# 2024年教育中的积极心理学读书心得 心理学史读书心得体会(精选10篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-08-06

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。教育中的积极心理学读书心得篇...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**教育中的积极心理学读书心得篇一**

心理学是一个发展较为悠久的学科，它以探索人类内心世界的奥秘为主要研究对象，对人类思维、情感、行为等方面进行了深入的研究。研究这些问题的心理学家们，提出了许多深刻、有启发性的理论和实践经验。而通过对心理学史的学习，可以进一步深化对心理学的认识，从而更好地理解自身及周围世界。在这篇文章中，我将分享我的读书心得和体会。

第二段：心理学史的基本概念

在学习心理学史之前，我们需要了解一些基本概念。心理学史包括两个主要类别：认知心理史和实验心理史。认知心理学是关于思维和知觉的研究。另一方面，实验心理学研究的是如何设计和运行心理学实验来探索人类行为、情感和思考的性质。心理学史是这些心理学领域的历史研究，包括一系列的学科和概念发展，这里我们探究的是其发展萌芽和初期发展。

第三段：心理学史的主要发展历程

心理学史的发展历程具体表现在以下三个方面：1.古希腊、罗马和中世纪时期，哲学家们开始探讨思想和身体之间的关系；2.在19世纪初的德国，物理学家和生理学家开始研究神经系统和感官世界。这个时候，心理学成为一门独立的学科；3.到20世纪初，心理学家们开始对人类行为进行实验研究，心理学进入了现代科学时代。

第四段：对心理学史的思考

通过学习心理学史，我们可以看到心理学是如何在不断自我进化和创新的过程中，不断地修正和调整其理念和研究方法的。当代心理学的研究成果也积累了大量证据，其中有些来自伟大的先驱们的思想和实验贡献。但我们也应该认识到，心理学发展依赖于研究方法的不断创新和科学性，只有在不断探索和创新，才能更好地解决更深层次和更实际的问题。

第五段：总结

在我的阅读过程中，我对心理学史有了更深刻的认识和了解。通过追溯心理学发展的历程以及人们对人类行为特点的研究与思考，我不仅学到了许多有趣且有启发性的知识，更加深了我的心理学理解。当代的心理学在实践中更加注该关注实用性，但长期以来我们是依赖于伟大的先驱们所经历过的起起伏伏，这是在发展中的尝试和经验教训，是引领我们前行的方向感。我相信，随着我的继续深入学习，我的心理学理解和实践也会更加精深和有深度。

**教育中的积极心理学读书心得篇二**

很荣幸能参加市心理健康教育协会举办的心理健康教育培训，在今天的培训中，聆听了《心理健康教育》杂志的主编陈虹的精彩演讲。近四个小时的学习，让我进一步理解了“积极心理”对学生的发展和学习的提高起到了重要的影响。但是在课间、课后还听到一些老师的不同观点，因此本人也想就这一天的学习提出自己的一点看法。

陈虹主编的讲座让我们对《积极心理学》有了初步的认识，所谓积极心理学是对人类积极的正面的经历以及人的性格特征长处和福祉的科学研究。它也是对能给人、小组、和机构带来昌盛或使他们能够发挥最佳功能的环境、氛围和过程的学习。而把积极心理学应用到教育中，就是积极教育，所谓积极教育，其主体为了塑造积极的心理品质，通过积极的心理体验，以充分发掘积极心理要素的心理活动。

那么在我们的教育中，我们曾经经历了怎么样的过程呢?

有些家长，在面对孩子犯的一点错误，就会横眉冷对，而且甚至会大打出手，棍棒出孝子，打骂才成人的思想曾经在许多家长的身上体现。

对教师来说，严师出高徒，师道尊严也曾让许多老师把自己高高的摆学生之上。

随之以后出现的，师生平等，教学相长理论让我们的教师把学生当朋友看待让我们的老师与学生站在了同一高度。

今天，新的教学理论让我们把学生托起，让学生占主体位置，教师作为主导，突出了学生的自我能力展示和自主学习的能效。

那么这些经历让我们怎么样面对今天的教学呢?

