

最新大学生心理讲座心得体会 大学生心理健康讲座心得总结(优质5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学生心理讲座心得体会篇一

通过对大学生心理健康讲座的学习，学到很多新的知识，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。下面是本站小编为大家收集整理的大学生心理健康讲座心得总结，欢迎大家阅读。

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。

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身

的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

通过对心理讲座的学习，学到很多新的知识，心理讲座学习心得体会。新的体验带来了豁然开朗的感觉。每天拥有好心情，打开自己心灵的窗口是快乐生活的小秘方。大学生心理

调试是一个很重要的环节，关系到大学生的发展方向。一个人的为人处世行为态度都能透过对人心理的研究而反映出来。就大学生而言，应该积极进行心理的自我调试。

1确立新的适合自己的追求目标

2建立有规律的校园生活，正确对待学习、生活与就业所带来的压力 面对紧张的学习生活，大学生应建立起一个适合自己的有规律的生活体系，如为自己制定适合自己生物钟的作息时间表，按照时间表进行有规律的学习与生活。

3积极转移注意力，学会自我宣泄

4正确对待情感问题。 面对挫折要采用适当的方式进行调节，不要选择自寻烦恼。保持好心情，有一颗平常心。失败是人生道路上的一个小小的驿站，不要跌倒在那一个瞬间，用心去思考，换来的是什么。失败不是永恒，只是人生的一段小小的曲折，迈过去就是一大胜利。 快乐生活，每天好心情，是最好的诠释。

大学生心理讲座心得体会篇二

虽然大学生心理健康教育讲座只有短短的几个小时，但对一名大学新生来说，却是至关重要的一刻。

经历了一场腥风血雨的高考后，进入了梦寐以求的大学，生活180度大转变，高三时每星期只有半天假，现在除了有一天满课外，其它每天就一两节课，星期六日也不用上课，高三时满脑中想的都是努力考上大学，而现在上了大学，过了一天却不知今天做了什么，也不知道我的目标是什么，唯一能够知道的，就是我在不停地挥霍青春，却不知道要如何去改变。

经过大学生心理健康教育讲座后，我对大学有了新的认识，对未来有了对未来的新的目标，我对讲座得出了一下以下三个心得：

第一,培养良好的'人格品质。良好的人格品质首先应该正确的认识自我，扬长避短。在困难面前，能够冷静面对，对待挫折，能够正确的认识。无论情况多糟糕，都能够积极的面对，对未来充满希望。其次是多参加社交活动，丰富人生经验。

第二,明确自己的生活目标。人活着必须要有一个目的，为什么而活着。不然生活就会变得索然无味，犹如行尸走肉一般。大学生应该给自己确定一个大目标，再为实现这个大目标设定无数的小目标，我们活着就是为了完成这一个个的小目标，最后达成自己的终极目标。

第三,加强自我心理调节。大学对每一个新生来说都是一个全新的开始，每个人心里或多或少都会有一些心理问题。大学正是每个学生的青年期阶段，经验的缺乏和知识的不足决定了这个学期人的心理发展将遇到各种各样的问题。我们必须学会自我调节，保持同现实良好的接触。正视现实，不断完善自我，努力实现自己的理想目标。多参与社交活动，让自己拥有一个积极向上的心态。

总之，大学生的任务不仅是把自己培养成一名学富五车的人，更是要把自己培养成一名无论在困难还是挫折面前都能勇敢走下去的人。只有这样，才能在未来的道路走得更远。

大学生心理讲座心得体会篇三

20xx年9月24日晚上七点

图书馆三号报告厅

艺术设计 with 计算机学部生活部

本次讲座主要是针对xx级女生展开，帮助她们了解一些有关的常识。这对刚进入大学，即将走向社会的同学们是非常必要的。

主题为女大学生的健康心理，内容包括女大学生相关的生理、心理、职场、恋爱和婚姻问题。演讲中主讲人幽默风趣，以深入浅出的方式、良性互动的氛围带动了全场的'气氛，广大同学积极配合，整个演讲取得一定的成功。

讲座现场氛围，很好。开始之前，我们增加了一个点歌环节，让同学们愉快渡过那一段等待讲座开始的时间，同时也想借此来扩大影响力，吸引其他在附近活动的同学前来参加。据说音乐可以帮助人们打开心扉，因此，在听过一些自己喜欢的音乐之后，同学们的情绪都比较放松。在讲座过程中，谈到敏感话题时，同学们都表现得比较自然，没有出现特别尴尬的情绪。

