# 心理心得体会通用8篇

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-02-19

*心得体会的写作是可以让自己的逻辑思维能力提升的，写心得体会可以帮助自己不断成长，写出真情实感，下面是小编为您分享的心理心得体会通用8篇，感谢您的参阅。心理心得体会篇1根据当前教育环境面临的新形势新任务，20xx年12月11日，教育部对原有《...*

心得体会的写作是可以让自己的逻辑思维能力提升的，写心得体会可以帮助自己不断成长，写出真情实感，下面是小编为您分享的心理心得体会通用8篇，感谢您的参阅。

心理心得体会篇1

根据当前教育环境面临的新形势新任务，20xx年12月11日，教育部对原有《纲要》进行了修订，印发了《中小学心理健康教育指导纲要》，提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调指导、协调发展，以及“四个结合”基本原则——科学性与时效性结合，发展、预防和危机干预相结合，面向全体学生和关注个体差异相结合，教师的主导性与学生的主体性相结合。

该指导纲要主要陈述了五个方面的内容：

一、心理健康教育的指导思想和基本原则；

二、心理健康教育的目标与任务；

三、心理健康教育的主要内容；

四、心理健康教育的途径和方法；

五、心理健康教育的组织实施。

通过该纲要的学习，我充分意识到了当前学校心理教育重要性和必然性，作为一个老师尤其作为一个班主任，必须加大对学生心理发展的学习和关注，唯有如此，才能更好地开展教育工作，才能为国家和社会真正培养身心健康的栋梁之才。

虽然，国家各大文件精神和政策要求学校开展心理健康教育专题，建立心理咨询室，全方位为中小学生的心理发展提供帮助和指导。但是，毕竟，心理学的知识博大精深，不是所有老师都接受过正规的心理辅导培训的，另外就是心理咨询室，虽然各学校都有设置，但实事求是的说，一方面是普通学校的心理咨询室的配置都比较简陋，另一方面，学生对于心理问题普遍认识不够到位，缺乏主动寻求心理帮助的勇气，有了心理上的问题，连主动向班主任求助的想法都很少，想要学生主动走进心理咨询室更是难上加难。所以，这就对老师们提出了更高的教育要求，要在日常的教学中主动自觉地遵循学生心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用。但不得不考虑当前的中学教育环境，还是普遍讲升学率作为衡量学校的第一标准，学校自然还是将教学成绩作为评价教师的第一标准，那这就在很大程度上限制了老师们对于学生心理状况的关注，有的老师发现学生课堂有异常行为，无非就是两种处理方式，要么作为课堂捣蛋分子交由班主任作为违纪情况处理，要么以扰乱课堂秩序为由直接训斥学生，这些都不利于学生的心理健康发展。

学校固然也有不定时开展的心理健康教育讲座，但是由于场地、经费等等各方面的原因，毕竟很少，而全体学生都能参与的机会少之又少，即使参加，群体活动，起到的作用也是微乎其微的。

综合来看，真正能够为学生心理发展挑起重担的责任还要落到班主任肩上，还要落到班级管理的方方面面，班主任在班级管理中对学生开展心理教育才是有效引导学生心理健康发展的最可行最有意义的方式。而班主任班级管理的重要任务之一是班会的组织和开展，班主任在班会组织中积极开展心理教育课，合理加入心理素质拓展活动，包括团队建设、心理训练、情景设计、角色扮演、团队游戏、心理情景剧，等等，将空泛的心理教育化为实实在在的学生亲身参与其中，真实感受，自我内化提升的真正有助于学生身心发展的心理教育，同时，对学生长远发展的意义是深刻深远的。

心理心得体会篇2

本次的培训为两天，分别是xxxx年7月10日和11日。在这两天里，可以说是与以往的培训，大有不同，那就是本次的培训以搞活动为主，使大家回到小孩或是年青的时候，大家都玩得很开心快乐！

