

# 最新心理健康心得体会大学 大学生心理健康心得体会(大全8篇)

读书心得是一种对知识的消化和转化，可以将书中的观点与现实生活相结合，产生新的启示和思考。请大家看一看下面的军训心得，或许能够给你们带来一些启示和帮助。

## 心理健康心得体会大学篇一

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

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，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。

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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？其具体的途径和方法如下：

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生

等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第三，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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。

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。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

## 心理健康心得体会大学篇二

大学生心理健康一直是一个备受关注的话题，如何保持积极健康的心态，成为大学生们共同面临的挑战。作为一名即将毕业的大学生，我在大学的四年里深有体会。在这篇文章中，我将分享我对大学生心理健康的一些心得和体会。

首先，要保持积极的心态。大学是人生重要的转折点，它不仅是知识学习的地方，更是人格塑造的舞台。面对课业压力、就业压力和人际压力，我们必须保持积极乐观的心态。尽管困难和挫折在大学生活中是不可避免的，但我们要相信自己能够克服困难，努力追求自己的目标。当我们看到自己取得的进步和成就时，心情就会变得积极而乐观。

其次，要学会与他人沟通。大学生活是一个充满各种人际关系的阶段。与同学相处、与老师交流、与室友相处，我们必须懂得沟通。当我们面临困难或烦恼时，找一个可以倾诉的人是非常重要的。因为我们人际交往越多，我们就能获取不同的观点和看法，从而更好地处理问题和调整心态。

另外，要学会放松和调整好心情。大学生活充满了各种各样的挑战和压力，我们需要找到一种放松自己的方式。有些人喜欢运动，可以去跑步或健身房；有些人喜欢音乐，可以听音乐或玩乐器；有些人喜欢阅读，可以找一本喜欢的书来读。无论如何，找到一种适合自己的方法来释放压力和舒缓紧张的心情非常重要。此外，还要学会保持良好的生活习惯，合理安排作息时间，保持规律的饮食和运动，有助于提高身体素质和心理健康水平。

同时，要树立正确的价值观。大学生活是价值观培养的重要阶段。要培养正确的价值观念，找到适合自己的人生目标和价值追求。不要追求那些虚无缥缈或与自己价值观不符合的东西，要明确自己的目标和梦想，努力朝着它们前进。同时，要珍惜那些真正重要的东西，比如家人的关爱、朋友的陪伴

和健康的身体，这些才是我们最为珍贵的财富。

最后，要积极培养兴趣爱好和提升自己的能力。大学生阶段是一个能够广泛学习和锻炼的时期。除了学习专业知识外，我们还可以培养自己的兴趣爱好，比如参加社团活动、参加志愿者工作等。通过参与各种活动，我们能够结识不同的人，培养各种技能，不仅可以提升自己的能力，还能丰富自己的人生。同时，培养兴趣还能帮助我们舒缓压力，放松心情。

综上所述，大学生心理健康对每个大学生来说都是非常重要的。保持积极的心态、良好的人际关系、适当的放松和调整心情、树立正确的价值观、积极培养兴趣爱好和提升自己的能力，都是大学生们保持心理健康的重要方法。希望每个大学生都能够关注自己的心理健康，从而在未来的发展道路上取得更大的成功。

## 心理健康心得体会大学篇三

今天看了关于心理的视频，知道自己要拥有感恩的心情去对待自己的父母和朋友。因此自己不能忘记感恩。有人说，忘记感恩是人的天性，当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重的意义——尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；懂得感谢，就会以平等的'眼光看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每

个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向我们的工作、面向我们的生活吧！

## 心理健康心得体会大学篇四

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。

大学心理健康的心得体会3

## 心理健康心得体会大学篇五

所谓健康，有很多人认为只要有强壮的身体。事实上，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅身体健康，精神健康也是不可或缺的。因此，今天下午的讲座对我们的年轻教师来说非常重要。

师生关系、父母关系和同伴关系的不和谐是大学生心理不健康的主要原因，其中师生关系是最重要的因素。然而，目前的应试教育导致了师生关系的异化。要克服这些问题，就要调整师生关系，遵循人际关系中的互动规律。其中，人的心理适应主要是人际关系的适应，而人的心理主要是人际关系的失衡。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解大学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关

心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，大学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题大学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！  
大学生心理健康心得体会1000字（篇4）

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待大学生的各种心理问题？又如何就大学生的心理去开展各项工作？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的. 体会。

一、针对不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

在学校里，每个大学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。做为一个教育工作者，如果只对学习好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算



是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。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，为学生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。

在大学生管理工作中，心理健康教育特为重要。特别在对后进生的培养，在了解了大学生的心理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机会，让他们发挥他们的才能，给他们树立信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校心理健康工作的开展。

身为教育工作者，如果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。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。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，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，更不可带着情绪工作。所以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。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断学习，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶！  
大学生心理健康心得体会1000字（篇5）

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的优秀学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。

宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰……这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，

用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

## 心理健康心得体会大学篇六

看了北京大学庄老师的情绪管理讲课，这节课使我受益匪浅，他所讲的每一个知识点，都与我们的生活息息相关。情绪的控制和管理对我们的人生真的是至关重要的。

情绪没有好坏之分，每个人有情绪是正常的。喜怒哀乐都是人生常态，所以每个人都必须要学会管理情绪，做情绪的主人。

情绪波动在生活中是很常见的，但情绪层次不同，有时候过度兴奋，会乐极生悲，过度悲观会导致自杀。这样，我们就学以致用，可以用庄老师给我讲的挥臂解压法，只要不是威胁伤害别人的方法，一切的方法都可以。现实中，生活的压力已经把有些人摧残得体无完肤，为什么说到压力呢？因为情绪是由压力而转变的，人的压力，就是自身的才能缺乏。举个例子：作为学生的我们，学习成绩是伴随着我们的精神压

