

大学生心理健康报告心得体会(精选5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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

大学生心理健康报告心得体会篇一

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他*那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格的变化的，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是的桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤

其在一次助教中，我深深的感到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什么，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与*的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。

大学生心理健康报告心得体会篇二

目的及意义：近几年，随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。接连发生的大学生自杀事件引起了全社会的关注，大学生的心理健康已成了一个不容忽视的问题。这种现象已引起有关部门和社会各界的广泛关注。为了了解我校大学生心理的现状和心理素质，分析造成大学生心理困扰的主要问题，为我院今后有针对性地加强大学生的心理教育提供决策依据，从而引导大学生形成健康的心理素质，促进他们更好的应对人生和社会的各种问题和矛盾，我院团委决定对我大学生心理状况进行专题调研。此问卷针

对大学生目前心理健康状况进行调查，以统计当前大学生心理健康状况，分析当前出现的校园大学生心理健康...

调查方法：问卷调研

此次调研采取问卷调研的形式，由我院各团支部同学填问卷，并从中采取样本。这次调查对象是我院所有年级的学生。调查样本的选择是采用随机抽样的方法。这次有效资料为540份。

调研结果及总结

1. 您是哪个年级的学生?()

统计结果：

1. 大一2、大二3. 大三4. 大四

分析与总结：由上表可以看出，这次调研对象各年级按一定比例进行调研，这样更能体现这次调研的客观性。从而使调研更加准确、更有成效。

2. 请问您的性别?()

统计结果：

1、男2、女

分析与总结：这次调研对象男女比例各为50%，这样更能反映这次调研的客观性更全面的反映大学生的心里健康状况，从而使调研更有效。

统计结果：

1. 非常了解2. 有点了解3. 朦胧知道一点点4. 很不清楚

分析与总结：随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，很多人的心理都呈现一种“亚健康”状态。但很多学生对于“什么是心理健康”这概念不太清楚，了解的人很少。可见，学生在关于心理健康方面的知识有待加强。

请选择你对“什么是心理健康”这概念清楚么?4. 现在的生活节奏如此快，请问您是否感到生活非常紧张?()

统计结果：

1、是，经常觉得压抑2. 否，没有这种感觉3、偶尔出现这种状况

分析与总结：现代生活的快节奏使同学们感到生活紧张，压力大。但也有只是偶尔感到紧张或甚至没有这种感觉。可见，对于生活的态度，每个人都不一样。但面对激烈的竞争，同学们还是应该加强自己的危机感，给予自己适当的压力，这样才有前进的动力。

5. 目前您最大的苦恼是什么?(可多选) ()

统计结果：

1. 学习压力大2. 就业压力大3. 家庭经济压力大4. 人际关系紧张5. 其他

分析与总结：目前大部分学生的苦恼来自于几个主要的方面，有学习压力大、就业压力大、家庭经济压力大、人际关系紧张等。其中学习压力的大占28%，就业压力大占了33%。这两者是最主要的原因。近几年的就业形势不容乐观，让许多学生对于未来能否就业产生忧虑，同时也带来了学习压力的增大。当然，家庭经济压力大和人际关系紧张也是不可忽略的因素。

6. 在您现在的生活中，经常出现下列哪种情绪?(可多选) ()

统计结果：

- 1、郁闷
- 2、抑郁
3. 焦虑
4. 敌对情绪
- 5、愉快
6. 充满希望
7. 其他____

分析与总结：大部分学生在生活中经常出现郁闷、抑郁、焦虑等不良的情绪，这些都是不利于学生身心健康发展的，需要加以改正。我们应该时刻保持愉快的心情，对生活充满希望，乐观向上。

7、您是否有过轻生的念头?()

统计结果：

- 1、偶尔有
- 2、经常有
- 3、从来没有

分析与总结：由上表可已看出我院将近60%的学生从来没有过轻生的念头，可见，这些同学对生活乐观，不会逃避。然而，也有近40%的同学偶尔有轻生的念头，这是不健康的心理，应当杜绝。

8. 您认为造成大学生轻生的原因有哪些?(可多选) ()

统计结果：

- 1、学习压力大
- 2、对自己的专业不满意
- 3、家庭条件比别人差
- 4、失恋
5. 毕业后找不到工作
6. 人际关系失败
7. 四级没过拿不到毕业证书
- 8、其他

