# 小学生微课程心得体会7篇

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-02-15

*通过心得体会，我明白了沟通的艺术和技巧，写心得体会是我们对生活中的机遇和挑战的方式，以下是小编精心为您推荐的小学生微课程心得体会7篇，供大家参考。小学生微课程心得体会篇1通过这次劳动课，我学到了如何嫁接蟹爪兰，并在老师的指导下和同学们的共同...*

通过心得体会，我明白了沟通的艺术和技巧，写心得体会是我们对生活中的机遇和挑战的方式，以下是小编精心为您推荐的小学生微课程心得体会7篇，供大家参考。

小学生微课程心得体会篇1

通过这次劳动课，我学到了如何嫁接蟹爪兰，并在老师的指导下和同学们的共同合作下成功嫁接了一株蟹兰。在上课的过程中，我不光感受到了同学们团结合作的精神，还了解到了在嫁接过程中每一个小细节都可能会对蟹爪兰的成活率造成影响，所以，我认为无论是在嫁接过程中，还是在其它事情上都要注重细节，细节决定成败。

在第二天的劳动课上，我们全班同学都出去进行植树，这是我第一次植树，虽然很累，但很充实。我们分工合作，男生去搬运树苗，并将它种好；女生则去接水浇树。我们共同合作，将一棵棵树种好，虽然在打水的过程中衣服被不小心溢出的水打湿，在踩土的过程中鞋子沾满了泥土。但我们是快乐的、是自豪的。看着种好的树木整齐的排列在那里，身上的酸痛也忘得一干二净了。

接下来，我们便回到教学楼内进行劳动，虽然都是一些很简单的工作，但我们仍要认真完成，每一处细节都应该认真清扫。这虽然很累，但也很充实。我们小组的全部组员，都认真做好自己分内的事，在自己力所能及的情况下也会分担一些清扫任务。大家在劳动中体会到了团结的力量，这使我们之间的友谊更加深厚了。

在这次精彩的劳动课后，我学到了许多，也成长了许多。不仅仅是对清扫技能更加熟练，更多的是体会到了同学之间的情谊和团结的力量。我相信我们不光会从中学到一些技巧，更多的是对人生的感情。

小学生微课程心得体会篇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、记忆能力减退。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。

小学生微课程心得体会篇3

第一次接触心理课程是在上大一的第二个学期的时候。我想学校可能是为了减小大学生学习与心理的压力，为我们排解心中苦闷与压力才开设了这门课程的。自认为心理还比较康健的我，听完课后我才真正认识到自己的缺点与不足和需要变更和疏导的地方。从那时开始接触心理学，同样也开始慢慢了解心理学。心理健康课为现代的大学生树立了正确的择业观、爱情观、价值观提供了条件。

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。

心理将康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。（摘自书籍）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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的\'高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要！

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：

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、多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。

4、充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

5、同时，我认为学校需要开设心理健康课程，正确的引导学生，把心理问题扼杀在“摇篮”里，不给它“水”，不给它“肥”，让他无法生根发芽！

通过大学里心理健康课程的学习使我明白了大学生心理健康性和不可或缺性，我们需要时刻保持乐观开朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助一下需要帮助的和有心理障碍的同学，让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。人大学无忧，让生活无忧！

小学生微课程心得体会篇4

今天是我们学校的大扫除，我们班负责扫学校外面的天桥。

中午一到学校，老师便在教室里开始给我们分配任务，有的人负责扫天桥，有的人负责拖，更多的人是用抹布擦干净天桥旁边的栏杆。而我们组的任务就是协助他们完成任务，比如为他们准备抹布，准备桶拿搓几搓垃圾和拿涮拖把的桶。老师分配好任务之后，我们便去天桥开始劳动了。

我从教室里拿了5块抹布便在卫生间开始冲洗了起来，拿上了两个大桶，接满了水，颤颤巍巍的走到了天桥上，走到天桥上之后把这些东西分配给了相应的组员。把东西递给他们之后，我就要去拿新的抹布合同给别的组员了，我来来回回的跑了至少5遍，终于所有的组员都拿到了工具，开始劳动了起来。我有时候会帮助同学擦干净天桥上的栏杆，有时候会帮助有一些同学偷偷把还有时候会帮同学把扫帚拿过来，有时候会把垃圾桶递给他们。

经过一下午的忙活，我们终于完成了任务，我作为辅助完成清洁的人员真的很累，因为我跑了很多趟，来来回回的为他们打水倒水，拿抹布洗抹布，做了很多工作，但是我并没有因此而感到烦躁，反而觉得这是一件很光荣的事情。因为学校给我们分配的任务并不是小学校，而是小天桥本来就是一项公益事业，而我们班负责的这项活动中，我也发挥了很大的作用，如果没有我，同学们就不能很高效率的扫干净天桥不能很高效率的把天朝的栏杆擦干净。劳动对我来说是光荣的，这样是为了别人而服务，让我感觉我是自豪的是骄傲的。

小学生微课程心得体会篇5

很高兴大学开设了这门课程。一个学期在大学心理的课题上，我最大的收获就是学会了关于如何了解自己。随着社会的飞速发展，大家的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使大家不断地进行知识更新。“人类进入了情绪负重年代”，大家的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为当代大学生，我们面临着新的挑战。大学生作为一个特殊的社会群体，还有我们自己许多特殊的问题，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。关于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，就是这门课程最关注的问题。

