

# 学生心理健康管理教育心得与收获 大学生心理健康课程收获心得(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 学生心理健康管理教育心得与收获篇一

我认为作为大学生，心理健康是必须的.因为它有助于我们对生活和学习培养乐观的心态，正确的自我人生观念等等.通过这学期对大学心理的学习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了解，在老师展开的活动中，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.我学会了如何与人共处，如何接受爱，报答爱。

我也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。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。多爱人才得多得人的爱，多敬人才得多得人的敬，多宽容人才得多得人的宽容，多体恤人才得多得人的体恤。这些道理是我看了其他一些心理书本学会的.博大深奥的心理知识让我懂得了:你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。在老师的讲课中，我认识到了人心中脆弱一面，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。心理课是实施心理素质教育的有效形式，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。我在实实在在的活跃的课堂交流中受

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，把很多错误的心理想法都一一解决了，进而在日常生活中更努力充实自己。总的来说，通过这个学期的心理课，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，甚至是一生的。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的课堂，让每个学生有更多的收获。亲爱的老师，这个学期辛苦您了，谢谢您！

## 学生心理健康管理教育心得与收获篇二

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 and 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！

## 学生心理健康管理教育心得与收获篇三

在教学的过程中，三位老师利用课前短短几分钟的互动交流，缓解了学生上课的紧张情绪，创造了一个轻松、和谐的课堂和心理氛围。在课堂上，通过老师不断的引导，调动和学生的积极性。例如，古寨小学老师让学生把自己的想法用心的形式画在一张白纸上，学生通过不同色彩的搭配，展现了自己当时的心理变化有多种情绪，这个教学过程充分的让学生的积极性提高很多。宋老师的《我挨批评了》中把学生身边经常发生的小故事运用短片的形式记录下来，并展现到课堂上，学生通过录象交谈自己的想法，最后让学生敢于把自己的错误说出来，调节了孩子的心理过程。刘老师的《掌声响起来》中通过三次掌声的设计，发掘了孩子们的内在潜能，充分的提高了孩子们的自信心。

## 1. 抓住学生心理，以趣促学

从心理学的角度来看，同样的内容，采用学生感兴趣的方式，学生接受起来会更加乐意和主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生，我在第一堂课里以生活中常见的心理现象为内容。从梦到星座，从“肢体语言”到“从众”，引起了学生对心理世界的好奇，进而讲述提高心理素质的好处：提高学习效率；合理调节情绪；形成良好性格；学会与人交往等，同时说明这些也是心理健康教育课以后要涉及的内容。这节课在很大程度上实现了“引起学生对心理健康的兴趣和重视，阐明心理健康教育课的意义和目的，并让学生正确的认识心理与心理健康教育课”的教学目标，也为以后教学活动的开展奠定了很好的基础。

## 2. 坚持核心原则，形散神聚

## 3. 聆听他人故事，因势利导

心理健康教育课成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。学生总是非常关注他人在同一问题上的表现，喜欢聆听他人的“故事”。

（1）心灵感悟：在课堂上，我经常会给同学们同龄人的“故事”。试图让学生明白这些问题别人都有，自己有也很是正常的，并相信这些问题可以解决，进而学习和掌握方法。其实学生在聆听的同时，也在审视自己。

内容来自

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 学生心理健康管理教育心得与收获篇四

“蹇蹇三事，师师百僚”，人的一生，多遇良师是何其有幸的事情。\_年9月26日和27日，我有幸参加了郑州大学教育学院心理健康教育培训班，经过两天的培训，我吸收了很多新的心理健康理论，增长了很多心理辅导知识。感受的风采，聆听教授的真言，我感悟良多。

26日，为我们授课的是郑州大学心理学系心理学教授葛操，他是心理学博士，\_年劳动部首批国家心理咨询师培训师，河南省人力资源与社会保障厅心理咨询师考试鉴定专家。葛操教授首先给我们分享了《对心理健康教育和心理咨询的几点思考》，接着给我们讲解了“倾听技术”、“共情”“eft”情绪释放技术等知识点。葛操教授的授课给我印象深刻的有两点，一是在讲授倾听技术时，我不禁想到了李镇西老师的“倾听是心灵的水珠，能折射出纯洁而热情的光芒”那句名言，此刻我深深的明白了：倾听是一种自我修养，倾听是一种爱的教育手段，倾听是一种设身处地的共情方式。二是心理学中的“eft”情绪释放技术本是让学生觉得生冷酸涩的理论，但葛教授深入浅出的讲解、活灵活现的现场互动却使得这次授课浅显易学，让大家感觉是很实用的一种放松方式，让人倍感愉悦。

在今后的工作中、生活中，我们要学会倾听，掌握倾听技巧，设身处地的体验他人内心情感，与之共情，“陪着他”，“理解他”，“温暖他”，而不能凭借自己的知识和经验去简单的理解事情，用所谓的标贴去影响他人、改变他人，这样只会适得其反。

27日，为我们授课的是郑州大学教育学院的杨敏齐副教授和许慧教授，杨敏齐副教授给我们讲解的课题是《认知疗法在中小学生心理健康问题中的运用》，许慧教授给我们分享了积极心理学和发展心理学的主要内容。杨教授给我们分析了认知治疗的理论依据，让我们对“抑郁症”、“焦虑障碍”、“惊恐障碍”、“社交障碍”等原来不太熟悉的名词有了一定的认识。给我印象最深的应该是许慧教授传递给我们的赏识教育，这让我第一次听到“习得性赞赏”理论，该理论温暖而又深刻，让我明白了“爱系心田，须口言明。”许慧教授的一言一行都在生动诠释着“腹有诗书气自华”，参训老师在润物细无声的氛围里感受到了心理学的魅力和力量。

这次心理健康教育培训虽说只有短短的两天，但各位教授分享给我们的心理健康学知识，各位教授的风采都给我们留下了深刻的印象。今后，在工作和生活中，我将不断践行心理健康理论，用赏识教育去关爱学生，用“共情”方式静心聆听学生的心声，用“eft情绪释放技术”去指导学生减压，用积极心理学去贯穿教学，让学生在心理健康、身体健康、精神健康的环境中茁壮成长。

## 学生心理健康管理教育心得与收获篇五

通过本学期的选修课程“大学生择业心理辅导”的学习使我获益匪浅，不但对自己有了一个更加清楚正确的认识，同时也对大学生的就业形式，就业前景等有了更充分的了解。

老实讲其实当初选这门课只是单纯的为了去完成教学计划上的学分要求，所以一开始的时候自己并没有在很认真的听课，而是在做一些其他的事情，可是随着课程的深入，我慢慢发现老师您所教授的内容都是一些我在平时的学习生活中所无法获取到的，是您和您所请来的那些授课老师们用自己几十年的`生活阅历所总结出来的宝贵经验，对于我们这些还生活在象牙之塔的学生来说，能够在踏入社会以前听到这

么有建设性，有帮助的建议是多么的难得啊！于是，我开始认真的在课堂上听取老师的讲授，从如何选择适合自己发展的职业到怎样准备自己的个人简历，从如何准备面试到怎样如老板同事相处，我学到了很多实用的，并且是精辟的经验知识，我相信这些经验将对我未来的就业以至于与人相处方面都会有很大的帮助。

同时，老师您由一名普通的老师成长为心理学专家的经历也让我感触颇深，我第一次如此真切的认识到命运是掌握在自己手里的，只要你懂得努力懂得不断的提升自己，目标就一定能实现。

最后，我要对马老师你表示真诚的感谢，感谢您给我上了如此宝贵的一课！