# 大学心理学

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-11-27

*第一篇：大学心理学名词解释：1心理学：是对行为和心里历程感觉：的研究。其目的在于通过科学的方法，对人的行为进行了解，预测。2感觉：是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映 3知觉：是人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体属性的反映。...*

**第一篇：大学心理学**

名词解释：

1心理学：是对行为和心里历程感觉：的研究。其目的在于通过科学的方法，对人的行为进行了解，预测。

2感觉：是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映 3知觉：是人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体属性的反映。4观察：知觉的特殊形式。它是有目的，有计划的知觉，是主动知觉的过程。

5记忆：是人脑对过去经验的反映，是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程。

6思维：是人脑对客观事物概括的与间接的反映，它反映事物的本质特征和内在联系。

7定势：又叫心向，指重复先前心理操作所引起的对活动的准备状态，它表现为一个人按照某种比较固定的习惯方式去思考和解决问题的心理倾向。

**第二篇：大学心理学论文整理**

导语：自我情绪调节是指个体为应付环境要求及其有关的情绪困扰而做出的情绪认知方面的有意识的调整行为，以下是小编整理大学心理学论文的资料，欢迎阅读参考。

摘 要：对个体的心理健康有着及其重要的意义，当前大学生由于情绪的不稳定带来的一系列的学习上的问题，根据认知情绪调节的相关理论，认知情绪调节策略可以对大学生的学习产生积极的促进作用。

关键词：认知情绪调节 大学生 学习策略

一、当前大学生的学习问题

“学会学习，终身学习”已经成为社会对人才的基本要求，高校教育已经把教会学生“学会学习”，培养学习的学习能力作为一个主要的教育目标。然而目前有多项关 于大学生学习问题的调查研究显示，目前我国高校大学生或多或少都存在这样那样的学习问题。2024年在南京市首届大学生心理健康节上，大学生最关注的十大心理问题公布，其中学习压力位居大学生最关注的心理问题之首。Abouserie的研究揭示，大学生最大的压力源是与学习直接相关的因素，如考试成绩及其结果、学习的负担重等。

据有关调查显示，近几年来大学生学习的问题主要体现在以下几点：

1、学习没有动力，懒散拖拉，将学习视为苦差事，享受不到学习的快乐。

2、学习方式不当，没有近期或远期的学习目标，不能科学有计划的组织实施，学习方式存在很大问题。

3、学习道德缺失，责任意识淡薄，缺乏诚信，急功近利，投机取巧。

4、学习情绪不稳定，其中学习情绪的问题主要表现在：情绪好的时候，学习兴趣浓厚，信心十足，学习效果好，但容易好高骛远，自以为是；情绪不好的时候，学习兴趣淡漠，学习意志消沉，学习生活无序，学习效果差，容易灰心丧气，怨天尤人。对学习生活的两级情感体验强烈，情绪好时觉得快乐，情绪低落时觉得沉重、枯燥乏味和痛苦。

大学生的学习情绪的稳定性对大学生学习的自控力的形成有着很重要的影响。大学生学习的情绪一般会受到各类问题的影响，比如学习、生活、交友、就业压力等都会影响到大学生的情绪的稳定性。如果高校只单纯注重知识的传授，而忽视大学生学习中的情绪变化等心理过程，容易导致大学生在学习过程中产生各种心理障碍从而影响学习的效度。美国心理学家莫勒认为情绪在学习中是最为重要的，情绪有特殊的引发作用的驱力。作为教育工作者要善于挖掘情绪，管理和调动学生的情绪，作为教育的宝贵手段。

二、认知情绪调节

情绪是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素，情绪有正面情绪和负面情绪之分。正面情绪是积极肯定的情绪，它可以提高一个人的自信自律，促进个体创造性的学习，养成良好的习惯。而负面情绪是消极否定的情绪，它会使个体意志消沉，兴致低落，阻碍人们的健康成长和生活学习。个体的情绪反应有时候与生活环境的变化协调一致，但有时候则与个体的生活环境产生矛盾与冲突，与特定的生活情景不相适应，这就需要个体经常进行情绪调节以适应生活环境。北京大学心理学教授孟昭兰认为情绪调节是对情绪的内在过程和外部行为所采取的监控、调节、以适应外界情境和人际关系需要的动力过程。

认知情绪调节是指个体由于受到外界环境的影响或个体内部发生矛盾而又无法及时有效解决而产生的一种负面、消极的情绪体验后所做出的情绪认知方面的有意识的调整行为。格鲁斯提出，在情绪发生的整个过程中，个体进行情绪调节的策略很多，最常用和有价值的策略有两种，即认知重评和表达抑制。其中，认知重评就是指认知改变方面的情绪调节，指对情绪事件的理解，改变对事件的认识，它是以一种更加积极的方式理解使人产生负面情绪的事件，或者对情绪事件进行合理化评价，是一种有益的情绪调节方式。

三、认知情绪调节与学习的关系

认知情绪调节与大学生的学习效果有着重要的关系。合理的情绪调节使学生在学习过程中会付出更多的自觉投入行为。在学习过程中，情绪直接决定了学生的学习态度。积极的情绪会使学生赋予学习以一种享乐的性质，他们更多地把学习看作是一种促使自己不断发展、不断提高的过程，学生对学习的内容表现出明显的期待和努力倾向，有明确的学习目标和详细的学习计划。而消极的情绪会使学生把学习看作是强迫行为的负担，对学习的内容缺乏兴趣和信心，没有学习目标和合理的学习计划。正如著名心理学家鲁宾斯坦所说的那样,“正是那些对人特别有意义东西，才能表现为他的活动动机和目的”。为了使学生真正有效地参与学习，应该让使学生真心实意的接受摆在他们面前的任务，而不是让他们仅仅明白这个道理，要让学生对学习充满价值感。学生只有在心情上为学习的理由找到一个立足点，才会对此积极实施。因此教育既要改变学生，也要改变学习本身，要最大限度地激发学生的学习热情，挖掘学习潜能。论文网 http://www.feisuxs

四、应对策略

（一）增强学习动机，培养学生的学习兴趣。

学习动机是直接推动学生进行学习的一种内部动力．是激励和指引学生进行学习的一种需要。它给学习者提供了一个重要的能源．可以帮助学生树立学习目标、激发学习热情、克服学习困难，积极投入到学习中去。学习动机影响努力程度，努力程度直接影响着学习的结果，对学习能力的培养有很重要的作用。

1、首先要引导学生树立一定的学习目标。教师要帮助学生确立明确而又合适的近期和远期目标。学生目标明确后，在学习过程中才能重点突出，有的放矢，从而避免学生盲目的的无计划的学习。

2、教师要提供学生学习的诱因，以激发学生学习的浓厚兴趣，可以把专业学习的思想教育作为培养大学生专业学习兴趣的重要环节，促使学生产生专业学习的兴趣，教师要避免枯燥传授，要尽可能的使传授的思想和内容具有新颖性和趣味性，对学生的意见要及时的反馈，注意充分发挥学生的主体作用，帮助他们学会真正的享受学习和使用知识中的乐趣。

3、对学生要经常性的进行人生价值观的引导，帮助学生认识到学习的价值意义，让学生能感受到自己在学习团体中有一定的价值。比如说在学习的过程可以给学生布置既不太难也不太容易的任务，让学生有确保成功的机会，促成他们形成强烈的成就动机，以激发学习的兴趣。