通过今天的学习，我认为心理学对学生能力的培养和智力的发展起到了很大的作用。

1、作为学生，智力固然有着先天的优势，但这并不代表后天的成功，作为家长的培养，作为教师的指导这些后天的因素应该起到了决定作用。而积极教育则是把孩子的优点突出出来，让孩子更知道自己在哪方面有发展的优势。

2、作为家长、教师如何发现孩子的长处，如何搜寻孩子的闪光点，如何适时的表扬，让快乐的心态伴随孩子的成长，让他们在成功中享受欢乐，在欢乐中争取成功是我们必须要研究的课题。

3、中国文化，博大精神，而语言是表达情感的首要表达方式。同样一句话，在不同的表情下，不同的语气下说出来，所表达的意思会大相径庭。因此，作为老师也罢、作为家长也罢，用恰当的语气、合适的表情真诚的表达你的赞赏，在对孩子的积极教育中也起到重要作用。

4、信任是交流的前提，因此在表扬孩子时要适、在批评孩子时要适度，用你的真诚换取孩子的信任自然，你的言行才能对孩子产生预期的影响。

5、适度的批评(当然要注意时间、场合)，让孩子在赞扬中夹点措折感，才能让孩子不会盲目自大，在成功中找到不足，也才能让他们有更高的目标。

总之，我认为积极心理学是适合当前教育形势的一种教育心理学。

心理学读书心得5

**教育中的积极心理学读书心得篇三**

在学期初，我抱着求知的心态选修《心理学》，通过在课堂上认真听讲，有选择的阅读相关书目，在学期末，我获得了一个对心理学比较笼统、综合的认识。

在写作前，我尝试构思了多种不同行文方式，最后，我选择了这种“剃刀式”的结构，即第一部分概括老师课堂讲授的精神，第二部分展开讲述我受到老师启发后的关于马斯洛需求层次理论的进一步认识。

总体上，老师的授课思路就是在普通的心理学知识的基础上，着重联系大学生心理特点，通过旁征博引、深入浅出的理论讲解和联系亲身经历或者接触的例子，并且用通俗易懂、雅俗共赏的语言表达方式，让我们在其乐融融的气氛中学习、思考、成长，走向一段美丽的大学生之路。

老师在课堂上的讲授表现出力求全面的趋向。从心理学归属于哲学的思考点出发，讨论“人是什么”这一命题，接而心理学的发展过程，建议我们涉猎系统论、控制论、博弈论，再到具体围绕大学生健康心理的黄金塑造时期而有选择的讲授心理学知识，不断强调生命的美好，关爱父母，以及各种思维培养的重要性，等等。这种授课方式，与其说是单方面的知识的传输或者双方面的知识的交流，我则更偏向于那是彼此心灵的沟通，而此时，课堂就成为了一座桥梁。无论如何，这都全面地体现了老师对大学生健康心理发展的关心，同时，又试图努力“兼营”相关心理学的知识的传授，这无疑让我们更接近“面对—反思—调控”的处理问题的积极的方式。

我逃过课，但是只要我坐在教室里，我必然专心听讲，尝试理解老师的讲义。临近期末，回想学习的历程，我对这门课程下这样的总结。

老师是以大学生的心理发展为授课主线，间以穿插相关心理学专业知识。例如，心理预警——珍爱生命、大学生生活六大原则、给大学生的100条逆耳忠告，等等，诸如这些都充分说明了老师是以育人为先为讲授的理念的。但是，让我真正感动或者敬服的不仅是这样的理念，而是他那种授课方式。我观察发现，他努力追求的仿佛是引导大学生在他的课堂听讲中找到突破正摆在人生面前的困惑，如恋爱问题，于是尽可能的调动所有可行的方法，如来回地穿梭于讲台和课室后排，找到一个学生与老师在某方面上的平衡点，我相信，也许他实质上是明白的，这个平衡点可能不是制高点，但或许是一个最优解——一个让师生都满意的状态。老实说，我丝毫不曾怀疑老师的授课目标，但是，有那么一个片刻，我确实怀疑过老师的知识水平，后来，我才发现他知识面广，联想力丰富，准备充分，于是，我的目光又开始注视讲台。“尽信书，不如无书”，我只是追求一种批判式思维，请老师您见谅。

