# 最新大学生心理健康教育心得体会(精选12篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-04-20

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生心理健康教育心得体会篇一**

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特别心理。大学生的特别心理特征，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。有正确的自己主观意识，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己展示的平台，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己调节，适度的表达和控制情绪。

**大学生心理健康教育心得体会篇二**

摘要：翻转课堂教学模式的出现引起了众多学者关于课堂教学模式改革的探索。从目前我国高校大学生心理健康教育课程面临的困境出发，以翻转课堂的内涵和特征为切入点，与传统课堂进行对比，分析其在大学生心理健康教育课程中的优势，同时探讨翻转课堂教学模式为教师和学生带来的机遇和挑战。

关键词：翻转课堂；大学生；心理健康课程；应用；可行性。

近年来，大学生心理健康问题受到越来越多的关注，进一步加强和改进大学生心理健康教育已经成为我国心理学研究的一项重要课题。自教育部印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（以下简称《基本要求》）以来，许多高校也已经陆续开设了大学生心理健康课程，并逐步将其列为公共必修课。《基本要求》中对课程性质、教学目标、教学内容、教学模式和教学方法等方面都做出了具体要求。

1、课程的实践性和应用性。心理健康教育课程的\'教学目标是培养学生的心理素质、开发心理潜能，这一教学效果并非立竿见影，而是一个学生知识内化并逐渐积累的过程。对于学生而言，掌握一个心理学的概念并非意味着就可以解决实际生活中遇到的各种心理问题。因此，大学生心理健康教育课程的开设，是使学生在个人成长发展中，学会运用心理学的理论和方法去分析、解决实际遇到的问题，是以实际应用为目的。

2、教师和学生的互动性。通过课程的开设，帮助大学生掌握提高自身心理健康水平的方法，使学生能够解决自己实际遇到的各种心理问题。因此，在心理健康课堂教学中师生应建立一种平等、信任、和谐的师生关系，实现师生间双向的心灵沟通。教师通过设计一些情境体验、心灵游戏、案例讨论等教学活动，让学生积极参与进来，激发学生的学习热情，使得学生在教师的引导和启迪下，在师生共同参与的活动中勇于探索自我、体验感受、讨论知识。

3、学生的主体性。人本主义心理学家罗杰斯认为，教学过程应该以“学生为中心”，改变教师传统“教学者”和“训练者”的角色定位。他认为教师是学生学习的“促进者”，教师应帮助学生了解他们想要什么，帮助他们发现所学知识的意义，从而安排恰当的学习活动和材料。因此，心理健康课程应尊重学生的主动性，根据学生的需求制定教学内容，采用适当的教学方式，开发学生潜能。

4、学习方式的心理体验性。心理体验强调以体验为主，引导学生互动，达到知情合一。因此，教师应从学生已有的生活经验出发，根据教学内容设计相关主题的体验活动，让学生参与其中，用自己已有的经历和心理结构去理解、去感受、去体验。

1、课程要求高，但有效教学时间少《基本要求》中教学内容包括以下三大部分：了解心理健康的基础知识；了解自我、发展自我；提高自我心理调适能力。而这三大部分又涵盖12个课程专题，即使按照《基本要求》的教学管理要求，将其作为公共必修课上满32-36个学时，每个课程专题也只有3学时，这很难在知识、技能和自我认知三个层面达到既定教学目标。此外，部分高校在具体的教学管理中普遍存在着将心理健康课程压缩到16-18个学时的情况，有效的教学时间更是难以保障。

2、课程意义重大，但教学效果难以达到心理健康教育课程是高校预防学生心理问题、提升学生心理健康水平、促进学生全面发展的重要途径，因此开设心理健康教育课程的意义重大。然而在实际的课程开设过程中，很多高校的心理健康教育仍采用传统“教师讲授、学生学习”的教学模式，即使不少教师进行了教学方法的改革，如应用角色扮演、团体辅导、案例讨论等多种教学方法，但往往受到教室硬件条件及师资水平的限制，在大班教学的条件下，更是无法调动学生的积极性，学生参与度仍然不高。此外，在课堂教学中领悟掌握的知识技能，需要学生在实际生活中体验和应用，而课后学生和教师的互动和交流几乎为零，很难使课堂上已经掌握的知识内化和熟练运用，以致知性脱节。

3、受众对象多，但缺乏针对性高校学生生源地域性较广，个体的成长环境差异较大，心理健康水平参差不齐，因此对心理健康教育的需求点也不甚相同。而心理健康课程作为校级的公共必修课，每年的受众对象往往是全体学生，人数众多，群体庞大。教师在大班教学中多是着眼于各个主题的核心知识点，很难根据每名学生的特点，做到因材施教，从而缺乏针对性。

4、课程专业要求高，但师资力量薄弱《基本要求》中，心理健康教育的教学目标是要学生知识、技能和自我认知三个纬度达到既定要求，对教师的专业性要求很高。由于心理健康教育中心的专职教师人数较少，无法承担全校的通识课程教学任务，目前高校心理健康教育课程主讲教师队伍常常由辅导员作为师资队伍的补充，由于专业限制，课堂教学效果不甚理想。

二、翻转课堂的内涵及与传统课堂对比的优势。

翻转课堂起源于20xx年美国林地公园高中的两位化学教师乔纳森伯尔曼和亚伦萨姆斯录制可供学生在家观看的视频，后经萨尔曼可汗学院以及开放教育资源运功的贡献，迅速成为全球教育界关注的教学模式。20xx年，翻转课堂的浪潮涌入我国，受到学者的广泛关注和应用。

（一）翻转课堂的内涵。

根据翻转给出的定义：“翻转学习是一种教学方法，它把直接教学从群体学习空间转移到个体学习空间，从而促使群体学习空间转变为一种动态的、交互性的学习环境，并由教师引导学生应用概念并创造性地进行主题学习。”通过以上给出的定义，翻转课堂通俗地讲就是教师创建视频，学生课前观看，课堂上师生面对面交流、讨论、答疑并完成作业的一种教学形态。我们可以从以下三个方面来理解：一是翻转课堂可以满足学生个性化的学习能力和方式；二是现代信息技术的支持使得翻转课堂得以实现；三是教师必须发挥在整个活动学习中的组织和引领作用。

