

# 最新大一心理课总结(优质5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大一心理课总结篇一

通过活动，帮助学生从相貌、性格、特长等方面寻找自己的特点，学会调节自己的情绪，增强意识，发现自己，喜欢自己。

引导学生如何喜欢自己。

帮助学生理解为什么要喜欢自己。

1、每人准备一面小镜子。

2、《奥运欢迎你》、《祈祷》的磁带，《丑小鸭》动画片光盘

3、希望树一棵，做成可爱形状的卡纸。

4、学生排成u型坐位

### （一）揭示课题

1、播放《北京欢迎你》，全班同学一起唱唱。

2、揭示课题

### （二）故事明理

1、播放故事《丑小鸭》。

2、真情流露

（三）“喜欢我自己”大讨论

1、老师身上有这么多优点，相信你们身上也有很多优点，现在请大家拿出的小镜子照一照自己，说一说自己最满意的地方。（轻放音乐）

2、“喜欢我自己”大讨论

（1）小组交流

（3）全班交流。

3、（参与度不高，个别辅导：坐在老师身边，大家一起帮他找找优点。也可以提到前面）

（其实你们在老师的眼里都很棒，都具有很多优点，你不想让大家了解你吗？难道你没有优点吗？不可能，来大家一起帮他找找。你在家帮妈妈扫地吗？帮老师收拾过东西吗？）

5、大声对自己说。

孩子们，现在你喜欢自己了吗？让我们大声的对自己说：我喜欢我自己。

师：从今天起。

生：我喜欢我自己！

（四）希望树

1、写自己心中的希望

2、希望树，在歌声中结束这节课……

## 大一心理课总结篇二

公选课的课程可谓用“厮杀”二字来形容，而我比较幸运地选到了陈锡林老师的生理心理课为公选课。记得第一次走进教室，陈老师播放着“you raise me up”这首很励志很温馨的音乐，突然觉得这门公选课是那么温暖，这是很久违的感觉。

事实证明我们的选择是对的，在陈老师的课堂上，我们不仅学到了有用的有关身体，心理健康的知识，还学到了好多比如为人处事，积极心态这些原本在书本上学不到的东西。记得有一次听陈老师的课有很舍不得下课的感觉，陈老师在告诉我们男生该怎样对女生，女生怎么好好做好自己。顿时我感到这才是真正的大学，像这样把我们当孩子看，能耐心教给我们这些道理的老师在大学真的很少，所以才那么珍贵。

如果说第一堂课让我们印象最深刻的是各个不同学院，年级的同学的相互介绍，前后桌握手，课堂瞬间温暖，那么最后一堂课上让我们最难忘的就是陈老师告诉我们的“成熟——成熟和年龄无关和大学无关，是一个人对所经历的事情的感受感知”。

记得听过一句话“成熟不是变老，而是泪在打转还能微笑。”作为一个大学生，在面对自己的学业，自己的爱情，没有成熟的心态是不行的。人总是要长大，不可抗拒，总有一天不得不自己独立，而在走入社会之前，必须经历这一个心理上的蜕变。成熟不等于变得现实，而是学会用一种客观理性的方式去思考，去看待发生在周围的事情，只有这样自己才会有自己的想法，才会形成一个比较完善的人格而不至于一直在追求却不知道自己在追求什么。

老师说“高考后的孩子眼睛里会有一层看不见的成熟，叫惆怅。”虽然很不愿意那么爱闹爱玩的自己在慢慢变得成熟，

变得理智，但还是要学会长大。成熟是要付出代价的，总要失去一些自己怎么也不愿失去的获得一些自己也很意外的事情才会懂得。成熟了就不能一直那么天真，总该静下来好好想想。但相信塞翁失马焉知非福，成熟有代价，更有收获。还是那句话，成熟不是变老，而是在看清问题之后还能继续勇敢地去追求自己真正想要的，而不是用常规来限制自己。

上完公选课，印象很深刻的还有陈老师积极坦然的人生态度，这是很值得我们学习的，谢谢陈老师，让我们一起在苏大进步。

大一下心理课心得体会2

## 大一心理课总结篇三

大学生活是人生中一段重要的阶段，对于大一新生而言，适应新环境、面对新挑战是必经的过程。而在这个过程中，保持良好的心理健康是至关重要的。我作为一名大一新生，在大学的第二年里，有幸体验了许多新鲜的事物，也经历了一些挑战，通过坚持运动、保持积极的心态以及和同伴的交流，我逐渐体会到了保持心理健康的重要性。

首先，保持心理健康需要积极参与体育锻炼。在大学的第二年，我加入了校园足球俱乐部。每周定期的训练和比赛，让我更好地与队友建立了友谊。通过体育锻炼，我不仅锻炼了身体，还能释放内心的压力，改善情绪。在与队友们互相鼓励和努力的过程中，我也逐渐提升了自信心，面对困难时更有勇气坚持下去。运动不仅能够帮助我们保持身体健康，还有助于提高我们的心理素质，使我们更好地适应大学生活的压力。

