# 最新大一心理课心得体会 心理心得体会大一(汇总15篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-05-11

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

**大一心理课心得体会篇一**

大一是每个大学新生的开始，对于大多数人来说，这是一段新的生活阶段。在这一年里，我经历了许多新的挑战和机会，积累了许多宝贵的心理体会。首先，我学会了适应新环境和独立生活。其次，我深刻体验到了时间管理的重要性。另外，我也明白了人际关系的价值与重要性。最后，我从大一的经历中明白了反思和成长的重要性。大一的心理体验让我更加成熟和坚强，为以后的生活打下了坚实的基础。

一开始进入大学，我面临许多新的环境和陌生的人。这种陌生感带来的不适和紧张使我开始注意到适应新环境的重要性。通过参加各类社团和活动，我学会了主动与他人交流，在合作中遇到困难时寻求帮助。我也发现独立生活需要我自己负起责任，开始学会独立解决自己的问题。这段心理体验让我更加自信和勇敢面对新的环境和挑战。

在大一的学习生活中，时间管理成为了我主要关注的事情之一。我意识到要将精力合理分配给不同的学业和兴趣之间是非常重要的。通过合理安排时间表，设定每天的学习目标，我能够更好地掌握学习的节奏和进度。同时，这也帮助我充分利用碎片时间，避免拖延和浪费时间。时间管理的能力让我感到有序和高效，提高了我的学习效果，并增加了个人的兴趣爱好的发展空间。

在大学里，人际关系变得更加多样和复杂。我跟来自不同背景和文化的同学相处，学会了尊重和理解他们的观点和习惯。我也学会了更加有效地与他人沟通和协作，尤其在团队项目中。在与他人合作解决问题的过程中，我发现团队的力量远比个人的努力更为强大，这也让我更加看重人际关系的重要性。通过与他人合作，我不仅学到了新的知识和技能，还建立了良好的人际关系，为以后的发展打下了基础。

大一的心理体验也教会了我如何反思和成长。在遭遇困难和失败时，我学会了审视自己的不足和错误，并寻找改进的方法和策略。例如，在考试不理想时，我会审视自己的学习方法，寻找适合自己的学习方式，提高学习效果。这种反思和成长的过程让我更加成熟和坚强，在遇到类似问题时能够更加从容应对，并找到解决问题的办法。

总结来说，大一是我人生中一个重要的阶段，我从中学到了许多心理体会。我学会了适应新环境和独立生活，重视时间管理，计划合理安排自己的学习和兴趣的时间，明白了人际关系的价值与重要性，懂得了反思和成长的重要性。这些体验和领悟让我更加成熟和自信，为未来的生活和学习奠定了坚实的基础。希望在以后的大学生活里，我能够继续努力，不断学习和成长。

**大一心理课心得体会篇二**

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐?你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省:“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界 ”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多的东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

人际进程的进程分析:

1、彼此陌生

2、单向注意

3、双向注意

4、相切

5、浅度相交

6、深度相交

在这一系列的进程中，更是双方“自我暴露”的过程，处理不好会发生可大可小的矛盾，这时我们需要注意的则是交往的对等性以及适度性，两个人是两个个体，总有不同之处，也许是情绪、行为、价值观等，这时我们不应该要求强行的重合，要体谅以及换位思考，我个人认为换位思考以及相互体谅在人际交往中非常有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友情、工作中都是非常必要的。在人际交往中更要学会自我剖析，自我检讨，自我认识，更要常记一句话“你对了，别人就一定错了吗?”

大一心理课心得体会5

**大一心理课心得体会篇三**

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参与青爱工程的种子教师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，或许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最终还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经受吧，每一次动身，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉!

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理安康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的状况下，就这样由于自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些学问和大家一起共享：

对于孩子向教师、父母提出的一些性学问方面的问题，大人应当不要避讳，该怎么答复就怎么答复，对于孩子来说，越早知道越好，由于知道学问了，才有力量去预防。

答复学生们提出的问题，肯定要真心的答复，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些状况。不要完全呈现美妙，让孩子们对不好的后果要有预期。

许多时候，来访者来询问，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且盼望能得到支持。

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理安康教育的必要性，在国家日益富强进展的今日，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素养的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候进展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理安康，内心和谐安定。

**大一心理课心得体会篇四**

大一新生的心理课程是大学教育中非常重要的一门课程，不仅为我们提供了理论知识，还帮助我们了解自己的内在世界。通过心理课程，我们能够深入探索自我，提高自我意识，了解自己的优点及不足，领悟人生的真谛，为今后的学习和成长打下坚实的基础。本文将分享我在心理课团训中的体验和收获。

第二部分：沟通技巧的学习

在心理课训练中，老师着重讲授了沟通技巧的学习，让我们明白了不同情境下的应对策略，如何准确表达自己的思想和情感，以及如何聆听对方的意见和需求。在团队合作中，我们明显感受到了团队协作的重要性，并且更加清晰地认识到如何与好友、同学、老师等不同的人建立良好的沟通关系。另外，学习沟通技巧还可以提高我们在工作和生活中的表达能力，使我们更加自信地面对挑战和压力。

第三部分：情绪管理的改善

在生活中，我们难免遇到许多困难和挑战，很容易出现情绪上的波动和不稳定。在心理课团训中，老师帮助我们认识到自己的情绪问题，如何有效地应对焦虑、紧张和失落等情感上的问题，从而提高了我们的情绪管理能力。通过反思自己的情绪变化，我们也更加清晰地认识到自己的优点和不足，并有意识地去寻求自我改善的方法。这对于我们今后在学习和工作中的成长是非常有帮助的。

第四部分：自我意识的提高

在团训中，我们也对自我意识问题的重要性有了更为深刻的认识。通过不断地反思自己的行为、想法和价值观，我们了解到自己的优劣势，同时也知道如何发挥我们的优点、平衡我们的不足。此外，在团队中与同学交流和合作时，我们也更加清楚地认识到不同的团队角色和职责，这对于今后的团队建设和领导能力的发展非常重要。

第五部分：总结

总的来说，心理课团训是一个非常宝贵的学习和成长机会。通过课堂讲解、团队合作和个人反思，我们能够深入探索自我，提高自我意识。同时，通过心理课程的学习，我们也能够有效地应对情绪问题、提高自我沟通技巧和团队协作能力，为今后的学习、工作和生活打下坚实的基础。在今后的生活中，我们应该不断深入探索自我，不断学习和成长。

**大一心理课心得体会篇五**

古典文学常见论文一词，谓交谈辞章或交流思想。当代，论文常用来指进行各个学术领域的研究和描述学术研究成果的文章，简称之为论文。以下是小篇为大家整理的大一心理学论文。