在课堂上听讲，受到老师的影响，以及自己的课外阅读，我改变了对心理学一些不同主张的认识，尤其是马斯洛需求层次理论。

心理学涉及非常多学科，传统上，心理学被分为五个子领域：神经心理学、发展心理学、认知心理学、社会心理学和临床心理学。因为主要领域要与相关领域相结合学习，才可以更好地理解人类思维和人类行为。所以，谈一下马斯洛需求层次理论，并没有脱离心理学的轨道，只是与其它主张形成强烈的反差，但这可以帮助我们更好的理解生活。

关于马斯洛需求层次理论的介绍，在这里限于篇幅，我不想复制过来，大可以参考百度的百科名片。在这里，我想尝试谈的是我自己对马斯洛需求层次理论的理解。

我认为，这个理论可以站在道德的角度上去联想理解。道德在我们生活中是极为核心的。如果道德也是一个以供需平衡的市场的话，那么生理需求，安全需求，社交需求，尊重需求，自我实现需求，试问有多少个经济人的多少个需求得到了预期的供应?也就是说，从全球上来考虑，单是所谓最基本的生理需求，也还是得不到一个让人满意的供给。被严重污染的空气，短缺的水资源，让人担心的食物，被破坏的自然坏境，越来越严重的睡眠质量问题，等等，在某种程度上，难道这些都不足以充分证明我们人类的道德正在面临一个挑战，同时也是机遇。马斯洛需求层次理论揭示了人类行为和心理的共同规律，我们要做的是如何运用这条规律去改造我们的世界。电影《20\_\_》、g20峰会讨论、稀土“战争”与中国环境危机、20\_\_年全球金融危机、印度安得拉邦的危机等等，我认为，这些都是我们应该开始重新考虑“道德”，赋予“道德”一个与时俱进的新理念。例如，我们并不是全盘否定西方的生产主义，我们关心的是，可否偶尔停下来小憩，回想一下历程，问一问自己的生理、安全、情感和归属、尊重、自我实现这些需求在马不停蹄的进程中得到满足了吗?例如，现在非常倡导的low—carbon生活，在生理上，减少了自然环境的污染，不也是减少了对自己的生命的威胁吗?这难道不是“道德”的适应时代变化的体现吗?简而言之，马斯洛需求层次理论给我们指引了一条相对科学的思考自身发展的线索，让我们意识到那还没被意识到的潜意识。

**教育中的积极心理学读书心得篇四**

作为一名幼教工作者，怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的`心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

文档为doc格式

**教育中的积极心理学读书心得篇五**

压力心理学是一门关于个体在压力下的认知、情感、行为和生理反应的学科。在现代社会中，每个人都会面对各种各样的压力，包括工作、学业、家庭和个人等方面的压力。因此，学习压力心理学不仅可以帮助我们更好地理解自己和他人在压力下的反应，更重要的是能够提高我们的自我管理能力、情绪调节能力和应对压力的能力。

第二段：学习压力心理学的重要性

学习压力心理学可以让我们更加深入地了解压力的概念和类型，进而从根本上掌握压力对我们身体和心理的影响。通过对压力的深入了解，我们可以更好地应对和解决自己所面临的各种压力，如工作压力、学业压力、情感压力等。此外，还可以帮助我们更好地理解他人的行为，更好地帮助他们应对压力。

第三段：影响情绪的压力

情绪是人类生命中重要的体验之一。压力对情绪的影响是不容忽视的，过高的压力可能导致情绪失控、焦虑甚至抑郁症等心理问题。学习压力心理学可以帮助我们更好地掌握情绪调节的方法，增强自我调节的能力，让我们更好地应对生活中产生的负面情绪，从而更好地适应现实生活。

第四段：压力与身体健康

压力对身体健康同样有着不可忽略的影响，压力会引起身体机能失调，如影响免疫系统功能、加重肌肉紧张和导致头痛等疾病。学习压力心理学可以帮助我们更深入地认识到压力对身体健康的负面影响，从而采取相应的措施减轻自身的压力，缓解身体的不适症状，保持身体健康。

第五段：学习压力心理学的实际应用

压力心理学不仅仅是理论知识，在现实生活中，我们可以通过学习压力心理学的应用实践，有效地应对、缓解压力。了解应对压力的方法和工具，对我们在工作和生活中有效地管理自己的情绪和压力具有很大的帮助。在实际应用中，我们可以通过定期锻炼、音乐治疗、药物治疗等多种方式来减轻身体和心理上的压力，从而抵御生活中的挑战。

