# 推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本(七篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-12-16

*推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本一五月心飞扬，健康你我他。20xx年5月x日19：30-21：00教学楼xxx教室新联学院20xx级法学专业。召开心理主题班会1、播放本次心理健康主题班会相关的ppt。2、心理委员致开场白。3、...*

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本一**

五月心飞扬，健康你我他。

20xx年5月x日19：30-21：00

教学楼xxx教室

新联学院20xx级法学专业。

召开心理主题班会

1、播放本次心理健康主题班会相关的ppt。

2、心理委员致开场白。

3、心理委员向同学们介绍一下大学生常见的心理问题及相关事例。

4、向同学们说明心理健康的重要性。

5、做心理测试游戏。

6、心理委员作出总结。

1、让同学们了解心理知识，明白心理健康的重要性。

2、增加同学感情交流，增强班级凝聚力。

3、消除同学们心理隐患，安心学习。

4、升华思想，让同学们学会开心，活泼快乐的生活。

通过本次班会提高我班学生的心理健康知识水平，增强同学们心理健康意识。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康问题更加重视。

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本二**

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点;也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的zui基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情钱缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地和他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放;独处时沉静多思，交际时热情友善;学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆zui深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而zui终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等„„我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率!时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47，横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的zui严峻的考验!

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的.

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本三**

1、读书到最后，是为了让我们更宽容地去理解这个世界有多复杂。

2、对生命而言，接纳才是最好的温柔，不论是接纳一个人的出现，还是，接纳一个人的从此不见。

3、人要做成一点事情，第一靠热情，第二靠毅力。首先要有热情，对所做的事情真正喜欢，以之为乐，全力以赴。但单有热情还不够，即使是喜欢做的事情，只要它足够大，其中必包含艰苦、困难乃至枯燥，没有毅力是坚持不下去的。人还经常要面对自己不喜欢但必须做的事情，那时候就完全要靠毅力了。

4、只有等到物是人非之后，人才会懂得怀念。

5、我们常会为错过一些东西而感到惋惜，但其实，人生的玄妙，常常超出你的预料，无论什么时候，你都要相信，一切都是最好的安排，坚持，努力，勇敢追求，那样就有突然的惊喜到你的世界中来。

6、如果你单身时不快乐，那么恋爱后也不可能快乐。一个人应该先弄好自己的生活，自己先爱上这样的生活，然后再分享出去。

7、到一个年龄，或许最重要的学习是放下对爱情的痴念 。放下对他人的期盼，把更多的爱给自己、给更值得的友谊 。

8、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

9、凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。一个孩子要长大是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，从日落到日出，人才能休息过来。

10、很多时候，当下那个我们以为迈不过去的槛，一段时间之后回过头看其实早就轻松跳过；所有没能打败你的东西，都将使你变得更加强大。

11、不是你不够好，而是你没有遇对人。别太在乎别人对你的评价，你只需做最好的自己。

12、被人走得最多的路肯定是最安全的，但别指望在这样的路上碰到很多猎物。

13、心的确就像一块田，放过什么进去，都会播下种子，或早或晚，在条件成熟时种出果实，或甜或苦，或绿树成荫，或芒刺满地，心念一动，即如撒种，有时连有了收成也毫无知觉。

14、不要因为怕伤害别人就把会让自己为难的事情应承下来，很多时候该说就得说，该拒绝就得果断拒绝。自己忙的不可开交的时候，就不要答应到处救火；触碰底线的时候，就该果断指出；没法回应的感情就该早些把话说清。扭捏最终只会导致伤人伤己，说出来反而会更好，学会拒绝是必修课。

15、不到万不得已，谁想重新开始。曾经经受过的煎熬折磨猜疑失望，通通都要再来一次。重新认识新的人，适应新的环境，以前说过的有趣无趣的话都得重复着再说，温故却不知新。有些事情真的跟勇敢毫无关系，仅仅是因为难以为继。对某些事物和人的眷恋不是不再了，只是那份眷恋，真的走投无路了。