力，月考，中期考，挂科，整天就会因为这些事情而感到烦恼，这些烦恼的来源就是自身的才能缺乏，所要满足的事情受到了威胁伤害，就会给我们带来一种挫败感，有的人甚至一蹶不振。

这时候，我们的情绪就会因为这些而有一些小波动，怎么办呢？这时候我们应该把注意力集中在解决这个问题上，我应该怎么去解决，而不是整天的说，我一定要好好学习，认真听讲，说空话谁不会？要从失败中获取经历，教训，从而迈出自己的一小步。向老师，朋友，家人，有时候向别人寻求帮助时，是给自己解决了费事，别人也会因此而感到快乐，甚至别人还会有一种成就感，寻求别人帮助也是管理情绪的一个重要方法。

生活中，我们要擅长发觉情绪，当你正在做一件你觉得非常困难的事情时，比方说，学编程，写代码。这时，你会感到非常痛苦，怎么会这么难啊，于是你就没有想再学下去的心了，内心就会对编程感到厌烦，由此，自身才能缺乏就牵引到情绪的波动，愤怒，这时应该好好想想，人的一切愤怒，都是来源于自身才能缺乏，好好想想我为什么要愤怒？你不是在贬低自己的才能吗？于是抑制愤怒，自我抚慰，一遍学不懂学第二遍，直到学懂它为止，有时候愤怒是一种好东西，它可以使你迸发出前所未有的潜力。

老师说，当你遇到难题时，你应该感到快乐，而不是感到沮丧，因为你又遇到了一个新的东西，你又学到了一样新的东西。当你所遇到的难题自己无法解决，千万不要愤怒，悲伤，你应该寻求别人的帮助，这也是提升自己情绪管理的一个方法。

最近我遇到了一个难题，经常导致我对什么事情都感到厌倦，对什么事情没有了兴趣，我才渐渐意识到我的情绪一天比一天恶劣，喜怒无常，我也想从这个状态里走出来，可只要我一想到这件事，我对什么都没有了兴趣，感觉像是经历了生

死，什么事情都无所谓的样子。情绪有时候真的不是能控制的，情绪的波动有时候也会给我们生活带来不必要的费事，学会控制它，管理它。

情绪发生时，我们在这之前，我们要擅长发觉它，把自己从情绪中给拉回来，与情绪隔离。当你渐渐的从情绪中走出来时，你要清醒的来处理当前的事情，理清思路，寻求事情的解决方法，人只有在保持头脑清醒时，做出的决定才是美妙的，当你把这件事情解决后，你会发现事情没有你想的那么糟糕，那么困难。有一句话说得好：人的一切愤怒是对自己无能的表现。情绪的变化也和心态有关，情绪好的人，对生活也是积极乐观向上的，他们擅长管理控制情绪，做事的效率也会很高，所以他们的事情与料想的结果一样，内心得到满足，有着一个舒适的心情，对生活也是有帮助的。

当我们被情绪所左右时，我们要适当的给自己减压，可以利用庄老师给我讲的几个方法

1、挥臂解压法，把自己的双手往脑后抬起，然后再用力甩出，同时在甩的过程中，发出哈的声音，这样试着做三分钟，你会发现比之前好多了。

2、跳莎莎舞，跳舞可以给我们的身体带来一种轻松的感觉，这也是一种解压管理情绪的方法。

3、听音乐，可以利用音乐软件播放一些轻柔地音乐，给自己催眠一下，缓解一下压力，使自己走出当前的焦虑。

通过这次演讲，我从中学会了许多管理情绪的方法，而且感受颇深，学以致用，用到各个方面，当自己有情绪时，应该把它当做是一个锻炼时机，用到老师所讲的方法，有效的应对情绪，管理情绪。

## 心理健康心得体会大学篇七

讲座围绕保持良好心态，做心情的主子这个主题，讲座起先，李教授与大家互动做了热身活动爱的激励，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、高校生存在的主要心理问题、如何调控心情等方面，旁征博引，夸夸其谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了自己才是心情的主子，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，引导同学们运用才智的力气保持良好心态，做心情的主子，做一个华蜜的人、欢乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们主动性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了许多心理方面的学问，知道了如何更好地去调整自己的心态，学会要怎么去做自己心情的主子。

首先我们知道高校生存在交际困难，对网络产生过于剧烈的依靠性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必需学会正确的处理。

学会调控心情很重要，其实心情如四季般自然地发生，一旦心情产生波动时，个人会表现开心、生气、哀痛、焦虑或悲观等各种不怎么做心情的主子同的内在感受，假如负面心情常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

限制心情的方法有许多，最简洁的就是让坏的心情得以宣泄，比如大喊大叫或者哭出声来；或者是让自己一个人呆一会儿，渐渐安静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应当多交点挚友。

假如有挚友的话，应当多和他们一起玩一下，不管是简洁的

一起出门逛逛，还是别的，多谈谈心。脾气须要克制，不能想如何就如何。

变更自我心情，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我确定的话，以激励自我。另外要让生活丰富起来，可以挑一些自己有爱好的东西。做一做，有成就感，就有生活的华蜜感了，整个人神采也就不一样了。还有我们要记住每个人生活中都有一段低迷的时期，要放宽心，每个人都是这样的，通过自己的努力和挚友的帮助，我们都会走出那段时期的。肯定要对自己有信心。我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态，限制心情，做心情的主子。

## 心理健康心得体会大学篇八

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很

厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫不感觉到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，大家都很有友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。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活动，让每个学生有更多的收获。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。