

大学生心理团体课心得汇总 9 篇

大学生心理团体课心得汇总 9 篇

大学生心理健康教育课程的内容不能再是一般的心理学理论传授。要有活动性、互动性和体验性，还要有针对性、趣味性和艺术性。下面我带来的大学生心理团体课心得，希望大家喜欢！

大学生心理团体课心得（精选篇 1）

大学生健康问题是我們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，有助于我们更好的熟悉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，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康可以促进大学生全面进展健康的心理品质是大学生全面进展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、乐观从事社会活动和不断向更高层次进展的重要条件。充分熟悉德智体美劳等方面的和谐进展，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

和制约着全面进展的实现。

那么，如何消除他们的心理障碍呢？其详细的途径和方法如下：

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讨论所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育熬炼、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日的学习、熬炼、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，避开用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

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熟悉结构、情绪状态，熬炼意志品质，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，乐观参加业余活动，进展社会交往。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进展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培育多种爱好，进展业余爱好，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沟通和信息资料共享。进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。

第四，求助心理老师或心理询问机构，获得心理询问知识。大学生在必要时求助于有丰富阅历的心理询问医生或长期从事心理询问的专业人员和心理老师。心理询问是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

心理健康是大学生把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，而且有益于终身的进展。只有健康的心理素养和健康的生理素养相结合，加之其他乐观因素的相互作用，大学生成才就有了牢靠的内在条件。优良的心理素养在青年学生全面素养的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了乐观的作用。

大学生心理团体课心得（精选篇2）

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，听完课后我才真正熟悉到自己的缺点与不足和需要变更和疏导的地方。从那时开头接触心理学，同样也开头渐渐了解心理学。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

专心回想一下，心理进展不成熟，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冲突，而这些

冲突和冲突得不到准时解决的话，就会演化成心理障碍，心理疾病。特殊是在当今社会，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，从而难以兼顾的冲突加剧了内心的冲突，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。心理健康指个体能够适应进展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于乐观状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确熟悉自我，自觉把握自己，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进展，健康的心理品质是大学生全面进展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、乐观从事社会活动和不断向更高层次进展的重要条件。充分熟悉德智体美劳等方面的和谐进展，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进展的实现。

健康是人生的第一财宝。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。同时大学生心理健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养得到提高的前提。心理素养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，是其它素养形成和进展的基础。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进展过程。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，也是个体的心理素养水平不断提高的过程。学生综合素养的提高，在很大程度上要受到心理素养的影响。学生各种素养的形成，要以心理素养为中介，制造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和进展要以心理素养为先导。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，大学生综合素养的强弱，主要取决于他们心理素养的凹凸，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进展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格进展，心理健康使人格进展不仅能正确引导一个人的进展，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。良好的心理素养和潜能开

发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调进展制造必要条件。帮助主体在更高的层次上熟悉自我，从而实现角色转换，进展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分进展。当代大学生的心理素养不仅影响到他们自身的进展，而且也关系到全民族素养的提高，更关系到跨世纪人才的培育，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国进展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

大学生心理团体课心得（精选篇3）

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，乐观开展心理健康教育，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》，统一熟悉，关注学生心灵成长

我校充分利用每周一次的行政例会、班级组长和每两周一次的老师学习工作会议，组织学校行政、老师专心学习《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熟悉。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，指明白方向。对学校心理健康教育工作有高度的指导性、鲜亮的针对性、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、老师、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，取得了一些成果，积累了一些阅历，同时也造就了一支敬业爱岗、乐于奉献且热心德育工作的老师队伍，学校的“三风”建设和学生的思想道德素养有了不同程度的提高。当然也应该承认随着经济社会的进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，特殊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动身，针对小学生身心进展及现状，确定符合学校实际的开展心理健康教育的思路——全面规划，分层推动，面对全体，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、教育处、德育组、医务室和班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，班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老师队伍的培训工作，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，留意充分发挥以班主任、辅导员、老师为主体的作用，不时派出老师参加省市县各级相关培训和沟通，同时还将老师心理健康专业培训纳入到校本培训的范畴之中。我校从 20__ 年开头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讨论课题组成员来校为老师和家长做报告；我校舒立新老师参加省陶研会归来为全体老师作了《全面把握当今学生特点，乐观实施有效教育》的汇报辅导报告；从 20__ 学年度开头我校开头执行班主任月例会制度，以此来加强理论探讨，沟通工作体会，探寻学生思想道德教育和心理健康教育的.有效途径。