16、外在的眼睛看见现象，内在的眼睛看到本质。许多时候，我们的内在眼睛是关闭着的。

17、你减肥、节俭、努力工作、待人有礼，这不是为了取悦别人，这应该是一种自身向上的力量，说得大一些，这是一个人所谓的生命的意义，不单纯是享受、纵容、索取、消耗。一段关系之所以能够被称为关系，是因为在这段关系中的两个人是能对自己负责的独立个体。

18、你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天； 你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。

19、你若将过去抱的太紧，怎么能腾出手来拥抱现在。

20、旅行真正的快乐不在于目的地，而在于它的过程。遇见不同的人，遭遇到奇奇怪怪的事，克服种种的困难，听听不同的语言，都是很大的快乐。虽说一沙一世界，一花一天堂。更何况世界不止是一沙一花，世界是多少多少奇妙的现象累积起来的。你看，你听，你的阅历就更丰富了。

21、人生需要沉淀，宁静才能致远；人生需要反思，常回头看看，才能在品味得失和甘苦中升华。向前看是梦想和目标； 向后看是检验和修正。有多少事，如果当初回头看看，就会做得更好；有多少人，如果能回头一看，可以免去多少错误和遗憾。回头，其实身后也写着前方的路。

22、有时候，我们愿意原谅一个人，并不是我们真的愿意原谅他，而是我们不愿意失去他。道歉并不总意味着你是错的，它只是意味着你更珍惜你们之间的关系。爱，不是寻找一个完美的人，而是学会用完美的眼光，欣赏一个不完美的人。专一不是一辈子只喜欢一个人，是喜欢一个人的时候一心一意。

23、当你犹豫的时候，时机已经过了。很多时候，我们并没有机会和时间进行抉择，只是本能地做了一个决定而已。如果凡事再三权衡，犹犹豫豫，举棋不定，待到想好了去做的时候，早已时过境迁，机会已经没有了。所以，把握眼前的机会，这才是至关重要的。

24、年轻人不要试图追求安全感，特别是年轻的时候，周遭环境从来都不会有绝对的安全感，如果你觉得安全了，很有可能开始暗藏危机。真正的安全感，来自你对自己的信心，是你每个阶段性目标的实现，而真正的归属感，在于你的内心深处，对自己命运的把控，因为你最大的对手永远都是自己。

25、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

26、痛苦是财富，这话是扯淡。姑娘，痛苦就是痛苦。对痛苦的思考才是财富。

27、信任就像橡皮擦，每犯一次错，就会变小一点。

28、生命的过程本来就是随意的，我们日复一日地在路上走着，说不定哪天就会有故事发生。日子一天一天过去，从花开到花落，从花香浓郁到花香淡去，平和地接受生命中的每一次赐予，不必抱怨我们得到多少。美和不美的东西我们都得接受，生活就是这样无常，当我们不求全责备时，才会感到满足。

29、人就是这样的吧。有时会闷闷不乐，有时会钻牛角尖，胡思乱想地感觉自己很悲惨。有时还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做。这两种心情都会有的。两者出现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。

30、不要太在意别人的感受，不要别人一失落，你就紧张，不要别人一道歉，你就心软，不要总是让别人开心而自己委屈，自己想一想，何必让自己累得喘不过气。你过于敏感，且过于善良，而过于善良的人，最后都会吃亏。

31、给予和接受都是一份馈赠，既需要谦逊，也需要勇气。

32、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。淡泊的人，是识尽愁滋味后的不知愁滋味。

33、人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。做人比事业和爱情都更重要，不管你在名利场和情场上多么春风得意，如做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。

34、没达成结果，不是因为事情太难，而是因为你内在不够坚定。

35、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

36、痛这东西，在很多情况下会因为别的痛感减轻和抵消。所谓感觉，说到底都是相对的。

37、生命里有门功课名叫\"接受\"：接受爱的人离开，接受亲的人离世，接受喜欢的人无论如何也不喜欢自己，接受喜欢的人无论如何也不能在一起以及接受自己的出身、相貌、天份。长大的自己会对自己说\"接受，是变好的开始\"。

38、爱一个人，没有成为一件简单的事，那一定是因为感情深度不够。若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。

39、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来；当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经跟从前的不一样了。

