# 2024年积极心理学心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-06-19

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。积极心理学心得体会篇一心理学的研究范畴非常广泛，最近我研究了一项叫做积...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**积极心理学心得体会篇一**

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。

**积极心理学心得体会篇二**

幸福积极心理学是研究人类幸福感和个人成长的学科。它强调积极情感、优秀品质和人类潜能的发展，旨在帮助人们建立积极的心态，培养正向的情感和习惯，以达到更加幸福的人生。通过了解幸福积极心理学，我深感这一学科对我们的生活和心理健康有着重要的指导意义。

第二段：理解并树立积极心态

幸福积极心理学告诉我们，积极心态是建立幸福的基石。在生活中，我们常常会遇到各种挑战和困难，但如果我们能够拥有积极的心态，相信自己的能力，充满希望和动力，那么我们就能更好地应对困难，找到解决问题的方法。我曾经遇到过一个重要考试失败的打击，但幸福积极心理学让我理解到，即使在遇到挫折时，我只需要积极面对，相信自己可以改进，并努力提高，这样才能走向成功和幸福。

第三段：培养正向情感和习惯

幸福积极心理学还强调培养正向的情感和习惯的重要性。积极情感如喜悦、满足和感激，能够提高我们的心理健康，增加生活质量。培养正向情感需要我们主动寻找快乐和满足，例如和亲朋好友聚会、参加户外活动、欣赏美景等。而培养正向习惯则需要我们积极主动地实践，如养成每天锻炼的习惯、保持良好的饮食和睡眠，以及主动关心他人等。通过我自己的实践，我发现培养正向情感和习惯不仅能够提高自己的幸福感，也能够给身边的人带来快乐和正能量。

第四段：激发个人潜能和自我成长

幸福积极心理学重视个人潜能的发展和自我成长。它指导我们要寻找和发挥自己的优势，发展自己的特长，并通过设定目标和不断学习来实现个人成长。我曾经有过一段时间，对自己的能力和潜力产生怀疑，但通过学习幸福积极心理学，我明白了每个人都有自己的优势和特点，只要我们发现并善于利用这些优势，不断学习和努力，就一定能够发挥自己的潜能，实现自我成长和进步。

第五段：幸福积极心理学在生活中的应用

幸福积极心理学不仅在理论层面对我们有启发，更在实践中引导我们走向幸福。在生活中，我常常运用幸福积极心理学的原理来调整自己的心态，寻找快乐和满足，并积极应对困难。我也常常关注自己的情感和习惯，尽量培养正向的情感和健康的习惯。通过学习和实践幸福积极心理学，我能够更好地应对生活中的种种挑战，保持乐观的心态，增加生活的幸福感。

总结：通过学习幸福积极心理学，我认识到积极心态、培养正向情感和习惯、激发个人潜能和自我成长等因素对我们的幸福感和心理健康有着重要影响。我会继续运用幸福积极心理学的原理来指导自己的生活，使自己和身边的人都能够拥有更加幸福和有意义的人生。

**积极心理学心得体会篇三**

最近这一段时间看了三部公开课程。每一门课程大概二十六次左右，每次七十分钟。哲学课时长比较短，每一次是正常的四十五分钟。

三门课看了很长时间，想要去看的初衷是因为，对大学课程的缺失感吧，大学里很少去上课，也没有认真的follow过一门课程，尽管我现在仍然认为国内那些大学课程就像是假冒伪劣产品一样，师生本质上纯粹是一种相互敷衍。但毕业之后，还是有失落感。

于是就开始看高校的公开课，可以的话，也想继续回母校参加一些公开的讲座。这三门课程是我从许多公开课中自己选的，得以结识三个真正卓越的老师，很感动。我曾亲眼目睹大学里那些所谓讲师教授的虚伪苍白。

哈佛开放课程positive psychology

积极心理学，讲师是以色列的tal ben-shahar，这门课在哈佛很受欢迎，这也是他最后一次在哈佛授课。这门课不需要基础，任何人都能听懂，整个课程跟下来我也学到了很多，特别是那个罗杰班尼斯特的故事，深深的震撼我。实际自己也比较迫切的需要一些积极的思路，来缓解玄学，特别是道和禅中消极的部分。消极这个词不准确，一时又想不出可以准确描绘的词。

