# 积极心理学心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-23

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。积极心理学心得体...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**积极心理学心得体会篇一**

在网上看到过这样一个故事：从前有一个人单腿直立站在街上，许多人来到他身边围观，那个人抱怨自己的腿非常的酸痛，周围的好心人都为他出主意。一个医生说，我这里有止疼片，你吃下去就好了，那个人吃下止疼片后说疼痛没有了，但是腿很僵硬；一个按摩师说，我来给你按摩一下，那人按摩之后说自己感觉上身的压力很重；一个和尚说，那你就想象自己是一片羽毛，能飞起来，这样就会感觉很轻，那人想着想着差点摔倒；这时一个孩子走过来告诉他，你为什么不用你的另一条腿呢？这个故事里有积极心理学的理念，它告诉每个人更好的调动他最大的资源。用积极、全面的态度去面对和解决他的问题。健康的人不是没有问题的人，而是能够解决问题的人。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。它倡导心理学研究积极取向，关注人类积极的心理品质，强调人的价值与人文关怀，以一种全新的姿态诠释心理学。\"积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学\"。seligman博士认为积极心理学的力量，是帮助人们发现并利用自己的内在资源，进而提升个人的素质和生活的品质。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。

通过学习这份积极心理学的材料，我感到积极心理学在学校教育工作中的运用必将产生重大的影响。下面的一段文字给了我极大感触：作为老师，我们对学生的关注不只停留在问题的发现和解决上，我们更多的精力要投入到关注学生人格的完善，帮助学生增强应对心理困扰的能力，发挥其自身积极力量，并帮助学生看到自身的这些力量和潜能。只有这样，才能真正帮助学生在今后的生活中发掘潜能，利用积极力量来完善自己。平时我在教室里确实关注多的是学生的问题，孩子们周记里反映的也大多是班级里不好的方面。有时默写或测试下来或某个学校活动中虽然有表扬的人，但多数会强调某某人如何不认真准备，导致成绩不理想或影响了班级形象等等。挖掘的`负面的东西比较多。我确实需要动脑筋改变策略了。但如何下手呢？很幸运的是在这份材料的后面提供了五个活动，这五个活动大同小异，主旨都在于如何引导学生正确认识自我，重建自信，帮助他们认识到消极自我认识的危害及消除方法，进一步提高对自我的认识，从而积极应对今后的学习和生活。而且这些活动的可操作性都很强，有详细的操作步骤。对于我今后方法的改变有很好的指导作用。

我想我应该时时记住：教育的目标不在于发现\"学生的问题\"，更不是发现\"问题的学生\"，而是发掘学生自身具有的优势和潜能。

**积极心理学心得体会篇二**

心理学自从建立以来，一直致力于探索人类思维与行为的奥秘。而定风波积极心理学则是心理学领域中的一支崭新的力量，强调积极心态对个体成长和幸福的重要性。通过参与定风波积极心理学的课程，我深深领悟到了积极心理学的力量，得益良多。

第二段：了解积极心理学

在课程的初始阶段，我们通过探讨积极心理学的基本概念和原则，了解了积极心理学的起源和发展。积极心理学关注人类的优势和品质，以及如何将这些优势应用于生活和工作中。这让我意识到每个人都天生拥有一定的优势，我们要善于发现和利用自身的优势，从而提升自己的幸福感和生活质量。

第三段：构建积极心态

在课程的过程中，我们学习了很多改变消极心态的方法和技巧。其中之一是认知重建，即通过审视和改变我们对事物的看法来调整自己的情绪。在实践中，我发现当我遇到挫折或困难时，只要调整自己的态度，寻找积极的方面，并相信自己能够克服困难，我的心情会变得积极起来。除此之外，我们还学习了积极应对压力和培养心流的技巧，让我更好地管理我的情绪和压力，提高工作和学习的效率。

第四段：建立积极人际关系

积极心理学不仅关注个体内心的健康，还注重人际关系的建立和维护。在课程中，我们学习了积极沟通的技巧和策略，如积极倾听、表达赞赏和建立良好的信任关系。通过运用这些技巧，我与他人的沟通更加顺畅，人际关系也更加融洽。此外，我们还学习了团队合作和共享快乐的重要性，这使我在团队合作中更加积极主动，增强了团队的凝聚力和效率。

第五段：积极心理学在生活中的应用

定风波积极心理学课程的收获不仅仅体现在课堂上，更体现在我们的日常生活中。通过学习积极心理学，我已经开始意识到积极心态对我个人的成长和幸福感的影响。在面对困难和挑战时，我能够更加坚定地积极应对，克服困难。同时，我也开始注重改善自己与他人的关系，通过积极的方式与他人交流，共同创造美好的人际互动。这些都让我感受到了积极心理学的魅力，并实实在在地改变了我的生活。

