# 202\_年心理学与生活心得体会 生活心理学个人心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-11-13

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**心理学与生活心得体会篇一**

生活心理学是一门研究人类心理活动及其规律的科学，是人们日常生活所需要掌握的知识之一。在我对生活心理学的学习和实践中，得到了许多有益的启示和体会。

第一段：了解自我状态。

了解自己的状态是生活心理学中的重要一环，只有了解自己才能更好地认识自己的优点和缺点，有针对性地改变不良习惯，提升自我素质。在自我了解中，我最深刻的体会就是认识到自己的心理特点，如对挫折的反应、对待压力的方式等。这些对我未来的自我提升和成长具有极大的帮助。

第二段：塑造积极心态。

积极心态对于一个人的成就和幸福感有着举足轻重的作用。在日常生活中，我们会遭遇各种各样的挫折和困难，但如何处理这些困难并不是一个简单的答案。生活心理学告诉我们，要想在面对困难时保持积极心态，就需要调整自己的思维方式，从负面情绪状态中解脱出来。在这个过程中，我学会了一些应对挫折的方法，如保持乐观、积极思考以及正视问题等。

第三段：建立良好的人际关系。

人际关系是我们生活中最重要的一环，它关系到我们的情感、社会交往以及职业发展等多个方面。良好的人际关系能够带来正能量的影响，让我们感受到温暖和支持。然而，人际关系的建立不是一蹴而就的，需要建立在互相信任的基础上。我发现，通过生活心理学的学习，我能够更好地理解别人的内心，与他人建立起良好的关系。

第四段：学会自我调节。

在日常生活中，我们难免会面临情绪波动和压力，因此学会自我调节，缓解情绪，释放压力至关重要。这种技能的掌握，对于每个人都是必备的。有时候，面对各种挫折和挑战，我们需要有精神垃圾场，将自己的烦恼和压力“倾倒”出来，让自己从中得到放松和舒缓。

第五段：提高人际交往能力。

人际交往能力是一种非常重要的技能，它直接关系到我们在团队和社会中的影响力和地位。提高人际交往能力，需要我们从自我意识的增强、情绪的控制、沟通的技能等方面进行专业训练和培训。在生活心理学中，学习社交技巧是很重要的一门课程，通过它能够让我们更好地了解人际交往的奥秘，提高自己的人际交往能力。

结语：

总之，生活心理学对于我们人类的成长和发展具有重要的指导作用。只有加强对它的学习和实践，学会自我调节、建立良好人际关系、树立积极心态等，才能使我们更好地适应社会的发展和人生的变化，拥有更幸福、丰富多彩的人生。

**心理学与生活心得体会篇二**

也许是盘古开天辟地，也许是上帝的灵感创造了这个世界，也许是大爆炸创造了这个世界。可是，在这之后，真正创造了这个世界的，是人类的思维。因为人类的思维，产生了文学艺术，产生了科学技术，产生了这个世界上每个角落里的房屋建筑和花花草草。同样，人类的思维，也带来了战争、凶杀、竞争、猜疑和嫉妒等恶性的东西。

可是呢，也许是上帝播撒在人的内心的种子吧，人的内心总是向往着爱、快乐和幸福的。那么，在这样一个压力重重的时代处境下，我们怎么样才能获得自己想要的身心放松的幸福呢?答案就是：换一种思维。如同我喜爱的作家亦舒说过的那样：“我享受着自由，呼吸着空气，喝着水，我是快乐的。”再延伸一些来想：我的眼睛能看到美丽的山水和可爱的孩子，我的耳朵能听见动人的鸟鸣和哗哗的流水声，我有手有脚，我是幸福的。

每个人来到尘世，还大抵都想获得成功。所以，最美好的祝福语，一向都是：身体健康，生活幸福，事业有成。所谓成功是什么呢?在我看来，就是实现了自己的人生梦想，得到了一定量的金钱和权力。这样，人的精神和脚步就会自由得多。也就是说，成功是为了自由。那么，怎么才能获得成功呢?成功的方法，其实也很简单，那就是：善于思考。

纵观古今中外每一个人成功的人，都是善于思考的。只有善于思考，思维才能不受束缚，不受前人言论和世俗舆论的束缚，并且创造出一些新的规则。而一个能制定规则的人，就一定已经是一个成功的人了。

