# 教师积极心理学心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-07-23

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。教师积极心理学心得体会篇一积极心...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。

**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**

作为一名心理学爱好者，最近我对积极心理学进行了深入的学习和探索。在这个过程中，我发现积极心理学不仅能帮助我们更好地面对挑战和压力，还可以提高我们的幸福感和生活质量。在听到一位心理咨询师讲解积极心理学的心得体会时，我深受启迪，更加深入地了解了积极心理学对于我们的生活具有的重要意义。

第一段：积极心理学的定义和研究对象

为了更好地理解积极心理学，我们首先需要了解它的定义和研究对象。积极心理学是一门探究和促进人类心理健康和幸福的学科，研究的对象不仅限于疾病和问题，更关注人类的“幸福感、满意度、乐趣和生命意义等积极人类特质”（Seligman，2024）。它的研究范围包括个体、组织和社会，可以通过培养积极情感、发掘个体优势及意义、建立良好的人际关系等方式提升人类的生活体验。

第二段：积极心理学的核心理念和方法

在积极心理学的核心理念中，我们可以看到“自我、人际关系和人类社群的积极特质”（Seligman，2024）的重要性。这包括乐观主义、勇气、感恩、同理心等。积极心理学还强调了个体的自主性和责任感，认为个体可以通过改变自身的心态和行为来改变生活的态度和结果。为此，积极心理学提出了诸如建立目标、制定计划、积极行动等方法来帮助人类降低消极情绪、提高意志力和自我效能感。

第三段：积极心理学和心理健康的关系

有许多研究表明，积极心理学正成为治疗许多心理疾病的重要手段。它不仅可以帮助个体应对压力、焦虑、抑郁等消极情绪，还可以促进个体的适应性和自我成长。与传统的疾病和问题导向的心理治疗相比，积极心理学强调的是人类的积极特质和能力，注重人类的发展潜力和能力，更加强调了预防性和积极性。

第四段：积极心理学的运用和意义

在日常生活中，我们可以通过培养积极心态、关注积极影响、发掘个体优势等方式来运用积极心理学。例如，我们可以通过每天写日记且关注积极的事情来提升自身的幸福感和满意度，在工作和生活中注重人际关系和个体成长，充分发挥自己的个性和能力等方法都是积极心理学的运用方式。在提高生活水平的同时，积极心理学的运用也可以强化个体的自我意识和社会责任感，使个体更好地适应社会环境，促进和谐稳定的社会发展。

第五段：积极心理学的启示与反思

在听取心理咨询师的讲解后，我深刻地认识到了积极心理学对于个人和社会的重要意义。在过去的学习和生活中，我也经常感受到消极情绪和挫折的打击，而积极心理学的运用方法和理念，则为我提供了更好的解决方案和方法。在未来的生活和工作中，我将继续探索和运用积极心理学，为自己和他人的成长和发展做出贡献。也希望更多的人能够了解和运用积极心理学，让我们的生活更加美好，社会更加和谐。

**教师积极心理学心得体会篇四**

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、、、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了?但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。” 这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句;\"儿子，妈/爸想你了?\"或者“儿子，你真棒?”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种.种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情励志讲座吗?记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人(ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊)，然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了?对于此类演讲，我只能不置可否了。

心理学个人心得

**教师积极心理学心得体会篇五**

人是透过身上五种器官的搜集资料来认识周遭的环境，不过每个人都会偏重其中某一种器官，或者是一般所称之感元。譬如说有的人比较受他眼睛所见的影响，亦即视觉器官的功能居于这个人对外界认识的首要地位；另外有些人则较偏重使用听觉器官或触觉器官。

每个感元下又可分为数个次感元，它们各司我们对外界所搜集资料的强弱变化，譬如说你可在心头思量某一个影像，然后就这个影像的某一角度（一种次感元）作某种程度的改变，使你因而有较先前不同的感受。

当这个影像被你放亮一些后，你的感受很快地就会有所改变，这就是次感元的改变。理察？班德勒这位神经语言学的创始者，或许是最伟大的次感元专家了，他跟其他专家们所做的事可以上溯到希腊哲人亚里斯多德，他是把人类认知方式归类成五大的创始鼻祖。

