

2023年大学心理健康教育的心得体会 大学心理健康教育心得体会(优秀9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

大学心理健康教育的心得体会篇一

安康的心理是一个人全面开展必须具备的条件和根底，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安康的心理素质。

心理安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安康的状态。

心理安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剧烈的竞争，辞别了中学时代、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安康，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。

心理安康是大学生取得事业成功的坚实心理根底。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。

心理安康利于大学生培养安康的个性心理。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泼、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安康成长。

我认为，心理安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，开展多方面的能力，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。

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、体魄的储藏，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。作为天子娇子，心理安康更是学业成就、事业成功、生活快乐的根底。因此，在大学校园开展心理安

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，以下有三项根本原则：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；个别那么时间长、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开展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理安康。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，开展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会开展的需要。

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展心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理安康、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

的人承认和承受，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。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进展沟通。

大学心理健康教育的心得体会篇二

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。学习是大学学生的主要任务，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，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。

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了解最了解自己的，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。

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。

大学心理健康教育的心得体会篇三

（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心理问题。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。

大学心理健康教育的心得体会篇四

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。中小学心理健康教育指导纲要确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜

能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，形成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说，开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好心理健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自己或者对自我一种积极的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

一般来说，人的心理状态可以分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。在没有较大困扰的情况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起

人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机，因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的

观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予以解决。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要润物细无声的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康

的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

大学心理健康教育的心得体会篇五

通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，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。

大学心理健康教育的心得体会篇六

从事大学生心理健康多年，深知心理健康的重要性，身心和谐健康才是真正意义上的健康。看到大学生青春阳光的身影总是感慨万千，年轻真好！当听到他们的“灰色”童年带给他们的无助、孤独和痛苦时，又感慨于不让自己的孩子重蹈他们的覆辙，自己一定努力让家庭充满欢笑、阳光和民主，让孩子愉快、无忧无虑地度过他的童年。接触很多的案例，很多大学生出现心理问题的一个很重要的原因就是家庭，父母关系不好，父母离异或单亲，被寄养在爷爷奶奶家或亲戚家里，父母的教养方式不当，或家庭出现重大的丧失等等，这样都可能造成孩子谨小慎微、不自信或安全感缺失，严重的可能会得抑郁症或躁狂症。所以作为小学生四年级的家长需要从中吸取教训，还孩子一个童真和欢乐的少年时代，为他们将来更加健康地生活和工作打下良好的基础。

无条件积极关注自己的孩子为他们的成长创设自由而安全的环境。只要是孩子有兴趣的都可以让他们去尝试，只要对孩子有益都可以让他们去做。不是孩子犯了一点错误就大发雷霆、一发不可收拾，一定记住不在孩子身上翻旧账，就事论事就可以了。实际上无条件积极关注就是让孩子感觉到安全，无论发生了什么事情都可以告诉父母，并且让孩子感到父母是他们最好的朋友，安全的氛围有利于孩子静下心来专心做一些事情。前些天在上海学习“沙盘治疗”时真正地体会到创设自由而安全的环境的重要性。沙盘治疗就是让儿童在装满沙子的器皿内自由“创作”——拿任何他想拿的沙具摆成他认为最好的画面，中间没有任何打扰和限制，并且被告知这种环境是安全的。儿童就是这样不停的摆弄沙具和拼摆图形，经过十几次的“治疗”就可以解决他们的心理问题，我就十分好奇，是什么魔力让一个特有攻击性的孩子经过几次或十几次的沙盘治疗最后“痊愈”了呢？后来老师的讲解使我豁然开朗：一方面孩子自身具有发现问题并解决问题的能力，他们通过摆沙盘可以了解自己的问题，沙盘也可以让这些孩子自行解决问题，孩子具有大人无法企及的潜力；另一

方面就是治疗师给予的`自由而安全的氛围让孩子可以发挥他们的潜能。

所以作为家长的我们，不要给关注增加太多的外在条件，无论孩子现在处于怎样的状态，无论孩子是否达到自己的预期，给他们无条件积极关注吧，给孩子自由而安全的环境吧，让孩子可以无拘无束、自由发挥吧。

