# 2024年心理学心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-07-11

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。心理学心得体会篇一心理学是一门研究...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**心理学心得体会篇一**

心理学是一门研究人类心理活动与行为的科学学科，探讨了人类思维、情感、个性、社会行为等多个方面。在学习心理学的过程中，我受益匪浅，深刻理解到了心理学对于个人的重要性。下面我将从“自我认识”、“社交关系”、“心理健康”、“教育与学习”和“应用心理学”五个方面，与大家分享我的心得体会。

首先，自我认识是心理学中的一个重要概念。通过学习心理学，我学会了更好地认识自己。每个人都有自己的性格特点和行为习惯，了解自己的个性特点对于改进自己的不足和发展优点至关重要。通过心理学的学习，我了解到自己是一个喜欢分析问题、做事有条理、喜欢独立解决问题的人。而这些特质让我更加明白自己在人际关系中的角色和交流方式。除此之外，对自己有一个全面的了解，还能帮助我更好地管理自己的情绪和压力，在遇到问题时更加冷静客观地思考和解决。

其次，心理学对于社交关系的认识也给我带来了启发。社交关系是人际交往中的重要一环，而心理学帮助我更好地理解和处理与他人的关系。通过学习心理学，我了解到人际关系中的沟通技巧、人际影响和劝说等方面的知识。我学会了倾听他人、理解他人、激励他人，从而建立更加良好和谐的人际关系。在与家人、朋友和同事的相处中，我能更好地与他们沟通，更能理解他们的需求和情感。这种社交技巧的提升不仅提高了我与他人的互动能力，也使我更加善于发现别人身上的闪光点和优点。

第三，心理学对于心理健康的认识使我更好地关注自己和他人的心理健康。心理健康是一个人全面发展的重要标志，而心理学通过研究人的情绪、压力、焦虑等方面，帮助我更好地了解和管理自己的情绪。在日常生活中，我学会了积极面对挫折和压力，以及采取一些放松和自我调节的方法，来维持自己的心理健康。此外，心理学还教会我关爱他人的心理健康。当身边的人遇到困扰和压力时，我能更好地倾听和支持，给予他们积极的鼓励和支持。

第四，教育与学习是心理学中一个重要的应用领域。心理学研究了人们的学习过程和方式，对于教育起到了重要的指导作用。通过学习心理学，我了解到了不同的学习方法和策略，以及如何提高学习的效果。我学会了主动思考和合理安排学习时间，通过不断实践和总结改进自己的学习方法。此外，在教育过程中，我也能更好地理解和处理学生的行为问题，通过了解他们的心理需求和个性特点，更有针对性地开展教学活动，提高教学效果。

最后，应用心理学使我了解到心理学在实际生活中的广泛应用。在工作和家庭中，我们始终都会面临各种问题和挑战，而应用心理学的知识能帮助我们更好地处理这些问题。例如，我学会了如何更好地管理时间、提高工作效率和应对工作压力，这些能力使我在工作中取得了更好的表现。此外，应用心理学还涉及到消费心理学、广告心理学等各个方面，在日常购物和娱乐中，我们也能通过心理学的知识更好地了解和把握自己的需求，提高消费体验。

总的来说，学习心理学是我人生中一次宝贵的经历。通过这门学科的学习，我更好地认识自己，加强了与他人的联系，关注和管理自己和他人的心理健康，提高了学习效果，应用心理学的知识改善了生活的各个方面。因此，我坚信心理学会给每个人带来实实在在的帮助和启发。

**心理学心得体会篇二**

科学大师爱因斯坦说过这样一句话：“人的差异在于业余时间”。我们总认为，人与人不同，这里面有环境、有机缘、有能力、也有的差异。怎么在于“业余时间”呢？业余时间对我们每个人意味着休息和充电。

20xx年8月20日《新华周末》报道，中国人民教授王琪延博士带领他的课题组对全国城市居民的生活时间进行抽样调查发现，我国城市居民一周平均每日工作时间为5小时1分，个活必需时间10小时42分，家务劳动时间2小时21分，闲暇时间6小时6分。四类活动时间分别占总时间的21%、44%、10%、25%。每一天，城市人就是这样度过。10年来，人的闲暇时间增加了69分钟，闲暇时间占命的1/3。而我国居民在电视机前每天是3小时38分，打发掉自己一半的闲暇时光。日本、美国人每天看电视的时间分别为1小时37分和2小时14分。

调查结果还显示，本科以上高学历者的终生工作时间是低学历者的4倍，收入是其7倍以上。学历越高，越重视终生学习，平均日学习时间为61分钟。

每个人的业余时间有多少？业余时间如何用？这里大有讲究。当你业余时间比较多时，而且把如此多的业余时间用于打牌、跳舞、闲扯、看电视时，你的收入就像翘翘板，这一头就会低下去。反之收入就会高起来。收入是社会对你的报酬，也是一个人的物化形式。当你的收入渐渐趋于牛市或熊市时，你的生活方式和生活内容也就趋于变化，你的和追求与人就大大不同了，这时你自觉不自觉地与他人出现了差异。“人的差异在于业余时间”。这也许是爱因斯坦关于人与时间的又一种表述方式，也是一种深刻的耐人寻味的表述方式。

列宁说过，不会休息，就不会工作。现在该是赋予它时代的新义了。步入信息化社会，拥抱知识经济时代，也必然地要求我们压缩以至挤占业余时间。市场无孔不入。在业余时间，我们都能嗅到一股知识和金钱的气息。曾被美国《时代周刊》评为全球“数字英雄”的搜狐张朝阳博士说：“我就是平凡人，我没有发现自己与别人有什么大的不同。如果说有不同，那就是我每天平均除了7个小时睡觉外，其他时间都在工作（思考）”。

据说，地研究了第三种血细胞（现称血小板）及其他成就的加拿大医学家奥斯勒，为了从繁忙的工作中挤出时间读书，他为自己定下一个制度，睡觉之前必须读15分钟的书。不管忙碌到多晚进卧室，就是清晨两三点钟，他也一定要读15分钟的书才入睡。这个制度他整整坚持了半个世纪之久，共读了8235万字、1098本书，医学专家成了文学研究家。奥斯勒赋予业余时间以的神奇。

你要显示存在的吗？你要与人有所差异吗？那么，用好你的业余时间吧！

**心理学心得体会篇三**

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的.总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

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，但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助别人的喜悦。

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。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定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，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

根据总队安排，我们在201x年7月3至7月22日参加了在教导大队举行的心理咨询师的培训。20天的培训时间虽然不算长，但对于我们来说，收获颇丰。现谈谈自己的几点体会：

第一：心理咨询的目的在于人格塑造。

恰如古代日本的茶道不是仅仅为了沏茶.而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们提供了餐桌上令人眼花缭乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们提供了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。通过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的的不足之处。

第二：学会了自我分析

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面?是知通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

第三：调整了对“挫折”的认识

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以便用较有效的方式去处理困难。

第四：善于运用各种“资源”，做好官兵心理疏导

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不同。要善于和学会用情真意切、生动有趣、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。只有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮助很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就可以自己排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许可以帮助不少人自己消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。

心理学心得体会(二)

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。上了8周的课后，我感觉受益匪浅。心理学是一门听上去很深奥的学科，但是通过罗老师的讲解，将深奥的知识简单化，使我们每一个上过心理学概论的同学都对自己有了一定的认识。

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

这门课是我初次学习，我觉得在课程安排和上课形式等方面都非常吸引人也很实用。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划、求职信，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。尤其是在老师让我们写墓志铭的时候，我对自己的未来和自身有了新的认识和思考。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。老师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，老师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。

大学生表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。

虽然这个学期心理课已经结束了，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。我们要成为心理健康的大学生，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，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。

**心理学心得体会篇四**

20xx年5月到6月期间，我参加了教师发展在线的管理心理学课程的集中学习，经过这段时间的深入学习、积极思考、优秀教师间的工作交流与探讨，使自己对管理心理学这门课程的整体规划和课程技巧有了清晰的目标和方向。

作为一个在教师岗位工作两年多的青年教师，不论是在教学、科研还是学生工作中都会存在一定的困惑，通过本次培训，在著名主讲教师李永鑫老师的精彩讲授下，使我对高校管理心理学课程的知识结构、教学方法和专业建设有了更全面深入的认识。我发现，工作中存在的很多问题都会与管理心理学的相关知识点存在很大的关系，为了更好的提高自身的工作积极性、提高教学技巧与方法、不断积累相关前沿专业知识、了解学生的思想动态，我认真学习和思考了本次培训的主要内容。

