# 2024年教师积极心理学心得体会 听积极心理学心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-06-19

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。教师积极心理学心得体会篇一积极心理学被誉为心理学的一个重要分支，它强调人的自...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

**教师积极心理学心得体会篇一**

积极心理学被誉为心理学的一个重要分支，它强调人的自我意识、自我提高、合适的行为模式和资源整合。听积极心理学课程是我近期的一项重要学习，经过这段时间的学习和实践，我深刻感受到了积极心理学的力量和价值，本文将分享我在听课过程中所收获的心得和体会。

段落二：积极情感的重要性

积极情感是积极心理学研究的一个重要领域，它强调通过增强积极情感来提高个人幸福感和生活满意度。听取课程后，我深刻认识到积极情感的重要性。在现实生活中，我们不可避免地会受到外界环境的影响，而积极情感可以帮助我们更好地应对外界变化和压力，保持良好的心态和情绪状态。例如，在遭遇困难和挫折时，积极情感可以让我们更加坚定地面对问题，提高自身的应对能力和抗压能力。

段落三：积极心理干预的实践

积极心理干预是积极心理学的另一个重要领域，它关注的是如何通过科学的方法和技巧来促进个体的积极心理。理论知识的学习是重要的，但更重要的是将知识转化为实践，在实践中发现问题和提高自身的能力。在课程中，我们进行了一系列的实践活动，比如说，每天写3件感激的事情、每天做一件能够让自己快乐的事情、用積極語言來與他人溝通等等。这些实践增强了我对积极心理干预的理解，也让我感受到了自己的持续进步。

段落四：积极社交的重要性

积极社交是积极心理学中另一个非常重要的领域，它关注的是有效地与他人互动。在现代社会中，有许多的压力和挑战，需要我们与他人建立并维持有效的人际关系。课程中，我们学习了一些技巧和方法来帮助我们更好地与他人沟通和交往，例如，如何聆听他人、如何表达自己的观点和需求、如何处理冲突等等。这些技巧和方法的学习让我在工作和生活中受益匪浅，并建立了更多的长期良好关系。

段落五：积极人格的塑造

积极心理学最重要的一个是关注如何塑造积极人生态度和积极心理状态，作为人，我们可以通过自己的努力和方向来积极地引导自己的人生。课程中，我们学习了积极人格的特质，例如乐观、自尊、自我效能、同理心和生命意义等等，并探讨了如何培养和发展这些特质。对于我们每个人来说，这些都是宝贵的财富，它们可以帮助我们更好地发现自己和生活中的价值。

总结：

音乐是一种美妙的艺术形式，而积极心理学是一种美好的生命态度。听取积极心理学课程是我近期如此重要的一项经历，让我在日常生活中变得更加积极和向上。我相信，随着时间的推移，我们可以不断学习和探索积极心理学，让它在我们的日常生活中继续发挥它的魅力。

**教师积极心理学心得体会篇二**

改变有一定的步骤和方法。

第一个步骤，明确你到底要改变哪个习惯。

比如说你希望克服拖延的习惯，你希望戒烟，你希望每天坚持运动30分钟……不管你的习惯是什么，一定都有方法可以改变。

改变的第一个步骤就是明确你要改变的，你最好拿出纸笔把它写下来：我每天要运动30分钟，或我要成为一个不抽烟的人……先把它写下来，这是很重要的一点。

第二个步骤，改变要靠意愿。

你必须激起自己100%要立刻改变的意愿，也就是不是\"想要\"改变，而是\"一定要\"改变。我时常问一些想要减肥的人：\"你们在座有想要减肥的，请举手！\"我看一下，当然就有很多人举后，有些人身材已经很瘦还要减肥，也不知道他到底举手要干什么。\"你们想减肥想了多久了？\"他们说好多年了，我说到底多少年？他们说有20年了，我说了没有？他们说当然没有。我说因为你们只有\"想要\"减肥，而不是\"一定要\"。

所以说任何习惯都可以改变，可是你必须先下定决心，一定要改变，而且是现在就要改变。同时你必须，现在一定要改变，而不需要十几次。

第三个步骤，打断自己的惯性。

比如说想要减肥的，建议下次你去餐厅的时候，就拿大堆的食物，当你要吃的时候，你就大声地喊说：\"我是一头猪。\"在餐厅里大声吼，很多人就会看到你，觉得你这个人很奇怪。你有这样的经验，你可能会吓一跳，自己会觉得很丢脸，所以下次一拿很多食物要吃的时候，就会想到此次惨痛的经验，这样就可以停止自己的行为举止。或是每当自己有负面情绪和时候，告诉自己\"停止\"，这样一句话，你就会立刻振作起来。