透过次感元的有效控制，可以加强或减弱我们的感受，它的范围没有限制，可以是或沮丧，也可以是好奇或失望。要想了解次感元，我不妨用商品包装的条码来说明当更容易了解。

这些条码事实上只是一些粗细不等的黑色直线条，不明内情的人可能不知道它的重要性，可是当它经过扫描机扫过之后，便可告诉电脑这个商品的名称、成本、售价、库存以及其他有关资料。

次感元的作用跟商品条码颇有雷同之处，当我们把它们扫过那个称之为“头脑”的扫描机后，它们便会告诉头脑这是什么东西、有什么样的感受以及该怎么办。我们每个人都有属于自己的条码编制方式，而所编制出来的项目表洋洋大观，每一种次感元都有它自己的主管范围。

譬如说如果你较偏重于使用视感元的话，那么你对于某次经验的感受，很可能就是视觉次感元所搜集到有关大小、颜色、亮度、距离和位移的综合结果；又如果你较偏重于使用听感元的话，那么所得到的感受就是跟那个经验有关的音量、节拍、音调等次感元所测得的结果。

如果说要想使一个人振奋的话，首先就得调好他的感元频道。偏重于视感元的话，那么就得提供能刺激他视觉次感元的因素；若是他偏重于听感元或触感元的话，那就得提供刺激他听觉或触觉次感元的因素；至于有些人可能就得三管齐下，先用视觉、再用听觉、最后用触觉，当这三类都用上了才能管用。

一旦你了解了这些次感元对于人们认知上所扮演的角色后，便可从人们平常的谈话中测知他们较偏重于使用哪一类的感元，然后便可以投其所好。

到底我们能使自己的感受改变到什么样的程度，就要看我们能把次感元改变到什么样的程度。我们必须学会好好控制自己的次感元，让它们所呈现给我们的一切经验都对我们有帮助。

譬如说你要好好审视一下某个令你头痛的问题，那么就不妨把这个问题摆在脑子里，然后臆想着把它拉远，接着你站在高处换个新的角度去看它，请问你这时对这个问题的感受如何？对很多人来说，头痛的程度会减轻。

现在你再把它拉近，使它变得更大、更亮，请问此时的感受又会怎么样？是不是感受更强了些呢？这种次感元的改变有点像是改变菜单中的莱色那样简单，它们确能改变你对于外界事物的最终感受。

虽然在“激发心灵潜力”一书中我已经很详尽地介绍了次感元，在此我再重复介绍只是希望各位确实了解这一重要的改变利器。别忘了，只要改变了次感元，你便可在很短的内改变对于任何事物的感受。

如果这件事给你的是个好的印象，那么就把它拉回来，否则就让它留在那里吧，谁希望一直记住那样的事呢？当你有一个很好的记忆时，就算是它发生于很久之前，好好地回想一下吧，把它拉到近前，让它变得更大、更亮、更立体、更富有色彩。

**教师积极心理学心得体会篇六**

本人在学习积极心理学的过程中，深深地感受到其对个人成长和生活质量的提升起到了巨大的促进作用。在接下来的五段式文章中，我将分享自己的积极心理学习心得体会，为大家展示如何通过这门学科改善自我，提高生活幸福度。

第一段：对积极心理学学科的认识

积极心理学，是指通过对正向特质和正向经验进行探索，试图帮助人类更好地实现自我价值，并提高生活幸福感的一门学科。它的出现充分体现了现代人类对于内心情感与健康影响的重视，强调了积极因素在人类发展与繁荣过程中的关键作用，因此备受人们的关注。对此，我深有感触，也明白了积极心理学需要理论结合实践，行动始终胜过言语。

第二段：积极心理学的优势

作为一种与传统心理学相对的学科，积极心理学具有许多优势。其中最突出的是：主张从正向角度去看待生命中的事物。它强调的是“寻找感觉好的事物”而非“规避让人不舒服的事物”，所以有利于促进人们的积极面对生活，更好地解决问题。同时，积极心理学还有助于人们树立正确的人生价值目标，增强自信，在焦虑和抑郁情绪中寻找安慰、缓解压力。