本次培训让我对李老师的授课技巧有最深刻的认识。课堂思路清晰，让学生有明确的学习目的;引用经典案例，能够抓住学生的课堂注意力;课堂上与学生进行面对面的交流，让学生能够边思考边接受新知识，记忆深刻;课前5分钟的小分享，培养了学生自学的习惯和查阅资料分析资料的能力;教学课本上的知识与课外资料上面的知识相结合，扩充了学生的知识视野，案例教学法的学习，让所有知识点都融入到案例里面，让学生能学到更实际的东西。这些授课技巧让我感受颇深，作为刚刚做专业教师两年的我，对于理论性强的课程，很难把握课堂情况，尤其是职业教育里面，学生对理论强的知识点接受起来也比较困难，同时自己讲授起来比较生硬干瘪，学生听得也没有激情，教学效果差。通过本次培训，让我对教学技巧有了更深刻的认识，教学技巧的好坏直接影响到了课堂的教学效果，直接影响了学生是否能够最好的学到知识、运用知识和在实践中应用知识。

通过本次培训我也反思了自己这两年的工作状况，作为教师岗位的新人，要有一个职业角色转换的学习体会过程，在不断体会教师这个名称的光荣的同时，不断地寻找正确的属于自己特有的职业方向，塑造个人的教师形象，明确自身工作目标。在教学和学生工作中，多多和学生进行沟通交流，了解学生的心理动态的同时，结合自己所讲授的课程，让学生能够轻松的接受新知识，不断完善自身的工作方法并总结积累经验，提高自身的教学水平和业务能力，通过和学生的交流来对自身教学工作是否成功得以客观的反馈，找到自身工作的不足之处和成就感与满足感。多与学校的老教师相互沟通交流，养成在困难课题和挑战工作中勤于思考、善于专研的习惯，不断提高自身的科研能力。在高校不断发展的同时，加强学院与企业之间的合作与交流，提高自身与学生的动手实践能力，并且对相互教学资料进行共享和交流。

综上所述，通过学校和教师网络培训资源，开阔自己的眼界，了解全国高校教师的相关信息动态，多参加相关培训或专业会议，丰富自身的专业知识水平，并提高自身的综合能力。通过本次管理心理学的学习与探讨，使我更深刻的认识到了要掌握好课堂授课技巧才是整个教学效果的最终体现，不仅仅是要自己努力地工作，更重要的是要多于学生沟通交流、总结经验，通过课堂教学来不断实现自己的人生价值、提高自己在工作中的成就感、满足感和幸福感，找到人生的职业兴趣，只有这样，才能在工作中找到积极向上的动力，才能在教师这个光荣的岗位上走出属于自己的光辉之路，不愧自己的学生，不愧自己的良心。

**心理学心得体会篇五**

大家好，我是一名心理学专业的学生，目前正在读大学本科三年级。今天，我很荣幸能够和大家分享我的心理学习心得体会。

在我大学期间，我学习过心理学的基础知识，包括认知心理学、社会心理学、发展心理学等。此外，我还参加了一些相关的课外活动，并进行了一些实践项目，例如对自闭症儿童的帮助和轮椅使用者的协助等。这些经历帮助我更好地理解了心理学的本质，也让我对未来的专业发展充满了期待。

第二段：对于心理学的理解和认识

在我的理解中，心理学是一门科学研究人类思维、行为及其所受到的影响的学科。通过心理学的研究，我们可以更好地了解人类的心理机制，并为解决社会问题提供一些有效的措施。心理学不仅仅是学术领域中的一门科学，它还是人们生活中必不可少的一部分。

除了在课堂上学习心理学知识外，我还在日常生活中运用心理学的原理并取得了一些成效。比如，我了解到人类的认知偏差和心理干扰，因此我会尽量减少这些干扰，以让自己的决策更加合理。这也是一种应用心理学的方式，能够帮助我们更好地应对人生挑战。

第三段：心理学学习的重要性

学习心理学的意义远远不止于理解心理学原理。它还能够帮助我们更好地了解并关心他人的生活和情感需求。通过学习心理学，我们可以培养更好的沟通技巧、表达能力和不断改进的人际关系。这对我们今后的职业生涯和人际交往都是非常有帮助的。

同时，在生活中也可以用心理学来改善自身的情感体验。比如，在处理负面情绪时，我们可以运用正向心理学的理念来提高自己的情绪规律与积极性。心理学的学习对于个人成长和生活改善都有着很大的价值。

第四段：心理学学习的挑战

在学习心理学过程中，也会遇到很多困难和挑战。心理学理论的深奥性要求我们时刻保持好奇心和探索精神，在学习和研究中不断质疑和探寻。同时，心理学知识的发展与变革也要求我们与时俱进并不断进行更新。

此外，实践与应用环节也是心理学学习的重要部分，但却是极为困难的。因为实践涉及到具体的人和事件，需要我们不断改进个人的专业技能和解决问题的能力。

我相信只要我们持之以恒，虚心学习，克服困难，我们就可以在心理学领域中走得更远，取得更好的成就。

第五段：对心理学未来的展望

随着科技的迅速发展，心理学在未来的发展将会更加快速和深入。今后，我们会看到更多基于神经科学和计算机技术的研究成果和应用。通过数字化心理治疗、虚拟心理咨询等新技术的应用，我们可以更好地促进心理健康的发展，并让其进入更广泛的人群。这样，只要有互联网和智能手机，人们就可以轻松地访问心理学资源和获得心理咨询。

此外，未来的心理学研究也将更加关注生命及其质量问题。心理学研究的成果将会更加关注个体在家庭和社会中的发展和成长。这也是我们需要不断深入研究和运用心理学原理的原因。

总之，我们要时刻保持学习心理学的热情，坚持不懈地探究其深奥原理，并时刻关注社会及人类的实际需要，为未来注入更多的活力和创新精神。

**心理学心得体会篇六**

通过这学期的心理学学习让我明白了，心理学是一门涵盖多种专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一种研究人类行为和心理过程的科学。既是一门理论学科，也是应用学科。像是这些以前我都是不知道的。

从小学到初中再到高中再后来的大学，心理健康课就一直都没有离开过我们的课堂，可见心理学对孩子的成长的重要性，大学以前的心理课都是很肤浅的教我们怎么做人怎么与人相处，自从大学上了心理学这门课后，方才知道心理学简直就是一门伟大的学科，可以针对各个行业和人群，心理学首先服务的是自己，只有自己更好的了解自己，处理好了自己与社会的关系，才能更好的服务别人。

其实心理学也可以说是现代数字化教育的根本课程，现在国人基本数字还是偏低，就是接受了高等教育的人也或多或少的心理会有障碍，现在中国心理学这个行业还是新兴行业，还是初级阶段，而中国人口众多，而且中国一般的人明知道自己需要心理医生进行疏导，为了自己的面子什么的，一般都不会找心理医生进行疏导，而自己又不能自我疏导，到了最后就就会做出对社会，对国家，对社会，对家庭，对个人的过激的事情出来。

心理学的发展跟设计一样，跟社会的进步是密不可分的，越发达的国家或地区心理学这个行业也随之发达，人们对心理学这个行业的认知度也随之提高，国家也对心理学这个行业也更加的重视，像是中国以前的七八十年代心理学这们课程都不曾听说过，后来随着中国的改革开放，国家进入了快速发展阶段，人们在享受着改革开放的胜利果实的同时，人们也明白心理健康的重要性，至此，心理学这么学科即随着国家的发展进步而不断的进步，尤其是现在国家对心理健康的重视。更加的奠定了心理学这个行业的发展的基础。

虽然说心理学这么课程对我们对各个行业都是有很大作用的，但由于中国的应试教育的影响，人们在学习这们课程的时候，大多都不会明白书中的真意，不能够与实际情况相结合起来，考试起来，就死死的把重点背下来，考试完了，就什么都抛到后脑勺去了，所以我们在学习这么课的时候让书’活“。所谓书活就是要与自己的实际情况出发，要”我“读书，不要书”读“我，书是为我们人类服务的。

其实我们每个人在心理上都会或多或少的存在一些问题，比如说：我们在社会中与人交往都会或多或少的与人发生过矛盾，那我们怎么样才能避免这些矛盾和解决这些矛盾呢?这就要用到我们的心理学了。学了心理学我们可以避免与人的不必要的争执，可以避免矛盾的升级。这就是前文所说心理学是门伟大的学科的伟大之所在。

**心理学心得体会篇七**

作为一门深入人类思维和行为的学科，心理学一直以来都受到人们的热爱和关注。我作为一名心理学学习者，也深感其独特魅力和重要性。在学习心理学的过程中，我不仅有收获，更有体会和感悟，下面就来分享一下我的心理学习心得体会。

第一段：理论知识缺少实际应用会产生误解

学习心理学，我们不仅要学习其理论知识，还要学会如何将这些知识应用到实际生活中。只有这样我们才能真正地深入了解人类思维和行为背后的原因。比如，当我们学习了“固执己见”这个概念时，如果只是停留在单纯的理解上，那么这是一个过于抽象的概念，我们可能会觉得这种情况就只是别人的问题。但是，当我们将学到的理论知识运用到自己的生活中时，会发现自己往往也有这样或者类似这样的问题，这时我们才会真正地明白固执己见背后的原因，进而可采取措施去解决。

