# 大学生心理课程心得体会6篇

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-02-13

*通过写心得体会，我们能够更好地认识自己，了解自己在经历中的成长和变化，通过写心得体会，我们可以更好地激励自己和他人，以下是小编精心为您推荐的大学生心理课程心得体会6篇，供大家参考。大学生心理课程心得体会篇1健康的心理是一个人全面发展必须具备...*

通过写心得体会，我们能够更好地认识自己，了解自己在经历中的成长和变化，通过写心得体会，我们可以更好地激励自己和他人，以下是小编精心为您推荐的大学生心理课程心得体会6篇，供大家参考。

大学生心理课程心得体会篇1

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！

大学生心理课程心得体会篇2

学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助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，也更有信心创造美好未来。

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，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，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

大学生心理课程心得体会篇3

这次学校对我们大学生开展的心理健康活动，让我有不少的感触，感觉到大学生的心理健康很重要，也需要去重视，因此参加了这次的活动让我有了体会。

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自我的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就会造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。

大学生心理课程心得体会篇4

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、新的学习环境与任务的适应问题

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，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

大学生心理课程心得体会篇5

回顾一学年来学校的健康教育工作，我们始终把实施素质教育，关心学生的健康成长，作为我们工作的重点，特别是对学生的健康成长作为重中之重。对于学校的健康教学，我们表现在长抓不懈，领导重视，教师认真贯彻等几方面，并取得了可喜的成绩。

一、规范管理制度，强化管理观念

1、领导高度重视，统一思想，建立完善的健康教育网络。

学校成立了以孙石锁校长为组长健康教育领导小组。成员包括了健康教育教师、校医和各班班主任，小组内部分工明确、责任到人、组织有序。根据《学校健康教育评价方案》，掌握学校健康教育的工作内容，调整和确定健康教育的工作目标,使之逐步进入科学化的轨道。学校定期召开健康教育会议，肯定成绩，指出不足，形成了定期汇报，定期总结，及时改正，上下一心，齐心协力，共建健康校园的喜人局势。

2、认真落实好学校健康教育工作计划。

以明确的工作目标为指导，真正做到有的放矢。学校把健康教育作为一项长期工作来抓，从指导思想上明确了工作的长期性、持久性，并让每位工作人员都认识到健康教育工作的重要性。

3、立足根本，营造氛围，成效逐步显现。

我们坚持将健康教育列入了整个教学计划，对培养学生的良好卫生习惯,常见病的防治起了很好的作用。学校的健康教育工作坚持做到“五有”，即有课本，有教案，有课时，有考核，有评价;充分利用广播、橱窗、黑板报等形式，积极开展卫生知识宣传，提高学生自我保护意识。

二、健康教育常规工作长抓不懈

1、以节日为切入点，开展丰富多彩的健康教育活动。

以卫生节日为切入点，配合政教处团委的中心工作，适当选择学校卫生工作主题，开展丰富多彩、形式多样的健根康教育活动，使学生从中获得卫生、保健知识，养成良好的卫生习惯，掌握自我保健方法。本学年活动主要内容有：防治宣传，饮食卫生，对初一年级进行了禁毒、防艾、心理健康等保健知识讲座。学校还利用网络、电视、黑板报、宣传窗、校园广播、班会、讲座等阵地进行健康知识宣传，让健康知识深入人心。为了调动学生参加健康教育的积极性和主动性，充分发挥学生的主体地位，学校组织了黑板报、手抄报、征文等比赛活动，学校还开展了“技能展示活动周”，把健康教育和学生的专业实际相结合，把课堂教学延伸到课外，充分发挥了学生的学习积极性和主动性，极大地提高了学生的健康意识。

2、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。

每年新生入校，学校都要组织对新生进行身体检查，建立新生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。平时让学生养成良好的卫生行为习惯是关键，班主任及任课教师时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成。如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，从点滴入手，逐步形成习惯。此外，学校还非常重视学校的环境卫生工作，由学生会成立卫生检查小组，采取班主任重点抓，学生每天相互督促检查，校领导、教务处、政教处组织抽查等方法，对学生的行为进行规范。经过一年的规范和培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里越来越少，主动捡起废纸的学生越来越多。