我自己认为这次的培训是非常好的，让我们都不会觉得干燥无味，反而觉得很有趣，并能使大家得到全身地放松。在第一天的时候，老师就开始让我们到树底下搞一些小游戏，使我们马上就来兴趣，大家都觉得很鲜新，所以搞活动时大家都很积去做。其中搞一个两两组合、三人组合……在这过程中，大家都笑得乐开花了。

在第二个环节的时候，老师让七个人组成一组，然后给每组发一张大白纸，要求每个小组定出自己组的口号、组规、组长，并写在这张大纸上。各小组都很积极地讨论并把自己组的想法画在纸上，做完各给就上台展示自己组的成果。当我们组上台展示时，大家都笑得很开心，因为我们组画的是光头强和七个小动物，分别代表组的七个人，口号是“我光头，我快乐！”当我们手势比出来时大家都笑疯了。在这个过程的目的主要体现了组员之间是团结合作，而且是很快乐的。

接着老师让学员分享自己最快乐、最快乐、最遗憾给自己的组员听。然后老师请个别代表上台分享。其中陈昌海校医说他最难忘的事他的命被救了；最快乐的是小时候玩的一种玩具；最遗憾的他结婚太晚了！听到最后一句话，大家都笑了！接着老师让每个人介绍自己的三个优点给对方听，学员都很认真地去做！还要求写出二十个“我是一个什么样的人？”的句子。还让我们大家跟着音乐做冥想，特别是做这个的时候，我就很想睡觉，觉得全身都得到了解放一样。

特别是有一个活动，“盲人和拐杖”的活动，就是两个成员互换搞，由a成员把眼罩带上，在原地转三圈，就由b成员带去走一圈再回来，然后老师让a的说说自己的感受。再由两者来互换角色，也是说说自己的感受。老师的目的就是在这种环境下，你是否会完全相信别人，还是要带有警惕性？

在最后的一天的下午，大家都集合在一起，也是搞活动，老师把我们分成了四个大组。各个组得拿出自己组的看家本领，内容包括，组名、组歌、组舞等，然后各组进行表演，在这过程中，各组为显示自己组的才能，可尽是下了很多功夫，当正式上台表时，大家都笑得乐开花了！

总之，这次的培训，是我参加培训以来最开心、最快乐的一次，也是觉得最有意义的一次。想想我们在教学当中，也可以这样让学生们出来教室外上课，学生可能接授更快！也会乐于学习的！同时老师学生都觉得是件开心的事！

心理心得体会篇3

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的`心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!

新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去!

心理心得体会篇4

作为一名青少年，我们的思想还不成熟，成长过程中会面对许多问题，所以我们需要重视自己的心理健康问题。

心理健康利于青少年培养健康的个性心理。青少年的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代青少年的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于青少年的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

学习是青少年的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

青少年应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为青少年的健康发展提供了课堂以外的活动机会。青少年应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的青少年，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

心理心得体会篇5

今天，我有幸参加了在浮石小学举行教师心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作也有很大的帮助。本次培训我认真的心理健康心得体会听了都主任的心理健康心得体会讲座，让我受益匪浅，特别是怎样上好心理辅导活动课，让我有了更明确的定位，也对今后的工作也有了足够信心和力量。以下就是我在这次培训活动中以……我参加了这次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。

也是当前学校教育面临的新任务和新要求，心理健康教育是素质教育的重要内容。在现今的学校里，如何看展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

(一)结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二)全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，都要做过细的研讨和分析，千方百计地做好每一次培训。今年要开展教育叙事研究。要求培训的学员，每人交一份作业或论文，主要是问题教师和问题学生的案例分析和教育策略。

问题教师和问题学生是近十年来宝鸡市发生的“真人真事案例分析”。包括心理的、班主任的、老师的和校长的或学生的。每期培训班的学员都要写“真人真事案例分析”，165穆越个人空间在灿烂的阳春四月，我参加了《南岗区中小学心理健康教育培训》学习，这次的培训意义重大，对我今后的工作有很大的帮助。更让我受益匪浅，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义。