（二）教师要加强对学生学习情绪的关注，积极调动学习情绪。

1、学生学习的心理特点有差异，但是他们的情绪变化是有规律可循的 以教师要善于把握好学生的情绪，针对学生的情绪及时应变，比如学生情绪高的时候，要善于激发学生的好奇心，引导他们尽快到进入学习主题；在情绪的低潮期，由于学生注意力分散，精力不集中，学习倦怠，教师就应该重新调动他们的注意力和学习兴趣。

2、教师要给学生树立榜样。心理学家班杜拉提出：“个体可以通过观察学习而形成或改变，教师的自我言行会给学生产生榜样和示范作用”。在2024美国优秀教师的基本特征调查中显示，教师发自内心地喜爱教学管理工作，对工作的社会意义有深刻的认识或体验，能感染学生的学习热情，感召他们的心灵。一位合格教师，无论是谈吐或衣着都要得体大方，个性热情开朗，处于良好情绪中的老师，精力集中，思路清晰，这样也能够较好的发挥自己的水平，能使学生不知不觉的受到教师的情绪感染，很快的投入到学习中去。

3、教师要正确对待消极学习情绪的学生，教师如何看待消极学习情绪的学生是直接影响到学生的学习效果的，首先教师要有信心能够调动这类学生的学习积极性，深信学习成绩不好的学生的成绩是可以提高的，他们是值得教师重视和为之付出努力的，认为学生的问题就是自己的问题，有责任帮助学生克服障碍，达到目标。平时要平等对待这些学生，激发他们的学习动机。和谐的师生关系，使学生意识到自己具备一定的学习潜能，而教师是自己潜能的引导者，从而学生们会发现学习过程变得积极而有意义。

（三）重视学风建设，改善学习氛围。

学风是人才培养的重要手段，良好的学风能够形成促进大学生勤奋学习、营造积极进取的氛围。学风包括学生的学习风气，教师的治学风气和学校的学习氛围等。学风建设是一个长效过程。因此高校应该成立学风建设专项领导小组，要重视学风建设，将学风建设工作落实到实处，辅导员等思想政治工作者要围绕学风建设对学生的思想、学业、生活进行全面指导并开展相应的思想工作和活动。同时要加强对学风的监管，比如检查学生的考试不及格率情况，学生的上课出勤、晚自习出勤等常规考勤工作、学生的学习诚信情况等等。在对学生的思想和学习的评估方面，要建立公平合理的评估体系，在学风建设中发挥学生的积极主导作用。

（四）学校要加强对大学生的心理健康指导。

由于学习情绪会受到多方面的影响，比如学生的家庭环境，在校期间的交友恋爱关系，经济、就业压力等等因素，所以学校要加强对学生的心理健康教育指导。

1、学校成立心理健康辅导室，辅导人员要运用专业知识和技能，给学生以合乎需要的协助和服务，帮助学生进行正常的心理疏导，以及时调整好自己的情绪，增强社会适应，做出明智的选择，充分的发挥自己的潜能。

2、思想政治工作者和任课教师要具备一定的心理知识，帮助学生以科学的态度了解和挖掘自己的学习潜能，要结合心理知识进行授课和思想政治工作，培养学生的的学习能力。

参考文献：［1］许佩卿，叶瑞祥.新形势下大学生学习心理问题的若干思考.[J].黑龙江教育学院学报.87-88

［2］叶素贞，曾振华.情绪管理与心理健康.[M].北京大学出版社：2024

［3］孟昭兰.情绪心理学.[M].北京大学出版社：2024.204-20

5［4］王振宏，郭德俊.Gross情绪调节过程与策略研究述评.[J].心理科学进展.2024.629

［5］胡云君.初中生认知情绪调节策略的结构及其相关研究.[D].河南.河南大学.2024

［6］冯立婷.大学生自我决定能力、情绪调节和学习投入的关系研究[D].河北：河北师范大学.2024

［7］孙红梅 郝志红.大学生学习倦怠问题的调查与应对策略.[J]绥化学院学报.2024

**第三篇：大学心理学心得体会**

大学心理学心得体会

当在某些事情上我们有很深的体会时，写心得体会是一个不错的选择，这么做能够提升我们的书面表达能力。那么问题来了，应该如何写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的大学心理学心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

大学心理学心得体会1

随着时代的不断进步，生活节奏的不断加快，我们都面临着许许多多的压力，在中小学的时候，我们面临着应试教育，所以我们要不断的读书、考试，因为只有这样我们才可以考上好的中学、大学。但是现在我们考上大学了，这些压力就离我们远去了吗？答案是否定的，在大学里我们同样要面对很多的压力，有考试的压力，还有就业的压力。这么多的压力压得我们喘不过气来。所以，对于我们大学生来说，学习心理健康课是必不可少的。

在心理课上，我知道了所谓的健康不仅仅是指身体上的完整和正常，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康是指个体在适应环境的过程中，心理、心理和社会性方面达成一致，保持良好的心理功能状态。即一种高效而满意的持续的心理状态；知、情、意、行、人格完整和协调，能适应社会。通俗的描述心理健康，是指一个人对自己、对他人和社会都抱有积极的态度，特别是遭受挫折和打击的时候，如失恋、失业和生病等，能够主动的去面对、学习和寻求帮助，在迎接挑战和解决问题的过程中，获得自信和满足感。从某种意义上说，心理健康表现出一个人具有解决问题、应对压力、适应人生各种改变的能力。

通过个人的感受与经历，我愈加觉得心理健康课对于大学生的重要性，高校都应该重视大学生的心理状况。大学生的心理健康问题严重制约了高校培养人才目标的实现，改变大学生的心理健康现状，已经成为中国高等教育必须解决的当务之急。如何维护大学生的心理健康，需要我们长期的探索与努力，也需要社会的广泛关注与参与。前方的道路是曲折的，但是也是光明的。随着我国教育制度改革的深入和高校对心理健康的重新认识与重视，大学生的心理健康问题一定会逐步得到解决的。

在大学里，许多同学都因为课程较少、压力大于是就沉迷于网络游戏，到了最后就无法自拔，于是他们为了打游戏就开始荒废学业，开始连课也不去上了，整天呆在宿舍，坐在电脑前。甚至是不分昼夜的打，这不仅影响了他们的身体健康，也使得他们的心理开始变得扭曲了，可能分不清自己身在虚拟的游戏中还是现实的世界里。这让他们变得孤僻了，不善于与人交流，他们只活在虚拟的世界里。于是他们有的模仿游戏的场景去杀人，连自己的亲人也杀了；也有的猝死在电脑前，结束了自己的一生。

保持快乐人生的秘诀是：

1、学会宽恕他人

2、要有目标和追求

3、经常保持微笑

4、学会和别人一块分享喜悦

5、乐于助人

6、保持一颗童心

7、学会和各种人愉快相处

8、保持幽默感

9、能处变不惊

10、有几个知心朋友

11、常和别人保持合作，并从中得到乐趣

12、保持高度自信

13、尊重弱者

14、偶尔放松一下自己

15、具备胆识和勇气

16、不要财迷。倘若我们可以做到这些，那我们就可以保持心理健康、拥有一个快乐的人生。

总而言之，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辉煌的成就。

大学心理学心得体会2

大学生学习心理健康心得一在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

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。

那么作为一个非专业人员，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：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、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、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邀游，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。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。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。

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，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学生学习心理健康心得二健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，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健康的心理素质。

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，遇到任何障碍和因难，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。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健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激烈的竞争，告别了中学时代、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健康，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。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。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。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。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跃、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健康成长。

我认为，心理健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，发展多方面的能力，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。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

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、体魄的储备，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！

