

# 最新大学生心理健康教育心得体会(实用6篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学生心理健康教育心得体会篇一

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康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，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！

## 大学生心理健康教育心得体会篇二

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、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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

(一)建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己

的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝

聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到内容很精彩，讲的很全面，所举案例让人心情沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。校园安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

## 大学生心理健康教育心得体会篇三

在学习幽默诙谐博学多才的肖xx老师开设的《大学生心理咨询与教育》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。

在心理咨询教育课上，我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。课堂上，博学多才的肖汉仕老师用生动有趣的语言讲了很多控制自己的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。

心理健康教育让我了解了很多,了解自己,了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的,而在上这门课的时候,肖老师只是用一些小小的测试,就让我们更加了解我们自己内心的想法,甚至是一些自己都摸不清道不明的想法,这样的一些想法,被挖掘出来,会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试,也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘,也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己,看得清自己,才有可能成为一个成功的人。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向老师提出的一些

顾虑后,我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说:关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上,肖老师也给我们提出了很大宝贵的意见,指导我们如何面对这些挫折,在面对目标失落与确立的冲突时,教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标,指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志,是确立人生观、世界观,培养良好心理素质的基础。心理健康教育,就是教给人们如何去调整自己的心态,如何去适应生活,以及如何维护心理健康的知识或技术,帮助人们战胜自己的某些疾病,进而战胜竞争中的困难,取得最终的胜利。作为青少年的我们,在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑,而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样,在刚进入大学时有很多的问题,比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标,我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子,但我知道,这只是我理想中的大学。在进入大学后,更加验证了我之前的想法,“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂,刚开学时,激动,愉快之情不能溢于言表,但兴奋过后,才发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥,“教室、宿舍、

食堂”三点一线，日复一日无限循环。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加努力才能赶上时代日益紧凑的步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。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。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。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。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

虽然心理健康教育课已经结束了，虽然二十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习，我觉得这门课这真的很有现实教育意义。通过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观、价值观，都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育，让我学会了更好的去审视自己，并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

## 大学生心理健康教育心得体会篇四

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康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，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：

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。

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，人的一辈子是有目标组成的，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。

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 and 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。

- 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！

## **大学生心理健康教育心得体会篇五**

这个学期我有幸选上了学校开设的《大学生性健康教育》课程，说到体会，一个词，受益匪浅。学到了很多以前我从来都不知道的知识，以前总认为自己了解的很多，但通过学习这门课程我才知道我对这方面的知识还很浅薄。而我欣然地选择了这门选修课。

课程确实很有意思，生动形象。以前从来没有在这样一个公共场所听人这样公开的讲“性”，而且也打破了我看见的大课堂的纪录，从来没有看见过这样大一个教室坐得满满的，而且每个人都还这么认真的在听，对老师都抱有很大的期望，我能看出她们眼中的求知欲有多么的强烈。

说真的老师讲得很好，讲课也非常生动有趣，但绝对不会让你觉得低俗、下流。老师给我们讲起了关于“艾滋病”、“婚前性行为”、“安全套”等敏感话题等知识，在高校课堂上不再羞羞答答。我觉得在高校开设这门课的好处非常多。开设这门课程一方面是一件好事，说明我们正在进步，正在准确的认识我们的性教育；另一方面也说明我们的教育是存在问题，这样的性教育是不是太迟了些，对于已经成年人阶段的高校学子是否就像一个笑话。

我们应该改变我们的观念和意识，我们常常说中学的“生物课”没有上好，是因为老师没有传道授业解惑，没错，这是老师的责任，但是我们也该改变我们的认识，抱着正确的认识态度，去学习，千万不要简单认识就是交我们如何爱爱，我认为我们的选择是完全正确的，对于自己有了一个交代。因为我学到了别人没有学到的，我在这方面的知识比别人多，我对这感到骄傲。

通过学习我彻底认识了自己的身体的构造，认识了自己的性器官，认识男女对方的身体，同时从我自己的经历我能够非常清楚的明白性教育的必须性。我以后把学到的知识会传授给我的朋友以及更多的人让他们也少走弯路。