其次，积极的心态对于保持心理健康也起着至关重要的作用。

大学生活充满了各种挑战和困难，我们需要积极的心态去面对和克服它们。在大一的学习中，我遇到了很多困难，有时会感到挫折和无力。然而，我通过与同学们的交流和老师的指导，逐渐学会了以积极的心态面对学习中的挑战。我明白了失败并不可怕，关键是我们要从失败中吸取教训，重新调整自己，继续前行。保持积极的心态，能够让我们更加从容地面对各种困难，更加坚定地向自己的目标迈进。

此外，良好的人际关系也是保持心理健康的重要因素之一。在大学的第二年里，我积极参加各类社团和活动，并与不同的同学建立了友谊。在与他们的交流和互动中，我收获了许多知识和经验，也学会了更好地与人相处。与同学们的互动让我感到快乐和支持，有时我也可以倾诉自己的烦恼。与他们的交流不仅能够促进我在学习上的进步，还能够让我更好地了解自己，树立正确的价值观。因此，我深信良好的人际关系对于保持心理健康的重要性。

最后，尽管大学的第二年中经历了种种挑战和困难，但通过坚持运动、保持积极的心态、与同伴的交流，我体会到了保持心理健康的重要性。作为大一新生，我相信只有拥有良好的心理健康，才能更好地适应大学生活的各种变化和挑战。在未来的大学生活中，我将继续努力，保持良好的心理健康，以更好地实现自己的目标和理想。

(1200字)

## 大一心理课总结篇四

每个人的大学生活都是独一无二的，但其中一个共同的主题是学会如何在面对压力和挑战的同时保持心理健康。作为一名大一新生，我已经开始了这场旅程，我想分享一些我在这个过程中学到的心理健康心得和体会。

第一段：寻求支持和建立社交网络

在大学中，我们远离家人和熟悉的环境，会感到孤独和迷茫。面对这种情况，寻求支持和建立社交网络是关键。这可以包括与班级同学和室友交朋友，加入学生组织和参加社交活动。与他人建立联系和交流，有利于我们在学术和个人生活中更好地应对挑战。我很高兴我在大学的第一天就主动和室友进行了对话，并加入了一些学生组织。这些举措使我感到更自信和更舒适，因为我知道自己有人可以依赖。

## 第二段：重视自我照顾和放松

作为大学生，我们的生活变得更加忙碌和压力大。我们必须了解如何通过适当的自我照顾来保持身心健康。这意味着定期运动、充足的睡眠和健康的饮食。此外，寻找一些放松和愉悦的活动也非常重要。对我来说，在图书馆阅读书籍对我帮助很大，此外，定期和朋友聚餐也能让我减少疲劳和压力。

## 第三段：掌握情绪管理技能

在大学里经常会面临各种情绪，例如压力、挫折或焦虑。在这些情况下，学会掌握情绪管理技能是非常重要的。这可能包括学会放松技能，如深呼吸、冥想或瑜伽，或者学会使用积极的自我对话技能，来调整自己的心态和态度。对我来说，写下自己的感受和情绪是一种有效的方式来减轻压力和情绪管理，这种方法有助于我整理思路并找到解决问题的策略。

## 第四段：教育自己并理解常见的心理健康问题

大学生面临的心理健康问题种类繁多，例如抑郁症、焦虑症、失眠等。学生应该教育自己并理解这些问题及其症状，以便更好地发现自己或他人是否有类似的情况。在大学里，我们可以利用学生健康服务提供的支持和服务，或者寻求专业辅导和咨询。我始终保持开放态度，愿意寻求帮助或向专业人士咨询，以更好地了解 and 应对自己的心理健康问题。

## 第五段：坚持积极的心态和人生态度

最重要的是，保持积极的心态和人生态度。学会面对挑战和错误，学会接受自己和他人，并且不放弃努力和追求自己的目标。在大学期间，我们需要适应改变、拥抱挑战，并且尽可能享受整个过程。保持积极的人生态度可以帮助我们更好地应对压力和困难，让我们更加了解自己并且更加自信地迎接未来。

总之，大一的心理健康是我们日常生活中必须关注的重要领域。通过寻找支持和社交网络、重视自我照顾和放松、掌握情绪管理技能、教育自己以便理解常见的心理健康问题，并且坚持积极的心态和人生态度，我们可以更好地调整自己的心态和自我认知，从而在大学生活中取得更大的成功和成就。

## 大一心理课总结篇五

我是就读于xx工业大学的一名大学生，管理信息科学系，财会与计算机应用专业。即将面临毕业，现在为自己的大学时期做一下简单的自我评价：

在大学校园中，老师地教诲，同学地友爱以及各方面地熏陶，使我获得了许多知识，懂得了许多道理，作为跨世纪地大学生，为了更好地适应社会地需要，我在掌握好学校课程地前提下，充分利用课余时间，阅读了大量地课外读物，拓宽了自己地知识面。

在校期间，我一直致力于将自己培养成一专多能地复合型人才。平时学习勤奋刻苦，专业基础扎实，所修专业成绩优异，曾荣获98-地学习单项奖学金，并于xx年通过成人高考。并且于xx年下半年报考了自学考试（行政管理专业），目前已通过了计算机应用基础、政治经济学等课程。

通过专业课程地学习，我现已具有较强地财务处理能力与计

计算机软件开发能力。我深知未来是计算机网络时代，因此，我自学了多种计算机软件应用与操作。