

# 大学生的心理健康心得体会(汇总10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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

## 大学生的心理健康心得体会篇一

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的‘科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们

建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：（1）心理健康是保证生理健康的重要条件。

（2）心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的错误的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1) 正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2) 积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3) 有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己。

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

## 大学生的心理健康心得体会篇二

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，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。

那么作为一个大学生，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：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，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、增强学习的兴趣和求知欲望。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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。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。所以当我们在心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。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，如对新的学习环境与任务的适应问题，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睫的事，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。

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。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

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，首先应该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，心理健康可以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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使

大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。



作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、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！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

## 一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

## 二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑

和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

### 三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又

总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。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。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和

心理发展过程。

## 大学生的心理健康心得体会篇三

大学生心理健康是每个大学生需要重视和关注的重要问题。在大学期间，学业压力、人际关系、未来规划等各种因素都会对大学生的心理健康造成一定的影响。因此，保持良好的心理健康对于大学生来说至关重要。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得体会。

首先，建立良好的自我认知是大学生心理健康的基础。大学生要了解自己的优点和不足，并接受自己的不完美。每个人都有自己的特长和兴趣，而不是所有人都能在某一方面做到完美。对于自己的不足之处，我们要积极面对并与之和解，而不是埋怨自己或与他人相比较。通过了解自己，大学生可以更好地把握自己的能力和目标，进一步提高自己的心理素质。

其次，积极应对学业压力是保持心理健康的重要一环。大学生面临着课业繁重、期末考试、科研论文等各种学术压力。为了应对这些压力，我发现制定合理的学习计划和时间管理是非常必要的。合理安排时间，合理分配精力，做到有计划、有条理地学习，有助于减轻学业压力。此外，我们还可以通过与同学交流讨论，互相帮助，共同面对和解决学业问题。当我们遇到难题时，不妨向教师或辅导员寻求帮助，他们会给予我们及时的指导和建议。

第三，良好的人际关系对大学生心理健康具有重要影响。在大学时期，我们会遇到各种各样的人，并与他们建立各种各样的关系。建立良好的人际关系有助于我们调节情绪、分享快乐、解决困难。然而，有时我们会遇到一些挑战，比如与室友相处不和谐、与同学产生矛盾等。在这种情况下，我们可以尝试与对方进行真诚的沟通，理解对方的立场和需求，并探索解决问题的方法。另外，主动参加社团活动和社会实

践，可以扩大我们的社交圈子，结交更多志同道合的朋友。

第四，保持身心平衡是大学生心理健康的关键。在追求学业进步的同时，我们也要关注自己的身体健康。保持适度的运动和良好的饮食习惯，有助于增强身体素质和抵抗疾病。此外，良好的睡眠质量对于大学生的学习和心理健康也非常重要。对于睡眠不足的情况，我们要及时调整作息時間，尽量保证每天的充足睡眠。除了身体健康，我们还要关注自己的心理健康。在学习之余，我们可以进行一些自我放松的活动，比如读书、听音乐、写日记等。在繁忙的大学生活中，给自己一些休息和娱乐时间，有助于放松心情，调节情绪。

最后，积极面对未来规划是大学生心理健康的重要一环。大学生面临着毕业就业、职业选择等重要决策，这也会对他们的心理健康造成一定影响。为了积极应对这些问题，我们可以通过自我探索和实践来了解自己的兴趣和价值观，并尝试不断地探索和尝试新的事物。在做出决策之前，我们可以与身边的人进行交流和分享，从他们的经验中汲取智慧和建議。与此同时，我们也要接受变化和不确定性是生活的一部分，相信自己的能力和选择，勇敢迈向未来。

总之，大学生心理健康是一个长期而复杂的过程，需要我們不断探索和调整。通过建立良好的自我认知、积极应对学业压力、良好的人际关系、身心平衡以及积极面对未来规划，我们可以更好地保持心理健康，迎接大学生活中的挑战和机遇。让我们共同关注和呵护自己的心理健康，以积极乐观的态度迎接未来的发展。

