

大学生心理健康教育爱情心得体会 大学生爱情与心理心得体会(优秀7篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇一

大学生活中，爱情的话题无处不在。在这个阶段，我们对爱情有了更多的探索 and 认识，同时也会遇到一些心理上的挑战。本文旨在从大学生的角度出发，分享一些关于爱情与心理的心得体会。

第二段：大学生的爱情观

大学生的爱情观相对于以往更加开放、多元和自由。他们更注重个人的内心感受和情感交流，对于传统婚姻观念和爱情观念产生了挑战。然而，这种开放的爱情观并不意味着不负责任或者不稳定。相反，他们更注重与对方的真心沟通 and 交流，为双方的发展和成长提供空间和支持。

第三段：爱情中的心理困境

尽管大学生的爱情观相对开放，但是在现实生活中，他们也会遇到一些爱情中的心理困境。比如说，对于爱情的期待和现实的差距，在面对挫折和失落时的应对能力，以及对于自我意识和自我价值的质疑等等。这些困境需要我们有一种积极的态度去面对，同时也需要我们有一种成熟的思维去解决。

第四段：爱情与心理成长

在面对爱情的挑战和心理困境时，我们也应该试着去思考，爱情其实也是一种心理上的成长和提升。通过爱情的体验和沟通交流，我们能够更好地理解自己的内心世界和个人需要，同时也能够更好地理解他人和社会。这种成长和提升，会帮助我们更好地面对以后的挑战和问题。

第五段：结语

爱情是人类永恒的主题，也是大学生生活中的重要组成部分。当我们拥有了开放的爱情观和积极的心理态度时，我们也就能够更好地享受爱情的美好和成长的过程。最后，希望我们都能遇到属于自己的那个TA，并与他一起成长、磨砺自己。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇二

学习了心理健康这门课程，使我对“健康”有了重新的认识，在日常的生活我们往往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。

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。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

所以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和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。

刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。但是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却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。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。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。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。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。通过学习我掌握了一些人际交往的技巧，

并通过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。我知道良好的人际关系有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。沟通时，语言表达要清楚、准确、简练、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇三

大学生心理健康教育

心得体会

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。这门课程很好的帮助了我适应大学生活。刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。但是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、餐厅”三点一线，日复一日无限循环。

园，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理能力的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法面对挫折的自卑感。还有理想中的我与现实中的我的冲突。理想中的我是站在一个很高的位置的，因为社会对我的期望很高，也与我曾经优越的地位有关。而现实中的社会认同是不以自己的设计为转移的，当周围人对自己的评价不像想象中的那么高时，我不免会产生心理冲突。

执型人格障碍的误区。

以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。所以有时候总是会犯错误，但是又很难反省自己。因为这样在人际交往上我会面临很多尴尬，人际圈也越来越小，甚至连好朋友也没有几个了。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。我开始尝试着去听取别人的意见，我开始感受到思想交流的乐趣，虽然还是会偶有摩擦但是那是思想碰撞的火花。通过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并通过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。我知道良好的人际关系有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。

是当能够用一个简单的句子表达出我的人生目标了，那么就可以着手准备实现这项目标了。在这方面，职业的选择就是我所要着重考虑的问题。职业是一个工具，是帮助实现终极目标的工具。规划自己的职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。步骤三是在弄明白了我的职业将会帮助我实现人生更大目标之后，我着手考虑我的人生和职业规划中的具体细节了。这时候需要有一个详细的个人职业发展计划。这个计划可以是一个五年的计划，也可以是一个十年、二十年的计划。步骤四是在形成了上面的具体的短期的目标之后，就可以策划一下将如何去达成它们。步骤五就是行动了。这会是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要求停止梦想而切实地开始

行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。

来照亮了道路。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇四

大学生是一个特殊的群体，他们的爱情观和心理状况也与其他人群存在差异。在大学校园内，恋爱是极其普遍的，同时，也存在一些心理问题。本文将探讨大学生爱情观与心理状况，旨在帮助大学生更好地适应校园生活。

第二段：探究大学生爱情观

大学生的爱情观较为理性，不太会陷入盲目追求，更注重情感的共鸣与个性的吸引。爱情关系在大学期间往往更加稳定、长久，甚至逐渐走向婚姻。但大学每位学生最好能够明确自己的目标，不要因为一时的冲动而做出一些无法弥补的错事。