**积极心理学心得体会篇四**

在网上看到过这样一个故事：从前有一个人单腿直立站在街上，许多人来到他身边围观，那个人抱怨自己的腿非常的酸痛，周围的好心人都为他出主意。一个医生说，我这里有止疼片，你吃下去就好了，那个人吃下止疼片后说疼痛没有了，但是腿很僵硬；一个按摩师说，我来给你按摩一下，那人按摩之后说自己感觉上身的压力很重；一个和尚说，那你就想象自己是一片羽毛，能飞起来，这样就会感觉很轻，那人想着想着差点摔倒；这时一个孩子走过来告诉他，你为什么不用你的另一条腿呢？这个故事里有积极心理学的理念，它告诉每个人更好的调动他最大的资源。用积极、全面的态度去面对和解决他的问题。健康的人不是没有问题的人，而是能够解决问题的人。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。它倡导心理学研究积极取向，关注人类积极的心理品质，强调人的价值与人文关怀，以一种全新的姿态诠释心理学。\"积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学\"。seligman博士认为积极心理学的力量，是帮助人们发现并利用自己的内在资源，进而提升个人的素质和生活的品质。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。

通过学习这份积极心理学的材料，我感到积极心理学在学校教育工作中的运用必将产生重大的影响。下面的一段文字给了我极大感触：作为老师，我们对学生的关注不只停留在问题的发现和解决上，我们更多的精力要投入到关注学生人格的完善，帮助学生增强应对心理困扰的能力，发挥其自身积极力量，并帮助学生看到自身的这些力量和潜能。只有这样，才能真正帮助学生在今后的生活中发掘潜能，利用积极力量来完善自己。平时我在教室里确实关注多的是学生的问题，孩子们周记里反映的也大多是班级里不好的方面。有时默写或测试下来或某个学校活动中虽然有表扬的人，但多数会强调某某人如何不认真准备，导致成绩不理想或影响了班级形象等等。挖掘的`负面的东西比较多。我确实需要动脑筋改变策略了。但如何下手呢？很幸运的是在这份材料的后面提供了五个活动，这五个活动大同小异，主旨都在于如何引导学生正确认识自我，重建自信，帮助他们认识到消极自我认识的危害及消除方法，进一步提高对自我的认识，从而积极应对今后的学习和生活。而且这些活动的可操作性都很强，有详细的操作步骤。对于我今后方法的改变有很好的指导作用。

我想我应该时时记住：教育的目标不在于发现\"学生的问题\"，更不是发现\"问题的学生\"，而是发掘学生自身具有的优势和潜能。

**积极心理学心得体会篇五**

作为一门心理学的分支，积极心理学意在通过探索个体的优秀品质和积极心态，帮助人们实现个人成长和幸福。而《定风波》是中国文学界的一首名篇，曾有人将之与其名相符，称其为心境行为之情景描写。在阅读《定风波》这首诗的过程中，我深深体会到了积极心理学的魅力。下文将分五段来阐述《定风波》积极心理学的心得体会。

首先，我深感《定风波》体现了积极心理学中的自我意识与自我调控原则。舒适身心放松以及积极自我认知是积极心理学重要的核心原则之一，而这些原则在《定风波》中得到了充分的体现。诗中描绘的是一派狂风暴雨之后的景象，天倒地转，暴风骤雨之间的动荡和不安给人一种不安的心情。但是在这个时候，作者蓄势而发，登上体现一种从容自信的心态，他积极面对自己的苦难，坚持自己的信念，并通过宣泄淋漓尽致地表达了自己的情感。这种在困难面前自我调控和努力的品质也正是积极心理学所倡导的。

其次，《定风波》还体现了积极心理学中的积极情感和乐观主义原则。根据积极心理学家塞利格曼的研究显示，乐观主义对个人的情感调节和身心健康有着积极的影响。《定风波》中情感的变化展示了这种乐观主义的原则。一开始，作者的情感是沉重的，厌倦的，但是随着时间的推移，作者逐渐从熟悉的东西中寻找到乐趣，他用欢快和自由的笔触来描绘他的内心体验。这种积极情感展示了作者对生活的热爱和积极与乐观的态度，正是这种心态帮助了作者在困境中的生存与奋斗。

再次，《定风波》体现了积极心理学中的自我实现和个人优点原则。自我实现是人的内心追求的一部分，也是个体主观感受到的一种心理状态。《定风波》中，作者尽管身处逆境却能够体现个人的优点和自我实现。 他用充满自信的语言彰显了自己的能力和魅力，展现了自己的独特和优秀的一面。这种积极心态和对内心的完善和追求，正是积极心理学中强调的个人优点和自我实现原则。

