

大学生健康教育的心得体会 大学生心理健康 健康教育心得体会(精选9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

大学生健康教育的心得体会篇一

7月份参加了教师发展在线赵丽琴老师主讲的《大学生心理健康教育》的网络课程学习，赵丽琴老师讲授的课程指导，使我收获颇多，现就这门课程的心得体会做一个简要的总结：

近几年来，大学生心理健康问题成为高校、社会普遍关注的热点话题之一，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，在现在一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机，并随之发生一系列心理卫生问题。从高等学校的角度分析，通过这门课程的学习，加强学生对心理健康的认识，使学生能够对自己生活、学习中遇到的问题进行调节，大学生心理健康也需要更多的关注和合理疏导，是这门课程讲授的意义。心理健康可以促进大学生基本要求，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，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

课程设计、如何与学生进行互动，如何吸引学生的注意力等，赵老师用比较平实的语言详细讲解，根据学生们的心理特征，

将一些理论性的知识融合进日常的.例子中去，学生们接受这些理论的阻抗会很低。把学生的需求与我们课程的理论有机结合，对于不同的专业用不同的事例，课程更加切合学生的理解’课程当中注重互动，鼓励学生参与体验式的教学模式是学生更容易接受并效率比较高的。

通过这次培训，我更加清晰了今后课程改进的努力方向，认清了从哪里入手效果好，有更好的学习效果，这次培训是我今后课程教学工作的一个新起点，同时对赵老师表示衷心的感谢。

大学生健康教育的心得体会篇二

在大学生即将逐渐步入社会，迎接新人生挑战的时刻，许多毕业生都会思考自己将要面对什么，以及如何开始自己的新生活。而此时，我们应该提醒自己，不要忘记我们将要面对的责任和义务。作为一名大学毕业生，我们应该为社会做出贡献。因此，在毕业典礼上所发出的毕业倡议书，是非常有意义的，这需要我们深刻思考。

第二段：理解毕业倡议书的意义

毕业倡议书，是大学生毕业前接受承诺的正式文件，其中包含了大学毕业生将要为社会所贡献的意向和承诺。通过这个承诺，我们表明了自己将为社会建设做出贡献的决心，同时也为自己未来的发展制定了更具体、更有目标的计划。

第三段：认真思考自己的责任

在写毕业倡议书之前，我们应该认真思考自己的责任和义务，并根据自己的兴趣和专业，确定自己在社会上的角色和发展方向。例如，我的专业是教育，我希望能够为改善教育环境而做出贡献，因此，在毕业倡议书上我表达了自己对教育问题的关注，并承诺将在未来的工作中致力于改善教育环境，

提高学生的水平。

第四段：践行承诺

通过毕业倡议书，我们承诺将在未来为社会做出贡献。这个承诺不仅仅是口头上说说，更要落实到行动上。我们需要在工作中实现自己的承诺，为自己的社会责任和使命尽心尽力。只有这样，我们才能树立自己良好的形象，成为社会的精英。

第五段：总结

通过毕业倡议书，我们不仅能够认识到自己的责任和义务，还可以更加明确自己的人生目标和发展方向。实现承诺不仅仅是口头表态，更要落实到行动上。只有我们真正的为社会做出贡献，才能成为社会的脊梁和支持者。作为新时代的大学毕业生，我们应该时刻铭记自己的责任和使命，勇敢前行，为祖国的繁荣富强而不懈努力。

大学生健康教育的心得体会篇三

“大学生毕业倡议书”是一份重要的声明，它代表了毕业生对未来的期望和愿景。凭借着他们的专业知识和责任感，他们在这个时刻向世界发出了自己的声音。在这篇文章中，我将会分享我的一些心得体会，以及我对这个倡议的看法。

