

# 大学生心理健康课后心得与反馈(模板9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇二

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全

面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的. 基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

谢谢大家！

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇三

据有关调查显示，在校大学生特别是大一新生针对适应性问题、自身发展问题、职业规划等方面普遍存在迷惑与不解，甚至在某种程度上出现了心理问题，导致影响学习和生活。为此，湖南科技大学举办此次“大学生心理健康教育”系列活动，以期对在校大学生尤其大一新生有所启迪和帮助。

本周日（即11月14日）

图书展览、阅读后谈感想、心理互学

北校露天电影院

校团委

大学生心理协会

全校有兴趣参加的同学

4. 宣传工作：在每个宿舍楼宣传板粘贴“大学生心理健康教育“图书展览与心理互学的通知；在南校美食广场和北校新公寓食堂前拉横幅一条，上书“大学生心理健康教育“活动，在美食广场前张贴”大学心理健康教育“活动宣传海报。

6. 布置会场，设置会场音响设备。

主要针对学校各个专业同学的特殊情况，尤其是大一新生所面临的适应性问题、自身发展问题、职业规划问题，展开讨论与互动，以帮助同学找到自信，自立、自强、理性、乐观地面对生活，成为有理想有追求的人，并能确实处理好现实与理想、专业与爱好的关系，关注未来发展方向规划，提高现行的素质提高的迫确性。

2， 有请到场老师代表发表重要讲话；

4， 主持人宣布讨论结束，各小组派一至两位代表总结陈述此次活动对自己的益处及心得；

6， 自由问答，各同学可就心理健康问题向老师学长等提问并作解答，

7， 自由讨论，各同学积极讨论，总结此次活动对自己的益处，也可谈活动心得；

8， 主持人宣布此次活动圆满结束，工作人员组织有序退场。

9， 主持人邀请心理健康老师代表上台发表讲话并就此次活动提出总结。

心理协会各部门干事、学校青年志愿者、图书馆工作人员

活动结束后，进行总结工作，并密切关注同学们的心理健康。

做好活动效果展示。其中，优秀的活动心得要粘贴在宣传栏进行展览。

1、横幅4条： $4*40=160$ 元

2、宣传通知： $2*50=100$ 元

3、参展书目： $50*0.2=10$ 元

4、邀请函： $30*2=60$ 元

5、宣传海报绘制工具：颜料、画笔、刷子、纸张等共计150元

6、会场布置50元

7、嘉宾用水30元

大学生心理健康教育活动策划书

高清网络摄像机

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇四

心理健康教育是学校素质教育的重要内容，是学校德育工作的重要方面。对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，悦纳自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力。下面就是小编给大家带来的心理健康教育工作计划，希望能帮助到大家！

学校心理健康教育工作经过几年不断努力取得相当成绩，并经过实践不断摸索出一条心理健康教育工作新模式 双全互动的学校心理健康教育模式。如何使学校心理健康教育工作继续取得长足发展，如何使学校独特的心理健康教育模式再上

一个台阶都是值得深思的问题。针对学校心理健康教育工作中存在的问题、结合学校心理健康教育工作的发展新要求，我们制定以下新学期的心理健康教育发展计划。

## 一、学校心理健康教育工作面临的挑战

1、学校心理健康教育的一个核心特征就是学校全体班主任利用班会课实践心理辅导活动课。但随着学校班主任队伍的新变动，我们发现其中有很多近几年刚毕业的大学生，也有许多是以前并没有担任班主任工作的老师加入到这个队伍中来了。但这些教师大多没有参与学校前几年对班主任进行的系统的心理辅导知识、技巧的培训。这就造成无论是班主任执教心理辅导课还是参与学校心理健康教育工作都是很困难的。

2、前几年心理健康教育工作的长足发展离不开学校关于心理课题的带动，而学校的《学校心理健康教育校本课程开发、实践和校本培训的研究》课题即将全面结题，如何确立新的科研课题，并以次作为学校心理健康教育发展的有效抓手也就成为我们现在面临的挑战。

随着社会的发展，心理健康越来越受到人们的重视，心理健康教育越来越成为素质教育的重要组成部分。大学生生活丰富多彩，在个人发展过程中难免会引发各种各样的问题。因此特举行心理健康知识讲座，增强同学们对心理健康的了解，提高对心理健康问题的认识。以知识丰富心灵，引发同学们自我关注意识，更好地认识自我，发现自我，发展自我，促进同学们健康成长和全面发展。

## 一、活动目的

深入心理健康教育，普及心理健康知识。让更多的大学生对心理健康有更深刻的认识，了解心理健康的实质，树立正确的心理健康观，消除心中的阴霾，拥有一个阳光快乐的大学生活。更好地帮助老师开展心理教育相关工作。