此外，《定风波》还体现了积极心理学中的社会关系与人际关系原则。在积极心理学中，社会关系被视为个体幸福感和快乐的重要因素之一。社交活动可以帮助人们增强彼此之间的友谊和相互支持，从而促进个体的心理健康。《定风波》中，诗人通过自己独特的方式来表达他与他人之间复杂的社交关系。他以优雅、自由、自信的态度表达了自己的感受和情感，并与他人产生了一种独特的交流和互动。这种积极的人际关系，不但让作者获得了身心的愉悦，而且也帮助了他在困境中的适应与改变。

最后，《定风波》还提供了积极心理学应对挑战和转变的经验。在目前社会快速发展的背景下，人们对自己面临的困境感到无比的焦虑，如何应对这些问题成了一个重要的学问。《定风波》中的作者通过自己的行动来告诉我们，在困难中保持乐观和积极，积极地面对困难，带着希望和勇气去转变和超越这些困境，是自己从内心中发现出自己的力量。

综上所述，《定风波》以其独特的美学风格和行文技巧，生动地展现了积极心理学的核心原则和精髓。自我意识与自我调控、积极情感与乐观主义、自我实现与个人优点、社会关系与人际关系，以及应对挑战和转变等成为这篇诗歌的灵魂所在。读完《定风波》，我不禁想起心理学家马丁·塞利格曼的一句名言：“人的幸福在于他们对自己的自信，对自己的期望以及对自己的能力的支持。”这或许就是《定风波积极心理学心得体会》这篇文章中最好的总结。

**积极心理学心得体会篇六**

上本门课程以后，开始懂得了去分析自己的心理，就像医生给病人看病一样，我也开始对自己进行剖析，了解到自己的心理问题，并照着课堂上老师教的那些理论去想，我懂得了我是没有接纳自己，我不认可自己，我总是在羡慕别人，却没有向导其实自己也有那么多的优点，根本不比从前羡慕的那些人差多少，只是我自己缺少对自己的信任和赞美。优秀的人，也会有不优秀的地方，每个人都有每个人的不同之处，正视自己，接受自己，那才是对自己最好的方式。

积极的自我。就以我自己为一个例子，我从曾经的不懂得接纳认同自己。自从开始学了《积极心理学》章课后，想通了其实优秀的并不只是别人，自己是自己的主宰，自己在心中永远可以欣赏自己的魅力，接纳并认同自己。积极的认同自己，包括自己的缺点，正视自己的存在和完整性，不因为自己有缺点或一件事做不好而过分自责。其实我们每个人都是未经过自己同意而出生的，既然出生了，我们就要相信自己是有价值的，我们的生命就是有意义的。在我们生命中三万天的日子里，我们只能对自己的生命充满珍惜与感激，充满热爱与欣赏。作为人，我们在人性上应该是积极的，在整体上是可爱的，在生命上是唯一的。我们既然存在了，就别无选择，只能争取幸福和快乐，我们只能选择有利于自己生命的乐观精神。这种来自生命源头的自我肯定和自我欣赏就是原本存在于人心深处的积极性，是每一个人都具有的，只是现实中这种积极性特别容易受到压抑。从前我并没有做到“无条件地接纳自我”，总是用自己的缺点去和别人的优点作比较，所以心里藏着对自己的不满意和对别人无休止的羡慕和欣赏，久而久之便不再相信自己是“那么优秀”，不再做事那么有积极性，开始懒惰，甚至放弃了很多好的锻炼机会，仅仅都只是因为自己没有去相信自己其实也是很优秀的。现在看来，以前的那些心理问题都是可以解决的。我那时对于自己的态度是较为苛刻的，总是在挑剔自我，只是有条件地接纳自我，只是当自己的行动取得了成功、赢得了别人的赞许时才会接纳自己。可是如果根据一个人行为表现不到这些条件时，就会贬低自己。这样，从逻辑上说，贬低自己和够定自己其实几乎就是无法避免的。因为你不可能永远取得成功。其实，人无完人，是人就会犯错误，而且经常还会在比较重要的事情上犯错误，成功不少时候都是取决于外在条件，所以不应该太较真结果。

所以，我们要学会做一个积极的人，在生活的每一天都不会否定自己的人格和人性，从不对自己在整体上做消极的评论，我们要知道，作为一个人是不能被否定的，正如一句名言“一个人，你可以消灭他，都是你永远不能打败他，我们要积极地勇敢地去谱写自己的人生篇章。