（二）翻转课堂的特征。

1、教师的角色发生了变化教师由原来传统课堂上知识的传授者、课堂上的管理者变成学习的指导者和促进者，由教学内容的传递者变成视频资源的设计开发者以及相关教育资源的提供者。教师要熟练地掌握一些学习活动组织的策略，因此教师的主导地位没有削弱，反而是加强了。课堂中，当学生遇到疑惑和困难需要帮助时，教师便会向他们提供必要的支持。

2、学生的角色发生了变化在翻转课堂教学模式下的个性化学习中，学生不再是知识的被动接受者，学生是整个学习过程的主角。他们可以自行选择学习时间／学习地点、学习内容以及学习量。并在课堂上通过小组学习和协作学习等形式来完成对所学知识的内化。

3、教学时间的分配发生了变化在翻转课堂的教学模式中，教师将传统课堂上知识讲授的内容一部分放到课堂教学之前，从而释放更多的课堂时间，将有限的时间“最大化”地利用，留给学生开展各种形式的学习活动，延长教与学的时间。

4、教学手段发生了变化现代信息技术的迅猛发展为信息技术与教育教学的深度融合提供了可能。微视频+在线作业，是翻转课堂的主体构架。学生可以通过网络获得丰富的数字化资源，可以在课堂外直接完成教师布置的学习任务，这样就很容易形成线上学习和现场学习的有机结合。

在现代信息技术的支持下，翻转课堂重构教学结构，与传统课堂相比，具有其自身优势。

1、因材施教，从而解决学生个性化问题在翻转课堂上，一方面学生可以根据自己的学习习惯和已有的学习知识水平安排个性化的学习进度，根据自己的需求，去接受、吸收、理解知识。另一方面，灵活的教学方式为学生提供独立思考、独立构建自己知识体系的空间，学生有更多的时间去独立学习和探索问题，并运用到自己的实际生活中。

2、课前观看视频，从而提高学生的自主学习能力由于视频和作业通常是上课前一周发布和布置，学生在观看视频后有充分的时间进行自我探究思考，并且可以在实际生活中去体验和验证，这样在课堂上才可以有针对性地向教师提出问题和疑惑，并通过小组讨论进行再次学习和思考，进一步提高自主学习的能力，实现了学生真正意义上的主动学习。

3、丰富课堂情景，从而提高了学生的参与性大学生心理健康教育是一门实用性很强的课程，其重要目标之一就是让学生认识到个体的差异性，通过学生的积极参与实现知识内化。在现代教育技术等教学辅助手段的支撑下，翻转课堂上师生间的沟通更加灵活多样，呈现出课堂情境的多元化和层次化，学生通过小组化的学习方式，不断整合自我认知并学会悦纳自我。

在翻转课堂中，教师的角色发生了很大的变化，教师不仅仅是知识的传播者，更是微课程的开发者、意义构建的促进者、学生的引导者及现代教学理念和新型教学模式的研究者。与其他的专业教师相比，大学生心理健康教育课程需要教师能够更加灵活专业地运用心理学知识组织整个课堂的运行，这对于教师来说无疑是一个挑战。

（一）教学资源的准备。

翻转课堂是技术促进学习的典范，因此翻转课堂的成功实施离不开互联网及现代教育技术的支持。虽然目前互联网上的精品课程或公开课资源丰富，但因为每个学校的教学大纲和授课计划不尽相同，因此适用性并不普遍。提前发布的视频一方面需要教师掌握一定的多媒体使用技术，比如视频的剪辑、音频的录制、ppt的灵活运用等，另一方面视频的制作内容还需要教师对教学内容进行高度概括，精炼要点，内容丰富、形式多样能够激发学生的学习兴趣，这对于大部分教师来说都是一个不小的挑战。

（二）课堂理念的转变。

穆塞莱姆认为：“翻转课堂并不意味着你的学生会观看教学视频，如何让学生参与课堂活动才是关键。”翻转课堂上，教师需要改变传统教学模式中的“填鸭式”教学，从以教师为中心转变为以学生为中心，这对于教师的教学理念、教学思维和教学习惯都是一个巨大的冲击。在心理健康翻转课堂上，需要教师精心设计教学活动，使课堂时间最大化利用，从而完成学生的知识内化过程。因此，教师需要结合心理健康教育的特点采用多种教学方法，营造灵活的教学环境，真正成为课堂的组织者和引导者。

（三）学生自主学习能力的引导。

课堂教学是在课前微课的基础上进一步深化教学内容，解决个性化问题的过程。在这个过程中，教师需要结合课程内容和教学目标，利用情景、协作、会话等要素充分发挥学生的主体性，引导学生去解决实际问题，进一步提高学生的自主学习能力。

（一）学生角色的转变。

翻转课堂中，学生成为学习的主导者。他们可以根据自己的需要和实际情况选择学习的时间、学习的地点、学习的内容以及学习的量的多少。一方面，他们在观看教师提前分享的视频后，需要自主整理自己的疑问，做好学习笔记。另一方面，他们要对自己课前学习的效果进行评价，及时了解自己对所学知识的掌握情况，适时调整自己的学习方法和学习策略。这对于早已习惯于传统课堂上依赖教师讲授的学生来说，是一个不小的挑战。

（二）学生学习习惯的转变。

学生作为课堂的主体，无论是教师的教学还是互动环节都需要学生的积极参与和反馈，否则整个课堂教学的效果就会大打折扣。心理健康翻转课堂上，更注重课堂上个人的分享，然而学生在传统课堂的长期影响下，很难主动或或羞于表达自己的看法，甚至个别学生不愿意接受这种类型的课堂教学模式，对频繁的师生、生生讨论互动产生排斥心理。

五、结束语。

《教育信息化十年发展规划》指出，教育信息化发展要以教育理念创新为先导，以优质教育资源和信息化学习环境建设为基础，以学习方式和教育模式创新为核心。在大学生心理健康教育课堂中运用翻转课堂，可以有效促进学生自主学习的意识，达成教学目标，是现代信息技术发展条件下教学改革的一次新的尝试。而翻转课堂的教学模式能够契合大学生心理健康教育课程的教学特点和教学目标，具有一定的可行性。总之，大学生心理健康翻转课堂模式为教学带来了各种机遇，同时教师也面临着巨大的挑战，课堂的翻转效果及发挥无论对于教师还是学生来说都需要一个探索和适应的过程。

**大学生心理健康教育心得体会篇三**

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，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体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。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，取决于学校心理健康教育的成功与否。

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，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，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，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。

具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院2025级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定;2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人;3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁;4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

