

大学心理健康心得体会 15 篇

大学心理健康心得体会 1

大学时期是人接受教育，步入社会之前的重要阶段。大学生是重要的人力资源。当前，我国步入到改革开放的重要阶段，社会生活正在发生翻天覆地的变化。经济发展方向的转型，人才之间的竞争更加激烈，这也导致大学生将面临学习和就业的双重压力，由此引发的各种心理问题也不断增多，心理问题，如果不能正确化解，势必要影响大学生的健康成长，甚至影响我们培养人才的质量。因此，我认为大学生要成为有用之才仅仅拥有科学的文化知识是不够的，大学生还需要良好的思想道德素质，身体素质和心理素质，其中我认为心理素质是人全面发展中最重要的部分，这关系到一个人能否健康成长和成才的巨大问题。

我最喜欢大学生恋爱心理这一章节，恋爱是一对男女基于一定的客观物质基础和共同生活的生活理念，在各自内心形成对对方的最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己终生伴侣最强烈的、稳定的、专一的情感。这对我的影响颇深，爱是自我成长的，我们要学会爱自己，正确的自我认知，珍惜感情，学会说“不”，对自己负责，同时我们也要学会爱别人，尊重你自己的爱人，帮助对方积极发展自我，一起携手并进，创造美好未来。

大学心理健康心得体会 15 篇

大学心理健康心得体会 1

大学时期是人接受教育，步入社会之前的重要阶段。大学生是重要的人力资源。当前，我国步入到改革开放的重要阶段，社会生活正在发生翻天覆地的变化。经济发展方向的转型，人才之间的竞争更加激烈，这也导致大学生将面临学习和就业的双重压力，由此引发的各种心理问题也不断增多，心理问题，如果不能正确化解，势必要影响大学生的健康成长，甚至影响我们培养人才的质量。因此，我认为大学生要成为有用之才仅仅拥有科学的文化知识是不够的，大学生还需要良好的思想道德素质，身体素质和心理素质，其中我认为心理素质是人全面发展中最重要的部分，这关系到一个人能否健康成长和成才的巨大问题。

我最喜欢大学生恋爱心理这一章节，恋爱是一对男女基于一定的客观物质基础和共同生活的生活理念，在各自内心形成对对方的最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己终生伴侣最强烈的、稳定的、专一的情感。这对我的影响颇深，爱是自我成长的，我们要学会爱自己，正确的自我认知，珍惜感情，学会说“不”，对自己负责，同时我们也要学会爱别人，尊重你自己的爱人，帮助对方积极发展自我，一起携手并进，创造美好未来。

而对我帮助最大的一章则要数大学生职业生涯规划，这节课帮助我全面认识自我，我选择职业首先要对自己的性格进行定义，人在现实的，稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的个性心理特征就是性格，性格表现出了人们对现实与周围世界的态度，对自己，对别人，对事物的`态度，具有稳定性，一旦形成较难改变，因此，我们要认识到每个人都有与众不同的性格，这样才能匹配到最佳的工作，成为更有效的工作者。同时，兴趣也是很重要的因素，兴趣是人对客观事物的选择态度，是人都需要的情绪表现，或者说是指一个人认识和掌握某种事物，并经常参与该事物的心理倾向。职业兴趣可以影响人的职业定位和职业选择职业兴趣能够开发人的潜力，激发人的探索与和创新与职业兴趣可以增强人的职业适应性和稳定性，因此，选择感兴趣的职业很重要。美国心理学家霍兰德的职业兴趣理论将人格和职业环境分为六个类型，我自认为是事务型的，比较喜欢有条理，程序化的工作，愿意听从指示，有组织有计划的完成工作。同一职业群体内的人有相似的人格特点，因此对情境和问题会有类似的反应，从而产生特定的职业氛围及职业环境，它具有特定的价值观念，态度倾向和行动模式。最后我们要对自己的能力下定义，能力的定义，是指人们成功地完成某种工作，所必须具备的心理特征。许多企业在招聘人才时，不仅看其学习成绩，更重视他的综合能力。如良好的沟通，表达能力，较强的分析组织能力和领导能力，尤其是团队精神。因此，本章内容使我受益良多，更加体现在生活中。

大学生心理健康教育心得体会篇我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境…

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。

通过心理教育的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…

在心理教育课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事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得喜悦，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，初它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。心理教育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。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！可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。大学心理健康心得体会 2