大学生学习心理健康心得三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邀游，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。

大学心理学心得体会3

人际关系是维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况，也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。

另一方面，人际关系是大学生成长成才的重要保证：一、良好的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起，对于大学生来说，与周围的同学、辅导员融洽相处，使自己减少烦恼，身心愉快，为集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。二、良好的人际关系有利于培育大学生健康的心理。心理健康是一个健康的人不可缺少的一部分，过去人们对心理健康问题没有引起足够的重视，对大学生中产生孤独感、自卑感、或喜欢过孤独的生活，往往不会从心理不健康的角度去认识问题。一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、乱离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。

因此，大学生健康的心理需要良好的人际交往和沟通。三、良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质。一个人要在事业上获得成功的要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、开启心智;适应社会、准确定位;认识自我、完善自身;协调关系、攻克难关的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。四、良好的人际关系有助于大学生未来家庭生活幸福美满。只有善于与他人交往，对他人才能于所了解，又了解才能有沟通，有处理好各种关系。在不久的将来，你们都会拥有自己的小家庭，家庭生活是否幸福美满，从某种意义上说，也取决于你们自身的人际交往和沟通能力。

但许多大学生在人际关系中有困惑：缺少知心朋友，与个别人难以相交，与他人交往平淡，感到交往有困难，社交恐惧症。原因有三：一、自私自利。如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们来到大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。二、素质教育的匮乏。我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

大学心理学心得体会4

随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得越来越快，社会压力也越来越大，也导致了更多心理问题的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了12年的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。

学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我就需要建立一个良好的医患关系，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果。这也就体现了医学心理学对每一位医生的必要性。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学会是人生的一段美丽插曲。

大学心理学心得体会5

前段时间幼儿园布置每位教师要学习一本专著，我学习了幼儿心理学，通过学习，我深知：幼儿阶段是人生的奠基阶段，而幼儿教师是年轻一代最初的启蒙教师，在幼儿成长过程中起着主导作用，幼儿园不同于中小学，幼儿教育形式是以为基本活动形式,寓教于之中，是幼儿共同的活动形式。

作为教师首先应该是孩子的朋友，在平等的关系中，教师是幼儿的伙伴，使幼儿在心理上到安全，放松，让他益生活在自由、尊重、平等、合作的气氛中，在这气氛中，让幼儿充分的活动，获得表达自己欲望和能力的机会。

每个孩子的个性都不相同，有的孩子活泼大方，他们能主动表现自己，见到客人能主动打招呼，听到音乐就能翩翩起舞，为大家表演，这样的是我们所倡导的。但是有些孩子，他们在幼儿园里比较活泼，一旦离开了他们熟悉的环境，或家里来了客人，或者幼儿园来了陌生人参观等等，他们便很胆怯，不敢说话。这种胆怯性格的形成，大多因为缺乏锻炼的机会，缺少表现自己的勇气的条件，如果不及时加以引导，将严重影响幼儿一生的发展。胆怯的幼儿往往没有勇气在众人面前讲话，或说话声音很小，为改变这种胆怯的性格，我们努力为幼儿提供“说”的机会，让幼儿在每个人面前表达自己欲望和自己的感情。

作为一名幼教工作者,怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。

第一、现在的教育观，要求教师与幼儿的地位是平等的。

教师要尊重每一位幼儿，作为朋友坐下来与幼儿谈心，了解他们的性格特征。这些来容易的话，做起来却很难。每个人都有自己的权利，包括幼儿自己的权利，所以做什么都不要强制幼儿去做，可以去引导幼儿去做。教师以亲切的话语，关心他们喜欢，做什么，需要什么。这样既拉近了师生关系,又使我们目标得以实施。

第二、开展丰富多彩的游戏，让幼儿从中得到知识。

在教育活动中，教师就尽量多设计一些与教育内容相一致的游戏。真正做到“在游戏中学习”。

第三、抓住幼儿的闪光点。

让幼儿充满自信做好每一件事，教师应多鼓励幼儿，包括一些很小的事，对他进行赞美，他们定会有所发展，有所进步.在我的工作期间，在我带班的有一个小女孩，小脸胖乎乎，可说话声音比较小，别的小朋友干什么，她就跟着干，很少主动自己做什么。不过她很爱笑，每次她从我旁边经过，我就会摸摸她的小脸告诉她，你真可爱。每次这样的赞美，树立了她的自信心。有一次，她主动到我这里对我说：“老师，今天我吃饭很快，能让我带队吗?”

我当时真是又高兴又惊讶，同时也感到老师一些无意的动作和赞美，对孩子来说却是很重要的，她会觉得老师是注意我的，老师是我的朋友，是值得信赖的。

所以，做为一名幼儿教师,既要当好老师，又要做幼儿的朋友，保证他们幸福的成长。

我当时真是又高兴又惊讶，同时也感到老师一些无意的动作和赞美，对孩子来说却是很重要的，她会觉得老师是注意我的，老师是我的朋友，是值得信赖的。

大学心理学心得体会6

随着学习论这堂课的结束，我们班的各个沙龙也开始行动了起来，我毫不犹豫的选择了大学生恋爱心理学这一沙龙。那不仅是因为恋爱这一问题在大学生活中是普遍存在的，并且也必将为我以后甚至于每位大学生的恋爱指明方向。

专入图书馆，我精心挑选了《爱情心理学》这本书，虽然这本书所含爱情甚广，但我也切合现在大学生的实际心里，确定了属于我自己正确的爱情观。

爱情，这一千百年来被人们普遍赞颂、普遍追求的事物，不仅是诗人和艺术家们讴歌的永恒的主题，也是每个热爱生活的人所向往的美好钥匙。爱情会给人带来什么?会给人们带来莫大的喜悦和幸福，使人们充满巨大的内在力量。它能使陷入困境的人们勇于面对困难，鼓励他们重新站起来去获得生的希望。正如费尔巴哈所说的：“对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他(她)感到快乐……只消瞥一眼心爱的人，我们就会心醉。”爱情还会带来什么?会给人们带来无尽的痛苦和悲伤，使人们深陷其中不能自拔。处于失恋中的人们常常因此而失态。如果谁还要因此而承受恋人离逝之痛，那更是一下子容颜憔悴，让人看了也心酸。就连莎士比亚也会问：“告诉我爱情生长在何方?还是在脑海，还是在心房?它怎样发生，它怎样成长?”

而如今的大学生确也存在着各个方面的压力，因此恋爱问题也随之出现。就我而言，爱情始终是纯洁高尚的代名词，并不是呼之而来，弃之而去的玩具。因此对于青年人特别是我们大学生来说培养健康的爱情观与恋爱行为是十分重要的一件事。首先，我们必须提倡志同道合的爱情，只有这样的爱情才是坚不可摧牢固的爱情。有话可谈的爱情才会长久。其次，摆正爱情与事业的关系。作为新一代的大学生，我们仍要把建设祖国这一目标放在首位，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱了。最后，我们还应懂得爱情是相互信任，是一份责任和奉献。因为在爱情的漫漫长路，并不是一方在走独木桥，而是两个人的共同作用，其间不免会碰到荆棘林、沼泽地，这时两人之间的扶持是非常重要的，它是连接爱情的纽带。

除此之外，在恋爱的过程中或许存在着这样那样的问题，那就需要我们在平时的生活中培养爱的能力与责任。我们要热爱他人，热爱生活。在处理施爱与被施爱的问题上要有一种为恋人负责，为社会负责的态度。相信每一位大学生都能享受到沐浴阳光的舒服和爱情的无限力量。