**大学生心理健康教育心得体会篇四**

摘要：由于网络有着多种多样的价值观和虚幻的社交环境等特点，给大学生带来了多种多样的学习、生活题材。但是网络对大学生的影响既有积极的一面，也有消极的一面，大学生盲目的迷恋网络会使情绪失控、性格扭曲，严重的会产生违法行为。如何让大学生的心理健康教育模式有一个新的变化，让大学生在网络环境的影响下能够产生积极向上的心态，下面对各方面的影响进行分析说明。

由于当今社会科技的迅速发展，网络已经走入大学生的生活，并且占有很重要的地位。随着网络技术的飞速发展，它对大学生的影响具有不确定性。网络信息给大学生的学习和生活带来了很多乐趣，也让大学生足不出户就可以了解世界各地的各种各样的信息。但是，网络中那些不健康的信息会对大学生的身心健康产生负面的影响，对大学生的心理健康教育的开展产生了不利因素。为了降低这种负面影响，让大学生心理健康教育模式得到转变，我们可以采取分析网络环境对大学生心理健康的影响，来寻求解决的好办法。

一、网络环境对大学生的影响。

（一）网络多元化的价值观对大学生认知的影响。

由于互联网技术的飞速发展，导致全世界信息的联通，产生了极大的信息量，这也让互网络有了多元化的价值观。对同一件事网络上可以产生各种不同的观点和价值观，这让对价值观取向认识不清、对新鲜事物充满好奇的大学生来说很难辨别对错，造成对事物没有客观的认知、情绪容易波动、行为容易过激。所以，有着极大信息量和多元化价值观的互联网，对大学生的价值观取向影响很大。

（二）网络虚拟性影响大学生的行为方式。

网络与现实生活相比差异很大，网络自身存在着虚拟性，大学生足不出户就能通过网络了解世界的各种信息，通过网络的社交平台可以在不经过见面的情况下进行交流、沟通，他们也可以不用使用真实信息来进行一些虚拟性的活动。由于大学生的心智还不算成熟、情感比较丰富、情绪容易受到外界的影响，当遇到不开心的事，就容易意气用事，产生一些过激的行为。当大学生被网络上的这种虚拟的人群所利用，对他们蓄意煽动，将一些不开心的事扩大化，使得大学生产生一些负面情绪，发生过激的行为，严重者甚至触犯了法律造成犯罪。网络犯罪比现实生活要难以预防和控制，在现实生活中，学校和社会可以通过道德、法律以及一些思想教育来加强对大学生的行为管理，让大学生在思想、行为上有所约束，也在一定程度上控制了大学生的情绪波动，从而减少了大学生的犯罪几率。然而，网络的虚拟性让心智不成熟的大学生们随意的释放情绪、发表言论，导致法律、道德对行为的约束有所减弱，造成了不可预见的后果。所以，网络的虚拟性给大学生的行为带来了负面的影响。

（三）网络交流对象间接性影响大学生的沟通。

由于，大学生正处于青少年时期，情感比较丰富、性格比较敏感，在交友时比较羞涩；所以，他们在面对面交谈时会受到环境和条件的影响，不能敞开心扉、放下顾虑的交谈，在思想和情感的表达上往往不够深入透彻，没有达到很好的交流的效果。然而，在网络上的社交就不同了，大学生可以通过网络的一些社交软件，例如微信、qq等，无需见面以文字、图片、语音的形式进行交流，不受环境等条件约束，可以敞开心扉、随时随地的交谈，这样也能让大学生很容易交到志同道合的朋友。但是大学生很容易沉迷于这种虚拟的网络社交中，使他们对现实生活中的人失去信任感，对现实生活中的事产生排斥感，让他们的性格变得孤僻、冷漠。

依据大学生心理健康受网络环境的影响和大学生心理健康教育模式在当前存在的问题，为当代大学生的心理健康教育创建一个新模式，达到大学生心理健康的目的。

作为学校应重视培养大学生的全面发展，除了专业知识的教学以外，还要将大学生的心理健康教育放在重要地位，学校应向全体学生开展心理健康教育，让心理健康教育得到推广和普及。学校可通过对大学生心理方面的测试，研究出大学生心理健康的差异，然后针对这种差异开展大学生心理健康方面的课题讲座等；同时，可以通过各大媒体进行宣传，让校园到处都充满心理健康教育的气氛，让大学生主动接受并重视起心理健康方面的知识，从而可以预防和降低不良心理的产生，达到培养优秀的全面发展的人才的目的。

在网络科技飞速发展的当代，大学生的心理健康受到了很大的影响，老师要随着网络的发展变化，以及大学生的心理健康的发展变化，来快速转变教育观念。老师应将以往的心理健康教育模式与现代化的教育模式相结合，把学生的心理健康教育放在重要地位，创建完整的现代化教育体系，培养大学生形成正确的人生观、世界观、价值观，让学生学会如何正确对待网络的虚拟性。这种更新的教育理念和转变的心理健康教育的新模式，提高了学校对大学生的心理健康教育的效率，也为教育的发展带来了动力。

三、结语。

在科技迅速发展的今天，网络作为大学生必不可少的一部分，对大学生的心理健康产生着至关重要的影响，学校对大学生的心理健康教育也存在着诸多困难。在当前的这种网络信息社会中，学校要加倍重视对大学生的心理健康教育，创建完整的现代化教育体系，掌握大学生心理健康的发展方向，培养大学生形成良好、健康的“三观”意识，增强大学生的思想道德理念和社会责任感，让大学生的心理向着正确的、健康的方向发展。

**大学生心理健康教育心得体会篇五**

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\*。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。保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。

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。

**大学生心理健康教育心得体会篇六**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面就我在心理教育方面的几点心得：

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生;心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的;不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能;心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性。

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

提高心理健康的时效性。在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段小学生正处于儿童身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发小学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

此次培训，培训方为我们团队量身订做了一套训练课程，并有专业教练进行项目指导，把训练项目与现实生活充分融合，进行团队成员的人格、能力、职业规划等素质训练，使队员在体验中丰富自我，以最直接的方式体会到个人、团队共同成长的关系。

培训开始时，全体人员随机报数分成三个团队。进行初步热身后，教练要求每队内选出队长，取出本队有意义的队名，鼓舞人心的队训，个性化的队型，通俗贴切的队歌，设计出简单但鲜明的队徽。

在各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，确定了本队的队名“陆舰队”,队训：陆舰!陆舰!勇往直前!队型是由全队成员排列而成的一艘乘风破浪扬帆起航的战舰，队歌则是由某革命影视作品的乐曲改编而成的。