分析与总结：造成大学生轻声的原因有很多，根据调查显示，

主要的原因是学习压力大和家庭经济条件比别人差。在求学阶段，学习压力是大是正常的，因此同学们应该学会如何释放压力，缓解紧张的学习。在大学，有些学生喜欢攀比，家庭经济条件比别人差的学生会产生一种自卑心理，这也是造成大学生轻生的一个重要原因。

9、您认为轻生的大学生存在以下哪种问题?(多选) ()

统计结果:

- 1、缺乏社会责任感
- 2、不能真正理解“死”究竟意味着什么
3. 心理受挫能力差
4. 适应能力差
- 5、缺少对人生价值观的认识

分析与总结：由上表可以看出大部分学生会轻生是因为心理受挫能力差，不能正确的面对挫折，而是采取了逃避的方式。这种做法是不可取的。所以，学生应该加强心理受挫能力的培养，以正确对待挫折。

10. 经过这么长久的大学生活，您对自己目前的大学生活觉得满意吗? ()

统计结果:

- 1、满意
- 2、不满意
- 3、没感觉

分析与总结：由上表可以看出，对自己目前的大学生活觉得满意同学仅占20%，而大多数是没有感觉。对于那些不满意目前大学生生活的同学，究其原因，是因为现实的大学生活跟他们想象中的相距甚远，对这样的大学生活感到乏味和无聊。

11、目前的大学生活与您想象中的大学生活有差距吗?

- 1、有，差距很大
2. 有，但差距不大

3. 没有，感觉一般4、没有，和想象的一样

分析与总结：有近60%的学生认为目前的大学生活与想象中的大学生活差距很大，这是必然的，想象终归是想象，生活才是真实的。同学们应该面对生活，不要沉湎于自己的想象之中。

12、您认为您的心理状况健康吗?()

统计结果：

1、非常健康2、基本健康3. 有一点心理疾病

4. 不健康，有严重的心理疾病

分析与总结：由上表反映出，认为自己非常心理健康的同学只有10%，而认为基本健康的占60%，还有一些是认为有一点心理疾病或不健康，有严重的心理疾病病。所以，同学们应该时常关注自己的心理健康状况，及时调整。

13、当您意识到自己心理有偏差时会怎样做?(可多选)()

1、自己沉默不语2、和家人倾诉3、找朋友同学聊天

4、找老师谈话5. 上网找陌生人倾诉6、主动进行心理咨询

7、自暴自弃8. 走自杀等极端方式

分析与总结：当已是到自己有心理方面的问题时，大多数同学是选择跟同学聊天，这是一种很好的舒解方式。而选择沉默不语是不可行的，应该找家人或朋友倾诉。但从上表可以看出，没有同学选择主动进行心理咨询。可见同学们没有看到心理咨询的好处，当家人、朋友都不能帮助你时，心理咨询是一个很好的途径。

14、您所读的大学是否有设立大学生心理咨询中心?()

统计结果:

1、有2、没有3、正在建立或者完善之中

分析与总结: 在大学设立大学生心理咨询中心为大学生进行心理咨询, 解决心理困惑提供了一个很好的场所。

15、您是否认为向心理咨询中心这类地方咨询自己的心理问题, 是一件丢脸的事情?

统计结果:

1、是2、不是3. 无所谓, 没想过

分析与总结: 大部分学生并不认为进行心理咨询是一件丢人的事情。在他们看来, 每个人都有心理方面的困惑, 进行咨询可以帮助他们更好的解决这些疑惑, 让自己的心理更健康。

16、您认为学校在注重学生成绩的同时是否应该更加注重学生的心理健康?()

统计结果:

1、应该2. 不应该3、没意见

分析与总结: 在大学, 成绩固然很重要。但心里是否健康影响大学生的身心发展, 因此学校在注重学生成绩的同时也应该更加注重学生的心理健康。学校应该多组织一些关于心理健康方面的活动, 开一些关于培养健康心理的讲座, 让学生更多的接触有关心理健康方面的知识。

17、您认为学校是否有必要多开展“挫折教育”, 培养大学生应变挫折的能力?()