大

大学心理学心得体会7

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

1.有助于树立辩证唯物主义世界观;

2.明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展;

3.掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能;

4.有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划和目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯;不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力;增强体育锻炼;保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

大学心理学心得体会8

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…

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的.观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

通过这学期对大学心理（二）的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会———沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5。25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

完成了大学心理学（二）的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

大学心理学心得体会9

我也切合现在大学生的实际心里，确定了属于我自己正确的爱情观。爱情，这一千百年来被人们普遍赞颂、普遍追求的事物，不仅是诗人和艺术家们讴歌的永恒的主题，也是每个热爱生活的人所向往的美好钥匙。爱情会给人带来什么?会给人们带来莫大的喜悦和幸福，使人们充满巨大的内在力量。它能使陷入困境的人们勇于面对困难，鼓励他们重新站起来去获得生的希望。正如费尔巴哈所说的：“对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他(她)感到快乐……只消瞥一眼心爱的人，我们就会心醉。”爱情还会带来什么?会给人们带来无尽的痛苦和悲伤，使人们深陷其中不能自拔。处于失恋中的人们常常因此而失态。如果谁还要因此而承受恋人离逝之痛，那更是一下子容颜憔悴，让人看了也心酸。就连莎士比亚也会问：“告诉我爱情生长在何方?还是在脑海，还是在心房?它怎样发生，它怎样成长?”

而如今的大学生确也存在着各个方面的压力，因此恋爱问题也随之出现。就我而言，爱情始终是纯洁高尚的代名词，并不是呼之而来，弃之而去的玩具。因此对于青年人特别是我们大学生来说培养健康的爱情观与恋爱行为是十分重要的一件事。首先，我们必须提倡志同道合的爱情，只有这样的爱情才是坚不可摧牢固的爱情。有话可谈的爱情才会长久。其次，摆正爱情与事业的关系。作为新一代的大学生，我们仍要把建设祖国这一目标放在首位，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱了。最后，我们还应懂得爱情是相互信任，是一份责任和奉献。

爱情心理学，即研究爱情发生，发展过程中心理活动及其规律的科学。它既不同于一般心理学，又不同于社会学意义上的关于爱情研究的学问，而是侧重于爱情生活这个特定的领域，选取其心理的角度展开研究。因此，它不偏颇于爱情现象的产生和发展的一般规律，亦不对爱情行为作一般性的现象描述，也较少涉及爱情的审美标准和道德价值判断问题。它主要是从心理学的角度提出问题和回答问题，按照爱情的纵向发展和横向联系的层次结构，指出其心理活动的进行及其变化`发展的过程，从中找出带有一定规律性本质性的东西。

然而，爱情无疑是我们当代大学生最为关注`最为敏感的问题之一，我想这也是学院组织我们听讲座的原因之一吧。同时，爱情也是大学生最感困扰的问题之一。特别是这些年来，恋爱之风在大学校园里愈加盛行，它所带来的问题也愈加突出，严重影响到大学生的学习`生活乃至人格的健康发展。虽然高等院校对大学生的恋爱态度，已由不准谈恋爱发展到不提倡`不反对，最后发展到承认显示，合理引导。但有时这种所谓的“引导”是苍白无力的。据网上调查表明，大学生对爱情的认识主演来源依次是“同龄伙伴`同学`朋友之间的交流”，“随着年龄的增长，自然就形成了一些看法”，“自身的体验”及“影视`小说报刊广播等传播媒介”，而家庭`社会`杰出人物和学校师长的影响排列在后。绝大多数的同学认为学校应加强恋爱关方面的引导和教育。但是，我觉得仅仅依靠学校对大学生的引导和教育是远远不够的，这还必须靠我们自己的努力。

大学心理学心得体会10

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性;由兴趣驱使的学习积极性;语言指导下的直观形象性;学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢?我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

大学心理学心得体会11

青年时期是人生中的一个重要时期。在这黄金般的十几年中，我们的思想意识急剧变化，心里也逐渐变得成熟，这些变化对我们今后的发展都起着至关重要的作用。青年是祖国未来的建设者和接班人，因此在一定程度上讲，青年心理发展变化的结果，将直接关系到祖国未来的命运。在学习青年心理学这门课之前，我对青年心理变化的规律及特点没有多少认识。经过八周的学习，我对青年心理学有了较为系统的认识，了解到不少有关青年心理学的知识，这可以及时校正我的心理发展方向，对我个人的成长也是大有裨益的。下面我结合我的个人观点及经历谈一下我学习这门课的感受。

一、心理健康。

我们一直强调要做到“身心健康”，可见心理健康对一个人的意义重大。在现代社会，对心理健康的重视程度甚至超过身体健康。统计表明，心理疾病已经成为人类健康的最大杀手。而作为未来栋梁的大学生，其心理状况却不容乐观。一位大学生在校友录上留言说：“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲；打工，累死累活，让人剥削，没劲大学让我好失望。为我哭泣吧，我的大学”这段留言充分体现出当代大学生的心理现状。近乎惨烈的社会竞争，来自社会和家庭的巨大压力以及对学生心理教育的忽视使大学生的心理问题逐渐积累，最终暴发出来。一些大学生因为不堪重负，用自杀结束了自己的生命。一个个大学生轻生的血淋淋的事实是我们不愿提及的，但这背后隐藏的大学生的心理问题却是我们不得不面对的。以前父亲跟我谈到自杀现象时曾说：“无论什么时候，无论如何都不能自杀，自杀让自己获得了解脱，但这却会给家人带来无尽的痛苦。大学生自杀是种极不负责任的做法。”我们不仅是为自己活着，同时也是在为我们的家人或者，这种责任感是我们必须具备的。

二、亲子关系。

如何处理青年期的亲子关系问题已经成了一个世界性难题。因为我们在青年期开始形成自己的世界观、人生观和价值观，会与父母在看待事物上产生不同意见，在其他方面也会与父母产生某种程度的矛盾与不协调，亲子关系由此产生。生活中由于亲子冲突处理不当导致亲子关系紧张甚至酿成家庭悲剧的例子笔笔皆是。要正确处理亲子关系，解决好亲子冲突，要求亲子双方面对面的、心平气和的交流。做子女的要适应父母的价值观，理解父母的良苦用心，认识到父母所做的一切都是为自己好，尽管其中可能有不妥之处。父母要努力理解和尊重子女，做到作风民主、严而有度，关心而不溺爱孩子。我认为在处理亲子关系方面，我的父母做的就比较好。我和父母在绝大多数问题上能够做到坦诚的心平气和的交流，尽管有时也会在一些问题上由于看法不同而发生争论，但从没有发生过言语的形式上的冲突。我上高二开始住校，上高中时平均一个月回家一次。父母认为这是个不错的锻炼机会，可以让我充分了解宿舍生活，也有利于上大学后尽快适应，因此父母并没有因为我住校而感到失落。我在学校也经常与父母联系，每隔几天就往家里打一次电话，交流一下自己最新的情况。在学习上父母没有给我施加