拓展训练包括人猿泰山、穿越电网、盲人方阵、高空抓杠、海乱求生等训练项目，无不体现团队合作的重要性。此次培训，打开了人与人之间的心灵壁垒，加强了团队合作，树立队员合力致胜的信念;开发了个人和团队潜能;培养了队员们勇于面对竞争、面对压力、面对风险的良好心理素质。

“人猿泰山”教会我们要充分充发掘自身的潜力、充分利用自身的资源和自我团队的资源。“穿越电网”告诉我们资源是有限的，一定要合理的加以分配和使用。“盲人方阵”让我们知道面对陌生的外部环境、面对从未经历过的挑战不能盲目进行，而是应该先研究制定切实可行的实施计划，才能顺利实施。“高空抓杠”则是让我们克服了自身的心理恐怖以及人们处在不同位置时的心理区别。而“海难求生”让我明白了个体力量的弱小和团队力量的巨大，在完成求生任务时，没有团队的合作，仅凭个人的力量，是绝对无法完成的，然而大家团结在一起，别说是四米墙，五米墙我们也可以征服。可以说此行收获最大的就是让所有队员体会到“没有一个完美的个人，但是可以有一个完美的团队;”.

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的震撼。有人为自己的团队加油，也有人在给别的团队泼冷水，有人感动得抱头痛哭，也有人在默默的奉献、顽强的拼博。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，不仅提升了我们的视角高度，也让我们总裁五班全体同学的友情更加浓厚，就像经历了生死的难兄难弟，我们变得空前的团结，无比的坚韧。

我们来自不同的天和地，而为了一个共同的目的，甘心背负着同伴的踩踏而没有一句怨言，我站在高高的四米墙上，看着前方满脸泪水的伙伴，回望墙下坚持不懈的队友，此时的心情无比的沉重，大爱，真的无边!虽已经不是第一次参加类似的拓展训练了，但唯有此次，深受感动……写到这里，我脑中不由再次响起那个熟悉的旋律，“路上的心酸，已融进我的眼睛，心灵的困境，已化作我的坚定，在路上，我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……”

随后各队进行团队展示，我们队很荣幸的成为了第一个展示的团队，团队战事结束之后就开始一下午的正式素质拓展活动。整个素质拓展训练历时一个下午，0这次素质拓展活动是我人生历程上的一次全新体验，得到的知识与感悟也非常多。

1、团结信任。一个好的团队不仅需要一个英明的领导者，更需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的优秀团员。每个成员都非常的重要，只要有一个环节出了错，那结果就是满盘皆输。这让我不由联想到工作中去，只有和周围的同事领导处好关系，才能使大家在工作中发挥出各自的作用，才能更好的开展工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。就像我们的训练项目信任背摔。信任背摔是让一个人站在1米多高的台子上，身体绷直往后倒下，其余的人在下面用手臂搭成人桥接应。但当站在上面的同学问：“大家准备好了吗?”下面异口同声是回答“我们准备好了，请相信我们”时，突然间产生了一种奇怪的感觉，它让我知道下面很安全。这个游戏我总结出了两个字“信任”.只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。在工作中不敢信任自己的伙伴，在生活中不信任自己的朋友，做什么事情都小心翼翼的。那就让我们大胆地去相信一次对方吧，一定会有意想不到的结果。

2、换位思考。设身处地替他人着想，遇事多换角度思考，多一份理解，多一份关爱，我坚信通过这次拓展训练使我们中心每个人都拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，在今后工作学习生活中，把每一项工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就能够克服各种困难去圆满的完成。学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。譬如我们在完成“七人八足”时。虽然我们不知道那几个队友心里怎么想，但站在他们的位置去想，我们会感同身受：是责任、是关爱、是宽容、是理解……所以，在有些失败的时候，我们更多的不是去指责领导层及其决策，而是要总结其中失败的原因，认识到强有力核心领导的重要性，以供我们今后在工作和学习中更好的学习和借鉴。大家感慨要完成一项任务，一个强有力的领导核心是不可缺少的，还要有沟通和交流，要有为集体利益不怕个人牺牲的奉献精神。只有这样，才能把一项任务保质保量地成功完成。

3、统筹安排。做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，比如做穿越电网时，没有统筹安排，没有合理分配，没有在全面了解电网网洞的分布的基础上去实施方案，没有充分利用时间，没有达成沟通无障碍、协作无条件，致使这个项目最终失败。从失败中我也得到了教训和启示，大家目标一致、互相信任、团结协作。通力合作，合理分工。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，高效地解决问题。我们不能小看小小的组图形，它透出了好多做人做事的大道理，蓄含了丰富的管理学的知识。因而我们在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。所以团队合作对一个项目的最终成功起着举足轻重的作用。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

总之，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，让我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟;体验快乐、感知盲点、深受震撼;认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。课后，我想了很多，我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这两天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常学习工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**大学生心理健康教育心得体会篇七**

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。通过半学期的学习，我才深刻的感觉到，人的心理，其实是个真真实实存在的东西，而心理健康这门课程使我们能更好地去观察，去了解并且及时的调节。它来源于生活，又指导着生活。它解释了很多东西，也在不经意间，让人明白了很多道理。

印象很深的一节课是那节用一种植物或一种动物来表示自己的课，通过那节课，我才发现，对于每个人来说，都希望拥有自己独特的个性和独一无二的品质着，并为之不断为的发扬和为之奋斗。只是这样的一个小测试，就能让人真正了解自己的内心深处。不得不说，这就是心理意识的神秘之处。它总是让你的潜意识在不知不觉中体现，让你了解真实的自己。

心理课让我了解了很多，了解自己，了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上心理课的时候，老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。在心理课上我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。心理课上，老师讲了很多控制自己的情绪的方法。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。很多时候，你像看热闹一样，不经意间学会的东西，可能会影响到以后的一生。心理课，在不经意间，教会了我太多太多。

通过半个学期的学习，心理课对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观，价值观，都有着或多或少的影响。每一次听完后都会有一些感触，给我进步的动力和方向，引起了一些对自我的思考。比如时间管理的那一节课，给予我们很大的启发的启发，而恋爱的话题也让我们更好的去了解自己。学习了心理课，让我学会了更好的去审视自己。并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。心理学不仅仅是让人学会面对自己，也让人学会了去与别人相处。从而让我更好的与人沟通和交流。当然，不仅仅是现在，我想，这些在课堂上学到了种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