统计结果：

1、有必要2、没必要3. 没意见

分析与总结：由上图可以看出大部分学生认为有必要开展“挫折教育”，培养大学生应变挫折的能力。通过开展“挫折教育”，同学们能够更好的面对挫折，不会轻易屈服，可以加强同学们的抗挫折能力。

18、您身边有没有发生过学生轻生的事件?()

统计结果：

1、有，而且经常发生2. 有，但很少3、没有，从来没有发生过

分析与总结：在我们同学身边很少发生学生轻生的事件，这是一个好的现象。这给我们一个很好的学习和生活环境，对我们的健康成长是极为重要的。

19、您对生命的理解是()

统计结果：

1、生命只有一次，应该好好珍惜2、生无可恋，不如死了干净

3. 生命的意义在于获得他人的承认4、人应该为自己而活

分析与总结：从上表可已看出，同学们对生命的理解都正确的，可见同学们认识到了生命的意义与价值，有正确的世界观、人生观与价值观。

20. 您认为自己在人与人间的沟通交往上有存在障碍吗?()

统计结果：

1. 有很大障碍 2. 有时有障碍 3. 比较少 4. 无，畅所欲言

分析与总结：据表反应，在人与人之间的沟通交往上同学们都很少存有障碍，可见同学们的人际交往能力与人际关系是极好的，这是一个好的现象。

21、如果您在学习过程中出现学习效率低下的情况，您会觉得心烦气燥吗？()

统计结果：

1. 经常会 2. 从来不会 3. 偶尔会 4. 有时会

分析与总结：据上表反映在学习过程中出现学习效率低下的情况时，大部分同学会表现得心烦气躁，这是同学们应该学会冷静、耐心，并采取有效的方法提高学习的效率。

22、您会采取何种方式应对压力？()

统计结果：

1、转移(心里不快时娱乐、游戏、读书) 2、发泄(哭、倾诉、写信、日记)

3、压抑(喝酒、睡觉、假装高兴) 4、顺其自然，让它自然调整

二、简答题

24. 您认为大学生应该如何培养健康的心理？或者说学校应给予怎么样的帮助？

树立正确的世界观、人生观与价值观，正确理解生命的意义，

积极参与各种关于心理健康的活动，同时，学校也要给与必要的指导。要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养。

大学生心理健康报告心得体会篇三

通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

(一)简单的自我介绍

我，19xx年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在的我就读于xx大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

(二)出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

(三)小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在这里，每天

和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。

为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

(四) 初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市最好的高中学校——阆中中学。

(五) 高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮助下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

(六) 大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到xx[]来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

(七)对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

(一)性格

热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差，但我能很快的'调整过来。我有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。

我待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

(二) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。通过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有准备的情况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

2. 自身的不足

我有时不自觉的陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

- 1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。
- 2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。
- 3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。
- 4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己吧!其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生!非常感谢老师这一个学期内对我们的教导!

大学生个人心理健康评估报告6

一直以来，大学生都认为是受命运青睐的天之骄子，具备了各方面的良好素质，是优秀的代名词。但是，现实却不是这样，越来越多的大学生存在各种各样的心理问题，潜伏着心理危机。比如，缺乏自信，自卑感强，情绪低落，感情脆弱，耐挫能力及社会适应能力差，人际交往有障碍，等等。

与众多大学生一样，我在这过去的一年里也遇到了各种各样的心理问题。刚刚考上大学，每一个大一新生都会有一种自豪感，我也一样。兴致勃勃的来到了自己考上的大学，对一切都感觉那么新奇，看着偌大的校园，不时发出“好大啊”的感叹，让那些路过的学长学姐们都笑了起来。可现实却与理想完全是两回事，来到学校后，发现比自己优秀的人有那么多，让自己感觉有点受挫。等到军训过后开始正式上课时，

打击更大了，大学的教学方式与高中完全不同，在高中中的优越感完全消失殆尽，加上学习方法的不适应与学习时间的分配不合理，第一次考试就让我几近绝望，那一段时间实在非常痛苦。幸好，我的自我调节能力比较好，这和我性格有关吧，高中也都是自己面对挫折，有什么事情不喜欢与人分享，也不会告诉家人，这不但没让我产生心理问题，却让我有了调节心理问题的能力。