40、这世上只有三样东西是别人抢不走的：一是吃进胃里的食物，二是藏在心中的梦想。三是读进大脑的书。

41、人在十七岁的时候是一个转折。在此之前，所有的快乐和悲伤都和这个世界没有关系，那都是你与生俱来的东西。在此之后，你就会被逐渐打磨成一个傻×，快乐也好，悲伤也好，都是这个世界按照一定比例分配给你的。

42、当自己一天天的成长，我们所扮演的角色也愈来愈多。其中也难免会有些自己不擅长、不喜欢，甚至不习惯的角色，此时若是不咬紧牙关、满怀热忱的坚持下去，只想逃进自己安逸的小圈圈里，像孩子一样无忧无虑，一不小心可是会付出许多幸福的代价。

43、好运只是个副产品，只有当你不带任何私心杂念，单纯地去做事情时，它才会降临。

44、我们真正的敌人是随波逐流、不管对当下思想认不认同都随之起舞的应声虫。

45、当所有人都拿我当回事的时候，我不能太拿自己当回事。当所有人都不拿我当回事的时，我一定得瞧得上自己。这就是淡定，这就是从容。

46、时间很短，幻化都很迅疾，花谢之后开始结果，白鸟也飞远了。我们还在固守和狭窄的城墙之下沉睡不醒。

47、真正重要的不是生命里的岁月，而是岁月中的生活。

48、生命就像一种回音，你送出什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么就得到什么。

49、人生路漫长，如果有一段实在是没人陪你热闹同行，你要对踽踽独行的自己说，走过这段就好，前方有更好的风景和更好的人等着。

50、经历充满难题的生活，也许有一天，不知不觉，你将渐渐活出写满答案的人生。

51、其实生命的真正意义在于能够自由地享受阳光，森林，山峦，草地，河流，在于平平常常的满足。

52、相信自己有福气但不要刻意拥有；相信自己很坚强，但不要拒绝眼泪；相信世上有好人，但一定要防范坏人；相信金钱能带来幸福，但不要倾其一生；相信真诚，但不要指责所有虚伪；相信成功，但不要逃避失败；相信缘分，但不要盲目等待；相信爱情，但不要求全责备；相信上帝，但别忘了锁上门。

53、没有人有耐心听你讲完自己的故事，因为每个人都有自己的话要说；没有人喜欢听你抱怨生活，因为每个人都有自己的苦痛。

54、每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受了很多的孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，只有自己知道。

55、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

56、有些东西，注定与你无缘，你再强求，最终都会离你而去；有些人，只是你生命中的过客，你再留恋，到头来所有的期望终究成空。不属于你的，那就放弃吧，大千世界，莽莽苍苍，我们能够拥有的毕竟有限，不要让无止尽的欲求埋葬了原本的快乐与幸福。你想什么都抓住，最终只能什么都抓不住。

57、曾经输掉的东西，只要你想，就一定可以再一点一点赢回来。

58、重要的不是你从哪来，而是你能去哪里。重要的不是你毕业于什么大学，而是毕业后你能过什么样的生活。重要的不是你认识哪些大人物，而是那些人谁会认识你。重要的不是你现在多优秀，而是你还能优秀多久。重要的不是有多少人爱你，而是你和谁在一起最快乐。

59、不必逗留采摘并保存鲜花，而是继续前行，鲜花会在你所有的道路上兀自绽放。

60、时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

61、年轻时特别在意别人的眼光，只要别人眼光里稍微带有一点质疑或冷淡，就会特别受伤害。换成现在根本看不见，但小时候特别在意这种细节。别人的一个眼神能难过很多天。那时候，存在感来自于别人对自己的认可，用他人对我的眼光来界定自己存在的位置。

62、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

63、拒绝了别人的求爱，她自然会去找更合适的人相爱；拒绝了别人的求助，她自然会去找更合适的人寻求帮助。所以，你不必担心你的拒绝会让别人失去爱的勇气、丧失前进的能力；相反，如果你不敢拒绝，才是纠结了自己，耽误了别人。