虽然心理课已经快要结束了，虽然十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习。通过这半学期的学习。我对学习和生活的热情又再次上了一个档次，这门课给我展示了一个越来越充满活力的世界。未来的日子里我一定会继续去了解，去学习，学会如何更好的去生活。这是一个很有用的科目，我相信它会带给人们一生的财富。

**大学生心理健康教育心得体会篇八**

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、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。心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

(一)建立积极的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。

在团体情境中，成员之间通过个体的自我分享，会意识到原来别人的许多问题与一直困扰自己的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立积极的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的进步，对于其他成员都是一种鼓励，可以增强自己解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中形成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展。

培养健全的人格团体心理辅导的积极目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。通过团体活动可以改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，可以创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自己有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，可以促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题;团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足一定的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往能力人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程。

是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员可以学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自己的意见等。通过小组成员相互作用的体验，学习对自己、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力。

增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员通过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是积极变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了积极作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。

**大学生心理健康教育心得体会篇九**

x学院认真贯彻《关于开展“大学生心理健康教育宣传月活动”的通知》精神，按照学校工作的总体要求和动科学院大学生心理健康教育工作计划，以“大学生心理健康教育宣传月”为契机，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传了心理健康知识，使动科学院师生受益匪浅。

xx学院积极组织同学参加心理健康主题知识宣传活动。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径，是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质和身体素质，而且要有良好的心理素质、良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，较强的心理调适能力等。加强大学生心理健康教育工作，对于提高我院大学生适应社会生活的能力，提高我院德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。我院的大学生心理健康教育宣传月活动有现场心理知识宣传、心理委员培训、心理健康普查和女生心理走访、院系间心理辩论赛、班级心理健康主题班会及辩论赛等活动、心理征文活动、心理委员团体心理素质拓展等板块。参与范围广、参与面大是本次活动的特点。

心理讲座与培训分两部分。一是由我校大学生心理健康教育与指导中心的魏双锋老师于xx月x日为20xx级新生带来精彩的有关新生适应心理方面的讲座；二是由我院高莉老师为我院的班级心理委员进行心理健康知识培训；丰富我院大学生的心理健康知识。

心理宣传展板是表达生活、学习等活动中产生的心理问题、心理困惑、心理感悟等的宣传形式。本次心理漫画展以自我认知调试为主题，诠释心理健康知识的深刻内涵，生动形象地向同学们介绍一些日常生活中的心理知识，引导大学生真诚友善地对待他人和自己，积极向上地对待生活。

为了缓解学习压力，增进同学之间的交流，加强同学之间的团结协作精神，动科学院于xx月xx日和xx月xx日分两次举行了这次学生会全体成员和全院心理委员心理素质拓展活动，并且收到了良好的.效果。增进了同学间的相互了解和相互信任，培养了同学们的相互协作精神，凝聚向心力。

我院联合xx学院于xx月xx日在图教xxx举办“心理健康辩论赛”，辩论赛题目“大学生谈恋爱利大于弊（xx学院）、大学生谈恋爱弊大于利（xx学院）”，充分展现了团队协作的精神。培养同学们的人文素质和思辨能力，营造良好的校园学术氛围，为同学们提供了展现自己的舞台。活动将培养同学们成为勤思、善辩、热爱生活的大学生，充分展现我院当代大学生积极的精神面貌。

动科学院通过心理咨询师和心理学老师精选出《美丽的心灵》、《当幸福来临时》等几部影片，组织学生观看。引导大学生关注心理健康，普及心理卫生知识，帮助同学们减轻心灵负荷，放下心理负担，健康快乐地成长。

**大学生心理健康教育心得体会篇十**

在听了心理健康教育讲座这门课程后，我觉得对我们还是非常有意义的，因为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。

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。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。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。以前我总是缺乏独立性，经常感到自己无助，无能和缺乏精力，害怕被人遗弃，将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的.生活。通过这门课程我学会了几种解决方法。习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，所以首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是白作决定的。比如独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天这一日不论什么事情，决不依赖他人。

首先，它帮助我树立了自信和信心，以前我总是认为高职大学生以后的职业生涯一定不会比本科大学生的职业生涯那么耀眼，在学习大学生心理健康之后，我才明白事实并不是这样，而作为高职大学生的我们，又为什么要自暴自弃，而不引以为自豪呢！xx也曾多次讲：“职业教育怎样重视都不过分。”由此足见大家对我国职业教育的重视程度，这说明我们高职大学生也有坚强的后盾。

其次，它帮助我明确了前进的方向，高职大学生任重道远。在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才才算得上真正意义上是高技能人才，正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就会仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了，其实，这样的人才首先必须有健康的心理，乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生的这种心理。

最后，它给我在人际交往方面和环境适应提供指南，xx说过“生活是不公平的，你要去适应它”。我们从高中生到大学生这样的一个角色转换，不仅名称改变了，而且周围的环境也随之改变了，环境包括学习、生活、人际、校园文化等环境，其中对大学生影响最大的是新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，来自全国各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免会产生矛盾。大学生交往不再受父母老师的限制，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难，同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，会使人际关系变得更加复杂。对于处理人际关系问题，第一，克服面子心理，同学中的许多人际冲突都是发生在没有什么原则问题的小事情上，本来只会引起矛盾的进一步激化、关系僵化。第二，克服冲动心理，大学生处于特定的生理发展期，自制力较弱，遇事容易冲动，像骑车相撞以及类似的事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而，有的人往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟，第三，对别人常怀宽容之心。同学之间坦诚相待，互通有无有利于增进彼此的友情，减少不必要的摩擦冲突，第四，克服封闭心理，对于性格内向的同学，最重要的是努力改变自我，自强不息，主动与人亲近。

总之，心理健康是衡量一个人是否健康的一大指标，作为高职大学生的我们应该实现综合素质全面发展，加强自我培养，纠正错误心理的意识，做一个真正意义上的健康的人。

**大学生心理健康教育心得体会篇十一**

本以为团辅会是一个严肃的会议，但没想到会是一次愉快的聚会。同学们之间，没有隔阂，互相倾诉，畅所欲言。但是，在我们一同开心地交谈并且做着游戏时，我们也学到了很多。

首先，在任何时候，我们都要有一种集体的意识，一个班级，一个年级，都是集体。在很多时候，我们不需要一个美国式的孤胆英雄，我们需要一个能通力合作的集体，一个人的力量毕竟是有限的，可当一群人的力量拧成一股绳的时候，那种力量是不可阻挡的。

