

2023年大学生心理健康心得(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生心理健康心得篇一

大二下学期,我们开了心理健康这门课程.原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生,现在才知道这是不正确的.我想每个人都有或多或少的心理问题,只是程度不同罢了,通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识,的确,现在我们学生除了体质差,心理不健康的越来越多,包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人,心理不健康比身体不健康更可怕!

“健康”作为人生快乐之本,其重要性是无可比拟的,对于每个人而言更是必须的,世界卫生组织对“健康”的定义是:健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力,因此只有健康才能为自己创造未来.自从开通了这门课程以后,让我更加地了解自己,为我们在大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台,通过学习心理健康知识,及时缓解心理压力,提高心理素质,使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折,始终保持积极乐观、健康向上的精神状态,我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态,有个良好的心理.为此,我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的!

大学生心理健康心得篇二

现在人们在生活中受到的压力越来越大,人与人之间的交往变得越来越复杂,在这种情况下人们的心理很容易出现一些

变化，并且可能对自己和他人的日常生活产生一些影响。因此学习一些心理学知识对我们平常的生活学习有很大的意义，于是这学期我选修了心里学概论这门课。在一学期心里学概论的课上，我学到了许多东西。

对刚进入大学的大一学生而言，我们面临着许多新的挑战，如对新的学习生活环境适应问题，对新的学习方式的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。在面对这些问题时，有些人在心理可能会出现错误的想法，如何正确处理这些问题以及如何调整我们的心态是我们应该注意的。而心理学概论给我们提供了了解这些问题的途径，在这个课中，老师给我们讲解了一些我们在生活中可能会遇到的一些常见问题以及我们在面对这些问题时如何调整自己的心态。

这门课在课程安排，上课形式等方面都非常好。首先，课堂内容十分丰富，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。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，比如我非常不善于人际交往，通过人际交往课程的学习让我了解到自己在与人交往过程中的一些不正确想法，让我懂得了一些处理人际交往中一些问题的技巧，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，或许想改正但不知道从何下手，而老师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。让我认识到自己的问题并且知道了如何改正。

我们的老师十分优秀。老师是在学生心理咨询中心为我们服

务的。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。也因为于此，老师对于大学生常见的心理问题十分了解，她能够结合实际的情况与大学生这个群体的特点来设计课程，这样也使我们的大学心理课更加具有针对性。老师也非常敬业，每一次的课程都是经过了精心的设计和准备。不论是课堂中任意一个关键点还是随堂的一个心理测验，现在回想起来，老师所教授的都是很有用的东西，帮助我们更好的了解自己。

大学生心理健康心得篇三

我认为作为大学生，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，心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。

心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的. 来访者提供心理援助的过程。通过这学期对大学心理健康教育的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是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。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，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老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……而且在这里我可以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。

大学生心理健康心得篇四

教师的心理健康未必会引起每一位老师的关注，甚至还不知道何为教师心理健康，更不用谈对教师心理健康维护的重要性及意义了。

在听取了王淑兰教授《教师心理健康与维护》课程后，作为新教师的我受益良多。

首先，什么是心理健康？

其次，教师心理健康的涵义。

勤于教育工作，热爱教育工作；对职业角色有认同感，人际适应良好，良好的自我认知，一定的工作积极性，真实感受并调控情绪。

再次，教师心理健康问题的原因。

个体原因：主要是生物学因素、人格因素、心理防御机制。

最后，教师心理调节与维护

相关文档

学习《教师心理健康与维护》心得体会

学习《教师心理健康与维护》心得体会心理健康的教师应表现为：在人格上是完整和谐的；在情绪上是乐观稳定的；在意志上是坚韧不拔的。在人际关系上是协调和谐的；...

教师心理健康培训心得

健康问题已成为当前学校教育面临的新任务和新要求.下面谈谈我培训后的心得体会...教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好...

教师心理健康学习心得体会

教师心理健康学习心得体会_育儿理论经验_幼儿教育_教育专区。教师心理健康学习心得...教师心理健康很重要,因而在日常的工作中,教师应要注意维护自己的心理健康。作为...