健康的定义我们应当要知道，它不仅仅是说身体上没有受伤或者疾病，还时候心理状态上没有任何的问题。所以我们关注一个的健康状态，不仅仅要了解他知道身体情形，还要了解他的心情和情

绪等等，心理健康问题我们每一个人都应当要重视起来，忽视了这个问题，造成的危害同样是非常大的，我们在新闻上能够看到心理问题造成的事故也同样很多，这都是证明。

这个学期我有一门心理健康教育的课，这也是大学的必修课程之一，这也能够看出来大学对心理健康方面的重视，见解说明其重要性。通过老师的讲课，我才知道本来我们身边的很多现象都是跟心理健康问题相干的，可是我们现在很多的同学对这个都不重视，乃至是还没有这个概念，我也就是其中之一。以前在网络上看到别人说抑郁了什么的，我心理还是比较怀疑的，抑郁症和其危害性我都是知道的，也十分重视，但是我并不清楚哪些东西属于抑郁的现象，所以网上看到每个人都说自己抑郁了就会产生一种不相信的感觉，觉得哪有那么多，上课后我才了解到，本来抑郁的现象真的特别多，许多人一直没有关注罢了。比如有的人看待一个问题会用特别悲观的监督去看待，也有些人对某些事情的执念特别深一直沉溺进入不愿意忘却，这些都是有一些抑郁的轻微症状的，老师说很多人包括我们在座的同学都是这样对一个事情看不开，就容易产生不好的心情，然后又不能及时得到疏解，久而久之就容易影响自己的心理健康。一个学期的课程中，老师给我们讲了许多知识点的，也给我们讲了许多疏解的方法，还通过许多案例让我们来分析怎么取开解他们，我影响中最深的是这对情侣恋爱的问题，就是一男一女恋爱，然后男的后面出轨了，由于女生是初恋，所以一直忘不了想不开，后面还割腕了，虽然后面没有产生什么不好的事情，但是让我有很大的感触，爱情本来是美好的事情，可是成为了这样的结局真的让人感伤，老师跟我们分析了其中的问题，主要原因是一方出轨了，但是还有一方面是那个女生性情比较内向，然后分手

后也没有人陪她谈天什么的，不开心的事全都憋在心里，所以久而久之就导致自己愁闷、抑郁了，所以才产生后面的事情。这就告知了我，我们在遇到心里想不开的事情的时候，可以去找别人倾诉或者通过其他的事情转移自己的注意力，千万不要一直憋在心里，最后明明是别人的毛病却伤害了自己。

心理健康问题十分的重要，我们每一个人都应当要注意，我们可以适当的运动，让自己的心情得到放松，或者去找玩的好的朋友谈天，说出自己的愁闷，再或者寻觅专业心理医生的开导，千万不要闷在心里惩罚自己。大学心理健康心得体会 3

如今，随着科学技术的飞速进步和知识的爆炸，人类也进入了情感负担的时代。作为现代社会的一部分，大学生在社会心理时代“晴雨表”自然很敏感。然而，作为一个特殊的社会群体，大学生有许多特殊的问题，如适应新的学习环境和任务、专业选择和学习、理想与现实的冲突、人际关系的处理和学习、爱情中的矛盾、未来职业的选择等。

随着时间的推移，各种心理压力时间的推移，会造成心理障碍。心理健康是学术成就、事业成功和生活幸福的'基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件紧迫的事情，具有预防精神疾病和身心疾病的发生，及时疏通心脏，缓解压力，指导学生的方向。

那么，作为一名非专业人士，我们如何判断自己或周围人的心理是否正常呢？有三个基本原则：一是心理和社会环境是否一致。

第二，心理和行为是否趋于一致。第三，人的情绪在一个阶段是否稳定。

如果一个人与上述情绪背道而驰，他可能会有一定的心理障碍。那什么是心理障碍呢？指心理疾病或轻微或轻微的心理障碍大多数当代大学生由于心理疲劳、紧张、心理冲突、突然问题或难以协调的矛盾，时间短、程度轻微，随着情况的变化而消失或减慢；个人时间长，程度重，最终不得不辍学甚至辍学。其表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为上。在心理活动方面，如感觉过敏或下降、身体感觉异常、幻觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、新词、意识模糊、心理特征紊乱、难以相处等。焦虑、冷漠、固执、攻击、沉重的情绪、沮丧甚至痛苦等行为。

上述情绪状态显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学习自我心理调节，实现心理健康。我们可以从以下几个方面开始：