大一心理学论文

初入大学最担心的肯定是离开家乡到了异地面对各种新的关系不知道怎么处理，很庆幸能在心理课上得到老师对这个问题的分析和解答。事实上，中学阶段沉浸在学习中的我们并不需要过多的去考虑人际关系的处理，但进入大学，就像走进了社会的缩影，同学、舍友、社团的师兄师姐、各个科目的老师……周围的人构成的多彩大学，撞进原本单调灰色的生活，实在让我有些猝不及防。所以，心理课上的分析和讲解对我来说非常及时，对我梳理处置人际关系有很大帮助。另外就是老师在课上为我们做的性格分析，人贵自知，课上的性格分析让我更清楚地了解到自己是怎么样性格的人，让我更能清楚地知道我应该从哪些方面去改进自己性格方面的不足，以使我能成为一个更好的自己。

除此之外还有很多让我有收获的地方，比如除了怎么对待他人的关系，老师也讲解了怎么对待自己、怎么面对良性竞争、怎样提升自我、怎样分配时间、树立怎样的爱情观才是健康的，甚至还向我们介绍了怎么样界定是否患有心理疾病。虽然到现在心理课不过上了八次课，却实在让我受益匪浅，感触良多。

心理课上经过老师的分析，我知道自己是多血质性格的人，反观日常生活，我确实也是喜形于色，心直口快，常常说话不经思考，有时候虽是无意，却真真切切伤了人心。平时也因此闹过不愉快，但是并不太了解问题出自哪里，也就没能针对性地纠正自己性格的不足。现在了解到自己是什么样性格的人，相信我也可以在接下来的学习生活中多控制自己，改变自己的性格以使自己更好的融入群体。当然我也了解到多血质的人可塑性强，我也会好好把握自己性格上的这项优点，多发展兴趣爱好、培养自己更多方面的能力，让自己更能适应社会对人才的需要。以后我也会多去尝试一些原本以为自己做不到的角色，说不定从中能有意外的收获。

因为身体原因没能参加军训更让我错失和同学们相处相识相知的机会，迷茫着度过了大学之初的两周军训。说实话，我原本对心理课时不抱期待的，因为中学时期也有心理课，不过也就是讲一些与我们生活并无相关的理论或者干脆就是自习课。但是第一次上心理课确实让我感到意外和惊喜，我从老师的课中听懂了怎样待人处事，了解了何为立身之本，课上我也会跟着老师的讲解一层层思考自己平日的言行是否合宜，举止会否有失偏颇之处，实在受益良多。一开始我和舍友相处十分拘谨，有时连自己的想法也不敢太多地表达，生怕招来不满，而老师让我明白，世上最难得的不过一颗真心，真性情待人处事便是最完美的相处之道。

除此之外，我也从老师的课堂了解了不少心理学的知识，遇到情绪低落的时候也能自我排解，自我舒缓。同时我也在老师的循循善诱下明晓了自己离开家乡到大学进一步学习的目的何在，也渐渐有了自己为之努力的目标，心理课对我的帮助何止一周三节课那短短两个钟头？我想，我会让自己变得越来越好。

**大一心理课心得体会篇六**

心理学教育是大学教育中不可或缺的一部分。它的目的是帮助学生了解自己的内心世界，提高情绪管理和人际交往能力，以及培养积极的心态和健康的心理状态。作为大一新生，我有幸在大学里接受了心理学教育，通过这门课程，我开始了一段探索内心的旅程。

第二段：认识自己的情绪和需求

心理学课程中，我们学到了情绪的表达和管理技巧。我们了解到，情绪是人类生理和心理活动的基础，而情绪的健康与否直接影响一个人的生活质量。通过学习不同的情绪类型和情绪调节策略，我开始懂得更好地管理自己的情绪。我学会了识别自己的情绪，找到引发情绪的原因，从而能够更好地解决问题和调整自己的心态。此外，我也学会了关注自己的需求，不再忽视自己的情感和身体健康。这使我在大学生活中更加独立和全面地照顾自己。

第三段：提高人际交往能力

除了学习管理自己的情绪，心理学教育还帮助我们提高人际交往能力。大学是一个人际交往频繁的环境，良好的人际关系对于个人的成长和成功至关重要。在心理学课程中，我们学习了主动倾听、表达情感、解决冲突等人际交往的基本技巧。通过实践和反思，我逐渐改善了自己的沟通方式，更加关注他人需求，学会理解和接受不同观点。我发现，当我在人际关系中表现出真诚和尊重他人时，我能够建立起更多有意义和持久的友谊。

第四段：塑造积极心态

心理学教育还给予我塑造积极心态的启示。积极心态是一种乐观和自信的心态，它能给予我们力量和勇气去面对挑战和困难。在心理学课堂中，我们了解了积极心态的重要性，如何培养和保持积极心态。我也学到了，每个人都会面临挫折和失败，但重要的是从中汲取经验教训，相信自己能够克服困难。通过实践和反思，我开始更加积极地思考问题，寻找解决方案，以及充满希望地面对未来。在大学的学习和生活中，我发现积极心态是我克服各种困难的有效武器。

第五段：总结与展望

通过大一的心理学教育，我获得了很多有益的心得体会。我学会了关注自己的情绪和需求，更好地管理自己的情绪，提高了自己的情商。我也通过学习积极心态和人际交往技巧，提高了自己的人际交往能力。这些心理学教育的知识和技巧为我在大学的学习和生活中提供了重要的支持和指导。同时，我也意识到心理学教育只是一个开始，我还有很多需要深入学习和探索的领域。未来的日子里，我将继续学习和运用心理学知识，不断提升自己的内在素质和能力，为更好地适应现代社会做好准备。

通过大一心理学教育的学习和实践，我用心感悟到了情绪管理、人际交往和积极心态的重要性。这些都是我在大学中成长的关键所在。心理学教育不仅仅是一门课程，它是一种生活方式和心态，它能够让我们更好地认识自己，理解他人，提升个人素质和幸福感。因此，我深深地感谢大学提供给我这个宝贵的机会，让我有机会接受心理学教育，开始了一次探索内心的旅程。

**大一心理课心得体会篇七**

当你最爱的人心情低落，一个大大的拥抱赛过言语。经常对你身边的人拥抱吧，表达你的爱，让爱你的人感受到你的爱。

虽然是身体上的接触，但也是心灵亲近的表现，不管是安慰，欣喜等等情绪。肢体语言的出现的意义应该就是弥补语言表达的不足。将人与人之间的距离拉近到极限，从而把感情升华到极高。

发展心理学家亨利·哈罗是最早研究依恋关系的学者之一。在他的一项著名实验中，他设计了两只假母猴，一个是“金属母猴”，它是用冰凉的金属丝围绕而成的，头部画有两个眼睛，胸前安置了橡皮奶头，幼猴可以从隆起的橡皮奶头上吃到奶汁。另一个是只“布母猴”。它的身体是一个圆筒，外面包有一层柔软的绒布，且画有比较精致的面部表情。两只母猴都能提供热量，而金属母猴有食物供幼猴吃，而布母猴拥有被哈罗称做“接触安慰”的能力。

幼猴可以在笼子里自由活动，自己选择接近哪一个“母亲”。研究发现幼猴大部分时间是依偎在“布母猴”的身旁，只有在饥饿的时候才跑到“金属母猴”那里去进食。这个实验的结果被称为“爱的发现”，幼猴对满足自己生理需要的“母猴”并没有表现出依恋，而更喜欢可以身体依偎的“布母猴”。

