

最新大学生心理健康课心得体会 大学生心理健康的心得体会(优秀5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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学生心理健康课心得体会篇一

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东西?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，面对有各种各样问题的学生，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，做一个心理健康的教师

教师自身的心理健康直接会影响到身边的人，尤其是在处理学生问题上就不能正确理解学生的行为，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，作为教师必须是心理健康的人，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，了解心理健康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和谐与温馨的气氛，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；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心理健康

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心理健康。

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、自信心。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、社会因素。我们可以创设健康的教育环境、开展心理健康教育活动，多与学生交流学习、生活，与家长沟通思想，相互配合。

3、加强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心理健康教育相关的知识技能与策略。

心理健康心得3

大学生心理健康课心得体会篇二

当我知道我们要上心理健康教化课的时候，我特殊的不兴奋，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当时也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、相识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调整等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些沟通，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思索问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我们有关，我们会很恳切的上

这门课，因为我们想更多更好更精确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和学问。上老师的课很轻松很快乐，相比平常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑快乐多了，是发自内心的感受，也确定比我在宿舍奢侈时间值得多了，但是须要说明的是就算老师的课不快乐它也比我在宿舍值得，因为上课接受学问本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不情愿，它便变得与我们相处的不好。我都觉得惋惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当时为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出推断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们相互认识，学会自我介绍，当堂相识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去相识新挚友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学情愿把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己示意。向老师同学倾诉沟通，把心中的疙瘩解开。我记得我中学有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到悲观，感觉在虚度时间，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好挚友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实沟通交谈变更的是心情而不是解决问题，等你的心情变更了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不愿定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来

调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很冲突，我尽然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发觉越长大大心的问题就越多。这或许是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担忧了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发觉20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样一个人，看看自己眼中的自己与志向中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而变更自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，突然有一天发觉自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很好玩，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们高校生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教化便成了我们的不行缺少的过程。刚步入高校的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，高校生心理健康教化还是很重要的一件事情。现在越来越多的高校生做出许多不行思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教化，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样须要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的宝贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的学问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！在心理课上，我学到很多学问，虽然没有当堂回答问题熬炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课

很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理询问室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也信任，确定会有很多同学情愿参加这样的活动。

我宠爱上这门课程的理由之一是老师会与我们做沟通、给我们做心理测试、课堂活动。最终一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看心情表的波折。我发觉自己课多的那一天心情最差，课少的时候最兴奋。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教化。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，高校恋爱老师也给了我们一些指引，让我们或多或少有了方向，通过学习高校生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我相识到高校生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的相识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持主动乐观的心态，多想一些欢乐的事情，必要的时候变更自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，确定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很悲观，和同学和谐相处。就我自己来说，我觉得我最须要变更的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违反了自己的意愿，就要自己调整一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

大学生心理健康课心得体会篇三

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会

主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、求职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会

适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：(1)心理健康是保证生理健康的重要条件。

(2)心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展的需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的错误的“自我观”，

培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1) 正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2) 积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3) 有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

大学生心理健康课心得体会【篇4】

大学生心理健康课心得体会篇四

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的

规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

大学生心理健康学习心得体会

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

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。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

大学生心理健康教育心得体会

大学生心理健康的标准。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。

在学习实践中，我认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进

行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客，观的评价；对自己的生活目标合理理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

大学生心理健康课心得体会篇五

经过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善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资料与方法。而心理健康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我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，要积极主动调试自我的心理，明白适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习简便愉快，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。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，则安之，使自我具备较强的适应本事。

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。所以，我们大学生更要培养良好的交际本事。要坚持和谐的人际关系，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。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必须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、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，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感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

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，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，能够阅读相关的心理辅导书籍，有需要的能够进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。