

大学生心理健康心得体会(优质8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生心理健康心得体会篇一

经过心理健康教育学习,我的收获很大。学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。世界卫生组织宣言近年来一再强调指出:“健康不仅仅是没有躯体疾病,不体弱,而是一种躯体,心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。还是经过了此次学习,我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康,教师本身也要保持心理健康,而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作,给学生排忧解难,而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体,由于自身的社会角色和所承担的社会任务,和对自己身份的认同,及社会的认可的不对等,给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校,每天和自己的上级同事,又和自己的学生终日在一起。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务,而老师的服务对象是人——成长中的人,并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外的时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情,是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。而社会对老师的认同却是让老师不平衡的。在外地的公汽里看到一句话:市民应该做到尊师重教。朋友看到了之后说:看你们教师多受重视。我苦笑了一下,说:“市民做不到什么,社会才提倡什么的。”因为教师的收入低,部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求

全责备等原因,教师得不到社会的真正重视,压力太大。碍于自己的所谓“面子”,普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗,甚至于心理健康教育未能普及的情况下,教师有了心理障碍和疾病却不自知!积劳成疾是常有的事情,所以现在的舆论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态,不仅是身体的,更多的问题来源于心理。

大学生心理健康心得体会篇二

在上了也许一学期的大学心理健康这门课,我以为对我们照样异常有意义的,由于它辅助我树立了准确的世界观、人生观、价值观,它让我更好的熟悉了自己,也更有信心缔造美好未来。

在处置理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上,它教会我在周全熟悉自己的基础上,对影响自己发展的主要心理压力举行剖析,在剖析的基础上找准自己的主要问题,然后有针对性的学习、起劲提高,适时调整。它激励我起劲投身实践流动,走进外面谁人纷繁庞大的课堂,经风雨,见世面,在实践中受到磨练和磨练,从而变得加倍成熟和顽强。这门课程辅助我培育健全的人格。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水平上的人格误差。我性格上太过于执著近乎偏执,在这门课程的指导下我制止了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性,经常感应自己无助,无能和缺乏精神,畏惧被人遗弃,将自己的需求依附于他人,太过驯服他人的意志,要求和容忍他人放置自己的生涯。通过这门课程我学会了几种解决方式。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯,以是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,哪些是白作决议的。好比独自一人去加入一项娱乐流动或一周划定一天这一日岂论什么事情,决不依赖他人。

美国散文家作家、诗人爱默生说过“康健是人生第一财富”,

其康健的寄义也不仅仅局限于身体康健，也应包罗心理等方面的康健，而心理康健是一个相对观点，没有绝对的心理康健，也没有绝对的心理不康健，通过大学生心理康健的学习，我受益匪浅。

首先，它辅助我树立了自信和信心，以前我总是以为高职大学生以后的职业生业一定不会比本科大学生的职业生业那么耀眼，在学习大学生心理康健之后，我才明了事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自卑过甚，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太过。”

其次，它辅助我明确了前进的偏向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须捉住黄金般名贵的大学时光周全生长自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明了什么样的人材才算得上真正意义上是高手艺人材，准确掌握高手艺人材的内在，否则就会片面地以为高手艺人材就会仅有手艺的“人材”，在校时代只要学好手艺、练好手艺就行了，实在，这样的人材首先必须有康健的心理，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，它给我在人际来往方面和情况顺应提供指南，比尔·盖茨说过“生业是不公平的，你要去顺应它”。我们从高中生到大学生这样的角色转换，不仅名称改变了，而且周围的情况也随之改变了，情况包罗学习、生业、人际、校园文化等情况，其中对大学生影响最大的是新的人际情况，大学是以团体生业为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生业习惯差别的同砚共同生业，难免会发生矛盾。大学生来往不再受怙恃先生的限制，来往的局限扩大，然则心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的来往不如中学融洽，处置人际关系相对难题，同时，恋爱问题也提上议事日程。同砚的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得加倍庞大。对于处置人际关系问题，第一，战胜体面心理，同砚中的许多

人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，原本只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，战胜感动心理，大学生处于特定的心理生历久，自制力较弱，遇事容易感动，像骑车相撞以及类似的事情，是人人都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方忍让一下就相安无事了，纵然自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时感动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同砚之间坦诚相待，互通有无有利于增进相互的友谊，削减不需要的摩擦冲突，第四，战胜封锁心理，对于性格内向的同砚，最主要的是起劲改变自己，自强不息，自动与人亲近。

总之，心理康健是权衡一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 and 希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生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！