64、我们要走的路，有着太多的不确定，他人的一句劝诫，自己的一个闪念，偶尔的得与失，都时刻在改变着我们命运的走向。世事难以预料，遇事无须太执，谁都无法带走什么，又何必纠结于某一人、某一时、某一事。只有看开了，想通了，才能随缘、随性、随心而为，不急不躁，不悲不欢，不咸不淡。

65、一个人的不幸，是从羡慕别人开始的。若你总是试图变成想象中的某个人，难题就来了。人之所以累，是因为越来越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是幸福唯一的捷径。

66、任何停止学习的人都是老人，不管是二十岁或八十岁。任何持续学习的人，都可以保持年青。生命里最美好的事就是让你的心智保持年青。

67、如果有人利用你的柔软攻击你，利用你的善良欺负你，利用你的宽容践踏你，请不要哭泣。你的柔软善良宽容是你值得拥有更好生活的资本，也是你立于这世界真实的支撑。人活着不是为了证明苦难，而是亲历过黑暗才配拥有光明。

68、假如有一天，我碰巧有了一种无忧无虑的生活，知道我会怀恋眼下这种飘摇不定的生活。各种生活，有各自特别的品质和愉悦，一旦我们走向另一种生活，哪怕是走向更好的一种，那种只属于某种生活的特别的愉悦就会泯灭，特别的品质就会枯竭。它们总是在人们感到失去它们的时候消亡。

69、心如止水，乱则不明。很多事，你越是想去弄个清楚，反而越是困惑，心中一旦有了执念。就像线团，只会越扯越乱。子欲避之，反促遇之。凡事顺其自然就好。

70、有时候，你选择与某人保持距离，不是因为不在乎，而是因为你清楚的知道，他不属于你。

71、人生就是一场牌局虽然我们有时会抓一手烂牌，可打得好也会有精彩的过程和翻转的结局。

72、这个世界既不是有钱人的世界，也不是有权人的世界，它是有心人的世界。

73、有时候你必须跳出窗外，然后在坠落的过程中长出翅膀。

74、跟自己说声对不起，因为总是莫名的忧伤。跟自己说声对不起，为了别人为难了自己。跟自己说声对不起，因为伪装让自己很累。跟自己说声对不起，因为倔强让自己受伤。

75、最终能幸存下来的人，既不是强者也不是智者，而是能适应变化的人。

76、命运不会亏欠谁，看开了，谁的头顶都有一汪蓝天；看淡了，谁的心中都有一片花海。经过人生的荒凉，才能抵达内心的繁华。

77、孤单不是因为没有朋友，而是没有人住在你心里。

78、我们总喜欢给自己找很多理由去解释自己的懦弱，总是自欺欺人的去相信那些美丽的谎言，总是去掩饰自己内心的恐惧，总是去逃避自己犯下的罪行。但事实总是，有一天，我们不得不坦然面对那些罪恶，给自己心灵予救赎。

79、衡量一个人是否幸福，不应该看他拥有多少高兴的事，而应该看他是否正为一些小事烦恼着。只有幸福的人，才会把无关痛痒的小事挂在心上。那些经历着大灾难的人是无暇顾及这些小事的。也因此在失去幸福以后，人们才会发现他们曾经存在。

80、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，很少有人愿意去踢一只死狗。你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那将丢失原本属于自己的风景。

81、这个世界有时候硬邦邦的，有时候软塌塌的。当我们开心、伤心，当我们希望、失望，我们庆幸心里总唱着一首歌，让硬邦邦的世界不至硬进心里，让软弱的心不至倒塌不起。

82、女人自己太可靠，身边的男人往往就不可靠。姑娘越是不靠谱，就越能找到可靠男。女人自己太会挣钱，就找不到能干的老公。女人越是不能干，男人反倒是很厉害。这个世界很公平的，男女之间总是互相搭配。你有什么，对方就会缺什么。所以，不要让自己当女英雄，那只会注定辛苦的生活。

83、一个至今与[xx]岁时认识的朋友仍在交往的男人可能非常忠诚，这是他的一大优点，但是，你最好喜欢上你所看到的这个优点，因为除此之外，他可能不太容易变化。你要有耐心，因为要赢得他的信任需要一段时间。