在今后的工作中我可以通过一系列的团体辅导活动，让学生获得心理健康方面的有关知识，为学校心理咨询室的建立做好基础工作。将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。使学生有良好的情感生活，利用学科知识加强情感教育。

心理心得体会篇6

来到新晓掰指算算已有两个年头了，本学期中我校建立了“阳光心语室”，我光荣的成为了心语室的一位志愿者，孩子们心中的“知心姐姐”。这意味着，今后对老师的要求不仅仅是要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且应当成为一个合格的心理辅导员，承担起开展心理健康教育的新任务。从此以后对一些心理学的知识不由的留心注意起来了。

我们的宗旨是为学生在校期间的心理适应与发展带给心理辅导服务，使学生能适应学习、生活、人际关系环境，认识和发挥自身优势，缓解情绪困扰，消除心理危机，增强自信心和克服困难的潜力。个性是我们学校的寄宿生，在校时光长，家庭生活环境复杂。造成了很多孩子心理的危机和困惑。

在此过程中，我们也收到了很多同学的来信，针对孩子们的问题我们进行了分类回信，最大程度的给予了心灵的帮忙。

本学期3月26日，我很荣幸的同李主任参加了太原市中小学心理教育教学的年会，听了名师们的示范课。下方是我对此次活动的一些感想和大家来分享交流。对我影响最深刻的是那节由尖草坪一中朱洪杰老师讲的“唠叨、暴躁的表现”课堂中围绕学生在家都发生多被父母唠叨的事情，在这过程中孩子是如何应对的？为什么会造成家长唠叨以至于暴躁的表现呢？老师设计了这么几个大问题来进行的。其中又在小环节中有一个个性精彩的部分让我至今难忘，学生经过讨论老师提出的在家什么时候会让家长唠叨发脾气，以情景模拟的形式变现的淋漓尽致。当时场下也是掌声不断啊！这足以证明学生是能够理解体会到家长的心理角度的。

在此老师也进行了总结分析：

1、此刻都是独生子女，家长的期望值过高；

2、父母的工作压力大；后面又透过播放老师对家长的一次采访录音，学生在课堂中听到了家长的心声。

家长对孩子唠叨、发脾气的那份无奈；家长担心孩子的理由。学生透过课件上的父母是如何为自我的孩子时，那份真挚的爱时，联系实际你又是如何用自我的实际行动来感恩父母的？能为父母做些什么？要求眼前就能做到的，要具体，有可行性。这时孩子们动手写出了自我的行动计划。在课后老师还留了作业，那就是“给父母的一份信”。学会用感恩的心去感恩父母用实际行动来感恩父母。课后的总结那就是：让学生理解父母，让父母理解学生，让理解搭起孩子与父母的桥梁。

那么具体自我的工作中又该怎样做呢？自我也在不断的查找资料寻求解决的方法和途径。以下是自我的一些片面见解仅供参考。期望也能让老师们进行尝试和体会。

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。

创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是小学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的资料随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括小学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自我潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自我的思想感情，自然地表露出自我的困惑疑问，首先就是创设和谐简单愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究证明：和谐、愉悦的氛围有助于学生用心参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的主角，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得简单。这样不仅仅增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前务必表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有透过各种途径，深入地理解我们的学生，才能到达成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解儿童的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不就应是教育的主宰，不就应再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里理解你善意的意见与推荐。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成必须的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内情绪感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时，老师应及时伸出援助之手帮忙学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自我必须能行，逐步养成良好的心理品质。

心理心得体会篇7

职业化心态即为人对事业、工作中应保持的心态。通过培训，我认为职业化心态是：具备积极向上、热情、对工作认真负责、不断提升完善自我的心态。通过培训我感触较深的是：

一、强烈的企图心

我理解为人要有自己明确的生活工作目标，我们的行为都是以此为导向的。我们在工作中应设定明确的具体的工作目标，只有具体的符合实际的工作目标，才能确定具体的工作内容，我们的工作才会有明确的目的性。工作才会有动力。作为门店应确定销售目标，销售是谋取利润的基础，开店是用来赚钱的，盈利是门店生存的意义。我们只有根据门店的实际情况具体分析，制定想要达成的销售目标，找出达成目标的方法、手段，才能进行实施，目标方能达成。