## 二、活动内容

主讲教师：院心理老师桂x老师

希望通过桂老师这一场别开生面的讲解，向同学们普及心理健康知识，使同学们初步认识到心理健康的概念及标准，并就在座同学分析目前大学生心理健康状况，解读出现问题的原因及如何去解决问题。桂老师此次以一个全新的角度阐述自己对大学生心理健康的认识，带领同学们认识内心世界，引导同学们重视心理健康，促使同学们对心理健康问题有一个全新的认识和更深层次的思考，以更加积极乐观的态度面对生活和学习。

## 三、活动对象

外语系14级全体同学。

## 四、活动时间

20x年3月20日

## 五、活动地点

e2a-103

## 六、工作分配

嘉宾接待：由部长负责、

维护会场秩序：由心理健康部委员负责。

现如今，我们面临着一个科技高度发达的阶段，思想文化激荡，价值观念多元，新闻舆论冲击，社会瞬息万变。我们唯有拥有健康的心理，方能鹰击长空，翱翔自如，走向成熟，

参与越来越激烈的人才竞争，迎接新世纪的挑战。希望大家都能拥有一个健康的心理，以良好的心态来面对生活和学习。最后，预祝本次活动能够取得圆满成功。

经过一个学期的学习和生活，七年级的新生已经逐渐适应了初中的生活与学习，在班级内也形成了自身的交往范围。本届学生相较于前届学生具有一个特点：第一，情绪与行为较为稳定。第二，有更多的机会接触网络。第三，更容易受外界环境的影响等等。第四，人际交往更容易受他人影响，出现问题。

七年级的上学期为学生适应、融入初中生角色的关键时期，其学习习惯和方法的顺利转型，学习态度的稳定，如何在课余时间展开休闲等等心理发展问题都将在这一学期予以解决。针对以上情况，本学期安排的心理健康辅导课内容将包括青春期性教育学习心理辅导，网络辅导，人际交往辅导。另外结合上级精神及学校的具体情况根据学生的需要来设计。

随着青春期的到来，生理上的变化使学生意识到自己已经在成长、在变化，慢慢地会涉及其学习、生活的各个方面。对于个人自身来说，个体成长最为明显的标志之一就是其成人自我意识的确立，使个人非但能意识到自己的存在，还要能意识到自身与外界的各种关系，以及这种关系的价值与意义。另外，青春期到来的同时也将学习的压力与变化带给每一位青春期的学生。因此他们的学习都将在这个时期发生一定的变化。这是每个人所必须经历的阶段，也是一个需要人帮助的极具挑战性的过程。除了学习心理辅导，青春期心理辅导做为重点辅导。

教学目标是通过学习心理辅导，形成一定的学习意识，稳定学习动机态度，养成良好的学习方法与技能。意识到青春期情感的与现实之间的矛盾，通过休闲辅导，使其具备良好的休闲消费心理，养成良好的休闲习惯。通过人际交往辅导，使学生对人际交往形成一定的意识。

20x年学院心理健康教育工作总的指导思想是：紧紧围绕“宣传心理健康知识，增强心理健康意识，推进心理健康教育，营造和谐校园环境，促进学生健康成长”的总体目标，夯实基础，增加内涵，扎实做好大学生心理健康教育与咨询的各项工作，切实提高学生心理素质，促进学生全面发展，具体工作如下：

## 一、开展形式多样的校园心理健康宣传教育活动

- 1、利用学院宣传橱窗、广播站、报纸等宣传阵地，开辟宣传专栏，广泛宣传心理健康知识。
- 2、完善在线“心理健康”网页建设，构建网上心理健康教育平台。
- 3、邀请校外专家举办一次心理健康教育专题讲座。
- 4、指导各班级心理宣传员有计划、有针对性地召开心理健康教育主题班会。

## 二、加强心理健康教育软硬件建设

- 1、完善大学生心理健康教育的规章制度建设，进一步规范心理咨询、危机干预等各项工作流程。
- 2、坚持心理咨询教师值班制度，继续开展心理咨询与辅导。
- 3、加强心理健康教育工作队伍建设，组织开展心理咨询兼职教师业务研讨与培训。
- 4、指导大学生蓝曦心理协会开展有关心理健康宣传教育活动。
- 5、根据实际，调整学院心理健康领导小组，指导各系组织成立

心理健康辅导站，并明确各级组织的职责，共同做好心理健康教育与疏导工作。

### 三、组织开展第五届“5.25”大学生心理健康教育宣传月活动

- 1、举办一次全院心理辅导员和班级心理宣传员心理健康教育培训活动。
- 2、开展一次心理健康主题有奖征文活动。
- 3、举办心理健康知识图片展，介绍心理健康知识。
- 4、举办一次心理健康签名活动，积极营造人人关注心理健康的良好舆论氛围。