84、1.凡事皆有极困难之时，打得通的便是勇者。2.凡事皆有极复杂之时，拆得开的便是智者。3.凡事皆有极关键之时，抓得住的便是明者。4.凡事皆有极矛盾之时，看得透的便是悟者。5.凡事皆有极重大之时，沉得住的便是静者。6.凡事皆有极寂寞之时，耐得住的便是逸者。

85、a女注重计划，通常会事先想好要买什么东西，只是她们上街后，一看到喜欢的东西，就会忍不住买下来。不过，a女并非胡乱买东西，她们会仔细选择品质较好的，即使价格高，但只要喜欢就会买下来。a男与a女一样，但a男更夸张，有时竟会在一天之内，把零用钱或薪水花光。

86、吃亏是福。能吃亏的人，才配得上好运。遇到\"不公平\"事件就强烈反弹的人，不是自私就是太傻。人生是场游戏，玩得起的人收放自如，得失随缘。此次失去一些利益，下次一定得回一个机会。玩不起的人只想着\"这就是我该得的，凭什么不给我\"，真是怎么死的都不知道。

87、不要轻言你是在为谁付出与牺牲，其实所有的付出与牺牲最终的受益人都是自己。人生是一场与任何人无关的自我的修行，这是一条悲欣交集的道路，路的尽头一定有礼物，就看你配不配得到。

88、遗忘了而微笑，胜于记住了却悲痛。

89、把你的负面感受当做一个信差，他只是来告诉你，你内在有一些不和谐。但是我们往往倾向于把信差杀了。然而我们也不要被信差误导，因为他只是个信差。要去探索：那个信息代表了什么？要欢迎你的信差，并聆听他。

90、到目前为止，我听到的是，如果一个人变得更一致性（一致地表达自己，不指责对方、不讨好对方、不与对方讲大道理、不忽视对方），百分之百，关系会改变。如果你逐渐地将你自己的生命能量带出来，那么你们的关系就会改变。但如果你把这些当成技巧，那就不会改变。

91、所以父母真正要做的是接纳。不管孩子是什么样的，也不管我喜不喜欢，我都要接纳，接纳我的孩子是这个样子。就像天下雨了我不开心，可是我接纳一样。反之他只是听到了你过高的期望，感受不到你的爱，虽然你以为你爱，可是他已经绝了望。一个绝了望的孩子又会怎样呢？

92、不发火，是因为自己不再害怕被别人伤害。

93、对于一个成人的孩子如果父母介入太多那就是一个负向的，如果父母介入太多，即使是一个成年的孩子也无法学会如何承担责任，这到底是爸爸妈妈要的呢？还是我要的呢？对某些人来说就会很头疼，当孩子长大的时候，我们希望他们要为他们自己做决定，为自己负责，要他了解什么事对自己是好的。

94、在亲密关系中，i want you，because i love you（我需要你，因为我爱你）和i love you，because i want you（我爱你，因为我需要你）完全不同。

95、什么是你最喜欢知道的事？：我最想知道的是，什么是生命，或者是生命的意义和目的是什么。所以，你会看到，我在治疗中去发现，在哲学上去发现，在宗教上去发现，各个领域去发现。

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本四**

大学生健康问题是我们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，心里健康就尤为重要了，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、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

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，帮助来访者自强自立的过程。

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。

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本五**

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点;也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的zui基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情钱缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地和他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放;独处时沉静多思，交际时热情友善;学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆zui深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而zui终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等„„我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率!时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47，横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的zui严峻的考验!

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的.