有个小故事是这样的：小女孩的妈妈告诉她一定不要看电视，否则一切免谈。小女孩每次回到家后先打开电视看自己喜爱的电视节目，等看着妈妈下班的时间都到了，她会用湿毛巾把电视降降温，因为她知道妈妈回到家后做的第一件事就是摸摸电视热不热。所有的一切都处理完后，小女孩就坐在书桌上开始写作业。妈妈回来了，先摸摸电视发现不热放心了，又看到宝贝女儿在认真的写作业马上心情大好，满足了女儿一直梦寐以求的愿望。不敢设想如果一直如此下去，小女孩会变成怎样，但可以肯定她学会了撒谎和欺骗。作为父母，一定要相信自己的孩子，尽量少地使用否定的语气跟孩子说话。你可以告诉他可以做什么，可以如何做，但少用“不能”、“不要”等否定词语，因为孩子更多的会听到“不能”和“不要”之后的内容。家长看到孩子做了自己不允许的事情恼羞成怒，孰不知就是自己不相信孩子导致的。就拿我的儿子为例，前段时间检查视力有些问题，告诉他不能玩电脑和手机，但我们也没有特别的设置手机和电脑的密码，并给他买了些他特别喜欢的书籍。每天下班后发现他都在认真地读书，每次都会告诉我书中的一些故事，《鲁滨逊漂流记》他竟然还读了两遍。欣赏儿子的作文时，自己特别惊讶，发现好多句子都写得特别流畅和不拘一格，不再像以前一样家长拼命地催、孩子要命地眉头紧锁。设想一下，如果我也做一些不信任孩子的一些行为的话，孩子还能这样“坚守”自己的“原则”吗？相信孩子，放手让他们去做一些事情，少一些怀疑，多一些肯定。

按照心理学的理论，四年级的孩子应该多向同性父母靠拢，

学习他们身上的优点，并习得社会所赋予的一些的特性，如男孩要勇敢和担当。比如男孩子多和父亲一起踢踢足球、打打篮球，不自觉地学习了父亲坚持、坚韧和分享的精神，让他们做一些“男人们应该做得事情”，这样不仅可以亲近两者的关系，还可以学习一些男人的做事方式和并学会欣赏男人豁达开朗的个性。这时候作为异性的父母就可以放手让他们或她们尽情在一起，少些唠叨和抱怨，默默支持他们。相反，如果这个时期男孩子仍过多的和妈妈一起做事和“纠缠不清”的话，可能会对孩子个性的形成有些阻碍，妈妈认为这是“爱”孩子的一种方式，不忍让孩子和不着调的父亲在一起，害怕自己丧失对儿子的“控制”。为了避免长大后出现“恋父亲节”或“恋母情节”，现阶段让我们孩子多认同同性父母吧，学习同性父母身上的优良品质，让孩子有种“很想成为他（她）们”的那种人的渴望吧。

大学心理健康教育的心得体会篇七

通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，也是加强和改进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内容与方法。而心理健康的人应该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个性心理。 以下是我的学习心得：

一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己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，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、

困苦;要学会改变学习方式,使学习轻松愉快,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。要学会从心里去接受现实中的一切,既来之,则安之,使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

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。因此,我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系,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。通过人际交往,认识到大学生的社会责任,培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力,能与他人同心协力、合作共事,与集体保持协调的关系,保证大学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象,大学生一定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,同时信守责任,忠贞专一,以诚相待。要以理解为前提,以奉献为内容,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爱情价值观,做出爱的决定,注重爱的交流,并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康,争取身心健康,可以阅读相关的心理辅导书籍,有需要的可以进行心理咨询,定期进行体育锻炼,好自己的时间,增强自己的心理素质,以良好的心理素质去迎接挑战。

大学心理健康教育的心得体会篇八

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。因此，我们教师在引导学生获得知识的同时，更应该责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。这次我有机会参加心理健康学习，真实感受颇深！

一、教师自己保持乐观的心态

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，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。人格健全的教师，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。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)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。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)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。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)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。

二、以良好的心态感染学生

我们要以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。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、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。

当然，在新课程改革形势下，我们的教育教学与应试教育思想的碰撞，产生了不少问题，问题的出现需要我们去思考、去解决，如教师采用怎样的教学方式；选择怎样教学内容实现教学目标；学习评价难以操作等，面对这些问题我们如果能用乐观的心态去面对，最终一定会找出解决问题的办法。同时学生总有一些不良的现象，如逃学、早退、迟到、作业不按时完成、上课搞小动作、做鬼脸等现象，无时不展现在你面前。此时，你的心情又如何呢？是气愤、激怒、伤心，非想揍他一顿，还是用乐观的心态来教育他，我想，教育学生需要耐心和宽容，用真诚的爱心去感化学生，以动之以情、晓之以理的方法去对待学生的错误。让学生静心去寻找自己错误的原因，真正体验到自己的错误给别人带来的伤害有多深，我想这样的耐心和宽容学生会收到良好的`效果。我们何偿不用呢？最近参加了肥城市中小学教师健康教育培训，受益匪浅，感受颇多。先听了刘老师的《师德修养》杨老师的发展心理学，周老师的社会心理学。她们都通过不同案例结合理论解决了一些实际问题。过去自己一些百思不解的案例变得眉目疏朗了许多。

