# 202\_年大学生心理健康教育心得体会(通用8篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-03-17

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生心理健康教育...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生心理健康教育心得体会篇一**

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代开展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面开展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，无视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是对心理冲突调适不当。大学生正处于知识储藏、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康开展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面开展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱〞；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康〞新观念，增强我们的心理保健意识。“观念〞是人的思想意识的重要组成局部，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康〞是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康〞，总把它与“疾病〞相联系，认为身体无“疾病〞就是“健康〞。其实就人的.躯体而言，“健康〞并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康〞，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。〞这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康〞。

因此，老师引导我们树立“健康〞新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：

〔1〕心理健康是保证生理健康的重要条件。

〔2〕心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到开展的保证。从现实情况和社会开展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德标准都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、开展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的开展状况既是以往心理开展和健康状况的反响，也是现阶段心理健康和人格开展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的不正确的“自我观〞，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

〔1〕正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

〔2〕积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

〔3〕有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己。

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己开展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中防止心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分开展的未来的建设者。

**大学生心理健康教育心得体会篇二**

通过这学期大学心理学的学习，我对心理学知识有了必要的了解。首先，我对心理发展的历史有了必要的了解，然后我学习了一些小组活动的知识。在参加活动课的过程中，我学到了很多关于生活的知识。在小组活动中，我们对彼此是开放的。他们的身心都参与了群众的活动，这再次体现了群众的力量。

在心理咨询活动课上，我体会到了人们内心脆弱的一面。有时候，他们多么需要别人的照顾。这种心连心的交流能让人们感受到交流的乐趣。我们对心理咨询的模仿有时让人觉得像是一场表演，但我们情不自禁地感受到真诚的心。这是我第一次感受到帮助别人的快乐。活动课程是素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能调动学生的学习积极性，活跃课堂气氛，真正达到育人的效果。学生在真实、生动、创新的活动中学习和启发，促进知识与实践的结合。

在那里我可以把我在心理学课上学到的知识付诸实践，让我学习和应用它!在完成大学心理学的学习后，我对四年的大学生活有了一个初步的计划，对未来有了一个初步的计划，对我的职业生涯也有了一个初步的计划。可以看出，心理学对我们的大学生是有帮助的。很明显你很忙。我们可以在生活、学习和交流中运用这些知识。我对这门选修课很感兴趣。我不必强迫自己把注意力集中在讲课上，而是觉得自己不由自主地被老师吸引住了。所以心理学真的很有魅力。虽然我的心理学选修课已经结束了，但是我对心理学知识的学习还没有结束。也许心理学和我未来的职业没有太大的关系，但是心理学知识对我来说是一个长期的帮助，甚至是一辈子的帮助。

3.

疫情防控。

4.

**大学生心理健康教育心得体会篇三**

随着我校心理素质教育的发展，同学们的心理健康意识逐步提高，大家更关心自己心理素质的健康。为了进一步提高同学们的心理素质，20\_\_级临床乙班于20\_\_年\_\_月\_\_日下午7.8节课在第二教学楼2503教室举办了关注大学生心理健康、说说咱们身边事的“心理健康交流会”，活动在热烈高涨的欢快气氛中圆满结束。

本次心理健康交流会以解决本班同学的心理困惑为中心，将自我成长、关爱他人、责任在我等理念融入到活动当中;拟以“人际关系处理不当”、“彷徨，不知所措”、“恋爱的烦恼”、“自卑”、“如何减压”5个不同的专题展开了活动，以讲解、现场测试、小组活动、心理视频、心理咨询在我校等形式帮助同学认识自我、认识他人、认识社会，开发自我的潜能，提升自信，充分了解、认识到自己的价值观，以获得个人的更好发展。

一、主题突出,提升了同学的自我认识和对他人的认识与关爱。

本次交流会不再局限于仅为个别同学服务，而是把服务范围扩大到全班同学，以致全校同学，进行多方位、多渠道的心理健康知识宣传，提高更多同学的心理健康意识，增进同学的实践能力，促进自我成长。

1、讲解。

在讲座活动中，由本班受过特殊心理健康培训的刘俊同学为大家。

进行了“心理健康辅导”的讲解，\_\_同学从多方面向大家介绍了心理健康调节等方面的影响人生成功的因素，并为同学们指出了人生成功的条件及方向;刘俊同学从大家熟知的、广为传颂的一些常识中解释了心理问题的症结及其具体表现;心理能力的差异及其对现实生活的不同影响，让同学们看到了心理健康的重要性，澄清了同学当中认为有心理疾病的人才去看心理医生等问题的误区，在讲解中，同学们踊跃发言，积极参与，活动气氛异常高涨。