二、生命的质量取决于你的心态

心态改变，命运就会改变。心态也就是对生活，工作等的态度。积极的心态能带动周边的人，积极快乐是可以传染的。作为一名值班经理，要想每个员工都能积极热情地工作，那么就需要一名积极热情的人，用心对人、用心做事，才能带动大家，方能赢得大家的信赖，工作才能顺畅的进行。也就是说一名值班经理要有感染力，要身体力行的带动员工进行工作。

三，热爱学习，更新知识

这是信息、知识竞争的时代，要想赢得员工的信赖与支持，仅有积极的心态是不够的，还需要渊博的知识。这个竞争的社会，不进步就等于倒退，不热爱学习，将会被淘汰，在今后的生活中，要不断的学习，充实自己。

四、主动出击，坚持不懈，绝不放弃

在我们的生活工作中，一定会遇到很多难题，很多的挫折，在这个时代会有危机，会有潜在的威胁，这就需要我们有敏锐的洞察力，面对困难主动出击，坚持不懈，直至攻克难关。在这个时代不能做到主动出击，那么就有可能被对手击垮。在工作中一定要有这种精神面，决不放弃。

通过这次培训，让我联想到了职业化团队。我们所有的漱玉平民人，应该有共同的奋斗目标，应有为此目标坚持不懈努力的力量，要成为一支职业化团队，我们的力量将是无穷的！可是我们现在做到了吗？我们每个人都有这份力量吗？这是我们需要思考解决的问题。让所有人看到自己的希望，让每个人的个人理想得以实现，那么我们漱玉平民的宏伟目标将会实现！因为每个人都渴望美好的生活，都希望自己能走得更高，走得更远。

我会在今后的工作中尽我所能努力打造门店的职业化团队，我将尽我所能完成每位员工的理想，为完成公司的目标贡献我的力量！相信自己，相信我们，相信我们漱玉平民一定会打造成中国医药行业的航母！

心理心得体会篇8

?心理学》这门课程对于我们每一位大学生来说是必修的科目，也是我们了解心理知识的所要走的阶梯，对我们了解人的心理尤为重要。

虽然我已经在老师的指导和教导下，学了这门课程大半个学期，还未学完，但我已经对心理知识的有关方面有了一定的了解，人的知识、情绪、行为、动机、感情等等都与心理相互联系，相互作用，相互影响的。人的心理有积极与消极，主观与客观、好与坏、高兴与悲哀……在现实生活中，一些现象令人愉悦，一些现象使人忧虑，美好的事物引发人的爱慕之心，丑恶现象惹人产人产生厌恶之感。人具有喜、怒、哀、惧以及自豪感、美感、理智感、自卑感等多种情感和情绪，而这些情感与情绪作为人对事物和自身的生活态度体验、构成了人类心理生活的一个非常重要的方面。

在课堂上，老师每讲到新的知识，都会耐心地指导，并以理论与实践相结合的方式来授课，甚至还有一些比较经典的视频以指导我们，让我们掌握起知识的要点时容易理解和，使我们的思维能力得到拓展和提高，增加知识的“免疫力”，因为这样我们在记忆知识时更加牢固。有时在讲到一些重要理论时，还会出一些心理实验来测试我们的能力和心理素质的承受能力，这些课堂实验使我们感到十分有趣而且这样别具心裁的课也十分生动和形色，是我们学生所喜欢的，上课时不会感到枯燥乏味，能够引起我们的兴致，因为它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，这也而况仪让我们了解自己的心理能力达到一个什么样的程度，是好还是坏，是强还是弱，是积极还是消极的，是高还是低，这都是我们需要去了解的，因为可以从实践中获取知识和应用知识。