## **大学生的心理健康心得体会篇四**

大学生心理健康是大学生活中一个至关重要的方面。作为一名大学生，我在这几年的学习和生活中积累了一些心得体会，希望能够与大家分享。从以下五个方面出发，我将谈一谈我对大学生心理健康的认识和感悟。

首先，建立正确的自我认知和价值观是维护大学生心理健康的基础。大学生时期是一个从青少年向成年过渡的重要阶段，我们面临着来自社会、学校、家庭等各方面的巨大压力。在这个过程中，我们不可避免地会思考自己的价值和意义。因此，我们要正确认识自己的优点和缺点，避免盲目追求完美，要学会接受自己并且积极发展自己。同时，明确自己的核心价值观和生活目标，这将帮助我们更好地应对生活中的挑战和困难。

其次，良好的人际关系对大学生心理健康至关重要。在大学生活中，我们与各种各样的人打交道，包括同学、室友、辅导员等。建立健康的人际关系对我们的成长和发展非常重要。正直、真诚和理解是构建良好人际关系的关键。我们应该学会倾听他人，尊重他人的差异，尽量避免冲突和争吵。此外，积极参与大学的团队活动、社团以及各类社交活动，也是扩大人际关系圈、培养社交能力的良好途径。

第三，培养良好的心理调适能力尤为重要。我们经常会遇到考试压力、学业困扰以及情感困惑等问题，在这些问题面前，我们需要学会正确地对待和解决。首先，要认识到生活中有好的一面和坏的一面，要换位思考，从多个角度看问题。其次，积极寻求支持和帮助，与身边的人分享自己的困扰，寻求他人的建议和意见。此外，学会自我调节，释放压力，可以通过参加运动、听音乐、写日记等方式来舒缓自己的情绪。最重要的是，保持积极乐观的态度，相信自己能够度过困难，重拾信心和动力。

第四，保持身心健康是关键。大学生生活中，我们通常会长时间面对电脑，缺乏运动和休息，这对我们的身心健康产生负面影响。因此，我们要意识到保持身体健康是维护心理健康的基础。保持规律的作息时间，合理安排学习和休息时间，注重饮食和营养均衡，经常进行适度的运动，这些都是保持身心健康的有效方法。同时，要学会放松自己，让自己有空间和时间进行休息，可以通过阅读、听音乐等方式来放松心情。

情，摆脱压力。

最后，积极参与社会实践和志愿服务活动有助于提高大学生心理健康水平。通过参与社会实践和志愿服务，我们能够更好地认识社会，拓宽自己的视野。同时，参与这些活动还可以培养我们的团队合作能力、领导能力和责任感，有助于提高自信心和勇气。此外，通过帮助他人，我们也能获得满足感和成就感，从而促进心理健康的提升。

总结起来，大学生心理健康至关重要，并且需要我们在大学期间积极去关注和维护。建立正确的自我认知和价值观，培养良好的人际关系，培养良好的心理调适能力，保持身心健康以及积极参与社会实践和志愿服务活动，这些方面都是促进大学生心理健康的重要途径。只有我们学会了正确对待和调整自己的心理状态，才能更好地适应大学生活，实现自身的发展和成长。

## 大学生的心理健康心得体会篇五

大学时代是人生中非常重要的时期，它不仅决定了我们未来的职业选择，更是人生中磨砺品格、拓展视野的重要机会。作为一名大学生，我在这里结合自己的经历，分享一些毕生发展心得体会。

第二段：了解自己的优势和不足

大学生作为一个群体，每个人都有自己的优势和不足。正如一句话所说：“要想赢，先了解自己”。了解自己的优势和不足，才能知道自己应该如何发展。我的毕生发展心得体会就是，了解自己，并在此基础上进行发展。对于自己的优势，要充分发挥，争取在该领域获得更高更完美的成就。对于不足，更要认真总结、深刻反思，在不断学习、提升中，攻克自己的难关。