- 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、保持乐观的心情和良好的心情，大学生应保持积极乐观的心情，快乐快乐的心情，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和悲伤的事情学会调整自己，适度表达和控制情绪，赢不骄傲，输不气馁，快乐，悲伤。

3. 主动与学校心理咨询师沟通。学校心理咨询是提高学生心理健康、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，越来越多的人认可和接受心理咨询，越来越多的高校甚至中学开始设立心理咨询机构。心理咨询可以引导学生减少内心矛盾和冲突，缓解心理困难，发展身心潜能。它还可以帮助学生正确认识和把握自己，有效适应外部环境。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。

优秀的心理素质在提高青年学生的综合素质中起着重要作用。只有全面提高身心素质，才能迎合 21 世纪竞争激烈的世界，在其中翱翔，走向成熟，迎接挑战。大学心理健康心得体会 4

完成了大学心理学(二)的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活中、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

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。

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

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！

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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理健康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

在上大概一学期的大学心理健康这门课，我觉得对我们还是非常有意义的，因为它帮助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，也更有信心创造美好未来。

在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的课堂，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

“健康是人生第一财富”，其健康的含义也不仅仅局限于身体健康，也应包括心理等方面的健康，而心理健康是一个相对概念，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，通过大学生心理健康的学习，我受益匪浅。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方

谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自己，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职院校大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。大学心理健康心得体会 5

心理健康问题已成为困扰人类的一大难题，诸如烦躁，工作的压力，孩子逃学，情感危机等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它疾病。可以这样说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为 21 世纪重要的新课题之一。

一、学习心理健康辅导的动机

当今社会生活变化不断，面对一个快速变化的环境，我们会深深的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的基础，条件一夜之间都会发生巨大的变化，学习工作生活的矛盾、冲突，时常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。说实话，在心理辅导员培训之前，我对此的理解是片面的，琐碎的。但从我观看第一视频开始，对心理学的概念渐渐清晰起来，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。

二、心理健康辅导员的必备素质

1、一颗宽容的心

进行心理辅导员培训，是为了想帮助更多有需要帮助的学生，因此，完全有必要把自己做到最好好，才能达到更加好的状态。通过学习我学会了换位思考，了解了许多关于心理治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

2、乐于助人

只有乐于助人的人才能在辅导关系中给学生以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受学生各种正性和负性的情绪，从而进入学生的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理辅导员工作的。

3、责任心强

心理辅导员既要耐心听学生叙述，集中精力，使学生感到自己被关注，还能诚恳坦率地和学生谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在辅导工作中都是要不得的。

4、心理相对健康

心理辅导员是通过自己的行为来引导学生的，所以他的健康水平至少要高于他的学生。虽然心理辅导员本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能力和在辅导关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理辅导员这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理辅导员也会在生活中和他的大多数学生，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在辅导关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰辅导工作。一个合格的心理辅导员应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到学生的信任，辅导员自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。

以上这些素质是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理辅导工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己本身的素质。

三、较完善的知识机构

做好心理辅导工作要有必备的理论知识。心理辅导不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的学生或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起学生的不解，反感和阻抗。心理辅导工作，要用科学的知识和技巧来帮

助学生，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解学生的`困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助学生分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四、熟练的辅导技巧

心理辅导的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向学生学习，不断地总结经验。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情等。说说很容易，但真正要做到完全接纳那些有心理问题的学生，很困难。当有心理问题的学生需要帮助时，我们首先要接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，我们做教师的，要改变一下心态，无条件的积极关注，倾听，同感等，真诚地对待每一个学生，促进其人格的健康成长。

五、粗浅体会

1、认识了道德问题与心理问题的区别

之前，我一直以为学生在学习过程中做错的事情都是道德上的错误，因此一直教育学生不可以这样或那样，觉得学生来学校学习，完成作业，上课认真听讲，和其他学生和睦相处等都是学生应该做到的，也是必须做到的，而学生不做作业，打架，厌学等都是不应该的，就是学生的错，老师应该批评，教育他们做好。但通过心理辅导后，再来分析这些问题学生，有些是他们存在着一定的心理问题，而不仅仅是道德上的问题。因此，我们要根据学生的情况，具体分析，采取适当的方法，解决学生所存在的问题。

2、自身的心理调节与保健

通过学习，使我更明白了教师自身的心理调节及保健工作的方法，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；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，改善不良人格，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；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；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、懂得了提高自身素质的重要性

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/008006121137007002>