过几个学期的训练学生们的写作和口语能力都有了明显的提高。课间我耐心与学生交流帮助解决他们在学期上的困惑，帮助他们改进英语学习方法。课后我认真批改学生的作业，每一份作业都仔细批阅，指出错误所在，并就一些共同的问题给学生们的统一讲解。

本学期是大学二年级的最后一个学期，也是一个非常重要的学期因为大多数的同学在学期末都还要继续参加全国大学英语四级考试，为了帮助同学们在四级考试中取得较好的成绩，我在教学过程中一方面强化词汇，语法等语言基础知识同时

有针对性地训练他们的应试能力和应试技巧。如本学期的英语课堂教学中我继续加强大学英语四级考试的辅导，给学生们为准备四级考试提供了有益的建议和指导。在具体的教学环节中将四级考试的内容渗透在日常教学中，如从第二学期起我就要求学生加强对四级考试写作的训练，每次的作业都是针对四级考试写作部分的。通过近三个学期的写作专项训练学生们的写作能力也有了明显的提高。四级考试题目听力部分的分值比重较大而且也是同学们共同的弱项，因此在听力课上我主要针对短对话长对话 短文和听写能题型的训练，此外还加强对阅读和完型填空的训练。在本学期最后的几周里我积极响应系的要求，给学生复印了八套四级考试真题和模拟考试题，每一套题我都认真详细讲解，为大多数同学参加四级考试做好了充分的准备。通过外语系、我本人以及同学们的共同努力，我相信他们在本学期的四级考试中上次未通过四级考试的大部分同学一定会考出他们心中的理想成绩的。

在本学期的英语教学中尽管有一些进步和成绩但是还有一些不足之处，这些需要在以后的教学过程中进一步加强。通过本次期末考试来看，不难看出学生们的基础还不够扎实，尤其是听力和词汇方面。因此在以后的教学过程中还要继续加强对学生基本工的训练，提高应试能力。

## 大学生创业课程的心得体会篇五

### 大学生心理课程心得体会范文三篇

心理健康课是学校为保障学生心理健康，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的课程教育。以下是豆花问答网小编整理的大学生心理课程心得体会范文三篇，欢迎参考，更多精彩内容请关注无忧考网。

## 大学生心理课程心得体会范文【篇一】

本学期，我选择了“大学生心理健康”这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多并且听说教师您不是异常严格。所以就上了这门课。之后，经过教师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

二、能充分地了解自我，并对自我的本事做出适度的评价；

三、生活的目标切合实际；

四、不脱离现实环境；

五、能坚持人格的完整与和谐；

六、善于从经验中学习；

七、能坚持良好的人际关系；

八、能适度地发泄情绪和控制情绪；

九、在不违背团体利益的前提下，能有限度地发挥个性；

十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会坚持同步。而我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观构成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应当引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与教师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。

我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动（植）物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既趣味生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，教师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、感情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自我的心理波动进行初级的评断，让自我正确的应对心理波动，加深自我认识。教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，可是一般人不容易捕捉，经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。

最终，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自我培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅仅包括气质等个性因素，还包括自我的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下，仅有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应当铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自我的潜力发挥到极致，令自我的人生更精彩、更富有成就！人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以进取向上的态度应对人生，怀着一份感激的心境去应对这个世界，就必须会使自我在任何情景下都欢乐！

大学生心理课程心得体会范文【篇二】

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，可是大家真诚的心却又不能不让感动，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激情，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，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现自我行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学供给心理方面的服务。异常是今年的5.25活动更是深深的感动了我，教师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……并且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

完成了大学心理学（二）的学习，我对自我大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自我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，我有种不用逼自我去专心听课，而是那种不由自主被教师所吸引的感觉。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，可是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

### 大学生心理课程心得体会范文【篇三】

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，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、生活欢乐的基础。所以，在大学学校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，我们如何来确定自我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。最终，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表此刻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、心境沉重，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，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够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，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、坚持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，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理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够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。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当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我的力量。

作为大学生，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。

在团体拓展活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，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感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。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。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

完成了大学心理学

（二）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助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，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助却是长远的，甚至是一生的。

心理课程心得体会

大学生心理教学心得体会

大学生心理健康课程心得体会

大学生心理