# 学生心理健康教育讲座的心得体会优秀5篇

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-07-27

*在全校师生的共同努力下，在家长的鼎力配合下，学生在学校里健康、快乐地学习和生活着，有力地保证了教育教学的正常开展。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。一学年来，我校在全面贯彻教育方针、实施素质教育的同时，积极开展形...*

在全校师生的共同努力下，在家长的鼎力配合下，学生在学校里健康、快乐地学习和生活着，有力地保证了教育教学的正常开展。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

一学年来，我校在全面贯彻教育方针、实施素质教育的同时，积极开展形式多样的心理健康教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

一、形成健全的心理健康教育组织机构

健全的组织机构，是落实心理健康教育的基本保证。开学初，学校成立了以校长为组长的心理健康教育领导小组，高度重视，同时委派具有多年经验的一名教师为我校的专任心理健康教育教师，并要求全体教师积极参与心理健康教育工作。

二、大力开展心理健康教育宣传工作

为了消除教师、家长及学生对心理健康教育的偏见，让广大家长、教师以及学生对心理健康教育持有一种正确的观念和态度，学校通过广播、集会和升旗时间等各种途径，开展心理健康教育的宣传工作，营造良好的氛围，让广大师生提高开展心理健康教育的积极性，增强心理保健的意识。

三、扎实工作，拓宽渠道，促进学生心理健康发展。

1、积极开设心理健康教育课。开设心理健康教育课，是学校开展心理健康教育课的一条重要途径。学校首先对班主任进行心理健康教育课的专题培训，然后再由专任教师指导，班主任尝试开设心理健康教育活动课，大大提高了效率，并取得了很好的效果。学校同时安排每周一节心理健康教育课，并纳入常规教学工作检查。

2、专门教育与学科渗透相结合。强调学校全员参与全过程，参与心理健康教育，同时各科任教师联系自己所任教的学科适时、适度、有机渗透心理健康教育内容，使各科都能在培养学生良好的心理素质中发挥积极的作用。

3、集体指导与个别疏导相结合。心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们进行多次心理健康教育讲座，定期对学生的共性问题集中指导，提高广大学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。对个性问题与特殊问题需要进行个别辅导，多渠道地为学生提供心理服务。服务形式有：

1、面谈。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接找专任教师或班主任敞开心扉，谈心交流。

2、电话和qq沟通。如果学生有某种心理问题，又觉得不便与老师口头交流的，可通过电话联系沟通或通过“坡刘小学家校交流群”在线沟通交流。

3、个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。因此，我们把把学生中出现的心理状况及时记录，分析了解学生的身心发展状况，对症下药，对学生进行心理疏导。

4、学校指导与家长配合相结合。家长是孩子的第一任老师，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，定期召开家长会，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期家访，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

三、经验

首先，为了给学生充分的接受心理健康教育机会，我们调动了所有可用的资源。因为考虑到班主任对学生比较了解，平时和学生接触的时间也比较多。本学年，从事心理健康教育工作主要由专任教师和班主任共同完成。同时，充分利用课外时间增加了心理健康教育咨询的时间。

其次，继续转变观念，从“以教师为中心，教材为中心，教室为中心”的旧框框中解脱出来，在课堂课上，真正确立“以学生为中心，”的教学理念，多科并举，渗透心理健康教育。

总之，在全校师生的共同努力下，在家长的鼎力配合下，学生在学校里健康、快乐地学习和生活着，有力地保证了教育教学的正常开展。

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：

一、新的学习环境与任务的适应问题

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。

二、人际关系的处理

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。

三、恋爱中的矛盾问题

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。

本次人文社科讲座在同学与老师的积极互动和配合下取得了圆满的成功了，也得到了老师与广大同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明了主题。整个讲座中也是同学与老师密切配合，不仅展开交流，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中去，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，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。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。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。

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。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1、同学们秩序有些混乱。

2、同学们在签到的时候比较混乱。

3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量！

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。

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，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。

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。在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心，人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

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。

以上就是小编为大家整理有关于学生心理健康教育讲座的心得体会优秀5篇的相关内容，如果您想要了解更多信息，可持续关注我们。

【学生心理健康教育讲座的心得体会优秀5篇】相关推荐文章：

最新优秀少先队干部事迹材料5篇

讲座心得体会的万能开头和结尾通用5篇

学生心理健康教育讲座的心得体会最新五篇

心理健康教育特别节目观后感通用五篇

最新心理健康讲座观后感300字

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找