很多习惯之所以没有办法改变，是因为惯性没有被打断。当你在抽烟的时候，你可能把烟反过来抽，一下烫到嘴巴，说：\"啊！好烫。\"打断惯性是很重要的。或者你喝啤酒，一次喝25瓶算了，喝到全部吐出来还要继续喝，满脸都沾到这些东西，你觉得实在太恶心了，下次一定要戒掉。

所以打断惯性是很重要的，之所以习惯没改掉，因为惯性没有被打断。

第四个步骤，必须要输入新的惯性或是新的习惯。

举例，当你想要每天吃蔬菜水果的时候，你觉得有益于身体，那你是想打断以往肉食过多惯性；可是你办公室附近都是一些牛排、炒菜、炒肉或是一些肉羹、肉圆之类的餐馆，这时你可能会习惯地说：哎呀！算了！另外一家好远，就近吃了吧！

**教师积极心理学心得体会篇三**

正文：

一、引言

积极心理学是指探究积极心理现象的学科，为心理学新的研究方向之一。最近，我参加了一场听积极心理学的讲座，深有感触。现在，我来分享一下我的心得与体会。

二、积极与消极

在积极心理学中，第一步就是了解积极与消极。人类在生活中会遭遇各种负面情绪，导致身体机能下降，使自己变得消极。而积极心理学就是以积极的心态去面对生活中的问题，强调自我肯定和自我实现的过程。我意识到，自我肯定是我现在需要工作的方面。我们不应该把自己和别人比较，而应该学会认可自己的优点和不足，成为更好的自己。

三、乐观主义

乐观主义是积极心理学的重要组成部分，对我们的心理健康非常有益。积极的人在生活中不会遇到那么多烦恼，一切看起来都比较容易处理。像某些问题，发生在不同的人身上，可能会得到不同的结果。这些结果与个人内在乐观态度有关。所以，我决定从现在开始，保持积极心态去面对生活中的挑战，朝着乐观主义的方向迈进。

四、品质思维

品质思维是积极心理学中的另一个重点。品质思维就是积极地思考自己和他人的优点，这种思维方式有助于建立良好的人际关系和提升自我价值感。我们都有缺点，但如果我们能关注到自己和别人的优点，表达出来，那么就可以让自己和周围的人感到满足和肯定。这不仅有助于我们的生活，也有助于我们的工作。发掘品质思维可以帮助我们更快乐地生活，创造更美好的未来。

五、行动起来

上面的理论是非常好的，但如果我们不去行动，那么这些也只不过是成为我们内心的空话罢了。行动是积极心理学中的最后一步。要把积极思维变成一个习惯，就必须将其融入日常生活中。举个例子，当我发现自己拖延了一件需要做的事情时，我会尽快采取行动并拒绝拖延的习惯。这样，我就可以避免倒霉和负面的情绪。

结论：

听了这场积极心理学课程，我有了很多新的思考和想法。积极心理学告诉我们，乐观的信念能帮助我们更好地应对各种困难和挑战。积极心理学也告诉我们，我们不应该给自己太多的限制条件，我们应该放手去追求我们的梦想。我们无法控制生活中的很多事情，但我们可以控制自己的心态。我们可以选择正面思考和积极行动，这将有助于我们在未来更健康、快乐和成功。

**教师积极心理学心得体会篇四**

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。

**教师积极心理学心得体会篇五**

1、接受性原则.即对所有求治的病人，不论心理疾患的轻重、年龄的大小。地位的高低、初诊再诊都一视同仁，诚心接待，耐心倾听，热心疏导，全心诊治。在完成患者的病交收集、必要的体格检查和心理测定，并明确论断后，即可对其进行心理治疗。施治者应持理解。关度，认真听取病人的叙诉。以了解病情经过，听取病人的意见、想法和自我心理感受。如果施治者不认真倾听，表现得不耐烦，武断地打断病人的谈话。轻率地解释或持怀疑，就会造以求治者的不信任，必然导致治疗。

另一方面，施治者留并非机械地、无任何反应地被动听取来治者的叙述，必须深入了解他们的内心世界。注意其言谈和所表达的心理症结是什么。因而该原则又可称为“倾诉“或\\\'顺听“原则。认真倾听来治者的叙述，其本身就具有治疗作甩。“某些求治者在对施治者产生信任感后会全部倾诉出自己压抑已久的内心感受。。甚至会痛苦流涕地发泄自己的悲痛。结果会使其情绪安定舒畅。心理障碍也会明显改进，故接受性原则具有“宣泄疗法“的治疗效果。