压力，告诉我只要尽力就好。我也喜欢看京剧、听“红歌”，在价值观上与父母有很多相同之处，我认为这些对构建我和父母和谐的亲子关系是很重要的。

三、恋爱问题。

记得在报到时学校召开的家长见面会上学校领导对大学生恋爱的态度是“不支持，不反对”。上学期上英语课时老师说做到以下三项的大学生活算是多姿多彩的大学生活：首先要保证学习好，争取被评为优秀或拿到奖学金；第二要参加社团活动，最好能有关一官半职；第三就是要有一个男朋友或女朋友。但我个人是反对大学生恋爱的，原因主要有三点：1、恋爱会影响学习。青年心理学中强调大学生恋爱应有利于学习，但上高中时身边一个个鲜活的例子让我对谈恋爱促进学习不抱任何奢望。2、恋爱会增加许多我认为不必要的开支。《一味辛酸父亲写给儿子的信》就是一个很好的例子。心中的儿子在恋爱后给父母写信的次数越来越少，每次信中都要求父母给他汇钱，要求汇款的金额也越来越大。至少在我看来，吧父母的血汗钱花在这方面在良知上就很难过得去。3、大学生在心理上还不是很成熟，在很多问题上都缺乏必要的应对措施，可能会无法接受失恋这一突如其来的沉重打击，影响到自己一段时间的心态和学习状态，甚至会产生极端后果。在恋爱问题上，我认为父母的作用至关重要。父母处世的经验比我们要多得多，适当听从父母的意见和建议，可以让我们在恋爱和婚姻问题上少走弯路。

总而言之，对于中学时期心理教育普遍缺失的当代大学生来说，青年心理学这门课的开设是十分正确的。它对青年时期常见的心理现象进行了较为深入细致的剖析，对大学生心理的成长成熟具有积极意义。学了这门课，我会在今后的学习生活中运用相关知识解决我遇到的问题，保持良好的心态，为以后的发展打下坚实的基础。

大学心理学心得体会12

今年暑假我没有回家，而是在市区找了一家公司做兼职,主要是打印文件，准备材料。这个兼职虽没有挣到多少工资，但我学到了很多。这将成为我走出校园后走向职场的宝贵财富。我个人比较喜欢做总结，就总结一下我的一些收获吧。

1、礼节

我们中华民族自古就是礼仪之邦，身为职场中人，应该熟知职场礼仪，也许有些人会觉得职场有太多的繁文缛节，婆婆妈妈。但是，我觉得我们还是必须去了解这些礼仪，这是我们能在职场混的必备条件之一。每个人都希望得到尊重，然而懂得尊敬他人是我们得到尊重的前提，因为没有谁会尊敬一个不尊重自己的人。谦逊，是最最基础的，或许，自己很有才能，不要忘了“天外有天、人外有人”，学会收敛，虚怀若谷。

2、勤奋

对自己的职业要有一个较为详细的职业规划

勤奋是一个奋进的人必不可少的素质，对自己的事情责无旁贷。对他人的事情，不要只做旁观者。不仅要把自己分内的事情做好做漂亮，更要在别人有需要时甚至不需要的时候都应该主动去做些“与己无关之事”——表面上看来是无关的，其实没有什么是与自己无关的，毕竟我们是一个集体，一个团队。当你习惯了这样并且一直坚持下去的话，你定能赢来很好的口碑，在你遇到事情时，他们也会主动帮你的。至少人们会觉得你和别人不同，你不是那种“够精”的人。

3、大度

宽容是一种美德。海纳百川，有容乃大。大度能容，容天下难容之事，初入职场，尚在基层，阅历甚浅，这就意味着我们是新人，或者叫做后生。无论在领导面前，同事面前，或者客户面前，我们都会显得有些稚嫩。有些时候不能不吃些亏，受些气，但我觉得很多时候我们应该思考亏由何来，气从何出。很早就有智者道出了吃亏是福的妙语佳话。只有心胸坦荡，大度能容，才能海纳百川，胸怀天下。也只有这样，我们才能在事业的征途中取得成绩，有一个可以展示自己的平台，进而步步高升，成就卓越。切忌，宽容不是退避三舍。

4、方圆之道

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠 “方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、仕途，还是交友、情爱、谋职等等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。“圆”是处世之道，是妥妥当当处世的锦囊。现实生活中，有在学校时成绩一流的，进入社会却成了打工的;有在学校时成绩二流的，进入社会却当了老板的。为什么呢?就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”;而成绩二流甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世的原则。正如卡耐基所说：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”

圆滑是一门艺术，为人处世，方式方法不得当，就很可能事事不顺，处处受阻。人与人的相处，也就是事情解决的过程，很多问题不是靠一个人的力量就可以解决的，无论喜欢与否，接受与否，都得与人合作。我觉得人的能力也不是说靠学历或者技能或者其他某些特质就能涵盖的，概括一点说，应是解决问题的能力。总有些人带着些鄙夷的眼光看待某些溜须拍马，“礼尚往来”等歪风邪气，我不赞同，我认为这是长久不了的。有些时候，一句妙语，一番恭维也许就能把问题在轻松的氛围中解决，省心省力，既节省时间，又节约成本。当然，违背社会公德伦理之事人人可以嗤之以鼻，得而诛之，在当今这个复杂的社会，着实步履维艰，想做点事，混点仕途，不得不多费点心思。

5、实力

实力，就好比一个国家的国防力量，只有实力足够强大，我们才可以在职场长久地混下去。

只有实力才可让你能够胜任重要的工作，可以成为中流砥柱，人中龙凤。会做人是很重要，但那只是铺垫，关键还要回归到你是不是有能力来担当重任，值得委以重托。再有很重要的是自主学习的能力，刚开始时，大家都站在同一起跑线上，所谓的疏同差距，不甚很大，但随着自主学习所积淀的量的大小，差距就在分秒时日间渐渐拉开了，许多问题不是说你会不会，而是你愿不愿意学，学了也就会了，但机会往往来的出其不意，领导需要的是能帮他即时解决问题的人，不是那些现在去学能把问题解决的人。所以，有实力就不怕没有未来。

这次工作，给我的还有很多，工作期间，对我颇有关照的前辈们给我的影响颇深，在他们身上体现的特质，那些成功必备的、被验证了有助于成功的特质，将使我终身受益。我感谢生命中的每一个人，感谢他们的嘉言懿行，感谢他们的深情厚谊，感谢他们的责备与教训。

大学心理学心得体会13

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…

通过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…

这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的有关大学生心理健康教育入门书籍，这对于我们这些想了解最根本的心理知识，能够正确认识自己的大学生而言，是一个非常不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

每个人都渴望更清楚地看清自己，也渴望了解别人。心理学是一面镜子，能让我们把自己清晰地呈现出来。心理学是一座桥梁，跨越这座桥梁，让你通往别人的心灵。有人说心理学是神秘的，我想神秘的知识隐藏在其背后的人们。其实很高兴在大学里初识了心理课，我觉得最大的收获就是看到了镜子里的自己，大学生活已走过了一半，回头却看不到神秘沿途的风景，只留下时间的脚印。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。随作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。而且，大学生作为一个特殊的社会群体，自身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。因此，本书籍是由各高校联合编辑，并且在大学开设专业课堂，为的就是帮助大学生解决上诉问题的。

进入大学后，学生自由支配的时间较多，因而需要有较强的自控能力，学习自觉自己主性，否则要么因方法不当，不得要领而事半功倍，要么自控力不好，浪费时光、克服自卑

我们周围有不少人有自卑心理，也就是不愿意接受自我。对青年来说，正确评价自我、接受自我至关重要。它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。怎样才能增进自我接受感呢？只要我们做到真正了解自我、树立符合自身情况的奋斗目标、不断扩大自我的生活经验、诚实坦率、平心静气地分析自我，找出问题之所在，就能及时予以补救，化失败的打击为增进自我接受感的动力，由主观因素造成的心理动机的种种冲突都可能让大学生产生挫折感，如学生所学专业与本人不相符合，班集体中人际关系不协调，生活上不适应以及个人的外貌，身高，经济状况，家庭状况不佳等等、正确走好感情之路，学习