其次，在一个集体中，大家都只埋头做事也是不可取的，那样会将集体的力量分束，我们需要一种东西将所有人的力量粘合起来，那就是沟通。就如同我们一同作画时，每个人都有自己的想法，但是如果不将自己的想法说出来，做出来的画就是零散的，我们只能去猜测别人的目的，这样会严重影响我们工作的效率和成果。

最后，我们要学会勇于承认错误。犯错是正常的，就连孔子都说过“人非圣贤孰能无过”，我们没必要不好意思去承认错误，没有谁能保证永远不犯错误，“对不起，我错了”就这六个字，大声地喊出来，有何困难。我相信，既然是在一个集体中，我们的同伴会理解并原谅我们的，如果我们不能勇敢的喊出来，总会觉得心里多了个包袱，并因此而郁郁寡欢，长此以往，很容易在心理上出现问题。

在这次活动中，我觉得自己最大的收获就是学会了如何从一个集体的角度，去思考问题，如何团结一个集体的力量，去解决问题。这种收获，会让我们受益终身。

**大学生心理健康教育心得体会篇十二**

大学生心理健康的标准。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客，观的评价;对自己的生活目标合理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

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。

在学习贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的基础上，结合我校的实际，积极开展心理健康教育，借此机会将我校开展心理健康教育的一些做法和思考。

一、学习《纲要》，统一认识，关注学生心灵成长。

我校充分利用每周一次的行政例会、年级组长和每两周一次的教师学习工作会议，组织学校行政、教师认真学习《纲要》，吃透精神，统一思想，明确心理健康教育的目标，把握心理健康教育的任务，通过学习增强对开展心理健康教育重要性的认识。我们认为，《纲要》明确了心理健康教育的原则、目标、对象，规划了不同年龄阶段心理健康教育的内容、方法和途径，对于我们把握中小学心理健康教育的，科学有序的开展心理健康教育提供了依据，指明了方向。对学校心理健康教育工作有高度的指导性、鲜明的针对性、切实的操作性。

为了有效地做好对学生的心理健康教育，我们还结合学习对学校、教师、学生心理健康教育状况进行了分析：学校多年来牢固树立“德育领先，五育并举”的办学理念，突出以“五爱”教育为重点，以养成教育为基础，以教学生做人为核心，确定了“播种、培育、收获、提高”的德育工作思路，取得了一些成绩，积累了一些经验，同时也造就了一支敬业爱岗、乐于奉献且热心德育工作的教师队伍，学校的“三风”建设和学生的思想道德素质有了不同程度的提高。当然也应该承认随着经济社会的发展和人们的思想也在发生巨大的变化，多元文化思潮冲击着学校教育和家庭教育，诸如独生子女问题、留守儿童问题，特别是在学生身上普遍存在的环境适应、同伴交往、情绪情感、行为表现、个性问题以及趋势越来越严重的学习困难综合症等诸多方面的问题，都深切地让家庭和学校感受到要关注学生心理健康教育的必要性、迫切性。

通过学习、分析，我们认为开展心理健康教育，首先要从学校的实际出发，针对小学生身心发展及现状，确定符合学校实际的开展心理健康教育的思路——全面规划，分层推进，面向全体，点面结合，育心活动，贯穿始终，家校牵手，整体促进。在此基础上学校完善了学生心理健康教育机构，将关注学生心理健康，促进学生心灵成长学校整体工作的列入议事议程，建立了校长室、教导处、德领组、医务室和年级组长组成的领导小组。每学期将开展学生心理健康教育纳入到学校工作计划之中，年级组及班主任工作计划中也将关注学生心理健康教育作为重要的内容和工作来抓落实，以确保该项教育落在实处。同时学校还加大了对教师队伍的培训工作，以建立一支勤于钻研、乐于奉献的师资队伍。

我校在开展学生心理健康教育的过程中，注意充分发挥以班主任、辅导员、教师为主体的作用，不时派出教师参加省市县各级相关培训和交流，同时还将教师心理健康专业培训纳入到校本培训的范畴之中。我校从开始先后邀请了徽州师范的金水老师来校做专题讲座，邀请“知心姐姐”报告团和南京大学心理研究课题组成员来校为教师和家长做报告;我校舒立新老师参加省陶研会归来为全体教师作了《全面把握当今学生特点，积极实施有效教育》的汇报辅导报告;从开始我校开始实行班主任月例会制度，以此来加强理论探讨，交流工作体会，探寻学生思想道德教育和心理健康教育的有效途径。

二、从心开始，积极探索，关注学生心理健康。

关注学生心理健康，促进学生心灵成长。不能仅仅停留在口号上，而应该扎扎实实地落实行动上，学校要以师为根，以生为本，一切从“心”开始，让心理健康教育全面渗透在学校教育教学的过程中，在学科教学、班主任工作、各项教育活动中都应注重对学生心理健康的教育。同时心理健康教育必须遵循小学生身心发展的规律和年龄特征，以提高学生的心理素质为基点，以趣味性、活动性为基本特色。

浓郁的校园文化氛围，温謦的育人环境，让学生的心灵得到了美的陶冶，使他们的心理得到了和谐的发展。在实小这个乐园里，我们的孩子喊出了“同在蓝天下，雏鹰展翅飞”的快乐口号，发出了“在这里起步，让明天更美好”的呼声，并以此作为学校宣传橱窗的主题，每一期橱窗内容的更新，都成了学生们肯定自我，张扬个性，展现魅力的所在，引来了居民驻足观看。很多的家长和同行都说：你们的氛围真不错，做你们的学生幸福。学校努力创设符合学生心理健康要求的多元环境，使学生在潜移默化中形成健康心理。

2.建立和谐师生关系。教师要了解学生的心理特点，尊重学生的人格，与学生建立起和谐、平等、民主、相互尊重的师生关系，拉近与学生的心理距离，以实现教育的人性化。只有心理距离近了，才能让空间距离拉近。为此学校一方面积极开展和谐校园的创建，努力建立新型的师师、师生、生生关系，另一方面又积极开展诸如“师德师风建设系列教育活动”等，以提升全体教师都能在新课程背景下“以德修己，以德育人”的自觉性。老师应主动关心、爱护每一个学生，给学生更多的理解和爱。如果发现学生有不良情绪，一定要及时个别谈心，弄清原因，采取恰当的方法来帮助解决。