研究发现，每天一两个拥抱产生的保健作用比每天吃一个苹果还要好，经常拥抱可减低心脏病风险，战胜压力和疲劳，提升免疫力，抗击炎症，以及缓解抑郁。你可能想不到，仅仅10秒钟的拥抱就能减低血压。拥抱之后体内催产素等让人感觉良好的激素水平会上升，而皮质醇等压力激素水平则会下降。

拥抱还会给我们带来更多的好处

1.拉近人际关系。拥抱时，人体会释放欣快激素催产素(也称“拥抱荷尔蒙”)，让人感到温馨舒适。催产素也会增强人与人之间的社会联系。美国迪堡大学心理学家马特·赫滕斯坦表示，神经肽催产素能增强配偶间的忠诚度和信任度。

2.降血压。拥抱时身体释放的欣快激素不仅让人感觉幸福，而且有益身体健康。拥抱时，皮肤的感觉会激活压力受体“帕西尼氏小体”，然后向大脑迷走神经区域发送信号，该大脑区域的一大作用是降低血压。

3.减少恐惧。《心理科学》杂志刊登荷兰阿姆斯特丹自由大学一项有关恐惧与自尊的研究发现，拥抱和抚摸可显著降低死亡恐惧。多项研究发现，拥抱(包括拥抱玩具熊)有助于缓解生存恐惧。

4.有益心脏。美国北卡罗来纳州立大学一项新研究发现，经常与爱人拥抱有益心脏健康。实验研究结果显示，与伴侣没有任何接触的参试者心率加快10次/分钟，而与伴侣拥抱的参试者心率只加快5次/分钟。

5.成人拥抱受益最多。据《今日美国》报道，俄亥俄州立大学研究人员发现，随着年龄的增大，拥抱和身体接触也会变得越来越重要。多项研究表明，孤独(尤其是老年孤独)会导致压力倍增，不利健康，拥抱会减少孤独感。

6.拥抱是一种天然减压器。拥抱可立即降低人体内的应激激素皮质醇水平，向大脑发送“平静”信息。

7.儿时多拥抱，成年压力小。美国埃默里大学一项动物实验发现，触摸和缓解压力之间存在重要关联，特别是在生命的早期，人类也是如此。儿时多拥抱可以使孩子进入成年之后更好地应对各种压力。

拥抱可以有效的帮助我们缓解一些压力，减少内心的恐惧，也是心理保健的方法。

拥抱是无声的语言，拥抱是最简单的接受与认可。拥抱的时候彼此都是被需要的，被别人需要的时候才会觉得自己最有价值。拥抱的时候内心会溢满一种叫甜蜜的情感，那种感觉是真实安全的，它是有温度和声音的。赶紧抱抱你身边最爱的人吧!

**大一心理课心得体会篇八**

公选课的选课可谓用“厮杀”二字来形容，而我比较幸运地选到了陈锡林老师的生理心理课为公选课。记得第一次走进教室，陈老师播放着《you raise me up》这首很励志很温馨的音乐，突然觉得这门公选课是那么温暖，这是很久违的感觉。

事实证明我们的选择是对的，在陈老师的课堂上，我们不仅学到了有用的有关身体，心理健康的知识，还学到了好多比如为人处事，积极心态这些原本在书本上学不到的东西。记得有一次听陈老师的课有很舍不得下课的感觉，陈老师在告诉我们男生该怎样对女生，女生怎么好好做好自己。顿时我感到这才是真正的大学，像这样把我们当孩子看，能耐心教给我们这些道理的老师在大学真的很少，所以才那么珍贵。

如果说第一堂课让我们印象最深刻的是各个不同学院，年级的同学的相互介绍，前后桌握手，课堂瞬间温暖，那么最后一堂课上让我们最难忘记的就是陈老师告诉我们的“成熟--成熟和年龄无关和大学无关，是一个人对所经历的事情的感受感知”。

记得听过一句话\"成熟不是变老，而是泪在打转还能微笑。\"作为一个大学生，在面对自己的学业，自己的爱情，没有成熟的心态是不行的。人总是要长大，不可抗拒，总有一天不得不自己独立，而在走入社会之前，必须经历这一个心理上的蜕变。成熟不等于变得现实，而是学会用一种客观理性的方式去思考，去看待发生在周围的事情，只有这样自己才会有自己的想法，才会形成一个比较完善的人格而不至于一直在追求却不知道自己在追求什么。

老师说“高考后的孩子眼睛里会有一层看不见的成熟，叫惆怅。”虽然很不愿意那么爱闹爱玩的自己在慢慢变得成熟，变得理智，但还是要学会长大。成熟是要付出代价的，总要失去一些自己怎么也不愿失去的获得一些自己也很意外的事情才会懂得。成熟了就不能一直那么天真，总该静下来好好想想。但相信塞翁失马焉知非福，成熟有代价，更有收获。还是那句话，成熟不是变老，而是在看清问题之后还能继续勇敢地去追求自己真正想要的，而不是用常规来限制自己。

上完公选课，印象很深刻的还有陈老师积极坦然的人生态度，这是很值得我们学习的，谢谢陈老师，让我们一起在苏大进步。

大一下心理课心得体会2

**大一心理课心得体会篇九**

大一心理学教育是每个大学新生所必须经历的一门课程，通过学习心理学的基本知识和理论，我们可以更好地理解自己和他人。在这个过程中，我积极参与，并从中获益良多。以下将从课堂学习、实践活动、与同学的互动、心理发展和个人成长五个方面，总结我在大一心理学教育中的心得体会。

第二段：课堂学习

在大一心理学教育中，课堂学习是基础和核心。老师们通过生动的讲解和案例分析，使我们更加深入地了解了心理学的基本概念、原理和理论。我记得有一次，老师带领我们进行了一次情绪管理的小组讨论，通过分享个人的情绪问题，并共同寻找解决办法，我们学习到了如何更好地管理自己的情绪，并且小组之间的合作也让我感受到了团队的力量。在课堂学习中，我也学习到了很多实用的技巧，如有效沟通、解决冲突等，这些对我来说十分有益，在日常生活和人际关系中发挥了积极的作用。

第三段：实践活动

大一心理学教育注重理论与实践相结合，通过实践活动让我们将所学的知识应用到实际生活中。我们参观了心理咨询中心，了解了心理咨询的过程和意义。在其中，我观察了心理咨询师在与学生交流的过程中的技巧和方法，这让我对未来可能的心理咨询工作有了更深的了解。此外，我们还参与了一些小组项目，通过团队合作来解决实际问题。这些实践活动使我更加深入地理解了心理学的应用价值，并提高了我的实际操作能力。

第四段：与同学的互动

在大一心理学教育中，我们有很多机会与同学们一起进行思想交流和讨论。在小组讨论中，我们提出自己的观点，也倾听和接受别人的观点。这种互动不仅加深了我们对心理学的理解，还培养了我们的合作精神和团队意识。在这个过程中，我学会了尊重他人的观点，提高了自己的表达能力，并结交了一些志同道合的朋友。这种同学互动对我个人的心理发展和成长起到了积极的促进作用。

