

最新学生心理健康心得体会 大学生心理健康心得(优秀9篇)

心得体会是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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

学生心理健康心得体会篇一

这次活动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。学生在实实在在地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。这学期我还参加了我们学校的心理协会一沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸实践，让我学而致用！

我们大学生不仅需要知识的掌握，更需要心理的健康。学校有雄厚的师资力量，可以让学生接受渊博的知识，可是这些知识不是学生自己不愿好好学习，而是内心深处有许多心灵垃圾没有及时得到清除在阻挡知识进入，或多或少人人有。只有那些能及时得到化解或清除的学生，才能体验到如沐春风，轻松愉快的学习状态，知识不断充实他们，营养不断泽润他们，从而成为一个阳光自信之人。为此，学会学习，学会做人，学会坦然面对问题，勇敢接受考验、承担责任，是

我们的责任。

学生心理健康心得体会篇二

心理健康是人们综合健康的重要组成部分。而对于中学生来说，心理健康尤其重要，因为他们正处于人生发展的关键时期。作者是一位中学生，通过自己的经验和感悟，认为中学生不仅需要关注自己的学业和生活，更应该注重自己的心理健康，建立正向的心态，积极应对挑战，健康地成长。

第二段：优先关注自我

在中学生时期，我们往往会比较在意别人的看法，希望自己能够获得别人的认可和赞许。但实际上，这种做法常常会带来负面影响，让我们陷入负向的心态，甚至导致学习和生活的困难。因此，我们应该优先关注自我、认同自我，建立积极的自我认知，才能更好地走向成功和幸福的人生路上。

第三段：养成健康的生活习惯

身体健康是心理健康的基础，而养成健康的生活习惯是保障身心健康的重要手段。我们应该注重锻炼身体，保证充足的睡眠，科学合理地饮食，避免沉迷于网络游戏或是手机等电子产品。这些健康习惯不仅能够保持身体健康，还可以帮助我们更好地管理情绪，心态更加平和，从而应对各种挑战。

第四段：建立积极的人际关系

在成长的过程中，有很多人与我们密切相关，例如同学、老师、家人等等。建立积极的人际关系，与他们保持密切的联系，是维持良好心理健康的重要条件。我们应该积极地参与社交活动，多与人沟通交流，从中获得理解、支持和帮助，增强自我价值感和幸福感。当我们遇到困难时，也可以通过人际关系寻求帮助，减轻心理负担。

第五段：积极面对挑战，塑造自我品质

无论是在学习上还是生活中，我们都会遇到各种各样的挑战。如何应对挑战、面对挑战，关系到我们是否能够成为坚强、自信、乐观的人。当我们遇到挑战时，首先要有积极的心态，通过思考、探索和勇于尝试，找到应对的方法和途径，相信自己可以成功。与此同时，我们也要不断提升自己的品质，拓展自己的视野和能力，变得更强、更好、更优秀。只有这样，我们才能不断地成长和进步，实现心理和生理上的健康与成熟。

结论

中学生心理健康至关重要，通过建立自信、养成健康习惯、维护人际关系和积极面对挑战，我们可以塑造自己，成为成熟、自信、积极向上的人，为未来的发展打下坚实基础。我们应该从现在开始，关注自己的心理健康，培养良好的生活习惯和心理素质，成长为优秀的中学生和未来的社会栋梁。

学生心理健康心得体会篇三

近年来，学生心理健康问题引起了广泛的关注和重视。随着社会的发展和教育理念的改变，学生的心理健康已经逐渐被纳入教育的重要领域。而学生心理健康课本作为一种重要的教学资源，对学生的心理健康教育起到了重要的支持和指导作用。本文将以学生心理健康课本心得体会为主题，从使用心得、课本内容、教学效果、未来发展以及自我成长等五个方面进行阐述。

使用心得。学生心理健康课本在我个人的学习过程中起到了巨大的帮助。课本中的内容包括了心理健康基础知识、成长心理问题、心理干预技巧等，让我更加深入地了解心理健康的重要性，并且提供了很多实用的方法来帮助我和同学们解决心理问题。此外，课本还提供了一些案例分析和作业练