例如我校上学年六(1)班的学生汪同学，原本有一个幸福的家，爸爸妈妈都非常疼爱她，尤其是爸爸，对她视若掌上明珠。可就在她8岁时，爸爸被诊断出患了一种不治之症——肝癌。为了攒钱给爸爸治病，妈妈一边忍受着巨大的痛苦，一边忙打理着自己的店铺。爸爸在病情稳定的时候，也坚持给妈妈帮忙。汪同学对于这样的打击，她还是无法平静。上课时，汪同学变得神色游离，精神萎靡不振，班主任发现后就主动找到了她，向她了解了情况。经过班主任的悉心开导，了解了实情后，班主任通过耐心细致的开导，使学生紧皱的眉毛舒展开了，孩子放下了沉重的心理负担，拉近师生心理距离，教师只有成了让学生可以信任和依赖的朋友，就能使学生的心理健康教育取得良好的效果。这也就是“一把钥匙开一把锁”吧。

3.贴近实际开展特色活动。心理健康教育的内容是从现实生活中产生的。因此，心理健康教育的内容只有贴近学生实际，谈论与学生关系密切、学生最想了解的话题，才能使心理健康教育起到良好的辅导作用。这就要求辅导教师密切注意学生的思想动态、生活情况，以选择恰当的内容，进行精心的设计。为此在建立平等师生关系的基础上，学校先后多次开展了学生心理调查活动，以较为全面地掌握学生的心理状况，发现带有普遍性的心理问题，以便有针对性地开展心理辅导，学生反映的以心理适应问题居多，如学习方面最突出，其次是生活、交友、认识自我问题等。

从学生身边的事情出发，有的放矢地开展心理辅导，效果自然水到渠成。如二年级(1)班里有个姓张的同学，是个小姑娘腼腆、胆小。老师每次叫她回答问题，她站起来，总是低着头，脸涨得像块红布，说话的声音都打颤。一次主题班队会，同学们要演出，班主任老师就有意锻炼这个小姑娘的意志，在班上提议让她担任一个角色，演“小白兔”，她当时的第一反应是“不行，我不敢”。“试试吧，老师相信你准行，”班主任老师亲切地鼓励她，“大家帮助你多排练几遍，好不好?”最后演出成功了。从此，张同学变得大胆、开朗起来。还有的班主任老师结合学生的实际开展了以“知识越学越有趣”、“我不做小拖拉”、“同好书交朋友”为内容的心理辅导，都取得较好的教育效果。

同时我校还经常开展丰富多彩且富有特色的活动，以拓展心理健康教育的平台。坚持开展以《守则》、《规范》为基础的养成教育系列活动，教育学生从小养成良好的行为习惯将终生受益;坚持开展路队、“两操”、卫生等“五项评比活动”，教育学生树立集体荣誉感，在学生幼小的心灵根植下“人人为我，我为大家”的种子;坚持开展多种综合实践活动，如“春秋游活动，参观爱国主义基地，寻访家乡巨变，走进街心公园清除垃圾、走上街头文明劝导等，让学生在实践中去认识，去锻炼，去形成良好的心理品质和行为习惯;坚持暑期开展“走进军营，走进红色老区”和“勤奋努力，走进文化科技”夏令营活动，教育学生学会珍惜今天，磨练意志品格，感受民族传统文化和科学技术的日新月异。

我校还注意发挥现代教育技术的作用，拓宽心理健康教育内容，以学校“红领巾广播站”、学校局域网、多媒体教室和学校网站等为物质基础，组织开展“每周一歌”、“英语每日一句”、“师生来稿每周一播”、“‘校园之星’每月一评”、“学生佳作网上登载”、“德育天地网上交流”、“大课间活动我来评说”等，以真正起到了沟通、咨询、宣传、解惑的作用，既解决了学生的心理疑难，又给学生指明了方向，还调动了学生的积极性，开发了学生的智慧潜能，培养了他们的创造力。

4.各科教学中积极渗透心理健康教育。课堂是素质教育的主阵地，也是心理健康教育工作的主阵地。在学科教学中以学科知识为载体，全面渗透心理健康教育内容，通过学科渗透心理健康教育，使教学活动和学科知识成为有助于提高学生心理素质的载体。在教学内容中寻找，挖掘心理健康教育的因素。如：教学《比金钱更重要》一课时，现在的学生大多是独生子女，他们较多地生活在亲情血缘关系中，过多地接受着别人主动的奉献，所以他们很难摆正自己在人群中的位置，为别人着想的意识不强，人际相容性差。同学之间的不和谐使他们产生许多心理问题。遇到问题进行换位思考，是培养学生的爱心，使他们能主动地理解、关心、帮助别人的有效方法。

而该文讲述的是“我”深夜开车回家碰坏了一辆红色小汽车的反光镜，“我”在四下找不到人的情况下留了纸条希望车主和“我”联系，后来，车主致电表示感谢，并拒绝了“我”的赔偿，告诉“我”诚实和信任比金钱更重要。课文要表达的中心是人与人之间那种“互相理解，互相信任”的可贵。教师课前假如布置学生了解身边同学间曾发生的小摩擦及解决情况，并思考这是否是最佳解决方法。鼓励学生将自己处理得好的事讲给大家听，对那些能站在他人立场思考、看待问题的学生加以赞赏，这样一来，孩子们以自我为中心的少了，班里互相体谅、互相信任、互相关心的气氛逐渐浓厚起来。

再比如《落花生》一课，就可以通过课文对学生进行增强自信心的教育。结合花生虽不好看可是很有用这样的实例，教育学生要正确看待自己及周围的同学。告诉学生一个人不漂亮，或不引人注意不要紧，只要他努力，勤劳，关心他人，那么他就会成为一个对社会、对他人有用的人，他不但不该自卑，而且应该比别人更自信的生活。这样就利用课文的学习对学生进行了心理健康教育，帮助一些有自卑心理的孩子恢复了自信。在教学方法中渗透心理健康教育。

如：新课程标准就积极倡导自主、合作、探究的学习方式。在课堂上遇到难以解决的问题教师可以采取小组讨论方式，让学生共同总结出答案。这种教学方式就使学生潜移默化的受到了合群教育。只是学生虽然和同学合作了，自己却可能并未意识到这样得出的答案其实是群策群力的结果，所以教师要适时指出，个人做不到的事，凭借集体的力量有时轻松就可以完成。这就是集体的力量，我们每个同学都该使自己融入到集体中去。当然还有在教学过程中渗透心理健康教育，在教学评价中渗透心理健康教育。近几年来，在课堂教学中教师不再吝啬语言评价，大多以商量的口吻，鼓励的语气，启发式的询问，而且多年来我校教师坚持在填写学生素质教育发展报告单时，只表扬优点、以极其委婉的方式指出学生的缺点，并鼓励学生改正，就避免了对学生的伤害，帮助学生树立了学习信心，这一点，就做到了在教学评价中渗透心理健康教育。