### 第三段：保持学习和进步的态度

在知道自己的优劣之后，重要的事情是为自己制定学习目标，统筹安排学习和工作时间，努力提升自己的专业素养和综合能力。同时，我们要积极参与各种课外活动，多交流、多思考、多实践，积极探索自己未来的职业方向和发展打算。只有不断学习、不断进步，才能达到毕生发展的目标。

### 第四段：注重人际交往和社交能力的提高

大学生活，正是锻炼人际交往和沟通能力的良好时机。同学、老师、朋友，都是我们人生中非常重要的人物。通过和他们交往，我们可以收获更多的人生经验和人际关系技能，同时拓宽自己的视野，增强自己的社交能力。毕生发展的道路上，人际关系的好坏将直接影响到我们的未来。

### 第五段：总结

大学生时光如白驹过隙，它是我们人生中非常珍贵的阶段。在这里，重要的不是钱或者权利，而是投资自己，不断挑战自我，达到自己的最高潮。我的毕生发展心得体会就是，要了解自己的优劣、保持进步的态度，注重人际关系和社交能力的提升。在日复一日的学习、实践中，不断完善自己，创造属于自己的人生价值。

## 大学生的心理健康心得体会篇六

### ——大学生心理健康课心得

我生在南国，初到北方。第一次独自一人搭上火车，来到离家很远的地方上大学。开学以来的几个月，面对着不一样的环境，不一样的生活习俗，不一样的教学模式，作为大一新生的我，或多或少地感到些许不适应。隐隐地感觉需要一些心理调节。所以最初的选课，我就自觉地选上了大学生心理



健康这一门通识课。这也是我第一次接触到心理学，而任教的蔺桂瑞老师对心理知识的系统讲解，课堂上活跃的师生互动，我不由被这门课深深吸引，其中给我印象最深、感触最大的便是人际交往这一主题。

曾经做过一些心理测试，测试结果有些显示我性格偏内向不善与人交往。我想这是我喜静不爱凑热闹的原因。很久之前便被告知，人际交往是一门艺术，处在社会这个大团体中就必须学会与人交往。因为在日常生活中，我们几乎所有言语行为都与别人有着千丝万缕的关系。我们无法脱离群体独立生存，一个人不管有多高的文化、多大的本事，如果不懂得与人和谐相处，也必定是一个失败的人。尤其是在大学这样一个重要阶段，掌握人际交往的技巧显得更为重要。大学校园里有着来自五湖四海的同学，讲着不同方言，体会不同生活习俗，还有形形色色、丰富多彩的社团活动。每一项小细节都离不开人际交往。这也是我在心理课上对人际交往重要性的深刻理解与认识。在开课前，蔺老师将我们整个班分成了多个小组，每堂课前总会有这么一个环节，就是让我们每个小组内的所有成员手拉手围成一圈，闭眼感受与组员会见的心情。起初我不明白这是为何，还以为这是某种心理催眠，觉得异样的别扭着。小组内的成员多是来自不同的学院，不同的专业。互不相识的我们彼此好奇着，也欢快的交流畅谈着。某种意义上这便是人际交往了吧。我们得学会在各种场合都能与人交谈。

大学心理健康这一堂课教会我，愉快、广泛和深刻的人际交往有助于个性发展与健康。一个人如果长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定而良好的人际关系，那么此人往往会有明显的性格缺陷。这让我想起多年前的马加爵事件酿成的惨剧。若他能处理好人际关系也不至于有此偏激的行为吧。

其实，我想几乎所有大学生都知道处理好人际交往对自身身心健康及对未来的重要性。但尽管如此仍是有很多大学生不知如何正确对待。现实中作为大学生的我们，由于种种原因

出现了各种人际交往问题：比如缺乏主动性、以自我为中心、情绪低落自卑等等。这一点我觉得跟个人所处的环境与人的性格有关。在课堂上，总有些较为活跃、表现很积极的同学，他们活泼开朗，较能健谈。但还有一些同学表现则淡漠，兴趣缺缺。这一本身就是个人性格的因素导致的。如何能提高人际交往能力，对此我做了以下思考：