教师心理健康与维护学习心得体会

教师心理健康与维护学习心得体会孙田雨教师的心理健康未必会引起每一位老师的关注,甚至还不知道何为教师心理健康,更不用谈对教师心理健康维护的重要性及意义...

教师心理健康学习心得体会

教师心理健康心得体会这次参加了网络教师心理健康培训感

想颇多。我想就此问题... 仅仅是人类文化的传递者, 也应该
是学生健康心理的塑造者, 是学生健康心理的维护...

教师心理健康培训心得体会

教师心理健康学习心得体会百年大计, 教育为本”。振兴教育的
希望在于教师, 因而教师... 教师心理健康很重要, 因而在日
常的工作中, 教师应要注意维护自己的心理健康。...

学习《教师心理健康与自我调适》的心得体会

教师心理健康培训心得体会这次我参加了教师心理健康培训,
受益匪浅, 感想颇多. 心理... 学生心理障碍的排除、心理疾病
的防治和精神健康的维护. 因此说, 开展学生心理健康...

学习教师心理健康与维护的心得体会

学习《教师心理健康与心理调适》的心得体会我通过学习
《教师心理健康与心理调适》之后, 使我受益匪浅, 让我了解
了现在的教师职业压力大, 给教师的心理健康造成了有极...

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](#)

大学生心理健康心得篇五

在大学生活的第一课，我们听了一次关于心理健康教育的讲座，在讲座中我受益匪浅，对于心理方面又有了一种新的认识。我认为，从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

那么，从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社现在对心理健康的标准是这样定义的：

- 一、具有充分的适应力；
- 二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
- 三、生活的目标切合实际；
- 四、不脱离现实环境；
- 五、能保持人格的完整与和谐；
- 六、善于从经验中学习；
- 七、能保持良好的人际关系；
- 八、能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 九、在不违背集体利益的前提下，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，与社会保持同步。

具体说来，我觉得就是一个心态问题。遇到危难、挫折、打击等时心理应对的反应和行为上的表现；理解和解决问题的态

度和角度;个人人生观的规划和个人社会道德原则等。总之,无伤社会良德、无伤大雅,关心身边人事,自己过得开心生活态度健康,就是心理健康的人。

心理学家认为,有百分之五十的疾病是由心理和精神方面引起的。而对心理健康影响最大的是被动的精神状态。处于这种状态的人缺乏主动精神,不易适应环境,或怨天尤人,或自怨自艾。应该尽快地从这种状态中解脱出来。情绪有如下表现:愤怒、害怕、不安、爱憎、得意、沮丧、迷恋、同情、羡慕、怡然……健康的人都在不同程度上体验过这些情绪,但要有所节制,过分和不分场合都是不好的。那么在大学我们应该如何保持心理上的健康呢?首先要多与人交流,切忌把自己闭锁起来。

其次,要面对生活,做你力所能及的事,不要抱不切实际的幻想。

第三,改善与他人的`关系,勿使他人对你抱有奢望,也勿对他人抱有奢望;坦荡地指出他人的缺点,而不把他人的过失记恨在心,也不要让相互关系中的不协调因素影响相互间的接触。

第四,正视你面临的问题,不要欺骗自己。

第五,开阔你的兴趣,当做某些事情失败时,要通过其它兴趣来恢复自信心。

第六,允许他人比你更成功,更有能力。要明白在各种努力之中,你所选择的并不一定是最好的。最后还要记住,生活的是很长的,既要有长期目标,又要认认真真地度过每一天。怎样避免心理失衡造成心理失衡的原因很多,也很复杂,且因对象的不同而各有各异。大抵来说,需要得不到满足,愿望不能实现,经受不了挫折,适应不了环境,处理不好人际关系,恶疾缠身,久病不愈等等,都是心理失衡的诱发因素,

那么，心理失衡是可以预防的。

文档为doc格式