总结：

通过参与定风波积极心理学课程，我深刻体会到积极心态对个人成长和幸福感的重要性。通过构建积极心态、建立积极人际关系，并将积极心理学的原则应用于生活中，我已经感受到了积极心理学的积极影响。积极心理学不仅提供给我们应对困境的策略，更是一种积极主动的生活态度。我相信，只要坚持积极心理学的原则，我们每个人都能够拥有一个充满幸福和成长的人生。

**积极心理学心得体会篇三**

幸福积极心理学是研究人类幸福感和个人成长的学科。它强调积极情感、优秀品质和人类潜能的发展，旨在帮助人们建立积极的心态，培养正向的情感和习惯，以达到更加幸福的人生。通过了解幸福积极心理学，我深感这一学科对我们的生活和心理健康有着重要的指导意义。

第二段：理解并树立积极心态

幸福积极心理学告诉我们，积极心态是建立幸福的基石。在生活中，我们常常会遇到各种挑战和困难，但如果我们能够拥有积极的心态，相信自己的能力，充满希望和动力，那么我们就能更好地应对困难，找到解决问题的方法。我曾经遇到过一个重要考试失败的打击，但幸福积极心理学让我理解到，即使在遇到挫折时，我只需要积极面对，相信自己可以改进，并努力提高，这样才能走向成功和幸福。

第三段：培养正向情感和习惯

幸福积极心理学还强调培养正向的情感和习惯的重要性。积极情感如喜悦、满足和感激，能够提高我们的心理健康，增加生活质量。培养正向情感需要我们主动寻找快乐和满足，例如和亲朋好友聚会、参加户外活动、欣赏美景等。而培养正向习惯则需要我们积极主动地实践，如养成每天锻炼的习惯、保持良好的饮食和睡眠，以及主动关心他人等。通过我自己的实践，我发现培养正向情感和习惯不仅能够提高自己的幸福感，也能够给身边的人带来快乐和正能量。

第四段：激发个人潜能和自我成长

幸福积极心理学重视个人潜能的发展和自我成长。它指导我们要寻找和发挥自己的优势，发展自己的特长，并通过设定目标和不断学习来实现个人成长。我曾经有过一段时间，对自己的能力和潜力产生怀疑，但通过学习幸福积极心理学，我明白了每个人都有自己的优势和特点，只要我们发现并善于利用这些优势，不断学习和努力，就一定能够发挥自己的潜能，实现自我成长和进步。

第五段：幸福积极心理学在生活中的应用

幸福积极心理学不仅在理论层面对我们有启发，更在实践中引导我们走向幸福。在生活中，我常常运用幸福积极心理学的原理来调整自己的心态，寻找快乐和满足，并积极应对困难。我也常常关注自己的情感和习惯，尽量培养正向的情感和健康的习惯。通过学习和实践幸福积极心理学，我能够更好地应对生活中的种种挑战，保持乐观的心态，增加生活的幸福感。

总结：通过学习幸福积极心理学，我认识到积极心态、培养正向情感和习惯、激发个人潜能和自我成长等因素对我们的幸福感和心理健康有着重要影响。我会继续运用幸福积极心理学的原理来指导自己的生活，使自己和身边的人都能够拥有更加幸福和有意义的人生。

**积极心理学心得体会篇四**

幸福可以提升，也可以学习。积极心理学让我更加明白幸福是什么！

1、幸福是一种主观体验。

奥运会银牌得主和铜牌得主相比谁最幸福，在我们外人看来，肯定是银牌的主要幸福得多，然而实验证明：无论是在领奖台上还是在赛后，铜牌得主的幸福感指数都要比银牌得主高。那究竟是为什么呢？因为奥运会银牌得主与金牌得主比，而铜牌得主与第四名相比，所以，银牌得主的满意度幸福感比较低。

2、幸福需要经常“晒太阳”。

有人说幸福是自己内心的感受，只要自己知道就可以了。其实不然，经常把自己的幸福，说出来，晒出来。积极心理学研究表明，幸福是一种信念，主动晒幸福可以减轻压力，“晒”幸福也可以提升自信。在现实生活中，有分寸地把自己私人方面的信息显示给他人，让别人最大限度地了解自己，本身是一种自信的表现。心里的秘密越多，压力越大，幸福感也就越差，总是担心自己的秘密被他人知晓，长期下去心理会处于亚健康状态。所以人们在不停地寻求着宣泄的途径，把秘密以某种方式说出来，也是对压力的一种释放。因此主动晒幸福可以减轻压力，也可以提升自信。

