

# 小学教师国旗下讲话稿的内容(模板6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生健康安全教育心得体会篇一

大学生是特殊的一个群体，心理健康问题是他们成长过程中影响最大的问题之一，当前大学生主要存在以下几个方面心理问题：

(1) 大学生生活适应性差。我们强调大学生生活要“自觉、自律和自省”，“自己事情自己做”等，往往不少学生在进入大学后，不能较快适应大学学习生活等，在学习方面，存在被动学习现象，无法较快的拜托中学“逼学”、“填鸭式”学习思维，形成主动学习习惯；在生活方面，衣服裤子、床单被罩请人洗。且现在多学学生都是独身子女，父母怕孩子受苦事事包办，学校老师“宠着”，一旦在学习、生活和感情上遇到一点波澜，往往显得无所适从，甚至怀疑自己。

(2) 追求怪异，讲求独特。“90后”大学生很多都是独生子女，并没有能够供其进行参考和一起成长的伙伴，所以通常喜欢跟着时代潮流，现在的“哈韩”，“哈日”现象使“90后”盲目跟风及模拟的问题越来越严重。90后大学生有着很强的独立意识，因为这一代的大学生多为独生子女，大多是父母来包办他们的一切事情，自己洗衣服和做家务的次数很少，经济以及日常事务方面都过分的依赖父母。

(3) 社会交际能力薄弱。当前进入大学的都是90后学生，面对的是新的室友、同学和老师等，由此形成的同学、师生和异性关系让很多学生极不适应，有的学生一直在父母呵护下

长大，从未离开过，不懂得如何去关心别人，帮助人，生活在自我闭锁的世界中，没有倾心交流的知心朋友，遇到问题时无人可诉。

（4）承受挫折能力弱。“90后”大学生成长的良好社会环境和家庭环境使他们成长的道路变得更加顺利，他们的成长被赞扬和呵护不断的围绕着，优越感太强，在他们的世界里充满着阳光和笑脸。但是这样的成长经历使这些“90后”大学生们的心理太过脆弱，不够坚强，一不小心就会丧失信心，严重的情况会导致他们形成厌世的情绪。笔者在本院校系对于“对待挫折态度”的调查，经过调查的100名“90后”新生，在遇到挫折后希望“总结经验，重新来过”的人占73%，大部分“90后”大学生心理素质过差，没有足够强的抗挫折能力。

## 大学生健康安全教育心得体会篇二

（1）加强大学生心理健康教育是新时期高等教育发展的必然选择。在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

（2）加强大学生心理健康教育是促进大学生全面发展的必然要求。心理健康是大学生全面发展的重要内容，也是大学生全面发展的重要条件，加强心理健康教育有利于形成良好的道德品质，有利于培养他们良好的个性心理品质和自知、自尊、自爱、自律、自强的优良品格，更好地适应我国在建立社会主义市场经济体制过程中复杂的社会形势，成长为具有较强的心理适应和心理调节能力的全面发展的优质人才。

（3）加强大学生心理健康教育是高校素质教育的重要内容。心理健康教育对于培养大学生良好的心理素质具有直接的作用，是整个素质教育的心理基础，同时大学生心理素质教育是高校德育理论教育和高校德育实践教育得以整合与实现的

基础与桥梁，只有加强大学生心理健康教育，确保了高校德育内容的完整性，才能进一步实现高校德育方法的科学性和效果的有效性。

## 大学生健康安全教育的体会篇三

“以人为本，安全第一，预防为主”、“一切事故都是可以控制和避免的”、“安全源于责任心、源于设计、源于质量、源于防范”，从中不难感受到有一个较强的安全意识对于安全生产的重要性。只有专业知识通硬，操作技术灵活运用，才能做到真正安全生产，有效地制止各类事故的发生；真正从hse的健康、安全、环保出发；真正做到以人为本，安全第一。同时加强消防知识的培训，掌握电话报警应注意事项，常用的报警电话，如何正确使用干粉灭火器等，提高了识险避险的能力，以及处理应急事故的能力。通过不断学习还增强自我责任感，集体荣誉感，加强自我安全意识，提高自我保护意识，为确保今后作业过程中的安全夯实了基础。

