# 大学生心理健康课心得体会推荐5篇

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-02-13

*通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，通过写心得体会，我们可以更好地发现自己的优势和特长，下面是小编为您分享的大学生心理健康课心得体会推荐5篇，感谢您的参阅。大学生心理健康课心得体会篇11、建立...*

通过心得体会我们能够清晰地认识到自己在经历中的收获和教训，从而明智地面对未来的选择，通过写心得体会，我们可以更好地发现自己的优势和特长，下面是小编为您分享的大学生心理健康课心得体会推荐5篇，感谢您的参阅。

大学生心理健康课心得体会篇1

1、建立正确的三观

一个人存在怎样的心理，过着怎样的生活，完全取决于个人的三观，要让孩子心理健康地成长，家长很有必要及早帮助孩子建立正确的人生观、价值观与世界观，清楚告诉他是非黑白与做人的道理，切勿让孩子走上歪路。

2、提供良好的成长环境

孟母为了让孟子成才曾经三次迁家，可见成长环境对一个孩子成长的重要性。爱孩子，你就应为他提供良好的成长环境，你们的家庭要和睦，家长要有好的修养，给予孩子最好的家庭教育。

3、学会调适孩子的情绪

家长应学会调适孩子的各种情绪，当孩子好动时，你要帮助孩子增强自控力；当孩子焦虑时，你要给予孩子安抚与心理调节；当孩子及内向时，你要帮助孩子走出个人世界，面向人群；当孩子骄纵时，你要及时调整教育方式，矫正孩子不当的行为习惯。

4、帮助孩子认识自我

人贵有自知之明，人生最宝贵的财富之一就是能够正确地认识自己了。在此，建议家长们要帮助孩子认识自我，这样就能及早杜绝孩子自卑或自负的心理，让他正视自己的不足与优势，从容面对生活。

5、多些陪伴

关注孩子的心理健康，你就给予他多些陪伴，少些责罚吧！孩子的童年时光只有一次，稍纵即逝，你怎能不多些陪伴孩子学习、玩耍、说话，好好促进你们的亲子关系。

大学生心理健康课心得体会篇2

大学生心理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心理健康方面的知识。

在通过这门心理课的学习中，让我对一个问题的认识有了转变。以前总觉得在心理方面上遇到问题时，去咨询老师就觉得会把自己当做一个心里不健康的人，说的通俗点就是会在心理上把自己当做一个病态人，所以排斥去心理咨询，但是现在，老师的讲解，让我认识到，去咨询心理老师真的是件很普通的事情，只是跟老师的一次心理交流而已。同时，老师的正确引导也使自己想问题不再很一根筋，明白了当你越是往一处钻牛角尖，就会无端给自己增加了更多的烦恼和郁闷。不管遇到什么事情，想开点，笑一笑没什么事情大不了的。不能死抓着一点不放。就像手里的沙子，你攥的越紧，就失去的越多。看开了，好了点压力和烦恼，或许会有意外的收获。

同时，要消除子心理障碍，首先是自己这关要做好。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。生活要有规律、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。我们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。

让自己永远保持一个轻松的心。另外要加强自我心理调节，锻炼意志品质，改善适应能力。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，而且为我们的健康发展提供了课堂以外的活动机会。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。如果自己开导不了自己，在要的时候求助心理老师或心理咨询机构。

在学习大学心理健康教育这门课程中，我很快乐，因为每个星期都能有几节课，可以完全把自己的烦恼抛开，跟老师和同学们在一起，谈论下自己的心情，以及对某些问题的看法。在轻松、愉悦的氛围中，有时候，也会使自己原本郁闷的心情顿时开朗，想不明白的事情也会想开了。所以，真的是很受益匪浅。

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。个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。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。

大学生心理健康课心得体会篇3

以前虽然听过关于心理健康的一些说法，但学校从未统一开课，所以对这方面的内容了解甚少。第一次上这门课我颇有体会。

心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能因此而背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

心理健康有很多标准，其中最普遍化的是国际一般标准：有和谐的认知，有良好的情绪情感，有坚强的意志品质，有优良的个性心理。以这些标准来衡量和评价自己，我感觉可以让我对自己的心理状况有一个更加清醒全面客观的认识，这是我深有体会的第二点。 当发现心理健康出现问题时应该及时想心理健康方面的专业人士求助而不是一味地去掩饰;此外我们也可以自己尝试学习一些自我放松治疗的方法来调整自己的心理状况。上完第一节课后我就有了认真系统地学习一些自我调整方法的想法，当然仅靠这几节课显然是不够的，我会在以后的生活学习中不断地贯彻实施。