心理学让我们的气质类型粗略地归纳为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种。同学们在恋爱过程中，不同气质类型的人常有不同的表现。但由于气质本身并无优劣之分，故其表现也都有积极的一面和消极的一面。各种气质类型的人都可能尝到爱情之果的酸甜苦辣。恋爱的不顺利，原因很复杂，但气质方面的消极因素无疑也起了作用。有的固然失之于古板迟滞，而有的却恰恰受害于过分的灵活通便。但拥有心理健康方面的心理知识的同学，每个人都能走好自己的感情之路：拥有胆汁质的人，在恋爱过程中尽可能发挥自己胸怀坦荡之长，不犹豫地向你真正所爱者吐露衷情，但切忌急躁，且应注意方式。另外，对性知识，性行为的不适当的认识和理解，也会形成心理压力，从而进一步发展心理问题

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。同时，还可以使大学生克服依赖心理增强独立性。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。并且，心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础，培养大学生的个性心理，使大学生拥有善于独立思考，朝气蓬勃的精神状态。

医学卫生的基本工作告诉我们一个朴素的真理：环境卫生好了，个人卫生意识、卫生习惯好了，人的健康水平必然提高，尽管疾病不可能完全消灭。拉马克的进化法启示我们，地球上疾病彻底消除的那一天，就是人类免疫系统彻底退化的一天。但是我相信，这一天不会到来；所谓困难越大，信心越强。人类在与各类疾病做斗争的过程中，免疫机制的功能会越来越强大。

从认识社会、认识自身出发，立足学习与发展，对于大学生心理发展教育也是如此。虽然，现在大学生心理存在着许多问题，但是我相信，通过学习此书，再根据老师课堂的正确指导，我们一定可跨过那道砍的。当我们出现矛盾或是抉择时，只要想想这本书告诉我们的心理学知识，想着自我做心理调节，那么我们一定不会被那些琐碎的事情所困扰，不会因为暂时的失败而放弃的。

虽然我没系统的学习过心理学，但一直以来都很喜欢心理学，在高中时还梦想着自己在大学时可以学习到一定的心理学知识。我从图书馆借阅的一些图书中略知心理学很深奥，所以要学好学通心理学并非易事，如果把心理学的东西以授课的方式讲出来，更是难上加难。因为要找到一种灵活，生动，通俗易懂的授课方法把模糊，抽象，深奥的心理学知识向学生解释清楚分析透彻确实很难。如果课堂形式繁多，做游戏，看电影，搞辩论，抢答题等等会使课堂气氛非常活跃。那么此课堂就帮忙解决了这些难题。现在，虽然不是主修那门课程，但是还是会有机会再次接触心理学，并且学到一些对自己有帮助的东西，这本书教会了我许多东西。这个课堂的开设，更多的是在课堂的实践活动，大家都会积极的参加，在学习中学会对合作精神，学会相互信任，学会相信自己的伙伴，相信自己，这些都是很宝贵的东西。在未来的十几二十亦或是终身收益。

每个人都希望自己能变得更好，那么真正的认识自己就变得很重要了。在从新认识自己的道路上，小心艰难的前行着，只是却不感觉到孤单，因为心里满足了。不会感觉到恐慌，因为我们明白怎么定位自己。在未来的大学生生活里，沿途的风景总是会消逝，那么看看自己的脚印吧，哪一段走的比较直？哪一段的印迹深刻些？学会认识自己，相信自己，那么未来的道路上，错过了风景，却留下痕迹。

完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

大学心理学心得体会14

阅读了《教育心理学》，觉得很有收获，对自己今后的教育教学工作很有帮助。本书是以教育心理学为主线编写的，但也用一定的篇幅讲述了学习教育心理学所必需的普通心理学和儿童心理学的有关知识，其内容紧密结合中小学实际，且针对性强实用性强,便于自学.在通读本书后，对教育心理学的研究方向，原因及研究方法将会有一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，相信对于理解教育心理学方面的内容也是有帮助的，因此我对本书中有关教育心理学方面的内容谈谈我的理解及感受。

我在书中没有找到作者对教育心理学的明确定义，而是通过介绍教学过程，通过与邻近学科的比较向我们展示教育心理学的性质作用和意义。

教育心理学与教育学不同：教育学研究的是教育过程的一些基本规律，而相对应的，教育心理学则研究在教育教学条件下学生心理活动的规律及应用。这两个学科比较好区分，我的认识是教育学更多的是重宏观的角度去研究我们的教育教学，而教学心理学已经进入到了我们的教学过程。教育心理学和普通心理学、儿童心理学的关系可以说是十分密切。教育心理学是以它们为学科基础的，却不好说谁包含了谁，谁从属于谁。教育心理学更好的帮助了我对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评估的理论和实践。

在通读这本书后，我对教育心理学的内容主旨，研究方向，原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，对于我在理解教育心理学方面的内容也有很大的帮助。

首先，关于教育心理学的研究方向。心理学作为研究人的心理现象，揭示人的心理活动规律的科学，其内容是丰富多样的。教育心理学，是心理学体系中与教育工作关系最密切的一个分支，要想知道它是研究什么的，就需要对它的对象，性质，内容，范围和任务做全面的考察和了解。

这本书谈到教育心理学的对象，是由于受教育体质发展和心理发展是紧密相关的，所以教育心理学也要联系到体质发展方面的有关问题。此外，教育过程也可以说是师生协同活动的过程,而且教师在这种活动中起着主导作用,因此,关于教师的心理学问题，也是教育心理学应该研究的一个特殊领域。而教育心理学的性质应该是由它的研究对象决定的，即“教育心理学是兼有社会科学和自然科学两种性质,而且是以前者为主的一门边缘科学”。不同社会制度国家的教育，对心理学的要求也共同点和不同点，这在一定程度上就影响了教育心理学的内容和范围。根据我国的教育方针和目的，我们的教育心理学的内容和范围是完全适应于我国的社会主义制度的要求的。教育心理学的任务就是揭示教育实践过程中的心理活动的规律和促进整个心理科学的发展。由此可见，教育心理学是以教育对心理学的要求为出发点，以解决教育实践中的心理学问题为目的的。

大学心理学心得体会15

通过这学期的心理学学习让我明白了，心理学是一门涵盖多种专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一种研究人类行为和心理过程的科学。既是一门理论学科，也是应用学科。像是这些以前我都是不知道的。

从小学到初中再到高中再后来的大学，心理健康课就一直都没有离开过我们的课堂，可见心理学对孩子的成长的重要性，大学以前的心理课都是很肤浅的教我们怎么做人怎么与人相处，自从大学上了心理学这门课后，方才知道心理学简直就是一门伟大的学科，可以针对各个行业和人群，心理学首先服务的是自己，只有自己更好的了解自己，处理好了自己与社会的关系，才能更好的服务别人。

其实心理学也可以说是现代数字化教育的根本课程，现在国人基本数字还是偏低，就是接受了高等教育的人也或多或少的心理会有障碍，现在中国心理学这个行业还是新兴行业，还是初级阶段，而中国人口众多，而且中国一般的人明知道自己需要心理医生进行疏导，为了自己的面子什么的，一般都不会找心理医生进行疏导，而自己又不能自我疏导，到了最后就就会做出对社会，对国家，对社会，对家庭，对个人的过激的事情出来。