讲座计划分为两个环节：一是，专家进行有关方面的讲解；二是，在场同学向专家提问，与专家进行面对面交流，或以纸条的形式写出来。但是，由于时间原因，第二环节被取消了。不过，专家还是留下了她的联系方式，以便于与同学们私下交流，这样也更合适，更有针对性，只是为医院进行商业宣传提供了方便。在讲座过程中，专家主要是从女性生理特点和日常保健等方面进行讲解，并结合一些图片，视频等。语言生动有趣，多采用我们日常生活中的有关事例进行分析，专业术语较少，有利于同学们能够更好地理解。不少在附近活动的同学也被吸引而来。

我们举办这类型活动的主要目的是在于帮助同学们树立正确的恋爱观和婚姻观，尤其是现在青春期这个关键阶段，更为必要。

从整体来讲，本次讲座举办得很成功。虽然出现了一些意外状况，但都及时解决了。比如，多媒体外音设备故障，我们马上请相关人员调适好了，并建议学院定期对多媒体设备进行检修。我们起初计划，讲座主要是针对xx级女生，可是由于与其它活动时间冲突等原因□xx级女生只有一小部分能够前来参加，但总人数也不少，其它大多都是较高年级的同学，也有其他院的同学。她们或是被音乐吸引，或是自己真正感兴趣才加入的。由此可以说明，这类活动可以也有必要持续开展下去。各部门委员不够清楚此次讲座的具体进程，不了解各部门及其委员的相关工作。希望我们以后可以更好地把握时间，未雨绸缪。场地的检查不够到位，比如风扇是否能正常使用。部分风扇已坏，应上报相关部门进行维修工作。

如此，我们还应该在一些地方加以改善。例如，就讲座的整个内容来看，颇有些单一，主要只是从生理角度来分析。这可能是由于专家是来自医院的原因。我们以后可以多请其它相关的专家来进行讲座，从心理特点和社会背景等多角度来分析，使同学们理解得更全面，透彻。这样也更符合我们举办这类型活动的宗旨。

从整体上讲，这次心理讲座活动比较成功，但也存在着一些不足之处，通过这次活动，我们争取在不断努力中将以后的每一次活动都做的完美起来。总之，我们以后应当多多关注广大同学各方面的需要，并主要以活动的形式对同学们进行合理的引导，提供一些必要的帮助，同时我们也有必要提高活动的含金量，使同学们对活动既感兴趣，又能够真正有所收获。希望在以后的生活、学习和工作中我们都能调整好自己的心态，以健康的心态去做每一件事。

大学生心理讲座心得体会篇四

在科学技术飞速进步，学问爆炸的今日，人类也随之进入了心情负重的年头。高校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非常敏感，高校生健康问题是

我们高校生目前所关注的重要话题之一。但是，高校生作为一个特别的社会群体，本身存在着很多特别的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，志向与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的冲突问题以及对将来职业的选择问题等等。在当代高校生则承受着更大的压力和挑战。高校生往往自视甚高，很简单受挫折，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、事业胜利、生活欢乐的基础。因此，在高校校内开展心理健康教化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，刚好为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来推断自己或者是四周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样。其二，心理与行为行动是否趋于一样。其三、人的心情在一个阶段内是否稳定。假如一个人出现了与以上违反较大的心情，那么他就可能存在肯定的心理障碍。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，出现在当代高校生身上大多数是因心身疲乏、惊慌担心、心理冲突冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的冲突等出现，时间短、程度较稍微，随情境的变更而消逝或减缓；个别则时间长、程度较重，最终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、体感异样、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。以上的心情状态，明显不利于高校生的发展，因此高校生有必要学会自我心理调整，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、保持深厚的学习爱好和求知欲望。学习是高校生的主要任务，有了学习爱好就能够自觉地跃入浩瀚的学问海洋里遨游，

舍命地吸取新学问，发展多方面的实力，以提高自身素养，更好地适应社会发展的须要。

2、保持乐观的心情和良好的心境，高校生应保持主动乐观的心情、开心开朗的心境，对将来充溢信念和希望，当遇到哀痛和忧愁的'事情要学会自我调整，适度地表达和限制心情，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理询问师沟通。学校心理询问是增进学生心理健康、优化心理素养的重要途径，也是心理素养教化的重要组成部分。随着时间的推移，心理询问被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学起先设置心理询问机构。心理询问可以指导学生减轻内心冲突和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确相识自己、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，就应当刚好主动的与心理询问师进行沟通。优良的心理素养在青年学生全面素养的提中学起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素养，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！

大学生心理讲座心得体会篇五

通过对心理讲座的学习，很多的大学生都学到很多新的知识，新的体验带来了豁然开朗的感觉。下面小编就和大家分享大学生心理讲座心得，来欣赏一下吧。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时

心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

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！