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本六**

1、跑步，五公里以上的坚持往往更具有一种惯性，十公里之后的意志靠磨练，不能同言而喻。

2、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

3、外在的眼睛看见现象，内在的眼睛看到本质。许多时候，我们的内在眼睛是关闭着的。

4、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

5、其实有时候莫名的失落不是因为别人的不好，也可能是总把自己想的太重要，没有摆平自己的位置，你以为你生病了别人会照顾你，你以为你喝醉了别人会安慰你，你以为你不联系别人别人就会联系你，这一切的一切只不过是你以为罢了。

6、每个人都活在自己的故事里，不必知道自己是谁，只需要知道自己需要做谁。

7、旅行就是，离开自以为是的生活，串联起以前的回忆，并以开放的态度结识，日常生活之外的有趣人，至于风景，那只是附赠品。

8、计较，是生活的陷阱。但凡计较的，都是在乎的。在乎，是因为看到希望。然而，希望的背后往往紧跟着失望。一段飘然而来又飘然而逝的情缘，一架扶你上楼又被拆除的梯子，一句温馨的谎言…它们如同一个个陷阱，上面覆盖着\"希望\"，下面却深藏痛苦。一次掉进陷阱是意外，反复掉进陷阱是贪婪。

9、等你到了一定的年龄，彼此的过去已经不再重要，那些曾经令你无比在乎的东西就好像半途而退的潮汐一般似乎没有了提及的必要。这个世界上没有命运这回事，同时也没有意外。

10、所谓无限，也只能到某种程度。为一个人受苦，只能受苦到某种程度。然后，你会醒悟，不再蹉跎岁月。思念一个人，只能思念到某种程度。当思念长久地落空，你早晚会绝望。

11、发现一个人在放弃给别人留好印象的负担之后，原来心里会如此踏实。一个人不必再讨人欢喜，就可以停止受累。

12、别太在意年轻时候做的一些选择。青春这个东西，不管你怎么过，严谨也好疯狂也好，认真也好随意也好，反正你都一样会把它过得乱七八糟。

13、爱一个人，没有成为一件简单的事，那一定是因为感情深度不够。若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。

14、令人沮丧的是，有那么多人对诚实感到吃惊，而对欺骗感到吃惊的人却那么的少。

15、你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪里都可恨。你若感恩，处处可感恩。你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了这个世界。

16、放下身段，路会越走越宽。人的身段是一种自我认同，但这种自我认同也会成为一种自我限制。你如果想在社会上走出一条路来，那么就要放下身段，放下你的学历、放下你的背景、放下你的身份。是你的，就是你的。越是紧握，越容易失去。我们努力了，珍惜了，问心无愧。其他的，交给命运。

17、相信自己有福气但不要刻意拥有；相信自己很坚强，但不要拒绝眼泪；相信世上有好人，但一定要防范坏人；相信金钱能带来幸福，但不要倾其一生；相信真诚，但不要指责所有虚伪；相信成功，但不要逃避失败；相信缘分，但不要盲目等待；相信爱情，但不要求全责备；相信上帝，但别忘了锁上门。

18、你大概误会大学文凭是世界之匙，开启顺风顺水之门，这并不正确。读书目的是进修学问，拓阔胸襟。人生所有烦恼会不多不少永远追随，只不过学识涵养可以使一个人更加理智冷静地分析处理这些难题而已。

19、回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好一顿饭，睡好一个觉，打点自己，收拾自己。活好每一天，每一刻，在生活的细节里。每天对着镜子，对自己微笑三次，睡前感谢自己今天的一切。

20、胸怀是委屈撑出来的；烦恼是自己穷想出来的；痛苦是与人比出来的；疾病是不良习惯造出来的；心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

21、人生虽然热闹，却往往美中不足，好事多磨，你要有心理准备。

22、年龄就像是验金石。人们到了一定的年龄之后，一类人变得越发有趣，一类人变得越发无聊。前者开始创造生活，后者开始被生活创造。不幸的是，大多数人偷懒，愿意把后半生的命运交给前半生的惯性。

23、懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使得你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

24、有些人一直没机会见，等有机会见了，却又犹豫了，相见不如不见。有些事一别竟是一辈子，一直没机会做，等有机会了，却不想再做了。有些话埋藏在心中好久，没机会说，等有机会说的时候，却说不出口了。有些爱一直没机会爱，等有机会了，已经不爱了。

25、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完美。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。

26、一个至今与[xx]岁时认识的朋友仍在交往的男人可能非常忠诚，这是他的一大优点，但是，你最好喜欢上你所看到的这个优点，因为除此之外，他可能不太容易变化。你要有耐心，因为要赢得他的信任需要一段时间。

