# 优秀大学生心理课的心得和体会（汇总17篇）

作者：风之旅人 更新时间：2024-04-01

*优秀学生在各类竞赛中脱颖而出，展现了卓越的才华和能力。在下面的范文中，你能看到优秀学生是如何在学习中不断进步和提高的。大学生心理健康课的心得体会通过本次心理健康培训的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得*

优秀学生在各类竞赛中脱颖而出，展现了卓越的才华和能力。在下面的范文中，你能看到优秀学生是如何在学习中不断进步和提高的。

**大学生心理健康课的心得体会**

通过本次心理健康培训的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

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，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、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。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

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，我们全校上下要形成共识，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。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

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。我们要严格按照上级要求，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，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，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。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中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，对中学生开展“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。多次主题班会及团队活动的开展，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。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信;师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

**大学生心理课心得体会**

这个下半学期的大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍感受都是很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。这门课也让我对大学生的心理健康有了更深的了解。

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，“人类进入了情绪负重年代”，因而越来越多的人看到了心理健康的重要性。而现今的大学生也面临着很多心理问题和冲突。所以我认为学校开展心理健康课程很有必要，通过开展心理健康课程进行引导，有利于促进我们大学生的身心健康发展。

在这学期的这门大学生心理健康课上我收获了很多。学到认识自己悦纳自己的重要性，我们很多时候比自己想象的更优秀，所以要相信在这世上我们是最好的自己。不要总是浪费时间和精力去掩盖自己的不足，而是要发现挖掘自己身上的优点。而要悦纳自己首先要做到的就是全面客观的评价自己。其次要培养自信心，每天保持甜美的笑容，要相信爱笑的人运气总不会差。还有就是给自己积极的心理暗示。激励自己，相信自己可以越来越好。

而在人际交往方面我们要学会与人多沟通。而要有良好的沟通我们首先要学会倾听，听比说更重要，我很喜欢老师课上给我们讲的关于苏格拉底的名言：自然赋予我们人类一张嘴，两只耳朵，也就是让我们多听少说。我们要学会用心去倾听别人，学会共情。其次我们要学会运用有效的表达方式，描述事实比发泄情绪更容易让对方接受。还有我们要学会赞美别人。最后我们要学会体谅他人，用宽容的态度去对待别人。老师在上这节人际交往课前给我们布置了情景表演的任务，在课上通过不同小组的情景展示使我们更清楚更直观的了解到人际交往当中的一些技巧。让我们很受用也留下很深的印象。

在大学生心理健康的课上老师还谈到了我们非常感兴趣的话题“大学生的恋爱与性”。我们了解到爱情的成分是激情、亲密与承诺。爱是一门艺术。我们要学会倾听、感恩、尊重和宽恕。男人和女人在对待爱情也有很大的不同，我们的男人要学会倾听女人的想法，女人则是少抱怨和少给建议，要学会理解男人。我们可以追求爱情但不能把爱情当成我们人生的全部。我们不要只为了爱而将别的人生要义全盘疏忽了，人生第一要义就是生活，人必须生活着，爱才有所依附。而学会情绪管理也是我们大学生非常重要的一课。消极的情绪破坏人的身体健康而积极的情绪可以提高人的免疫能力。好的情绪能给我们带来理智的思维和行动，而一旦我们的情绪失控了可能会导致严重的后果。所以我们人要学会控制管理自己的情绪，保持乐观积极的情绪。控制管理自己的情绪第一步是要察觉自己的情绪，其次要接受自己的情绪。要学会适度宣泄自己的情绪，如去跑步唱歌等，还有可以过去别的事情来转移自己的注意力。更重要的是在情绪爆发前要冷静三思，要改变思维转移观念，调整我们的心态。老师说要学会用将来的视角看待今天的挫折。这句话我觉得很有道理。

通过这门课的学习使我对心理健康有了更深的了解，我认识到了人了解自己悦纳自己的重要性，懂得了一些与人相处的技巧，懂得了人世间爱情的宝贵和保鲜爱情的小诀窍，学会一些控制情绪的方法等。通过这门课我也意识到自身还存在的问题，我会不断完善自己，成为自己心目中最好的自己。也谢谢老师给我们上了如此重要的一课。

**大学生心理课心得体会**

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。

**大学生心理健康课的心得体会**

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。

**大学生心理课心得体会**

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事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得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，可是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的激-情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现自我行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一齐共同努力，不仅仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学供给心理方面的服务。异常是今年的5.25活动更是深深的感动了我，教师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……并且在那里我能够把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!

