

# 大学生心理讲座心得体会 大学生心理健康讲座心得体会(模板5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生心理讲座心得体会篇一

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急的事，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。

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心身疲乏、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、程度较轻微，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。我们可以从一下几个方面入手：

1、增强学习的兴趣和求知欲望。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、保持心境的良好和乐观向上的.情绪，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。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

## 大学生心理讲座心得体会篇二

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，

才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作中需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等；如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡，产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者之间关系正确认识 and 评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。第一，在高中，每个班都是固定，学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课；每学期开设的课程不同，每门课考试的方式不同，每门课的学分也不同，这些变化令我摸不着头脑，很是焦虑、烦躁。第二，大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间；不知图书馆、机房、自习室去哪，往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。第三，觉得进入大学这个目标已经实现了，经过高考的激烈竞争，已感到筋疲力尽，认为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒

窗苦读，于是失去了奋斗目标，没有了学习的动力，内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活，这就需要我们学会及时的调整。当进入新的学习环境后，我们应保持乐观的心态，及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的'情绪。一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状，要学会向朋友、同学倾诉，或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式，或坐或卧，慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心，精神充沛，能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒、从而导致不良心理问题。所以我们要学会调节自己的情绪，避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意，和同学去操场散步，聆听鸟儿的歌唱，感受大自然的生机，为生活增添活力。一个真诚的微笑，一段温馨的音乐，也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流，有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实，让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾，让我们不会被困难击垮，勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目标。过高的要求会使自己丧失前进的动力，屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标，让自己取得一定的成功，使自己从中发现自己的价值，从而建立良好的情绪。

总的来说人要有健康的心理，才会有健康的生活，故让我们为了明天的美好，让我们拥有一颗健康的心吧！

### **大学生心理讲座心得体会篇三**

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。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

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。有正确的自己主观意识，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己展示的平台，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己调节，适度的表达和控制情绪。

破时空，超越自己，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

## 大学生心理讲座心得体会篇四

高考是中学教学的指挥棒，自1977年恢复高考至今已有四十多年的时间，无数青少年通过高考成为了国家和社会的栋梁。然而，高考也在随着社会的发展，国情的变化和教育理念的更新而不断调整。目前基础教育和高等教育的衔接和过度问

题，一直是困扰教育者、家长和学生的一个问题。在新的形势下，如何实现基础教育和高等教育的衔接，让中学教育和高等教育之间有一种连结和过度，是摆在我们面前的一个迫切问题。

今天上午，大城县第一中学邀请到了河北省教育厅赵秀娟老师为高一年级的学生们进行了关于新高考改革分析的讲座。讲座主要分析全国开始推行新的国家级的学业水平考试，逐步试行新的高考方案。语文、数学、英语三门科目必考外，再从物理、化学、生物、政治、历史、地理中选择三个科目，参加高考成绩核算，即“6选3”。这三个科目代表着大学所学专业的大的方向。这让学生们从高一就开始明确人生目标，做出职业规划，使学生们的高中三年不再迷茫。

在新的改革方案指导下，学校应该围着学生转，学生的选择决定教师岗位。中学教育开始实行走班教学，学生除了可以自主选择高考科目以外，还可以选择自己的任课老师，这被称为“选科、选师和选课”。

在传统的高考模式下，只有主动适应学校和老师的学生，才可能取得优异的成绩。可以说，在传统的高中学校中，学生是围绕学校转动的。对于那些有个性、有不同学习风格 and 不同学习需求的学生来说，往往会被看成“异类”。而新高考改革下，学校将围绕学生转动。通过学生对高考科目、任教老师以及具体课程的选择，彰显学生的个性、凸显学生的学习风格，也满足了学生的学习需求，从而让学生获得与个人能力相适应的成长。只有学校尊重学生的选择，让学校资源满足学生学习需求，才可能真正促进学生的个性成长，推动学校的特色发展。

对于学生来说，往往会选择学术声望高，教学态度积极，性格乐观，课堂风趣幽默的老师。这就要求老师要注重提高自己的文化知识储备，注意与学生的交往方式以及自己教学风格的可接受程度等。当把“选师权”交给学生时，就等于承

认了学生选择老师的标准。教师就应该想办法提高学科水平、学术水平、教学能力等等。选择教师目的不是淘汰老师，而是让老师不断的发展自己，而学生的选择标准，就是老师的发展方向之一。

在新高考改革下，学生、学校甚至社会对教师的各方面要求越来越严格。所以说，现在的我们更应该努力提升自己的素养，更应该在实习学校认真学习教学经验、技能及方法。为未来成为一名好教师打下坚实的基础。

## 大学生心理讲座心得体会篇五

在科学技术飞速进步，学问爆炸的今日，人类也随之进入了心情负重的年头。高校生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的晴雨表自然就非常敏感，高校生健康问题是我们的高校生目前所关注的重要话题之一。但是，高校生作为一个特别的社会群体，本身存在着很多特别的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，志向与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的冲突问题以及对将来职业的选择问题等等。在当代高校生则承受着更大的压力和挑战。高校生往往自视甚高，很简单受挫折，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。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、事业胜利、生活欢乐的基础。因此，在高校校内开展心理健康教化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，刚好为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来推断自己或者是四周人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一样。其二，心理与行为行动是否趋于一样。其三、人的心情在一个阶段内是否稳定。假如一个人出现了与以上违反较大的心情，那么他就可能存在肯定的心理



障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或稍微的心理失调,出现在当代高校生身上大多数是因心身疲乏、惊慌担心、心理冲突冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的冲突等出现,时间短、程度较稍微,随情境的变更而消逝或减缓;个别则时间长、程度较重,最终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、体感异样、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。以上的心情状态,明显不利于高校生的发展,因此高校生有必要学会自我心理调整,做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手:

1、保持深厚的学习爱好和求知欲望。学习是高校生的主要任务,有了学习爱好就能够自觉地跃入浩瀚的学问海洋里遨游,舍命地吸取新学问,发展多方面的实力,以提高自身素养,更好地适应社会发展的须要。

2、保持乐观的心情和良好的心境,高校生应保持主动乐观的心情、开心开朗的心境,对将来充溢信念和希望,当遇到哀痛和忧愁的'事情要学会自我调整,适度地表达和限制心情,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理询问师沟通。学校心理询问是增进学生心理健康、优化心理素养的重要途径,也是心理素养教化的重要组成部分。随着时间的推移,心理询问被越来越多的人承认和接受,越来越多的大专院校,甚至中学起先设置心理询问机构。心理询问可以指导学生减轻内心冲突和冲突,排解心中忧难,开发身心潜能。还能帮助学生正确相识自己、把握自己,有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时,就应当刚好主动的与心理询问师进行沟通。优良的心理素养在青年学生全面素养的提中学起着举足轻重的作用,全面提高自己的身心素养,才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界,才能在其中搏击翱翔,走向成熟,迎接挑战!