2、小组活动。

由本班80名同学积极参加，主要通过心理游戏、心理测试等互动式活动来带领同学探索自我、认识自我、接纳自我，在短短的两节课的时段里，主持人带领80位同学在一定程度上，感悟人生、汲取真谛，沿着成长的脚印一步一步的体会人生百味，在对过去苦楚的咀嚼中，对现在的感受中，对未来的畅想中得到了成长，在不经意间“长大”在参与同学的心中轻轻划过，两天内进出教室的心情变了，他们觉得学会了面对成长，面对以后的责任。本班班长梁崭激动地说：“从中，我体会到了心理健康的重要性，以后我一定会用更多关于心理学的更加科学的方式去管理班级，更好的为大家服务，以使大家有更好的发展。”同学们说通过这次活动增加了对心理学及心理健康的认识，觉得很有用，有同学甚至表示今后要考心理学方面的研究生。

二、活动形式多样，使同学在心理交流会中获得心理成长。

本次交流会除了保留既往深受同学欢迎的一些活动如讲解,现场测试,心理视频等，还增加了多个利于身心发展的小游戏;同时还遵循心理活动的规律，灵活掌握活动的组织形式，在活动中根据需要对活动对进行灵活调整，如在小组活动中，主持人会根据参与对象对内容进行调整，以满足参与对象的需要，也得到了参与人员的好评。

1、现场心理测试。

本次交流会在学校本部举办了现场心理测试，于是同学们参与的热情都非常高，有80人次进行了心理抑郁的测试;同学们的问题主次活动，同学们对心理测量的认识及接纳程度明显增加，更加认识到科学心理测量的重要性。

2.心理视频。

纷纷反映通过放映心理视频这种形式来了解心理学常识更直观、更通俗、更有趣，印象也更深刻，大家都嫌3部短片太少了，希望以后增加放映场数。

3.心理游戏。

“有错你就说”活动后，大家纷纷反映方位辨别能力更加强了，与此同时，更加敢于直面自己的错误并及时承认错误。

三.活动效果。

同学们反映这次交流会举办得很好，他们觉得参加活动不但对心理学知识有了新的认识、感受到了温暖、找到了归属，而且在一定程度上，还学会了提升自信心、解决了学习压力、情绪压力、人际交往失败、恋爱烦恼、环境适应问题、就业问题等，懂得了人际交往的原则和技巧，他们希望这样的活动继续举办。

四.活动感悟。

我们深刻认识到团队力量的重要性，大家互相协助的必要性，

继续深入学习的必须性。我们一定会从中汲取经验，以期待在以后的学习机工作中做的更好，为大家贡献自己的绵薄之力。

本次活动得到了基础医学院田书记、卢老师的指导与帮助，班长及其他班委的大力协助。在此，对他们深表谢意!

**大学生心理健康教育心得体会篇四**

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，及时对学生疏通心理，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身心疲惫、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。

**大学生心理健康教育心得体会篇五**

怎么写健康包括心理的健康和身体的健康,但是心理的健康经常被我们忽视。要提高广大青年学生的素质,需要将两个健康结合起来,需要我们更加关注大学生的心理健康教育,学校需要对大学生开展心理健康教育方面的课程。下面小编为大家提供大学生心理健康教育学习心得体会范文,供大家参考。

一、通过这学期的学习,我对心理健康方面的知识从无到有,从浅到深。使我认识到:健康不仅是身体上没有任何疾病,而且是能正确了解和接纳自我,能正确地感知现实并适应现实,良好的适应及良好的人际关系,能平衡过去。在专家们的讲课中,很多都是具有实际操作方法的,更多的注重了理论联系实际的培养。

我对心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习,对认识与识别心理异常现象有了认识,而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的学生,会凭借自己的语言、行为和情绪,潜移默化地感染另一个学生,促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下,会表现出强烈的求知欲,体验到愉悦、满足的情感,并流露出对教师的尊敬和爱戴。

要努力克服不良情绪的困扰,在不断提高知识素养的基础上,培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能,发挥自己的才干,促进自身的健康成长,提高学习教学的整体效益。

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识,掌握心理调节的方法,学会缓解心理压力,提高心理承受能力。

(二)调整情绪,保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题,建立起良好的人际关系。

(四)乐于学习,并合理安排时间,张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好,陶冶情操。

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。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展,也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质,我们班开展了有关心理健康的活动,通过老师的讲解、耐心疏导,使我懂得了解时代的发展,对人的素质提出了更高的要求,因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看,健康的心理是孕育良好素质的保障。