其实，性教育是家庭教育、学校教育和社会教育中的一项内容，性健康教育不是只靠老师就能完成的，他需要学校、家庭和社会形成合力。进而促进性教育的开展。我们发现许多人谈论性教育都是在孩子身上做文章，很少强调对成年人的教育，其实在现在成年人也缺乏对性的了解和性的知识。很多家长对孩子是避而不谈，更有的是谈性色变。甚至有些老

师也是谈性色变，好像只要一谈到性这个词就是下流的、羞耻的。更不用说对学生进行性健康教育。头脑中还存在“无师自通论”、“教育诱发论”、“素质无关论”的错误观点。不同程度地阻碍了性教育，性教育的有效开展。所以家长和老师一定要转变性的观念，正确的教育和引导，了解孩子各阶段的身心发育规律和特点，理解孩子和尊重孩子，提高性教育的科学性和有效性，帮助懵懵懂懂的孩子身心健康发展。在学校，不要认为一谈到性就很下流很色，只有很色的人才去上这门课，才去了解这方面的知识。如果条件允许的话，我们的性教育应该从幼儿就开始，特别是初中的生理课一定要上好，不要避而不谈，这样这会增强学生的好奇心和增加性的神秘感，反而会引起不良的影响。

## 大学生心理健康教育心得体会篇六

很高兴大学开设了这门课程。一个学期在大学心理的课题上，我最大的收获就是学会了关于如何了解自己。随着社会的飞速发展，大家的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使大家不断地进行知识更新。“人类进入了情绪负重年代”，大家的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为当代大学生，我们面临着新的挑战。大学生作为一个特殊的社会群体，还有我们自己许多特殊的问题，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。关于如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就是这门课程最关注的问题。

大学阶段，是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段，由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多大学生

表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的`学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。上课的教师非常有经验，课形式等方面都非常好。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。教师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过教师的点拨，豁然开朗。关于关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。教师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，教师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。这个过程中，教师还十分鼓励我们交流讨论，这样不仅能取得更加全面的认识，也是对我们的一种心理能力的训练，在交流过程中也能交到许多朋友，拉近了学生之间的距离，活跃了课堂气氛。更可贵的是，课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。每个人或多或少都存在着心理问题，比如我就是非常严重的拖延症，做事不到关键时刻不会有意识去做。而我也在这门课中找到了解决方案，可以向别人寻求帮助，听取建议，同时可以将任务分成比较容易的小块，化整为零，告诉自己其实每一个小部分都很容易就能完成。意识到自己的拖沓是完全没有必要的，把拖延的原因一条条写出来，一条条克服这些原因，最后开始做事。在课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，想改正也不知道从何下手，而教师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。

通过这学期对大学心理的学习，首先，我对心理知识有了一定的了解，对心理学的发展史有了一定的了解，在教师展开的活动和课堂互动中，我积极的参与到了，体会到了很多人

生的知识。

其实这个学期的心理健康课令我受益匪浅，我学会了关于如何与人共处，关于如何接受爱，报答爱，关于如何谈恋爱，关于如何去爱别人。我也懂得了怎么样尊敬父母，怎么样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。所以我们要在生活中学会宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。我们做人要真诚，因为存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。多爱人才能多得人的体恤。这些道理是我看了其他的一些心理书本学会的，博大的深渊的心理知识让我懂得了：你发出去的是什麼，你得回来也是什麼。

在教师的讲课中，我认识到了人心中脆弱的一面，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，有时会让人感觉到人性的柔情的一面，它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

心理课程是实现心理素质的有效形式，是知识联系实际的重要途径。它可以调动我学习心理知识的激情，活跃大家上课的气氛，我在实实在在的课堂交流中受到教益和启迪，解决了很多以前困惑的心理问题。并且在参与课堂活动过程中，我树立了正确的人生观念，把许多错误的心里想法都一一解决了，进而在日常生活中更加充实自己。

总的来说，通过这学期的心理课，我对自己大学四年的生活，心理方面有了更好的理解。虽然本学期的心理课结束了，但心理知识对于我的帮助却是长远的，甚至一生的。