以上所分析的，就是实用心理学中所讲到的一种思维方法：变通思维，即换个角度看问题。这本书中，还讲到了另外六种思维方法，包括逻辑思维——用理性推断结果、比较思维——在相互对比中寻找方向、逆向思维——从目的地出发的艺术、创新思维——让思维变得更有创造力、发散思维——学会举一反三的妙用、定势思维——不要墨守成规等。

这七种思维方式，涵盖了人类思维的方方面面。而且，书中讲述的事例都是很新鲜的，给人阅读上的新奇感。书中将心理学的知识融会贯通到一个个生动的事例中，阅读起来，趣味盎然。

这本书适合对心理学感兴趣的所有读者阅读，尤其适合对人类的思维方式感兴趣的读者阅读。翻开这本书的目录，相信你一定一眼就能看到一种或者几种自己感兴趣的思维方式。然后，打开书，阅读一下，相信你一定会有所启发，甚至豁然开朗。

把这七种思维方式的50个思维法则灵活运用到生活之中，相信你就能趋利避害，改变现有的不满意的一切，得到你所向往的东西——动人的爱情、美好的亲情、美丽的心情、成功的事业和自由的生活!

**心理学与生活心得体会篇三**

近年来，心理学的研究领域得到了广泛的关注和研究，人们开始逐渐认识到心理健康对一个人的生活和工作都有着重要的影响。在我学习了心理学的相关知识后，我深深地感受到了心理学在日常生活中的重要性，并且在实践中得到了一些体会和启发。本文将围绕心理学知识在生活中的应用展开探讨。

首先，心理学的知识帮助我更好地了解了自己。通过学习心理学，我了解到人的行为和思维有时受到无意识的心理因素的影响。例如，人的情绪会对行为产生重要的影响，情绪低落时人们往往会缺乏积极性和动力，而情绪高涨时则更容易产生冲动和冲突。因此，我在生活中学会了更好地管理自己的情绪，通过积极的心理调节方法来引导自己的情绪，提高自己的生活质量。另外，通过心理自测工具，我发现自己的性格特点和优势，从而更好地评估自己的能力和潜力，并制定合理的发展目标。

其次，心理学的知识帮助我改善了和家人、朋友的关系。在家庭中，我时常会遇到与家人产生矛盾和争执的情况。通过学习心理学的沟通技巧，我学会了如何更好地与家人进行有效的沟通，提高互相理解和尊重的能力。例如，当家人情绪激动时，我学会了通过倾听和共情的方式来缓解他们的情绪，并且尽量避免争吵和冲突。在与朋友的交往中，我学会了更好地理解和关心他们的情感和需求，建立起更加健康和稳定的友谊关系。

此外，心理学的知识帮助我更好地管理压力和解决问题。在现代社会中，人们常常面临着各种各样的压力和困难，而心理学给予了我一些有效的应对方法。例如，当我面对压力时，我可以通过深呼吸和放松训练来缓解紧张情绪，同时通过积极的思维方式来调整自己的心态。在解决问题方面，心理学的知识也为我提供了一些有效的方法，例如，通过权衡利弊，寻找解决问题的方案，以及通过积极的解决问题的态度来克服困难。这些方法的应用帮助我更好地应对生活中的挑战，提高了我解决问题的能力。

最后，心理学的知识帮助我更好地理解他人，培养了我的同理心和同情心。通过学习心理学的社会认知理论，我了解到人们在认知他人时会受到自己的经验和偏见的影响，因此往往容易产生误解和冲突。通过学习心理学，我学会了换位思考的能力，尝试从他人的角度去理解和思考问题，进而与他人建立起更加良好的交流关系。这种理解和同情心的培养不仅提高了我与他人的关系，也使我更加关心和关注周围的人，愿意给予他人帮助和支持。

综上所述，心理学知识的应用可以帮助我们更好地了解自己、改善与家人和朋友的关系、管理压力和解决问题，并且培养同理心和同情心。这些心得体会在我的日常生活中得以实践和应用，帮助我更好地应对各种挑战和困难，提高了我的生活质量。我相信，通过学习和应用心理学知识，我们可以在生活中不断地发展和进步，实现自己的梦想和目标。

**心理学与生活心得体会篇四**

《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体会，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。