大学阶段，是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段，由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多大学生表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。上课的教师非常有经验，课形式等方面都非常好。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。教师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过教师的点拨，豁然开朗。关于关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。教师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，教师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。这个过程中，教师还十分鼓励我们交流讨论，这样不仅能取得更加全面的认识，也是对我们的一种心理能力的训练，在交流过程中也能交到许多朋友，拉近了学生之间的距离，活跃了课堂气氛。更可贵的是，课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。每个人或多或少都存在着心理问题，比如我就是非常严重的拖延症，做事不到关键时刻不会有意识去做。而我也在这门课中找到了解决方案，可以向别人寻求帮助，听取建议，同时可以任务分成比较容易的小块，化整为零，告诉自己其实每一个小部分都很容易就能完成。意识到自己的拖沓是完全没有必要的，把拖延的原因一条条写出来，一条条克服这些原因，最后开始做事。在课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，想改正也不知道从何下手，而教师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。

通过这学期对大学心理的学习，首先，我对心理知识有了一定的了解，对心理学的发展史有了一定的了解，在教师展开的活动和课堂互动中，我积极的参与到了，体会到了很多人生的知识。

其实这个学期的心理健康课令我收益匪浅，我学会了关于如何与人共处，关于如何接受爱，报答爱，关于如何谈恋爱，关于如何去爱别人。我也懂得了怎么样尊敬父母，怎么样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的\'角度看待他人。所以我们要在生活中学会宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。我们做人要真诚，因为存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。多爱人才能多得人的体恤。这些道理是我看了其他的一些心理书本学会的，博大的深渊的心理知识让我懂得了：你发出去的是什么，你得回来也是什么。

在教师的讲课中，我认识到了人心中脆弱的一面，有时心灵是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的喜悦，有时会让人感觉到人性的柔情的一面，它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

心理课程是实现心理素质的有效形式，是知识联系实际的重要途径。它可以调动我学习心理知识的激情，活跃大家上课的气氛，我在实实在在的课堂交流中受到教益和启迪，解决了很多以前困惑的心理问题。并且在参与课堂活动过程中，我树立了正确的人生观念，把许多错误的心里想法都一一解决了，进而在日常生活中更加充实自己。

总的来说，通过这学期的心理课，我对自己大学四年的生活，心理方面有了更好的理解。虽然本学期的心理课结束了，但心理知识对于我的帮助却是长远的，甚至一生的。

上心理课的教师讲课有很多的特点，给我留下里深刻的印象。我希望学校多开展这样的课程，让每一个学生解决生活的困惑，真正的确立人生的目标。

亲爱的教师，您辛苦了，感谢您！

小学生微课程心得体会篇6

随着大一下学期的到来，我们增添了一门新的课程《大学生心理健康教育心得》，一门十分有趣，有用的课。所谓的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。

而我认为作为大学生，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。

其实，对于几乎每一个年轻人来说，似乎都觉得自己最了解自己。当然了，我也不例外。随着这个学期对心理健康课学习的深入，我发现以往的看法存在着很多的偏颇，在走上坡路时，总是把自己估计得过高，似乎一切所求的东西都唾手可得，往往把运气和机遇也看作自己能力的一部分而喜不自禁，甚至有些自以为是；在不得志时，又往往把自己估计得过低，把所遇到的困难和不利条件统统看作自己的无能，以至于做什么事总是很极端。

经过一个学期对心理健康课的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态，学会自我心理调试，做到心理健康：

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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，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，使他们能够认识大学生的社会责任，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。

4、持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理健康课对我大的影响。在这个过程中，我也在不断地成长着。我很感谢我们的老师以及我们的同学，是他们让我懂得了许多许多……

虽然这个学期心理学的课程结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康，心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的\'自我意识的培养后，有意识地塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；学习了个性健康后，知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能力，大学生能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助。对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。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，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

小学生微课程心得体会篇7

为期一周的劳动周结束了，然而在我的心里他却已经成为我大学四年期间十分珍贵的一段快乐时光。如果有人问及我大学里的劳动周是什么概念，我会语重心长的告诉他，这不仅仅是一次劳动，而是同学们对我们的大学的一份发自内心的感恩。四年的学习生活，四年的做人做事，我们的大学给予了我们太多太多。我们这一周的劳动更多的是在回馈我们的校园，回报一直以来为我们服务的老师和后勤保洁人员。

此次劳动周自6月1日至6月5日。我和我的五名同学很幸运地被安排到b区1号楼，在那里我们意外地遇到了原来在我们b6寝室楼工作的值班老师，因此我们工作很轻松地就开展了起来。而另一位值班的老师是一位幽默又可爱的男老师，虽然我不清楚他的名字，但是这位幽默可爱的老师已经答应送给我几条小鱼。参与b1保洁的两位大姐都很好，不仅卫生打少的干净，人又十分和蔼，在我们劳动的过程发现在她们身上其实有许多朴实又珍贵的优点。也许，在劳动的过程中学会与值班的老师以及保洁的大姐沟通和相处也是我们此次劳动周的一个重要目标。

劳动的过程必然会有辛苦作为调剂伴随着我们，可是我们五名同学无论是男生或是女生都从未抱怨过，我们劳动在一起，就算活脏了些、累了些，我们边劳动边聊天，欢笑声一直伴随着我们，谁都不会感觉到累。值班老师很心疼我们，每天为我们安排的任务都不是很多，所以这一周的劳动，我们可谓收获大于付出。 劳动周已经结束，然而我们在这一周劳动中收获的欢乐、友情以及经验都是最为珍贵的财富。我很珍惜这一周的劳动时间，因为我正在一点一点地理解这里面并不浅显的意义。

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！