第五段：心理发展和个人成长

通过大一心理学教育，我认识到心理学的学习是一个长期的过程。我学会了更好地理解自己的情感和思维过程，并且学会了通过积极的心态应对困难和挫折。我发现，掌握心理学的知识有助于我更好地理解他人，并与他人建立良好的关系。同时，我也更加关注自己的心理健康，并学会了一些保持身心健康的方法。在心理发展和个人成长的过程中，我逐渐认识到了自己的长处和不足，并有意识地进行自我改进。

结论：

总的来说，在大一心理学教育中，我通过课堂学习、实践活动、与同学的互动、心理发展和个人成长等多个方面的体验，获得了丰富的心得体会。这不仅提高了我的心理素质，也对我未来的学习和生活产生了积极的影响。通过大一心理学教育，我相信自己会更好地理解自己和他人，并且在未来的生活中更加自信和积极地面对各种挑战。

**大一心理课心得体会篇十**

人常说“心病还需心药医”心药能治很多病，31张药方，若能做到这31个心，即使是沉疴也能治愈。世间有许许多多战胜癌症的患者，无不与积极利用心药有关，只有坚强的求生意志与扎实而有效的保健与治病措施，才是癌症真正的克星。内药治病的力量是强大无比的，而心药则是内药之中的君主之药、关键之药、宝贵之药。朋友，你知道吗?真正的灵丹妙药就在你身上，就在你心中，就看你如何积极地开发与利用。

(1)开心

开心是心药一宝。要开心首先要胸怀博大，桐城宰相张英有诗云：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨?万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”他有这样博大的胸怀，就活得开心。开心就要敞开心扉，心里有话要说出来，对亲人、对朋友说，开心地活着，活着就要开心。

(2)放心

放心同样是心药一宝。有的人的毛病就是不放心，其实，人不能只相信自己，也应该相信他人。要学会放心，真正地放下心来，世界本如此。

(3)专心

专心同样是一味好心药。有人说书法家、画家长寿，作家中也有长寿的，如巴金、丁玲，因为他们专心于一项艺术，精神有寄托、有支柱，生活得很充实、很有自信、很有趣味，就可以战胜病魔，强健体魄。

(4)粗心

粗心，是缺点，也是优点。水至清则无鱼，人要是太精明了，是很难有知交的，也是很难长寿的。因有粗心，才有细心，两者应是相互依存的。

(5)细心

细心是相对的，对于人体保健，一定要细心，对于疾病也要细心，在一些关键时刻对待关键问题更要细心。

(6)忘心

忘心是缺点，也是优点。有些东西是当忘的，一定要忘。如果你是癌症患者，我有两条建议：一是忘掉重病，忘得越彻底、越干净越好;二是积极治疗，越早越好，越坚持越好。对于疾病，忘掉无疑是仙丹，甚至胜过仙丹。十二分的忘记，二十四分的治疗。忘记是为了治疗，治疗的药物是忘记，忘记加药物等于治疗手段，一定可以战胜病魔。

(7)记心

当忘必忘，但当记必记。既记经验也记教训，“前事不忘，后事之师”，尤其是对保健、对生命的学问。心病还得心药医，治病要挖根，治根方能根治。心、肝、脾、肺、肾是人体的精华，也是生命与健康的精华，大凡精华之类的知识，都是不可以忘记的。

(8)好心

好人要有一颗好心，一颗善良的、仁慈的、高尚的心，为他人着想胜过为自己着想。体谅与同情他人，胜过体谅与同情自己。曹操的“宁可我负天下人，莫教天下人负我”，应该倒过来写即“宁可天下人负我，莫教我负天下人”。要以行善积德为己任，播种幸福的种子，希望他人能从中得到收获，自己却不必希望得到酬报。好心办好事，好心不可办坏事。好心办了坏事，就要勇敢地负责，坚决地纠正。愿使世界上的人都是好心肠、热心肠。

(9)救心

天上也不会掉“金娃娃”。你生病也好、困难也好，要全靠你自己救自己。朋友、亲属相帮固然好，但那是“外力”，最终还是要靠你自己救自己。救自己首先要救心，医好了心病，才能医好体病。心里滋生了希望，才能战胜困难。找到心药，识得心病，方能救心，不识心病、无法救心。

(10)强心

不要靠医生打强心针，而要靠自己锻炼一颗坚强的心脏。心强才是真强人，心弱决不能成强人。只有有强心才能战而胜之，取而代之。为真理而战，为人类幸福而战，为战胜疾病与死神而战，大公无私，为民奉献，才能是真正的强心。英雄之心，永远坚强，是不可以征服的。

(11)富心

此富不是指发财之富，而是指精神财富之富。我总觉得人要学些生命之学、性命之学，即中医学。知识就是力量，性命之学应是人们最基本的也是最重要的学问。未必人人都能成为医生，但决不可成为医盲。洪昭光教授有句话：“你才是你自己最好的医生。”说得妙极了，我完全赞同。富心中重要一环是中医知识要富起来，才有健康长寿的希望。各项保健措施坚持不懈，一定会有效果的。

(12)明心

所谓明心，就是一颗明白道理的心，人要活得明明白白。年轻人不知奋进，坐吃“青春饭”;中老年人与麻将为伍，进入“四方城”，不识南北东西，甚至中风致残而死。有些人自伤倾向严重，严重阴阳失调，用自己的双手扼杀自已，到死也不明白自己是怎样死的。

(13)觉心

觉心使我想到觉醒，屈原说：“众人皆醉我独醒。”其实，有人能够觉醒，有人是一辈子也醒不了。人就是应该不断觉醒，文王觉醒而写《周易》，孔子觉醒而写《春秋》，没有觉醒便没有司马迁的《史记》。遗憾的是，有些人没有远大的理想，没有崇高的目标，但人活着总是要有点精神的，这个精神就是要为人类、为社会做出贡献，就是要追求真理，为捍卫真理而献身。

(14)宽心

宽心有两重意义：一是胸怀博大，有理想，有见地，有追求;二是要宽厚待人，宰相肚里能撑船。宽心是长寿之宝，健康之源，幸福之根。

(15)信心

此两字十分重要，对生活、对工作、对治病，都要有信心，信心是宝不是草。记得谢晋有名言：“人是要有一点骄傲的。”他所说的骄傲，就是信心，要有信心去追求真理。

(16)决心

生活要有决心，办好事、做实事要有决心。当办而未办之事，只有下决心才能办成。譬如为自己保健或治病，只有下决心才能坚持。决心也是长寿的秘诀，下决心保健，一定能健康起来，下决心治病，才能治好病。要当自己的主人，同样要当死神与疾病的主人。从这个角度看，决心是一味心药良药，一定要好好培养，雷打不动地实现自己的决心。