我们正处在身心发展的重要时期,随着生理心理的发育和发展,竞争压力的增大,社会阅历的扩展,以及思维方式的变化,就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩,还要看你的综合素质,尤其是心理素质,因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础,为此,我要不断完善自己,提高自己的综合素质,首先我要辩证地看待我的优趣点,正确认识自己,我相信每个人都有属于的闪光点,只需要我们要善于去挖掘,对于我的缺点我要不断改进。

只有这样,才能以积极健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展,学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

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。

。

**大学生心理健康教育心得体会篇六**

首先，大学生的人际交往教育应针对大学生活人际交往中的不良心理和情绪，及时加以耐心引导和帮助，使他们以良好的心理态势去面对新的人际交往和复杂的人际环境，既客观认识自己，又客观认识他人。其次，要培养大学生的人际交往方法和技巧，教育大学生加强人际交往的品德修养，教育他们在人际交往中应学会信任、尊重、宽容，以诚相待，用真诚去赢得他人的信任和尊重，获得真诚的友谊。学校可以经常组织一些健康向上、丰富多彩的活动，让学生在参与这些活动的过程中，培养积极的人际交往心理，建立起和谐的人际关系。对于那些性格特别内向、不善交际以及患有社交恐惧症的学生，更要关爱有加，耐心引导，鼓励为主，使这部分学生慢慢的摆脱心理障碍，最终走出自我，融入集体这个大家庭中。

磨练意志，提高大学生的心理素质是解决心理疾病的根本途径。高校教育工作者要积极引导大学生深入社会实践，从中接受锻炼，磨练意志，教育学生正确对待挫折，面对困境积极寻求解脱的途径并总结教训;指导学生对自己的情绪进行把握与调节，豁达大度、遇事冷静，要能做到自我正确的安慰，能合情合理地对待自己的各种需要，培养对挫折的承受力。同时他们的自我教育能力也将随之而增长，感情沉稳，自制力增强，在很多情况下都能自己摆脱心理负担，除掉精神障碍。

一直以来，学习、读书被赋予很高的价值，大学生对学业的关注是与对自我关注紧密联系的。因此，高校教育工作者应帮助大学生客观地认识评价自己，善于发现自己的长处，根据客观现实条件来调整个人需要和心理期望，避免由于自己的期望过高或过低造成心理上的焦虑不安或松懈情绪。同时，要让学生认识到，学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。

在社会处于转型期间，竞争越来越激烈。高校教育工作者要不断加强对大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要做思想品德、智能、体魄的储备，更要做战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，走向成熟，参与社会竞争。

**大学生心理健康教育心得体会篇七**

大二下学期,我们开了心理健康这门课程.原来的我一直认为心理有问题的人才会去看心理书或去看心理医生,现在才知道这是不正确的.我想每个人都有或多或少的心理问题,只是程度不同罢了,通过这几周心理课程的学习使我对心理学有了新的认识，的确,现在我们学生除了体质差，心理不健康的越来越多，包括我发现我身边也有存在心理问题严重的人,心理不健康比身体不健康更可怕!

“健康”作为人生快乐之本，其重要性是无可比拟的，对于每个人而言更是必须的，世界卫生组织对“健康”的定义是：健康等于身体健康加上心理健康再加上良好的适应能力，因此只有健康才能为自已创造未来。自从开通了这门课程以后,让我更加地了解自己,为我们在校大学生学习心理知识、提高心理素质、倾吐心声、释放压力提供了一个很好的平台，通过学习心理健康知识，及时缓解心理压力，提高心理素质，使其正确对待在工作、学习、生活中遇到的困难、问题和挫折，始终保持积极乐观、健康向上的精神状态,我觉得这都应该归功于自己有一个良好的心态,有个良好的心理.为此,我觉得认真学习好心理健康知识是非常有必要的!

以上是我学习心理健康的一些心得体会,在今后的生活学习中,我也将加强自己对心理学的认识,保持良好乐观向上的态度去对待生活!

**大学生心理健康教育心得体会篇八**

心得体会。

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了。其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

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!

听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性，通过听评课懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

大学生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健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。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。

第一，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。健康的生活方式指生活有规律、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。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。

第二，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。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。

第三，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。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，一个好的心理是成就大事的先前条件。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。作为一名新世纪的大学生，我们没必要感到不好意思或者羞愧什么的，每个人都或多或少会有一点心理疾病，当我们心理呈现亚健康时，要尽早去看下心理医生，尽早解决，不要带着包袱上路。

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。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。

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。

。

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！