第二段：关注个体差异根源

了解和关注个体之间的差异是心理学研究的重要方向之一。在学习心理学的过程中，我也深刻认识到了这一点。我们可以发现，每个人都有自己的特殊之处，形成这些特殊之处的因素是多种多样的，从家庭环境到社会氛围、性格特点再到经历和观念信息等等。因此，心理学的研究对象变得十分复杂，研究方法也各有所长。在学习的过程中，我们需要保持开放姿态，关注个体差异的根源，用科学的态度去研究、思考和解决问题。

第三段：自我认知是心理健康的基础

心理学不仅要求我们去了解人类的思维和行为状况，还要求我们了解自己的思维和行为。自我认知是心理健康的基础，也是自我提升必备的前提。我们需要深入探究自己的内心，认识自己的优点和缺点，了解自己的价值与目标，进而做出更好的选择。在学习心理学过程中，我们不仅要警惕自己可能存在的谬误、偏见、盲区，还要努力发掘自身潜能，注重自我价值的实现，这样才能为自己的心理健康打下坚实的基础。

第四段：口头解释不如实际操作

在相关的知识学习方面，我们可能会有一些迷茫和疑惑，需要和他人或者从相关书籍中进行交流讨论。然而口头的讲解和解释往往不如实际操作产生的效果好。在学习心理学的时候，我们不能仅仅停留在书本上，还要利用多种途径去探索和确认学习成果。比如我们可以尝试通过参加实践体验活动、应用心理学理论知识，以及和其他志同道合者的交流融合，从而增强我们的理解和掌握程度。

第五段：培养心灵的宽度与深度

最后，在学习心理学的过程中，我深刻认识到了培养心灵的宽度和深度的重要性。心理学在向我们指明人类思维和行为方面的巨大成就的同时，也提醒我们要抱持宽广的思想、豁达的态度，以及多元的视角。我们需要以科学与人性的双重角度看待和理解人类行为和思维，并不断拓展自己的学识，不断加深自己的认识和体验，这样才能在以后的人生道路上奔驰出更加辉煌的芳华。

总的来说，学习心理学让我受益匪浅。在探索和实践的过程中，我深入了解到心理学的奥妙和神韵，更加深刻地认识到每个人的独特性和重要性，也进一步认识到自己的不足和需要努力的方向。在未来的学习生活中，我将会继续深入学习心理学，并将所学的知识本着心灵炼迈的原则去运用到实际生活和工作中，不断提高自己的心理健康水平，更好的推动社会进步和个人发展。

**心理学心得体会篇八**

随着社会的发展，人们对于心理学的了解也越来越深入，而作为一门自然科学，心理学对于人们的生活、工作和学习都有着重要的影响。在我学习心理学的这段时间里，我深刻认识到了心理学的重要性，并从中获得了很多收获和体会。

第一段：心理学的基本概念及重要性

心理学是一门研究思维、感觉、行为等心理现象及其规律的科学。它不仅是一门理论学科，更是一种科学的方法论，可以帮助我们更好地认识自我，更好地理解和与他人相处，从而更好地适应社会环境。心理学的应用广泛，它在家庭教育、医学、福利、法律等诸多方面都有着广泛的应用。

第二段：心理学在个人成长中的作用

心理学对于个人成长和发展有着重要的作用。通过学习心理学，我们可以更好地了解自己，掌握自我调节、自我控制和自我管理的方法。例如，当我们遇到挫折或困难时，可以使用积极、乐观的心态来化解负面情绪和矛盾，从而更好地应对问题。此外，心理学还可以帮助我们学会如何与他人相处，了解不同人格类型和沟通技巧，更好地达成自己的目标。

第三段：心理学在工作中的应用

心理学在工作中的应用也是广泛的，它可以帮助我们更好地应对工作中的压力和挑战。例如，在管理工作中，我们可以通过了解员工的个性、特点和职业素质来制定合理的管理策略和工作计划，从而更好地激发员工的工作热情和创造力。此外，心理学还可以帮助我们更好地与客户沟通和交流，提高工作效率和客户满意度。

第四段：心理学在治疗方面的作用

心理学在治疗方面也有着重要的作用。通过心理治疗，我们可以改善心理问题，预防和治疗各种心理疾病，提高生活质量和幸福感。例如，通过心理咨询帮助心理障碍患者了解和改善自我，增强自我控制和抗压能力，从而达到治疗的目的。此外，心理学在康复和疾病预防方面也有着广泛的应用。

第五段：结语

总之，心理学作为一门自然科学，对于人们的生活、工作和学习都有着重要的影响。通过学习心理学，我们可以更好地了解自己，更好地与他人相处，更好地应对工作和挑战，更好地改善生活品质和提高幸福感。相信在未来的发展中，心理学会越来越受人们的重视，为我们的生活带来更多的改变和帮助。

**心理学心得体会篇九**

青年时期是人生中的一个重要时期。在这黄金般的十几年中，我们的思想意识急剧变化，心里也逐渐变得成熟，这些变化对我们今后的发展都起着至关重要的作用。青年是祖国未来的建设者和接班人，因此在一定程度上讲，青年心理发展变化的结果，将直接关系到祖国未来的命运。在学习青年心理学这门课之前，我对青年心理变化的规律及特点没有多少认识。经过八周的学习，我对青年心理学有了较为系统的认识，了解到不少有关青年心理学的知识，这可以及时校正我的心理发展方向，对我个人的成长也是大有裨益的。下面我结合我的个人观点及经历谈一下我学习这门课的感受。

我们一直强调要做到“身心健康”，可见心理健康对一个人的意义重大。在现代社会，对心理健康的重视程度甚至超过身体健康。统计表明，心理疾病已经成为人类健康的最大杀手。而作为未来栋梁的大学生，其心理状况却不容乐观。一位大学生在校友录上留言说：“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲；打工，累死累活，让人剥削，没劲大学让我好失望。为我哭泣吧，我的大学”这段留言充分体现出当代大学生的心理现状。近乎惨烈的社会竞争，来自社会和家庭的巨大压力以及对学生心理教育的忽视使大学生的心理问题逐渐积累，最终暴发出来。一些大学生因为不堪重负，用自杀结束了自己的生命。一个个大学生轻生的血淋淋的事实是我们不愿提及的，但这背后隐藏的大学生的心理问题却是我们不得不面对的。以前父亲跟我谈到自杀现象时曾说：“无论什么时候，无论如何都不能自杀，自杀让自己获得了解脱，但这却会给家人带来无尽的痛苦。大学生自杀是种极不负责任的做法。”我们不仅是为自己活着，同时也是在为我们的家人或者，这种责任感是我们必须具备的。

如何处理青年期的亲子关系问题已经成了一个世界性难题。因为我们在青年期开始形成自己的世界观、人生观和价值观，会与父母在看待事物上产生不同意见，在其他方面也会与父母产生某种程度的矛盾与不协调，亲子关系由此产生。生活中由于亲子冲突处理不当导致亲子关系紧张甚至酿成家庭悲剧的例子笔笔皆是。要正确处理亲子关系，解决好亲子冲突，要求亲子双方面对面的、心平气和的交流。做子女的要适应父母的价值观，理解父母的良苦用心，认识到父母所做的一切都是为自己好，尽管其中可能有不妥之处。父母要努力理解和尊重子女，做到作风民主、严而有度，关心而不溺爱孩子。我认为在处理亲子关系方面，我的父母做的就比较好。我和父母在绝大多数问题上能够做到坦诚的心平气和的交流，尽管有时也会在一些问题上由于看法不同而发生争论，但从没有发生过言语的形式上的冲突。我上高二开始住校，上高中时平均一个月回家一次。父母认为这是个不错的锻炼机会，可以让我充分了解宿舍生活，也有利于上大学后尽快适应，因此父母并没有因为我住校而感到失落。我在学校也经常与父母联系，每隔几天就往家里打一次电话，交流一下自己最新的情况。在学习上父母没有给我施加压力，告诉我只要尽力就好。我也喜欢看京剧、听“红歌”，在价值观上与父母有很多相同之处，我认为这些对构建我和父母和谐的亲子关系是很重要的。