说到性格，高中的老师都会在我的评语中写上“不善言谈”，这一点让我的父母十分担心，担心我将来自己在大学，在社会上如何立足。其实，这一点我并不担心，因为并不是想他们想的那样，我只是不喜欢和自己不熟悉的在一起交流。在高中时这还不算什么，因为高中时间都用在学习了，不知道如何与人相处也没什么。但来到大学后，接触的都是四面八方来到学生，生活习惯有许多差异，不知道与人交往就成为我最大的障碍，因此，我朋友特别少，但是，我有好朋友。我不需要那种见一次面就和你称兄道弟，当有困难时见不到人的“朋友”也不需要这边电话听着你的秘密，那边挂了电话就当笑话讲给别人听的“朋友”。也许我交朋友的要求太苛刻了吧，但是只要是我认定的朋友，我就会一心一意的对他们好。

感情方面，只遇到一次挫折，在我良好的自我调节下也没有影响我正常的生活，只有学习上的压力让我一直很苦恼，虽说压力可以成为动力，但是，我是一个不喜压力的人，只有自由的空间下才能让我很好的发挥，也许是我还没有调节好。缺乏自信，自卑感强，情绪低落，感情脆弱，耐挫能力及社会适应能力差，人际交往有障碍，这些心理问题，我应该只有缺乏自信这条还需改进。

遇到挫折与问题一要学会改变，性格有时很难改变，但不是不可以改变，要学会尝试，学会自我调适。有时也可以通过改变情境来调节自己心情。设定确实可行的短期目标，努力实现，寻找成功的感觉，享受成功的喜悦。同时也要正确认

识失败，要不断告知自己，经历就是财富。也可以尝试适当表达情绪，合理宣泄情绪。在进行自我心理调适前，不但要能理解别人，也要正确认识自己，能给自己合理定位。

二是学会学习。大学学习与中学学习不同。在学习目标上，已从“为升入大学而奋斗”转变为“如何使自己成为具有创新精神和实践能力的高级专门人才”；在学习要求上，再也不是局限在“所有课程得高分”上，考虑更多的是掌握专门知识与能力，培养高级全面素质；在学习的自主性上，中学生主要依靠教师安排学习活动，自主性很少，大学生则主要靠自己安排学习活动，自主学习范围大；从所学内容来看，中学少而浅，大学多而深；从学习方法来看，中学生自学时间少，大学生自学时间多；从思维方法来看，中学生多表现为模仿、记忆以及对知识的一般理解，大学生创造性学习多，深层次理解多。新生学习应做到：上课认真听讲，认真做笔记，按时按质完成老师布置的作业。此外，要有计划、有系统地阅读课外专业书，学会创造性地学习，提出自己的观点和主张，学会撰写论文，甚至在高年级形成一定的研究方向。

三是学会交往。良好人际关系是大学生提高学习效率、完善自我意识、心理保健的需要，因此，大学生应学会与人交往。大学生在交往中应坚持真诚待人、宽容待人、平等待人等原则，并掌握交往的技巧。心理学研究表明：人都希望得到别人的赞扬同时害怕别人的指责。所以，交往中不要总是批评、指责别人，而应真诚地赞扬和欣赏别人。

如果一定要批评人，也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。与人交谈时，要善于倾听别人的讲话，因为倾听本身就等于告诉对方：你是一个值得尊敬的人，是一个值得我倾听你讲话的人。这种对他人的尊重，无形中就会满足对方自尊心的需求，赢得对方的好感，加深彼此的感情。大学生还应把握交往的度。人际交往上的“度”是指保持良好人际关系所需要把握的方向、深度、广度等。俗话说：近朱者赤，近墨者黑。大学生交友一定要有原则，谁该深交，

谁该浅交，谁该拒交，要做到心中有数。大学生交友的广度也应适当。圈子太窄，疏远了可交的益友，有碍正常交往；范围太大，必将分散自己的精力，影响学习。

大学生心理健康报告心得体会篇四

高校的培养目标不仅仅是德才兼备，更要身心健康，只有身心健康的大学生，才有可能在日趋激烈的社会竞争中脱颖而出。然而，大学生因心理健康问题导致自伤或伤人现象时有发生，不得不引起社会的高度重视。增强大学生的心理健康，既要做好知识普及和心理疏导，更要早预防、早发现、早干预，建立突发心理问题预警干预机制，有效减少大学生突发心理问题，进一步构建安全和谐的大学校园。