2、支持性原则。即在充分了解求治者心理疾患的来龙去脉和对其心理病因进行科学分析之后，施治者通过言语与非言语的信息交流，予以求治者精神上的支持和，使其建立起治愈的信心。一般掌握得求治者的第一手资料之后，即可进行心理治疗了。对求治者所患的心理疾病或心理障碍，从医学科学的角度给予解释，说明和指出正确的解决方式，在心理上给求治者和支持。要反复强调求治者所患疾病的可逆性(功能性质)和可治性(一定会治愈)。这对悲观消极、久治未愈的病人尤为重要。反复地支持和，可防止求治者发生消极言行，。大大调动求治者的心理防卫机能和主观能动性;对强烈焦虑不安者，可使其情绪变得平稳安定，以加速病患的康复。\_在使用支持治疗应注意;支持必须有科学依据，不能信口胡言;支持时的语调要坚定慎重、亲切可信、充满信心，充分发挥语言的情感交流和情绪感染作用、使求治者感受到一种强大的心理支持。

**教师积极心理学心得体会篇六**

积极心理学是近年来非常热门的学科，它的基本理念是探究人类幸福感的来源，探索如何通过积极心态来推动个人成长和发展。通过学习积极心理学，我深刻感受到了它的重要性，帮助我认清自我，找到了自我的定位，使自己更有自信、更从容。

第二段：了解积极心理学

关于积极心理学，学者们对其定义也是各有不同。但整体来说，积极心理学强调的是人性的优异，透过开放的思维方式、环境的调整、正面思考与情感管理等方面，进而使人的生命更具意义、更幸福。通过学习知识，我认识到积极心理学有着丰富的内涵，是一门跨学科、跨领域的系统性学科。

第三段：积极心理学在我的启示

尤其令我受益匪浅的是科学地认识自我。在积极心理学中，如何发挥自我优势，评价自我价值是其中的重要内容。我也在学习过程中，找到了自我的优势与优点，并进一步挖掘这些潜在的天赋与才华。这样，我会更加自信地表达自我，而不会因为害怕被别人评价而退缩。

第四段：积极心理学在实践中的意义

更为重要的是，积极心理学的理论实际上可以融汇贯通到生活与工作中。在实践中，我尝试着消极向积极转换自己的思维方式，让生活中的环境逐渐向积极的一面倾斜，这使得自己感到更加愉悦、兴奋，内心也愈发坚定。除此之外，我也已经成功运用积极心理学理论去帮助身边的人，比如说，让朋友正视自己的问题，并主动寻找解决办法，就是我给予的一些建议。

第五段：我的展望与感言

正如各大著名学者所说：只有通过了解积极主动、微笑、爱与生命意义等元素后，人们才能真正感受到积极心理学的魅力。通过积极心理学的学习，我和我的周围的人都看到了真正的自我，也明确认识到个人发展的道路是充满坎坷的，但我更自信、更有趣、更快乐。因此，我相信，有了积极心态的这种激励和加持，人们会更有可能成功地应对挑战，更加独立，更具有成就感，也会更拥有幸福感的生活。

**教师积极心理学心得体会篇七**

我把自己定位为终生学习者。也就是说，如果我的存在不被任何人记得，在宇宙的浩瀚中短暂而不留痕迹，那我最想做的事情，便是理解这个世界。强烈的求知欲与好奇心是我与生俱来或童年环境有关所有拥有的，为此我感到非常庆幸。毕业以来，我除了工作需要的产品设计类，另外也接触了很多学科领域，杂食者，什么都想触碰想触摸，都想了解背后的原理，都想运用于生活中，想体验不同人的生活想接触不同的“世界”，所以觉得时间不够用，觉得顾此失彼，觉得留给每天晚上精进的时间太少太少。所以陷入彷徨、焦虑、孤寂等负面情绪时间黑洞，消耗太多的精力，长此以往也降低了自己的平均幸福水平。

也许是积极行动带来的好运气，近两个月开始了以考研为目的的心理学学习，接触新领域，新鲜而有趣，虽然每天看和思考的时间不多，但确实是将注意力集中到了自己的情绪、动机与人性本能上。尤其看了哈佛幸福公开课程，从新认识到一直被忽略的常识，或者应该说通过课程了解了常识背后的机制，知晓了为什么，从而更认可了“常识”，我希望能在信息洪流中紧抓不放这些常识，并进一步理解。

古语云“攘外必先安内”，最近意识到不能只是在自控力上东打一炮西挨一枪，也不能只在思维上锻炼出批判性。我需要的是系统认识与运用，系统的对“我”是如何运作的，如何才能使之运作得更良好，更逼近与“我”的目的进行探究，不求简单的答案，但求深入全面思考后，把握之。