面对自我时，对自己坦诚与从容来自一种内心的力量，这种自信导致一个人接纳自我、肯定自我，拥有平凡而务实的精神。

**积极心理学心得体会篇七**

转眼间将近学期末了，这意味着要和积极心里学这门课说再见了。还记得第一节课邹老师就给我们出了一个演讲的题目：为什么选择积极心里学这门课，想从中学到什么。这个小环节让我们来自不同学院的同学互相都了解了许多，使一向枯燥无味的选修课活跃起来了。回想起当时选课的时候在电脑屏幕上看到“积极心理学”，我就果断按下了确定，积极心理学一个非常吸引人的话题与学习目标。

作为一个大三学生，即将毕业的我也曾过着浑浑噩噩的大学生活，从大一到现在两年来我没有考过什么重要的证书，没有做过疯狂的事。自从上了积极心理学这门课我找到了自我，不应该没有目标的活着 ，要明白自己想要什么并且以积极乐观的态度去对待每一个人每一件事。有时我也消极、沮丧、抱怨…… 邹老师告诉我们要时刻鼓励自己，心中默念我会成功的、我是最棒的、我一定可以做好。很多癌症患者因为拥有积极的态度坚信自己会好起来的，最后都战胜了病魔，所以没有什么可害怕的，只要我们的意念够坚定。不要时刻想着自己一定会失败，那即便是你努力的去做了，成功的机率也不会太大。

老师还给我们播放了视频，让我们真正了解了生命的产生，精子卵子的结合产生受精卵，受精卵逐渐发育成婴儿，大到人身体中的器官，小到细胞的变化，这也让我们学到了很多切身的知识。

老师是一个十分亲切并且非常负责任的老师她会照顾到我们每个人的感受，会和全班同学互动使我们有了很强烈的存在感。她教我们要学会宽容，宽恕别人，乐观的对待每件事。课堂上同学们不亦乐乎说着自己想要改变的目标，有的想改变自己内向的性格想交更多的朋友，有的想要要戒掉电脑游戏留出充裕的时间来学习。而我的改变目标是改掉我急躁的性，我是一个天津人典型北方人的急脾气，有着耿直爽朗的做人原则，可是我的性子比较急，遇到急事不能再盲目的慌张，要更加镇静理智的寻找解决的方法。

我们要多方面探寻问题产生的原因，问题之所以会产生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看它，以一种积极的态度去面 对问题，更有助于问题本身的解决。积极心理学提倡用一种开发和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量，更是一种理念。其实快乐就在我们每个人的身边，只要乐观积极的去对待会收获不一样的精彩。做一个善良、宽容、快乐的人吧!

**积极心理学心得体会篇八**

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。

积极心理学心得体会4

**积极心理学心得体会篇九**

第一段：引言和背景介绍（200字）

幸福积极心理学是近年来兴起的一门研究人们如何提升幸福感和积极心态的学科。随着社会、经济和科技的快速发展，人们寻求幸福成为了普遍的愿望。幸福积极心理学为个体提供了一种新的视角和方法，帮助人们更好地面对挑战，并积极寻找和实现幸福。

第二段：幸福积极心理学的重要概念和原则（250字）

幸福积极心理学包含许多重要概念和原则。其中之一是乐观主义，认为积极心态对于个体的幸福感至关重要。乐观主义不仅能帮助人们更好地面对挫折和困难，也能提高个人的幸福感和满意度。第二个重要概念是感恩，它鼓励人们重视身边的积极之处，珍惜所拥有的，并感激他人的帮助和支持。感恩的心态可以带来满足感和幸福感。另外，幸福积极心理学还强调个体的自我实现和心流状态，追求个人的价值观和激发个人的潜能。

第三段：幸福积极心理学的实践方式（250字）

幸福积极心理学的实践主要包括积极思考、培养情绪和心理弹性、建立正面的人际关系以及追求个人目标。积极思考是重要的实践方式之一，它鼓励人们将注意力放在积极的方面，培养积极心态。通过改变自己的思维方式，人们能够更好地应对挑战并提升幸福感。培养情绪和心理弹性也是重要的实践方式，它包括管理情绪、培养积极情绪和灵活适应环境等技巧。建立正面的人际关系可以提供支持和互助，增加幸福感和满意度。追求个人目标是实现自我实现的重要手段，它使个体能够发挥自己的潜能，并获得满足感和成就感。

第四段：幸福积极心理学对我个人的启示和影响（250字）

幸福积极心理学对我个人产生了深远的影响。首先，我意识到积极心态对于幸福的重要性。通过学习乐观主义和积极思考，我能够更好地应对生活中的困难和挫折，同时提升自己的幸福感。其次，感恩的心态让我更加珍惜和感激所拥有的，同时也更加关注他人的贡献和支持。这种心态使我感到满足和幸福。此外，幸福积极心理学鼓励个人追求自己的目标和理想，这让我明白了个人的成就感和满意度与自我实现紧密相关。通过不断努力和追求，我能够更好地发挥自己的潜能，实现自己的价值。