一、大学生心理健康教育存在问题

1、工作队伍不健全。很多高校心理健康教育相关工作都交给学生思政辅导员完成。一方面学生辅导员可能并没有经过多少专业培训；另一方面其本身就负责众多学生的日常管理，工作对象多，工作任务重，可能对每一位学生的心理状态无法完全及时掌握。此外，高校专职心理健康教育工作者数量不够，有些高校有几千上万的学生，却只有一名心理健康专职工作人员，甚至有的高校连一名心理健康工作者也没有。无论是全体学生的心理素质提升，还是突发个案出现时及时有效的处理，相较于国外高校，每两千名学生就配备一个心理教育专职工作者的情况来说，国内高校心理健康工作队伍不健全，远远无法满足广大学生群体的需求。

2、预警机制不完善。高校新生入学之初，通常都会进行心理普测。但心理测试结果是否引起高度重视，是否及时反馈给相关学院及班级，是否对“特殊”学生予以重点关注，持续追踪？很多高校这些环节没有步步落实，那么心理普测就会流于形式，甚少发挥作用。此外，学生心理问题的日常预警，缺少从寝室到班级再到年级的层层预警模式，一旦出现突发

心理问题，容易导致手忙脚乱，事倍功半。

3、宣传教育不深入。虽然当下心理知识在大学生中有所普及，出现心理问题不再被看成“异类”，但很多宣传教育仍然浮于表面，如何提升个人心理调适能力，如何判断典型心理疾病症状，出现心理问题具体有哪些求助渠道等等，仍然需要对全体学生进行更深层次的宣传教育。

二、大学生心理健康问题预警机制

1、全体普查，重点筛查。新生入学之初，全体同学都要参加学校统一组织的心理普测。通过心理普测筛查出的学生需要引起足够的关注。应该由专职的心理健康教师通过个别约谈、侧面了解等方式对这些同学的成长背景、家庭情况、个性特征、精神状态等方面有一个充分的了解，重点筛查出那些确实可能存在心理异常问题的学生，进行针对性的教育引导。建立心理健康档案，以便进一步追踪观察。同时把重点筛查出的学生情况告知相关班主任、辅导员，做好相关预警工作。

2、四级预警，层层递进。建立健全良好的心理预警体制，以“寝室—班级—学院—学校”四级预警体制为管理手段，及时掌握全体学生的思想动态和心理异常情况。值得指出的是，在这四级预警体制中，“寝室”是最基础的一级，也是最重要的环节，是信息来源的核心。因为在当前大学“走班制”的前提下，上课教室不固定，一个班级的同学，除了上课时间在一起，其他接触可能并不太多。但学生寝室却是固定的，寝室室友，每天朝夕相处，相互的了解程度会比其他同学好很多。一般大学期间最好的朋友，也会是自己的室友，有什么心理的小秘密，也会选择和自己关系好的室友倾诉。因此，学生心理有波动或变化，班级干部、同班同学不一定感知到，但同寝室室友，大多会有所察觉。所以，抓好“寝室”层面，发挥“室友”的作用，是良好心理预警体制的重中之重。

如何发挥“室友”的作用呢？首先应该消除大家的顾虑——将同学的情况上报老师是一种“打小报告”的行为，会被其他同学鄙视和嘲笑——予以正确的引导：同学情谊最值得珍惜，应该常怀一颗善良之心。将一些“异常”情况上报老师，并不是“打小报告”的行为，而是基于帮助同学的考虑。老师也会注意沟通技巧，做好保密工作。其次，知识普及也很重要。比如心理问题可能引发的严重后果，应该重点关注哪些同学，哪些属于异常行为或言语，常见的抑郁症、狂躁症、精神分裂症的典型症状是什么，遇到室友有倾诉的意愿应该如何应对等等，都是需要普及的知识。只有牢固掌握了这些基础知识，才有可能做出正确的预判。