(17)热心

年轻的人，火热的心，年老者又何尝不应有“火热的心”呢?热心非常重要，只有热心才能保持青春活力。对保健与治病一定要热心，热心对自己，热心助他人。

(18)耐心

耐心是长寿的秘诀，长寿之人总是很有耐心的。学医的人，搞保健与治病，更要耐心再耐心。对自己要耐心，对病人更要耐心。

(19)虚心

人是不可以骄傲的，尤其对自己的身体更是丝毫骄傲不得。譬如自己衰老了，不承认衰老不行。有位七旬老人，学过武术，自以为身体好，在摆满建材的路上骑自行车，栽倒在水泥杆上而成为“白痴”，殊为可惜。“有容乃大”，听取多方面的意见，择其善者而从之，应是每个人生活的态度。

(20)童心

童心是纯洁、单纯、真诚而可爱的。金庸在《射雕英雄传》中曾创造老顽童周伯通的形象——白发满头却心如顽童。快乐是味良药，可医百病。童心，充满好奇，充满愿望，拥有童心，才能拥有青春活力。

(21)诚心

经商要大力提倡诚信，养生与保健亦然。与疾病、死神斗争，要努力做到诚心，心诚则灵。要诚心对大家，要取实事求是的态度，认真负责的态度，切记不可说假话，更不能欺骗大家，不能胡乱吹牛。诚心是养生之本，这个本是大意不得的。

(22)爱心

爱情、亲情、友情都要有爱心。人要自爱，更要爱人。爱心是最积极最有效的心药。用爱心去鼓舞病人求生意志，比什么药都灵。爱心创造人间幸福，也创造人间奇迹，只有坚定的爱心，才有可能战胜疾病与死神。

(23)有心

提倡做个有心人，尤其是研究保健治病之道，要时时、事事、处处有心。

(24)恒心

恒心是金，其实，人体保健方法并不在多，只要行之有效一到两样就行。慢性病的关键就是要有恒心去治，所谓行百里者半九十，是要努力避免的。很多时候只要“再坚持一下”就离成功不远了。

(25)知心

人贵在知心，很难得的是知心的朋友，要努力把病人当作知己朋友，这是很重要的知心(感悟人生)。人要认识自己是不易的，既要明于知己，也要明于知人。知人要知心，治病更要治心。

(26)苦心

大凡要研究学问，不下苦工夫不行，只有“苦心”，才能“孤诣”。就学问来说，人体保健与治病更要严谨，也更要思想解放，不严谨不行，不解放也不行。

(27)铁心

铁心与信心相似，但铁心比信心更有实用价值。铁心就是坚忍不拔，毫不动摇，只要认准了方向，就再不回头，也不中途停顿。

(28)贴心

要做患者的贴心人，与他们心连心，心贴心。几乎所有患者的心情都是烦燥而忧伤的。只有贴心才能理解，才能找出治病的办法，为他们卸掉思想包袱，这才是一味最好的心药。

(29)动心

“流水不腐，户枢不蠹”，对自己的心不可封闭，要有青春活力，要勇于善于接受新鲜事物，心的可贵之处是它的活动性。

(30)正心

全心全意为社会、为国家、为患者服务，就是正心。不要寄希望于他人的恩赐，而要寄希望于自己的奋斗。

(31)静心

**大一心理课心得体会篇十一**

教育心理学作为一门与教育紧密相关的学科，是为了帮助教师更好地了解学生的心理发展及行为特点，以便更好地进行教学。在大一的学习中，我对教育心理学有了更深入的了解，结合学习和实践经验，我从多个方面得出了以下心得体会。

首先，教育心理学让我认识到学习方式与学生个体差异的重要性。每个学生都有自己的学习方式和个体差异，教师应该根据学生的实际情况，采取不同的教育方法来满足学生的需求。在我的学习过程中，我发现有些同学喜欢图像表达，他们对于图表和图片的理解要比纯文字更加深入，所以我在学习中加强了图像学习的能力，通过自己制作图表和图片，提高了自己的学习效果。而有些同学则喜欢口头表达，他们通过口述表达的方式更容易理解和记忆，因此我在与这些同学的学习交流中更加注重口头交流，以提高他们的学习效果。

其次，教育心理学使我认识到情绪对学习的干扰和影响。在学习过程中，情绪的波动会对学习产生积极或消极的影响。例如，在一次考试前，我感到紧张和焦虑，导致我无法集中注意力和高效学习。因此，我通过学习教育心理学中的情绪管理技巧，如积极的自我暗示和放松训练，来调整自己的情绪状态。通过这些方法，我能够更好地控制我的情绪，保持平静和专注的心态，提高学习效果。

再者，教育心理学让我认识到奖励和惩罚对学生行为的影响。在教育中，奖励和惩罚是常用的教育手段。然而，我通过学习教育心理学，发现过度依赖奖励和惩罚可能会导致学生对于学习本身产生依赖，而忽略了内在动机。因此，我在实践中通过激发学生内在动机，培养他们的自主学习能力，不仅提高了学生的学习兴趣和动力，也让他们在学习中体验到成就感，从而更好地推动了学生的学习进步。

最后，教育心理学让我意识到教育是一个长期而复杂的过程。教师不能只停留在对学生知识的传授，还应该关注学生的全面发展和素质培养。在我实践过程中，我发现学生的成功不仅取决于学习的结果，更取决于他们的情感态度、人际关系以及自我管理能力。因此，我在与学生的交流中注重与学生建立良好的师生关系，关注和引导学生的情感发展，同时通过帮助学生提高自我管理能力，培养他们良好的学习习惯和自信心。

总之，大一的学习和实践让我对教育心理学有了更深入的了解和认识。通过体会和总结，我认识到学生的个体差异、情绪管理、奖励与惩罚的使用和教育的长期性是教育心理学中重要的方面。这些认识不仅对我的个人学习和发展有着深远的影响，也让我更好地理解和关注学生的需求，以便更好地成为一名优秀的教育者。

**大一心理课心得体会篇十二**

虽然说我有时候喜欢写一点小文字来记录自己成长经历的习惯，也早就想写一篇关于自己上大学以来在思想上心理上的转变的文章，但囿于没有一个好的契机来动笔，所以就迟迟未写。现在，既然老师要求我们写一篇关于心理课后的感想的文章，那么我就利用这个机会来写一下。

我本人对心理学哲学一类一直有着浓厚的兴趣，是因为我觉得应用好心理学对我们的成长以及人生会有很大的帮助。我对心理学的认识是比较客观的，怀着对心理学的热爱，每次上课我都尽量去早点坐前面一点，尽管每次上课前两排坐的人很少。每次上课我都很认真地在听，认真思考，这也是我的一种上课习惯，在课堂上，我发现老师讲的很多观点我都有很深刻的体会，往往我的观点和老师的不谋而合时，我心里就乐呵。