第三段：积极心理学的理论和实践

积极心理学的学习需要重视理论和实践并重的方式。学习理论知识的过程中，我们要注重实际案例的分析和应用，并对其背后的思想进行深入探究和理解。同时在实践中，我们要注意时时观察身边的人和事，并将积极心理学的方法和理念运用到生活中，通过实际操作不断加深对知识的理解和运用。

第四段：积极心理学的应用

积极心理学的应用范围非常广泛，比如激发团队的合作、帮助员工更好的承担工作职责、促进人际关系的和谐、提升医疗服务的质量等等。其实我们个人的日常生活也同样适用。我在学习积极心理学的过程中，也能够运用其中的课程内容，来应对自己的失败，通过积极的思考方式，寻找失败的原因并尝试改进，并持续不断地保持积极向上的生活态度。

第五段：结论

学习积极心理学是一件有益的事情，能够帮助人们更好地面对人生中的挫折和困难。积极心理学提倡正向思考，鼓励人们在日常生活中注重积极元素，让自己始终保持心情愉快和乐观的态度。同时我们应该把积极心理学的理念运用到实际生活中，更好地去感悟生命的奥妙，更好地去创造自己的快乐和幸福。

**教师积极心理学心得体会篇七**

积极心理学课程就要结束了，虽然只是短短的几周时间，却让我学到了很多，这是一门教会我们学习生活的学科。在我以前接触的心理学知识中，都是一些关于负面事物的研究比如说，抑郁，心理变态，精神分裂等等。弄得我一直以为心理学就是和这些负面的东西打交道，所以我对心理学印象不大好。直到接触了这门课，它说的是人性中积极的东西，我一直认为对于我们一般人来说了解积极的事物远比关心那些消极事物有用，所以我对这门课很好奇。只有研究积极的东西，为我所用才有助于我们的心理健康，如果我们心理出现问题，也只有学习那些积极的东西才有助于解决问题。

积极心理学，顾名思义就是以积极的、建设性的心态，去认识世界、发现规律，进而去掌握规律来改造世界。积极心理学并不像传统心理学那样，强调病态、问题，而是在努力探索普通人在良好的环境下如何达到满意幸福的生活。积极心理学以不同于以往的全新角度诠释了心理学的任务，催生教育的生命活力，告了心理学为人类谋取幸福时刻的来临。积极心理学主张心理学应对普通人如何在良好的条件下更好地发展、生活,具有天赋的`人如何使其潜能得到充分地发挥等方面进行研究。深入理解人的成长所需要的条件和环境，充分发掘人的潜力、潜能，促进我们的心理发展，有积极的心理特征去面对生活。

在这个竞争激烈的社会里，似乎每个人都在想方设法的洞察他人的内心，但只有极少数人愿意以那种方式来观察自己。我们总是想知道是什么是他人动怒，但我们又不愿去分析是什么让我们自己坐立不安。我们不想让任何人，包括我们自己，看到我们实际的样子—深怕看到丑恶的自己。不幸的是，在这当中必定会遗失一些必需且有价值的东西，比如，以看待别人的客观眼光来视察我们自己。我们把一切都颠倒了，就像那些名言说的：反省自己，即使上帝不关注你；认了最应当审视的就是自身。要知道自我，是一种勇气；认识自我，是一种智慧；认识自我更是一种途径。

这门课程中老师教会我们要学会感恩，感谢身边的人，感谢发生在你身上的事，不论它是好是坏，我们都应该感谢，它让我们学到了更多懂得了更多。永远怀着一颗感恩的心，感谢生活给了我们酸甜苦辣，让我们活的更充实更有意义。不仅要有感恩，我们还需要宽恕。宽恕那些你一直耿耿于怀的人或事，这不但宽恕了别人，同时也是宽恕了自己，让自己不再那么计较，也让自己变得更轻松，这不是更好吗。