记得在报到时学校召开的家长见面会上学校领导对大学生恋爱的态度是“不支持，不反对”。上学期上英语课时老师说做到以下三项的大学生活算是多姿多彩的大学生活：首先要保证学习好，争取被评为优秀或拿到奖学金；第二要参加社团活动，最好能有关一官半职；第三就是要有一个男朋友或女朋友。但我个人是反对大学生恋爱的，原因主要有三点：1、恋爱会影响学习。青年心理学中强调大学生恋爱应有利于学习，但上高中时身边一个个鲜活的例子让我对谈恋爱促进学习不抱任何奢望。2、恋爱会增加许多我认为不必要的开支。《一味辛酸父亲写给儿子的信》就是一个很好的例子。心中的儿子在恋爱后给父母写信的次数越来越少，每次信中都要求父母给他汇钱，要求汇款的金额也越来越大。至少在我看来，吧父母的血汗钱花在这方面在良知上就很难过得去。3、大学生在心理上还不是很成熟，在很多问题上都缺乏必要的应对措施，可能会无法接受失恋这一突如其来的沉重打击，影响到自己一段时间的心态和学习状态，甚至会产生极端后果。在恋爱问题上，我认为父母的作用至关重要。父母处世的经验比我们要多得多，适当听从父母的意见和建议，可以让我们在恋爱和婚姻问题上少走弯路。

总而言之，对于中学时期心理教育普遍缺失的当代大学生来说，青年心理学这门课的开设是十分正确的。它对青年时期常见的心理现象进行了较为深入细致的剖析，对大学生心理的成长成熟具有积极意义。学了这门课，我会在今后的学习生活中运用相关知识解决我遇到的问题，保持良好的心态，为以后的发展打下坚实的基础。

**心理学心得体会篇十**

暑假期间，阅读了《教育心理学》一书，书中广泛吸收了国内外教育心理学的研究成果，集中阐述了教育、教学过程中的心理学问题，通过阅读本书，感觉收获很大。

教育心理学是一门通过科学方法研究学与教相互作用的基本规律的科学，它是应用心理学的一个分支。教育心理学的知识正是围绕学习与教学相互作用的过程而组织的，包括学习心理、教学心理、学生心理和教师心理四大部分内容。教育心理学的研究有助于促进整个心理科学的发展，对教育实践有重要的指导意义。

《教育心理学》（第二版）一共分为五个部分，共十六章。第一部分为绪论，主要阐述教育心理学的研究对象与应用、发展概况和研究方法；第二部分为学生与教师心理，着重介绍学生的个性发展与个体差异，教师的角色与特征、成长与倦怠；第三部分是一般学习心理，包括学习心理导论，行为学习理论，认知学习理论，建构主义与人本主义学习理论以及学习动机，这部分是学习的重点与难点；第四部分是分类学习心理，涵盖了知识的学习，技能的学习，问题解决的学习与创造性，学习策略与品德的形成；第五部分为教学心理，有教学设计，课堂管理，学习评定。最后是参考文献与英文文献。从总体上看，本书的逻辑体系十分明晰，最开始介绍教育心理学这门学科的定义以及发展历史，让初学者了解有关这一学科最基本的知识点，很容易上手，并将教育心理学归纳为“一门用科学的研究方法解释‘学’与‘教’相互作用过程中的基本规律的科学”，简洁的语言中突出了教育心理学中最重要的两个因素。紧接着，就“学”与“教”展开了对教学活动中学生心理以及教师心理的研究。第三部分和第四部分实际上都是介绍学习心理，只不过第三部分是从总体上对学习心理这一教育心理学从始至终的研究重点作详细介绍，包括学习的有关知识，三大理论流派的大概发展历史，学习动机，第四部分分别介绍加涅所划分的不同类型的学习过程。最后介绍与教师相对应的教学心理，这也是根据教学活动的一般过程而编制的，从课前的教学设计到上课时的课堂管理，最后到课后的学习评定，一脉相承。由此看来，本书的编排逻辑符合学习规律，方便学习者在头脑中构建一副完整的知识结构图。

从内容的角度看，本书着重介绍了学习心理，学习理论是心理学中最古老、最核心也是最发达的领域之一。早在心理学尚未分化为一门独立的学科时，就有不少哲学家论及学习的问题。例如，古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德的思想中就有不少论述学习与记忆的内容，其中亚里士多德的三条联想律原则——临近律、相似律和对比律构成了后来心理学中联想主义的主要基础，而中国古代的传统学习心理思想更是十分丰富，伟大的孔子对此有重大贡献。学习心理涉及一般学习过程规律的理论，如条件作用、观察学习、信息加工和知识建构等；对各种学习结果及其过程的研究，如概念的获得、技能的形成、问题的解决、学习策略的习得以及品德与态度的形成等；还涉及对各个内容领域的特殊学习过程，如识字、阅读、写作、计算等。前两个方面的内容在本书的学习理论部分与分类学习部分加以介绍，至于后者属于学科心理学的范畴，在本书中不做介绍。在进入前两部分之前，还对学习的界定进行了一番讨论。因为这是各派理论争论的焦点问题，反映了对学习研究的不同视角和层面。此外，随着认知神经科学的发展，有关学习的脑机制问题日益受到人们的关注，这一方面的成果和证据对验证各种学习理论、改善学习的品质具有十分重要的意义，这也是学习心理学的研究成果造福人类的最直观的的体现。

罗伯特·加涅是当代著名的教育心理学家，信息加工学的代表人物，被誉为学习分类理论的权威。1970年加涅根据学习的繁简水平不同，提出了八类学习：信号学习、刺激—反应学习、连锁学习、言语联想学习、辨别学习、概念学习、规则学习、解决问题学习。1971年加涅对这种分类作了修正，把前四类学习合并为一类，把概念学习扩展为具体概念和定义概念的学习两类，这样这种分类成为：连锁学习、辨别学习、具体概念学习、定义概念学习、规则学习、解决问题的学习。加涅按学习的结果，又把学习分为五类：1、言语信息的学习，即学生掌握的是以言语信息传递（通过言语交往或印刷物的形式）的内容或者学生的学习结果是以言语信息表达出来的；2、智慧技能的学习。言语信息的学习帮助学生解决“是什么”的问题；而智慧技能的学习要解决“怎么做”的问题，以处理外界的符号和信息，又称过程知识；3、认知策略的学习。认知策略是学习者用以支配他自己的注意、学习、记忆和思维的有内在组织的才能，这种才能使得学习过程的执行控制成为可能；4、态度的学习。态度是通过学习获得的内部状态，这种状态影响着个人对某种事物、人物及事件所采取的行动；5、运动技能的学习。运动技能又称为动作技能，如体操技能、写字技能、作图技能、操作仪器技能等，它也是能力的组成部分。从学习结果对学习进行分类，对于教师帮助学生学习，更好的组织教学具有非常现实的意义。

加涅将学习过程详细的分为八个阶段：动机阶段、了解阶段、获得阶段、保持阶段、回忆阶段、概括阶段、作业阶段以及反馈阶段，这对实际教学很有启示。首先，吸引学生注意力是教学中一个很重要的问题。在呈现教学内容之前，教师应该让学生停止手头上的活动，把注意力转移回来。另外，最好能让学生带着问题去学习。其次，教师应该突出教学重点，在重要的地方做强调，以便于学生对信息的选择编码。再次，教师应该引导学生复述这些内容，并运用原有的知识来理解和解释这些内容，比如用自己的话说出来，通过举例或用自己的经验来解释某种知识，这样可以增强学生对知识的记忆。这一理论解释了大部分课堂学习，并提出了切实可行的教学操作步骤。

教育心理学为教育工作提供了理论基础，教育在心理发展中起着主导作用，教育要适应受教育者的心理发展特点，作为一名教师必须要认真学习心理学，这样，就可以系统而全面地掌握学生认识过程的规律，能够根据小学生的年龄和心理特点，在课堂教学中采取相应的措施。只有了解了这些，才能为学生创造出更适宜的学习环境，让学生变厌学为乐学，变被动为主动，从而有效激发他们的学习兴趣，更好的提高课堂教学效率。

教学的目的就是教书育人。人格的培养对学生来说是最重要的。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。我想这都是将成为我更加努力的动力，我会把学习中得到的体会实践于我的教学工作中。

《教育心理学》这本书，是以教育心理学为主线编写的，但也用一定的篇幅讲述了学习教育心理学所必需的普通心理学和儿童心理学的有关知识，其内容紧密结合中小学实际，且针对性强、实用性更强,便于自学.在通读本书后，对教育心理学的研究方向，研究原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，相信对于理解教育心理学方面的内容也是有帮助的。

教育心理学与教育学不同：教育学研究的是教育过程的一些基本规律，而相对应的，教育心理学则研究在教育教学条件下学生心理活动的规律及应用。这两个学科比较好区分，我的认识是教育学更多的是重宏观的角度去研究我们的教育教学，而教学心理学已经进入到了我们的教学过程。教育心理学和普通心理学、儿童心理学的关系可以说是十分密切。教育心理学是以它们为学科基础的，却不好说谁包含了谁，谁从属于谁。教育心理学更好的帮助了我对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评估的理论和实践。