我是湖北人，20岁差两个月(不知为什么很关注自己的精确年龄)，经历过两次高考。第一次高考，一本线没过，只能上好的二本。考后那段时间我一直在上与不上二本之间纠结，最后还是家长亲戚的说服下选择了复读。我一直认为自己是有实力考上好的学校，只是自己给自己的压力太大。因为就读的学校是全市最好的学校——仙桃中学，竞争力很强，本身压力就已经很大了，再加上高考前一段时间患上了荨麻疹影响了复习进度和考试心态，所以考得很糟。

我想复读那一年是我高中阶段最为轻松的一年。复读那年我想明白了很多事，思想也发生了转变，学会了淡然面对一切。那个时候我脑中只有一个想法：既然来复读了，那就没办法，除了复读我还能做什么，只能随遇而安，这个阶段总会过去的，所以就认真学习吧。可以这么说我现在的人生方式就是随遇而安。因为有过了高三，觉得一切都不是那么难了，而且我不相信自己再学一年还考不上理想的学校，所以自己给自己的压力很小。在课后我从不强迫自己花时间学习，更多的是和同寝室的人一起玩乐，除此我做的仅仅是上课认真听讲，晚自习认真自习。说真的，那时候不再觉得学习是件多么痛苦的事，反而觉得是件很轻松愉快的事。我想这跟我的思想转变有关吧。

由于有个平和心态，二次高考前一点都不慌张，倒是有点生活就继续这样下去的想法，整个人也淡定得要命，完全没有因为高考而有所不同。我原本的目标是武大，不过可惜，没考上，来了地大较好的专业。

在第一次高考之前，我也曾憧憬过：只要进了大学就会很轻松了。但是，在复读的时候我就不这样想了，而是认为人的一生不会有绝对轻松时候，每个阶段都有每个阶段的任务和压力，人要善于从压力中寻找快乐，而心理学就是帮助人们解决这些问题的吧。所以我不会跟其他同学一样，在高考之后放纵自己，做些诸如熬夜泡网吧、k歌之类的事，而是表现得不过分的高兴和悲哀。

以上就是我大学之前的简短经历和思想变化。

在来到地大这个全新的环境后，我发现我发生了巨大的转变，几乎是360度大翻转，一改以前幼稚、恶搞的风格，变得沉稳、深沉、少言、理性与感性兼具。连穿衣风格也变了，喜欢穿黑色的衣服，除了一双从家里带过来的一双黄蓝相间的鞋。这些变化连我自己都吓了一跳，我想这才是真正的我吧。可能以前的我内外不统一，总是扮演小朋友式的角色，但内心渴望成熟，而且太善于伪装自己，把自己的想法都藏在心里，很少表露自己内心的想法，所以性格完全是压抑的，得不到舒展。现在到了大学，没人知道以前的我是什么样，这样我完全可以丢掉以前的状态，重新按照自己的期望来塑造自己。总之，这些变化让我很快适应了大学生活，认识了自己更进了一步。

记得在课堂上，老师让我们思考的问题：我是谁?我是什么样的人?我想要什么?我也一直在思考这些问题。我想弄清这些问题主要是帮助我们认识自己，知道自己内心深处究竟想要什么，找准自己的方向而不至于在大学生活中迷茫。我清楚地知道我是一个大学生，大学生就应该有大学生的特点，我们的天职就是学习。从上学开始我就告诫自己，我来大学是来学习的，学真本领的，为自己的未来负责，不是来混文凭的。我想给自己一个充实的美好的大学，在学校里我常把自己当作大二或大三的学生来要求自己，学着他们的做事风格，有时候还真的觉得自己不是大一的学生了。有一次，我在学校西区的复印室淘资料，那老板问我是大几的，我说是大一的，她很惊讶，说我看起来不像是大一的。我又问她说，我看起来像大几的，他说我看起来像大三的。可能是我蓄起来的胡须给人一种错觉吧。因为有了希望，所以我每一天都充满干劲，去做一些有意义的事。以前都不知道充满干劲是多么让人舒服。

我发现，人认识自己的能力是非常有限的，除非是对心理学有深入研究的。人认识自己往往要借助外物，比如心理咨询师，或者书籍。最近我在网上发现了一个心理咨询网站，叫心理成长。据我的判断，这个网站是非常正规、专业的。我在这个网站上做了一系列的心理问卷，看到结果后发现自己更了解自己了，清楚地知道了自己是istj性格、第三型人格的人，知道了自己的心理年龄、情商值。以前自己太关注于比我人，经常在心里拿自己跟别人比，比着比着就把自己给否定了。知道了自己有哪些优势哪些劣势，哪些是擅长的哪些是不擅长的，这样自己就更有目标去塑造自己，打造自己的性格，而不至于迷失了自己的性格。

记得老师让我们写下自己对将来的愿景，我当时很认真地写了。其实我生活愿景的核心是自由，由自己来支配自己的生活，将自己的生活完全由自己来打造。我觉得我还是个喜欢亲近大自然的人，喜欢听班得瑞轻音乐，喜欢看《中国国家地理》杂志。还记得老师讲的一个故事，一个喜欢唱歌却从事其他工作的人想实现自己唱歌梦想的故事。这个故事对我启发很大。虽然梦想离自己很远，但只要你坚定地朝它走下去，你就一步一步接近它。举个例子，以前刚上高中时，第一次将高考试题拿来做时，感觉实在是太难了，说句不好听的就是真他妈不是人做的，但是经过了三年的学习再做高考试题时，就不觉得那么难了。同样的，现在很多同学说高数好难都不会做，但是我不会喊难，因为我相信，既然高数作为大一的一门课程，那么肯定是符合我们学习能力的。我敢肯定，如果把高数作为一门必学课给高二的学生来学绝对会比大学生学的好。这是因为他们愿意多花时间来做。所以目标或梦想可以很难很远，但只要功夫足够还是可以达到。所以我一直在向自己的愿景靠近。我想这个东西就叫做信念吧。

有一节课的话题叫时间管理，这节课同样给了我很多启发。比如学会说no，分清界线。一旦确定了哪些事情是重要的，对那些不重要的事情就应当说\"不\"。根据我的观察，很多同学花大量的时间花在qq之类的无义的事上面。其实我认为我们可以在一天之中划分出固定的一点时间用来和同学交流，而不是聊qq。对于不是自己必须要做的事不要抢着做，除非是顺带可以完成的。

目前我发现，我很喜欢听轻音乐。以前很不喜欢听，现在却很享受这类音乐，可能我的本性就是追求自然吧。听到这类音乐，心里就感觉非常放松，心情非常开阔，感觉回到自然的状态。我真的很庆幸自己的专业以后能接近大自然去实习，这样我可以欣赏自然风光。

至于人际关系，老师说过，要将自己的交际圈分层，最里是最亲密的，最外的是熟人。我的体会，这个方法不是坐下来把每个认识的人分个类，然后采取不同的交往方式，而是在实际交往过程中自然而然地处理。我的处理人际关系核心就是尊重、平等、友善。而且我跟年龄大的人谈话毫无压力，也喜欢和年龄大的人聊天。每次遇见熟人都会打招呼，我对同学也不会疏远，虽然说我是喜欢单独行动的人。我发现我对人的外貌印象特别精准，有时侯，只要见过一次面，下次在碰上能认出来，虽然说我视力不好，但眼力很行。往往只需要远远地看见某个人的背影，就可以判定是哪一个人。有两次晚上，我从图书馆急急回宿舍，在路上碰到我们班的一个女生，当时天已黑，我凭她的身影就认出她来了。