第五段：结语和总结（200字）

幸福积极心理学为我们提供了一种科学的方法和实践方式来提升幸福感和积极心态。通过学习和实践，我深刻体会到乐观主义、感恩、自我实现等概念和原则的重要性。这些对于个人的幸福感和满意度具有积极的影响。在未来，我将继续学习和应用幸福积极心理学的理念和方法，积极地追求个人幸福，并将这种积极心态和幸福感传递给身边的人，共同创造更美好的世界。

**积极心理学心得体会篇十**

你知道吗?据说心脏病的“心”有两重含义，一是指问题出在心脏，二是指疾病与性格和密切相关。

有人说：性格决定!我们说：性格决定健康!

【分析】

无所不在的心身疾病

“张小姐的皮炎和王先生的胃病，虽然临床上该看不同的科，可是从某个角度来说，他们也是同一种问题——心身疾病。”省人民医院临床心理科主任、江苏省医学会心理学分会副主任委员贺丹军教授告诉记者，中国人以前就有“病由心生”的说法，但现在医学则认为，几乎没有什么疾病，和心理、性格、情绪因素无关。目前，心身疾病有狭义和广义两种理解。和精神心理疾病以及神经症不同，虽然抑郁症、焦虑症也可以引起躯体上的不适，但检查却查不出病变，而心神疾病虽然是心理和社会因素导致，却真的引起了躯体疾病，“比如张小姐的皮炎真的引起了皮肤损伤，王先生的胃里也的确有溃疡面，但他们患病发病，仍与性格、社会、心理因素关系密切。”贺丹军分析说，从某个角度来说，性格决定疾病。

当然，这其中还包括每个人的易感体质，比如有的人表现为皮肤病，有的人哮喘，还有的人是消化道病，这跟每个人的体质有一定关系。同时，它还存在一个应激状态，在某些社会因素的影响下更容易表现出来。但性格心理特点仍然是不可忽视的因素。贺丹军介绍，以一些常见病，也是公认的心身疾病为例，患者本身大都具有某些类似的性格特点。尤其是a型行为表现的最为突出。

【病例】

太认真诱发的皮炎

张小姐第一次被自己的皮炎缠上时，才刚工作没多久，正好赶上一笔大业务。因为一心想做出成绩，她那段时间格外努力，加班到凌晨两三点是常事，饮食休息全都顾不上了。

这样的日子持续了一个多月，张小姐的身体状况不错，既没得胃病也没得失眠。可是她的肘关节的皮肤却老是发痒，让她忍不住想抓，挠过的部位皮肤隆起发红，还有许多白色皮屑落下。她担心是牛皮癣，赶紧去医院看皮肤科。可医生诊断结果却是神经性皮炎，说病因是太大，过度劳累。治疗方法只能是用激素类的外用药缓解症状，可是治不了本。5年来，张小姐的职位在上升，皮炎区也在增多，手腕、肩肘、膝窝、颈部……它专门挑关节处，而且经常左右对称，一边的手腕发病，另一边的胳肢窝也会跟着痒。每次看不下去的时候，她就涂些药，效果神速，三天就好得连疤都没有，可是只要过个三天，它就换个地方再长，标准的此起彼伏。

如今，张小姐提起这个毛病只有叹气。“比如我春节休息了七天，什么药都不用，这皮炎自己就好个大半。但只要加班三天，铁定再犯。”医生给张小姐的评价是：性格要强、认真、工作努力、感强。这种类型的人，往往更容易出现内源性，无法宣泄的结果，有的人可能是心理出问题，有的人可能是失眠、衰弱、胃溃疡，而张小姐则表现为——皮炎。

a型血引发的胃炎

王先生的胃一直不好，可他从来没想到这可能和他的个性、血型有什么关系。

他从念书时候起，胃就不是很好，经常闷闷地疼，或者嗳气反酸。最严重的一次，他因为半夜加班，突然胃绞痛，只好到医院挂急诊，结果显示是胃溃疡!但是他并没有感染幽门螺旋杆菌，平时吃饭也很规律，所以医生也就劝他放松，不要抱太大。源自你我网前段时间，他认识了一个在血液中心工作的。当时就开他玩笑：“我猜你一定是a型血。”

的确是a型血的王先生很好奇对方如何知情，没想到对方说，“你的个性太过认真严谨，同时认死理太执着，不撞到墙绝不回头。这是典型的a型血。”