二、从心开头，乐观探究，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执行动上，学校要以师为根，以生为本，一切从“心”开头，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留意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进展的规律和年龄特征，以提高学生的心理素养为基点，以趣味性、活动性为基本特色。

留意校园文化的建设。作为百年老校虽然空间狭小，但是近年来挤出资金努力打造小而精的校园文化。在校园文化建设中，我校坚持两种环境的创设，一是创设心理健康教育的显性教育环境，充分体现校园文化建设的育人功能；二是创设心理健康教育的隐性教育环境。学校的文化长廊及宣传橱窗，是学生们“露一手”的舞台；教学楼上的各式宣传标语，是学生们熏陶心灵窗口；教室里的黑板报，是学生们展现风采的基地；走廊上的名人名言，是学生们走近科学的殿堂；自来水龙头旁、垃圾箱前、楼梯口上的温馨提示，是学生们自己的心语；每学年开学学校门口的横幅，“欢迎新同学入学，欢迎同学返校”，让学生感受到学校“家”一般的平坦……

浓郁的校园文化氛围，温馨的育人环境，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进展。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，让明天更美妙”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。

建立和谐师生关系。老师要了解学生的心理特点，敬重学生的人格，与学生建立起和谐、公平、民主、相互敬重的师生关系，拉近与学生的心理距离，以实现教育的人性化。只

观开展和谐校园的创建，努力建立新型的师师、师生、生生关系，另一方面又乐观开展诸如“师德师风建设系列教育活动”等，以提升全体老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、爱惜每一个学生，给学生更多的理解和爱。假如发现学生有不良情绪，一定要准时个别谈心，弄清原因，执行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，使学生紧皱的眉毛伸展开了，孩子放下了沉重的心理负担，拉近师生心理距离，老师只有成了让学生可以信任和依靠的伴侣，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。

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，谈论与学生关系亲密、学生最想了解的话题，才能使心理健

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。为此在建立公平师生关系的基础上，学校先后多次开展了学生心理调查活动，以较为全面地把握学生的心理状况，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、熟悉自我问题等。

从学生身边的事情动身，有的放矢地开展心理辅导，效果自然水到渠成。如二班级（1）班里有个姓张的同学，是个小姑娘害羞、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。一次主题班会，同学们要演出，班主任老师就有意熬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，老师信任你准行，”班主任老师亲切地激励她，“大家帮助你多排练几遍，好不好？”最后演出成功了。从今，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“知识越学越好玩”、“我不做小拖拉”、“同好书交伴侣”为内容的心理辅导，都取得较好的教育效果。

同时我校还常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”，

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，让学生在实践中去熟悉，去熬炼，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日，磨练意志品行，感受民族传统文化和科学技术的日新月异。

我校还留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”、“德育天地网上沟通”、“大课间活动我来评说”等，以真正起到了沟通、询问、宣传、解惑的作用，既解决了学生的心理疑难，又给学生指明方向，还调动了学生的乐观性，开发了学生的才智潜能，培育了他们的制造力。

各科教学中乐观渗透心理健康教育。课堂是素养教育的主阵地，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养的载体。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

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，是培育学生的爱心，使他们能主动地理解、关心、帮助别人的有效方法。

而该文叙述的是“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，告知“我”诚恳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“相互理解，相互信任”的可贵。老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。激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，班里相互体谅、相互信任、相互关心的气氛逐渐深厚起来。

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四周的同学。告知学生一个人不漂亮，或不引人留意不要紧，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

恢复了自信。在教学方法中渗透心理健康教育。

如：新课程标准就乐观提倡自主、合作、探究的学习方式。在课堂上遇到难以解决的问题老师可以执行小组讨论方式，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，所以老师要适时指出，个人做不到的事，凭借集体的力气有时轻松就可以完成。这就是集体的力气，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，在课堂教学中老师不再吝啬语言评价，大多以商量的口吻，激励的语气，启发式的询问，而且多年来我校老师坚持在填写学生素养教育进展报告单时，只表扬优点、以极其委婉的方式指出学生的缺点，并激励学生改正，就避开了对学生的损害，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。

家校牵手构建学生心灵成长有效平台。“关注孩子心理健康”是我校家校结合推动学校心理健康教育步伐和家长学校向纵深进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

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/116145235241010223>