3、幸福需要留住。

幸福的时光需要保留，但若干年后，当时的一张照片、一个小纪念品，甚至是当年和孩子一起折的那个纸飞机，都会成为我们打开我们幸福的闸门。所以，我们不要忽略那些生活中的那些小仪式，多拍幸福照、举行高兴的仪式、记录开心故事，保持快乐，让幸福定义住。

4、小小慈善可以带来大大的幸福。

记得前两天去kfc花17元买了一个汉堡和一杯可乐，20元钱给了服务员，正在等她找我3元钱，而她却微笑着对我说：“女士，您愿意捐出您的3元钱为贫困山区的儿童吗？”当时听到她的话，我先是一愣，随后和她相视一笑，说：“我愿意”从kfc出来，手里拿着送给我的三张感谢卡，心里有一种说不出的感觉。现在我明白了，那种感觉就是幸福。这也就是积极心理学里讲的――――做不特定对象的慈善行为可以提高幸福感。

**积极心理学心得体会篇五**

积极心理学，顾名思义是教人怎么积极面对人生，从而得到快乐。以往的心理学研究主要将矛头对准人们所承受的心理痛苦，但忽略了有关生活质量的其他课题，而“积极心理学正是基于一种理念，即人们所需求的不仅是终结痛苦，人们还期待充实的生活”。下面是整理的关于《积极心理学》有感，欢迎阅读!

怎样让积极心理学与人们的日常生活更接近，怎样在我们的问题学生中提高积极心理学的影响，看了这本书我得到了收益匪浅的启发，深知这门学科的重要性。积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人，普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好生活。

21世纪的社会已不同于过去的任何时代，人类的一切活动都不再是为了生存，而是为了生活得更幸福。在这样一个追求幸福的时代，人类已不再需要消极来时时对自己发出警告，而是需要积极来增强自己的 力量和信心，这是我们当前社会的最大实际需要。积极是人类固有的一种本性，但这并不就意味着人类的积极本性在任何情况都自发地表现出来。人的心灵中有着天生的积极种子，而这些种子能否顺利发芽生长，还要依赖后天的其他条件。这就如农民播下一颗种子，这颗种子能否生长发育，除了依赖种子本身的特性之外，还要有适宜的环境气候和后天的精心照料——浇水施肥，从某种程度上说，积极心理学就是为了营造一种能促使人类的积极本性生长发育的环境，同时也是为了人类寻找一种为自己心灵中积极种子浇水施肥的方法和途径。

积极心理学认为,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。具体就研究对象而言, 积极心理学的研究分为三个层面,在主观的层面上是研究积极的主观体验: 幸福感和满足(对过去) 、希望和乐观主义(对未来),以及快乐和幸福流(对现在),包括它们的生理机制以及获得的途径;在个人的层面上,是研究积极的个人特质:爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧,目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上;在群体的层面上,研究公民美德,和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织,包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

面对问题学生，由于家庭和社会的环境，他们在思想意识方面、行为规范方面、学习方面、心理方面等存在着不同程度的问题，他们对学习没有正确的认识，对学习没有兴趣，没有自信心，表面上看他们满不在乎，其实他们很自卑，很消极。而积极心理学家们研究了很多案例，例如在同样恶劣的环境下为什么有些人能保持自己，而有些人却成了问题人，到底是什么使有些人能总是有尊严地活着。他们发现，只有人自身的积极品质和积极力量(如爱心、胜任、爱美性、乐观、勇气、工作热情、对未来充满希望等)才是预防问题产生的最好工具。

积极心理学提倡对个体或社会具有的问题要做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义。对问题学生，我们要多方面探寻问题产生的原因，问题之所以会产生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看它，以一种积极的态度去面 对问题，更有助于问题本身的解决。积极心理学提倡用一种开发和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量。

在网上看到过这样一个故事：从前有一个人单腿直立站在街上，许多人来到他身边围观，那个人抱怨自己的腿非常的酸痛，周围的好心人都为他出主意。一个医生说，我这里有止疼片，你吃下去就好了，那个人吃下止疼片后说疼痛没有了，但是腿很僵硬;一个按摩师说，我来给你按摩一下，那人按摩之后说自己感觉上身的压力很重;一个和尚说，那你就想象自己是一片羽毛，能飞起来，这样就会感觉很轻，那人想着想着差点摔倒;这时一个孩子走过来告诉他，你为什么不用你的另一条腿呢?这个故事里有积极心理学的理念，它告诉每个人更好的调动他最大的资源。用积极、全面的态度去面对和解决他的问题。健康的人不是没有问题的人，而是能够解决问题的人。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。它倡导心理学研究积极取向，关注人类积极的心理品质，强调人的价值与人文关怀，以一种全新的姿态诠释心理学。“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”。seligman博士认为积极心理学的力量，是帮助人们发现并利用自己的内在资源，进而提升个人的素质和生活的品质。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。