?心理学》是一门科学的课程，它是以科学的方法研究人的心理和行为以及它们活动规律科学，更加是人类为了认识、摸透、掌握和了解自己而研究自己的一门科学，这主要是研究人的心理现象，同时也考察人的行为、感情、动机，并且探讨心理现象与行为之间的规律性关系。有人说，心理是一种精神现象，它不具形体，难以直接考察和研究的。然而，人的心理与人的行为，可以了解人的心理。可以分为社会心理和个体心理。社会心理与个体心理是密不可分的。社会心理现象体现在个体心理活动当中，它离不开个体心理。但对个体而言，社会心理又是一种重要的社会现实，直接影响个体心理的形成与发展。个体心理是社会现实在个体头脑中的反映，虽然属个体的主观精神活动，但其中包含着丰富的社会心理因素。

受遗传、教育、生活经历、职业活动和其他因素影响，不同的人的心理会形成各不相同的特点;在不同的时间或条件下，人的心理活动具有不同的状态。对于人类来说，人是个体的也是社会的，具有双重属性，即人作为个体而存在，又与周围的环境、与他人发生着不可脱离的关系，这说明了人的心理受着主观因素和客观因素的影响。人的心理是无法脱离这两个关系而成为个体独立存在的，没有这两个因素的影响，人类是无法能透彻地了解和认识自己。特别是在这个日益发展迅速以科技和信息为中心的社会，人的心理和行为的方式和现象也会越来越复杂，因为这个社会就是一个复杂的个体而存在于这个世上，如果人类不能跟上和掌握它们之间的规律关系，就无法进一步了解人类的心理关系，也就不无法使人类在社会中得到提高，社会也不能以良好的姿态前进到一个美好的世界。正因为如此，这个社会中又多了一份职业，就是心理医生，为人类解决有关的心理问题和心中疑问，使人们有一个良好的心理以生活在这个社会中。

?心理学》对我来说是尤为重要的,这对我的心理能力和素质的成长缺它不可，我需要它剖析自己。但更重要的是我的职业，我的职业需要它，因为我选择的是师范职业方向。它是我们师范专业所开设的一门公共必修课，也是培养未来教师师范技能与职业素质的重要基础课。我通过心理学的学习，我可以了解到中小学生的心理发展变化的特点和规律，理解和掌握学校教育教学中各种心理现象及其变化规律，为以后的教育实践工作提供科学的理论指导和应用，注意心理学基本理论与学校教育实践的结合、基础知识与应用方式的结合、现实需要与未来发展的结合，这在培养人才质量上有着重要的作用和意义。

学习了这门课程，丰富了我的心理知识，提高了自我认识的水平，我学到了很多我从未接触过的知识和问题，使我对心理的见识增长不少。随着这课程的深入，我对这门课程越来越有浓厚的兴趣了，而我也渐渐地发现并解决了我以前所疑虑的心结，并让我不断地完善个人，升华到另一个自我的境界。我觉得这个学习过程和学习时间都是值得的，因为我学到了以前不能学习也没有学到的知识。以后学习的过程中我还会更进一步理解和了解心理学方面的知识。我记得老师曾经说过，在这个世界上，每个人都是自己的心理医生，因为最了解自己的人就是自己，虽然有当局者迷，旁观者清的说法，但不可否认的是只有自己才知道自己。

作为一名大学生，我们更要努力去学习心理学知识，了解自己，掌握自己，同学也了解到别人，对提高自己的心理知识、能力和素质至关重要，使我们可以成为一个科学心理、健康心理的大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境，对自己以后的人生道路有着重要的影响和作用。在日常生活中，我们需要培养足够的人与人之间的亲和能力,有了好的品质，创造亲密的关系能力，提升心和心之间的交会沟通能力，只有这种亲密关系才能使我们心理成长，因为它是滋养生命的最佳营养。从今以后，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！