完成了大学心理学(二)的学习，我对自我大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自我的职业生涯有了一个初步的规划。

可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自我去专心听课，而是那种不由自主被教师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，可是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

**大学生心理课心得体会**

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。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制，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，没有绝对的分界限。一般判断理是否正常，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好、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详细表达。

而心理障碍是指心理疾病或细微的心理失调。它出如今当代大学生身上大多数是因心身疲惫、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、程度较细微，随情境的改变而消失或减缓;个别那么时间长、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，主要表如今心理活动和行为方面。表如今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拟稳定的内在特点，包括个人的精神相貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和开展的根底。学生求知和成长，本质上是一种持续不断的心理活动和心理开展过程。教育提供应学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能浸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程度不断进步的过程。学生综合素质的进步，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、竞争才能、适应才能的形成和开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。

**大学生心理课心得体会**

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。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、心情沉重大学生心理健康教育心得体会1500字大学生心理健康教育心得体会1500字。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。

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。

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。

。

**心理课的体会心得体会**

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!

**大学生心理心得体会**

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。

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。

**心理课的心得体会**

1.两人背起游戏

从一开始，老师虽然把要求讲得很清楚，自己也听到了，但是没有进到自己心里，没有转换成自己大脑的指令，或者说有很大一部分要求还是停留在耳朵里，所以刚开始和郑老师一起做的时候，还是按照自己的想法去做，蹲下去的时候还好，坐下之后就起不来了，是在单打独斗，自己的目标就是站起来，自己还很努力、极力地想站起来，至于同伴，她似乎与我无关，只是知道我还要和她手心对手心。第二遍，在马老师再一次重复要求后，自己的心安静些，虽然马老师一再强调不要用语言，还是和郑老师语言沟通，达成一致，关键在相互用力头靠头，背靠背，要都用力。刚开始我能感觉到，我们相互彼此还是有些没完全把自己的背交给对方，没有完全把力量通过后背给对方，好了很多，还是基本完成了动作。第三遍，虽然不那么完美，还是成功了，轻松，协调，对方的后背是那么让我心里感觉有支撑，安定，感受到对方后背的力量，感觉到她在充分靠向我的背。

马老师在总结点评时说的，我有一点体会到，就像来访者做咨询，就像这个背起游戏一样，咨询师应该充分感知对方，感知对方的表情、眼神、动作、身体语言等，要敏感，要有迅速敏锐的感觉。不能像背起游戏中，我给对方支招，告诉对方要怎么怎么做，我比你理解马老师的要求理解的更透彻，你按我说的去做没错，我们准能站起来等等。这就像马老师说的，做为咨询师在咨询中这样做，就是在贩卖自己的知识，以最便宜的价钱贩卖给来访者，是剥削吧，或者是不道德，不知道用什么词合适。要学会用身体做咨询，其实人的潜意识在骨骼里，在血液里。还说到，我们常常会在工作生活中遇到处理一些事，我是有资格的，有经验的，甚至在某些方面我是半个专家等，其实资格就是一种面具，不知道是不是一种防御，对《心灵的面具101种心理防御》看的很艰难，很多不理解。

2.对来访者要等量齐观的看到他/她的痛和好，感受做咨询师要理性、敏锐、冷静、全面、客观、洞察力强、柔软又刚强犀利。

3.往往沉浸在痛苦里的人，是有比痛苦更大的东西或者说其实自己是有比痛苦更大的本事支持着自己。比如，要装10升的水，装这10升的容器一定要大于10升。所以我会因为一些事感到痛苦，现在和未来可能都会，但是我要看到觉察到那个比痛苦还大东西。

4.说话声音，常常说话声音过大，习惯大声说话，人就会缺少思考，少了情感的东西，是机械的苍白的，冠冕的，让我想起偶尔听到朝鲜播音员的那个状态。让声音携带情感吧。

5.手触对方肩感受对方呼吸的活动，三次变化的活动，是一种真切的体验，是用语言不能说清楚的，只有体验了才有感觉，不知道马老师怎么想到这样一个方法。通过手指感触对方的呼吸，做调整变化，让我感知到，与同伴相通的感觉，心灵的相通，就像马老师讲的“顺”了就面色如水，就像顺字一样，左边一个水右边一具面字。身体的接触可传达心灵的东西，这种传达、感受、相通比语言更让对方信任，传达的更完全、清楚、真切、可靠。同时在呼吸反向按压对方时，那种不舒服，想改变控制对方，和被要改变和控制的感觉，有要么斗一斗，要么顺从的感觉。另外在第二次活动中，我有手指轻微的按压来和对方呼吸一致，让同伴感觉很舒服，就像马老师说的一样，用力，让对方感到应该好像是变了，又好像没变，而不是让对方感到明显的变化，让对方跟前你的动，而在场，与你同频，你与对方是通的。在咨询时这应该很重要，是基础、前提吧。