习，让我在学习的过程中能够更好地将理论应用到实际中去。总之，学生心理健康课本不仅增加了我的心理健康知识，还提高了我的问题解决能力。

课本内容。学生心理健康课本的内容丰富多样，涵盖了学生心理健康的方方面面。首先，课本介绍了心理健康的概念以及心理健康与身体健康的关系，引导我们正确对待自己的身心健康。其次，课本深入浅出地介绍了学习压力、人际关系、情绪管理等与学生心理健康密切相关的问题，让我们从不同的角度来了解心理健康的重要性。最后，课本还介绍了心理健康的干预技巧和资源，让我们能够更好地解决心理问题和寻求帮助。通过课本的内容，我从中获得了宝贵的心理健康知识，也对自己和他人的心理问题有了更深入的认识。

教学效果。学生心理健康课本在教学实践中的效果也是不可忽视的。通过学生心理健康课本的学习，我发现自己的学习成绩有所提高，生活质量也有所改善。首先，在学习压力方面，课本教给了我一些减压的技巧和方法，让我能够更好地应对学习中的压力。其次，我也学会了一些情绪管理的技巧，可以更好地管理自己的情绪，从而提高自己在与他人交往中的表达能力。此外，学生心理健康课本还通过一些实例和案例分析，让我更加深入地了解了自己和他人的心理问题，并尝试寻求解决的方法。总之，学生心理健康课本的教学效果是显而易见的，它为我们提供了更好的学习和生活的方法。

未来发展。学生心理健康课本在不断的发展和 innovation 中，为学生心理健康教育起到了积极的促进作用。未来的学生心理健康课本可以进一步完善其内容和形式，注重理论与实践的结合，提供更多的案例和实例，使学生更好地理解和运用心理健康知识。同时，学生心理健康课本也应与其他教材和教学资源相结合，形成一个系统的学生心理健康教育体系，以更好地服务于学生们的心理健康成长。

自我成长。学生心理健康课本的学习不仅提高了我的心理健

康知识和解决问题的能力，也促进了我的自我成长。通过学习课本，我意识到自己在很多方面存在问题，如学习压力过大、人际关系处理不当等，但同时也学会了一些解决问题的方法和技巧。通过积极调整自己的心态和改变一些不良的习惯，我的学习效果和生活质量得到了显著的提高。学生心理健康课本的学习为我提供了一个认识自己、改正自己的机会，使我能够更好地成长和进步。

综上所述，学生心理健康课本在学生心理健康教育中发挥着重要的作用。通过使用心得、课本内容、教学效果、未来发展以及自我成长等方面的体会，可以看出学生心理健康课本在培养学生心理健康素质方面起到了积极的推动作用。相信随着学生心理健康教育的不断深入和完善，学生心理健康课本将会更好地为学生们的健康成长提供支持和指导。

学生心理健康心得体会篇四

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。

四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说

是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分重要。

有的人在初中高中的时候一直是学校里的优秀学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。

宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰。这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。

大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

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。作为天之骄子，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睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，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。

学生心理健康心得体会篇五

随着社会的发展，中学生面临越来越多的竞争和压力，心理健康问题也变得越来越突出。深刻理解和掌握心理健康素质对于我们中学生发展非常重要。在这方面，我有几点心得体会，愿意分享给大家。

1. 对于自己的情绪要有意识地管理

生活中，常常会有许多事情让我们感到生气、恐惧、失望等负面情绪。这时候，要学会通过自我调节来平复内心。我常常采用心理暗示的方法，告诉自己不要轻易生气、想象自己站在他人的角度思考问题，不要过于谦虚或自卑。此外，还可以通过运动、听音乐等方式来调整情绪，保持心情愉悦。

2. 学会放松

学习与生活的压力常常给我们带来身心疲惫的感觉。在这种情况下，学会放松是非常必要的。采用自我催眠，放松训练和冥想等方法都可以缓解紧张的情绪和疲惫。

3. 学会正确认识自己

在中学生阶段，我们的社交、学习和生活经历都在日益增多，很可能会觉得充满压力和挑战。但是要明确一个事实，即每个人都是独一无二的，存在自己的优势、缺点以及特殊能力。因此，认识自己的长处和不足，做到充分利用自己的优势和劣势，才能更加成熟、自信且容易适应环境。

4. 接受失败，积极面对挫折

在成长过程中，每个人都会遇到各种各样的问题和困难，包括考试成绩不理想，社交状况不佳等等。这时候，不应该沮丧和放弃，而是要以积极的态度面对挫折和失败，不断去反省自己，寻求解决问题的方法。