在通读这本书后，我对教育心理学的内容主旨，研究方向，原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，对于我在理解教育心理学方面的内容也有很大的帮助。首先，关于教育心理学的研究方向。心理学作为研究人的心理现象，揭示人的心理活动规律的科学，其内容是丰富多样的。教育心理学，是心理学体系中与教育工作关系最密切的一个分支，要想知道它是研究什么的，就需要对它的对象，性质，内容，范围和任务做全面的考察和了解。

这本书谈到教育心理学的对象，是由于受教育体质发展和心理发展是紧密相关的，所以教育心理学也要联系到体质发展方面的有关问题。此外，教育过程也可以说是师生协同活动的过程,而且教师在这种活动中起着主导作用,因此,关于教师的心理学问题，也是教育心理学应该研究的一个特殊领域。而教育心理学的性质应该是由它的研究对象决定的，即“教育心理学是兼有社会科学和自然科学两种性质,而且是以前者为主的一门边缘科学”。不同社会制度国家的教育，对心理学的要求也共同点和不同点，这在一定程度上就影响了教育心理学的内容和范围。根据我国的教育方针和目的，我们的教育心理学的内容和范围是完全适应于我国的社会主义制度的要求的。教育心理学的任务就是揭示教育实践过程中的心理活动的规律和促进整个心理科学的发展。由此可见，教育心理学是以教育对心理学的要求为出发点，以解决教育实践中的心理学问题为目的的。

此次阅读这本书，使我再次感受到教育心理学是一门很博大精深的学问，不是我所想象中的那样简单。比如说处理学生个性和共性之间的关系，怎样从个性中提炼出共性，又怎样在对待共性中又充分尊重学生个性。还有怎样实现学生学习的最优化，怎样教学才能最大限度的调动学生的积极性又不让其对某些枯燥的只是感到厌烦；还有怎样根据不同年龄阶段孩子的不同心理特点对其施以针对性的教育教学方法，如此等等。在书中介绍到了很多不同时代的著名学者的观点，各有利弊，都很值得思考。读了这些，我才逐渐认识到为什么教育心理学是一个备受重视，被广泛研究的学科了。

第二，不光是理论，书中还有很多地方也提到了怎样将理论运用到实践中去，这对于教学的实践活动有很直接和现实的意义。书中举到了很多这样的例子,让我发现原来生活中很多看似司空见惯的事其实就是教育心理学研究的成果。比如应该怎样让小学生克服坐不住的问题，还有怎样不动声色的纠正学生的语法错误又不至于引起学生反感。其实对于这些问题我也是早就有所想法，读了教育心理学后，这些原先模糊不清的想法才渐渐明白起来，原来自己的有些做法才找到了理论上的依据，总之，真的感慨颇多。

第三，教育心理学给我提供的不只是一个研究结果，它所提到的更多的是一种研究方法，指导你怎样利用这些看起来书面化的大理论，把他们真正变为指导你教学的利剑。其实每个学生都是特别的，都有值得你特别去关注的地方，而每个学生又都是相似的，都有共性让你总结规律，更好的认识教学。教育心理学为我所提供的这些科学的研究法我认为不管今后是否从事教育事业都是让人从中受益良多的。原来一直不明白所谓量表是什么东西，现在才开始懂得原来心理学是这样一门精密的科学，要求很强的逻辑思维和分析能力才能懂得如何从数据中了解人内心的世界。

第四，对自我提出了更高的要求。教育心理学以教与学互动作用为主线，以学习心理为核心，对学习动机、知识和技能的掌握、学习策略与教学策略、学习迁移、智力与创造力、品德心理、群体心理、个性差异与因材施教、心理卫生与教师心理等方面作了较为系统、深入浅出的分析。 作为一个教育工作者，必须具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力。 教师是文化的传递者，“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。教师是榜样，\"学高为师，身正为范\"，学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的发展。教师要富有\"爱心\"，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。

最后，教师是学生的心理辅导者。因此，教师必须要懂教育心理学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的发展。

**心理学心得体会篇十一**

在假期中，我经过校视通学习了《教育心理学》这门课程，经过学习这门课程，我学到了很多专业知识，也对学习中的很多方面有了新的认识，下头是我学习的心得体会：

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，它的研究对象是教育过程中的心理现象和规律，包括受教育者的各种心理现象及其变化和发展规律，以及教育者如何经过这些规律对受教育者进行行之有效的教育。本学科的研究有助于促进整个心理科学的发展，对教育实践有重要的指导意义。同时，这也是心理学专业的学生必修的一门专业课，在整个心理体系中占有重要的位置。

教育心理学主要分为四个模块，一是学习的本质，二是学习的过程，三是影响学习的因素，四是教学与管理。其中，学习与学习理论是学科的核心资料之一。它既介绍了学习的本质，并对不一样的流派提出的学习理论进行了详细的介绍。我认为这部分资料相当重要，它让我开始了对学习的思考，第一次去尝试理解人类是怎样学习的。行为主义、认知派、人本主义、构建主义等对人类的学习作出了不一样的解释，其中的很多观点都让我产生了强烈的共鸣。

在佩服和敬仰这些伟大的心理学家的同时，我学会了用辩证的方法来看待问题。他们提出的理论基本都能在某一方应对问题得到很好的解释，但也必然会在某些方面有所欠缺。仔细深入的思考能够给我们很多启示，对我们的学习有重要的指导意义。可是，同时我们也能够看到在人类学习机制的探索之路上仍然有很多未解之谜。

关于认知领域的学习过程和行为领域的学习过程，我主要学习了六个方面的资料：知识的学习、学习策略的学习、本事和创造力的培养、动作技能的学习、学习的迁移、品德的构成。这是对认知领域和行为领域的学习过程的详细介绍。这几方面的资料都是很实用的。并且我个人对这方面的资料比较感兴趣，所以很喜欢学习这部分的知识。

掌握知识是学生学习的主要任务，也是学校教育的核心资料之一。知识的定义学习心得，知识的分类，知识的表征形式，以及元认知和概念学习，这些关于知识学习的资料让我对\"知识\"二有了不一样的认识，有种恍然大悟的感觉，没学习之前虽然觉得自我很清楚什么是知识，但却不能用准确的文表达出来，学习了教育心理学后才明白知识是指存在于语言文符号中的信息，或者说是主体在与环境相互作用而获得的信息及其组织形式。学习了这门课程后，感觉到自我的专业素养提高了，能用心理学的一些术语和理论来解释学习中的一些现象。在不经意间就会把所学的理论知识和现实联系起来，尝试着从教育心理学的观点去理解、解释。

学习策略的学习这章资料，我认为十分重要，虽然在我们的日常学习中经常会使用某些策略，但从未系统的研究过，经过学习，我们能够系统条理的了解我们在学习中所使用的策略。同时，我们还能够利用这部分知识给学生进行学习策略辅导，帮忙不善于使用学习策略的学生找到适合自我的学习策略，提高学习效率，更加简便愉快的学习。

智力和创造力是个体差异和个性化的重要表现，也是影响学习的重要因素，智力和创造力的培养十分重要。其中我最感兴趣的就是智力的测量。对于如此抽象的智力，心理学家设计出了一个又一个量表进行量化，对神奇的智力进行测量，这让我感受到了心理学的魅力所在。教育心理学把心理和教育融为一体，把心理学的理论应用到教育中来，真正实现了它的价值。对于创造力的培养也让我有很深的感触。随着年龄的增长，创造力似乎有逐渐下降的趋势，幼儿的创造力水平很高，而成年人的创造力水平则比较低。

对于动作技能的学习，知识的迁移，以及品德的构成等方面的资料也同样让我获益匪浅。例如：知识迁移的学习定势说就给我留下了很深的印象。了解了这个理论以后，能够明白我们在以后的学习和教学中，善于运用已有的学习定势，因势利导，促进新的学习和问题解决，同时，还能够避免由于学习定势对问题解决带来的干扰。

总而言之，经过这一假期对《教育心理学》的学习，我收获良多。不仅仅有专业知识的积累和专业素养的提高，并且对很多学习事件有了崭新的认识和感悟。

**心理学心得体会篇十二**

岁月峥嵘，转眼已经走过了一生中的每个阶段，回想起每个阶段，都有着不同的感受和心理体验。其中，“-岁心理学”是我最近关注的焦点，因为这个阶段的心理变革对于我们的成长起到至关重要的作用。在这里，我将分享我在这个阶段看到的世界和学到的一些有价值的心理学体会。

第二段：认知能力的发展

-岁是孩子们学习能力巨大提高的时期，他们开始认识到周围环境的细节，知识和技能变得越来越全面。他们能够记住更多的信息，并更好地理解新东西，这意味着家长应该给孩子与年龄相适应的学习和互动机会，在这个过程中，家长应该充分理解孩子的思维方式和兴趣爱好，帮助他们变得更加自信和有信心。