结语：

学习压力心理学是我们应对现代社会压力的重要方法，它能够帮助我们更好地了解和认识自己，在面对各种压力时能够更好地掌握应对的方法，从而更好地适应现实生活。通过掌握压力心理学的知识和应用，我们可以拥有更加健康和积极的生活态度，开创更加美好的人生。

**教育中的积极心理学读书心得篇六**

军事心理学是研究军事活动中人的行为、心理和心理素质的一门学科。作为一位军人，我读了许多关于军事心理学的书籍，从中获得了许多宝贵的经验和知识。下面是我对军事心理学读书心得的体会。

第一段：心理素质对军人的重要性

在军事活动中，军人们面临着许多身心挑战和压力。因此，具备良好的心理素质对于军人的成长和发展非常重要。通过阅读军事心理学的专业书籍，我认识到心理素质在战场上的重要性。一位军人要想在压力和紧张的情况下保持冷静、果断，需要具备坚定的意志和自我控制的能力。此外，良好的心理素质还包括适应环境变化、处理冲突和压力的能力等。这些素质的培养对于军人的成长是至关重要的。

第二段：军事心理学在军人训练中的应用

军事心理学的研究成果在军事训练中得到了广泛应用。通过阅读军事心理学的知识，我了解到军事心理学如何帮助军人们提高战斗力和完成任务。例如，在集训中，军事心理学的知识可以帮助军人们提高他们的学习效果和工作效率。军事心理学指导着如何正确地培养军人的意志力和毅力，让他们在面对困难和挑战时保持积极的心态和坚持到底的精神。此外，军事心理学还可以帮助军人们更好地适应军队的生活和组织文化。

第三段：调整心态，处理挫折和压力

军事心理学还可以帮助军人们调整心态，处理挫折和压力。一位军人在面临困难、挫折和压力时，如果没有良好的心理素质和调整心态的能力，很容易陷入消极情绪中，影响士气和执行任务的效果。通过阅读军事心理学的书籍，我了解到调整心态的重要性。军事心理学教导着军人如何通过积极的心态来面对困难和压力，如何正确地处理挫折和失败。这些知识在实战中非常重要，可以帮助军人们提高应对困难和挑战的能力。

第四段：培养军人的团队合作精神和领导能力

军事心理学还可以帮助军人们培养团队合作精神和领导能力。在战斗中，军人们需要与战友紧密合作，良好的团队合作精神是战争胜利的重要保证之一。军事心理学的知识可以帮助军人们了解团队合作的重要性，学习如何与战友们有效地沟通和协作。另外，军事心理学也可以帮助军人们培养领导能力，学习如何领导团队完成任务。这些知识对于提高军人的团队战斗能力至关重要。

第五段：军事心理学的挑战和未来发展

军事心理学作为一门新兴的学科，仍然面临着许多挑战和问题。军事环境的特殊性决定了军事心理学需要与军队的实战需求紧密结合，不断创新和发展。未来，军事心理学应该加强与实际实战的结合，进一步深化对军人心理的研究，提高心理教育的针对性和实效性。同时，军事心理学也应该更多地应用于军事训练和战备建设，为军人们提供更好的心理支持和帮助。

总结：通过阅读军事心理学的专业书籍，我认识到心理素质在战斗力和完成任务方面的重要性。军事心理学的研究成果在军事训练中得到广泛应用，可以帮助军人们提高学习效果和工作效率。军事心理学还可以帮助军人们调整心态，处理挫折和压力。此外，军事心理学还可以帮助军人们培养团队合作精神和领导能力。然而，军事心理学仍然面临许多挑战和问题，需要不断创新和发展。未来，我们应该加强军事心理学的实践应用，为军人们提供更好的心理支持和帮助。

**教育中的积极心理学读书心得篇七**

心理学是一门与人的生活和工作息息相关的科学，读来获益颇多，就心理学本质而言，它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

近来看了一本心理学的书，最有感触的一句话就是：把“要我做”变成“我要做”。

“要我做”就是一个人在工作的时候缺乏主动性，总是在生活所迫或者别人的催促下不得不做自己的工作。如果一个人缺乏对生活的热情和主动，就会被动的接受一切，在生活和工作没有目标，看不到前途，物质和精神得不到满足的情况下，人的懒惰的本性就会被激发起来，就会处处“要我做”，如果在一个单位人人都处于这样的状态，开展一项工作就会变得很困难，个人和集体的发展就会受到严重制约。那么，如何才能把“要我做”变成“我要做”呢?《心理学》这本书给我们开出了一剂温良的治病药方。

