# 心理健康教育课程学生总结

来源：网友投稿 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-26

*心理健康教育课程学生总结五篇心理健康教育对实施素质教育，促进大学生全面发展有十分重要的意义，它是知识经济时代对教育提出的客观要求，下面是小编带来的五篇心理健康教育课程学生总结，希望大家喜欢!心理健康教育课程学生总结1学习大学生心理健康教育这...*

心理健康教育课程学生总结五篇

心理健康教育对实施素质教育，促进大学生全面发展有十分重要的意义，它是知识经济时代对教育提出的客观要求，下面是小编带来的五篇心理健康教育课程学生总结，希望大家喜欢!

**心理健康教育课程学生总结1**

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。

**心理健康教育课程学生总结2**

大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，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。

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。

那么作为一个非专业人员，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：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、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、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。

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，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战

**心理健康教育课程学生总结3**

大学生心理问题存在着年级差异，不同年级的学生有着不同的心理问题特点。一年级学生在高校生活适应方面的心理问题居多;二年级学生是各类心理问题较多产生期;三年级较多表现在个人发展与情感的冲突;四年级则以择业求职而产生心理上的困惑为主。文章主要根据大学生心理健康问题的年级特点，提出实施心理健康教育的途径及有针对性的相应对策，以不断提高大学生心理素质。

处于大学阶段的学生们在成长过程中，面临着人生课题的挑战，由于大学生在智力和人格发展上尚未成熟和完善，遇到问题和困惑常产生苦闷、烦恼、情绪不稳定等，有关资料显示，我国大学生心理健康状况不容乐观，心理障碍的发生率一直保持较高水平，是心理障碍乃至心理疾病发生的高峰时期，因此，认真分析和把握不同年级大学生心理健康问题，有针对性地采取相应对策，按学生年级特点实施心理健康教育，是将大学生心理健康教育落实到实处，提高大学生心理素质的有效方法。

一、大学生心理健康问题存在着年级差异

通过调查发现，不同年级大学生在心理问题方面存在着年级差异，不同年级的学生有着不同的心理问题特点和发展趋势差异

1.高校生活不适应是新生主要心理问题

大学新生带着美好的理想和憧憬，从中学迈进高校，由于角色的变化，环境的改变，在入学后普遍存在适应方面问题：一是生活环境与角色变化的不适应。新生由原来依赖父母的小家庭生活到相对对立的集体生活，一部分学生入学后表现出对生活环境及角色变化的不适应，心理上产生孤独感，大学特殊的生活环境使得他律失去，自律尚未建立，喜悦感和失落感、新鲜感和无意义感和盲目感的交织，产生了矛盾和冲突、忧郁和焦虑。二是高校要求与学习规律不适应。一些新生入学后没有明确的学习目标，采取应付的态度;在学习规律和学习方法上仍沿袭中学的思维模式和学习习惯;有些新生不喜欢所学专业，学习不努力;还有些学生频繁地参加各种活动，热衷于社会工作，学习受到较大的影响，并因此引发自卑等心理困惑。三是人际关系与交往沟通的不适应。很多新生对高校全新的人际关系不适应，入学后，因缺乏经验、技巧而不善交往;因怕闲言碎语与异性而不敢与异性交往;因性格内向孤僻而不会交往等等，因此造成与他人难以沟通。人际关系的不适应不仅直接影响新生入学后的学习、生活，也影响他们的心理健康

2.各类心理问题较多集中在大学二年级产生

大学二年级是学生心理问题较多的年级，也是心理问题发生率较高阶段。

一是学习压力造成心理焦虑。大学课程设置满，各教学环节涉及面广、难度大、要求高，学习压力大。学习方法不佳，学习效率不高，学习产生疲劳，考试造成焦虑，使他们产生情绪浮躁、忧郁、厌烦、易怒等心理问题。二是个性差异造成人际关系冲突。由于不同的家庭、生活习惯和个体性格，导致了人际关系不和谐。三是异性交往产生心理困惑。大二学生的心身发展逐渐成熟，渴望与异性交往，往往在与异性交往过程中会产生心理困惑