通过学习这份积极心理学的材料，我感到积极心理学在学校教育工作中的运用必将产生重大的影响。下面的一段文字给了我极大感触：作为老师，我们对学生的关注不只停留在问题的发现和解决上，我们更多的精力要投入到关注学生人格的完善，帮助学生增强应对心理困扰的能力，发挥其自身积极力量，并帮助学生看到自身的这些力量和潜能。只有这样，才能真正帮助学生在今后的生活中发掘潜能，利用积极力量来完善自己。平时我在教室里确实关注多的是学生的问题，孩子们周记里反映的也大多是班级里不好的方面。有时默写或测试下来或某个学校活动中虽然有表扬的人，但多数会强调某某人如何不认真准备，导致成绩不理想或影响了班级形象等等。挖掘的负面的东西比较多。我确实需要动脑筋改变策略了。但如何下手呢?很幸运的是在这份材料的后面提供了五个活动，这五个活动大同小异，主旨都在于如何引导学生正确认识自我，重建自信，帮助他们认识到消极自我认识的危害及消除方法，进一步提高对自我的认识，从而积极应对今后的学习和生活。而且这些活动的可操作性都很强，有详细的操作步骤。对于我今后方法的改变有很好的指导作用。

**积极心理学心得体会篇六**

第一段：引言（100字）

幸福积极心理学是一门致力于研究人类幸福和美好生活的学科，它着眼于发现人们在追求幸福过程中的积极因素，并提供了一系列实践和干预方法。在我学习幸福积极心理学的过程中，我深深体会到了自身内在的积极力量以及它对于幸福的重要性。

第二段：发现内在积极力量（250字）

幸福积极心理学告诉我们，每个人都拥有内在的积极力量，只是需要我们发掘和培养。在日常生活中，我逐渐意识到对于幸福的追求并非取决于外部物质和环境，而是来自于内在的心态和态度。通过培养乐观、感恩、自尊和希望等积极情绪，我能够更加积极地应对生活中的困难和挑战，同时也能更好地感受到幸福与满足。

第三段：积极心理的应用（350字）

幸福积极心理学不仅仅是理论，更重要的是它提供了一系列实际应用方法，帮助个人在追求幸福的道路上更加有效地实现目标。在我的日常生活中，我学习并尝试了许多这样的方法，其中最显著的是积极写作和表达感激之情。积极写作让我有意识地记录自己遇到的积极事件和情感，这不仅能帮助我时刻保持乐观和积极，还能增加我快乐和幸福的体验。而表达感激之情则让我更加关注他人的贡献和帮助，不仅让我感到幸福，也给予了他人正面的反馈和认可。

第四段：幸福对心理健康的影响（300字）

幸福积极心理学的核心目标是提升个人的幸福感，而幸福感又与心理健康紧密相关。通过学习和实践幸福积极心理学的方法，我发现自己的心理健康状况也得到了显著的改善。不仅能够更好地管理自己的情绪，更能够增强应对压力的能力，提高自己的自信心和抗挫折能力。这种心理健康状态也使得我在与他人的交往过程中变得更加积极和愉快，从而进一步促进了自己的幸福感和满意度。

第五段：结语（200字）

通过学习幸福积极心理学，我深刻理解到幸福并非取决于外部条件，而是内在的心态和态度所决定的。通过发掘和培养内在的积极力量，以及运用一系列的幸福积极心理学方法，我在日常生活中能够更加积极地感受幸福和满足。同时，我也明白幸福对心理健康的重要性，它不仅能够提升个人的幸福感，还能够使我们更好地应对生活中的挑战和困难。因此，在未来的生活中，我将继续坚持积极的心态和态度，培养更多的积极情绪，以实现更高的幸福感和美好生活。

**积极心理学心得体会篇七**

目前看到一则趣闻，说是有一个人，进入冷藏室后被无意地关在了里头，顿时他极度紧张，越想越怕，越怕越冷，最后被“冷“得缩成一团，竟在惊恐中死去，可是，当时冷冻机压根儿就没有打开，冷藏室的温度并没有冷到冻死人的程度。那么这个人是怎么被“冻“死的呢?这就是“心理暗示“精神作用的结果。他老想着“我快要死了“，一遍一遍地进行“自我暗示“，结果导致死亡。

所谓“自我暗示“，从心理学角度讲，就是个人通过语言、形象、想像等方式，对自身施加影响的心理过程。这种自我暗示，常常会于不知不觉之中对自己的意志、以至生理状态产生影响。对于病人来说，积极的自我暗示，会使人有战胜疾病的信心，建立良好的心境，从而有益于病情的稳定和症状的消除。而消极的自我暗示，会破坏和干扰人的正常的心理和生理状态，以致体内各种器官功能紊乱，抗病力降低。