6.人出生就会有濒死感，马老师讲到的一些东西是我从未听说，也从未想到，从未意识到，人出生，顺产儿，经过挤压，这种不安全或者说死亡的感觉应该是有的，只是小小的婴儿不能说出不能意识到，但是他/她是会有身体记忆的。想想我自己应该是会这样的吧，身体里应该是有这种记忆吧。婴儿出生从不呼吸到呼吸，从在羊水里到出生后没有羊水的缓冲，人与生俱来是怕死的，所以人是有死亡焦虑死亡恐惧的。

细胞分裂也是有痛的，只是我们成人现在说不出来，小小的卵细胞如果会说话，当精子冲破她的时候，她应该会感觉到痛的吧，这是我从来没有想到过要去想的事情。就像在竹林中，晚上可以听到竹子生成的声音，我们要有心听到身边的事物，听到周围的“声音”。

7.古时候要父母对孩子“慈爱”，现在的父母的确是只有养没有育，不是慈爱，要么是溺爱，要么是乱爱，要么是控制甚至打骂，身体和精神上的打骂。父母要有慈心，温和的去关注孩子。在教育孩子时要先把自己的情绪处理好，先处理好自己的“移情”，不要投射到孩子身上，这一点真的很重要，深有体会。

8.有关呼吸，初步掌握了先呼后吸的方法，的确不一样的感受。之后讲的《大学》开篇，三纲，八目，以及《论语》开篇“学而时习之，不亦乐乎。”以及八卦，尤其八卦，对我来说信息量太大，还待来日再有耳福听马老师讲，自己到了一定的火候再去研读。初步的感觉到，宇宙应该是本来就在那，一切的一切都是已经在那儿了，一切都是注定的，或许那是天机吧，或许人类应该有资格去知晓。只是我不知、不觉，像大多数人一样浑浑噩噩一生。似乎也没有能力去了解、理解、懂得。但愿此生还有时间和机会去了解。

不管怎样了解了，大学的大是心量大，无外，无边际，有很多用否定的方式去表达肯定的意思，这个说法思路倒是有意思。止于致善，止是心的变形，止就是心，是专注，是目标，只要专注就有定。善(字形的变化说不清)，总之是太好了，把一件事做的合适，把所有合适的点串起来就是善。这个观点，对我们现在的育儿是一个有力的方法，只要我们把好的做的得足够多即可，发展好的，而不是改造差的(虽然对无奈的现实有点理想化)，不以改变为目标，而以发展为目标。无论是在教育。企业的管理等方面都是实用的。

学而时习之，学字既开悟，了解天地宇宙。学字上面的日和爻的具体解释，我就不清了。下面的子字既是开始又结束，子时，零点，是上一个时辰的结束又是下一个时辰的开始，其实就是无始无终，也就是当下吧(人应该要培养初心)。时既时空，时间、空间、地点、情境，习既做到。所以人首先要开悟，了解宇宙万物是怎么回事。

9.放松、催眠，我第一次亲身体验了什么是放松、催眠，那是一种身体和精神的享受，好像有点上瘾的感觉，呵呵。无法形容，自己什么时间也能达到这样的水平，马老师对整个节奏的把控，语言、语调、声音、缓急、高低、快慢、情境、还有我说不出的感受，身体上有的感受，是一种从来没有过的体验。

**大学生心理课心得体会**

团体心理辅导技术。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。

**心理课的心得体会**

七年级学生面临以下问题，可能会导致学习自信心、交往能力和情绪控制等方面心理异常。

孩子进入中学，积极性普遍都较高，因他们脱离了“小”字，充满着种种新的幻想和憧憬，然而，一跨入中学大门，他们发现许许多多现象都向他们提出挑战。在小学时，他们是老大，而在中学，自己又是老小，社会、环境及家长对他们的要求都不一样，导致他们情绪上的不安；也可能会出现叛逆心理导致放纵情绪。小学阶段，教师和家长都保持着相当的权威，而进入中学，由于学生的独立性增强，都会有较多的民主。比如自己支配更多的钱和时间，能部分参与大人的而有些学生有时会错误地理解这种民主，会渐渐滋生叛逆心理。从而放松对自己的要求，在出勤、清洁、课堂纪律、作业、预习、复习等环节出现漏洞。教师同样的要求，可在不同学生身上的效果往往大相径庭，问题主要源自家庭教育的差异。任何时候，行为习惯和心理品质都是大树的根，而学习成绩只是树叶、花果。只有根深，才能叶茂、才有果实。因此，重视学生的行为习惯和心理品质的培养，在真正成熟之前，家长还是要保持适度的权威，要立规矩、要真督促、要适度的饥和寒。反对棍绊教育、反对贿赂孩子、反对盲目家教辅导。