第二段：发现问题

近年来，在社会上充斥着许多大学生毕业难、就业难、生存难的现象，这些问题已经引起了广泛的关注和讨论。我们应该认识到，这些问题根源于我们现在所面临的挑战，而这些挑战则需要我们认真去面对和解决。我们必须摆脱“等待机会”的心态，而要积极地去发现和把握机会，用我们的聪明才智去创造和发明，为我们的生活带来更多的惊喜和可能性。

第三段：找到解决方法

为了应对这些挑战，我们需要不断地提高自己，增强自身的竞争力。我们应该切实地提高自己的业务水平，掌握相关专业知识，并不断深入实践和探索。同时，我们还应该不断拓宽我们的视野，增加我们的生活阅历，提高我们的跨文化沟通能力，为我们的未来奠定坚实的基础。

此外，我们还应该更加关注社会责任，用我们所学的知识来回报社会。我们可以通过参加志愿活动、与社区建立联系等方式来实现这个目标。这不仅有助于提升我们的个人价值，还能让我们在社会中更好地发挥我们的作用。

第四段：实现目标

实现这些目标需要我们的坚持和努力。我们必须不断地学习、思考、行动，增强我们的个人能力和拓展我们的社会视野。我们要认真对待每一个工作机会，用心地去把每个工作做好，增加我们的经验和收获。此外，我们还需要勇于创新 and 尝试，挑战自己的极限，开创出自己的一片天空。

第五段：结束语

在我的大学教育和生活中，我深刻的感受到，大学教育不仅仅是传授知识和技能，更重要的是塑造我们的价值观和思维方式。我们要让我们的大学生涯成为我们人生中最宝贵的财富，并把它转化为我们创造未来的能量。最后，我希望我们所有的同学们都能够保持自信、勇敢和智慧的态度面对人生中的挑战和机遇。

大学生健康教育的心得体会篇四

4月18日，贵州民族学院学工部第五期大学生心理健康培训开始了。我们班的班长，团支部书记，心理委员参加了一个星

期的心理健康学习和培训。期间我担任学院小组的副组长，与大家一同分享了这次意义重大的心理健康培训，我们都获益匪浅。

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视，虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论，但它是关系到全班同学心理健康问题，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责的班干部，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们班干部都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让

别的’同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

大学生健康教育的心得体会篇五

作为一名大学生即将毕业，回首大学四年的学习生涯，我真切感受到了父母对我的默默关怀和支持。为了表达我对他们的感激之情，我邀请了他们参加了一次大学生毕业家长会。这次家长会让我深刻体会到了家长们对我们的期望，也让我认识到了自己的成长与进步。以下是我对这次家长会的心得体会。

首先，家长会是一次亲情的交流与沟通的机会。在家长会上，父母们与我们的老师们，共同探讨了孩子们的学习状况、成绩表现、个人发展等各个方面的情况。通过这次交流，我了解到了父母们对我们的期望，更了解到了他们对我们未来的关心与关注。在这个关怀与期望交织的交流环境中，我们有机会重新认识父母对我们的付出和付出中所包含的爱。

其次，家长会是我们思考自我发展的一个契机。在与家长和老师的交流中，他们给予了我们一些建设性的意见和建议，让我们思考自己的现状与未来的方向。他们提醒我们要具备一定的职业规划，要明确未来的目标并展现自己的优势。他们还鼓励我们要扩大自己的交际圈子，培养良好的人际关系，提高自己的沟通与表达能力。通过这次家长会，我深刻认识到了自己在个人发展方面的不足，并对自己今后的成长有了更加清晰的规划。

第三，家长会是我们感受家庭教育成果的时刻。在家长会上，

我们的家长们开始感叹这四年时间的不易，也开始总结和反思对我们的家庭教育方式。他们认为要培养我们的自主学习能力，让我们能够独立思考、自主学习是最重要的。针对这一点，他们不断地为我们提供学习资源和机会，养成了我们自主学习的习惯。正是这样的家庭教育方式，使我在大学期间能够不断地习得新知、进步与成长。