一、克服自卑心理、提高自信心。我们要善于发现自己的优点和长处，毕竟“金无赤足，人无完人”。在沟通中，要有交往成功的信心，不能被人际交往失败的心理困扰。只有过多与人沟通，才能增加与他人进行社会比较的机会，也有利于发现自己的长处，从而有利于形成正确的自我认识与评价，增强自己的信心，克服自卑感。

二、宽诚待人，以和为贵。在生活在与他人交往，最重要的是有一颗诚挚之心，有宽容的胸怀。因为我们难免会在沟通中与别人产生矛盾摩擦，这时就需要我们懂得谦让，宽诚待人。学会谦让大度，克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任。宽容是有涵养“肚量”的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能化干戈为玉帛，赢得更多的朋友。

三、保持微笑，笑靥常开。微笑是一种令人看了舒心清爽的表情。是绽开在脸上的最灿烂的花朵，给人以温暖与亲和力。人们也倾向于与爱笑的人攀谈，若能保持自然的微笑，无形中也可以为我们人际交往的魅力增一抹亮色。

四、学会主动与人攀谈。只有主动，才能不断的获得上进的机遇，才能更有自信，才能超越自己。主动去问好，主动去帮助别人做一些小事，主动去和别人聊天，坚持做一段时间，就能发现我们的朋友多了，心情也好了。这是良好的人际关系带给我们的愉悦感。以上是我上这门课对人际交往的小小心得，虽然课程已经结束了，但我觉得这门课真的很有现实意义。因为近年来大学生出现心理疾病的现象越来越多

了，大学生犯罪率比以前也增加了。这很大一部分原因是大学生的一些心理问题得不到解决，而一再积累最终导致一些悲剧性的结局。诚然我希望很多心理知识能够得到普及与传播，让大学生的心理素质得到提高。而今后我也会继续对心理知识的学习，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长久的，甚至是一生的。感谢蔺老师对我们的心理知识教育，我们受益匪浅。

## 大学生的心理健康心得体会篇七

随着社会的不断变革和发展，大学生不仅需要学习专业知识，还需要具备良好的心理素质和心理健康意识。在大学学习生活中，心理健康是至关重要的。以下是我对于大学生心理健康的心得体会。

### 第一段：认识心理健康的重要性

心理健康对于大学生来说是非常重要的。在面临各种压力、挑战和困难的时候，健康的心态比其它能力更能够支撑我们去面对和克服难题。一个良好的心态可以让我们充满向上的能量，积极地去面对和解决问题。因此，认识到心理健康的重要性对于我们成为健康、自信、坚强的人是至关重要的。

### 第二段：掌握有效的应对压力的方法

大学生的生活充满了各种形式的压力，比如学习压力、职业规划压力、人际压力等等。如何处理这些压力成为影响大学生心理健康的重要因素。合理的心理调节对于缓解压力有很大的帮助。如平时运动、听音乐等可以缓解学习带来的压力；或者和自己信任的人交流、寻求帮助等可以缓解人际关系带来的压力。有效地应对压力，让压力不再成为我们的紧箍咒。

### 第三段：保持开放而积极的心态

大学生需要积极而开放的心态对待目前和未来的一切。成功或者失败都应该看做是人生路上的一种经历。在面对挫折和失败的时候，我们应该改变消极情绪并寻找解决方法。同时，在面对自己能力和优点的时候，要有正确的自我评价。因为这样有助于自己对自己的成长和发展有清晰的认识。

#### 第四段：寻找一个适合自己的心理辅导方法

大学生心理健康的问题并不是鼓励我们去死记硬背或者追求完美主义。相反，它是大学生学习生活中的一个重要问题，值得我们去关注和解决。适合自己的心理辅导方法应该比一刀切的心理辅导方法更有效。如找到心理导师、参加心理辅导小组等。找到一种适合自己的心理辅导方法，对于保持心理健康至关重要。

#### 第五段：自我反省和自我成长

要想保持心理健康，尤其需要自我反省和自我成长。每个人都有不同的需求和目标。为了实现自我价值，每个人都应该根据自己的实际情况去制定行动计划，磨练自己各方面的能力。比如阅读书刊、听讲座、关注热点等。同时，不断的反省自我成长，保持内心的成熟和前进的动力。