### 四、做好大学生心理咨询个案管理工作

- 1、继续做好学生心理状况普查工作，同时对普查结果进行分析研究，对需要重点关注的学生做好预约咨询工作。
- 2、对突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，建立特殊学生心理档案，做好个案研究，有针对性地采取相应措施。

总之，20x年大学生心理健康教育工作要紧紧围绕学院党政工作要点提出的各项目标任务，坚持以人为本，切实关注学生心理健康，有效提高学生心理素质。进一步完善心理健康教育组织体系，发挥各系在心理健康教育工作中的作用，积极开展形式多样的心理健康教育活动，努力培养心理健康、人格健全的大学生。

心理健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是向幼儿进行保护自己身体和促进心理健康的

教育。幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织都柔嫩，其身体素质还相当薄弱；同时，他们又处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。

可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

1、结合日常生活进行

2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授等……

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

在制定本计划的最后，还要考虑到幼儿健康教育必须得到家庭的积极配合，才能使幼儿健康教育起到事半功倍的作用。

健康教育内容如下：

## 一、体能

1、能运用各项基本动作做游戏

2、指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、基本体操会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3、体育器械的运用及操作会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4、愿意参加三浴

5、愿意参加各项体育活动及游戏

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇五

在校党委的领导下，在校心理健康教育工作小组的指导下，在各院学生的广泛参与下，大学生心理健康指导中心结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育工作的实效性，为培养学生良好的心理素质营造了一个健康、乐观、积极向上的校园氛围。现将20xx年的工作总结如下：

对20xx级新生采用UPI-SCL-90进行心理测试，针对心理普测的结果，给参加心理普测并进行了有效作答的6257名新生进行了回信。其中，预约256名新生进行谈话，筛选出有较严重心理问题的学生41名。给他们进行了每周一次的持续心理辅导，有效解决或者缓解了他们的心理问题(疾病)。

坚守工作岗位，认真履行职责。20xx年心理健康指导中心共接待正式来访者402人，咨询次数611次。来访者咨询的主要问

题是适应问题、情绪情感问题、人际交往问题、学习问题、自我意识问题及各类神经症等。

为激发学生积极关注心理健康教育，在心理辅导员老师指导下校心协、各院心理社团进一步完善了机构设置、职能分工等。成员包括各班心理委员、各宿舍信息员及对心理健康教育感兴趣的同学们。协会内根据公平竞争的原则，竞选出调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过心理健康节等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。

学校的心理健康教育工作主要通过班级心理委员和宿舍心理信息员开展和落实，他们是心理健康教育工作的骨干力量。为了提高他们在心理健康教育工作方面的专业水平，本学年，心理健康指导中心针对心理委员和心理信息员组织了定期的系统培训。培训中，结合实际案例解析，扩展了他们的心理健康知识，明确了职责定位和工作要求，指导开展工作的方法及强调保密等工作原则，使他们了解到预防与解决大学生常见心理问题需要科学合理的方法。通过系统培训，同学们的个人心理素质得到了提高，而且为以后班级心理工作的开展打下了良好的基础。

为推动我校心理健康教育工作、普及心理健康知识，提高我校学生的心理健康意识，丰富校园文化生活，心理健康指导中心在5月份成功开展了以从心开始，生命因你绽放为主题的第七届大学生心理健康节系列活动。通过现场心理咨询、心理健康知识图片展、心理影片赏析、发放心海报、心理沙龙、专家讲座、辩论赛、校园情景ab剧等多种形式的活动，吸引了众多学生的参与，参加学生共约13000多人次，在校园内营造了一种人人关注健康，人人关注成长的良好氛围。在心理健康节活动月中，心理健康指导中心还多次举办心理健康报告会，来提高我校师生的心理健康水平。如：邀请大河健康

报在我校大礼堂共同主办了主题为享受生活从‘心’开始报告会。针对大一新生所出现的各种适应障碍、人际交往困惑、自我定位的迷失等问题进行了详细的讲解，帮助新生同学尽快适应大学生活。

龙子湖校区现有四个学院5000余人入驻，经过多方考察和研究，确定了龙子湖校区心理健康指导中心的建设方案，为筹建工作做好了充分准备。

本学年，心理健康中心的专职教师积极参加科研研究，共发表论文2篇，参与2个科研项目(一个是河南省教育厅项目，一个是河南省社科联、经团联课题)、获成果奖一项(河南省第二届图书情报学术成果奖二等奖)。

