

大学生心理健康教育体会心得(精选10篇)

写学习心得可以让我们更好地发现自身的不足和提出改进的方向。工作心得八：合理规划，高效组织工作

大学生心理健康教育体会心得篇一

一、通过这学期的学习,我对心理健康方面的知识从无到有,从浅到深。使我认识到:健康不仅是身体上没有任何疾病,而且是能正确了解和接纳自我,能正确地感知现实并适应现实,良好的适应及良好的人际关系,能平衡过去。在专家们的讲课中,很多都是具有实际操作方法的,更多的注重了理论联系实际培养。

二、通过学习,自身心理素质有了提高。

我对心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习,对认识与识别心理异常现象有了认识,而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生,会凭借自己的语言、行为和情绪,潜移默化地感染另一个学生,促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下,会表现出强烈的求知欲,体验到愉悦、满足的情感,并流露出对教师的尊敬和爱戴。

要努力克服不良情绪的困扰,在不断提高知识素养的基础上,培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能,发挥自己的才干,促进自身的健康成长,提高学习教学的整体效益。

三、自己保持乐观的心态,作为当代大学生,我们要有健全的人格和高尚的品德。通过学习,我知道了要善于做好自身的心理调节及保健工作,了解自我,辩证地看待自己的优缺点。

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识,掌握心理调节的方法,学会缓解心理压力,提高心理承受能力。

(二)调整情绪,保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题,建立起良好的人际关系。

(四)乐于学习,并合理安排时间,张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好,陶冶情操。

四、通过学习我知道了我们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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展,也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质,我们班开展了有关心理健康的活动,通过老师的讲解、耐心疏导,使我懂得了解时代的发展,对人的素质提出了更高的要求,因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看,健康的心理是孕育良好素质的保障。

我们正处在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展,以及思维方式的变化,就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩,还要看你的综合素质,尤其是心理素质,因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础,为此,我要不断完善自己,提高自己的综合素质,首先我要辩证地看待我的优趣点,正确认识自己,我相信每个人都有属于的闪光点,只需要我们要善于去挖掘,对于我的缺点我要不断改进。

只有这样,才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展,学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质,承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。一个学生的心理状态是否正常、健康,在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度,是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此,心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会

提高!

大学生心理健康教育体会心得篇二

近年来，心理健康问题成为社会关注焦点，尤其是在年轻人中，各种心理压力逐渐增大，心理健康问题呈现出愈演愈烈的态势。为了提高学生的心理素质和自我认知能力，学校举办了一场关于心理健康教育的讲座。通过参加这场讲座，我得到了很多新的认识和启发。

首先，讲座揭开了心理健康的定义与内容。我们常常将心理健康与生理健康进行划分，却忽略了心理健康在生活中的重要性。心理健康不仅指内心的平静与快乐，更重要的是指一个人如何适应生活中的种种压力与困难，并运用积极的心态去面对。通过讲座，我认识到心理健康是一个综合的概念，包括情绪稳定、自信、自尊、积极乐观等方面。只有具备了这些素质，我们才能保持心理健康，更好地面对生活中的困难和挫折。

其次，讲座强调了情绪管理的重要性。根据一项调查，愈来愈多的学生在面对学业压力、家庭关系问题等会出现情绪波动，甚至出现严重的心理疾病。讲座中，主讲人详细介绍了情绪管理的方法和技巧，给我们提供了更深入的思考。他强调情绪的引导和调控，教会我们如何通过积极的心态去面对压力和困难，如何学会自我放松和疏解情绪。我意识到，只有当我们学会正确地管理情绪，才能拥有一个健康的心态。情绪管理并非一蹴而就的事情，需要我们在实践中不断摸索和磨练，但这是一个非常必要且有益的过程。

第三，讲座教授了一些良好的人际关系管理技巧。在现实生活中，我们不可避免地会与他人产生各种各样的纠纷和冲突。如何与他人相处，如何处理人际关系问题，成为了现代人必须面对的一个重要问题。在讲座中，我们学习了与人沟通的技巧和方法，如尊重他人、倾听他人、分享自己的想法等。