恋爱心理这节课是您的助手帮我们上的，可能是因为年龄差距不大吧，我对于他讲的有很多认同点，也很能接受。我记得她说大学恋爱真的是很美妙的事，大学不恋爱很可惜，我当时笑了。前天吧，我在食堂吃饭，遇见两个在地大读了七年的学姐，我们坐在一起吃饭就来聊起来了。她们给了我一些大学的建议，其中提到了恋爱这一话题。她们说我赶紧找一个对象吧，先看好一个也可以，我当时也笑着回应的说先专于学习，以后在考虑。其实我之前也考虑过谈朋友这件事。最初想法就是大一先注重学习和改变自己，谈朋友这件事以后再考虑。我在那个心理成长网站测试过，我是属于istj的恋爱类型，很注重承诺，对感情认真。一般我对于女生很体贴，因为这个社会是个男人强势的社会，男人应该向英国绅士一样具有绅士风度，对女人照顾一点。这能这些思想是受曹雪芹《红楼梦》的影响吧，对于那些不幸的女性很怜惜。在恋爱方面我是很谨慎的，考虑问题也喜欢长远一点。真的很想一次就成功，这样就避免很多麻烦。有时候我在想，直接找一个适合的人结婚过日子算了，这样岂不是更省事，但显然这是不可能的，首先是经济没独立，再就是学业没完成。我发现年龄比我大的女生更能吸引，比如，我在图书管经常看到大二大三的女生，拿着考研资料很认真地复习，这样的人更能引起我的关注。而对于那些可爱的年龄小一点的女生只是一种喜欢。记得助手老师向我们推荐了一本书叫《爱的教育》，我也打算尝试去看一下，反正我也喜欢看书，或许这本书对我会有很的大的帮助。

真的很喜欢上老师的课。最后一节课没有去上，对此很抱歉。再次感谢老师给我们上这些课。

大一下心理课心得体会4

**大一心理课心得体会篇十三**

教育心理学是一门研究人的学习、教育和发展过程的学科，通过了解人的内心活动和行为规律，帮助教师更好地理解学生，优化教学方法。我作为一名大一的学生，通过学习教育心理学的课程，深入了解了教育的本质和学生的需求，也体会到了教育心理学的重要性。在这篇文章中，我将分享我对教育心理学的一些体会和感受。

首先，教育心理学教会了我尊重学生的个体差异。在过去的学习过程中，我常常将自己的学习方法和速度作为标准，对于和我不一样的同学容易产生偏见，认为他们学得比较慢或者不用功。然而，通过学习教育心理学，我意识到每个人的学习风格和能力都是不同的，我们应该尊重每个学生的个体差异，对他们给予足够的关心和帮助。对于学习能力较弱的学生，我们可以采用多样化的教学策略，帮助他们更好地理解和掌握知识。

其次，教育心理学让我认识到积极激励和表扬对学生的重要性。在过去的学习过程中，我时常遇到没有动力和兴趣的学生，他们对教学内容缺乏热情，成绩也不尽如人意。然而，通过学习教育心理学，我发现积极激励和表扬是培养学生积极性和兴趣的关键。我开始学会通过及时表扬和奖励来鼓励学生的努力和进步，激发他们的学习动力。同时，我也更加注重与学生的互动和交流，了解他们的兴趣和需求，并根据不同的学生制定个性化的学习计划。

第三，教育心理学提醒我及时发现和解决学生的心理问题。在学校中，我们经常会遇到一些学生不愿意与人交流或者抑郁症状明显的情况。这些心理问题对学生的学习和发展都会产生负面影响。通过学习教育心理学，我了解到学生心理问题的常见表现和原因，并学会如何及时发现和解决这些问题。我学习了一些心理辅导技巧，例如倾听和理解学生的感受、与学生共享积极心态等等，这些技巧对于帮助学生克服困难和建立自信心非常有帮助。

第四，教育心理学激发了我对于教育的热情和责任感。通过学习教育心理学，我渐渐认识到教育的真正价值和意义。教育不仅是传递知识，更重要的是培养学生的才能和品格。作为一名潜在的教育工作者，我深感自己肩负着重要的使命——引导学生健康成长和发展，帮助他们实现人生目标。我愿意将教育心理学所学的知识和技能付诸实践，用心和爱心对待每一位学生，为他们的成长和幸福贡献自己的力量。

最后，教育心理学让我深刻地意识到教育的终极目标是培养学生的自主学习能力。传统的教育模式追求的是教师的一对多传授，而现代教育应该更加注重培养学生的学习主动性和探究精神。通过学习教育心理学，我学会了一些促进学生自主学习的方法，例如启发式教学、问题解决教学等等。我希望在今后的教育工作中，能够倡导学生积极主动地参与学习，培养他们的创造力和解决问题的能力。

综上所述，教育心理学给予了我很多宝贵的启示和体会。它让我意识到每个学生都是独特的个体，需要我们尊重和关心；它告诉我积极激励和表扬的重要性；它教会了我及时发现和解决学生的心理问题；它激发了我对于教育的热情和责任感；最重要的是，它让我看到了培养学生自主学习能力的意义和方法。我相信，在学习和实践教育心理学的过程中，我将进一步提高教育教学质量，为学生带来更好的体验和成就。

**大一心理课心得体会篇十四**

1、为什么我没有好朋友?

可以反思几点，一定是内心最真实的想法，自己就不要跟自己虚伪了。

一，你跟别人的心理距离有多远?如果你感觉到自己是在排斥别人，而不是主动迎上去，那么孤独一人渴求朋友的几率就会比较大。

二，你的人格完善程度如何?一个人格完善的灵魂，甚至富有魅力的灵魂，自然而然的会吸引同伴的关注。

三，你有多关心他人、替他人着想呢?小a关注于自己，因为自己感到孤独而希望交到朋友，小b喜欢替别人着想，主动帮助别人而交到朋友，你觉得哪个人会交到更多的朋友呢?人与人之间的感情也包括互相需要，在心里多问问“我有什么能帮助你的吗?”自己于别人来说有价值，自己真心的替别人着想，这样就更容易交到朋友。

四，你真正表达了你交朋友的意愿了吗?如果你爱着一个人，而只是在心里想着他，无论你想多少个日夜，你的实际行动都为零，他不会知道你愿意和他做恋人，交朋友也是同样的道理，多跟伙伴们待在一起，多聊天，多留心她的小细节，这样自然而然就会交到朋友。

2、怎样让自己内心强大起来?

