# 大学心理课程心得体会6篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-04-08

*很多人在体会的时候，都要将自己的态度摆正，写心得体会我们可以更加明确自己的人生目标和追求，不被外界的诱惑所迷惑，下面是小编为您分享的大学心理课程心得体会6篇，感谢您的参阅。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...*

很多人在体会的时候，都要将自己的态度摆正，写心得体会我们可以更加明确自己的人生目标和追求，不被外界的诱惑所迷惑，下面是小编为您分享的大学心理课程心得体会6篇，感谢您的参阅。

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：

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。

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。

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，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。

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如何了解自己。随着社会的飞速发展，人们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，迫使人们不断地进行知识更新。“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、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。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。上课的老师非常有经验，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。老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，经过老师的点拨，豁然开朗。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。老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，老师会一一讲解分析，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，老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，而老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，在老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，我学会了如何与人共处，如何接受爱，报答爱，如何谈恋爱，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。

在老师的讲课中，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。

上心理课的老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。

亲爱的老师，您辛苦了，感谢您！

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的!

20xx年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我在学习了大学生心理健康教育这门课程后，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。

以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。刚开始面对这一切，我茫然不知所措，后来大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念;然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

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。子曰：“有才无德，小人也;有德无才，君子也;然德才皆具者，圣人也。”大学生心理教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。学好大学生心理健康教育这门课，不仅关系着我们个人的德性，也与我们的前途惜惜相关。从现在开始，培养健康有益的心理。

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。

大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍都很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。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。作为一名大学生更要了解心理健康的含义，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。

下面我将讲述我上课的心得体会：

记得我头一回上心理健康课时，周围的同学都和我说这是“水课”，可以不用听课。听他们这么一说，我上课也就没有那么的紧绷了。可是当课堂时间过去十分钟左右，我不知不觉的放下了手头上的播放着视频的手机，开始竖起耳朵认真听讲。陆老师的“知情意+人格”十分简明扼要的阐明了心理学研究的主要内容。让我觉得心理学仿佛不再是仿佛遥远在星辰之外的神秘学科。陆老师还教会了我什么是“大学生的学习方法”像关键词记忆法、老师课上讲一分，学生课下学十分、迁移等等，这些方法帮了我在很多课程的学习上事半功倍。当然老师讲了很多心理学上的理论比如自我效能啊、人的需求层次理论啊、还有人的心理发展过程等等都使我对心理学有了更清楚的认识，产生了更加浓厚的兴趣。我也有在课下去看心理学相关的纪录片和书籍。说实话我在高考填报志愿时考虑过报考心理学，但由于选课不符合报考要求只好作罢，能够在心理课上学习到心理学的相关知识也算是另一种实现梦想的方式吧，我真的特别开心！

后来有一名新的老师来给我们上心理课。钟老师上课方式与陆老师不同，她非常喜欢采用游戏的方式来教学。我还记得那场“写下你的困难，我来帮你解决”的游戏。在那场游戏里，大家匿名在便签上写下了各自的问题，便签纸又被随机分配给了他人来解决，看到同学们其实都有这许许多多相似的困扰，如：害怕四级考试、害怕专业分流考试、交不到知心朋友、容貌身材焦虑等等。这些让我明白了原来我不是一个人，我们都一样。大家也都各抒己见，尽力帮忙解决这些问题。哪怕到现在，闭上眼睛回想到当时大家展现出的团结、善良、智慧，心中都有暖流涌动。

无论是陆老师还是钟利彬老师，她们的课都使我受益匪浅。在这里我真心的感恩两位老师！最后我想说，对于说心理课是“水课”而不认真听的同学，我只能说他们错过了一个会让他们受益终身的课程。我非常庆幸自己可以及时醒悟，也非常庆幸自己可以碰上好的`心理老师，今后的日子里我也会去多多了解心理学知识，老师在我心中种下的种子一定会长成参天大树！

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。 无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。

这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要要充分了解自已，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。

首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。

所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。

通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。

从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中时都十分优秀，但是步入大学学习完全依靠自觉，所以以前从未经历过的挂科出现了。这就需要我们正确认识这个问题，找到原因，而不是自暴自弃。同样的挫折还有很多，都需要我们自己冷静下来分析，不慌不乱寻找解决的办法。当然，也可以与要好的同学倾诉，通过他们寻找解决的办法。当然我们不能总依赖别人，依靠自己解决问题才是最好的解决办法。

总之，通过这八周的学习体验，我了解到了大学生心理健康对我的大学生活以及今后发展起到了很大的帮助。使我能在今后的大学生活中做更多有意义的事，正确处理更多的问题。对自身的发展有重要作用。

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！