**心理学与生活心得体会篇五**

此阶段的幼儿往往是看见别的小朋友在做什么，自己也要做，看见别的小朋友有什么自己也想要。如，在室外活动时，玩羊角球的小朋友看见别的小孩子的玩海洋球也会要玩，看见别人摆高楼自己也摆。因此在幼儿园小班，同样的玩具要有足够的数量。

模仿也是此年龄段幼儿主要的学习方式，他们往往通过模仿掌握别人的经验。他们会模仿老师模仿父母，模仿他们所看到的，所听到的一切。他们没有很强的判断力，对于别人特别是他们所亲近的\'人的语言和行为都是没有批判性的，而且因为没有太多的经验，他们往往都是通过成人的表现来判断事情的严重程度的。如，老师在吃胡萝卜的时候皱眉头，他们就会觉得那是很不好的东西，就不吃了。因此，作为幼儿教师，特别是小班幼儿教师要尤其注意自己的言行举止，也许自己做了一个不经意的不好的举动，自己都不知道，却已经被孩子学会，并慢慢地养成习惯了。

当然，在日常教学中我们也可以充分利用孩子的这一特点，让他往好的方向发展。如，在上课时间，有幼儿没有注意听讲，这时我们可以通过表扬另外做的好的幼儿，来引起这一幼儿的注意和模仿，并及时予以鼓励。在平时的生活中，我们应多向幼儿传递好的信息，如，跟幼儿说礼貌用语，老师要做到言必行，行必果等。这样幼儿通过模仿，时间久了也会成为一种好的习惯。所以，在日常生活和学习中，我们要通过正强化的方式，也就是引导和鼓励的方式，使每一位幼儿向着一个健康快乐的方向发展！

总之，我认为作为一名幼儿教师，除了日常努力工作外，还应该多给自己充充电，多看看相关书籍，使自己的教育方式更有科学性，适宜性，使自己更能走近幼儿，了解幼儿，理解幼儿，帮助幼儿，与幼儿一起成长!

**心理学与生活心得体会篇六**

最近看了一本关于心理学的书，书名是《心理学与生活》，作者是美国的理查德·格里格。[整理]由于当时对心理学方面的东西也比较感兴趣，朋友推荐了这本书，我便选择性的看了看。原本我以为这只是一本普通的心理学方面的书，可是看过后，在网上百度了下，原先心理学教材中的经典。

是我孤陋寡闻，实属惭愧。这本书不仅仅在美国，在全世界许多国家的心理学界都有着极高的知名度，还是心理学基础教材中第一品牌书、被美国ets推荐为gre心理学专项考试的主要参考用书。是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里的“普通心理学”(generalpsychology)课程选用的经典教材。

这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业资料。它能让一个对心理学毫无所知的人，有本事一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原先生活真的到处都有心理学。

至此，这本书我已经完整的读过一遍，其实它就是一本心理学最根本的书，可是却很全面。这本书有十八章，主要介绍了生活中的心理学、心理学的研究方法、学习与行为分析、智力与智力测验、理解人类人格、心理障碍、心理治疗、社会过程与关系、社会心理学与社会文化等资料。

此书中虽然只是从生活入手，深入浅出的与心理学知识联系起来，让你在不知不觉中领悟到心理学的魅力，从心理学的角度讲述生活中一些习以为常但又从没注意过的生活琐事，但这些可能就是我们生活的传播过程中所发生的微小的细节。这本书它让我学会试着如何去思考，如何去分析受众的心理现象以及由此决定的行为方式。

《心理学与生活》资料上让我印象最深刻的最终归纳为以下几大点：首先，就如我介绍中提到的，它运用了很多心理学在生活中运用的例子来让初学者更加容易的理解心理学的一些原理，并且大大提升了对学习心理学的兴趣;其次，这本书的作者并不会简单的罗列一些概念和方法，作者始终是以一种循序渐进的方法对你进行启发，或者用提问的方法，或者举例，或者运用一些图案，他能充分的从初学者的角度出发，而不是从一个心理学专家的角度出发去编排这本书，这点让我很敬佩;还有，这本书每章后都有一个总结性的句子，把提到的重点列出来，在这点上，我国出的很多教材也有类似的做法，可是更多都是出一些习题在后面，并没有做一些总结性的归纳。

最终，我也推荐大家有时间就去看看这本书，如果是心理学的初学者，就更应当去看看这本书!