一，读书，书是汲取知识的最简单的途径，知道的知识多了，有资本判断、评价世事了，内心就不会迷茫不知所措了。

二，阅人，每个人身边都有那么些个牛人，找出纸和笔，分析一下他们是怎样做到有一颗强大的内心的，他们经历了哪些?他们做过哪些努力来刻意训练自己的能力?他们都有什么性格、什么优点?找到一位自己钦佩的人，你会更直接、更迅速的成长起来。

三，行路，学校公司里有什么机会就一马当先的去做，课题也要认真去完成，暑期实践啊讲座啊出差啊，你都以一个真正做事的标准来要求自己，做得多了，见识多了，内心自然强大。

古人诚不欺我，把以上三点做到位了，内心会逐渐强大起来的，关键是你有这个改善自我的意愿有多强大。或许书籍是必需的，可以在必要时作为你的心灵支柱，可以灌溉你久已干涸的精神田地。但更多的是，很多挫折与世事都需要你自己多去经历，去感悟。毕竟别人的感悟终究是别人的，没有一定的阅历也不能与他人的文字有思想共鸣。或许你需要换个心态，把经历挫折当做是人生的一种收获，反思，感悟并享受生活。凡事多一点乐观，往好处想。即使你不够强大，但你要活得快乐。相信你会越来越坚强的。

3、父母反对自己的恋情该怎么办?

答：无论父母怎样要求我们，可以肯定的是：一切为了我们好，你同意吗?只是他们那爱的方式不能为我们所接受。那么，我们该如何做呢?我想：1、坚持自己内心的选择;2、通过我们的努力向父母证明我们已经长大，我们所做的任何决定完全可以自己负责;3,、展示我们的幸福，真正的幸福，让父母体会到甚至参与到我们的幸福中去。

4、与朋友渐行渐远该怎么办?

某天看到某人说说约定是狗屁，我不知准确信息，只是伤心很久。

不是你的问题，现在大家都有这种通病，也都有被孤立的感觉，总是觉得自己不被关注，没有人联系自己，其实你要是真心拿他们当朋友的话就不要有太多的猜忌，把心放开一点，你可以继续主动联系朋友做好你自己的，但没有必要要求别人也做的和你一样好。换个角度想，也许你的朋友的确不太喜欢主动联系别人，但这并不代表你在她们心里不重要，相信我，但她们孤独或无助的人最先想到的肯定是经常联系她们的你，大家都是喜欢那个会主动的人。你联系别人，别人只会记得你的好，你也没吃什么亏，更多的时间做好自己的事就好了，不要总等别人联系你。另外最好培养自己的兴趣，不要太依赖朋友。

5、如何克服自卑

回答：我想再自信的人在受到外界的挫折、比自己优秀的人时，也难免会自卑。所以，偶尔内心感到自卑是一种很正常的现象。但长期处于自卑的心理状态下，对你肯定是很不好的。这种心理会影响你做决定，让你变得优柔寡断、畏首畏尾。把你的光芒完全遮盖住了。

每个人都有自己独特的地方，别对自己那么严苛，你也一定有的。

首先，你能在这里提问，就说明你面对自己的心理困境有勇气说出来，寻求帮助，是一个对自己负责任的人。如果你的自信是靠外界环境给予的，比如别人的赞美，一些外在的荣誉，那么当这些东西不复存在的时候，你很容易又陷入自卑。所以真正的自信是自己给自己的一股力量，不依靠外界。相信天生我才，自己给自己安全感。

我以前高中的时候也特别自卑，总觉得自己不够高，长相不够漂亮。严重时甚至不敢出教室，内心很抗拒出去见其他人。后来多看看书，多跟朋友交流，其实发现别人或许还很羡慕你认为是自己缺点的地方。而且很多东西，我们无力去改变，只能改变自己的心态。

你可以没有漂亮的面孔，但可以有真诚的笑容。多接触外界，出去和朋友玩一玩，聊聊天，散散心，看看书。读万卷书，行万里路。当你行动了，很多的时候，这些问题早已经不是问题了。

我也是一个特别在意别人看法的人。很多时候觉得这是天生的，有些人天生很大条，有些人天生敏感细腻。所以完全不顾别人看法对我们来说可能很难做到。我们只能一点点的降低敏感度，有时候别人言语只是抒发某时某刻某一特定情境下的看法，听过了就让它过去，不要住进心里，多给自己一些正面的心理暗示，相信你会慢慢排解开的。takeiteasy!

**大一心理课心得体会篇十五**

大一学习教育心理学的这一年，我有幸接触到了很多关于教育心理学的知识和理论，并从这门学科中受益匪浅。通过学习，我逐渐认识到教育心理学对教育实践的重要性，同时也加深了我对教育的理解和认识。在这篇文章中，我将分享我在学习教育心理学过程中的体会和心得。

首先，教育心理学是一门关于人类学习和发展的学科。它通过研究和分析儿童、青少年和成人的智力、情感、社会行为等方面的变化，旨在提供有效的教育方法和战略，促进学生的学习和发展。在学习教育心理学的过程中，我深刻了解到每个学生都是独特的，他们具有不同的学习风格、兴趣和能力。因此，作为教育者，我们需要根据学生的个体特点来设计教学方法和活动，以提高教育的效果。

其次，教育心理学教给了我很多关于教育实践中的实用技能和策略。例如，我学到了在课堂上使用多种教学方法和教学媒体的重要性，以满足不同学生的学习需求。我了解到适应性教学的概念，即根据学生的能力和兴趣调整教学目标和内容，使每个学生都能够在适合自己的学习水平上取得进步。此外，我还学习到了如何给予学生积极的反馈和鼓励，以提高他们的学习动力和自信心。这些实用的技能和策略在未来的教育实践中将对我有很大的帮助。

再次，教育心理学让我对学习和发展的过程有了更深入的了解。我了解到学习是一个主动的过程，它不仅仅是接收和记忆信息，还包括理解、应用和评估等多个层面。我明白到学生在学习过程中的自我调节和监控是至关重要的，他们需要学会设定目标、制定学习计划，并通过反思和自我评估来改进学习效果。除了学习过程，我还学到了儿童和青少年的身心发展对其学习的影响。例如，儿童和青少年的大脑发育水平和认知能力的提高会影响他们对新知识和技能的吸收和运用，这就需要教育者根据学生的发展水平来进行教学和评价。

最后，学习教育心理学让我认识到教师的角色不仅仅是知识的传递者，更是学生的引导者和促进者。教育者需要关注学生的学习兴趣和需求，创造积极的学习环境，并提供个性化的教学支持和指导。同时，教育者也需要了解和应对学生可能面临的学习困难和问题，帮助他们克服困难并取得进步。因此，作为一名教育者，我们需要不断更新自己的知识和技能，并与学生建立起信任和合作的关系。

总之，学习教育心理学是一次有益的经历，它不仅提供了实用的教育技能和策略，还让我对教育的理解和认识更加深入。通过学习教育心理学，我明白了每个学生的差异性，学会了根据学生的个体特点设计教学方法和活动。我也更加了解了学习和发展的过程，学会了如何帮助学生提高学习动机和自我调节能力。最重要的是，我明白了教师的角色和责任，这将对我未来的教育实践产生深远的影响。通过学习教育心理学，我相信我会成为一名更好的教育者。

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