

大学生心理健康体会句子(优秀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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生心理健康体会句子篇一

大学生心理健康是大学生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，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。

大学生心理健康体会句子篇二

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。

大学生心理健康体会句子篇三

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和心理健康水平。

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。

大学生心理健康体会句子篇四

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。大学校园已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们大学生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演变成一种社会现象，让人不禁直呼——“大学生究竟怎么了？！”

本学期，我们开设的心理健康教育课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方面来分析和排解大学生的心理困惑，是一门非常有实际意义的课程。总的来说，大学生较之社会人士、老年人、中小學生等人群，有一定自制力但仍易意气用事、有一定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又常常怀疑自己偶尔自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得格外重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素质，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难改变的因素，也是精神病是一种病、精神病需要吃药的理由。在所有因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的一——大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭遇痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭著的连环杀手里，不少都经历了悲惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个朋友跟他讲吃的屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为

一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的`启蒙教育。次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成一定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。首先，身体健康有利于心理健康，加强运动锻炼可以发泄自身的不良情绪，有助于磨炼大学生的意志、发展个性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参与像足球、排球、篮球这样的团队项目；容易急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐心和坚强毅力的项目。

其次，立足于大学学习特点，合理安排学习生活。作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地根据个人兴趣、需要、特长组织学习，逐渐把对老师和课堂的依赖转化为自主学习。并且，大学生的学习不仅仅在于掌握知识，更在于培养科学的思维和独立的思考、探索创新的精神。

最后，如果遇到想不开的解决不了的问题，一定要学会倾诉。当我们把压力、困惑说给家人和朋友听之后，他们的支持会成为阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理咨询师，无需害羞，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是大学生自己，还是校方、家长和社会，都予以大学生心理

健康足够的重视。毕竟，只有心理健康、心理素质过硬的人，才能承担繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会需要的全面发展的人才。

大学生心理健康体会句子篇五

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、新的学习环境 with 任务的适应问题

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。

大学生心理健康心得体会2

大学生心理健康体会句子篇六

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。

初入大学，跨过了人生中的的第一道大坎，高考，又有欣喜，有辛酸。一切五味陈杂，然而，总是过去了。旧的大门关闭，一扇新的大门已经敞开。

人一生中，每进入一个新的环境，都会遭遇一系列新的'问题，都会遇到一些成长过程中必然会遇到的新矛盾，我也不例外。起初我很迷茫，很懵懂。而且寂寞无助。等学习了心理健康

教育课了以后，我才懂得健康观、价值观、人生观，才从困惑中走出。

很喜欢吴老师给我们讲课，我们都十分投入得听着。心理课，我们的课堂十分精彩。吴老师鼓励我们每个同学积极发言，并尝试解析我们的性格。因此我们也更加活跃了。从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

大学生心理健康体会句子篇七

上了一个学期的《大学生心理健康的维护与调适》，在教师的认真教授下，虽然仅有一个星期仅有一次的课，可是经过上课我还是对心理学产生了浓厚的兴趣，在我看来它被蒙上了一层神秘的面纱，这让我有了进一步学习心理学的好奇心。都说兴趣是最好的教师，相信对于心理学的求知欲望会让我有更大的动力去探索，去了解。在刚接触到心理学这门课的时候，相信会有很多人和我有一样的疑惑，什么是心理健康研究心理健康学的意义与用处是什么维护大学生的心理健康，我们应当怎样做经过一个学期的学习，让我对心理学有了更深的了解，同时也为这些疑惑找到了答案。

首先什么是健康健康[health]是人的基本追求，是人的生命中最重要课题之一。一般情景下，当一个人在健康与某些事物不能兼得时，应当首选健康，因为仅有“留在青山在”，才能“不怕没柴烧”。健康是人类生存的基础，没有健康，就没有一切。可是随着社会的提高和发展，人们对健康的认识和要求也在不断提高和深入。所以，健康是一个不断发展

的概念。

再者，什么叫心理健康心理健康又称之精神健康，是相对于躯体健康的概念，一般来说对其理解并不存在多大的困难。可是，如果要从科学的角度给予一个简明的定义和完整的标准绝非易事。人们对心理健康的认识也是一个渐进的过程，也因为心理健康问题的复杂性和对人类影响的广泛性，关于心理健康构成了众多的定义和标准。但至今尚没有一个简明，公认或统一的说法。

说完了自己对心理健康的理解，再说到心理健康教育对自己的益处，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。它帮忙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，也更有信心创造完美未来。

这门课程很好的帮忙了我适应大学生活。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。可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，“梦想的大学”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先是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。梦想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。

其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的资料比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不明白如何按照目标来设计和规划自己。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学学校，但很

快我发现，在强手如林又需要较好自理本事的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法应对挫折的自卑感。还有梦想中的我与现实中的我的冲突。梦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，也与我自己以往优越的地位有关。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。

刚开始应对这一切，我茫然不知所措，之后大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮忙。

应对目标失落与确立的冲突，它教会我要构成正确的自我观念。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，坚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，构成正确的自我观念；然后，客观认识个人本事的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也可是高的估计自己，尽量坚持适中的自我期望水平。

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，经过自我剖析我发现自己也存在必须程度上的人格偏差。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。在心理课上，经过教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可是那是思想碰撞的火花。经过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并经过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。

这门课程帮忙我规划人生，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，必须要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的梦想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。

大学生心理健康体会句子篇八

通过此次培训，让我对心理教育又有了新的的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很大影响，一名优秀的大学生心理健康教育教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，大学生心理健康教育教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位大学生心理健康教育教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。通过学习，我认识到了大学生心理健康的重要性。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

- 1、心理健康可以促进大学生全面发展；
- 2、心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；
- 3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；
- 4、心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为

过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

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、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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

（一）建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团

体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的. 最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对

改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

大学生心理健康体会句子篇九

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 and 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。