王先生一直认为血型与性格的关系，只是小闹着玩的理论，所以很不以为然，可对方却告诉他，“像你这种a型血的气质，最要小心的就是胃病，比如胃溃疡、胃出血，这个可是有统计学证明的。”

【话题】行为类型vs疾病类型

一般人们喜欢用急躁、悠闲、稳重、郁闷来形容人们的性格。而在心理学上，专家们将它分为更细致的三种行为类型：a型、b型和c型。

a型行为行为特点：

3、没有耐心，日常生活中也行动迅速，时间紧迫感强烈，对别人常怀有强烈的竞争意识。贺丹军告诉记者，现在临床研究最多的当属a型行为，有一个明确的量表可以界定人们是否为a型行为(见c11版a型行为问卷)。医学界已经公认，这种类型的人，在心血管疾病方面尤其高发，小规模调查显示，在冠心病患者中，具有a型行为者占75.5%)，非a型(包括中间型，b-型与b型)为24.5%，两者约为3∶1;在高血压患者中，a型行为者79.5%，非a型20.5%，两者接近4∶1。

日常生活中人们也可以到，大多数的高血压、冠心病患者，都会有上述典型而共同的特点：雄心勃勃，争强好胜，醉心于工作，但是缺乏耐心，容易产生敌意情绪，常有时间紧迫感。同时临床还发现，a型行为与中风、脑血管疾病、消化道溃疡关系密切。而省人民医院的调查发现，糖尿病患者中的a型行为比例为26.25%，明显高于正常人群。点评：a型行为常常表现为一种让人喜爱的个性，比如有感、富有行动力、自我要求高、办事认真努力……不管是员工还是学生，这种性格的人都是为人喜爱的。所以a型行为者，其实在工作和学业上更容易取得好成绩，获得的。但另一方面，它也是目前最明确的一种致病类型。开玩笑的说法是，如果你告诉“a型行为”者另外一个人正在与他竞争，他的血压和心率就会立即上升。

对于这种性格或者说行为类型，并不主张人们因噎废食地竞争心与高要求，因为与其说是“a型行为”带来的健康问题，不如说是这类性格者，更容易出现的敌视与愤怒的情绪，让他们处于疾病的威胁之下。所以如果你是“a型行为”人，可以针对附表，来分辨自己的类别。如果是时间紧迫感特别强烈的类型，那么就要培养自己的耐心，放慢自己的步调，例如可以从吃饭做起，时间不紧迫时就有意识培养自己细嚼慢咽的习惯;如果是竞争意识特别强，那么就要注意，确定实际目标和主要目标，在有的事情上该争取就争取，无关紧要的事情上，则要注意提醒自己，适当的放开;如果工作特别努力，那么也要有意识的注意休息，在不影响工作的前提下，学会有的“偷懒”和放松。当然，还可以在专业心理医生的指导下，将过度的不健康倾向慢慢调整，而不必全面加以否定。

b型行为行为特点：

1、从容不迫，悠闲自得，生活节奏较慢;

2、稳重，现实，安宁，松弛，顺从，随遇而安;

3、对人较随和，较少侵犯性。

贺丹军介绍，所谓的b型行为其实是针对a型行为而言，采取的是排除法，非a型行为者，通常多认为是b型行为。

点评：从健康的角度来说，b型行为者出现各类疾病的几率的确较低。但是相对性格表现接近a型行为的人来说，这类人因为看得开，所以通常追求不多，几率较小。

c型行为行为特点：

2、与别人过分合作，原谅一些不该原谅的行为，对别人过分耐心，屈从于权威;

3、生活和工作中没有主意和目标，不确定性多，有孤独感或失助感。

c型行为是如今医学界提出的一种观点，贺丹军介绍，这种又被称为癌症易感性行为模式。

提到血型，一般人都认为这就和年轻人喜欢玩的星座算命一样，纯属娱乐范畴。但是江苏省血液中心血源管理科周知祥副科长告诉记者，统计学显示，血型的确和性格以及疾病谱有一定的关系。

“一般来说，在血液中心，最容易缺的血液为a型，而最不容易缺乏的就是b型，而统计学显示，a型的确最容易出现胃病，特别是胃部的出血性疾病，至于b型血的人在4大类血型里，相对的确是最为健康的一群。”

