

# 大学生心理健康讲座心得体会范文（31篇）

## 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇1

一学年来，我校在全面贯彻教育方针、实施素质教育的同时，积极开展形式多样的心理健康教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

### 一、形成健全的心理健康教育组织机构

健全的组织机构，是落实心理健康教育的基本保证。开学初，学校成立了以校长为组长的心理健康教育领导小组，高度重视，同时委派具有多年经验的一名教师为我校的专任心理健康教育教师，并要求全体教师积极参与心理健康教育工作。

### 二、大力开展心理健康教育宣传工作

为了消除教师、家长及学生对心理健康教育的偏见，让广大家长、教师以及学生对心理健康教育持有一种正确的观念和态度，学校通过广播、集会和升旗时间等各种途径，开展心理健康教育的宣传工作，营造良好的氛围，让广大师生提高开展心理健康教育的积极性，增强心理保健的意识。

### 三、扎实工作，拓宽渠道，促进学生心理健康发展。

1、积极开设心理健康教育课。开设心理健康教育课，是学校开展心理健康教育课的一条重要途径。学校首先对班主任进行心理健康教育课的专题培训，然后再由专任教师指导，班主任尝试开设心理健康教育课，大大提高了效率，并取得了很好的效果。学校同时安排每周一节心理健康教育课，并纳入常规教学工作检查。

2、专门教育与学科渗透相结合。强调学校全员参与全过程，参与心理健康教育，同时各科任教师联系自己所任教的学科适时、适度、有机渗透心理健康教育内容，使各科都能在培养学生良好的心理素质中发挥积极的作用。

3、集体指导与个别疏导相结合。心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们进行多次心理健康教育讲座，定期对学生的共性问题集中指导，提高广大学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。

对个性问题与特殊问题需要进行个别辅导，多渠道地为学生提供心理服务。服务形式有：

1、面谈。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接找专任教师或班主任敞开心扉，谈心交流。

2、电话和 qq 沟通。如果学生有某种心理问题，又觉得不便与老师口头交流的，可通过电话联系沟通或通过“坡刘小学家校交流群”在线沟通交流。

3、个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。因此，我们把学生中出现的心理状况及时记录，分析了解学生的身心发展状况，对症下药，对学生进行心理疏导。

4、学校指导与家长配合相结合。家长是孩子的第一任老师，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，定期召开家长会，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期家访，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

## 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 2

大学生心理健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生心理健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生心理健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，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。

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。

那么,如何消除他们的心理障碍呢?其具体的途径和方法如下:

第一,养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重,心理压力较大,为了长期保持学习的效率,必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息,使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适应用脑,避免用脑过度引起神经衰弱,使思维、记忆能力减退。

第二,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。让学生正视现实,学会自我调节,保持同现实的良好接触。进行自我调节,充分发挥主观能动性去改造环境,努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适,做到心理健康。

第三,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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界,有利于心理保健。

第四,求助心理老师或心理咨询机构,获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系,运用心理学方法和技巧,帮助来访者自强自立的过程。

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。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。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，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇3

在这一学期中，我们心理协会成员经历挫折的痛苦，也有收获成功的喜悦，在泪水与欢笑背后，是心理协会所有成员与老师坚持为青年学生排忧解难的热诚的心！

每一个月我们都将举行两次有关心理活动了解同学们的心理健  
康情况，解决同学们的困扰。在这里我们如何选择工作，就业及就业以后的方向。还有老师会给我们提出很多问题，让我们自己去寻找答案。而且我们每个月会组织一次到两次的活动或者班会，这需要全班同学的配合以及整个年级同学的帮助。每次活动组织的时候，我们都会拍一些照片留念，然后会写一个活动总结，充分的'写出自己的心得体会。

于此周知我们心理协会在心理健康方面，一直秉承“心系粉冶，助人自助”的宗旨，为广大同学服务，传播心理健康信息，普及大学生的心理知识，帮助大学生提高自身的心理素质，增进人与人之间的交流，促进心与心的沟通。通过丰富多彩系列的心理活动，帮助同学解决心理困惑、缓解心理压力，同时传播心理健康知识，帮助同学认识自我、发展自我、改变自我。

我们为下学期的工作做一定的计划：

计划一：开学后每隔一个月组织一个电影活动，可以找一些有教育意义适合大学生观看的电影，在周末免费放映。以提高同学们的积极性。

计划二：为了加强我院大学生的心理素质教育，更好地宣传普及心理知识，我们心理协会将举行一些心理活动。主要活动内容：加入一些小活动，如签字心理测试等

计划三：除了周末放映教育电影外还可以请心理老师为大家做专

题讲座，为同学们解答心中的困惑。

心理健康协会的活动口号为携手博爱桥梁，共跨心灵港湾。同学们要学会关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长。提高自身的心理素质，学会受别人，受社会，坚信爱人、爱己、助人身助的信念。

