

# 2023年大学生心理健康的心得体会 大学生心理健康心得体会(大全5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 大学生心理健康的心得体会篇一

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就

被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很有友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

## 大学生心理健康的心得体会篇二

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的.感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至希望自己能够从中找寻到属于自己的一片天空。

通过几周的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且不乏应用性。心理理论固然枯

燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于自己，首先要学会欣赏自己，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才能得到他人的认同；其次要学会善待自己，气愤时，心疼一下自己，不要让那些无名之火伤身；忧伤时，找一些好朋友，诉说诉说，让阳光复现；劳累时，美美得睡上一觉，人不过血肉之躯，经不住太多的风霜雨血，总之就是要懂得爱自己，只有懂得爱自己的人才会知道怎么去爱别人。

通过学习心理课，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时也考虑周到些。逐渐开始观察，理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及给予安慰，以缓解轻度的心理上的问题。心理课的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断得成长着。我很感谢许倪倪老师和心理课，是他们让我懂得了许多多。心理学不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会安慰自己：快乐其实很简单，只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇；成功时，快乐时，也不要太自满，要学会居安思危。

心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自己去悟，去体会，通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责

备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

## 大学生心理健康的心得体会篇三

今天看了关于心理的视频，知道自己要拥有感恩的心情去对待自己的父母和朋友。因此自己不能忘记感恩。有人说，忘记感恩是人的天性，当我们偶然来到这个世界上，什麼都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重的意义——尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；懂得感谢，就会以平等的'眼光看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向我们的工作、面向我们的生活吧！

## 大学生心理健康的心得体会篇四

作为一名老师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的老师，能在课堂中创建一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，从而能够欢乐地探究学问领域，把学习变成乐趣，因而提高教学效率。正所谓亲其师信其道。什么样的树结什么样的果，什么样的老师教什么样的学生。通过此次倾听讲座，不但增加了我刻苦钻研、努力奋斗的信念和力气。还使我意识到重新谛视自己的价值，正确看待自己的优缺点。学习驾驭心理调整的方法，学会缓解心理压力；人生都不是一帆风顺，遇到困难与挫折要英勇面对知难而进！

就如讲座所讲：学会调整不稳定心情，保持心理的健康平衡；所以我打算做欢乐圣洁天使。看身边同事领导都象鲜花雨露般美妙！吸取芳香与养料储备精神食粮！正所谓，学人之长补己之短，树立正确的人生观！就能敏捷的选择自己愉悦心态角度去思索问题、机灵正确处理问题。培育多种爱好与爱好，如冰心老人所说：读书好读好书陶冶情操。关注时事新闻，做一名热爱祖国，崇尚教化事业的品质良好的新型老师。只有这样，才能以主动健康地工作，热忱投入到教学活动中去。只有这样学而不厌、诲人不倦、追求真理的主动思想，就能顺应教化信息技术发展，更好的打造高效课堂。也就会成为一名合格的新型人民老师。

讲座最大的亮点是：如何拥有欢乐？阐释简洁明白，就是首先要拥有一双发觉欢乐的眼睛；其次要拥有能够发觉欢乐的才智。进而介绍提升心理素养的方法，让我耳目一新、激昂不已。可谓受益匪浅啊！我又体会到，老师要保持一份健康主动的心态，要放下过多的心理负担轻装上阵。这样多轻松？还要节制物欲、简化生活保持心灵的单纯与自由。保持主动

心态，学会宽容以仁爱之心待人??在我看来，这可谓是人生大才智。这样的心态让我与同事姐妹们和谐相处。真是欢乐！还要不盲目竞争，避开心理过度惊慌。这话实乃金玉良言啊！所以我觉得有衣有食当知足。真是人知足定常乐！物欲横流的今日，我们有这样的思想应当是一种心灵超脱吧？我确定这样主宰自己的生活、工作，结合实际发表点见解，首先必须要有健康的生活习惯。工作和作息要有规律；要有良好的心理承受实力；培育良好的人际关系；管教儿女和为人处世要光明正大；公义正直、和善宽容、实事求是，有良好心态，真诚地对待身边的人，微笑面对人生、主动期盼美妙将来！用向上的心态去做每件事，用欢乐爱怜之心去酷爱身边全部学生！一个连孩子都不爱的人怎么能当老师呢？孩子才是真正的天使！人之初性本善，性相近习相远！我们只需赐予正确引领！愿欢乐的我们去感染身边的全部孩子和同事，让大家都成为欢乐的老师！这是我最深的体会？感谢这次师德讲座，都是主动的思想点拨。会让我的生命花束绽放艺术奇葩。拥有主动崇高的思想真欢乐！做健康美德老师更欢乐！

## 大学生心理健康的心得体会篇五

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。作为天之骄子，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。学习是大学学生的主要任务，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。