这些方法虽然看似简单，但是却非常实用。经过讲座的学习，我逐渐明白了与人相处的关键是建立互信和理解。只有当我们换位思考，尊重他人的情感和需求，才能建立健康和谐的人际关系。

第四，讲座介绍了如何培养乐观积极的心态。在讲座中，主讲人分享了许多乐观积极的人生态度和看待问题的观点。通过这些案例，我们深入了解到乐观积极的心态能够帮助我们更好地面对挫折和困难，增强抵抗压力的能力。我明白到，无论面对什么样的困难，我们都应该保持乐观的态度，相信自己能够克服困难，迎接挑战。只有在积极乐观的心态下，我们才能看到困难背后的机遇和可能。

最后，讲座强调了自我认知的重要性。自我认知是指一个人对自己的认识和了解。通过讲座，我们学习了如何审视自己的优点和不足，如何正确评价自己的能力和价值。讲座告诉我们，只有当我们真正了解自己时，才能更好地认识和掌控自己的情感、兴趣和愿望，并在这个基础上去追求自己的梦想。自我认知是心理健康的基石，也是我们实现个人发展和成长的关键。

通过参加这场心理健康教育讲座，我对心理健康有了更为深刻的认识。我意识到心理健康是一个复杂和综合的概念，涉及到情绪管理、人际关系、乐观积极的心态和自我认知等多个方面。只有当我们全面地培养这些素质，并在实践中不断提升自我，才能拥有一个健康、积极和充实的人生。我会将讲座中学到的知识和技巧应用于实践，不断提高自己的心理素质，更好地适应现代社会的发展和变化。

大学生心理健康教育体会心得篇三

近年来，随着社会的发展和人们生活节奏的加快，心理健康问题逐渐成为一个备受关注的话题。为了提高公众对心理健康的认识，我参加了一场关于心理健康教育的讲座。这场讲

座内容丰富，让我对心理健康有了更深入的认识，并给我留下了深刻的感受和启发。

第一段：讲座的内容丰富多样。

这场讲座首先介绍了心理健康的概念和重要性，让我明白了心理健康不仅是身体健康的重要组成部分，也是人们幸福生活的基石。讲座还详细讲解了常见的心理问题，如焦虑、抑郁和自卑等，并提供了相应的解决方法和建议。同时，讲座还介绍了心理健康教育的重要性和可行方法，引发了我对如何进行心理健康教育的思考。

第二段：讲座让我意识到重视心理健康的必要性。

通过讲座，我意识到了自己之前对心理健康的忽视。在现代社会，人们经常面临工作压力、人际关系问题和情绪波动等挑战，如果没有足够的心理健康保障，很容易导致心理问题的产生。因此，我们每个人都应该重视和关注自己的心理健康，及时发现并解决潜在的问题，以保持良好的心理状态。

第三段：讲座启发了我对心理健康教育的思考。

在讲座中，我深受心理健康教育的感染和启发。作为一名普通人，我们不仅需要关注自己的心理健康，也需要为他人提供帮助。心理健康教育可以通过多种途径进行，如公益广告、在线课程和心理咨询等。我意识到，我也可以为他人提供帮助和支持，在周围宣传心理健康教育，并且时刻注意他人的心理健康状态。

第四段：讲座给我留下的深刻感受。

参加这场讲座给我留下了深刻的感受。在讲座中，讲者通过生动的例子和案例，让我们更好地了解心理健康问题的发生原因和解决方法。我深切感受到心理健康问题的普遍性，并

意识到每个人在现代社会都可能受到心理问题的困扰。同时，我也看到了心理健康教育的重要性，它可以帮助人们提高心理素质、调整心态，建立积极的心理健康观念。

第五段：对未来的展望和计划。

通过参加这场讲座，我对心理健康有了更深入、更全面的认识。我认识到心理健康是一个重要的议题，也是一个持久的工作。在未来，我希望能够不断学习和深化对心理健康的认识，不断提高自己的心理健康水平，并在自己的能力范围内为他人提供帮助和支持，共同推动心理健康教育的发展。

总之，这场关于心理健康教育的讲座给我带来了许多收获和启发。我深切认识到心理健康的重要性，并为未来我们的心理健康教育工作充满了希望和动力。通过共同努力，我们可以建立一个更加健康、快乐的社会。