第三段：情感的变化

在这个阶段，孩子们开始意识到自己有情感，在生活和家庭方面更加敏感。他们可能会感到受到忽视或无关重要，或者受到很多负面评价，这些可能导致他们的自尊心受到伤害。因此，对于家长来说，需要更多地安抚孩子的情感需求，并尽可能为他们提供安全和安静的空间，让孩子知道，他们被关注到了。

第四段：个性和自我认知

-岁是个性和自我认知发展的关键时期。孩子们开始更清晰地思考自己的身份和角色，开始认识到自己的兴趣爱好和特长。因此，家长可以通过鼓励和赞扬，帮助孩子理解自己的才能和能力，并鼓励他们遵循这些兴趣和才能的发展路径。好的自我认知对孩子的未来发展、成就和自信有很大的帮助。

第五段：家庭与社会之间的平衡

最后，家庭和社会中，有一些重要的力量在影响孩子的成长。家庭是孩子们成长的重心，但是，在孩子自我认同和社会观念的发展中，社会也开始起到非常重要的作用。对于家长来说，应该支持孩子积极地参与社区和学校活动，缓解孩子与家庭相对独立的压力，营造家庭和谐和适应社会的环境。

结论：

-岁是孩子还没有完全成长的时期，但是，这个阶段对于今后的生活和发展有着至关重要的作用。作为家长，应该适当关注孩子的思维和心理发展，并为孩子提供良好的环境和支持，帮助他们有一个健康、积极的成长和发展。

**心理学心得体会篇十三**

学习《管理心理学》心得体会

本次研究生班安排了《管理心理学》课程，这本书包括了管理心理学的基本范畴、研究方法、基础知识、理论框架，并对近年来管理心理学的研究重点作了深入、细致的探讨，体现了当今国内外管理心理学的重要理论成果和研究动态。

《管理心理学》是一门专门研究管理活动中个体、团体、组织的心理活动规律的学科。它强调以人为中心和人力资源管理和开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性、主动性和创造性，从而实现组织目标和促进组织与人员发展。

本班同学大都来自省内各党政机关、企事业单位的领导或骨干，《管理心理学》这门课程安排得及时准确，既能学习管理的知识，又能体验心理学的韵味，特别是老师的生动讲解，更加让我们懂得了如何运用心理学加强管理，如何加大对预见习的事情加以研判，让我们受益匪浅。 通过本学期对《管理心理学》这门课程的学习，我更深入地了解到了管理心理学的基本知识，对社会上的一些现象也有了更进一步的了解，同时，也学习和提高了分析和解决问题的能力。它把心理学的基本理论、发展规律和研究方法运用到管理实践中，探讨在管理实践中管理者与被管理者的心理特点和心理规律，为提高管理效率提供心理学方面的科学依据。管理心理学作为心理学的一个重要分支，是专门研究管理活动中个体、团体、组织的心理活动过程及其个性心理特征发展、变化规律的一门应用学科。

管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的

一门学科。学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要的要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心，是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了从而解人心理活动的规律。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。

理环境，这是现代管理中的一个重要组成部分。 现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。而在具有个性的同时，人还有共性，也就是社会性，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高劳动生产率。合作、竞争和冲突是人类社会普遍存在的现象，人是社会性的动物，合作是人类生存的基本条件和手段。

管理心理学强调以人为中心和人力资源管理和开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性主动性和创造性，从而实现组织目标和促进与人的关系发展，是专门研究管理活动中个体群体组织的心理活动规律的学科。

司还是下级，只要有良好的沟通，才能使事情进展顺利。

理心理学》这门课程正是教会我们如何运用心理学在合作、竞争、冲突中去寻求平衡的最大公约数，从而实现和谐管理，控制发展方向，达到实现利益的最大值。 在今后的学习工作中，我会将管理心理学里的内容运用到实践中去。学习是一个漫长的过程，管理心理学发展至今也经过了漫长的时期，因此要在实践中去将它的作用发挥出来，不断完善、创新，这是我们学习最主要的目。

管理出效率，管理也阻碍事物进步，关键之处在于如何管理，社会在进步，时代在发展，在日趋激烈的竞争环境下，好的管理决策，能大大调动人们的积极性、主动性和创造性，从而带动个人和集体的不断进步与发展。通过对《管理心理学》的学习 ，深深认识到管理心理学的博大性和必要性。以后将更加注意管理心理学在工作中的作用，不断的学习和应用，使之在以后的生活工作中发挥更大的作用。

学习心理学的心得与体会

在接触心理学这门学科之前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康同身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系相互影响的。心理学不仅具有科学性而且也不乏应用性。心理理论固然粗糙，但配以实例，就不但不乏味反而让人有一种从生活中悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学源于生活同时又指导生活。

对于我们打学生而言，心理学可以在学习生活中给予很大的帮助，现在许多新闻都报道过大学生跳-楼自杀事件，这些现象的发生绝对不是偶然。当我们去分析的时候，我们会发现，这些学生有严重的心理问题。然而也有一些学生在学校中很优秀很出色，我们通过分析可以发现他们拥有良好的心理素质。所以心理素质的好与坏可以决定一个人的人生前途。

第一：心理咨询的目的在于人格塑造

第二：学会了自我分析

第三：调整了对“挫折”的认识

第四： 善于运用各种“资源” ，做好心理疏导

还有一些认识：

二、每一个人在生活中或多或少都带有情绪,这种情绪都被认为是负性的情绪。

我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去,不断的学习成长,争取做到我好,你好,世界好。搬开别人脚下的绊脚石,就是为自己铺路。

物理c102 石健 学号 105082

谈谈对心理学学习的收获

心理，一个既熟悉又陌生的词语。在未接触心理学之前，和很多人一样，觉得心理学可以解决一切关于人的精神问题，学了心理学之后可以窥探人的心理，可以解释一切难以解释的现象。但是，我我一直认为，心理学是一门很神秘的、很特别的学科，对它充满了敬畏的心情。

经过一个学期的学习之后，从专业的角度，对心理学有了一定的了解。我认识到心理学是一门很重要的学科，它是研究心理和行为的科学；它不仅研究人类，也研究其他的动物，它涵盖了很多方面的内容，如犯罪心理学、教育心理学、心理健康教育学、儿童心理学、发展心理学、临床心理学等等。而现在，心理学也正成为大众生活的必需品。在美国，有一种说法：“没有学过心理学，就不能算受过完整的教育。”心理学，首先是一种研究，旨在探索心理和行为的一般规律及其在生活中的应用，它不能为每个人开出现成的“药方”；心理学家不是牧师，更不是神仙，它可以帮助人们认识甚至改变自我，却不能提人们做任何选择。

了解了思想、动机、学习、认知、记忆、思维、情绪、压力与适应、创造力是什么，怎么利用心理学的知识来帮助我们学习，来理性的解决我们的烦恼和压力。

进了心理学的大门，让我豁然开朗。尽管四个月的心理学学习带给我们的东西很有限，但是更多的东西需要靠我们自己去领悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到时间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路。有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！也有人因为自己没什么优点和特长或者某些方面的缺陷，而郁郁寡欢，自暴自弃，觉得老天对自己不公。心理学让我们更全面地去看待这个世界：这个世界没有存在什么公平与不公平，也不存在谁强谁弱。我们每个人都是平等的，我们每个人都有选择如何生活的权利，或快乐、或悲伤。我们不应该抱着自暴自弃、自卑的态度去生活，我们应该正确的评价自我看，接受自我，分析自我，找到问题的关键所在，乐观地去应对生活中出现的不适应与不协调。

心理健康，比身体健康更重要。一个人只有同时拥有健康的心理，健康的身体，才是一个完完全全健康的人。心理健康教育，在当今社会下，显得尤为重要。心理健康教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要， 是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。学习心理学，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感——喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。 学习心理学之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。以前会厌烦电话里父亲母亲隔山隔水的唠叨，会因为同学之间处事不快而大动干戈，会觉得似乎受委屈的总是自己却很少从对方立场去考虑问题。而在学习护理心理学之后，才学着多多关注他人。也许那些是我们的至亲至爱，是我们的同学朋友，又或者只是萍水相逢的陌生人。当我们用公正、公平的心态去考虑问题后，才能让自己的生活过的和谐，与环境相和谐，与社会相和谐。

总之，这四个月的心理学学习，让我受益匪浅。如果非要问我的最大收获的话，就是让我更客观的了解我们自己，了解我们的世界。

上课感想、收获、体会

——心里学概论

院系：软件工程学院 班级：102115班 学号：10211109 姓名：陈彤

这学期我选修了心理学概论这门课。上了8周的选修课后，我感觉受益匪浅。心理学是一门听上去很深奥的学科，但是通过王慧琳老师的讲解，将深奥的知识简单化，使我们每一个上过心理学概论的同学都对自己有了一定的认识。