有一位，怀疑自己得了癌症，吓得要死怕得要命，整天愁眉苦脸，焦躁不安，吃不下饭，睡不好觉，一举一动都像个“癌症“患者，不到10天功夫，体重减了10多斤。后来经多家医院检查，完全排除了患癌的可能，他才慢慢恢复了。相反，有一位老同志被医院确诊为结肠癌，他并没有把这太当回事，觉得人活百岁总有一死，能多活一天就胜利，他把癌症视为敌人，坚信“两军相遇勇者胜“，于是不断地进行自我暗示：“只要自己精神不垮，就能战胜癌症这个敌人，一天天好起来。“吃药时他念叨：“这药很好，吃了一定有效果“，走路时想着：“在于运动“……这样长期坚持自我心理暗示，渐渐地这种暗示对身心产生了良好的作用，10多年来不但病情稳定，而且症状消失，自己对身体的康复越来越充满信心。

自我暗示“疗法“是由法国医师库埃于1920年首创的，他有一句：“我每天在各方面都变得越来越好“。他让病人不断重复这句话，许多病人得到康复。其实，暗示疗法实际上就是病人要有一个好的，要有乐观的情绪，有战胜疾病的信心，这样就能调动人的内在因素，发挥主观能动性。古人说：“情极百病增，情舒百病除。“说的就是这个道理。美国新奥尔良的奥施德纳诊所做过统计，发现在连续求诊而入院的病人中，因情绪不好而致病者占76%。这就告诉我们：情主沉浮，凡事往好的方面想，自然能战胜疾病。

**积极心理学心得体会篇八**

第一段：引言和背景介绍（200字）

幸福积极心理学是近年来兴起的一门研究人们如何提升幸福感和积极心态的学科。随着社会、经济和科技的快速发展，人们寻求幸福成为了普遍的愿望。幸福积极心理学为个体提供了一种新的视角和方法，帮助人们更好地面对挑战，并积极寻找和实现幸福。

第二段：幸福积极心理学的重要概念和原则（250字）

幸福积极心理学包含许多重要概念和原则。其中之一是乐观主义，认为积极心态对于个体的幸福感至关重要。乐观主义不仅能帮助人们更好地面对挫折和困难，也能提高个人的幸福感和满意度。第二个重要概念是感恩，它鼓励人们重视身边的积极之处，珍惜所拥有的，并感激他人的帮助和支持。感恩的心态可以带来满足感和幸福感。另外，幸福积极心理学还强调个体的自我实现和心流状态，追求个人的价值观和激发个人的潜能。

第三段：幸福积极心理学的实践方式（250字）

幸福积极心理学的实践主要包括积极思考、培养情绪和心理弹性、建立正面的人际关系以及追求个人目标。积极思考是重要的实践方式之一，它鼓励人们将注意力放在积极的方面，培养积极心态。通过改变自己的思维方式，人们能够更好地应对挑战并提升幸福感。培养情绪和心理弹性也是重要的实践方式，它包括管理情绪、培养积极情绪和灵活适应环境等技巧。建立正面的人际关系可以提供支持和互助，增加幸福感和满意度。追求个人目标是实现自我实现的重要手段，它使个体能够发挥自己的潜能，并获得满足感和成就感。

第四段：幸福积极心理学对我个人的启示和影响（250字）

幸福积极心理学对我个人产生了深远的影响。首先，我意识到积极心态对于幸福的重要性。通过学习乐观主义和积极思考，我能够更好地应对生活中的困难和挫折，同时提升自己的幸福感。其次，感恩的心态让我更加珍惜和感激所拥有的，同时也更加关注他人的贡献和支持。这种心态使我感到满足和幸福。此外，幸福积极心理学鼓励个人追求自己的目标和理想，这让我明白了个人的成就感和满意度与自我实现紧密相关。通过不断努力和追求，我能够更好地发挥自己的潜能，实现自己的价值。

第五段：结语和总结（200字）

幸福积极心理学为我们提供了一种科学的方法和实践方式来提升幸福感和积极心态。通过学习和实践，我深刻体会到乐观主义、感恩、自我实现等概念和原则的重要性。这些对于个人的幸福感和满意度具有积极的影响。在未来，我将继续学习和应用幸福积极心理学的理念和方法，积极地追求个人幸福，并将这种积极心态和幸福感传递给身边的人，共同创造更美好的世界。

**积极心理学心得体会篇九**

积极心理学作为一门新兴的心理学领域，旨在研究个体如何通过积极情感、积极性格和积极行为来提高幸福感和心理健康水平。我最近读了一本关于积极心理学的书籍，通过学习理论和实践，我深刻地体会到积极心理学的重要性，并从中受益匪浅。