3、多种渠道开展心理健康教育，确保学生健康成长。

我们根据本校学生的实际，确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。另外，针对我校单亲家庭的学生比率较高，问题生较多的现状，学校还开展了形式多样的心理健康教育，如由心理健康教师开展的心理健康咨询、心理健康讲座，由政教处组织的家长见面会等，形成家庭、学校、社会三位一体的心理健康教育模式，取得了良好的效果。

在上级部门的大力支持下在全校师生的共同努力下，相信我校的健康教育工作必将再上一个新的台阶。

大学生心理课程心得体会篇6

这个学期我有幸选上了学校开设的《大学生性健康教育》课程，说到体会，一个词，受益匪浅。学到了很多以前我从来都不知道的知识，以前总认为自己了解的很多，但通过学习这门课程我才知道我对这方面的知识还很浅薄。而我欣然地选择了这门选修课。

课程确实很有意思，生动形象。以前从来没有在这样一个公共场所听人这样公开的讲“性”，而且也打破了我看见的大课堂的纪录，从来没有看见过这样大一个教室坐得满满的，而且每个人都还这么认真的在听，对老师都抱有很大的期望，我能看出她们眼中的求知欲有多么的强烈。

说真的老师讲得很好，讲课也非常生动有趣，但绝对不会让你觉得低俗、下流。老师给我们讲起了关于“艾滋病”、“婚前性行为”、“安全套”等敏感话题等知识，在高校课堂上不再羞羞答答。我觉得在高校开设这门课的好处非常多。开设这门课程一方面是一件好事，说明我们正在进步，正在准确的认识我们的性教育；另一方面也说明我们的教育是存在问题，这样的性教育是不是太迟了些，对于已经成年人阶段的高校学子是否就像一个笑话。

我们应该改变我们的观念和意识，我们常常说中学的“生物课”没有上好，是因为老师没有传道授业解惑，没错，这是老师的责任，但是我们也该改变我们的认识，抱着正确的认识态度，去学习，千万不要简单认识就是交我们如何爱爱，我认为我们的选择是完全正确的，对于自己有了一个交代。因为我学到了别人没有学到的，我在这方面的知识比别人多，我对这感到骄傲。

通过学习我彻底认识了自己的身体的构造，认识了自己的性器官，认识男女对方的身体，同时从我自己的经历我能够非常清楚的明白性教育的必须性。我以后把学到的知识会传授给我的朋友以及更多的人让他们也少走弯路。

其实，性教育是家庭教育、学校教育和社会教育中的一项内容，性健康教育不是只靠老师就能完成的，他需要学校、家庭和社会形成合力。进而促进性教育的开展。我们发现许多人谈论性教育都是在孩子身上做文章，很少强调对成年人的教育，其实在现在成年人也缺乏对性的了解和性的知识。很多家长对孩子是避而不谈，更有的是谈性色变。甚至有些老师也是谈性色变，好像只要一谈到性这个词就是下流的、羞耻的。更不用说对学生进行性健康教育。头脑中还存在“无师自通论”、“教育诱发论”、“素质无关论”的错误观点。不同程度地阻碍了性教育，性教育的有效开展。所以家长和老师一定要转变性的观念，正确的教育和引导，了解孩子各阶段的身心发育规律和特点，理解孩子和尊重孩子，提高性教育的科学性和有效性，帮助懵懵懂懂的孩子们身心健康发展。在学校，不要认为一谈到性就很下流很色，只有很色的人才去上这门课，才去了解这方面的知识。如果条件允许的话，我们的性教育应该从幼儿就开始，特别是初中的生理课一定要上好，不要避而不谈，这样这会增强学生的好奇心和增加性的神秘感，反而会引起不良的影响。

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！