此外，我们还将下一学期招收新成员以及解决新一届大一生的迷茫、困惑等问题，帮助他们更好做自己。

回顾在心理协会会工作的一学期，还是学到了很多东西。见识到了许多大世面，这是许多同学所不能见识到的，同时不仅锻炼了我们的口才，也培养了我们公共场合的讲话能力。能通过我们部门举办的活动以及其它部门的活动让我知道了想要成功举办一个活动是多么的艰辛。必须考虑到每一步，考虑到每一个细节，不能有一丝差错。这就要求我们做事必做须认、细心、谨慎慎重，考虑问题必须全面。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇4

通过此次培训，让我对心理教育有了新的了解，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的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。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇5

通过对心理学的深入学习，让我深刻的体会到学习心理学的重要性，心理学的发展正影响着我们每一个人的能生活。从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。从四岁的宝宝开始，已经能揣摩别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气。所以乖乖的不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯。这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题的一部分。心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。社会进步，生产发展以及文化的缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上，要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人、认识人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以直接服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断的自我完善，从而更好的适应这个社会，也是一



种生活本能的方式。

只要有人的地方就有心理学。犹如人们如影随形的朋友一样，心理学已不仅仅是生活的调味品，而是生活的必需品，它渗入了每个人的生活和工作中，对我们每一位开放教育学生来说，在职学习都是一段难以忘怀的人生体验，在学校里或工作中，当开放教育学生以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟并不是一帆风顺的。此时，以积极的心态、精心的准备去迎接新生活的挑战，将会成就新的美好人生。现代社会，职业已不再是简单的个人维持生计、养家糊口的手段，而是个人寻求自我发展、自我实现的重要途径。尤其是伴随着现代科技的高速发展、分工的日益精细、用工体制的变革，人们不再向往那种稳定而无创造性的职业，不再固执于那种从一而终的工作方式。岗位、职业的变动，不仅是人们实现工作理想的整个过程，更是人们不断调整、不断适应、不断提高、充分发挥自己的潜能、最终找到适合自己发展位置的过程。身在职场，要想获得更多的成功，尽管会受到态度、细节的左右，但心理健康是一个非常重要的基础。没有对未来的规划，没有良好的团队合作精神与角色认同，怨天尤人，成就不了职业发展。

因此，开放教育学生应当保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的要求，只有这样，才能在今后的人生道路上阔步前进，做一个健康的、自知的、快乐的人！

有人说：生活就是一团麻，不理自乱，理还乱。现代社会生活节奏越来越快，精神压力、心理疾病和亚健康正成为现代人最大的困扰。

如何快乐健康的生活、如何提升生活的品质也前所未有地成为更多现代人的迫切心理需求。

积极心理学的代表人物马丁·塞利格曼认为，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；除了帮助病患过上正常生活，还应该帮助正常人过上更好的生活。这一理论生动诠释了心理学和生活的关系，探寻了个人心理的正能量对其积极人生的重要作用。

对于开放教育学生来说，紧张的学习、忙碌的工作、生活的重担，身心俱疲在所难免，关键是要获取开启生活的金钥匙，全力提高心理健康水平，增强解决心理问题的能力。

人生就像一次旅行，不在乎出发地，也不在乎目的地，在乎的只是欣赏与体会沿途的风景。

要在生活中保持心理健康，处理好人际关系，让沟通更加和谐；要管好自己的情绪，让内心更清澈；要处理好恋爱、婚姻、家庭，让生活变得充实、温馨；要做到健康的休闲，让生活更加精彩；要灵活应对来自各方面的压力，将压力变成动力，让人生更加精彩！

人非圣贤孰能无过，通过对心理学的学习，我对自己有了更深刻的了解，也在学习过程中发现了自身在为人处世方面存在的许多缺点与不足，今后，我将努力改掉自己身上的这些陋习，提高自己！我相信，我的人生之路将更加精彩！

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇6

为了鼓励学生积极参加实践活动，增加心理体验，学以致用，学院开展了心理健康教育实践活动，心理知识讲座、个体咨询、团体咨询、主题班会、心理素质拓展、心理知识竞赛等各类活动。

听完讲座后，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。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，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务，这也是我们学校这次讲座的主要目的。

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。如今，心理健康问题越来越受到社会的关注，尤其是大学生的心理健康问题更是受到社会各界的关注，面对越来越多的大学生由于心理不健康而发生的各种让人瞠目结舌的事件，让我们充分认识到及时解决大学生的心理问题已将迫在眉睫。

经过这次的心理讲座学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，

使我的身边少许多争吵，许许多多的爱与温暖。

通过这次的心理讲座学习，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

心理健康讲座令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理健康讲座上，我学到很多知识。

通过上心理健康讲座，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理讲座让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理讲座给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

通过上心理健康讲座，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心。通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理办法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能学尽力，大能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助，面对大学生常见的挫折与压力时，知道如何合理地应对与调节遇到的困境。

学习心理讲座知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇7

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。

大学生心理健康讲座心得体会范文 篇8

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,及时对学生疏通心理,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身心疲惫、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。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇9

学习了心理健康这门课程,使我对“健康”有了重新认识,在日常的生活我们往往只关注身体健康,事实上除了身体的健康,更应该关注心理的健康。大学生树立心理健康意识,优化心理素质,能帮助我们增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助我们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。