心理学的发展跟设计一样，跟社会的进步是密不可分的，越发达的国家或地区心理学这个行业也随之发达，人们对心理学这个行业的认知度也随之提高，国家也对心理学这个行业也更加的重视，像是中国以前的七八十年代心理学这们课程都不曾听说过，后来随着中国的改革开放，国家进入了快速发展阶段，人们在享受着改革开放的胜利果实的同时，人们也明白心理健康的重要性，至此，心理学这么学科即随着国家的发展进步而不断的进步，尤其是现在国家对心理健康的重视。更加的奠定了心理学这个行业的发展的基础。

虽然说心理学这么课程对我们对各个行业都是有很大作用的，但由于中国的应试教育的影响，人们在学习这们课程的时候，大多都不会明白书中的真意，不能够与实际情况相结合起来，考试起来，就死死的把重点背下来，考试完了，就什么都抛到后脑勺去了，所以我们在学习这么课的时候让书’活“。所谓书活就是要与自己的实际情况出发，要”我“读书，不要书”读“我，书是为我们人类服务的。

其实我们每个人在心理上都会或多或少的存在一些问题，比如说：我们在社会中与人交往都会或多或少的与人发生过矛盾，那我们怎么样才能避免这些矛盾和解决这些矛盾呢?这就要用到我们的心理学了。学了心理学我们可以避免与人的不必要的争执，可以避免矛盾的升级。这就是前文所说心理学是门伟大的学科的伟大之所在。

总而言之，心理学这门课程可以提高自我，可以帮助我更好的融入社会，与人交际，工作中可以让我更能明白客户真正喜欢和需求的，唉!用一句俗话说：那就是：察言观色吧

**第四篇：大学心理学论文**

大学心理学

作为刚刚进入大学的学生，来到一个新的环境，免不了要承受各种的生活及心理问题。我通过结合自身体验及对身边同学的观察了解，总结出大学生普遍存在学习、恋爱、生活及工作四个方面的心理问题。

首先从学习谈起，经过了高中三年的努力甚至说是厮杀，来到自己目标中或是目标外的大学。高三的学习生活紧张有序，一切都是按既定的程序前进，有明确的奋斗目标，没有任何事情可以分心，唯一需要做的只是无止尽的做题看书。

而进入大学后学生的学习状态有以下几点问题。

一、自我控制能力差。在中学里被迫沉浸在紧张的考试学习中，来到大学后自然想松口气，加上大学的开放式管理，部分同学开始旷课，沉溺于网络游戏、聊天等。

二、心情浮躁。大学是个丰富的小世界，来到大学后视野开拓了，遇见了更多有趣的人和事，参与了各种的社团活动，无法静心学习，学习时间明显减少。

三、缺乏动力。刚进入大学还没有摆脱应试教育的影响，自我调节能力差，加之人生目标不明显，学习缺乏积极主动性，知识多以死记硬背为主，缺乏独立思考和钻研的能力，成绩变得不理想。如果没有及时得到老师家长的帮助和鼓励，则很容易产生厌学心理。

由于以上种种原因，进入大学后部分同学学习成绩急剧下降，与中学的状态造成强烈反差，形成了巨大的心理负担。然而解决这个心理包袱的方法就是克服种种的困难，从心理上认识大学学习的重要性，适应大课堂的教学方式，提高学习的积极主动性。

大学还有一大特色就是恋爱，恋爱指同性或异性之间生理、心理及环境相互影响交互作用下产生的互相爱慕依赖的感觉。中学期间谈恋爱总是要偷偷摸摸，背着老师家长。而大学是个自由的恋爱圣地，交友圈扩大了，认识的人变多了，不再只局限于自己那一个小小的班集体，遇见适合自己的人的几率也变大了。恋爱似乎变成了大学的必修课，身边的同学朋友也一个接着一个脱单，那么问题也就来了。

恋爱学习到底孰重孰轻？恋爱必然会占去学习的一部分时间，当恋爱问题影响学习时，到底应该怎样抉择，这个问题似乎从情窦初开起就一直在纠结。爱是人性的本能，而学习又是必要的生存技能获取途径。当爱情和前途冲突时，大学生的心里又多了些许压力。恋爱还面临的严重问题就是“毕业分手”，在学校时情投意合，然而在面临现实问题时，双方都不愿为了对方放弃自己的事业家庭，相隔两地相爱却又不愿在一起，毕业季成为了分手高潮，不愉快的结果给大学生心理带来了严重的阴影，甚至因此酿成了不少悲剧。

大学是应该去体验恋爱的，但要有正确的恋爱观。恋爱是一件大事，但不能把它当做生活的全部，要时刻保持清醒的头脑，拿得起放得下，不可在一棵树上吊死，也不可滥情。正确的恋爱对人格的养成有很大的帮助，要学会恋爱，享受恋爱，不能让恋爱成为心理的负担。

当然，大学生面临的第三大心理问题是生活自理。上大学后，生活环境有了很大变化，身边没有了父母、长辈的悉心照料，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。从离不开父母的家庭生活到事事自理的大学生活，一切要从头学起，从某种意义上来讲是一种真正的生活体验，然而却也给某些同学造成了心理困扰。

高中的大部分时间和精力都用在学习上，生活上的事情全部交给父母打理，从做饭洗衣到理发甚至收拾床褥，打洗脚水等。到了大学要自己照顾自己，按时起床、运动、吃饭、洗衣、甚至缝缝补补等都要从头学来。有些同学因为无法适应大学独立生活对大学产生了极大的心理排斥，影响到正常的学习生活。据报道沈阳有一位高考状元，即将进入清华大学就读，但是不会换乘公交车，不会系鞋带，不会洗衣服，不善于交际。

生活上还存在理财的问题，在中学期间完全没有理财经验，书费学费、零花钱都是随时找父母要，当然大学生也未完全实现经济独立，但面对每月父母寄来的生活费，怎样规划才算合理？常常有学生在最初的时间里大手大脚，导致月末没有伙食费。

培养大学生的独立自主能力是必要的，首先就是基本的生活自理，学会很好的打理生活中的琐事，并合理安排时间，生活独立是建立独立人格的基础。同时应该有合理的消费计划，拒绝盲目消费，要开始考虑生活中哪些钱是必要花的，哪些是不必要的，同时也要有自己的一点积蓄以备不时之需。

最后，工作问题是每个大学生心里的一道坎。上好大学在大多数人心里的目标似乎就是找一个好工作，这就关系到专业的选择。有部分同学来到大学后发现自己的专业和想象中有差距，不符合最初设想，失去学习兴趣，开始为自己前途担忧，整日焦虑不安，考虑转专业甚至复读。包括大四面临就业的学生，当前激烈的就业竞争给大学生带来了较大的心理压力。

大学生群体是个体由青年到成年长成期的一个特殊群体，面对就业，大多数学生的心理是复杂的，通过几年的大学学习，在知识、认知、能力方面都有了显著的提升，为了尽快实现自己的人生价值许多大学生跃跃欲试，但是在就业过程中，又出现各种心理矛盾障碍。

解决这个心理问题，主要在于自身心态的调整。首先要接受客观事实，坦然面对挫折，调整就业期望值，树立合理的职业价值观，并且要接受自我，主动捕捉机遇。

大学阶段是我们人生中最为重要的时光，在此期间我们能够为未来的学术成就做好充分的准备，因此一旦有这样的机会，我们就应该更充分地利用这段时光。树立一种积极的生活态度。一般说来，当人们想去达到自己目的时他们就会更有动力，并且当他们取得成功时就会更加有成就感。这对我们大学生来说也不失为一条真理。成功需要树立目标并为之努力奋斗。为我们的大学生活树立目标将会为我们的成功创造良好机会，同时也使我们能够挑战自我，奋力拼搏。