小学就那么寥寥的几门课，两三位老师一竿子包到底；而中学，一下子十几门课全端出来，老师一人授一门课；这节课刚一完，下一节又换了老师，换了内容，门门有作业，应接不暇。容易学习遭受挫折导致畏难情绪，在小学阶段成绩比较优秀的学生，对初中的学习成果期望值较高，如果开头不能尽快适应，受到挫折就会影响学习的信心。家长要协助孩子掌握中学阶段的学习特点和方法，最重要的是学会听课和主动预习、及时复习。家长不要过于看重考试分数，不同试卷的分数没有可比性，偶尔没有考好，也不能打击自信心。要鼓励并帮助孩子分析错例原因，既而发现学习或考试中的缺陷。

小学班主任一天到晚和他们在一起，老师不仅管课内，也管课外，不仅管学习，也管生活，而中学，班主任通常自己抓影响力大的班级表现而将许多日常事务布置给班委会，让班委会同学率领大家完成，科任老师作业批改和备课负担较重，一般是学生学习上有问题了方才找学生，于是小学时自觉性不够强的孩子就需要增强。过于自卑，内向的孩子要学会与老师沟通。家长要多与孩子沟通，进行及时的的思想疏导。因为家长更了解孩子自卑的诱因，更清楚孩子对老师的不满。要首先肯定孩子的长处，比如他可能板报出的不好，但劳动很认真。增强其自信心。要肯定教师的批评动机是关爱、是期待。促进其大胆与老师交流，这样就可以消除误会，缓解孩子的焦虑。

小学同伴大都是街坊邻居，中学则不同，五湖四海聚在一个教室，面孔陌生。同一年级的伙伴来自更大的范围，须重新选择朋友。现在的孩子大都是独生子女，凡是都以我为中心。但班级是一个集体，唯我独尊必然要遭受挫折，主要是来自同学的不买账和老师的批评。如果不能正确对待，可能形成孤芳自赏，远离集体，甚至会激化矛盾，打架闹事，可见学会与同学相处十分重要。我们希望家长能坚持教育子女以“宽容、互助、自盛交流”处理好同学关系。，以期培养一种合作意识，树立一种团队精神，协助班主任营造一个良好的班级大家庭氛围。防止因为不善处理人际关系导致行为障碍。

通过这次心理健康培训，我回顾自己短暂的一年教育工作，自己也曾对学生做过一些简单的心理健康教育，总结了一些经验，但是总体存在着很多的问题与不足。

几个月前，我还是一名农村资教老师，当时担任着小学三年级的班主任，以及多门学科的教学。班上有二分之一的学生是留守学生，父母长期在外打工，跟随爷爷奶奶生活。作为班主任，我想在短暂的时间能了解大部分的学生，所以在一个班会时间，我给每一位学生发了一个调查表，这是一份网上搜索的心理调查表，内容包含他们自己在遇到一些事情的心理状况。做完这个调查，我总结出学生虽然平时打打闹闹，其实很多时候会有一些心里上的问题。例如，有的学生会经常觉得别人讨厌他；还有觉得自己会很担心一些事情；有一位学生觉得自己时常不开心。这样的年龄本应该无忧无虑，快乐的成长，为什么会出现这样的情况。针对这些各种情况，我尝试去对学生做一下工作。

第一，用心与他们沟通，了解他们的心理状况。利用班会时间和学生谈心，交心，和他们零距离。让他们不会对我产生畏惧，能够当做朋友一样告诉我他们的心情与心事，让他们觉得自己其实不会很孤独，身边有老师爱护他们。

第二，适当的表扬与鼓励。出于刚毕业，对学生教学过于急躁，很多事情会要求高以至于对学生造成压力，很少鼓励他们。当他们做一些他们认为比较满意的事情后，适当的用语言激励他们。让他们不再自卑，更加自信。

第三，要因地制宜地教育学生。每一个学生的心理状况是不一样的，有的人容易骄傲，有的人容易自卑，有的爱表现，有的太沉默。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

第四，定期开展心理健康调查，做心理咨询与辅导。及时了解学生的心理状况，适当的进行心理健康教育，让他们正确认识自己，培养他们良好的心理素质，能够提高自己的适应社会的能力，促进身心全面发展，健康快乐的成长。

由于在此培训之前没有进行过系统的心理健康教学培训，在对学生进行辅导时可能欠缺科学性。同时，在对学生作心理指导时不能做到更周全。学生对心理健康知识的了解较少，在进行沟通时偶尔会回避，不能完全了解学生的心理状态。学校在对学生作心理健康指导上没有形成系统。