心理学在人的激励方面分析的很详细，就是如何激发个人的积极性，首先就是确定正确的目标。人活着要有理想，有奋斗目标，不然就会当一天和尚撞一天钟，成功：简单的说，就是目标加上进取心，有人安于现状，只想维持现状，采取“守”的态度，时间久了就会变陈消极的态度，失去积极的动力，人生如逆水行舟，不进则退，所以必须要设置向前看的目标，没有最好，只有更好，追求卓越，追求更好，时时努力超越现在的自己，才能不断进步，才能离成功更近一些。

心里学家马斯洛指出，人类的基本需要可以分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要、自我实现的需要，其中自我实现的需要建立在其他需要的前提之下，在工作能够体现自我价值，变成了一种兴趣的时候，人就会以工作为乐，而不是以工作为负担，一旦工作变成了一种兴趣，就会变被动为主动，“要我做”也就顺其自然成了“我要做”。

保持一种乐观向上的积极心态，让自己时时拥有快乐的感觉，凡事不斤斤计较，不以物喜，不以己悲，学会感激，只要健康和活着，就是上天最大的恩赐，就可以通过自己的努力得到自己应有的一切。

在现实社会和工作中，一个人满足了基本需要以后，就要给自己定目标，思考和理解自己生活工作的目的是什么，意义如何体现，怎样让自己的心情快乐和轻松，怎样用积极的心态去对待挑战和麻烦，在反思的过程中，“要我做”也就逐步转化为“我要做”。

**教育中的积极心理学读书心得篇八**

在教学改革与素质教育的背景下，情感教育更成了教育工作者为追求教学更高境界而实现对于受教育者实施的更完整的教学体系，情感教育是知情交融的双边活动，从情感的维度分析与研究教学活动中的心理现象与规律，为优化课堂教学环境提供了较强指导的一门新型的学科。情感教学理论与实践的发展，开辟了情感教学的崭新领域，充分发挥情感在教书育人中的教育价值更完整的体现，丰富与发展了教育学的理论。

为了使教师的教学活动能实现师生的情感交融，实现课堂教学效果的最优化，教师依据《教与学的心理学》的理论对课堂教学进行探索与研究，通过实践使自己的教学思想、教学方法与手段达到新的境界，从而形成师生共同发展的广阔远景。

新课改特别关注了教学方式的优化问题，我校教师也在教学中努力学习并实践着新课程理念，但不可否认，在教学实践中还是出现了几种比较突出的问题：一是部分教师对新课程理念的理解不准确，教学出现较多的“摆花架子”现象，一味追求从表面上看来“富有新意’的不求实效的教学形式，未能将新课标中要求学生掌握的基本知识与技能落到实处;二是教师已经意识到要实施自主教学,要让学生自主的学习，但究竟怎样的教学才能让学生自主学习还很不清楚，缺乏自觉的研究意识。三是在教学中往往过于追求认知因素，而忽视了情感因素。学生厌学情绪滋生，教师教得很累，学生学得更苦却没有得到应有的发展。教师对情感教育的缺失和缺乏，使得教学方法、教育目标、教育手段都呈现出简单化倾向，这种简单远远不能适应丰富的学生个体，所以教与学之间的矛盾日益突出，这种不和谐直接影响了教学效果，最终非但不能让学生自主学习，反而进行了无效的学习。

我校初中部学生外来务工子女较多。他们有的长期留守老家与祖辈生活在一起，到上中学年龄才和父母一起居住;有的父母分离，他们和父母缺少沟通，父母也不了解自己的孩子，而生活的压力又使父母忙于工作而无暇顾及，这些孩子缺少家庭关爱，缺少归属感，所以生活态度相对消极，情感上比较敏感和脆弱，不能够积极面对学习、生活、情感上的压力，导致文化知识与本地学生有较大差异。同时，这些学生家长的文化素质普遍较底，对子女的学习没有足够的重视，也没有为孩子营造良好的学习氛围，对待学生犯的错误往往选择简单粗暴的态度，对待学生的学习现状和前景，缺乏客观科学的态度，学生在学习上明显缺乏主动和竞争意识。要实现让学生进行自主的学习，这一部分学生是必须面对的重点人群。