另外，通过课堂学习我还认识到优良的思想品德，良好的自我意识，健全的人格，良好的学习习惯，创新意识都可以促进心理健康;同时健康的心理状况也促进我们各方面的发展从而拥有一个精彩的人生。所以，我认为在发展个性品质的同时我们绝不可以忽视自己的心理状况。

课堂上讲的许多案例令我很是震撼：像一个女教师因心理问题而影响自己的工作，许多青少年因心理问题而走上自杀的不归路，中学生因心理问题而严重影响自己的学业等。这些问题如果得到正确的对待是完全可以避免的，恰恰相反，在我国这个大环境下，周围人的不正确对待更加大了心理疾病患者的心理压力从而使他们的心理健康状况越来越糟最终酿成恶果。这种状况必须改变，迫在眉睫!在我看来首先应改变的是我们整个社会的观念和认识。通过各种渠道是心理健康教育普及起来，全社会共同关注共同努力消除偏见更新观念，只有这样我们才能远离心理疾病是社会更加和谐。

心理健康教育是一门很深的学问，不是每个人都要去深入研究，但我们都应1该对自己的心理状况有一个全面客观的认识，都应该正视自己存在的心理问题并及时求助，都应该学会一些必要的自我调节的方法，并且有有意识地向身边的人宣传心理健康知识，为全社会观念的改变尽微薄之力。

总之，我认为通过这门课的学习，最重要的是改变了我的观念，让我对心理健康问题有一个崭新的认识，敢于正视它，敢于正是自身存在的问题，学会了一些自我调试的方法;于社会我认识到心理健康问题的存在以及我们的偏见已经给社会带来了极大的危害。心理健康的认知的变革已迫在眉睫，我们需要潜移默化地将一个崭新的观念根治在我们的社会之中从而造福整个社会。我想心理健康问题会越来越受重视，起码现在的我已十分重视它。

大学生心理健康课心得体会篇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。

大学生心理健康课心得体会篇5

健康的生活习惯就是我们的工作和作息要有规律，要有良好的心理承受能力，又良好的人际关系，不要把家庭生活中，同事朋友间的烦恼事情带给学生，一定要敬业，当你站在讲台的一刻起，你就是他们的护航人，是舵手，你要带领他们愉快航行，驶进安全的港湾。良好的生活作风就是生活作风正派，不以权谋私，要遵守法律法规，要正直、善良，要遵守一个老师应尽的职责。所谓立人先立己，先从自身做起，树立榜样，严格要求自己。

其次，在工作中要认真细致，有爱心、热心、恒心、耐心，。教学要以人为本，善于照顾学生的情绪，时时留意学生思想动态，要多和学生沟通，多表扬，少惩罚;要宽容、理解，少责骂。要真正从学生的需要出发，在学习上，在生活上关心他们。尤其现在流动人口多，他们的父母工作很忙，无暇顾及他们生活的方方面面，尤其思想动态方面，很多都是放任自流。他们生活不固定，思想复杂，很容易沾染社会上的不良风气。比如说流连网吧，可以说网吧是一个大染缸，那里的人流复杂，多数是一些无所事事，好吃懒做的混混或地痞流氓，学生的生活经验浅，自制力差，容易上当受骗，为他人所利用，走上犯罪的道路。我觉得这是教育的一个大难题。面对这些群体，我们老师更要付出巨大爱心去关怀他们，引导他们，他们的流动性也增加了他们的社会阅历，增长他们的知识，开阔他们的视野，我们要尽量发掘，让其闪光，增强他们对学习的信心。不但是对他们，其实很多学生对学习都缺乏信心，都有挫败感，又厌学情绪。我们也要及时跟踪，及时采取措施，跟家长多联系，多沟通，争取学校家庭通教育。这也是符合教育原则的，就是给学生营造良好的学习氛围，建立良好的学习环境。有句话不是说“近朱者赤，近墨者黑”吗?l历史上不也是有“孟母三迁”的故事。可见，一个好的学习氛围，对学生完美性格的塑造是多么重要。

同时，我也觉得在学校开设心理辅导课是非常必要的。不单是生理课，心理课也势在必行了。前些年还提倡给学生减负，减到哪里去了，还不是雷声大，雨点校真正实施了吗?学生的书包还是那么重，这还不算，本来属于他们的假日假期，也都被送去什么少年宫、辅导班了，他们的负减了吗?没有。我觉得还变本加厉了，有些有兴趣的还能承受，可那些硬逼着去的，可苦了他们。怪不得每年都有那么多学生自杀了，上有大学生不等，近来有向下发展的趋势，一些中小学学生都有这些趋向了。曾口头经言语过要自杀的也不少。看来这一股势头已成为一种社会风气了。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。我想这都是将成为我更加努力的动力，我将会学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

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！