第二段：积极情感对幸福感的影响

积极情感是积极心理学的核心之一。在我读书过程中，我了解到积极情感的重要性。积极情感不仅可以提高个体的幸福感，还有助于建立积极社交关系、提高工作效率和减轻压力。通过积极心理学的观点，我意识到积极情感并非只是对外界刺激的反应，而是可以通过内部调整来培养和提升。我开始主动寻找和培养积极的情感，如每天保持一份感恩日记、结交积极向上的朋友等。这些改变让我感到更加快乐和满足，也使我的人际关系更加和谐。

第三段：积极性格的塑造

除了积极情感，积极性格也是积极心理学的关键内容之一。通过学习，我了解到，积极性格并非天生的，而是可以通过努力和实践来塑造和培养。比如，积极乐观的态度可以通过积极思考和积极行为来培养，这样可以提高个体在面对困难和挫折时的适应能力。我开始尝试思考积极的事物，改变消极的说辞，积极行动起来。逐渐地，我发现自己更加自信和坚定，能够更好地应对生活中的各种挑战。

第四段：积极行为的培养

积极心理学还强调积极行为的重要性。通过积极行为的实践，个体可以获得更多的成就感和满足感，并对自己的能力和意义感有更深的认知。在读书期间，我意识到积极行为的实施可以从小事做起，比如每天进行一次积极健身、帮助他人或参加志愿活动等。这些小行为的持续实践让我体验到积极行为带来的快乐和满足，并激发了我进一步发展积极行为的动力。

第五段：总结和展望

通过阅读和学习积极心理学，我获得了许多宝贵的心理健康提升的方法和策略。积极心理学的理论不仅在理论层面给予了我启发，也在实践中给予了我积极的体验。通过培养积极的情感、塑造积极的性格和实践积极的行为，我感受到了更加积极、快乐和有意义的生活。未来，我将继续学习和实践积极心理学的理念，将其贯彻于自己的生活中，并与他人分享这些积极的心理改善方法，为更多人带来正能量和幸福感。

总结：积极心理学的读书心得体会

通过深入学习积极心理学，我体会到积极情感、积极性格和积极行为对个体心理健康的重要性。我开始主动培养积极情感、塑造积极性格和实践积极行为，从而提高了自己的幸福感和心理健康水平。这次读书经历让我深刻地认识到积极心理学的价值，并希望将其应用于自己的生活中，以及与他人分享，共同促进社会的心理健康。

**积极心理学心得体会篇十**

寒假里读了《教育中的积极心理学》，新书拿到手，打开塑封，我就被序言中的一段话吸引：在每一个人的内心深处都存在着两股抗争的力量：积极的力量（好奇、幽默、善良等）和消极的力量（愤怒、怨恨、自卑等）。这两股力量就像太极中的阴阳两极，此消彼长。所以，作为教师，应该学一点积极心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个幸福完整的人。

一、体现价值、播种幸福

生活中，幸福的人大多热于奉献，奉献的时候可以拥有更多的幸福，这是一种良性循环。如果教师能够成为播种幸福的人，则不仅自身可以拥有幸福，在生活当中充满活力，培养出来的学生也会被教师的幸福所感染，也将更有幸福感和创新活力。

记得20xx年的9月，我刚走出大学的校门，踏上讲台从事教育工作并且担任了班主任，真的茫然无措，不知道怎么去管理班级。所以我经常会板着脸，觉得严肃一点就可以树立威信，直到有一天，我和一个孩子聊天，他弱弱的告诉我：“乔老师极少笑，要是能够多一些微笑，就更美了。有时候想跟老师多说一句话都不敢。每周一获得班级流动红旗时，乔老师的脸依然那么严肃，似乎这些荣誉的得来本来就是应该的；当我们做错了事，乔老师的脸还是那么严肃，但严肃中更多的是斥责。虽然我们知道乔老师都是为了我们好，但是您为什么总是不笑一笑呢？”当听完学生这番话，我感到有根无形的鞭子在抽打着我的心灵。我也何尝不想“一笑泯恩仇“呢？但是又很害怕一“笑“会让学生爬到我头上来，班级纪律就会松散。

读了这本书之后，我更深刻的明白了，播种幸福是教师存在的价值，让我感触特别大。教师传递给学生的幸福不单单只有知识，更多的是做人的品德、理想、激情和乐观的心态。所有能让孩子感觉幸福的体验，都能体现我们的价值，所以很惭愧的是，为了树立自己的威严，而吝啬于自己的微笑。还好，我明白的并不晚，在接下来的教学时光，我希望能成为一个传播幸福的人，让我的学生因为老师的存在而感到幸福。