通过学习，我懂得了教师首先要具备健康的心理。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。教师的言行对学生有很

大影响，在学生的`心目中，教师是很神圣的。教师的言谈举止、待人接物的方式，都会让学生受到深刻的影响。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

通过学习，我认识到了学生心理健康的重要性。中小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们常常能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，有学习方面，也有不善于处理人际关系方面的因素。这表明，当代青少年学生承受心理压力的能力有待提高。在这些新现象、新问题面前，心理教师应力求“对症下药”，给予学生鼓励，帮他们重拾信心。要对学生不良心理的成因多加了解，是学校因素，还是家庭或社会因素。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰，就要会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。

例如，可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们的目的就是教书育人，是素质教育和心理健康教育的推行者和具体实施者。除了要有渊博的知识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。还要针对学生关键时期的心理变化进行教育。才能使学生形成健康的心理。这是我们一次很好的学习机会，通过学习，无论在理论知识还是方法技巧上我对心理教育有了进一步了解。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学好后面的培训课程，并将所学运用到实际工作中！

大学心理健康教育的心得体会篇九

大学生心理问题存在着年级差异，不同年级的学生有着不同的心理问题特点。一年级学生在高校生活适应方面的心理问

题居多；二年级学生是各类心理问题较多产生期；三年级较多表现在个人发展与情感的冲突；四年级则以择业求职而产生心理上的困惑为主。__主要根据大学生心理健康问题的年级特点，提出实施心理健康教育的途径及有针对性的相应对策，以不断提高大学生心理素质。

处于大学阶段的学生们在成长过程中，面临着人生课题的挑战，由于大学生在智力和人格发展上尚未成熟和完善，遇到问题和困惑常产生苦闷、烦恼、情绪不稳定等，有关资料显示，我国大学生心理健康状况不容乐观，心理障碍的发生率一直保持较高水平，是心理障碍乃至心理疾病发生的高峰时期，因此，认真分析和把握不同年级大学生心理健康问题，有针对性地采取相应对策，按学生年级特点实施心理健康教育，是将大学生心理健康教育落实到实处，提高大学生心理素质的有效方法。

1、高校生活不适应是新生主要心理问题

2、各类心理问题较多集中在大学二年级产生

大学二年级是学生心理问题较多的年级，也是心理问题发生率较高阶段。

3、个人发展与情感的冲突较多表现在三年级

4、择业求职的心理困惑是毕业生的突出问题

四年级学生以择业求职而产生的心理困惑是突出问题，兼有个人未来发展和社会需要的问题以及因恋爱而产生的问题等。严峻的就业形势使莘莘学子早早就开始了择业求职，他们奔波在学校、社会组织的各种供需见面会上，期望能找到一份满意的工作。不少毕业生择业时受社会上一些舆论的左右，盲目从众，追逐热门，不考虑自身条件及职业特点和社会整体需求，择业观念、传统束缚、爱慕虚荣、自我封闭、消极

怠慢等心理极大地影响了毕业生的择业和求职，使择业范围和发展空间大大缩小，易导致挫败感和消极情绪并因此引发心理问题。

长期以来，由于“应试教育”以及学生所处的社会环境、家庭环境、学校教育，对学生的教育更多的是着重智力培养，大学生群体暴露出的心理问题实质上是长期的教育中积累和潜伏下来的，因此，对不同年级大学生心理健康问题应有针对性地采取相应对策。

1、将心理健康教育纳入大学生思想政治教育体系。心理健康教育在大学生思想政治教育中的作用越来越明显，身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质必须协调发展的理念逐步深入。高校应开展行之有效的心理健康教育，形成课内与课外、教育与指导、咨询与谈心等与大学生思想政治教育紧密配合的心理健康教育工作格局。

2、将心理健康教育纳入学校教学工作体系。在教学工作中开设心理健康教育必修或选修课程；根据不同层次学生的需要，开设有助于学生心理素质提高的各种讲座，创办大学生心理健康教育刊物，介绍国内外先进的心理调适方法，普及提高心理素质能力知识。

3、健全学校、院系、班级三级心理健康教育组织体系。在加强校级心理健康教育机构建设的同时，着力加强班级心理健康教育的组织建设，及时反映学生中的心理异常情况，协助学校做好心理健康教育工作。

4、健全心理危机预防与干预体系。建立大学生心理危机预防与干预预案，并将其列入维护学校安全稳定和公共应急管理预案之中，一旦大学生遇到重大心理创伤事件时，能提供高效的危机干预服务。认真开展大学生健康状况摸排工作，做好心理问题高危人群的预防和干预。

5、加大心理健康教育人力投入。坚持按需、精干的原则，根据学校的规模，按1：3000—5000的比例，配备心理健康教育与咨询的专职教师，着力建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。