希望对学生心理健康教育能够作为学校的一门必修课，伴随学生的成长，教师引导学生身心全面发展。与家长联系，共同解决学生成长中的各种心理问题，培养出跨世纪高质量人才。

**心理课的心得体会**

王维仁施宏儒这次在北京市朝阳区师范附属风雨操场会议厅参加了由北京心理卫生协会学校心理委员会、北京市教育学心理学研究会举办的首届成均杯中心理健康优课大赛、第六届20学术年会暨游戏心理辅导研讨会专题培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在短暂而愉悦的三天培训当中，我感觉时间过得很快，但自己的收获却是不少。12日上午由伍芳辉教授致开幕词并宣布成均杯优课大赛总决赛开始。通过一天的学习，我被老师们精湛的专业技艺，追求专业成长的情怀和刻苦钻研专业的精神及不断充实自己的勇气所折服。和他们相比，我感觉我还是刚刚推开心理健康教育的门，往里边好奇的张望的孩子，里边还有许多未开垦的知识园地需要我去付出辛苦和汗水，我相信我会做的一天比一天好，一天比一天充实。

在13日的上午，是由傅纳博士给我们做专题报告，其中的一句话让我印象非常深刻，真正的教育是心育这让我明白心理健康教育的重要意义。它重在健全学生的人格，使学生得到全面发展。因此教育要全方位的渗透，不单单只是在课堂上的40分钟。要多渠道、多方面的推进心理健康教育。通过学习我觉得，我们作为教育工作者应坚守这些育人观：

一定帮孩子开启了另一扇门。

别因闹而妥协。

不能握着不放，也不能放的太快。

13日下午我们在孟沛欣博士的带领下体验了绘画疗法，绘画疗法它通过创造的意象和场景来表达自己，直观显示内心世界，从而可以绕开咨询中的阻抗，绘画疗法的本质在于唤醒个体潜意识与躯体感觉，碰撞出某种最本源的心理内容。中间让我们亲自动手画了生命树和家庭海洋馆，并且教会我们该怎么样去解读自己的绘画作品和完成自我修通。也让我明白了绘画疗法的功能主要是认知、诊断、和修通。体验完之后我感觉这种治疗方式非常好，首先，它能减少阻抗。其次，能提高咨询效果。最后，使用方便、安全。所以这种方法应该大力推广，希望在不久的将来我们学校也有绘画治疗工作室。同时我也深深地体会了站在巨人的肩膀上会成长的更快这句话的内涵。

一种新兴的心理方法，它是咨询师引导来访者，在治疗者的陪伴下，来访者从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种心理疗法。借助游戏、绘画等艺术形式，通过对艺术的理解和创作这种活动形式，使当事人深入自己的无意识，在艺术活动中体验、反思、整理、疏泄、否定、建设等，释放当事人被言语所压抑的情感经验，处理当事人情绪上的困扰，进而达到缓解症状，重新认识困扰自己心灵的问题，激发无意识的创造性，形成自我自愈的积极心理场的一种心理治疗方法。并且在培训的\'过程中王文秀博士还让我们亲自体验了游戏治疗的神奇魅力。

我一直认为，做心理咨询这一块，必须有很深的生活阅历，有扎实的理论基础，还要不断的去学习一些咨询技术，因为人的心理是很复杂多变的，你不可能刚凭感觉，只凭学的一点知识就去给别人做咨询，我一直认为自己现在的水平、能力远远不够。

好地帮助治疗者。王文秀博士总结的三句话很好：感受大于思考，理念大于技术，体验大于技术。

通过这次培训让我也明白自己还有很多的不足，以后在心理健康教学这方面要多钻研，不断的完善自己，争取把心理健康工作做好。同时我也深深地体会到，不管是教哪门学科，作为一名教师，也要懂得心理学上的一些知识，把它运用到平时的教育教学活动中，在和学生的接触中，也要和学生建立起一种和谐的师生关系，也要给学生营造一种宽松舒服的学习氛围，让他们在这个环境中学习感觉是快乐的，是受尊重的。

**心理课的心得体会**

日前，继续教育学校组织我们听了方芳教授和两位县优秀班主任关于教师心理健康的培训讲座，我受益匪浅！以下是我自己的感受和信息：

教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的身体健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康的发展。目前，教师的心理健康状况并不乐观。我认为教师的心理健康有以下好处。

1、有利于生理健康

心理健康与生理健康密切相关。一方面，一个人的身体健康水平会影响心理健康水平。人的身体疾病和生理缺陷会对人的心理特征和心理状态产生负面影响，使人产生焦虑、悲伤、烦恼、抑郁等不良情绪，影响人的情绪、意志、性格，甚至人际关系的和谐。另一方面，心理健康水平也会影响生理健康水平。只有健康的心理才能培养健康的身体。例如，乐观、快乐、自信、平和的心态有助于提高人们的免疫力，使人们能够有效地抵抗疾病的侵袭，从而促进健康。心理不健康，如长期过度焦虑、焦虑、烦恼、抑郁、愤怒，会导致身体异常或病变，导致心身疾病。心身疾病是一种心理因素在疾病原因中占很大比例的疾病，或主要由心理社会因素引起的身体疾病，与情绪有关，呈现身体症状。人是生理与心理紧密结合的有机整体，精神与身体在同一生命过程中起着共同的作用。那些与情绪密切相关、由植物神经系统支配的器官系统更容易患上这种疾病。