二、端正态度、快乐生活

教师应当以身作则，是具有榜样效应的，某种意义来说教师的生活对全社会的人来说是一面镜子，当教师生活幸福、工作顺利的时候说明我们的社会发展文明和谐。

在上个学期，在课间做眼保健操的时候，由于一年级的小朋友刚从幼儿园上来，各方面都需要慢慢地调整和适应。因此他们在做眼操过程中，总是因为个别同学睁眼而扣分。为此，我也想过很多办法，各种软硬兼施的方法都有，甚至哪怕下节课不是我的课，我都会盯了再走。尽管这样，有时候还是眼睁睁，看着检查人员从我眼前因为某某睁眼扣分。所以，每当静下来的时候，也是很无奈，更多的是力不从心。当然，我也好几次因为这个情况，到了半夜也没睡好，慢慢地就陷入了焦虑当中，那段时间也是很不开心。

后来看了这本书，书中说：“对于所有的教师来说，想拥有幸福快乐的人生是需要用积极心理学的理论和方法来规划自己的人生的。”

可以从以下几个方面来调整自己：

1、积极、有规律地锻炼身体（如果老师能有规律地进行锻炼，就会使自己精力充沛，心情开朗，同时抗压能力也会提升）

2、保持规律而充足的睡眠

3、保持稳定的友谊

4、经常与好友聚会

5、为自己认定的有价值的目标而努力工作

三、学生不懂事与教师智慧

教育培养人是促进一个人更好地更快地适应社会的要求和社会规范，人的成长过程是一个逐步走向通情达理的过程，这样的一个过程也是一个比价复杂的心理成熟过程。一个人较成熟，让他人觉得是通情达理的，就是我们所说的“懂事”。

教师困惑：古人说“家有五斗粮，不做孩子王”，的确自古以来管教孩子是件麻烦的事，尤其是由于他们不懂事，甚至比较顽劣，教育管教就遇到了麻烦。也暗示了作为教育者的我们是非常不容易的，因为我们必定会遇到这些和那些的麻烦。

案例生活中：现实生活中，我就遇到了这样一位不懂事的孩子，他的不懂事体现在：

1、不知道如何正确表达自己的需要，虽然成绩还可以，但是习惯比较差，他经常会做一些比较异常额行动来吸引注意。

2、只顾自己，不顾别人，以自我为中心，没有自我控制能力。

3、没有合作意识，在团队中找不到自己合适的位置和角色，行为特殊。经常无理取闹、不讲道理。

应对策略：

1、相信人之初，性本善的人性观。

2、为孩子设立一种较高的但可以达到的标准，在孩子实现这种过程中提供支持

3、采用以一种稳定的权威性教养方式

4、在孩子低能力领域提供技能训练

总结：面对“不懂事”的孩子，我们往往会有烦躁心理，这类学生就成了我们心中的那类问题学生。现在看了书中的应对策略，不管怎么样，心中就踏实了一些，不会那么茫然无措。

最后，还是那句话：作为教师的我们应该学一点心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个完整的人！

**积极心理学心得体会篇十一**

积极心理学是一门以人的优点和积极心态为研究对象的心理学分支。读书是获取知识、开阔眼界的一种重要途径，我在最近的一次读书中选择了积极心理学相关的内容。通过学习积极心理学的理论和方法，我不仅深刻认识到了积极心态的重要性，还从中获得了许多思考和改变自己的启示。

第二段：积极心理学的理论基础

积极心理学强调人的心理健康和幸福感的培养和提升，关注人自身的力量和潜力。其中，流行心理学家马丁·塞利格曼提出了积极心理学的“PERMA”模型，即积极情感（Positive emotion）、个人参与（Engagement）、关系（Relationships）、意义（Meaning）和成就（Accomplishment）。这一模型给予了我对积极心理学的初步认识，让我明白了积极心态对个人发展和幸福感的重要性。

第三段：改变消极心态，培养积极心态

在阅读积极心理学的相关书籍时，我受益匪浅，尤其是在改变消极心态，培养积极心态方面。书中介绍了一些有效的方法，例如通过积极思考来调整消极情绪，积极面对挫折和困难，寻找乐观的解决方案。此外，书中还分享了积极心理学的实践案例，并提供了一些实用的方法和技巧，如记日志、设定目标和培养感恩心等等。这些方法对我来说都很实用，帮助我更加积极地面对生活中的各种问题和挑战。

第四段：积极心理学的应用

在读完积极心理学的相关书籍后，我开始尝试将其中的方法和理念运用到现实生活中。比如，每天给自己定一个小目标，并在实现后感受到成就感；定期与家人和朋友交流，增强人际关系方面的满足感；关注自己的内心感受，培养乐观的心态等等。这些实践不仅让我个人得到了提升，也帮助我更好地与他人相处，并对自己的未来有了更明确的规划和追求。