总之，保持心理健康的良好状态，让我们拥有积极的思想健康的身体。只有我们理解了心理健康的重要性，并且采取有效的措施，才能更好地适应大学生生活的各种挑战。因此，我们大学生要学会如何去调适自己情绪，保持自己的心理健康，这不仅仅是个人成长的追求，更是我们在成为全面优秀人才的道路上的追求的目标。

## 大学生的心理健康心得体会篇八

大学生心理健康一直是一个备受关注的话题，如何保持积极健康的心态，成为大学生们共同面临的挑战。作为一名即将

毕业的大学生，我在大学的四年里深有体会。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得和体会。

首先，要保持积极的心态。大学是人生重要的转折点，它不仅是知识学习的地方，更是人格塑造的舞台。面对课业压力、就业压力和人际压力，我们必须保持积极乐观的心态。尽管困难和挫折在大学生生活中是不可避免的，但我们要相信自己能够克服困难，努力追求自己的目标。当我们看到自己取得的进步和成就时，心情就会变得积极而乐观。

其次，要学会与他人沟通。大学生活是一个充满各种人际关系的阶段。与同学相处、与老师交流、与室友相处，我们必须懂得沟通。当我们面临困难或烦恼时，找一个可以倾诉的人是非常重要的。因为我们人际交往越多，我们就能获取不同的观点和看法，从而更好地处理问题和调整心态。

另外，要学会放松和调整好心情。大学生活充满了各种各样的挑战和压力，我们需要找到一种放松自己的方式。有些人喜欢运动，可以去跑步或健身房；有些人喜欢音乐，可以听音乐或玩乐器；有些人喜欢阅读，可以找一本喜欢的书来读。无论如何，找到一种适合自己的方法来释放压力和舒缓紧张的心情非常重要。此外，还要学会保持良好的生活习惯，合理安排作息时间，保持规律的饮食和运动，有助于提高身体素质 and 心理健康水平。

同时，要树立正确的价值观。大学生活是价值观培养的重要阶段。要培养正确的价值观念，找到适合自己的人生目标和价值追求。不要追求那些虚无缥缈或与自己价值观不符合的东西，要明确自己的目标和梦想，努力朝着它们前进。同时，要珍惜那些真正重要的东西，比如家人的关爱、朋友的陪伴和健康的身体，这些才是我们最为珍贵的财富。

最后，要积极培养兴趣爱好和提升自己的能力。大学生阶段是一个能够广泛学习和锻炼的时期。除了学习专业知识外，

我们还可以培养自己的兴趣爱好，比如参加社团活动、参加志愿者工作等。通过参与各种活动，我们能够结识不同的人，培养各种技能，不仅可以提升自己的能力，还能丰富自己的人生。同时，培养兴趣还能帮助我们舒缓压力，放松心情。

综上所述，大学生心理健康对每个大学生来说都是非常重要的。保持积极的心态、良好的人际关系、适当的放松和调整心情、树立正确的价值观、积极培养兴趣爱好和提升自己的能力，都是大学生们保持心理健康的重要方法。希望每个大学生都能够关注自己的心理健康，从而在未来的发展道路上取得更大的成功。

## 大学生的心理健康心得体会篇九

心理。以下是我的学习心得：

### 一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

### 二、人际关系的处理

关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

### 三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 大学生的心理健康心得体会篇十

### 大学生心理健康心得体会（一）

在上了大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为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。

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。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。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

美国散文家作家、诗人爱默生说过“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！温家宝总理也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见党和国家领导人对我国职业教育的重视程度。这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐



观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，比尔·盖茨说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自己，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

## 大学生心理健康心得体会（二）

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，首先应该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，心理健康可以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。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思

想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、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!大学生心理健康心得体会（三）

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。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，大学生健康问题是我们的大学生目前所关注的重要话题之一。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，如对新的学习环境与任务的适应问题，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。

在当代大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。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。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战！