5. 寻求帮助

在生活中，我们难免会遇到各种各样的问题，而自己解决不了时，不妨寻求家人、老师、辅导员等人的帮助。他们都会尽力帮助我们解决困难，让我们走得更加顺利。

总之，了解和掌握心理健康常识，对我们中学生十分重要。希望我的心得体会能够帮助到大家，也希望大家能够记住这五个要点，一起去拥抱心理健康，开展更加充实和快乐的中学生活。

学生心理健康心得体会篇六

随着社会的发展，中学生的学习压力不断增加，心理健康问题也愈加凸显。作为一名初中老师，我深深地感受到了中学

生们心理健康方面的诸多困惑和挑战。在这段时间里，我与我的学生们紧密合作，探索了一些心理健康问题，并取得了一些成效和心得。

第二段：了解自身心理状态

在中学生的生涯中，绝大多数人都会面临一些生理和心理方面的变化。因此，了解自身的心理状态是尤为重要的一步。尤其在学习和生活中经历了挫折和困难后，一定要及时停下来反思并分析自身的心理状态。对于一些放不下一些不顺心的事情，我们可以寻求老师和家长的帮助或者专业心理咨询。

第三段：形成正面心态

要想健康成长，形成积极正面的心态至关重要。我们应该尽可能多地参与各种活动，增强自己的信心和实践能力。在挫折和压力面前，接受现实、勇敢面对，这样才能真正成长起来。同时，也要学会欣赏生活的美好和珍惜拥有的资源，增强心理承受能力。

第四段：发展心理韧性

心理韧性指的是面对逆境时能够坚韧不拔、敢于面对挑战的能力。这种能力不是与生俱来的，需要我们在实践中逐渐培养和发展。在学习和生活中，我们应该注重自身的心理训练，提升自己的自我调节、自我认知和自我反思等方面的能力。学会化压力为动力，坚持锻炼，保持健康的体魄和良好的心态。

第五段：与他人建立良好互动

人是一种社交动物，与他人建立良好的互动和交往关系对于心理健康至关重要。在学校里或者家庭中，我们要尊重他人的感受和意见，与身边的他人建立真诚友好的关系。与家长

或者老师建立良好的互动关系，共同关注自身的成长和发展，形成以人为本的发展导向。

结语

通过上述心得体会，我们可以发现，心理健康是一个多方面的概念，包括身体、心理、社会等各方面的因素。在中学生的生涯阶段中，我们应该以身为本，不断完善自身，提升自身的心理健康水平。只有保持一个积极乐观的心态，才能充分发挥自己的能力，在学习和生活中实现个人价值和社会价值的统一。

学生心理健康心得体会篇七

学习《大学生心理健康》，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。

大学生健康问题是我們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。

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，心里健康就尤为重要了，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、适时有脑，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，帮助来访者自强不息的过程。

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 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。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

文档为doc格式

学生心理健康心得体会篇八

苏xx老师现任职于华中师大朝阳学校，介绍了“特色立教、特色立校”的思想。首先给我们介绍了一款教学软件prezi软件，非常适用于教学，虽然数学相对于其他学科用软件少，但是这款软件在文科类非常适用。回来后我也尝试着安装了一下中文版，但是效果不好，在电脑上打不开。但是希望我们学校也能引入新的软件，也培养新老老师一些制作立体方面的知识。然后给我们介绍了他创立的——“变”式教学，三段式单元教学法。主要分为自学启发段、作业改错段、反思小结段。中心思想是站在学生的角度看看一节课学生学到多少知识，而不是老师教了多少知识，千万不能满堂灌。但是目前的数学课程的处理习题课来说，大多数还是满堂灌，因为习题太多，你要是不及时讲就会很多的知识点讲不到，让学生来讲的话就会使进度放慢。在教学过程中，我们不能以这道题学生会了为成功点，而是教学生思考问题的能力。如今高考的'趋势越来越注重学生能力的培养。数学对于一大部分人工作之中很少用到了，什么二次函数、几何什么的除了高考外哪还能用得到。所以我们要注重培养学生会学习、会思考、会动手、会交流合作的能力。碰到一道题不是立刻解决它，而是分析它用的什么方法来解决，考的是哪的知识点。最后的总结反思是必不可少的，只有反思才能使得学生的记忆加深、理解所学知识。