2、有利于提高工作效率，提高教师的心理健康水平，使其在智力、情感、意志等方面发挥正常作用，有助于提高工作效率。

心理健康的人可以客观地评价和自由地处理客观环境，他们的心理倾向和行为与社会现实的要求之间的关系基本上是协调的。个人和环境可以取得积极的平衡，可以以正确的态度和方法对待矛盾和处理问题，也可以以平和的态度对待生活中的挫折，一般不会因为偶尔的失败而失去信心，其工作和学习效率必须优于心理不健康的人。

3、有利于学生心理的健康发展

教师的\'心理健康问题不仅是个人问题，也影响着学生的心理健康水平。教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的典范，在师生的日常接触中，最能发挥潜移默化的作用。此外，心理健康的教师可以通过教学过程影响学生，使学生的心理健康发展。如果教师心理不健康，就不能正确理解学生的行为，更不能巧妙地处理学生的问题，从影响师生关系到伤害学生的心灵。因此，为了更好地教育学生，教师本身首先必须是心理健康的人。

**心理课的心得体会**

生活中，人们对幸福的看法并不一致，有时还截然不同。当人们受到疾病折磨时，认为幸福就是身体健康;当人们陷入贫困时，认为幸福就是基本生活需求得到满足，能够吃饱穿暖。这些看法都有一定道理，但又不够全面，且没有上升到理论高度。

随着心理学的发展，更多对幸福的定义来自心理学研究。虽然心理学关于幸福的定义还存在争论，但人们通常认为幸福感是一种满足感或者愉悦感，是根据个体心理自定的标准对生活质量的总体评价。心理学还认为，负面情绪对幸福感影响较大。在一个较封闭的社会，即使社会物质生活水平不高，人们也可能有知足常乐的心态，幸福感较强;在一个开放社会，人们有了参照系，即便生活水平有所提高，也可能出现幸福感的削弱。

从经济学角度定义幸福，是幸福研究的又一个重要领域。一般认为经济发展能提升人们的幸福感，这主要是由于经济发展能带来生活便利，如快捷的交通、便利的通信、多彩的生活等。但需要注意的是，经济发展虽能提升人们的幸福感，但它对幸福的贡献是递减的，即最初的经济发展带给人们的幸福感较强，而当经济发展到一定程度后，它所带来的幸福感就会降低。亚当?斯密在《道德情操论》中从道德维度对幸福作了分析，认为人生的幸福来源于积极生活和有助于他人的行动，懒惰和奢侈都会导致幸福感的降低。

财富是人们生存和发展的基本保障，对是否幸福具有重要影响。没有基本的物质条件就很难有幸福感可言，特别是对于那些仍然处于贫困状态的人来说，财富的重要性不言而喻。但财富不是万能的，有钱却不幸福的人比比皆是。还有不少人对财富的理解是片面的，认为金钱就是财富的代名词。其实，财富可分为物质财富和精神财富。物质财富可以用金钱来衡量，而精神财富则不能。对一个人来说，人生境界、才能、思维能力、意志品行、人格修养等都是精神财富，是难以用金钱换取的，但都可能影响他的幸福感。

在现实生活中不难发现，有钱买不来幸福，物质财富增加与幸福并不成正比。当然，这不是说物质财富对生活幸福不重要，而是说它是生活幸福的必要条件，但不是充分条件。比较而言，精神财富更为幸福所必需。在很多情况下，一个人是否幸福，往往不是由物质财富决定的。幸福是人生的目的，而物质财富只是获取幸福的手段。

**心理课的体会心得体会**

虽然说我有时候喜欢写一点小文字来记录自己成长经历的习惯，也早就想写一篇关于自己上大学以来在思想上心理上的转变的文章，但囿于没有一个好的契机来动笔，所以就迟迟未写。现在，既然老师要求我们写一篇关于心理课后的感想的文章，那么我就利用这个机会来写一下。

我本人对心理学哲学一类一直有着浓厚的兴趣，是因为我觉得应用好心理学对我们的成长以及人生会有很大的帮助。我对心理学的认识是比较客观的，怀着对心理学的热爱，每次上课我都尽量去早点坐前面一点，尽管每次上课前两排坐的人很少。每次上课我都很认真地在听，认真思考，这也是我的一种上课习惯，在课堂上，我发现老师讲的很多观点我都有很深刻的体会，往往我的观点和老师的不谋而合时，我心里就乐呵。