在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心理不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，

就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没有什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

同时，要消除心理障碍，首先是自己这关要做好。养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。生活要有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。我们大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。积极参加业余活动，发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为，如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉，我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一，加速自我的心理成熟。培养独立的人格，能体贴、关怀、尊重他人。第二，培养与异性交往的能力。异性间的交往需要注意的是：注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三，选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐，减轻恋爱对心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四，学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生，一定要摆正学业与爱情的关系，学业永远是第一位的，如果学业没了，爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧，借用身上的物品当武器，如尖头鞋、高跟鞋、发卡

甚至钥匙，来攻击“色狼”，另外，最好在自己的小包包里准备一个小别针，以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课，也是一堂考试，这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之，在恋爱中要学会培养健康的心理行为，要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题

所以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。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 10

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心理不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我最大的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自我的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

心理课上，我想收获最大的不是心理学上的知识，而是待人处事的道理。

不是如何解决问题的办法，而是应对问题时的心态。

不是如何社交，而是如何选择真正的朋友。

不是如何找女朋友，而是对待感情的心理。

不是如何平复情绪，而是如何调节管理情绪。

如今在我看来要有健康的心理就要保和谐的人际交往关系，并且乐于和同学交往，在交往的同时需要真诚的待人，要懂得换位思考体谅他人，同时要怀有一颗宽容的心。这样才能交到真正的朋友。对待父母也是如此，要学会与父母沟通，懂得感恩，怀着一颗感恩的心，孝敬父母，尊重长辈。人之初，性本善，怀着感恩的心的人，怎样会是坏人呢？

最终这个学期的心理课也已经结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大一心理课上完了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。继续努力吧，让自我做得更好！在那里向我的教师你问好，真

的很感激你的教导，虽然相处的时间不多，但还是能够感觉到教师的用心，真的很感激。多谢！

我想这五个星期的心理课上，最想告诉我们的莫过于书上的最终一章，我也是翻着书才猛然想到这些，那就是珍爱生命，仅有拥有健康的身心，才能拥有开心欢乐的生活。人生可是如一道青烟，然而每个人却都想活的犹如耀阳，那么或许唯有珍爱生命，坚持健康的心态才能够做到吧！

总而言之活的开不开心，决定权在于你的心！

大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 11

通过学习，我真正认识到了教师的心理健康和学生的健康成长、社会文明的发展、尤其和每个教师的生命质量息息相关。充分认识到了教师心理健康的重要性

一、教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，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。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生在轻松愉快的情绪中接受知识，反之，就有可能在课堂上造成一种紧张的气氛，就会影响到正常的教学。所以，教师完善的心理素质 and 人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

二、通过这次学习，明确了教师心理健康教育的目的是为了帮助学生提供科学的有效的帮助和指导，以促进学生问题的解决和心理的健康成长，帮助学生学会自我心理保健和提高。通过学习，使我懂得了健康心理辅导是通过人际交互作用，促进个体在交往中观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应的助人自助的过程。它可以为健康正常的人提供一种促进自身人格成长的学习机会和学习环境。

三、教师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；要补充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。

总之，通过学习培训，提高了自己对心理健康教育的认识，对心理健康教育的目的及任务，有了更加深刻的理解。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 12

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。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，心理健康利于大学生培养健康的个性心理。



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。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己。

这门课程帮助我适应大学生活。大学的`培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道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校园，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理能力的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法面对挫折的自卑感。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量

保持适中的自我期望水平。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

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。

这门课程帮助我规划人生，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，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过，过一天算一天永远都不知道自己会走到什么地方。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。

### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 13

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，我才知道原来我们身边的很多现象都是跟心理健康问题相关的，可是我们现在很多的同学对这个都不重视，甚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，原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坐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解开他们，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，因为女生是初恋，所以一直忘记不了想不开，后面还割腕了。

虽然后面没有发生什么不好的事情，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格比较内向，然后分手后也没有人陪她聊天什么的，不开心的事全都憋在心里，所以久而久之就导致自己郁闷、抑郁了，所以才发生后面的事情。

这就告诉了我，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，最后明明是别人的错误却伤害了自己。

心理健康问题十分的重要，我们每一个人都应该要注意，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聊天，说出自己的郁闷，再或者寻找专业心理医生的开导，千万不要闷在心里惩罚自己。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 14

本次人文社科讲座在同学与老师的积极互动和配合下取得了圆满的成功了，也得到了老师与广大同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明了主题。整个讲座中也是同学与老师密切配合，不仅展开交流，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活

同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，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历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。

从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。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和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1、同学们秩序有些混乱。

2、同学们在签到的时候比较混乱。

3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量！

大学生心理健康心得体会 5

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。

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。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，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，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

#### 大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 15

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。

大学生心理健康讲座心得体会范文 篇 16

通过上了这么多节的生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生、促进大学生健康成长、培养全面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、良好的情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的心得：

### 一、新的`学习与任务的适应问题

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，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。

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/396230143240010124>