## 大学生健康安全教育的体会篇四

生产过程中生产环境各式各样，千差万别，各部门、各班组、各岗位对安全的要求也都不一样。安全知识教育只是统化的安全知识，不可能面面俱到。所以有效的学习形式，应与学习本岗位存在的危害因素和风险识别联系起来，通过提高自身识险避险能力，有效避免岗位安全事故的发生。例如，通过学习各类事故案例，增强我们认识事故、分析事故的能力，达到举一反三、触类旁通的学习效果。学习过程中还应掌握好级别分类，有先后主次的程序认识，对可能引起的安全事故的隐患进行综合分析，讨论研究其容易被忽视的原因，要有归根寻源、打破沙锅问到底的精神，就才能在今后的日常工作中有效保护自己不受到各类伤害，保护公司的财产不受损害。

总之，公司组织的入厂安全教育让我们受益匪浅，我们要深

刻领会公司领导的苦心，认真学习并有效落实。我一直相信及时地、不断地总结，会让我在每一个工作岗位上更加踏实奋进，我要把自己人生的目标统一在油田公司发展的战略下，我也会以斗志昂扬的工作状态，为油田公司增光添彩。

## 大学生健康安全教育的体会篇五

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气

冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

## 大学生健康教育心得体会篇六

一、通过这学期的学习,我对心理健康方面的知识从无到有,从浅到深。使我认识到:健康不仅是身体上没有任何疾病,而且是能正确了解和接纳自我,能正确地感知现实并适应现实,良好的适应及良好的人际关系,能平衡过去。在专家们的讲课中,很多都是具有实际操作方法的,更多的注重了理论联系实际培养。

二、通过学习,自身心理素质有了提高。

我对心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习,对认识与识别心理异常现象有了认识,而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生,会凭借自己的语言、行为和情绪,潜移默化地感染另一个学生,促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下,会表现出强烈的求知欲,体验到愉悦、满足的情感,并流露出对教师的尊敬和爱戴。

要努力克服不良情绪的困扰,在不断提高知识素养的基础上,培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能,发挥自己的才干,促进自身的健康成长,提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态,作为当代大学生,我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习,我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作,了解自我,辩证地看待自己的优缺点。

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识,掌握心理调节的方法,学会缓解心理压力,提高心理承受能力。

(二)调整情绪,保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题,建立起良好的人际关系。

(四)乐于学习,并合理安排时间,张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好,陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们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、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展,也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质,我们班开展了有关心理健康的活动,通过老师的讲解、耐心疏导,使我懂得了解时代的发展,对人的素质提出了更高的要求,因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看,健康的心理是孕育良好素质的保障。

我们正处在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展,以及思维方式的变化,就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩,还要看你的综合素质,尤其是心理素质,因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础,为此,我要不断完善自己,提高自己的综合素质,首先我要辩证地看待我的优趣点,正确认识自己,我相信每个人都有属于的闪光点,只需要我们要善于去挖掘,对于我的缺点我要不断改进。

只有这样,才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展,学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质,承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康,在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度,是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此,心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高!

## **大学生健康安全教育心得体会篇七**

当前油田公司的战略目标是“增储十亿吨、建设大油田”,面对新的形势和任务,我们要尽快适应周围的工作环境,充分发挥自己的学识和自身的价值,抓住这一发展的历史机遇,勤奋工作、开拓进取、建功立业,在生产实践中把自己锻炼成为油田的主力军,以实现自我价值,促进油田发展。

## **大学生健康安全教育心得体会篇八**

摘要:爱情是人的生活中不可或缺的一部分。恋爱已成为大学普遍现象,然而大学生正处于大量接受外界信息的特殊时期,其恋爱观和恋爱行为的正确与否对大学生的学习与生活都有或多或少的影响,也会影响到大学生世界观的建立,影响大学生的事业与前途,影响学校的精神文明建设。近年来,传统的恋爱观不断受到各种因素的冲击,并形成了一些新