你必须激起自己100%要立刻改变的意愿，也就是不是\"想要\"改变，而是\"一定要\"改变。我时常问一些想要减肥的人：\"你们在座有想要减肥的，请举手！\"我看一下，当然就有很多人举后，有些人身材已经很瘦还要减肥，也不知道他到底举手要干什么。\"你们想减肥想了多久了？\"他们说好多年了，我说到底多少年？他们说有20年了，我说了没有？他们说当然没有。我说因为你们只有\"想要\"减肥，而不是\"一定要\"。

所以说任何习惯都可以改变，可是你必须先下定决心，一定要改变，而且是现在就要改变。同时你必须，现在一定要改变，而不需要十几次。

第三个步骤，打断自己的惯性。

比如说想要减肥的，建议下次你去餐厅的时候，就拿大堆的食物，当你要吃的时候，你就大声地喊说：\"我是一头猪。\"在餐厅里大声吼，很多人就会看到你，觉得你这个人很奇怪。你有这样的经验，你可能会吓一跳，自己会觉得很丢脸，所以下次一拿很多食物要吃的`时候，就会想到此次惨痛的经验，这样就可以停止自己的行为举止。或是每当自己有负面情绪和时候，告诉自己\"停止\"，这样一句话，你就会立刻振作起来。

很多习惯之所以没有办法改变，是因为惯性没有被打断。当你在抽烟的时候，你可能把烟反过来抽，一下烫到嘴巴，说：\"啊！好烫。\"打断惯性是很重要的。或者你喝啤酒，一次喝25瓶算了，喝到全部吐出来还要继续喝，满脸都沾到这些东西，你觉得实在太恶心了，下次一定要戒掉。

所以打断惯性是很重要的，之所以习惯没改掉，因为惯性没有被打断。

第四个步骤，必须要输入新的惯性或是新的习惯。

举例，当你想要每天吃蔬菜水果的时候，你觉得有益于身体，那你是想打断以往肉食过多惯性；可是你办公室附近都是一些牛排、炒菜、炒肉或是一些肉羹、肉圆之类的餐馆，这时你可能会习惯地说：哎呀！算了！另外一家好远，就近吃了吧！

**教师积极心理学心得体会篇八**

积极心理学是指在人类学、心理学、社会学、哲学等多个学科基础上，通过研究积极的情感、积极的行为和积极的思维来促进人类幸福、个人成长和全球进步的学派。作为一名积极心理学的专业人士，我在日常的工作和生活中，不断地实践着积极心理学的理论和方法，积累了许多宝贵的心得体会。

第一段：认识积极心理学，才能真正理解其价值

在为期两个月的深入学习之后，我逐渐理解了积极心理学的核心价值，并将其运用到了自己的生活和工作中。我发现，当我们面临问题和挑战时，积极心理学帮助我们重建积极的情感、思维和行动模式。与此同时，积极心理学还让我们意识到，人类拥有无限的潜力和智慧，只要充分发挥这些潜力和智慧，便能够实现自我提升和全球进步。

第二段：积极情感，亲近周围的人和整个世界

在实践中，我深刻体会到积极情感的重要性。积极情感能够让我们更好地与周围的人建立联系和互动，加深彼此之间的了解和信任。例如，在处理一些个人或者工作中的矛盾和问题时，我们可以采用积极情感的策略，比如宽容、理解和共情，以达到化解矛盾、改善关系的目的。

第三段：积极思维，构建成功的心态和行动计划

对于积极思维的学习和实践，我也有了更多认识。积极思维是指以乐观的态度来看待事物，不断地挖掘和发掘身边的资源和机会。在实践中，我们可以通过制定目标明确自己的方向和努力的方向，成长自己，提高思考力，用积极的行动计划和日益精进的能力，来实现自己的愿望和梦想。

第四段：积极行动，践行健康、快乐的生活方式

积极行动是一种积极心理学的重要实践形式，也是我们获取幸福和成长的关键。在积极行动中，我们会发现随时有可能获得快乐和成就感，并实现自我价值和社会价值的双重回报。例如，在锻炼身体、参加志愿活动、探索新领域等方面，我们都可以尝试去践行积极心理学，开展积极行动，并积累更多的体验和经验。

第五段：总结与展望

在积极心理学的实践中，我们需要不断地保持自我发展和学习，根据实际情况和具体要求选择合适的方法和策略，并在行动中进行适当的调整和改变。只有这样，我们才能够更好地实践积极心理学，在生活和工作中取得更多的成功和回报。未来，我将秉承积极心理学的理念和方法，不断提升自我实力和能力，并为全球的进步和幸福做出自己的贡献。

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