第五段：结语

通过学习积极心理学，我意识到了积极心态对我个人和周围环境的重要性。通过改变消极的思维方式，我可以更好地应对生活中的压力和困难，并在困境中找到乐观的解决方案。此外，积极心态还让我更加享受生活中的美好瞬间，更加关注人际关系和内心的感受。我相信，只要保持积极心态并应用积极心理学的原理，我能够更好地达到自己的目标，并过上更加幸福、充实的生活。

总结：通过阅读积极心理学的相关书籍，我深刻认识到积极心态的重要性，并通过实践将其中的方法和理论应用到现实生活中。这种改变不仅对于我个人的成长和幸福有着积极影响，也让我更加关注他人、改善人际关系，并对未来充满了信心。积极心理学不仅是一种学科，更是一种改变和提升自我的生活方式。

**积极心理学心得体会篇十二**

美国学者卡托尔认为，不同的人会进入不同的抑郁状态，但是他只要遵照以下十四项办法，抑郁的症状便会很快消失，这十四项办法包括：

一、必须遵守生活秩序。与人约会要准时到达，饮食休闲要按部就班，从稳定规律的生活中领会自身的情趣。

二、留意自己的外观。自己身体要保持清洁卫生，不得身穿邋遢的衣服，房间院落也要随时打扫干净。

三、即使在抑郁状态下，也决不自己的学习和工作。

四、不得强压怒气，对人对事要宽宏大度。

五、主动吸收新知识，“活到老学到老”。

六、建立挑战意识，学会主动接受矛盾，并自己。

七、即使是小事，也要采取合乎情理的行动；即使你烦闷，仍要特别注意自己的言行，让自己合乎生活情理。

八、对待他人的要因人而异。具有抑郁的人，显得对外界每个人的反应、几乎相同。这是不对的，如果你也有这种倾向，应尽快纠正。

九、拓宽自己的情趣范围。

十、不要将自己的生活与他人的生活比较。如果你时常把自己的生活与他人作比较，表示你已经有了潜在的抑郁，应尽快克服。

十一、最好将日常生活中的事记录下来。

十二、不要掩饰自己的。

十三、必须尝试以前没有做过的事，要积极地开辟新的生活园地，使生活更。

十四、与精力旺盛又充满希望的人交往。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**积极心理学心得体会篇十三**

我很荣幸有机会参加一场关于积极心理学的讲座。该讲座给我留下了深刻的印象，引发了我对积极心理学的兴趣。作为一门独特的学科，积极心理学着重于人类的优点、幸福感以及个人成长。我愿意与大家分享我在讲座中所学到的知识和心得体会。

第二段：积极心理学的概念和基本原理

在讲座的第一部分，讲师详细介绍了积极心理学的概念和基本原理。积极心理学强调个体的优点和长处，通过发现和培养这些积极特质来实现幸福感和个人成长。这一观念与传统心理学的问题导向和疾病模型形成鲜明对比。积极心理学的目标是帮助人们提高生活质量，建立积极的心态和行为，从而积极面对挑战和困难。

第三段：积极心理学在实践中的应用

讲座的第二部分重点介绍了积极心理学在实践中的应用。其中包括培养积极情绪、提高自我意识、建立良好的人际关系和追求个人目标等方面。演讲者通过具体例子和实际操作指导让我们更好地理解如何应用积极心理学的原理。我意识到了积极心理学在日常生活中的重要性，如如何积极地思考问题，如何运用自己的优点来应对困难等。

第四段：积极心理学的启示与反思

在讲座的最后一部分，讲师通过分享一些真实的成功案例，向我们展示积极心理学的巨大潜力。这些案例彰显了真正实践积极心理学理念的人们是如何在面对逆境和挑战时保持乐观和积极的心态。通过听取这些故事，我受到了鼓舞，明白了积极心理学并不仅仅是一种理论，它是一种可以真正改变生活的生活哲学。

第五段：对未来的展望

参加这场积极心理学讲座是我迈向更积极生活的一个重要的起点。我将积极心理学的原理应用到我的日常生活中，努力树立积极的态度和思考，积极面对一切困难和挑战。我相信，通过通过不断地锤炼和培养自己的积极心态，我可以成为一个更快乐、更成功、更有意义的人。

总结

通过参加这场积极心理学讲座，我明白了积极心理学对个人幸福感和成长的重要性。它的研究和应用可以帮助我们培养积极情绪、提高自我意识、建立良好的人际关系和追求个人目标。通过学习和实践积极心理学的原理，我相信我可以成为一个更积极、更乐观、更成功的人。我将持续关注积极心理学的新动态，继续学习和实践其中的原则，为自己和他人创造更美好的生活。

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