**心理学与生活心得体会篇七**

今天，我再次细细品读了朱智贤的儿童心理学一书。书中认为儿童入学的学习准备，除了生理准备，还有心理准备，心理准备主要包括三个方面。

有些儿童对学校生活的向往，常常不是为了学习，而是由于学校的外表现象的吸引。例如，学校的校舍、桌椅、墙上的图画、很多同学在一起等等。有些儿童不能或不愿按老师的指示进行学习，不能按时完成作业，或粗枝大叶地去完成。对于在学习态度上还没有准备好的儿童，教师应该采取积极的办法由系统地来进行必要的教育工作。例如，用具体的范例来鼓励儿童学习，启发他们的学习兴趣，引导儿童参加班上的共同活动，培养他们按照教师的指示进行工作愿望，教会他们把学习和游戏区别开来，在学习时专心学习。

书中让我明白了“建立关系”的重要性。在我以前的观念里，好像只有孩子到了一定的年龄了才会建立所谓的关系。其实与他人建立关系是儿童期最关键的任务之一，也是最早的任务之一，理解关系的形成是理解儿童发展的根本。而儿童关系的最初依赖于家庭关系，家庭作为一个系统不仅仅是它的组成部分的总和，而且是一个凭借自己本身的资格而存在的有活力的实体。影响儿童适应的是家庭的功能，而不是家庭结构，抚养环境的质量才是最具决定性的，最持久的影响。儿童的发展是在人际关系的环境中发生的，关系主要是在家庭的环境中出现的，人际关系的质量决定了适应。从出生开始，儿童就预先被适应成要与他人形成关系。依恋关系在婴儿期出现，在随后的几年里从反射式的行为模式发展的高度选择性的，有计划的和灵活的反应系统。发展与同伴形成的关系也很重要，但是这和与父母的关系不一样。与其他儿童的交往帮助学得许多社会技巧，帮助形成儿童的社会身份，同伴合作也能促进智力发展，被排斥的儿童尤其有以后出现心理问题的危险。

书里特别强调儿童的情绪发展。情绪并不完全是消极的东西，它被认为对社会适应有帮助，更重要的是，它在人际关系中起重要的作用。情绪有生理基础，是人类的天赋的一部分。新生儿就是通过情绪来满足自己生理上的需求。让儿童学会调节和控制自己情绪的能力是相当重要的，若不能习得这种技能会给他以后的社会生活带来灾难性的后果。这个能力的发展就是将看护人的外在控制转移为孩子的自我控制，这个过程要持续整个儿童期，并且涉及到学习许多调节自我情绪及其表达的策略。

儿童心理学书中非常细化地从各个部分对儿童心理学进行了研究和分析，使我更加清晰地了解儿童。在拜读之后，使我充分体会到作为一个老师的不易以及这份责任感，要更加细心和耐心地去观察每一个孩子，用孩子的眼光去看待世界，蹲下来跟他们说话，把自己和学生们看作是平等的对待，用他们的心去思考，去体会。

**心理学与生活心得体会篇八**

近期读了校长推荐的桑标编著的《儿童心理学》一书，随着社会的发展与进步，心理学越来越显示出重要的位置，因此作为教师必须要了解。《儿童心理学》是一本挺不错的书，书中有许多理论如果能与自己的教育实际结合起来，应该能使自己的工作能上升一个台阶。

书中让我明白了“建立关系”的重要性。在我以前的观念里，好像只有孩子到了一定的年龄了才会建立所谓的关系。其实与他人建立关系是儿童期最关键的任务之一，也是最早的任务之一，理解关系的形成是理解儿童发展的根本。而儿童关系的最初依赖于家庭关系，家庭作为一个系统不仅仅是它的组成部分的总和，而且是一个凭借自己本身的资格而存在的有活力的实体。影响儿童适应的是家庭的功能，而不是家庭结构，抚养环境的质量才是最具决定性的，最持久的影响。儿童的发展是在人际关系的环境中发生的，关系主要是在家庭的环境中出现的，人际关系的质量决定了适应。从出生开始，儿童就预先被适应成要与他人形成关系。依恋关系在婴儿期出现，在随后的几年里从反射式的行为模式发展的高度选择性的，有计划的和灵活的反应系统。发展与同伴形成的关系也很重要，但是这和与父母的关系不一样。与其他儿童的交往帮助学得许多社会技巧，帮助形成儿童的社会身份，同伴合作也能促进智力发展，被排斥的儿童尤其有以后出现心理问题的危险。