据他介绍，一般来说，a型血的人，忍耐力较强，比较有持久力，偏向于内向、沉稳、安静;b型血的人，则比较开朗、果断，比较看得开，即使吵架也是吵过就忘，很少记仇;o型血的人比较圆滑，目的明确，能力强，竞争意识强，但是容易粗心;ab型血的人在总人群中是最少的，因为兼具a和b的特色，所以比较复杂，可能倾向于某一类表现，但一般都具有聪明机敏、理论性强的特点，且协调能力好，但不善于或不喜欢表达内心深处的心理活动。“如果拿一群人出去打水井举例，大多数a型血的人喜欢一口井挖到底，不见水不回头;b型血的人更爱挖一地坑，哪里有希望就从哪里挖，可是未必能坚持下去;o型血的人会是很好的者和者，负责分配工作;ab型血的人则是专家指导者的角色，更倾向于丰富的理论支持。”周知祥开玩笑道。

由于这样的性格特征，所以每种类型的人在容易患的疾病上，也有不同的表现。

a型血的人因为比较“闷”，凡事喜欢埋在心里，同时耐久力足，所以平时不经常生病，但与胃病的关系特别密切，不管是胃炎、胃溃疡或者胃出血，a型血的人总是比较多。而与胃病有关的消化道疾病，也容易缠上他们。若放任胃部的疾病不管，最后可能恶化为癌症，所以a型血者出现胃癌的几率也高，不少是由长期胃炎等所导致。

b型血的人身体相对健康，统计学没有显示他们有特别容易患的疾病。只有一些专家提出，他们可能易出现龋齿的问题。

o型血的人，大多数具有较佳体质，体力耐力都很好，所以长跑、短跑的运动员常常都以o型血居多，也容易出成绩。而且o型平均寿命较长。但是o型血的人比较马虎，比如开车，喜欢开快车，却又往往不够细心，所以要特别小心出事故。在血液中心，o型血也是容易缺少的一类血型。

ab型血的人，因为个性冷静沉着，神经反应也较敏捷，所以要小心抑郁、焦虑这些与心理、情绪关系密切的疾病。

不过他强调，以上都是统计学显示的特点，在大的方向上具有指导性，但如果落实到每个个人，则还要根据自身的健康状况、生活习惯来注意。“比如b型血的人虽然大多好、够健康，但如果是生在一个有癌症家族遗传特点的中，或者处在一个污染严重、有明确致癌物的环境中，他患癌症的几率也会明显上升。”所以个体并不能照本宣科，但根据大的方向来提高警惕，还是可以的。

什么性格什么病

原发性高血压：排除富贵病的不良生活因素外，高血压病人被发现更容易具有趋向好斗和急躁易怒、要求过高过急、a型行为等特点。冠心病者也与上述倾向有关。

消化道溃疡：这个疾病与心理、情绪、性格的关系相当密切。病人常常具有以下特点，如争强好胜，即使休息仍不能松弛;情绪易波动，但惯于克制，喜怒不形于色;虽然人际关系正常，但自我控制强，而并非天生热情、喜好社交等。

糖尿病：排除了遗传、生活方式等原因后，生活与工作中的重大变故、和心理冲突等可以诱发和加重病情。曾经有医生提出“糖尿病人格”，认为他们容易有性格不成熟、被动依赖、优柔寡断、缺乏等特点，但后来发现，这些人格也见于其他慢性病人。

头痛：最常见的有紧张性头痛和偏头痛。长期情绪紊乱、精神紧张容易造成紧张性头痛。而偏头痛与心理、血管、生化三方面有关，在性格和情绪方面，患者容易有情绪不稳定、过分因循、对问题处理欠灵活、极端关心身体，偏于抑郁、悲观，易于不满等性格特点。

支气管哮喘：作为儿童较常见的一种心身疾病，与体质有很大的关系。但是在研究中也发现，患儿的性格特点多为过分依赖、幼稚敏感和希望受人照顾。

复发性口腔溃疡：这类患者的a型行为问卷得分值高于常人，同时常常有体质下降，内分泌功能紊乱的情况。

神经性皮炎：本病是多种不良刺激的综合结果，其中精神刺激、情绪因素是重要的原因。甚至有观点认为，如果幼年时期缺乏母亲通过抚摸和拥抱等方式给予足够的皮肤刺激，就可能会导致本病。

癌症：某些个性特征例如过分谨慎、细心、忍让、追求、情绪不稳而又不善于疏泄负性情绪等，被证明与癌症的发生有联系。

**积极心理学心得体会篇十一**

积极心理学作为一门新兴的心理学领域，旨在研究个体如何通过积极情感、积极性格和积极行为来提高幸福感和心理健康水平。我最近读了一本关于积极心理学的书籍，通过学习理论和实践，我深刻地体会到积极心理学的重要性，并从中受益匪浅。