大学生心理健康教育体会心得篇四

近年来，随着社会压力的增大和生活节奏的加快，人们心理健康问题日益凸显。为了提高大众的心理健康水平，加强心理健康意识的培养，我校邀请了一位专业心理咨询师进行心理健康教育讲座。这次讲座包括了心理健康的重要性、心理问题的常见症状和应对方法、如何调整心态等方面的内容。通过这次讲座，我对心理健康有了更深刻的认识和更全面的了解，收获颇丰。

首先，讲座从解释心理健康的定义和概念开始，让我对心理健康的内涵有了更深入的了解。心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更包括压力适应能力、情绪稳定等各个方面的良好状态。讲座还介绍了心理健康与人的整体健康之间的关系，强调了心理健康是整体健康不可或缺的一部分。通过这样的讲解，我意识到只有在保持心理健康的基础上，才能更好地实现个人的全面发展。

其次，讲座介绍了常见心理问题的症状和应对方法，让我对自己与他人的心理问题有了更敏锐的观察和判断。讲座提到，焦虑、抑郁、疲劳等心理问题是很常见的，但若长期得不到有效的缓解和治疗，会严重影响个人的生活质量和工作效率。因此，了解和认识这些心理问题的症状对于及早发现并采取相应的应对措施是至关重要的。讲座还提供了一些实用的应对方法，如适当的调整工作和学习压力，良好的生活习惯，积极参与社交活动等。这些方法的介绍让我对于应对自身心理问题提供了有针对性和实用性的参考。

第三，讲座重点强调了积极的心态如何对个人的心理健康产生积极的影响。积极的心态不仅能够改善自己的情绪状态，也能够增加个人的抗压能力和抵抗力。讲座通过介绍如何培养积极的心态和乐观的心境，让我深刻认识到积极的心态对于个人成长和发展的的重要性。在讲座的互动环节中，我与讲座嘉宾、其他参与者进行了心理调节的练习，通过放松身心，呼吸调整，让自己的情绪逐步平稳下来，真正体会到积极心态的重要性和作用。

最后，通过这次讲座，我对于心理健康教育的重要性有了更加深刻的认识。讲座不仅仅是为了提高个人的心理健康水平，更是为了培养大众的心理健意识 and 增加社会对心理健康问题的关注。校园和社会应该给予心理健康的教育更多的关注和重视，为大众提供更多的心理健康教育和帮助。只有当每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐、稳定和美好。

在这次心得体会的讲座中，我深刻感受到了心理健康对于个人成长和生活质量的重要性。通过理论的学习和实践的互动，我对于心理健康有了更全面的认识和了解。我将会在日常生活中保持良好的生活习惯，积极参与社交活动，培养乐观的心态，为自己的心理健康保驾护航。同时，我也将积极传播心理健康知识，为他人提供一份心理上的支持和帮助。通过共同努力，我们可以共同建立一个更加健康、平衡和快乐的

社会。

大学生心理健康教育体会心得篇五

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

大学生心理健康教育体会心得篇六

心理健康是现代人生活中越来越重要的一部分。为了促进学生的心理健康，我们学校举办了一场心理健康教育大赛。在比赛中，我大大地受益，有了很多感悟和启发。在这篇文章中，我想与大家分享我的心得体会。

第二段：比赛中的成果和体验

在比赛中，我通过自己的一些切身经历和感悟，展示了自己对于心理健康的理解和应对方法。这使我对于自己的认识更加清晰，也让我受益匪浅。我不仅学习到了其他参赛者的见解，还了解到了现代心理学的一些重要知识和技巧，例如如何管理自己的情绪，如何应对不同的心理压力等等。

此外，我还结交了许多志同道合、有类似问题的朋友，在讨论与交流中我们互相学习，互相帮助，有了很多收获和启迪。比赛的过程中，我们也感受到了学校教育管理部门、志愿者和领导的关心和支持，看到了他们对于学生健康成长的重视和关注，更加坚定了我们的信心和目标，也给我们提供了更多的参与机会和平台。

