# 2024年积极心理学心得体会(实用10篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-07-23

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。积极心理学心得体会篇一...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**积极心理学心得体会篇一**

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。

**积极心理学心得体会篇二**

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。

**积极心理学心得体会篇三**

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。

**积极心理学心得体会篇四**

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。

**积极心理学心得体会篇五**

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。

**积极心理学心得体会篇六**

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。

现在请你跨进去成为其中的人物，请问此时你觉得它是发生于很久之前呢？还是它就发生于近前？你瞧，我们只要改变一下次感元，便可以把发生的都改变了。

**积极心理学心得体会篇七**

第一段：引言（120字）

自古以来，人们一直探索如何达到内心的平静与快乐。定风波积极心理学将积极思维与心理学相结合，成为一种有效的心理干预方式。在经历了一段困惑和压力之后，我开始研究定风波积极心理学，并在实践中得到了启发和改变。

第二段：认识积极心理学（240字）

积极心理学强调积极情绪和积极行为对个体的重要性。其中包括对自己的乐观态度、人际关系的建立、个体发展和成就感的追求等方面的研究。通过对积极心理学的了解，我逐渐明白了自己对问题的态度可以改变一切。例如，当我面临困境时，我可以选择积极的思维方式来面对，而不是被消极情绪拖垮。

第三段：积极心理学在生活中的应用（240字）

在积极心理学的指导下，我学会了放下过去的遗憾和痛苦，在困难面前选择积极应对。当我面临挫折时，我不再自怨自艾，而是认真思考并寻找解决问题的方法。同时，我学会了通过积极的互动与同事和家人维持良好的人际关系。我发现，当我对他人表现出关心和支持时，自己的心情也会随之变得愉悦。定风波积极心理学重新定义了我的人际互动，使我更加懂得如何为人处事。

第四段：积极心理学对个人发展的意义（240字）

通过学习并实践积极心理学，我意识到自己的潜力和能力。这种积极的心态使我更加勇敢地面对自己的目标和梦想。当我面临挑战时，我不再试图逃避，而是相信自己能够战胜困难。我开始更多地学习和发展自己的技能，不断提升自己的能力，为追求个人成就而努力。在这个过程中，我不仅实现了自己的价值，还获得了自信和满足感。

第五段：结语（360字）

定风波积极心理学为我提供了一种新的思考方式，并使我对人生有了全新的体验和理解。通过积极的心态，我能够更加从容地应对生活中的种种困难。我相信，只要保持积极的心境，不论遭遇何种挑战，都能够找到解决问题的办法。正是积极心理学的指导，让我认识到自己的能力与潜力，启发我不断追求个人发展和成长。定风波积极心理学不仅在我的生活中起到了积极的作用，更让我意识到积极心态对整个社会的积极影响。积极思维和积极行为的传递，可以激励他人积极向上，共同创造更加美好的未来。

**积极心理学心得体会篇八**

非常感谢翻译人员无私的奉献，但是当翻译者私自为每节课添加标题的时候，就已经在误导人了。经过一些努力我终于找到了本课程的课件等资料，惊奇发现，课件中每一节课的标题和中文翻译完全不同，难怪之前看的时候总觉得标题有问题。

几年前尝试观看本公开课，但是想记录的内容太多，看一节课就要花费了将近3个小时，最后也没能全部看完，不过留下了一些散乱的.笔记。今年决定重新尝试，完整的将课程看完，并对内容进行总结归纳和实践。

**积极心理学心得体会篇九**

积极心理学是现代心理学中的一种新兴研究领域。积极心理学不像以前的心理学研究那样侧重于人的缺陷和问题，而是关注潜能、力量和积极状态，其目标是使人更加健康、幸福和成功。在学习积极心理学的过程中，我们不仅学习到了基本的心理学知识，也掌握了一些实用的心理技能，这些技能在实践中非常有效。今天，我想分享一下自己在学习和实践积极心理学过程中的心得体会。

第二段：认知改变的实践

认知改变是积极心理学中的一项重要技能。它可以帮助我们更好地应对生活中的负面情绪和挑战。我在实践中发现，认知改变的核心是更换自己对某个事件的看法。将自己的注意力放在正面、积极的方面，避免过度强调负面的信息，可以帮助我们找到更多解决问题的机会和方法。例如，如果你失恋了，你可以选择把失恋看作是一个机会，重新寻找自己的幸福，而不是沉浸在悲伤和自怨自艾中。这样的思考方式是非常有益的。

第三段：自我肯定的实践

自我肯定是积极心理学中的另一项重要技能。我们必须对自己的能力和价值有信心，才能克服挑战并取得成功。在实践中，我发现自我肯定非常重要，它可以帮助我们克服消极情绪和焦虑等问题。我的一个朋友最近过了一次考试，但她没有考得很好。她非常自责和失望，认为自己不够聪明。在这种情况下，我鼓励她要给自己一些鼓励，提醒她她在其他方面也非常优秀。这样，她的情绪得到了缓解，她开始认识到自己的价值和长处。

第四段：心流实践

心流是一种高度集中的心理状态，而且人在该状态下感觉很愉悦。在心流状态下，我们可以迅速集中注意力，并且更加容易进入一种人在工作中感觉非常兴奋和满足的状态。我认为实践心流状态是积极心理学中最有趣也最实用的技能之一。例如，我曾经大学里的时候非常喜欢做化学实验，因为我可以沉浸在实验中。在这种情况下，我感到非常快乐和愉悦。我现在也通过其他方式来实现这种心流状态，比如写作和绘画等。无论是什么方式，实践心流可以帮助我们更好地探索自己的兴趣和爱好，并在生活中获得更多的满足感。

第五段：结论

通过积极心理学的学习和实践，我深刻理解到一个人的思想对其生活和幸福起到巨大的影响。积极心理学的教导鼓励我们关注积极信息和目标，而非消极的情绪和问题。通过认知改变技能、自我肯定、心流实践等技能，我们可以更好地掌控自己的内在世界，使自己有更大的成长和变得更强大。这些技能不仅帮助我们充分发掘潜力，而且在成为更积极和幸福的人方面有着非常重要的作用。我相信，通过这些技能的不断实践，我将获得更多的成长和变得更加快乐和成功。

**积极心理学心得体会篇十**

一定程度上来说，压力也是我们前进的动力，有压力才能促使我们前进，否则我们就是沉溺于安逸的生活。但是压力要适度，现在我们生活中也经常听到的别人自杀或者相关的消息，很多都是因为压力过大但是自身无法正确调解产生的，我们应该有一个正确的方法来调解自己，比如说制定一个自我和谐的目标，自我和谐能促进我们的幸福感，让我们坦然面对生活工作中的\'压力，我们要用积极的心理去面对压力，这样压力其实可以转化为促进我们成长的垫脚石。

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