以下是百度百科对心理学的定义。

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

因而学习心理学之后，让我对人的思想、行为有了更进一步的了解，有时觉得自己学得真的很有限，自己的分析的作用也是非常有限，可是它总算是给了我一种解释吧。处在青春期的我们，都遇到了许多困惑和不解。当时的高中教育中并没有心理学选修课，学校内也没有正式的机构来帮助我们。那时，我就曾寄希望于心理学，希望能学心理学来帮助他们。而到了大学，学校提供了丰富多彩的选修课，我于是选了心理学概论这一门课。

学习心理学概论，可以让我从其他的角度来看待问题，我有点自卑心理。这带给我许多困扰。可是也因为自卑，让我想在另一方面来弥补。如果没有来源于内心的自卑，我不会埋头学习，很可能被许多事情分心。因为进入大学后,学生自由支配的时间较多,因而需要有较强的自控能力,学习自觉自己主动,否则要么因方法不当,不得要领而事半功倍；要么自控力不强,浪费时光。这就是我在心理学概论上课之前的想法。也许也正是大多数人的想法。

可是，通过老师的讲解，我发现原来的想法是多么幼稚。通过这几节课上课和课下独立思考，我学习这门课程有很大的收获，那就是——“改变看事物的角度”——克服自己的自卑。我们周围有不少人有自卑心理，也就是不愿意接受自我。对青年来说，正确评价自我、接受自我至关重要。它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。怎样才能增进自我接受感呢？只要我们做到真正了解自我、树立符合自身情况的奋斗目标、不断扩大自我的生活经验、诚实坦率、平心静气地分析自我，找出问题之所在，就能及时予以补救，化失败的打击为增进自我接受感的动力。由主观因素造成的心理动机的种种冲突都可能让大学生产生挫折感,如学生所学专业与本人不相符合,班集体中人际关系不协调,生活上不适应以及个人的外貌,身高,经济状况,家庭状况不佳等等。这些都需要心理学概论课上所讲解的道理来调节自身的悲观情绪。如果自己不能很好的调节，很有可能因为压力过大而对自己和他人造成不可弥补的结果。

热情积极，思维灵活，反应迅速，喜欢交往，语言表达能力较佳，容易感动，很少发脾气，但感情不易流露。善于克制忍让，心胸较宽，不计较小事，能够容忍委屈。当情绪一旦被引起时，能形成强烈稳固而深刻的体验，持久力强，三思而后行，稳重但以被他人左右，敏感性强。在学习和工作中，是各类活动的积极参与者，工作效率较高，认真严谨，能够承担长时间的繁重工作，始终如一。如果想干的事情未完成，会不吃饭不睡觉。办事力求稳妥，不做没把握的事。遵守组织纪律，开会学习不打扰别人，生活有规律，很少违反作息生活制度。当厌倦时，只要休息一下，便会立刻焕发精神重新以很好的状态投入。本人敢于冒险，喜欢挑战自我，希望挑战难度大、问题复杂的事情，但缺乏细心。当讨论和研究复杂问题时，喜欢摄取不同观点，希望别人能重复几遍。有时会有骄傲情绪，觉得自己要比被人机智和灵敏。做某一项事情，能集中注意力，不会转移注意力至其他事。从性格特点考虑，我能够面对和接纳现实，客观评价和接收自己、他人和社会，有较广阔的视野，就事论事，热爱自己周围的事物，有独立自主的性格，能分辨目的和手段，对善恶的区分态度较为明朗，有适度的幽默感和创造性。这就使我对自身的认识。虽然可能会有些偏颇不完善，但是这也是在未来调整自己以适应学习和工作的基点。从不同角度正确的认识自己，这就是上心里学概论给我的最大收益。

总体而言，心理健康教育是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，我们学校的确应该开设这门课，而且我觉得我们应该在某些学习压力较大的院系设置这个课的必选课，以调整我们学生的心理。这就是我对这个课的一点小建议。

随着人们大踏步得迈进21世纪，心理健康越来越成为不同文化背景和社会的关注焦点。心理学的发展也愈发的得到重视。拥有健康的身体已不再只是生理学家的关注所在了，越来越多的心理学工作者也投身于此。

众多的研究发现表明，许多生理疾病与心理的异常状态有着密切的联系。同时心理状态对生理疾病也有着重要的影响。例如，赛利格曼的一个博士研究生做过一次实验，他给老鼠注射了癌细胞，将老鼠安排于不同环境中。第一组老鼠可以通过逃避（如抓碰开关）而成功地摆脱电击（乐观组），第二组则在第一组成功逃避电击时候被电击，因为前者碰到开关则同时接通了它们的电击线路，它们无论如何也逃避不了电击。第三组老鼠在没有危险的环境中。结果第一组老鼠中患癌症的大约只有四分之一，第二组为四分之三，而最后一组有二分之一得癌症。这组实验说明了积极有效地应对危险可以提升免疫力。在美国，抑郁症的患病率比起20世纪60年代高出了10倍，而抑郁症的平均发病年龄也从60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。与此同时，与抑郁症相伴的常常是极高的自杀率。由此可见，心理的异常越来越成为威胁人类健康的方式。

因此，提升人们的心理状态，对于人们的健康起着至关重要的作用。在心理学发展的初期阶段，心理学家大多致力于研究心理病态例如著名心理学家弗洛伊德的理论就是从对精神病的研究起步的。自二战之后，在心理学家马斯洛和罗杰斯的人本主义理论倡导下，人们的目光逐渐投向积极地正向的心理研究方向。直到二十一世纪初，积极心理学（positive psychology）才正式被提出，并迅速引导了整个心理学的发展。

积极心理学倡导心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应对力量和优秀品质进行研究；治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。如果说以前的心理学研究是雨天里的伞那么积极心理学就是天气预报。积极的心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质，它有三个层面的含义：第一，从主观体验上看它关心人的积极的主观体验，主要探讨人类的幸福感，满意感，快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚；第二 ，对个人成长 而言，积极的心理学主要提供积极的心理特征，如爱的能力，工作的能力，积极地看待世界的方法，创造的勇气，积极的人际关系，审美体验，宽容和智慧灵性等等；第三，积极的心理品质包括一个人的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待别人的宽容和职业道德，社会责任感、成为一个健康的家庭成员。

积极心理学在研究对象与研究内容方面对人本主义心理学的继承与超越积极心理学反对大量地对人类负性情绪即消极情绪,心理疾病的诊断与治疗等消极心理学的研究,它和人本主义一样强调人性的优点和价值,探索人类的美德、爱、宽恕、感激、智慧、控制和乐观等等,把研究的重点转向人性积极面。记得在积极心理学课上，马云经常会说这样一句话：改变自己看世界的眼光，用新的眼光去看这个世界。他说的这句话，带给我深刻的印象，同时，在慢慢地理解这句话的过程中，我也发现这句话虽然只有短短的十几个字，却字字有力撞击在我心中，使我茅塞顿开。细细的琢磨这是几个字，我懂得了做人的道理，懂得了如何去看待这个世界，更懂得了如何去适应并生存在这个世界。同时，还教导我们许多对生活的感受，要求我们停止抱怨，积极生活，在面对困难的时候我们要谨记“你可以选择为自己辩护，也可以选择推自己一把”这句话。

专家解释说，如果乐观者乐观过度，因为坚信“吉人自有天相”而不去尝试解决问题，

其实也是负面思考。而悲观者若拥有解决问题的想法和方法，那也是正面思考，或者是所谓的“防卫型悲观”。拥有这种特质的人当遇到挫折时，会想到最坏的情况，并思索如何解决。他们虽然不同于乐观的人，但也会在职场上有良好的表现。所以问题的关键不是人的性格，而是解决问题的能力与动力。

曾经有位悲观到让人无法理解的女孩，在接到别家公司高薪邀请的时候，发现自己从业八年来一直拿着行业里不到别人二分之一的工资，差点儿崩溃。习惯性的悲观情绪让她认为，造成这一切的原因是“我不够好，我没有别人努力。”进而谢绝了高薪诚聘，决心在公司加倍工作，证明自己实力。于是她以这种“日三省吾身”的精神，抱着最低的期望，成功的将心中的焦虑转成了正面的力量，一年之后在机会终于出现时，以自己的资历和成绩，被升为主管，摆脱了低薪的命运，进入了更高层次的职场。对此斯利戈曼提出：“一个企业需要乐观者，同样也需要悲观者。像业务、行销、创意人员最好是乐观者担任，但财务或研发人员最好是稍微悲观的人任职。”能先天下之忧而忧，然后努力让天下人和自己都乐，这就是正面思考的价值的最大体现。