27、1.喜欢把玩头发表示富于神经质，对任何事都敏感；2.一边讲话一边玩头发的女孩较为任性；3.拉耳朵僻好，表现出他想打断对方话题的欲求；4.喜欢用手掩嘴的人，个性内向并且较为随与；5.讲话时以手掩嘴的女性，具有想吸引对方的意图；6.以双手托下巴的僻好表示有掩饰弱点意图。

28、心理学家曾在一次测试中发现，男性在男、女同桌就餐地要比单纯男性就餐时要文明许多，这是由于大多数人在异性面前更注意自己的言行。

29、生活中没有愉快，生命就真正陷入黑暗和贫穷里了。

30、不发火，是因为自己不再害怕被别人伤害。

**推荐大学心理健康心得体会,心理健康心得体会范本七**

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%\_30%。而长期以来，心理健康教育主要以咨询讲座、宣传展的方式已不能满足广大同学的要求。因此，在心理健康活动月里特组织同学们开展心理主题活动，让心理健康走进大学生活。

1、提高同学们的心理素质，加强同学们的心理承受能力，通过活动消除同学们的困惑，让同学们走出误区。

2、感受人与人之间的美好情感，感受生活中的快乐与幸福，从而以一颗积极乐观的心态来面对我们的人生。

心健康，心飞扬，传递亲与爱。

：xx年x月x日

：

1、游戏天地

①.幸运大抽签：开始时间：9:00—9:30;地点：篮球场;所需物品：卡片(字条)、普通糖果和饼干。

游戏规则：首先用卡片(字条)写一些激励的语言(例如：坚强不是面对悲伤不流一滴眼泪，而是擦干泪水后微笑地面对生活等)，其中有的卡片会写“恭喜您幸运地成为本次游戏的参赛选手”字样。每个人都可以去抽，抽了之后去某处换糖果。换的时候工作人员要看好谁的卡片上有字样，然后让他们参加游戏(抽的同学也应自觉参与，而不是为了糖果而抽)。

②.算钱游戏：时间9:30—10:30;地点：篮球场;所需物品：笔芯、棒棒糖和果冻。

游戏规则：男生值5毛钱，女生值一块钱。游戏的时候裁判会说：“走吖走，走吖走，走到集市买白菜，一块钱、卖不卖?不卖!一块五、卖不卖?不卖!两块五…四块钱、卖不卖?卖!”当裁判说到卖的时候，参赛选手要根据价钱组队，组不到相应价值的同学会被淘汰(底价至少为1元)。直到最后大概剩20个同学左右就进入下一个游戏，能进入的同学都会有奖励。

③.足球场走迷宫：时间10:30—11:00;地点：足球场;所需物品：笔芯、笔、糖果和果冻。

游戏规则：用红绳和凳子在足球场中间造一个迷宫，一共有十个进出口(十个进出口对称，例如1号对应5号，2号对应6号等)，让同学们同时从十个进出口走迷宫，从哪个口进要从它对应的口出来，先到的5位同学获胜。获胜的同学会得到相应的奖励，并进入最后一个环节。

注意：ⅰ、游戏时参赛者不能直接跨过绳子或凳子，否则淘汰出局;ⅱ、未开始游戏时，任何人禁止踏入足球场。

④.起蹲游戏：时间11:00—11:30;地点：足球场;所需物品：笔芯、笔、笔记本、棒棒糖和果冻。

游戏规则：由主持人阅读一篇短文。短文中包含“黑熊”、“棕熊”、“蜜蜂”、“蜂蜜”等字眼。男生听到“黑熊”和“蜜蜂”需分别做出下蹲和跳起的动作，女生听到“棕熊”和“蜂蜜”需分别做出下蹲和跳起的动作。没有及时做动作或者做错动作的人被淘汰出局。能坚持到最后的两个同学就是最后的胜利者，会得到相应的奖励。

2.心理沙龙

①.心理咨询：时间9:30—12：00;地点：篮球场。

设一处心理咨询处，可以让老师或学生坐镇，以便同学们咨询，分别有学习、择业、交友、恋爱四个不同的咨询点。(也可以供大家随便聊聊、交交朋友)。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！