第二段：积极情感对幸福感的影响

积极情感是积极心理学的核心之一。在我读书过程中，我了解到积极情感的重要性。积极情感不仅可以提高个体的幸福感，还有助于建立积极社交关系、提高工作效率和减轻压力。通过积极心理学的观点，我意识到积极情感并非只是对外界刺激的反应，而是可以通过内部调整来培养和提升。我开始主动寻找和培养积极的情感，如每天保持一份感恩日记、结交积极向上的朋友等。这些改变让我感到更加快乐和满足，也使我的人际关系更加和谐。

第三段：积极性格的塑造

除了积极情感，积极性格也是积极心理学的关键内容之一。通过学习，我了解到，积极性格并非天生的，而是可以通过努力和实践来塑造和培养。比如，积极乐观的态度可以通过积极思考和积极行为来培养，这样可以提高个体在面对困难和挫折时的适应能力。我开始尝试思考积极的事物，改变消极的说辞，积极行动起来。逐渐地，我发现自己更加自信和坚定，能够更好地应对生活中的各种挑战。

第四段：积极行为的培养

积极心理学还强调积极行为的重要性。通过积极行为的实践，个体可以获得更多的成就感和满足感，并对自己的能力和意义感有更深的认知。在读书期间，我意识到积极行为的实施可以从小事做起，比如每天进行一次积极健身、帮助他人或参加志愿活动等。这些小行为的持续实践让我体验到积极行为带来的快乐和满足，并激发了我进一步发展积极行为的动力。

第五段：总结和展望

通过阅读和学习积极心理学，我获得了许多宝贵的心理健康提升的方法和策略。积极心理学的理论不仅在理论层面给予了我启发，也在实践中给予了我积极的体验。通过培养积极的情感、塑造积极的性格和实践积极的行为，我感受到了更加积极、快乐和有意义的生活。未来，我将继续学习和实践积极心理学的理念，将其贯彻于自己的生活中，并与他人分享这些积极的心理改善方法，为更多人带来正能量和幸福感。

总结：积极心理学的读书心得体会

通过深入学习积极心理学，我体会到积极情感、积极性格和积极行为对个体心理健康的重要性。我开始主动培养积极情感、塑造积极性格和实践积极行为，从而提高了自己的幸福感和心理健康水平。这次读书经历让我深刻地认识到积极心理学的价值，并希望将其应用于自己的生活中，以及与他人分享，共同促进社会的心理健康。

**积极心理学心得体会篇十二**

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性,尊重人、理解人、关心人、爱护人,满足人的基本需求和基本愿望,一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法;给予护士一定的自主权;让护士有参与感;对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力;反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人为中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级;遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心;在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务.在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念,使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想,急病人所急,变“要我服务”为“我要服务”,变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高,护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私,意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减,护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通,做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通,了解病人的需要、需求、期望和感受,进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处,往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以,护理人员应提高自身修养,精练技术,不断完善自我,将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之，在护理管理上实施以人为本的管理，在护理工作中处处体现人性化服务理念，是时代发展的需求，是社会进步的表现，是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现，也是我们今后工作的目标和努力的方向，我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观，并以科学发展观为指导，认真贯彻和落实以人为本的服务理念，树立全心全意为人民服务的思想，满足人们不断增长的健康需求，为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

积极心理学心得体会5

**积极心理学心得体会篇十三**

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。

优秀的积极心理学心得体会(五)

随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得越来越快，社会压力也越来越大，也导致了更多心理问题的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。

学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我就需要建立一个良好的医患关系，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果。这也就体现了医学心理学对每一位医生的必要性。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学会是人生的一段美丽插曲。

**积极心理学心得体会篇十四**

2、改善营养丰富的维生素b有助于改善情绪，这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

3、反省当你为一件事痛苦得难以自拔，不妨对自己大喝一声：这样痛苦就能解决问题吗?太短促了，还有多少事情要做……豁然猛醒，也许能控制住低沉的情绪。

4、走亲访友找知心的、明白事理的亲友，向他倾吐心里话。这样可减轻和痛苦。

5、往事淡忘反思昨天，汲取教训，更好地把握今天是必要的。但过后就要丢掉和忘却。

6、乐观有些人遭受了一点，便好像戴上了厚厚的墨镜，凡事总往坏处想。克服的方法是，宁作乐观的，不作消极的猜度。

7、少有有的人心境平和，少有，便自然少了那些无谓的忧愁和烦恼。

8、奋发工作一旦潜心，把精力集中到工作上，便能使人忘记忧伤和愁苦。

甲状腺机能失调和服用某些药物也会引发情绪低落。对于这种情况则需看医生。

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