第四，家长会是我们感受亲情的一次体验。在家长会上，我和父母重新回忆起我们共同的成长与努力，也表达了对彼此的感激之情。我们通过分享自己的大学经历，让彼此更加了解对方在大学期间的的生活与成长。父母们也分享了创业、职场经验，让我对未来的发展有了更加明确的方向与期望。这次家长会增进了我们之间的沟通与理解，加深了我们的亲情关系。

最后，家长会也是我们对过去四年大学生活的一次总结与回顾。四年的大学生活，是我们成长为独立自主的青年人的关键时期。在家长会上，我们向父母展示了自己的成绩与经历，让他们看到了我们通过自己的努力所取得的成果。我们回顾了大学四年里的点点滴滴，与父母一同笑着回忆起过去的日子。这次家长会让我们重新认识到了大学的宝贵与重要性，更加坚定了我们向未来奋进的决心。

总之，大学生毕业家长会是我们与父母之间的一次珍贵时刻，也是对自己大学生活的一次总结与反思。这次家长会不仅让我们更加感受到了家庭的温暖和关怀，更让我们认识到了自己在学习和个人发展方面的不足，给予了我们更多的动力和方向。相信在父母的支持和期望下，我们的未来将会更加充满希望和可能。

大学生健康教育的心得体会篇六

大学生毕业家长会是大学生毕业前的一次重要活动，旨在为家长提供一个了解孩子在大学期间所经历、学习成绩和未来

发展规划的机会。参加了我孩子的大学生毕业家长会后，我有了一些新的体会和思考。

第二段：家长会上的信息传达

在家长会上，学校安排了一系列的活动，包括校领导发表讲话、教师代表介绍孩子的学习状况、学生代表分享大学时光的感受等。通过这些环节，我们了解到了孩子在大学期间的学习成绩和社会实践经历。同时，学校还为我们提供了未来就业和创业的咨询服务，让我们对孩子的未来发展有了更清晰的认识。

第三段：对孩子的成长和发展的思考

家长会让我深刻体会到孩子在大学期间的成长和进步。通过听老师介绍和学生分享，我知道孩子在大学期间积极参加各种社团活动和实习，锻炼了自己的组织和领导能力，培养了团队合作精神。同时，他也充分利用学校提供的资源，参加了一些学术交流和研讨活动，提高了自己的专业素养。这一切让我对孩子的成长感到由衷地高兴和骄傲。

第四段：对孩子未来规划的思考

通过家长会，我和其他家长们得知了大学为毕业生提供的就业和创业服务。学校的职业规划指导中心为孩子提供了很多就业和创业的资源 and 机会，包括实习推荐、就业培训、创业计划等。这让我对孩子未来的发展更有信心。同时，我也认识到未来的就业市场的竞争激烈，孩子需要有一定的实力和能力才能在激烈的竞争中脱颖而出。因此，我会鼓励孩子继续努力学习，提高自身素质，为将来的就业做好充分准备。

第五段：对家长会的总结和建议

通过参加孩子的大学生毕业家长会，我深刻感受到家庭和学

校的紧密联系和合作是孩子取得成功的重要保障。我认为学校在家委会上传达的信息充分、清晰，给予了家长们足够的理解和帮助。同时，我建议学校在家委会中还可以加入一些专业导师的分享交流环节，让家长们了解孩子所学专业的前景和发展方向，从而更好地引导孩子的学习和职业选择。

总结：

参加大学生毕业家长会给了我很多思考和启发。孩子的成长和进步令我感到骄傲和欣慰，我会继续支持他在未来的发展道路上前行。我希望学校能继续举办这样的家长会，为家长们提供更多的信息和支持，共同促进我们孩子的成长和发展。

大学生健康教育的心得体会篇七

影响大学生心理素质的原因是多方面的。首先，不断发展变化的社会环境对大学生的心理发展起着决定性的作用。当代大学生的心理不可避免地变革的社会环境中受到影响。新的时代对大学生的素质提出了更高的要求，近几年大学生就业从“双向选择”到“面向市场”、“走向市场”，进一步强化了他们的竞争意识和焦虑意识，越来越多大学生从一年级起就担心自己将来的工作，从三年级就寻找就业单位，在遇到挫折时，又极易产生各种消极心理。社会主义市场经济的发展增强了他们自强精神、创新能力和自己意识，但是在市场经济建立和发展过程中的负面效应也给他们的心理带来了不良影响，如部分学生对金钱的过分崇拜、个人主义强化、人际关系淡漠等。另外，由于生活条件、社会环境的改变及各种媒体的影响，现代大学生生理成熟时间提前，恋爱出现“低龄化”趋势，使一些学生面对变化的现实，产生了浮躁、焦虑、苦闷、压抑等心理问题。

其次，家庭环境对学生的心理发展起着重要的影响。当代大学生中独生子女占学生总数的比重越来越大，他们从儿时，生活上依赖父母照顾，学习上依赖老师指导，独立生活能力

差，没受过大的挫折，固执任性，感情脆弱，承受能力差，情绪易大起大落，在生活、学习、事业上稍有挫折，其心理上就产生强烈的震荡，影响身心健康。尤其是一些学生的家庭生活不完善，或者是单亲家庭，缺少父爱或母爱，或者是父母不和，缺乏温暖，给他们心理造成的创伤极深，常常会使其形成一个孤僻自卑的人格。第三，学校环境的改变也是影响学生心理发展的一个重要因素。升入大学后，学校环境与初高中相比有较大的变化，又远离了父母，学习条件和学习方法的变化，生活习惯的变化及语言交流的障碍，都有可能使学生产生焦虑、抑郁、神经衰弱等症状，影响学生的正常学习和生活。同时，来自农村尤其是来自经济不发达的乡村或较为偏僻的山区的学生面对物质、精神文明较好的城市学生，总会感到经济压力和有一种自卑感，在人际交往中往往有障碍。在种种压力的负重下，一些学生长时间生活在“紧张、疲乏”甚至“烦躁、压抑”的状态中，由此引发了各种心理疾病。另外，由于大部分新生高中不住校，在新的集体宿舍环境下不会处理与同宿舍的同学的关系，进而会产生争执和矛盾，如果这种情况未能及时解决，学生便容易产生抑郁、恐惧、自己封闭等心理问题。

大学生健康教育的心得体会篇八

大学生心理健康教育心得体会一学年来，我校在全面贯彻教育方针、实施素质教育的同时，积极开展形式多样的心理健康教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

健全的组织机构，是落实心理健康教育的基本保证。开学初，学校成立了以校长为组长的心理健康教育领导小组，高度重视，同时委派具有多年经验的一名教师为我校的专任心理健康教育教师，并要求全体教师积极参与心理健康教育工作。

为了消除教师、家长及学生对心理健康教育的偏见，让广大

家长、教师以及学生对心理健康教育持有一种正确的观念和态度，学校通过广播、集会和升旗时间等各种途径，开展心理健康教育的宣传工作，营造良好的氛围，让广大师生提高开展心理健康教育的积极性，增强心理保健的意识。

1、积极开设心理健康教育课。开设心理健康教育课，是学校开展心理健康教育课的一条重要途径。学校首先对班主任进行心理健康教育的专题培训，然后再由专任教师指导，班主任尝试开设心理健康教育活动课，大大提高了效率，并取得了很好的效果。学校同时安排每周一节心理健康教育课，并纳入常规教学工作检查。

2、专门教育与学科渗透相结合。强调学校全员参与全过程，参与心理健康教育，同时各科任教师联系自己所任教的学科适时、适度、有机渗透心理健康教育内容，使各科都能在培养学生良好的心理素质中发挥积极的作用。

3、集体指导与个别疏导相结合。心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们进行多次心理健康教育讲座，定期对学生的共性问题集中指导，提高广大学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。对个性问题与特殊问题需要进行个别辅导，多渠道地为学生提供心理服务。服务形式有：

1、面谈。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接找专任教师或班主任敞开心扉，谈心交流。

2、电话和qq沟通。如果学生有某种心理问题，又觉得不便与老师口头交流的，可通过电话联系沟通或通过“坡刘小学家校交流群”在线沟通交流。

3、个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，

做到因材施教。因此，我们把把学生中出现的心理状况及时记录，分析了解学生的.身心发展状况，对症下药，对学生进行心理疏导。

4、学校指导与家长配合相结合。家长是孩子的第一任老师，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，定期召开家长会，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期家访，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

首先，为了给学生充分的接受心理健康教育机会，我们调动了所有可用的资源。因为考虑到班主任对学生比较了解，平时和学生接触的时间也比较多。本学年，从事心理健康教育工作主要由专任教师和班主任共同完成。同时，充分利用课外时间增加了心理健康教育咨询的时间。

其次，继续转变观念，从“以教师为中心，教材为中心，教室为中心”的旧框框中解脱出来，在课堂课上，真正确立“以学生为中心，”的教学理念，多科并举，渗透心理健康教育。

总之，在全校师生的共同努力下，在家长的鼎力配合下，学生在学校里健康、快乐地学习和生活着，有力地保证了教育教学的正常开展。

大学生健康教育的心得体会篇九

大学生毕业之后，面临的第一件大事就是找工作。为了让毕业生有一个更好的出路，不少学校组织了毕业生就业创业指导会议。在这些会议中，毕业生们可以听取到校方和老师们的择业的经验和建议，同时与企业高管、人力资源经理等行业内的专业人士进行面对面的交流。在我参加的毕业生就业指导大会上，我听到了很多有意义的东西，于是这篇文章就是我对这次大会的回顾和总结。

第二段：认识自己

就业指导大会上，首先提到的是要认清自己的优劣势。在这方面，总体来说还是比较有帮助的。之前，我总觉得自己的眼界比较开阔，无论在思维上还是在技能上，自认为都颇为出色。然而，当我认真琢磨自己想做什么时，我发现自己并没有什么特别的热情方向，而且我想在某些领域去发挥自己的潜力，还需要进一步的学习和提高。这些认识让我认识到了自己并不是无所不能的，然而在应对挑战时，有明确的目标和努力的方向是至关重要的。

第三段：积极面对困难

在毕业生就业指导大会上，我们得到了很多面对困境的建议。讲座嘉宾建议我们，当我们面对困难时，要先找出问题的性质和本质。之后，我们要冷静分析、积极思考。这种思考模式迫使我们深思熟虑，从而更好地解决问题。同时，应该学会适时地放松自己，缓解压力。有时候，转移注意力是非常重要的。听到这些话，我觉得很是醍醐灌顶。从这次毕业生指导大会上，我深刻认识到面对任何困难都要保持乐观的心态，不断探寻解决方法。

第四段：沟通交流的重要性

其实在这次毕业生就业指导大会上，我最喜欢的部分是和来自各行各业的嘉宾进行面对面的交流。我发现，在这种交流中，能够帮助我更好地积累经验和增强自己的专业技能。同时，这种交流也让我认识到沟通交流的重要性。在这个社会上，如果一个人只是呆在自己的小圈子里，你在职场上的发展会很有限。因此，我们应该多参加一些社交活动，建立自己的人脉资源。这样，我们才能更好地适应社会，并且不断地进步。

第五段：总结

从这次毕业生就业指导大会上，我学到了很多经验和知识。在这里，我深刻了解到了自己的特点和弱点，明确了自己的职业规划和方向。同时，对于未来的挑战，我也更加有信心了。正如讲座嘉宾所说，路要自己走，才是一条好的路。身在这个博大精深的世界，我们不断地前行，才能终有所成。毕业生就业指导大会给了我们很多的启发和鼓励，让我们更好地迎接未来的挑战。