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇六

为同学们提供一个表达情感的平台，让同学们敢于表达自己的情感，面对自己的内心

1. 通过测试或游戏考验情侣间的默契程度等；
  2. 为愿意参加活动的同学提供信纸和笔，让同学们写出自己最想说的话或心愿；
  4. 鼓励学生情侣写下对彼此的承诺，提高对感情的责任感
1. “心愿”表达用语文明，内容将健康，积极向上；
  2. 不要求必须现场写，可以让同学自行写好交给我们再做安排

桌椅、信纸、彩笔、游戏测量量表

XXX

心理健康周开始的第四和第五天，持续一天

两组人员，每组7——8人

1—2人负责保管信纸和笔，一人组织指导同学参加活动，一人负责与广播站联系，约半天送一次稿件，真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇七

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得

自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自我的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇八

尊敬的领导，同事们：

大家好！

学校心理健康教育是面向全部学生实行的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。

由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、保护和增进学生心理发展和心理健康的'途径也应当是多渠道、全方位的。

为使学校的心理教育能够提高全部学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。

同时，对极个别有心理问题 and 心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。

心理健康教育是一项意义深远的工作，展开心理健康教育工

作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改进。

谢谢大家！

## 大学生心理健康课后心得与反馈篇九

孩子的情绪适应能力对其智力能否得到充分开发的依赖，不亚于对满足其基本生理需要的依赖。

最高级的心理健康还必须包含一个牢固而完整的价值体系，它是人的是非观和理想自我的整合，深深植根于不被侵犯或败坏的人格结构当中。我们不能在没有这样一种道德体系存在的人格中谈论心理健康。如果我们运用诸如“个人满足”或“适应群体”之类泛泛的标准来评估心理健康，可以想象，一个罪犯可以在追求其目标的过程中达到最大程度的个人满足，而且他对犯罪团伙这一群体的适应，也会如你能够想象的那样令人满意。

那么，从理论上来说，心理健康一方面取决于在人格内部维持人类基本需求和以自我为中心的愿望之间的平衡，另一方面取决于维持是非观的需要和社会需要之间的平衡。在一般情况下，我们意识不到自己人格内部的这两股力量。但在发生冲突时，会有与是非观的标准相冲突或者因为其他原因不能在现实中得到满足的冲动或愿望产生。在这种情况下，我们会意识到冲突，并且，自我会承担起对这两种相反的力量做出裁判或调解的角色。一个健康的自我就像一个理智、公正的法官，会设法找到使争议双方都感到满意的解决办法。这使得在我们的自我与是非观或社会需要没有冲突时，我们会得到直接的满足；而当我们的判断准则与是非观或社会需要发生冲突时，会加以变通而得到间接的满足。如果一个人发现自己对专横跋扈的上司怀有攻击性的情绪，并且感到不可能在不直接导致严重后果的情况下将其表达出来，他的自我——如果是一个健康的自我的话——会将这种不被允许的

冲动所蕴含的力量，运用到能够使问题得以解决的建设性的行为当中。最起码，他会设身处地地站在上司的角度想想，并从这个白日梦中得到安慰。而一个不那么健康的自我——不会调解，在这种冲突面前无能为力——可能会放弃，而使得冲突以神经官能症的形式呈现出来。

神经官能症是解决冲突的一个拙劣的办法，或者，更确切地说，根本不是解决冲突的办法，而是一种糟糕的妥协。冲突依然隐蔽地以一种伪装的形式继续存在着，而且，由于现实的冲突没有得到解决，神经官能症便会在一系列的妥协尝试——神经官能症状——中永远存在下去。表面上来看，神经官能症就好像是在两个立场强硬的国家之间发生的一场冷战，为了避免发生战争而达成暂时的妥协。但是，由于基本问题从来没有被认真对待过，新的愤懑和要求仍在不断产生，需要越来越多的妥协和糟糕的讨价还价才能避免冲突的公开爆发。神经官能症与冷战的类比，还有另外一层类似的含义。如果冲突中的双方都必须没完没了地为可能爆发的战争做准备，就必定会将越来越多的财富用于国防建设，而使得能够用于国民福利的其他重要方面的投资越来越少。最后，国防占用的国民收入和国民精力是如此之多，以至于只有很少能够用于实现其他目标。在这一点上，神经官能症与其极其相似。这是因为，神经官能症要占用一个人大量的人格精力，以防止冲突的爆发。应该用来促进人格形成和发展的精力必须要大量地用于防范冲突。其结果是使自我耗竭，严重限制人的机能。

每当人格中潜藏的冲突有公开爆发的危险时，对危险的预期便会造成焦虑。然后，焦虑就会以我们描述过的自我强化过程建立起神经性的防御进程，并且会在行为上再次妥协。说焦虑产生神经症的进程是正确的，但是，我们一定不能据此认为焦虑本身就是一种病态。焦虑不一定会造成神经官能症。事实上，焦虑对于人的适应性是有很大用途的。