因此，在新课程实施过程中，如何指导教师充分运用情感教育组织合理、自主、科学的教学活动，提高教育教学质量，促进学生自主学习，以情优教，促进初中生自主学习就成为我校继续深入实施新课程改革的切入点和现实需要。

系统化的指导思想，由于教学中情感因素的重要性和情感现象的丰富性，应从多角度构建教学原则，形成原则体系，以全面规范教师的教学行为。生本化的指导思想，在以学生为本的思想指导下，从教学活动中学生学习的角度出发，来构建教学原则，规范教师的教学行为。在上述思想的指导下，构建了乐情原则、冶情原则、融情原则。乐情原则从教学中学生学习的背景问题出发，强调的是学生在教学活动中的乐情学习状态，以充分发挥情感对学生学习的各方面的促进。冶情原则是从教学中学生学习的目标出发，强调的是学生在接受认知信息的同时也应获得情感上的陶冶。融情原则是从教学中学生学习的环境出发，强调的是为学生学习创设融洽的师生情感关系，以营造学生学习成长的心理氛围，从根本上优化教学效果。

**教育中的积极心理学读书心得篇九**

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，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教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都希望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地通过高考的独木桥，只能被迫接受这一切安排，每天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无意义感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题;他们这样学习有助于孩子的健康成长吗?怎样学以致用;怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有美好的回忆......

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

**教育中的积极心理学读书心得篇十**

压力是现代社会不可避免的一部分，随着工作和生活的不断加快和变换，人们面临的各种压力也在加大。作为一名大学生，我也时常感受到各种来自学业、生活和社交的压力。为了更好地了解和应对压力，我开始阅读有关压力心理学的书籍，经过一段时间的学习和思考，我深深地认识到了压力对于我们的生活的影响，同时也了解到了应对压力的方法和技巧，这对于我未来的生活和发展是非常重要的。

第二段：了解压力的定义和类型

在了解如何应对压力之前，我们需要了解一下压力的定义和类型。压力是一种身心反应，它是我们在应对外界各种不确定性的时候产生的一种状态。实际上，压力并不是一种完全消极的情绪，它可以激发我们积极应对各种挑战的动力。在压力的分类上，可以分为外在压力和内在压力。外在压力来源于来自工作、学业、家庭等方面的要求和期望，而内在压力则是由于我们的情绪和心理状态所带来的压力。

第三段：掌握应对压力的技巧

对于我们来说，重要的不是压力的来源，而是应对压力的能力。因此，学会应对压力是非常必要的。一个良好的应对压力的技巧可以帮助我们更好地处理压力，并且缓解其对我们身心健康的负面影响。以下是一些常见的应对压力的技巧。

• 深呼吸

深呼吸是一种非常简单的缓解压力和焦虑的方法。当我们感觉到紧张和疲惫时，通过缓慢而深层的呼吸，可以有助于我们舒缓身心。

• 调整态度

一种积极的态度对于应对压力是非常关键的。通过积极、乐观的态度，可以让我们更好地面对挑战和压力，并且保持一个良好的心理和情绪状态。

• 睡眠充足

良好的睡眠可以帮助我们保持良好的身体和心理健康。睡眠不足会使我们更容易感到焦虑和疲劳，而良好的睡眠可以帮助我们在生活和工作中更好地处理各种挑战。

第四段：积极应对压力的态度

在应对压力时，积极的态度是非常关键的。我们需要学会自我激励，鼓励自己积极面对挑战，并且相信自己可以应对各种压力。另外，我们还需要学会关注自己的情绪和需求，在压力过大的时候及时休息和调整，保持良好的心理状态。

第五段：总结

在学习压力心理学的过程中，我意识到应对压力的技巧和态度对于我们的生活是非常重要的。在面对各种挑战和压力时，我们需要自信、关注自己的情绪和需求，并且学会积极应对。同时，我们也需要保持良好的睡眠和饮食习惯，以此提高我们的身体和心理健康。通过这种方式，我们可以更好地应对各种压力，保持积极的心态和生活质量。

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