的特点。因此，研究和讨论大学的恋爱观念，把握当代大学生爱情心理的发展规律，对往后的教育、生活等，有着深远的意义。为了了解当代大学生恋爱心理，我对次进行了调查分析。

关键词：大学生恋爱心理存在问题及原因

正文：

## 一、调研说明

### （一）调研题目

关于大学生恋爱心理及现状的调查

### （二）调研目的

- 1、了解大学生的恋爱现状
- 2、了解大学生对恋爱的看法
- 3、了解大学生的恋爱心理
- 4、对比分析男、女大学生的恋爱异同

### （三）调研时间

八月上旬

### （四）调研途径与方法

通过网上在河南理工大学贴吧、学生群、微博等上分发问卷，以及网上查找、咨询获得数据以及样例。

## 二、大学生恋爱观现状及分析

在本次调查的同学中，60.98%的同学没有谈恋爱，谈恋爱的只有39.02%，其中男生是有7成的没有谈恋爱，而女生是一半对一半。这并不像我之前预料到的大部分人都在谈恋爱，看来大学生恋爱与学生所在的专业以及学校有着很大的联系。在理工大，男生远远多于女生，这导致“狼多肉少”男生的恋爱比例远远小于女生，同时理工大上学的学生并不像一般人想象到的盲目追求爱情，都有着自己的想法。

对于同性恋与异性恋，本次调查中有近1成的人选择同性恋，由于这次问卷只有82人填写，我并不能做出同性恋已普通化的这个判断，因为不排除一些人看见问卷选项后的猎奇和搞怪心理，但不可否认的是同性恋这个词已经走入大众，大家已经不避之如猛兽，现代社会已经开始接受这一少数群体，在荷兰、比利时、西班牙、加拿大等地同性恋结婚已经合法化，如在我调查的人群中真有同性恋，那我们也不能歧视他们，应对他们一视同仁。

在恋爱经历调查方面，有29.27%的学生没有谈过恋爱，8.54%的人谈过4次以上，其他的都有过一两次的恋爱经历。其中没有谈过恋爱的人，很大部分是因为没有心仪的对象，一部分是因为错过，剩下的或是因为没有勇气表白，或是表白被拒绝，一小部分是因为学校或家长的原因。我所调查的大学生，仍保持着那种纯纯的爱恋的想法，没有被社会上的功利情绪影响太深，想在大学找一个心灵上的伴侣，谈一份纯纯的恋爱，那些没有谈恋爱的76.00%在等待合适的人，可见我校大学生恋爱并不是盲目的追求爱，而是在找正确的伴侣。

对于爱情的态度，有45.12%的人相信一见钟情、一生相依，17.07%人渴望发生，这说明大家对爱情仍保持着积极乐观的态度。对于恋人的性格，一半以上的人喜欢开朗、幽默、可爱、聪明的，认为信赖、尊重、坦诚、宽容、真诚是维持爱情的因素的占70%以上，这说明现阶段我校大学生对于爱情，仍是以温馨、烂漫为基调，爱情仍是大多数人美好、灿烂的。大部分人会主动追求爱情，这是当代大学生开朗的表现，不

同于九十年代牵个手都害羞不已。同时在这开放的风气下，爱情也有些变质，不同于以前的携子之手与子偕老，大部分人谈恋爱只是一时的感觉，一时的冲动，因为喜欢所以爱，殊不知喜欢和爱中间还有些其他的重要东西。你喜欢一朵花你会把它摘下，戴在身上，当它凋谢时就弃之如敝屣；而你如果爱一朵花，你会细心的呵护它、爱护她、保护它，为她担心、为她忧愁。这其中不仅有责任、有义务，还有很多其他的東西。