文档为doc格式

大学生心理健康心得体会篇三

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。下面是小编整理的大学生心理健康学习心得范文，欢迎阅读参考！

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。

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。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

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。

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，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。

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篇四

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。下面是小编整理的大学生学习心理健康心得范文，欢迎阅读参考！

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。

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。我们可以从以下几个方面入手：

- 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！

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。

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。

大学生心理健康心得体会篇五

如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和

心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

一、心理健康的定义

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。

二、对大学生进行心理健康教育的意义

1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

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。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

三、当代大学生心理问题的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我

国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。

具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定；2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人；3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁；4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

大学生心理健康心得体会篇六

时间匆匆，犹如白马过隙，不知不觉心理学这门课程已经接近尾声了。回想起这门课，应算是本学期的一道美丽的彩虹，它又是那么的短暂，但短暂中也会有瞬间的美丽，学习《心理学》，也是对我们的一次升华。

对这次的学习，我受益匪浅。如果非要问我学习这门课程有什么收获的话，那就是：“改变”。

学了心理学这门学科的深刻含义，就是让我自己在本我、自我、超我中不断完善自己。从情绪特点考虑，本人情绪体验丰富多彩，有少儿时的天真活泼，也有成人的深思熟虑。随着知识水平提高和知识经验的积累，情绪的自控能力加强，但还存在明显的波动性。在外界刺激下，虽能克制自我，但有时仍易冲动，不能够很冷静客观地分析问题。而现在我意识到，正如老师所说，我是多血型的人，当情绪一旦被引起时，稳固就会被他人左右，虽然自我控制愿望强烈，但自我控制能力仍然不足。从科学的角度正确的认识自己，控制自己的情绪，客观接纳现实和接收自己、他人，这就是上心里

学概论给我的最大收益。

面发展。心理学，是我视野更加开阔。

光阴似箭、时不待我，这个学期的心理课也即将结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大学生活的二分之一过去了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。在学习心理学这门课中的的所思所想所悟，都成为自己人生旅途上那深深地脚印。我想在我以后的人生道路上，我所学到的心理学知识能为我的生活排忧解难，增添很多乐趣！

大学生心理健康心得体会篇七

大学生作为一个特殊的群体，在一样平常生涯和学习中往往面临着种种心理压力，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，心理康健更是学业成就、事业成功、生涯快乐的基础。因此，在大学校园开展心理康健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，实时为学生疏通心里，排遣压力，指引偏向的作用。

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，心理与社会情况是否趋于一致。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固。

若是一小我私家泛起了与以上违反较大的情绪，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？它是指心理疾病或稍微的心理失调，泛起在现代大学生身上大多数是因心身疲乏、重要不安、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泛起，时间短、水平较稍微，随情境的改变而消逝或减缓；个体则时间长、水平较重，最后不得不休学甚至退学。它的显示形式也多种多样，主要显示在心理流动和行为方面。心理流动方面如感受过敏或减退、体感

异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、杂乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、顽强、攻击、心情沉重，意气消沉，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的生长，因此大学生有需要学会自我心理调治，做到心理健康。我们可以从以下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要义务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入众多的知识海洋里遨游，拼命地吸收新知识，生长多方面的能力，以提高自身素质，更好地顺应社会生长的需要。

2、保持心境的优越和乐观向上的情绪，大学生应保持起劲乐观的情绪、愉快爽朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲痛和忧闷的事情要学会自我调治，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不停。

3、在有需要得时刻自动举行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的主要途径，也是心理素质教育的主要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人认可和接受，越来越多的大专院校，甚至中学最先设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻心里矛盾和冲突，排遣心中忧难，开发身心潜能。还能辅助学生准确熟悉自己、掌握自己，有效地顺应外界情况。以是当我们心中感应压制时，就应该实时自动的与心理咨询师举行相同。

作为社会主义建设者与接棒人，大学生有需要不停提高心理素质，周全康健的生长，以优越的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣富强孝敬自己的气力。

大学生心理健康心得体会篇八

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自

己意识不到自己的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己的所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。将心理问题及早的排除。

对于我们来说，在新的环境里，我们更应该注重自己的心理健康，注重对自身的体察和分析，强调独立，注重自我的确立。在面对各种压力，困惑时，要积极向上，乐观豁达，树立起正确的人生观，价值观，世界观。让自己更好的去完善自己，适应社会。同时，在认识评价社会问题时，要切合实际。真正让自己在大学生活里得到锻炼，得到进步，使自己向着健康的心理努力，以便更好的适应以后的社会生活。

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。