5.家校牵手构建学生心灵成长有效平台。“关注孩子心理健康”是我校家校结合推进学校心理健康教育步伐和家长学校向纵深发展步伐的一项新举措。为此，我校网站开辟了“网上家长学校”、“校长信箱、校长博客空间”平台，精心编印校刊——《家校园地》，开辟了“家校通”，利用这些途径重视加强对个别学生的心理健康教育。对一些特殊学生建立了心理档案，以便及时了解、跟踪、疏导、把握他们的内心世界，更好地挖掘他们的心理潜能。学校以创建现代家庭教育课题研究之成果——“快乐学习型家庭”为载体，提倡“大手牵小手，共同向前走”的理念，开展“亲子共同成长”活动，利用家长学校授课交流育儿经验，指导家长运用科学的育人方法，努力构建具有“优美的家庭环境、和谐的家庭氛围、健康的家庭心理、积极的家庭行为”特征的家庭教育新格局，提高家庭综合素质，培养孩子的健全人格。家庭与学校相结合，拓展了心理健康教育实效性研究的。把心理健康教育列入家长学校培训内容，先后多次邀请心理辅导专业人士向家长传授心理辅导的理念、内容和方法，开展多种形式的家校联谊活动，走进彼此心灵，共育一代新人。

三、心理健康教育，举步维艰，任重道远。

我校的心理健康教育才刚刚起步，却遇到了诸多的问题，诸如缺乏具备专业知识的教师，缺少应有的指导和培训，几句加强自我学习的口号式话语不能调动教师的积极性;现在学生难教已是普遍性问题，再加上留守学生、隔代教育、单亲家庭学生在迅速增长，而导致的问题学生数越来越多，班主任教师每天都要花大量的时间苦口婆心疏导教育，教师负担重、责任大，已到了难以承受之地步;加上良好的社会氛围尚未形成，出现了问题一股脑地责怪教育如何如何失职，学校、教师肩负的精神压力太重太重……其实在我们关注学生心理健康的同时，也要关注教师的心理健康。关注心理健康，促进心灵成长，真可谓是任重道远啊!

大学是一个大的集体，我们每天生活在其中，每天总会与各种各样的人接触，而如果而我们没有一个健康的心理，就无法与人正常的相处，无法建立自己的人际关系网，这将会导致我们觉得生活是孤单的，是无助的，从而产生一种迷茫的时生活状态，这对我们的大学生活是致命的，毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历，我们也将通过大学慢慢的融入社会，而不完整的大学生活将无法为以后步入社会做好铺垫，这就导致我们无法对每天的生活充满激情。

心理素质是主体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。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。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。作为现代社会组成部分，我们大学生更应该有一个健康的心态，积极的态度去面对。

为了我们的心理健康，了解与掌握心理健康的定义是必不可少的，这对于增强与维护我们的健康有很大的意义。当我们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

所以要想成为一名优秀的大学生，要想拥有一个完满的大学生活，心理的健康是必不可少的。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。也就是说，我们只有心理健康了，才能去面对生活中发生的各种事情，而至于因为一点小事就闷闷不乐好长时间，也不至于因为一点挫折而自暴自弃，产生各种沮丧悲观的想法。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

通过这次的讲座，我深刻的看到了健康的心理对我们的重要性，一个幸福的人生必须要有健康的心理作为坚实的后盾，在以后的学习与生活中，健康的心理将会帮我们一步步的走向成功。所以，以后我们必须关注自己的心理健康，努力的去使自己的生活变得完满.

作为班里的一名班长，团支部书记，心理委员，首先就是我们自己要健康,只有自己健康才能更好的帮助同学。班干部的作用不容忽视,虽然这个职位不能与辅导员、班主任相提并论,但它是关系到全班同学心理健康问题,心理不健康就会影响到学习和生活,所以开展这样的培训我觉得非常之有必要,同时在这次的培训中也让我们学到了怎样建立你我他的和谐世界人际交往、有关沟通、交往作风、怎样面对挫折与压力等很多有用的东西。

作为21世纪的大学生,想想当今大学生的处境,似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的“天之骄子”显然已经成为社会弱势群体之一,大学里我们会遭遇各种各样的问题,从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算,考虑我们的前途和出路,种.种问题都需要我们去解决,去调节。当同学陷入泥塘的深渊时,我们就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁。我觉得我们班干部与同学间的沟通是非常重要的,很多时候只有在沟通中才能发现问题,才能知道问题的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的班干部,就要善于与同学沟通,融入到整个班集体中,要培养自己有一种强化多元的思维模式,遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题、关于贫困、关于前途与出路等种.种大学生会遇到的问题,我们班干部都要有所了解,并且要知道一些心理小常识。必须具备一种理解人的能力,当同学向自己倾诉的时候,必须要理解他人的感受,并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础,是人与人之间和谐与合作的基础,理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们要学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结业典礼是杨昌儒副校长为我们作了“为了明天”为主题的讲话，他强调我们班干部要学会运用所学知识结合实际情况为同学做好服务。同时与我们分享了关于人生的20个修养，要求我们必需学会关注、培养个人的敏锐度和洞察力。班干部任务是一种服务，要为同学做好服务，要了解同学们想要你为他们做什么，履行好自己的职责，甘当全心全意为同学服务的公仆。这是我第一次参加这样的心理健康培训活动，觉得心理学是一门很奇妙的课程,只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但学院辅导员和学校学工部心理咨询中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在，我的初步设想是组织好全体班委的工作，让大家各尽其责,召开一次有关大学生心理健康为主题的班会，做好同学们的心理思想沟通工作。我想我们既然一同从山南海北手持录取通知书平安来到学校，也要四年后大家一起拿着毕业证书平安的离开。我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够快快乐乐的生活和学习，少些烦恼和忧伤。

班干部工作让我相信只要真诚待人，便一定会有收获。能否建立一个和谐的班集体，班干部的作用巨大。对于心理健康，我们班干部的工作并没有明确的项目，但我们能做的，值得我们做的还有很多很多。

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!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找