我们需要接纳自我，接受子己的不完美性。对于先天给予我们所无法改变的东西，我们需要学会接纳。比如说，我们的出生、我们的高度胖瘦、我们的性别、我们的爸爸妈妈等等，这是先天的，不管我们是否喜欢，但这是无法改变的事实，对于这些我们需要学会坦然接纳。同时，我们也要学会喜欢和尊重自己，只有喜欢自己才会由衷地欣赏他人。这样你就拥有了自信和乐观的心态。有一句话我特别喜欢，就是“乐观就是对生命的远方，充满了期待。”因为乐观，因为自信，无论在怎样的境遇里，都会保持前进的动力。

曾几何时，幸福似乎是距离我们很遥远的事情。至于幸福是什么，亦是无法言说的。毕淑敏说有意义的快乐就是幸福。我发现幸福就来自健康的心理。心理健康的人比较积极乐观，而乐观是对生命的远方充满了期待，觉得自己是有能力一步一步地朝着那个既定方向去迈进，尽管在这个过程当中有顿挫，有失败，有遭人误解，你虽然不能保证你一生将会有怎样的困窘出现，如果你心理健康，你就能够学会乐观地看待这些事情，你就能找到前进的动力来。理健康的人也比较善于积极思维，对事物永远能找到积极的解释，然后积极地寻找解决问题的办法，最终得到解决的结果。幸福其实是一件特别简单的事情，而幸福也总是在引导着人去过这种有意义的生活，实现自我价值。在合理价值目的性的引导之下，人有意义地生活，实现人生价值，体验幸福感受。既要做对生命有意义的事情，也要让自己的内心感到快乐，如是，便离幸福很近。只是，这其中需要很大的勇气，因为坚持自己的初衷与梦想要付出比他人更多的辛苦，留下更多的汗水与泪水。幸福没有比较，只有自己的感觉，不是拥有了什么才是幸福的。人生偶尔也有悲伤，也有失落，但悲伤失落之后，阳光依旧灿烂，幸福的感觉依然存在。简单的生活、给自己一个微笑，也是一种幸福！所以让自己学会快乐，不要悲伤包裹自己！

我们还测试了自己的性格优势，让我们发掘自己的优势在哪，这让我们能更加了解自己，尽量的展现自己的闪光点，弥补自己的弱势。对于择业也是一个不错的建议，我们可以选择更符合自己性格的领域，这样我们能发挥自己的长处，把工作做得更好。每个人总有自己的优点，或许只是你没有发现而已，要正确的看待自己，不要把自己想得一团糟什么也不会，以积极的心态去迎接每一件事，相信自己可以，有了自信有了勇气我们就可以把它做好。

学完这门课程，我觉得收获真的很多，不仅在课堂上享受了，在课堂上放松了，而且也改变了我对生活的一些看法，我觉得生活变得更美好了，可以积极的去面对生活中的一切困难。生活中的欢笑与悲哀常常源于一个人看世界的那双眼睛。心中没有阳光的人很难发现阳光的灿烂，心中没有花香的人，很难以感受花朵的芬芳。一个快乐的人，它眼中的世界也是快乐的，我们要用积极的心态去真实地活在当下的每一天。

1:以后每节课应该点名，不能放任我们过于自由。

2：课间我觉得应该休息几分钟。

3：上课应该多点名提问，这样学生会更加投入些。

**教师积极心理学心得体会篇八**

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九**

积极心理学是一门致力于研究人类幸福和个人优势的学科。在积极心理学的研究中，实践是非常重要的环节。我们需要将积极心理学中的理论应用到我们的生活中，从而提高个人的生活质量和满意度。

二、积极心理学的基本原则

积极心理学的基本原则包括：先把自己的状态掌握好，再去控制环境，让自己变得强大。通过积极的思考方式来面对生活中的困难和压力，提高自身的意志力。积极心理学的核心是培养自己的积极心态，通过积极的行动来实现自己的目标，提高自身的幸福感。

三、实践心得

在我的生活中，我也开始了积极心理学的实践。首先，我尝试使用积极的思考方式面对生活中的困难。无论是面对工作中的挑战还是生活中的压力，我都会积极地面对，寻找解决问题的方法并付诸行动。

其次，我开始培养自己的积极心态。我会将生活中的美好和值得感激的事情记录下来，每天回忆并感悟。我还尝试通过锻炼身体、保持健康的生活习惯来改善自己的情绪状态。通过这些方法，我的心态变得更加积极向上，生活的幸福感也得到了提高。