第三段：心理健康教育的意义

在这次比赛中，我确信认识到了心理健康对于每个人来说的重要性。它不仅影响每个人的日常生活和工作，也影响着社会和家庭的稳定和谐。再加上当前复杂多变的社会环境以及高压力的竞争，我们更应该重视和加强对于心理健康的教育。通过心理健康教育，人们可以了解自己的心理特点和情况，学会在适当情况下应对不同问题和压力，也能够获得更多的积极、正向的情绪和行为。

另外，心理健康教育不仅对于个人自身的发展有益，还可以促进人际关系的和谐、提高社会整体生产力和发展水平、减少社会问题的发生和规避恶果。因此，通过心理健康教育，我们可以更好地了解自己、更积极地参与到社会生活中去，推动个人和社会的稳定和进步。

第四段：如何学习心理健康

在这次比赛的过程中，我也发现了一些学习心理健康的有效方法。首先，我们可以通过自我探索、朋友交流、书籍学习等多种方式来了解自己的心理特点和遇到的问题。其次，我们可以通过媒体、专业机构、社交平台等途径了解现代心理学的理论和应用。同时，我们也可以参加心理辅导、诊所等专业机构，获得更具体、深入的帮助和指导。

除此之外，我们还需要进行心理健康教育的主动实践。这就需要付出行动，积极参与到真实的生活中，遇到问题、

遇到压力时，想办法应对和解决。只有在实践中，我们才能真正体验到心理健康的益处和重要性，才能更具感悟和体会，更好地推进自身和社会的发展。

第五段：结论

总之，心理健康教育大赛为我带来了许多收益和启发。通过比赛，我认识到了心理健康对于个人成长和社会发展的作用和意义，发现了学习心理健康的有效方法和途径，也结交了众多志同道合的朋友。在此我也希望更多的人能够了解心理健康教育的好处，加强自身的心理健康教育理解，同时积极参与到心理健康教育的实践中去，为个人和社会的发展贡献自己的力量。

大学生心理健康教育体会心得篇七

近日，我参加了一场心理健康教育大赛，通过这次比赛，让我有了很多收获与体会。以下是我对于这次比赛的心得体会。

第一段：比赛前的准备

在参加比赛前，为了更好地准备自己，我花费了大量的时间来进行学习和预习，不断地提高自己的专业知识和技能。同时，在心理课程中，我也积极地探究问题，讨论相关实践经验。这些实践和思考，不仅让我对心理健康教育有了更加深入的认识，也让我在比赛中收获更多。

第二段：比赛中的体验

在比赛中，我充分感受到了同伴的紧张和自己的不足。但是，正是这些紧张和不足，让我更加努力和专注。在比赛的现场，我不仅展示了自己的与众不同，也学习了其他选手的优点和经验。同时，对于比赛中出现的瑕疵，我也及时进行了总结和反思，为自己未来的成长提供了更加具体的方向和意义。

第三段：比赛后的收获

比赛结束后，我也感受到了很大的成就感。这种成就感不仅来自于自己的成功，也来自于周围同伴的支持和鼓励。此外，通过比赛，我更进一步认识到自己的不足和提升空间。所以，在比赛后的日子里，我不仅继续进行学习和提高，而且也积极地反思和总结自己的经验和收获。

第四段：心理健康教育的价值

通过这次比赛，我更加深入地了解到了心理健康教育的价值。心理健康教育是一项重要的社会责任和使命。它可以帮助人们更好地了解 and 认识自己的情感和行为，提高人们的自我认知和自我控制能力，进而提高人们的心理健康状态。在今天这个社会，以心理健康为目标的教育已成为了摆在我们面前的一个重大任务。

第五段：心理健康教育的未来

最后，我想说的是，心理健康教育的未来非常广阔。我们需要更加深入地探究问题，切实提高自己的专业知识和技能，进而更好地服务社会和人民。同时，我们也需要积极发掘各种资源和途径，提高心理健康教育的可持续性和普及性。只有这样，才能更好地推动心理健康教育的发展，培养更多优秀的心理健康教育人才，为我们的社会进步和发展做出更大的贡献。