积极向上的心态是生活的保温瓶，是我们应付困难驶向未来的顺风车。要保持积极的心态首先要培养正面的思维方式。有数据显示，当人们遇到挫折时，真正能够做到正面思考的人不到10%，而如果是幸运地被包含在这10%里的人，则多数会在生活事业上取得成功，前文提到的赛利格曼教授用他的3000万美金在美国大都会人寿公司的15000名员工里筛选了11001人作为观察对象，在对他们进行了长达五年的追踪调查后发现，正面思考的员工业绩比负面思考的人高88%，而负面思考者的离职率是乐观观者的三倍。正面思考的威力可见一斑。

首先，正面思考需要不断练习改变思路，将其内化为一种习惯。正确使用归因方式也是正面思考的重要方面。把成功归因为内在的稳定的特质（像能力），而把失败归因为不稳定的外在的\'特质（如努力程度）。都会有利于正面思考的形成。负面思考的人会从不愉快的事件中感到“无助”，认为自己无法改变现状，认为无论怎么，做到最后都是坏的后果，久而久之就失去了对事件的理性判断，做出负面的决策，但这个时候只要在思考的路径里假设两个步骤———反驳和激励———就可以将负面转成正面思考。反驳是指以自己预设的负面情节、负面决策进行反驳：激励则指强化自己转向思考如何解决问题的能量。

其次，保持一颗宽恕的心事快乐的不二法宝。最快乐的人身边总是不乏家人和朋友，他们不关心自己是否能跟得上富有的邻居的脚步。最重要的是，他们有一颗宽恕的心。正如《真正的快乐》的作者塞利格曼所说，快乐的人很少感到孤单。他们追求个人成长和与别人建立亲密关系；他们以自己的标准来衡量自己，从来不管别人做什么或拥有什么。利诺斯州大学的心理学家爱德·迪恩纳说：“对于快乐来说，物质主义是一种毒品。”即使是那些富有的物质主义者也不及那些不关心挣了多少、花了多少的人高兴。快乐的人以家人、朋友为中心，而那些不快乐的人在生活中，时不时地冷落了这些东西，在这个时候他们就会倍感孤单。迪恩纳还认为，如果经常与炫富的邻居做比较，这将会是不高兴的开始。密歇根州大学的心理学家克里斯托弗·皮特森认为，宽恕与快乐紧紧相连，“宽恕是所有美德之中的王后，也是最难拥有的。”

正如每种新生事物都有其不可避免的缺点，积极心理学同样如此。它强调积极快乐的心态，但是在现实生活中，由于社会文化背景的不同，人们对于生活的意义的理解也不尽相同。幸福快乐对于某些文化来说只是一种态度却不是生活目标。这是涉及到积极心理学存在意义的重大问题，还有待进一步解决。但是我们相信，积极心理学一定会走得更远，为我们的生活带来更多阳光。

心理健康课其实就是一门关于心理健康的课程，它不仅是针对大学生，而是针对所有在不人。在面向素质教育的时代，拥有健康的心理应是现代社会每个人所具备的条件和基础，是每个人能够健康成长的重要保障。随着年龄的不断增长。处理事情的思维方式的变化，以及社会阅历的逐步扩展〃，人的心里不免产生各种健康的问题。对于大学，我们熟悉又陌生。之前是对大学的美好憧憬，对大学生活想象的多么美好，接触大学生一段时间后才发现，现实与想象中的理想总会有差距，由此心中产生了极大的落差，不满，厌烦的情绪也随之而来。在大学，心理健康课不是为一剂良药，似是为刚踏入大学的新生准备的。当然，这只是个人的只言片语罢了。不过对于大学生而言，却极为重要，对此时期的我们，接触的事情多了，不良的情绪也难免产生。对于我们，处理好复杂的人际关系，也许这是以后对我们解决问题，立足社会的关键所在，毕竟有好的人际关系，就犹如我们多了一队左膀右臂，就多了一顶可以遮风避雨的帐篷。对于心里正在趋于成熟的我们，对恋爱的欲望也在也在不断增强，在对恋爱中的问题或失恋时，心理健康或许是解决和处理问题必不可少的。而对自己，也应该理性的认识和判断，这也是影响心理健康的一大因素。心理健康课我得情绪自控能力得到了增强。虽然有时在外界的刺激下难免会有些波动。之前，遇事冲动，不能客观冷静地分析问题。容易感情用事。在很多场合，很多方面，经常地苦笑，去文饰、隐常自己的真实情感。在面对对一些问题总是存在偏执，不肯自己去“弯腰”去理性地分析和处理问题，或许这就是所谓的死要面子。刚接触心理健康教育课，当时是一脸的忙然，当老师提及情绪的内容时，以一些举证和理性的话去展示。渐渐地发现，对于处在这个年龄的我们，应有成人的深思熟虑，善于克制忍让，心胸宽广，敢于卑躬屈膝，这才是一个大学生所具备的心理健康标准。有时，理想与现实是不能匹配的，就犹如理想中的自我及现实中的自我。当然我就是一个理想远大于现实的人了。更确切地说，想的远大于现实的，不是很实际。一直的我是个比较喜欢幻想的人，不能够认识真实的自我。上课时，老师的一个活动，即要求写下自我及理想的自我，对于我，我发现这两者差距确实很大。心理课让我认识了以前一直没有完全了解的自己的，没有这存在的差距。渐渐地，我认识到自己应该客观评价和接纳自己，认识自己能拓宽我们的人生道路，帮助我们更好地、更实际德找准自己的人生定位，能正确地评估个人的价值。为什么要认识自我呢？因为有“拿别人当镜子，白痴或许也可以把自己照成天才”。恰如其分地认识自己，即不以自己在某些方面高于别人而自傲，亦不以某些方面低于别人而自惭，做到自知，正视现实，积极进取。

人类进入了科学技术飞速进步，知识爆炸的性增加的时代，复杂多变的人际圈也在扮演重要的角色。对于处在大学的我们，大学也算是我们步入社会之前的演练场，能够正确处理好人际人际和谐、良好的人际个关系是迈出成功的重要一步。曾经我都很自以为是，不考虑别人的感受和顾忌别人的看法。渐渐地发现周围的能够友好地相处的人越来越少，感觉有被落在一旁，有一种孤寂的感觉。虽然现在还不能完全地接受和改变，但至少我已经渐渐地接受。不要因为小时和他人计较，所谓“觅得自己非一日之长”，而是接纳他人，包容他人，乐于与他人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友，能客观地评价别人和自己，取人之长补己之短，才能有更好的和谐人际关系，充分发挥自己的聪明才智和对环境的适应的能力，在处理好人际关系，心理健康或许不会出现问题。

人的心理是个很微妙的东西，有时让人无法感知，从而心理健康

也难免成为人们一大关注的问题

爱情一向以来被人们当成永恒的话题，当代大学生的爱情心理问题也成为大学教育日

益关注的问题，亦即恋爱问题。什么是恋爱，怎么去理解？这不单纯是爱与被爱，而是一个极其复杂的、多方面的东西。有些人是对异性的从动和好感，倾慕，有得人因为激情，而体验过后才发现自己当初的想法是很单纯，很幼稚。虽然我自己也曾有过一次失恋的经历，有过一段痛苦的时间，心里终日惶惶、压抑。虽然自己在不断地克制自己，不去想，努力使自己走出，失败后继续不断地尝试，最终时间证明了“时间可以忘记过去。”恋爱和失恋是第心里的考验，能够提前接受心理健康课的学习，能让我们有一定的准备和了解恋爱的基础，才能够真正意义地处理好恋爱的问题，真正的爱情关系才能够确立起来，才能够去体验恋爱的过程，又健康的心理。

心理健康课是什么？有得人或许还不知道，不过通过以上的详析例子，我应该算知道了吧，就是为保障学生心理健康以有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的课程教育。

在素质教育时代，心理健康教育已俨然成为培养高素质人才不可或缺的环节。通过这门课，不仅利于己，其实也利于社会的建设，毕竟开展心理健康教育可以社会注意精神文明建设，推动社会的文明和进步。

对于处在大学的我们，我们接受的不应单是知识的素质教育，而且还应当接受心理健康课的教育。通过开展这门可以使我们拥有更加健全的人格和良好的心理品质，加强人与人之间的交流。很多事情都可以通过老师的心理教育的课我们剖析得更加彻底。只有健康的心理素质和健康的心理素质相结合，加之其他积极的因素的相互作用，大学生有所成就就有附在的内在条件。

本学期老师的心理健康教育课，给我留下的印象很深，老师的教学方式体现了一个“活”字。虽然气氛不是很活跃，但其课堂上的活动确实很有特点的，课程的主题及每节课的主要内容都能很好地体现了作为大学生的我们已经面临或即将面临的现实，让我们得到了很多收获，很感谢老师给我们上的课，是你让我们在生活心理方面有了更好的理解，也许对我们的帮助是长远的，甚至一声。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn