

大学生心理课体会 大学生心理健康心得 体会(精选10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生心理课体会篇一

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。作为天子娇子，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。

大学生心理课体会篇二

导言：

大学生是一个特殊的群体，他们正在经历着从青少年向成人的转变过程。在这个关键时期，大学生的心理认识尤为重要。通过我多年的大学生生活和经历，我深刻认识到了大学生心理认识的重要性，并从中得到了一些宝贵的心得体会。

第一段：认识自我是大学生心理认识的基础

大学生是一个自我意识更强的群体，他们追求真实的自我，渴望被他人理解和认同。在大学生生活中，我认识到要真正理解自己，首先要面对自己的不足和缺点，并主动寻找改进的方法。在这个过程中，我开始找寻自己的兴趣爱好，培养自己的特长，并与他人交流和分享。通过不断努力和思考，我找到了自己的定位和方向，逐渐成长为一个自信、独立的人。

第二段：积极应对挫折是大学生心理认识的重要内容

大学生生活中充满了各种挑战和困难，面对这些挫折，我们必须学会积极应对。在我经历的挫折中，我深刻理解到，挫折不是终点，而是一个契机。正视挫折并寻找解决办法，是大学生心理认识中的重要环节。通过培养坚毅的毅力和乐观的心态，我能够更好地应对困难和挫折，最终战胜自己，取得成功。

第三段：建立良好人际关系是大学生心理认识的关键

大学生活是一个集体生活，与人交往和沟通是大学生心理认识的重要内容。在大学生生活中，我学会了与他人建立良好的人际关系和有效的沟通方式。我发现，与他人建立积极的互动关系，能够促进自己的成长和发展，扩大自己的社交圈子。同时，我也学会了站在他人的角度思考问题，并尊重他人的意见和选择。通过与不同的人交往，我不断丰富自己的经验和见解，提高自己的人际敏感度和沟通能力。

第四段：关注心理健康是大学生心理认识的重要保障

大学生生活中的心理健康问题日益突出，关注自己的心理健康成为了大学生心理认识的重要内容。我认识到，保持心理健康的重要性，并主动寻求帮助和支持。在大学中，学校为我们提供了心理咨询和辅导服务，我积极参与，并通过咨询师

的指导，解决了自己的心理问题。同时，我还学会了通过运动、读书和与他人交流来释放压力，保持心理健康。

结论：

大学生心理认识是大学生成长过程中的重要组成部分。通过认识自我、积极应对挫折、建立良好人际关系和关注心理健康，我们能够更好地适应大学生活，发展自己，实现人生目标。在我多年的大学生生活和经验中，我不断加深对大学生心理认识的理解，并不断完善自己的心理健康。只有提高大学生心理认识，我们才能更好地面对挑战和困难，成为一个有价值 and 有意义的人。

大学生心理课体会篇三

随着社会的发展，人们越来越注重心理健康，阅读心理书成为了许多人的一个选择。作为大学生，我们应该时刻关注自己的内心世界，学会处理自己的情绪，阅读心理书是很有必要的事情。本文将主要从以下五个方面，阐述大学生阅读心理书的心得体会。

第一段：阅读心理书的必要性

大学生阅读心理书，首先必须认识到其必要性。现在大学生们面临着很大的压力，包括学业压力、社交压力、家庭压力等等，而阅读心理书可以帮助我们正确认识这种压力，从而更好的处理它。同时，阅读心理书也可以帮助我们了解自己的内在世界，帮助我们发现自己的优点和不足，理解自己的情绪和行为，更好的管理情绪和行为。

第二段：如何阅读心理书

在阅读心理书时，我们应该有正确的阅读方法。必须认真阅读每一个章节，理解每一个词语，从中提取相关的信息，结

合自身的情况，找出适合自己的方法和理论，将其贯彻到实践中。阅读心理书不仅是为了学习知识，也是为了更好的了解自己，这需要不断的实践和尝试。

第三段：阅读心理书的感悟

大学生阅读心理书，不仅要有正确的阅读方法，更重要的是要有感悟。在阅读过程中，我们可以从书籍中看到不同的人生观、价值观和人性，从而对自己的人生态度和行为做出适当的调整。同时，阅读心理书也可以帮助我们产生共鸣，让自己更多地理解别人的处境和情感，培养良好的社交能力。

第四段：阅读心理书的益处

阅读心理书，无论是对于大学生还是其他人群，都具有很多益处。首先，阅读心理书可以增强个人的认知能力，让我们更好地了解自己，从而更好地应对生活的挑战。其次，阅读心理书可以帮助我们培养正确的思维方式和态度，不断提高自己的素质和智力水平。最后，阅读心理书可以让我们更好地了解自己的情绪和情感，从而更好地处理和自己的情绪，避免情绪冲动对自己和他人造成的伤害。

第五段：个人心得和建议

在阅读多本心理书之后，我也发现了自己的一些错误和不足。例如，我的情绪管理能力较弱，我的学习方式和习惯也需要调整。因此，我认为大学生阅读心理书非常有必要，无论是为了更好地了解自己，还是为了提高自己的心理素质。同时，我也建议大家选择好的心理书籍，尤其要根据自己的实际情况选择适合自己的读物，以便更好地享受阅读带来的乐趣和益处。

总之，大学生阅读心理书是非常有必要的，能够帮助我们更好地以正确的方式应对生活中遇到的问题，不仅能够提高我

们的认知水平，还能够帮助我们更好地处理人际关系，情绪管理。以新的方法和思维方式来认识自己并改善自己，这个道路上不仅仅有心理书籍，生活中除了阅读书还有很多方法可以帮助自己。生活在变化中，我们的内心世界也在不断的变化着，通过阅读心理书籍，我们可以更好地理解自己，更好地应对生活中的各种挑战。

大学生心理课体会篇四

即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。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。

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代

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。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。

初入大学，跨过了人生中的的第一道大坎，高考，又有欣喜，有辛酸。一切五味陈杂，然而，总是过去了。旧的大门关闭，一扇新的大门已经敞开。

人一生中，每进入一个新的环境，都会遭遇一系列新的'问题，都会遇到一些成长过程中必然会遇到的新矛盾，我也不例外。起初我很迷茫，很懵懂。而且寂寞无助。等学习了心理健康教育课了以后，我才懂得健康观、价值观、人生观没，才从困惑中走出。

很喜欢吴老师给我们讲课，我们都十分投入得听着。心理课，我们的课堂十分精彩。吴老师鼓励我们每个同学积极发言，并尝试解析我们的性格。因此我们也更加活跃了。从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。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。心理健康是大学生成才的基础。

大学生心理课体会篇五

心理学是一门涉及人类思维、情感以及行为的学科，尤其在当今社会中，越来越多的人关注并意识到了心理问题的重要性。大学生阅读心理书籍不仅能帮助自己更好地了解自己，还能帮助自己解决问题并作为辅助工具来更好的应对社会生活中的挑战。

第二段：阅读心理书籍的益处

心理书籍能够帮助人们更好地了解自己，提高自我认知。当人们对自身的情绪与行为有更深刻的认识时，就可以更加客观地看待问题并作出更明智的决策。此外，阅读心理书籍还有助于调节人们的情绪和心态，减轻心理压力，让自己更加平静、放松。

第三段：阅读心理书籍的启示

由于心理学研究的是人的思维与行为，因此阅读心理书籍能够让我们了解人性，观察和理解他人的思维和行为模式。人类的情感丰富多彩，每一种情感背后都有无限的解释和反应。而阅读心理书籍则能助力我们更好地寻找答案，解决问题，和与他人更好地沟通。

第四段：建立自信的体会

阅读心理书籍的过程中，可以让我们更好地认识自己的优点和不足，进而帮助我们变得更加自信。读懂自己的思考方式并且了解自身的优点与劣势，我们就能更明确地知道在职业与社交生活中如何让自己最好地发挥。

第五段：结尾总结

通过阅读心理书籍，我们可以更好地了解自己并且认识到自己的优点、不足以及成长的潜力。心理学是一门学科，能让我们更好地了解人类思想行为，关于心理学，我们有很多的学习途径，比如拜访心理咨询师、阅读心理学书籍、收听心理学播客等等。在日常生活中，学习心理学，对每一个人来说都是加强认识和拓展视野的重要途径，愿大家都能在学习心理学的过程中找到属于自己的答案，成长并且得到更多的启示与快乐。

大学生心理课体会篇六

心理学是一门很重要的学科，尤其是在如今竞争激烈的社会中，精神压力日益增加，很多人都面临压抑、焦虑等心理问题。而我最近尝试了在“心理云”上和心理咨询师进行线上咨询的体验，不仅解决了自己的问题，还获得了不少经验和收获。以下是我的心得体会。

第二段：了解更多自己

我向心理咨询师描述了我的困扰和经历，他们通过耐心倾听，细致分析，反省当中的内心问题。心理咨询师从侧面帮助我了解到了自己内心的真正需求，使我认识到我之前一直没有深刻看到的自己的优势和不足。了解自己后，我开始认识到自己的性格和人生方向，在未来获得更多成长和发展的机会。

第三段：学会更好地理解别人的感受

充分理解自己的情况之后，我对其他人的影响也更加明显，我在和别人的交流中，能够更好地理解他们当时的感受和想法，以及他们的真正需求。我用同理心和温情来倾听他们的烦恼和问题，并提供建议。我也跟心理咨询师分享了这种良好的交流方式。我相信这种理解给了他们信任和安全感，让

他们更自然的对外界的事物产生兴趣和接受。

第四段：积极应对挑战

在交流和咨询中，我学会了积极应对人生挑战的方法。我越来越重视非常重要的因素，比如个人经历、朋友和家人的支持，甚至随时间和生活经历，学会了是次考虑其他广阔的因素。我在面对挑战的过程中，逐渐形成了自己的解决问题方法，也学会了破除对于“短路”的陈旧观念，尤其是在遇到人与事中的困难时，学会了独立思考和独立决策。

第五段：总结

通过“心理云”和心理咨询师的线上咨询，我对自己的观点有了新的认识和审视，以及对自己和他人关系的理解方式。这也给了我更多自信去掌握自己的生活。有时候我们错误地把问题和烦恼内化，然而我们还是不能忽视其中的因素——别人给予我们的爱和支持，和我们走过人生路上的伙伴们。通过心理咨询，我们能够理解自己和他人的情况，提供支持和建议，给自己充电为未来打好基础。

大学生心理课体会篇七

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。

大学生心理健康心得体会2

大学生心理课体会篇八

通过此次培训，让我对心理教育有了新的的了解，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我很认真的听了赵教师的讲解，让我受益匪浅，以下是我在这次培训中以及对于未来的一些所思所想。

通过学习，我更清晰地认识到大学生心理健康教育老师首先要具备健康的心理。大学生心理健康教育教师是学校心理健康教育的具体实施者，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，一名优秀的大学生心理健康教育教师，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，大学生心理健康教育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大学生心理健康教育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，我认识到了大学生心理健康的重要性。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。

- 1、心理健康可以促进大学生全面发展；

- 2、心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性；
- 3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础；
- 4、心理健康有利于大学生培养健康的个性心理。

经验可以参照、但决不能照搬。总结经验、反思不足，借鉴经验、勇于创新是我们需要的工作态度。每一个学生都是一个独特的个体，每一届学生也都具有新的时代特点，我们必须能沉进去，也能跳出来，不能为过去的经验所累，不能为过去的思想所束缚。在今后的具体工作中则需要我们将每一批学生都当作第一批学生，用最初最真最深的爱与热情去关心他们、爱护他们、教育他们、引导他们，并在工作中向书本学习、向他人学习、向学生学习、向社会学习，让我们的学生能在大学校园这一沃土上健康愉快地成长成材。

大学生心理健康教育教师需要有强烈的社会责任感，需要有敏锐的政治洞察力，更需要有足够的爱心与智慧；既需要广博的知识、宽阔的胸怀、成熟的思想、淡泊的心境；更需要忠于本职、甘于寂寞、勇于奉献，把握时代的脉搏，贴近学生的实际，与时俱进，开拓创新。

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。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、持乐观的情绪和良好的心境，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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应

能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

（一）建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（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。

大学生心理课体会篇九

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。心理健康是保证生理健康的重要条件。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。

为期五周的心理课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

大学生心理课体会篇十

上了一个学期的《大学生心理健康的维护与调适》，在教师的认真教授下，虽然仅有一个星期仅有一次的课，可是经过上课我还是对心理学产生了浓厚的兴趣，在我看来它被蒙上了一层神秘的面纱，这让我有了进一步学习心理学的好奇心。都说兴趣是最好的教师，相信对于心理学的求知欲望会让我有更大的动力去探索，去了解。在刚接触到心理学这门课的时候，相信会有很多人和我有一样的疑惑，什么是心理健康研究心理健康学的意义与用处是什么维护大学生的心理健康，我们应当怎样做经过一个学期的学习，让我对心理学有了更深的了解，同时也为这些疑惑找到了答案。

首先什么是健康健康[health]是人的基本追求，是人的生命中最重要课题之一。一般情景下，当一个人在健康与某些事物不能兼得时，应当首选健康，因为仅有“留在青山在”，才能“不怕没柴烧”。健康是人类生存的基础，没有健康，就没有一切。可是随着社会的提高和发展，人们对健康的认识和要求也在不断提高和深入。所以，健康是一个不断发展的概念。

再者，什么叫心理健康心理健康又称之精神健康，是相对于躯体健康的概念，一般来说对其理解并不存在多大的困难。可是，如果要从科学的角度给予一个简明的定义和完整的标准绝非易事。人们对心理健康的认识也是一个渐进的过程，也因为心理健康问题的复杂性和对人类影响的广泛性，关于心理健康构成了众多的定义和标准。但至今尚没有一个简明，公认或统一的说法。

说完了自己对心理健康的理解，再说到心理健康教育对自己的益处，在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮忙我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造完美未来。

这门课程很好的帮忙了我适应大学生活。刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自己学习的动力。可是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“梦想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原先是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。梦想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。

其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的资料比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不明白如何按照目标来设计和规划自己。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学学校，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理本事的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法应对挫折的自卑感。还有梦想中的我与现实中的我的冲突。梦想中的我是站在一个很高的位置的，因为社会对我的期望很高，也与我以往优越的地位有关。而现实中的社会认同是不以自己的设计为转移的，当周围人对自己的评价不像想象中的那么高时，我不免会产生心理冲突。

刚开始应对这一切，我茫然不知所措，之后大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮忙。

应对目标失落与确立的冲突，它教会我要构成正确的自我观念。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，坚持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，构成正确的自我观念；然后，客观认识个人本事的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也可是高的估计自己，尽量坚持适中的自我期望水平。

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，经过自我剖析我发现自己也存在必须程度上的人格偏差。以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。在心理课上，经过教师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。我开始尝试着去听取别人的意见，我开始感受到思想交流的乐趣，虽然还是会偶有摩擦可是那是思想碰撞的火花。经过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并经过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。

这门课程帮忙我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，必须要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的梦想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。