对于作业，苏老师介绍的非常详细。他把作业分为五类，第

一类是课堂例题，是作为讲授的内容。他从来不讲书上的例题，而是准备与之相关的例题进行讲解。第二类是课堂练习，是强化知识的部分，这是学生必须完成的部分。第三类是课外独立作业，是强化技能的训练。第四类是弹性作业，就是把作业分为abc三等□a是学生必须完成的□c类是学生自由完成的，成绩好的学生可以做，成绩不好的也可以不做。第五类是本单元和高考密切相关的题。高一开始注重的基础知识，打好基础才是关键。第二个教学方法是导图教学。主要是培养学生的创新思维能力。其实如今的应试教育就是记忆教育，主要分为重复记忆、结构记忆、图形记忆、情节记忆及简化记忆。记忆的基础是理解，可以把逻辑性强的内容、学科教学内容还可以自己编故事使得学生形象记忆。

以上是苏老师介绍的核心内容，虽然有的地方不适用于衡水，因为从高一起

数学就得一直做题，但是我感觉如果能分一下类就更好了。对于课堂可以设置一个问题，向上下追问三个不同的层次，使得每个学生都能全身心投入到课堂中。

学生心理健康心得体会篇九

在如今繁忙的学业和生活中，学生的心理健康问题正逐渐受到广泛关注。作为一名中学生，我也曾面临过各种心理困扰，但通过不断的探索和实践，我逐渐找到了一些有效的方法来维护自己的心理健康。在这篇文章中，我想和大家分享一些我学习到的心得体会。

第一段：认识心理健康的重要性

心理健康是指一个人在心理上的稳定和良好状态，并能积极面对生活中各种挑战。然而，很多学生对于心理健康的重要性并没有足够的认识。在我初中时期，我总是为了追求高分而疲于奔命，很少关注自己的情绪和内心感受。渐渐地，我

意识到只有拥有良好的心理健康，才能真正取得学业上和生活中的成功。因此，我开始主动关注自己的情绪，并寻找实际有效的方法来维护心理健康。

第二段：培养积极心态

面对学业上和生活中的压力，一个积极的心态十分关键。我发现，适时地调整自己的思维方式，对于保持良好的心理健康非常有帮助。例如，当我遇到挫折时，我会告诉自己这只是暂时的困难，而不是无法逾越的障碍。此外，我还会将失败看作是一次宝贵的经验教训，从中学习并改进自己的方法。通过积极的心态，我能更好地面对困难，保持良好的心理状态。

第三段：建立健康的生活方式

健康的生活方式对于心理健康的维护也有着积极的影响。我发现，每天适度的锻炼和运动对于释放压力和放松心情非常有效。在我打乒乓球、跑步或者跳舞的时候，我可以全身心地放松和享受其中的乐趣。此外，良好的饮食习惯和充足的睡眠同样重要。我选择多吃蔬菜和水果，尽量避免垃圾食品，保持健康饮食。同时，我会给自己规定一个固定的作息时间表，确保每天能有足够的休息和睡眠。这些健康的生活习惯使我更加有活力和精力去应对各种挑战。

第四段：寻找支持与倾诉

在遇到心理困扰时，及时寻求帮助和倾诉也非常重要。我发现，与家人、朋友或者老师沟通交流能够减轻心理压力和焦虑。他们能够给予我鼓励和支持，同时也能帮助我找到解决问题的方法。此外，我还参加了一些心理健康的讲座和活动，通过与专业人士的交流和学习，我更加了解自己的心理需求，也学到了一些有效的方法来调整自己的情绪和心态。

第五段：坚持心理健康的维护

保持心理健康需要长期坚持和努力。我意识到，只有不断地学习和实践，才能真正掌握维护心理健康的方法。因此，我会定期给自己设立一些目标，努力实现自我成长和进步。同时，我也会不断地寻找和尝试适合自己的方法来保持心理健康。我相信，只要坚持不懈地努力，我一定能够保持良好的心理状态，取得更大的进步和成功。

总结：

通过认识心理健康的重要性、培养积极心态、建立健康的生活方式、寻找支持和倾诉，并坚持心理健康的维护，我个人体会到了心理健康对于学生的重要性。希望通过我自己的经历和体会，能够给更多的学生提供一些帮助和启示，一起关注和维护好自己的心理健康。