3.个人发展与情感的冲突较多表现在三年级

随着年级的增长，大三的学生在成长过程中而不断成熟，但心理发展尚未完全成熟、稳定。其心理问题表现较突出的有：一是自我发展与能力培养的问题。大学生自我定位高，成才的欲望强烈，作为承载社会、家庭、学校高期望值的特殊群体，过高的期望与高校现实条件使他们感到自我发展与能力培养和他们期望与理想相差甚远，他们感到困惑、迷惘，产生失望感，导致情绪消极低落。二是恋爱情感带来的心理冲突。学生恋爱在大一、大二时一般比较单纯，经过一段时间的交往到了大三，就会出现要分手的、失恋的、是否要重新选择等问题，一些学生往往不能自拔，陷入无法解脱的境地，情感冲突在大三表现得比较突出

4.择业求职的心理困惑是毕业生的突出问题

四年级学生以择业求职而产生的心理困惑是突出问题，兼有个人未来发展和社会需要的问题以及因恋爱而产生的问题等。严峻的就业形势使莘莘学子早早就开始了择业求职，他们奔波在学校、社会组织的各种供需见面会上，期望能找到一份满意的工作。不少毕业生择业时受社会上一些舆论的左右，盲目从众，追逐热门，不考虑自身条件及职业特点和社会整体需求，择业观念、传统束缚、爱慕虚荣、自我封闭、消极怠慢等心理极大地影响了毕业生的择业和求职，使择业范围和发展空间大大缩小，易导致挫败感和消极情绪并因此引发心理问题。

二、实施心理健康教育的途径

长期以来，由于“应试教育”以及学生所处的社会环境、家庭环境、学校教育，对学生的教育更多的是着重智力培养，大学生群体暴露出的心理问题实质上是长期的教育中积累和潜伏下来的，因此，对不同年级大学生心理健康问题应有针对性地采取相应对策。

1.将心理健康教育纳入大学生思想政治教育体系。心理健康教育在大学生思想政治教育工作中的作用越来越明显，身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质必须协调发展的理念逐步深入。高校应开展行之有效的心理健康教育，形成课内与课外、教育与指导、咨询与谈心等与大学生思想政治教育紧密配合的心理健康教育工作格局。

2.将心理健康教育纳入学校教学工作体系。在教学工作中开设心理健康教育必修或选修课程;根据不同层次学生的需要，开设有助于学生心理素质提高的各种讲座，创办大学生心理健康教育刊物，介绍国内外先进的心理调适方法，普及提高心理素质能力知识。

3.心理健康教育纳入推进校园和谐、维护学校稳定的工作体系。高校应积极开展心理咨询和心理辅导，有针对性地帮助大学生处理好在学习成才、择业交友、健康生活等方面遇到的具体心理问题，应对个别出现心理危机的恶性事件，帮助这些大学生重新扬起生活和理想的风帆。

4.健全学校、院系、班级三级心理健康教育组织体系。在加强校级心理健康教育机构建设的同时，着力加强班级心理健康教育的组织建设，及时反映学生中的心理异常情况，协助学校做好心理健康教育工作。

5.健全心理危机预防与干预体系。建立大学生心理危机预防与干预预案，并将其列入维护学校安全稳定和公共应急管理工作预案之中，一旦大学生遇到重大心理创伤事件时，能提供高效的危机干预服务。认真开展大学生健康状况摸排工作，做好心理问题高危人群的预防和干预。

6.加大心理健康教育人力投入。坚持按需、精干的原则，根据学校的规模，按1∶3000—5000的比例，配备心理健康教育与咨询的专职教师，着力建设一支以专职教师为骨干，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和心理咨询工作队伍。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，是加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。心理素质是人才素质的基础，只有心理健康，大学生的德、智、体、美才能得到全面发展;只有心理健康，才能不断增强实践能力和创新精神，承担未来建设祖国的重任。

**心理健康教育课程学生总结4**

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。

**心理健康教育课程学生总结5**

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

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。心理将康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

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。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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。我们大学生求知和成长，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，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。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，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。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，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

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