我是湖北人，20岁差两个月(不知为什么很关注自己的精确年龄)，经历过两次高考。第一次高考，一本线没过，只能上好的二本。考后那段时间我一直在上与不上二本之间纠结，最后还是家长亲戚的说服下选择了复读。我一直认为自己是有实力考上好的学校，只是自己给自己的压力太大。因为就读的学校是全市最好的学校——仙桃中学，竞争力很强，本身压力就已经很大了，再加上高考前一段时间患上了荨麻疹影响了复习进度和考试心态，所以考得很糟。

我想复读那一年是我高中阶段最为轻松的一年。复读那年我想明白了很多事，思想也发生了转变，学会了淡然面对一切。那个时候我脑中只有一个想法：既然来复读了，那就没办法，除了复读我还能做什么，只能随遇而安，这个阶段总会过去的，所以就认真学习吧。可以这么说我现在的人生方式就是随遇而安。因为有过了高三，觉得一切都不是那么难了，而且我不相信自己再学一年还考不上理想的学校，所以自己给自己的压力很小。在课后我从不强迫自己花时间学习，更多的是和同寝室的人一起玩乐，除此我做的仅仅是上课认真听讲，晚自习认真自习。说真的，那时候不再觉得学习是件多么痛苦的事，反而觉得是件很轻松愉快的事。我想这跟我的思想转变有关吧。

由于有个平和心态，二次高考前一点都不慌张，倒是有点生活就继续这样下去的想法，整个人也淡定得要命，完全没有因为高考而有所不同。我原本的目标是武大，不过可惜，没考上，来了地大较好的专业。

在第一次高考之前，我也曾憧憬过：只要进了大学就会很轻松了。但是，在复读的时候我就不这样想了，而是认为人的一生不会有绝对轻松时候，每个阶段都有每个阶段的任务和压力，人要善于从压力中寻找快乐，而心理学就是帮助人们解决这些问题的吧。所以我不会跟其他同学一样，在高考之后放纵自己，做些诸如熬夜泡网吧、k歌之类的事，而是表现得不过分的高兴和悲哀。

以上就是我大学之前的简短经历和思想变化。

在来到地大这个全新的环境后，我发现我发生了巨大的转变，几乎是360度大翻转，一改以前幼稚、恶搞的风格，变得沉稳、深沉、少言、理性与感性兼具。连穿衣风格也变了，喜欢穿黑色的衣服，除了一双从家里带过来的一双黄蓝相间的鞋。这些变化连我自己都吓了一跳，我想这才是真正的我吧。可能以前的我内外不统一，总是扮演小朋友式的角色，但内心渴望成熟，而且太善于伪装自己，把自己的想法都藏在心里，很少表露自己内心的想法，所以性格完全是压抑的，得不到舒展。现在到了大学，没人知道以前的我是什么样，这样我完全可以丢掉以前的状态，重新按照自己的期望来塑造自己。总之，这些变化让我很快适应了大学生活，认识了自己更进了一步。

记得在课堂上，老师让我们思考的问题：我是谁?我是什么样的人?我想要什么?我也一直在思考这些问题。我想弄清这些问题主要是帮助我们认识自己，知道自己内心深处究竟想要什么，找准自己的方向而不至于在大学生活中迷茫。我清楚地知道我是一个大学生，大学生就应该有大学生的特点，我们的天职就是学习。从上学开始我就告诫自己，我来大学是来学习的，学真本领的，为自己的未来负责，不是来混文凭的。我想给自己一个充实的美好的大学，在学校里我常把自己当作大二或大三的学生来要求自己，学着他们的做事风格，有时候还真的觉得自己不是大一的学生了。有一次，我在学校西区的复印室淘资料，那老板问我是大几的，我说是大一的，她很惊讶，说我看起来不像是大一的。我又问她说，我看起来像大几的，他说我看起来像大三的。可能是我蓄起来的胡须给人一种错觉吧。因为有了希望，所以我每一天都充满干劲，去做一些有意义的事。以前都不知道充满干劲是多么让人舒服。

我发现，人认识自己的能力是非常有限的，除非是对心理学有深入研究的。人认识自己往往要借助外物，比如心理咨询师，或者书籍。最近我在网上发现了一个心理咨询网站，叫心理成长。据我的判断，这个网站是非常正规、专业的。我在这个网站上做了一系列的心理问卷，看到结果后发现自己更了解自己了，清楚地知道了自己是istj性格、第三型人格的人，知道了自己的心理年龄、情商值。以前自己太关注于比我人，经常在心里拿自己跟别人比，比着比着就把自己给否定了。知道了自己有哪些优势哪些劣势，哪些是擅长的哪些是不擅长的，这样自己就更有目标去塑造自己，打造自己的性格，而不至于迷失了自己的性格。