大学生心理健康报告心得体会篇五

伴随着科学技术的发展，高等教育有了新发展机遇的同时也面临着各种挑战，培养出与社会接轨的全能型人才是我国各大高校面临的首要难题。对大学生进行心理教育是发展的前提，如果大学生普遍存在不健康心理，那么全面发展即是空谈。所以，大学生心理健康教育课程的科学性、有效性受到了越来越多的关注与重视。

一、大学生心理健康教育课程的不合理之处

1、教学目标忽视发展性

我国大多数高校的心理教育课程是以问题导向式教学为主，没有与发展性目标进行良好结合。一般来说，高校从预防心理问题、普及心理知识、治疗心理疾病三个不同等级入手将大学生心理健康教育课程目标也分成了三个级别：一级目标是以预防教育为主，是针对全体学生开展的，主要为了培养大学生的心理素质，防止心理疾病的产生；二级目标是以普及心理问题为主，教师通过对学校普遍心理问题的调查，面向全体学生予以针对性教育与辅导，从而达到消除学生心理障碍的目的；三级目标是以治疗为主，对患有较严重心理疾

病的. 学生进行独立的、针对性的诊疗。大学生心理健康教育目标通常是二级目标，即以问题导向为主，主要采取预防措施，避免心理疾病的产生，而忽略了发展性目标，也就是很多高校心理健康教育并没有起到开发大学生心理潜能的作用，不注重对大学生积极向上、乐观等思想品质的培养。

2、教学手段单一

据调查，很多高校的心理健康教育主要采取理论教育的形式，并没有创设一些情境让大学生身临其境地去感受，即缺乏体验式教育的引入。心理教育本来就与其他专业课不同，不是记住基础知识就能解决心理问题的，该课程应该着重于学生真实的体验。而单纯的理论教学使课堂毫无生气，学生提不起学习兴趣，导致不能发挥应有的心理教育效果。

3、课程设置有待优化

我国对大学生心理健康教育课程的重视程度有待提高。目前，我国大多数高校的心理健康教育课程都是选修课或者是活动课程。部分学校有心理专业，开设的心理课程也相对较多，但是很多内容都很深奥，对于非心理专业的学生来说难度过大，加上部分教学内容没有逻辑性，知识层次混乱，导致课程教学不能取得良好的效果。

二、提高大学生心理健康教育质量的方法

1、教学方法多元化

同其他学科教育一样，大学生心理健康教育也是以大学生为主导的，教师起辅导作用。因此，在课堂上，教师要多加关注学生的心理历程，总结学生的心理特点，对有心理问题的学生应该进行针对性指导，从而提高大学生的心理素质，增强其适应能力和自我调节能力，促使其更好发展。大学生心理健康教育课程应该改变传统的单一教学方式，将游戏教学、

情景教学、心理测试、影片分析等环节加入课堂，这样不仅可以调动学生的学习积极性，还能培养他们发现问题、解决问题的能力。

2、课程教学应与课外学习相结合

为了提高心理学教学质量，应该将书本教学与课外知识挂钩，教师应该在课堂之余，多组织学生参与专题讲座和社团活动，并与课堂内容相融合，从而培养学生健康向上的心理。

3、将课堂学习与学生课后反思相结合

教师除了引导学生进行形式多样的课堂学习外，还应教会学生进行自我教育，也就是指在教师的引导下，学生充分利用课余时间认真复习在课堂上所学的知识。自我教育可以强化学生学习心理健康课程的积极性、主动性，不断提高他们自我教育的能力和综合素质。

4、进行有效的课后评价

为了更好地实现大学生心理健康教育的目标，教师应该关注心理健康教育课程的课后评价，不仅包括心理知识的掌握，还包括课程目标的实现。很多学校都是用分数评价教学效果，这是不全面的，并不能反映问题。对于大学生心理健康教育课程来说，应采用作品分析、行为观察、心理测量等方法来对教师和学生进行全面评价，从而真正提高大学生心理健康教育课程教学的效率。

三、结束语

综上所述，大学生通常自我认识不足，缺乏人际关系处理能力，导致心理问题的产生，严重影响了自身的发展。我国很多高校在心理健康教育课程的目标设置、教育方式等方面还存在很多问题，严重阻碍了大学生的心理健康发展。所以，

只有采取多种教学方法、将理论课与课外学习相结合、课堂学习与学生课后反思相结合，并进行有效的课后评价，才能真正提高大学生心理健康教育的质量。