第三段：分析大学生心理问题

大学生在校园中存在一些心理问题，如压力、孤独等。大学时期的爱情关系可能会加剧这些问题，尤其是当失败的关系会给双方带来深刻的心理创伤，从而导致自我怀疑、焦虑、抑郁等问题。因此，大学生在进行恋爱关系之前要三思而后行，认真思考能否承担心理上的负担。

第四段：分享心理心得体会

对于大学生，情感生活的平衡和健康至关重要。恋爱时，要保持调整心态，把握好爱情的平衡，同时注意充足的睡眠和

饮食，保持健康的体魄，并在时间充裕的情况下积极参与各种活动，寻找自我价值。在恋爱无法继续进展时，应该坦然接受，勿过于纠缠。透过情感的疲劳，我们会发现生活中更多的可能性。

第五段：总结

大学生爱情与心理问题是一个复杂而多元的话题。在校园生活中，我们应该树立成熟、理性的爱情观，注重心理健康，认真面对各种问题，时刻保持积极的情绪，尊重自己，也尊重他人。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇五

大学是一个人成长的重要阶段，也是青春期最关键的时期。在这个阶段，人们开始获得更多的自由与独立，同时也会遇到更多的挑战与困惑。在这个时期，爱情作为人类最基本的需求之一，在大学生们的生活中占据了很大一部分。本文将讨论大学生爱情与心理的关系，并分享一些心得体会。

第二段：大学生爱情的特点

大学生爱情与其他阶段的爱情相比，有自己的特点。首先，大学生爱情通常更加热烈和激烈，因为在这个时期人们处于青春期，性欲旺盛，兴趣爱好多样，也更加容易追求激情和感觉。其次，大学生爱情更加稚嫩和浪漫，因为大多数大学生还没有真正经历过社会的洗礼，对爱情充满了幻想和美好的期待。最后，大学生爱情时而喜悦时而失落，因为大学生的人生阅历较少，容易在感情波动中失去自我和方向。

第三段：大学生爱情中的心理问题

大学生爱情虽然美好，但也容易激发出一些心理问题。首先是依赖心理，因为大学生经常需要依靠别人来获得支持和关

爱，所以在爱情中表现出强烈的依赖性。其次是焦虑心理，因为爱情是一种未知的风险，唯一的方法是面对它和接受它，但很多大学生面对未知的风险时容易产生焦虑和恐惧。最后是自卑心理，因为大学生在寻求爱情的过程中会产生很多自我否定，质疑自己的魅力和吸引力，从而陷入自卑情绪。

第四段：心理调适的方式

针对上述的心理问题，大学生应注意心理调适的方法，以更好的融入爱情中。首先是拥有自信，大学生应该意识到自己的价值和魅力，坚定自己在爱情中的立场和自我。其次是学会放松，大学生应该放下负担和焦虑，积极面对未知的风险，调整自己的心态。最后是注重自我成长，大学生应该通过学习和锻炼，提升自己的能力和自信心，从而更好的迎接爱情。

第五段：结论

爱情是人类最基本的需求之一，也是人类生命中最美好的时刻之一。大学生在追求爱情的同时也会遇到许多挑战和困惑，但正是这些挑战和困惑使大学生在不断成长和学习。通过正确的心理调适方法，大学生可以更好的融入爱情中，并在这个过程中实现自我成长和提升，走向更美好的人生。

大学生心理健康教育爱情心得体会篇六

7月23日“有幸”参加了2015年__省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了__省委教育纪工委__书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

一、重新认识了“健康”、“心理健康”

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康？”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现

为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。

作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。

回到报告来，其实听了报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为

一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是——甚至比父母还高的力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。

所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

二、诱发学生心理波动的原因

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

三、辅导员要有“品”：谦虚、随和、公平

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给 学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

四、育人同时自己也要学会减压

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作；学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作；学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作；甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师；每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。

正如报告中所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的功能就是教书育人、为社会培养“健康”（身体健康、心理健康和良好的社会适应能力）的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

心理健康心得体会5

大学生心理健康教育爱情心得体会篇七

大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，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。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。那么作为一个非专业人员，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：

其一，心理与社会环境是否趋于一致。

其二，心理与行为行动是否趋于一致。

其三，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、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、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。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。