还记得,十月的时候,我们抱着对大学的憧憬,踏上了离开故土的一步!大学是一个施展才华的地方，也是我们人格养成的地方。我们要克服一切的问题，成长为心理健康的人！

**第五篇：大学心理学感受**

大学心理课程感受

给排水101班 23号 陈嘉盛 第一次听到“心理学”这个词时，我和所有人一样，觉得这是一门神秘的学科，神秘在于仿佛只要学了它，就有一眼能洞穿他人心理的本事。这种神奇的幻想让人兴奋不已，我于是带着对心理学的好奇和想象神往不已的走进了心理学知识的殿堂。

清晰的记得第一次上大学心理学课的感受，当抽象难懂的理论概念出现在眼前时，我顿时傻了眼，有一种从天堂跌入地狱的失落感，心忽地沉了下来，美丽的幻想像五彩的肥皂泡瞬间破灭了。原来心理学并不是一门一学就会、一学就能看穿他人心理的神秘学科，而是和其他所有学科一样，需要孜孜不倦的学习才能学好的学科。现在想来，当时十八岁的我的想法是多么的幼稚可笑，对心理学的认识何其肤浅。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并能很好地把握自己、控制自己的情绪，能很好的融于集体，适应环境。但从这门心理课程中，我发现人的心理并不是我们想象的那么纯粹、简单。记得在上前几节课的时候，老师在课堂上播放了一部有关心理问题的电影，片名是《美丽人生》。片中讲的是一位著名的数学家因为过于专注他所研究的数学问题而导致患上了妄想症，给他的生活蒙上了一层阴影，这种罕见而可怕的病症曾一度让他一蹶不振，但他的妻子始终如一的在他身边陪伴着他，最终战胜了病魔的困扰，还获得了诺贝尔奖。此片带给我的最大感受是片中男主角在心理上的变化过程，从中也可看出心理因素的影响是复杂多样的。也正如人们所说的那样，心理学是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今多少人对它进行了不懈的探索，但仍未全然揭开它的面纱，可见要认识人类的心理绝非易事，岂是一次两次的课所能把握。面对心理学，仿佛有一座难以攀爬的大山矗立眼前，有望而却步者，有中途放弃者，有坚持到底者。我要做哪类人呢？通过最近一段时间的学习，我越来越坚定要做第三类人，在心理学这座科学高峰上永不言弃。

记得一位老师曾对我们说过，心理学是一门让人幸福的科学。我渐渐明白其中的内涵。人生的追求不外乎“幸福”二字，这“幸福”包含了两层意思：一是自身的幸福，二是他人的幸福。因此，具体的说，心理学是一门让自己幸福、让他人幸福的科学。学心理学的人首先是受益者，并且是直接的受益者，他人则是间接受益者。为什么学了心理学的人能给他人带来幸福呢？因为学习过心理学的人更加具备自知之明，更能理解、体谅他人，更有关怀他人之心，这些更是对学习心理咨询之人的基本要求。他们能从心理学的角度帮助身边的人解除内心的困惑和烦恼，帮助他人打开心中的另一扇窗。因此，这是一门于己于人都有利的学科。有人提倡说人人都应学点心理学，这并非言过其实。

通过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠（我所认为的），但是，老师在上课的时候为我们分享的那些调节情绪和关于记忆曲线的问题，已经很值得我慢慢体味的了。现在，我能够感觉到自己有这样的能力，在心理上遇到麻烦（沮丧、不快）的时候，自己已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷、去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气、郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢？ 很受伤的花很多时间去疗伤。现在，学了心理学之后，开始懂得要对自己好一点，好多事并不是自己的错。尽管是个男生，特别伤心委屈的时候就找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自己本该阳光的心灵。生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自己，其实没什么的，只是因为生病的缘故，应该对自己好一点的。看到自己的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自己吧，在某一方面，我才是最棒的！

古今中外，许多心理学的宝贵思想，从产生、发展、丰富、完善到学科的形成和沿革，使心理学研究的价值更为突出和实用。心理学能够帮助我们回答关于人的行为、思想和感觉问题，可以运用其科学的技巧去体察自己的很多心理过程，可以洞察和分析别人的心理和行为。只有心理学才能较为系统的回答到底是什么使你、我、他成为这样的个体。心理学与哲学、社会政治、道德教育交织在一起，从心理学的学科群来看，无论是普通心理，还是教育心理、文艺心理、军事心理、医学心理、社会心理等都具有极高的应用价值。

明确了心理学研究的对象极其所处的重要地位。心理学研究的对象是心理或是心理活动及其规律，以及心理作为内在条件的行为。心理是人的神经系统，是物质的属性，但本身不是物质，所以不能直接进行测量和分析。只能通过人的活动行为进行分析，因此从广义的理解心理学是研究人类行为的科学。心理学的研究过程就是建立和完善心理与行为的理论。现代科学技术飞速发展，科学体系重点学科越来越多，苏联哲学家凯德洛夫认为“迄今2500多门科学，惟有心理学和人人都有最密切的关系。因为人既是从事各种认识活动的主题和中心人物，又是心理活动的主要载体和承担者，没有人的参加，没有符合人的心理规律的活动，任何一个认识过程和实践过程都不能得以实现。”若把哲学、逻辑学等成为思维科学，心理学则处于自然科学、社会科学、思维科学的接合部。

掌握心理学的方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人。学习心理学要如实揭示现实与心理、心理与行为的内在关系；要树立人的心理是一个整体的、开放的、复合的、动态的大系统观念；要注意到心理的发生、发展与变化性，用动态的观点来研究心理。心理问题遍布人世间，对心理学的研究要和解释分析现实问题相结合，推动对所学知识的应用。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。那么就要分析自己的心理特征、人格结构、能力兴趣、兴利除弊，开发潜能，激发天然创造力，解除烦恼，指导工作和生活。运用心理学知识，分析某个人的气质、性格、能力、动机、需要、思维、思想等，分析某个地域人的素质和特征，就会深刻的认识一个人或一个群体，就会减少误会和冲突，更好地协调关系，建立良好的人际关系增进心理健康。学会帮助他人，想别人所想急别人所急。例如，在我们家庭，要教育好子女，就得充分了解孩子的个性倾向、兴趣喜好、认知能力和感知能力，从而培养孩子健康的心理素质，良好的道德品质，综合的适应社会发展的能力。正所谓“顺人之性以治物，则无不可用，顺人之性以治理，则无不可治”。

完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划。可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

霍姆林斯基说过这样一句话：“财富只有当它为人的幸福服务时，它才算作财富”。从这个角度说，心理学是当之无愧的真正的财富之一。它既是精神财富，又是物质财富的创造力。无论它以何种财富的形式存在着，它都是服务于人类的幸福。当然，前提是心理学被用于正义之途，必须警惕不能被恶人利用成为陷害他人的工具。心理学带给了我们什么精神的财富呢？用奥修的话说，那就是丰富了你的真实与真诚，丰富了你的爱，你的创造力，你的敏感度和你的静心品质。心理学正是通过赋予我们这些精神品质才培养我们抓住幸福的能力。只有当我们拥有了这些精神财富，我们才能创造更多的物质财富，并使这些物质财富用以增加他人的精神财富，促进他人物质财富的创造，形成一个良性循环，当这个循环圈越来越大，那么幸福的人也就越来越多，我们的社会就会越来越和谐。

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

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！