记得老师让我们写下自己对将来的愿景，我当时很认真地写了。其实我生活愿景的核心是自由，由自己来支配自己的生活，将自己的生活完全由自己来打造。我觉得我还是个喜欢亲近大自然的人，喜欢听班得瑞轻音乐，喜欢看《中国国家地理》杂志。还记得老师讲的一个故事，一个喜欢唱歌却从事其他工作的人想实现自己唱歌梦想的故事。这个故事对我启发很大。虽然梦想离自己很远，但只要你坚定地朝它走下去，你就一步一步接近它。举个例子，以前刚上高中时，第一次将高考试题拿来做时，感觉实在是太难了，说句不好听的就是真他妈不是人做的，但是经过了三年的学习再做高考试题时，就不觉得那么难了。同样的，现在很多同学说高数好难都不会做，但是我不会喊难，因为我相信，既然高数作为大一的一门课程，那么肯定是符合我们学习能力的。我敢肯定，如果把高数作为一门必学课给高二的学生来学绝对会比大学生学的好。这是因为他们愿意多花时间来做。所以目标或梦想可以很难很远，但只要功夫足够还是可以达到。所以我一直在向自己的愿景靠近。我想这个东西就叫做信念吧。

有一节课的话题叫时间管理，这节课同样给了我很多启发。比如学会说no，分清界线。一旦确定了哪些事情是重要的，对那些不重要的事情就应当说\"不\"。根据我的观察，很多同学花大量的时间花在qq之类的无义的事上面。其实我认为我们可以在一天之中划分出固定的一点时间用来和同学交流，而不是聊qq。对于不是自己必须要做的事不要抢着做，除非是顺带可以完成的。

目前我发现，我很喜欢听轻音乐。以前很不喜欢听，现在却很享受这类音乐，可能我的本性就是追求自然吧。听到这类音乐，心里就感觉非常放松，心情非常开阔，感觉回到自然的状态。我真的很庆幸自己的专业以后能接近大自然去实习，这样我可以欣赏自然风光。

至于人际关系，老师说过，要将自己的交际圈分层，最里是最亲密的，最外的是熟人。我的体会，这个方法不是坐下来把每个认识的人分个类，然后采取不同的交往方式，而是在实际交往过程中自然而然地处理。我的处理人际关系核心就是尊重、平等、友善。而且我跟年龄大的人谈话毫无压力，也喜欢和年龄大的人聊天。每次遇见熟人都会打招呼，我对同学也不会疏远，虽然说我是喜欢单独行动的人。我发现我对人的外貌印象特别精准，有时侯，只要见过一次面，下次在碰上能认出来，虽然说我视力不好，但眼力很行。往往只需要远远地看见某个人的背影，就可以判定是哪一个人。有两次晚上，我从图书馆急急回宿舍，在路上碰到我们班的一个女生，当时天已黑，我凭她的身影就认出她来了。

恋爱心理这节课是您的助手帮我们上的，可能是因为年龄差距不大吧，我对于他讲的有很多认同点，也很能接受。我记得她说大学恋爱真的是很美妙的事，大学不恋爱很可惜，我当时笑了。前天吧，我在食堂吃饭，遇见两个在地大读了七年的学姐，我们坐在一起吃饭就来聊起来了。她们给了我一些大学的建议，其中提到了恋爱这一话题。她们说我赶紧找一个对象吧，先看好一个也可以，我当时也笑着回应的说先专于学习，以后在考虑。其实我之前也考虑过谈朋友这件事。最初想法就是大一先注重学习和改变自己，谈朋友这件事以后再考虑。我在那个心理成长网站测试过，我是属于istj的恋爱类型，很注重承诺，对感情认真。一般我对于女生很体贴，因为这个社会是个男人强势的社会，男人应该向英国绅士一样具有绅士风度，对女人照顾一点。这能这些思想是受曹雪芹《红楼梦》的影响吧，对于那些不幸的女性很怜惜。在恋爱方面我是很谨慎的，考虑问题也喜欢长远一点。真的很想一次就成功，这样就避免很多麻烦。有时候我在想，直接找一个适合的人结婚过日子算了，这样岂不是更省事，但显然这是不可能的，首先是经济没独立，再就是学业没完成。我发现年龄比我大的女生更能吸引，比如，我在图书管经常看到大二大三的女生，拿着考研资料很认真地复习，这样的人更能引起我的关注。而对于那些可爱的年龄小一点的女生只是一种喜欢。记得助手老师向我们推荐了一本书叫《爱的教育》，我也打算尝试去看一下，反正我也喜欢看书，或许这本书对我会有很的大的帮助。

真的很喜欢上老师的课。最后一节课没有去上，对此很抱歉。再次感谢老师给我们上这些课。

**心理课的心得体会**

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子老师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的.课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉!

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的理解没有那么深化，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有理解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

如今，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么答复就怎么答复，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有才能去预防。

答复学生们提出的问题，一定要真心的答复，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美妙，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深化的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣开展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候开展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com