对于未来他们也很茫然，并没有什么确切的计划75.61%的人选择毕业后先处着看情况，仅有18.29%决定毕业后结婚。大学生正处于个体发展的青年中期，恋爱和性的问题是几乎每个大学生都面临和思考的问题，从大学生人群的身心发育来看，这一年龄段应是性的施展年代，性的发挥和运用得当就足以使本能的压抑得到抒发和释放，因为情与爱的紧密性，大于性与爱的紧密性。对青年人宜说爱情，而不宜说爱性。一旦性欲占了上风，情就会降格为一种陪衬。根据我们小组的调查可以看出大部分的女大学生还是具有严格的“贞操”观念，不赞成同居，认为应该先有爱后有性，思想比较保守。所谓保守，基本上是性观念的传统固着。这类女孩坚信女性贞操是不可攻破的。爱情至上，但贞操比爱情更至上。有时她们也无意识地把情和欲分开，重情而轻欲，所以常处在无冲动的爱情中，去得到精神上的享受。同样的，男大学生大多认为对贞操对于男女都很重要或者是认为对女性很重要，对男性无所谓，较少人认为贞操是无所谓的。但对于爱情与性的关系，男大学生的想法较为开放，有喜欢柏拉图式的无性之爱、也有赞同先有爱后有性或者是爱和性可同时产生，但是存在一小部分男大学生认可先有性才会有爱或者是最好有性无爱。时下大学校园的气氛很宽松，对于个人行为几乎没有什么约束。大学生们追求个性自由，讲究尊重个人隐私，对别人的爱情和性生活都不加干涉。但少数男女生借这种方便，不断地玩着爱情游戏。

### 三、一些建议和解决方法

爱情是人类特有的情感，象征着纯洁、忠贞、美好和神圣，是男女在内心形成的对对方最真挚、最热烈、最稳定、最专一的情感。爱情以人的性生理发育为前提，以人的具有社内容、思想感情为基础。当代大学生的性生理发育虽基本成熟，但性心理还有许多不足，人生观还不够稳定。对于大学生恋爱我有以下几点建议：

1、要正确对待恋爱。正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。恋爱是人生的一件大事，但并不是人生的全部。大学生应该以学业为重，因为学习是大学的主要目的。事业高于爱情，主张事业为主，不宜过早地恋爱。但也不要认为爱情是事业的绊脚石，处理得好的话，爱情也能对事业起到催化作用。

2、要培养爱的能力，爱的能力包括接受爱的能力和拒绝爱的能力一个人心中有了爱就要敢于用正确的方式表达；面对别人的示爱时要能够取舍，并及时做出接受或拒绝的选择。能够承受求爱拒绝或拒绝求爱的心理困扰。虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是要做到对别人的起码的尊重。

3、要正确处理恋爱挫折。要能够勇敢的正视现实，同时也要做到换位思考，要设身处地的为对方着想。这样作有助于你理解对方终止爱情的原因，有助于你接受失恋这一痛苦的现实并及早走出失恋的阴影。可以进行适当的感情宣泄，不要过分地隐藏或压抑失恋带来的痛苦，要找适当的方式进行宣泄。通常宣泄的方法有：眼泪缓解法；运动缓解法；转移注意；向他人倾诉；无法排解时，也可以找心理咨询师进行心理咨询。

4、端正恋爱动机。恋爱是未来寻找志同道合、白头偕老的终身伴侣，而不是为了安慰解闷，寻找刺激。大学生正值青春韶华，在大学生活中会遇到爱情等人生的重大问题，树立正确的恋爱观，处理好复杂的感情问题和人际关系，有利于大学生的健康成长，顺利成才，使自己的大学生活更加美好。

总之，当代大学生在受到外界因素、周围环境影响的同时，必须培养自身道德，法律规范的修养，树立正确的恋爱观，有助于大学生人生观、价值观的逐渐成熟、完善；有助于大学生处理好学业与爱情的关系；有助于培养大学生健康的心理环境减少不必要的损失；有助于大学生寻求自我真正的爱情，盛开幸福的爱情之花。

## 大学生健康安全教育心得体会篇九

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 and 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——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。