总之，这次心理健康教育大赛让我收获颇丰，也让我更加明确了自己对心理健康教育的追求和目标。我相信，在不远的将来，我会在心理健康教育事业中成长和发光发热。

大学生心理健康教育体会心得篇八

心理健康是时代的主题，是现在社会进步与人类自身发展的

客观要求。对当代大学生而言，全方位开放的新局面为其提供了成才得广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更多、更新、更强的要求。提高个人的修养，保持心理的健康，增强人格的魅力，优化心理素质是每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

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。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐

渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。大学恋爱已经不仅仅是一种现象，而是已经从现象转变成了潮流，就像许多同学说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常，因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

- 1) 注重恋爱过程，轻视恋爱结果；
- 2) 主观学业第一，客观爱情至上
- 3) 恋爱观念开放，传统道德淡化；
- 4) 失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西，而关键取决于

我们对待恋爱问题的态度，以及是否树立正确的恋爱观，是否正确选择恋爱时机，是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。而这一切的一切，都是不确定的，都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学

校则应当加以正确的引导。

加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认

识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。

大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经

成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。

这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾

关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快。

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

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。近年来心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。我校每年对新生进行心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的'心理健康指导。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效

果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

大学生心理健康教育体会心得篇九

第一次接触心理课程是在上大一的第二个学期的时候。我想学校可能是为了减小大学生学习与心理的压力，为我们排解心中苦闷与压力才开设了这门课程的。自认为心理还比较康健的我，听完课后我才真正认识到自己的缺点与不足和需要变更和疏导的地方。从那时开始接触心理学，同样也开始慢慢了解心理学。心理健康课为现代的大学生树立了正确的择业观、爱情观、价值观提供了条件。

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。

大学生心理健康教育体会心得篇十

今天的培训内容是团体心理辅导，从没参加过团体心理辅导

培训的我感到漠然，不知团体心理辅导是啥西？然而通过今天的团体心理辅导课，使我豁然开朗，收益菲浅，学到了不少知识。

本次培训，我在培训的课程与对象、课程学习四种观念、团队辅导的动力要求与教学原则等方面有了较全面的认识。在培训中，我们通过找另一半、小组展示、内外圈交流等活动及游戏，去积极的参与并认真体验感知，并在规则中互相认真的倾听对方的事情，对其产生共鸣，感受对方的心声，了解其情况，认真完成培训的目标任务，去提升相关的能力。

虽然只有短暂的一天时间，体验的活动也不多，但我们每一个人都在这些体验中收获颇丰。尤其是像我们一样战斗在第一线的班主任来说，面对有种种问题的学生，任务艰巨。此次培训，我认为在班主任实际的教育教学过程中应该关注两点：

一、不断提升自我，做一个的教师

教师自身的直接会影响到身边的人，尤其是在处理学生问题上就不能学生的行为，更无法有策略地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则伤害学生心灵。因此，作为教师必须是的人，必须具备以下条件：

1、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。教师应该提高自身的心理素质，了解教育的专业知识和学生的一般心理特征，才能在课堂中创造一种与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。

2、老师虽然学过一些教育心理学，但面对层出不穷的学生问题却是处理乏力。只有不断学习心理卫生知识和知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度

去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

3、教师还应具有积极的.情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。要积极创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

二、时刻关注并积极维护学生的

学生的心理是否健康直接关系到孩子的学习、生活、成长与成才，作为教师我们有责任关注并维护学生的。

1、从培养正确的学习动机、激发学习兴趣、养成良好的学习习惯、排除不良的情绪等方面，进行学习心理辅导。平时要注意细心观察学生，要能够平等地与学生沟通、交流，多鼓励学生表达自己的思想，理解、认同不同意见的分歧，创造一个谅解和宽容的气氛。

2、尊重每一位学生，爱护每一位学生，保护学生的自尊心、自。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、因素。我们可以创设健康的教育环境、开展教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。通过班队会课，定期地让学生把自己生活中的烦恼说出来，在老师的指导下让大家一起分析、探讨、解决问题。这样可以使一部分学生的心理上焦虑和压力及时地得到一定的宣泄和疏导，也使得他们可以轻松愉快的心情投入到学习和生活中去。

当然，短暂的学习时间，肤浅的认识，还不足以全面提升自身的教育能力，我还会一如既往地学习教育相关的知识技能与策略。