最后，我意识到，积极心理学的实践是一个需要持续努力的过程。我们需要不断地提醒自己保持积极心态，将积极思考和行为方式融入到生活的方方面面中。只有这样，我们才能真正实现自己的目标，达到人生的最大价值。

四、实践的效果

通过一段时间的实践，我发现，积极心理学的应用对我的生活带来了积极的影响。我变得更加乐观、自信和积极。我更加笑容满面、充满活力地去面对每一天。在工作和生活中，我也更加有动力去迎接挑战和机遇。

同时，我的心情状态也变得更加平稳和愉悦。我已经学会了正视生活中不顺心的事情，以一颗平常心去处理。不再像之前一样忧虑、愤怒和抱怨，这改变了我的生活态度，让我从更多的角度去发现美好的事物。

五、总结

总的来说，积极心理学是一门非常实用的学科，通过实践可以使人类变得更加快乐和幸福。我们在实践中需要认真思考自己的状态和行为方式，并通过积极思考和积极的行动来激发自身的潜能。通过持久的努力，我们可以逐步建立起积极的心态和行动习惯，达到更高的幸福感和人生价值。

**教师积极心理学心得体会篇十**

心理学的研究范畴非常广泛，最近我研究了一项叫做积极心理学的学科。积极心理学旨在研究个体如何获得幸福感、满足感和乐观情绪，以及如何应对挑战。它包含了许多强大的工具和技术，可以帮助我们提高自我意识、增强自尊心、培养自我成长、建立积极关系、摆脱负面情绪和思想，以及建立更健康的生活方式。在这篇文章中，我将分享我的积极心理学学习心得体会。

二、自我认知

作为积极心理学的一个核心元素，自我认知是指一个人对自己思想、情绪、价值观和行为的认知。通过了解自己的优点、缺点和挑战，并学会对自己进行深入思考和反思，可以帮助我们更好地认识自己，并真正理解自己的需求和情感。我意识到，我常常会以自我否定的方式对待自己，很难认可自己的成就和鼓励自己继续前进。自我认知让我更关注自己的内心世界，把负面情绪和思想转化为积极的表达，更自然地表达自己的情感，提高个人素质。

三、建立良好的人际关系

人际关系是积极心理学中重要的一环，良好的人际关系可以提高我们的幸福感和满足感。积极心理学强调的是彼此尊重和理解，以及培养积极的关系。真正的理解和尊重可以促进沟通和交流，避免因误解和不理解，而造成的人际矛盾和冲突。我深深地认识到了这一点，了解了如何通过积极的沟通和自我起伏来维护良好的人际关系，能够更好地与他人相处，并建立更加坚实的朋友关系和社交网络。

四、积极思维

积极思维是积极心理学中的一项技能，通过积极思维，我们能够看到事物的积极面，重视现在的美好，更有信心地面对未来。很多时候，我们往往会陷入消极负面的情绪和态度中，导致陷入焦虑、抑郁和情绪低谷的状态。但是，积极思维可以帮助我们理解问题的本质，避免不必要的担忧和忧虑，以积极的态度面对和解决问题。我学习了如何转变消极思维，如何通过积极思维来塑造更好的世界观，倡导积极乐观的生活态度，并让自己更加自信、勇敢和大胆。

五、激发热情与意义感

积极心理学强调激发热情和意义感，这有助于我们更好地激发个人动力，更好地发挥潜能和实现目标。我学习了如何通过有效的规划、信仰和目标设定，来实现自己的目标和追求，以期更好地激发自己的热情和动力。同时，意义感的鼓励也让我更加关注自己内心的核心价值和优势，明确自己的目标和走向，为自己的人生开创更好的方向。

总之，积极心理学的学习让我更了解自己，更懂得如何应对不同的情况，并培养了一些有益的技能和工具，让我更加乐观、自信和勇敢地面对未来。借此机会，我真心希望各位也能够与我一样，以积极的心态和学习态度，去探索和实践积极心理学的知识和技能，使自己更好地成长和进步。

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