书里特别强调儿童的情绪发展。情绪并不完全是消极的东西，它被认为对社会适应有帮助，更重要的是，它在人际关系中起重要的作用。情绪有生理基础，是人类的天赋的一部分。新生儿就是通过情绪来满足自己生理上的需求。让儿童学会调节和控制自己情绪的能力是相当重要的，若不能习得这种技能会给他以后的社会生活带来灾难性的后果。这个能力的发展就是将看护人的外在控制转移为孩子的自我控制，这个过程要持续整个儿童期，并且涉及到学习许多调节自我情绪及其表达的策略。

《儿童心理学》书中非常细化地从各个部分对儿童心理学进行了研究和分析，使我更加清晰地了解儿童。在拜读之后，使我充分体会到作为一个老师的不易以及这份责任感，要更加细心和耐心地去观察每一个孩子，用孩子的眼光去看待世界，蹲下来跟他们说话，把自己和学生们看作是平等的对待，用他们的心去思考，去体会。

教育学生从善应该是德育的原则之一，也是我们每一个教育人必做的事之一。为了让自己的学生能够从善，每一个老师也都绞尽脑汁，“十八般武艺”，“七十二般变化”，老师们都用上了。这些方法有的有效，有的无效，有的对某一个人有效，对其他人无效，有的开始有效，用多了就无效……《儿童心理学》这本书中就介绍了这样一种教育学生积极从善的好方法——角色扮演。这一方法经过美国心理学家斯陶布利用实验的方法进行研究验证了的。具体说来，角色扮演就是引导儿童担当别人角色的教育方法。它能向儿童提供各种以经验为基础的学习情境，通过人际或社会互动，再现儿童现实生活中可能发生的人际或社会难题。它使儿童以参与者或观察者的身份，卷入这种真实的问题情境中，做出相应的反应。而由扮演所引起的一系列言语或行动、理智或情感反应，又成了他们道德探索的直接经验。借助这些以验，学生可以去探究和识别自己及他人的思想感情，洞察和理解自己及他人的立场、观点和感受，形成解决人际或社会问题的技能和态度。怎么样在自己的工作中应用这样的方法？其实就是要我们教师在对学生进行道德教育的时候不能光凭一张嘴，而应该放手让儿童成为活动的主人，将广阔的弹性空间释放给他们，学生在活动中收获智慧，获得道德品质的提升。

**心理学与生活心得体会篇九**

中学生在校学习及生活中的抵触心理普遍存在，这种心理的产生来自不同方面的影响，抵触心理是学生学习过程中重要的负面情绪之一，也是阻碍学生学习成绩提高的重要原因之一。

抵触心理情绪干预。

抵触简单地说就是面对一件事情或者是一个人在心里会产生厌形情绪或者是害怕去面对的心理。一个人之所以会产生抵触心理，很重要的一个原因是他把他面对的这个事物想象为对自己不利的。人们产生抵触心理，最主要的原因是自己的心理及思想。

抵触心理是一种心理障碍，心理学名词，人在正常情况下不会出现这种心理，只有受到强烈刺激或挫折打击后才会出现，这是人类自我防御机制的一种体现，必须及时加以调整，不然容易产生心理疾病。尤其对于初中阶段学生，抵触心理的产生，将对其学习成绩和在校表现起到重要的负面心理推动作用。因为在现在的生活和学习过程中，个体的认知和情感等心理因素阻碍了本身对现在所提出的道德要求或执行意义的理解，从而不能自觉地把行动目标或道德要求转化为自己的需要并付诸实际行动，从而行成了“抵触心理”，或“对立情绪”，在心理学上称为“意义障碍”。

通常导致抵触心理产生的原因有以下几个方面：

1、强制。使自尊受损抵触。

2、不公正反感抵触。

3、个体的独立性、批判性的发展抵触。比如学生在校学习成绩的纵向比较，以及学习环境中与他人的差距使之产生了不同的认知状态其中也包括教师的态度等。

一个成年人在工作中因受到别人对领导思评的影响，自己心里也认定领导一无是处，于是只要看到这个领导心理就不自在。一个在做一件事情的时候，一而再再面三地失败，于是，今后再做类似的事情，这个人心里就会产生很明显的抵触情绪，要么对这类似的事情逃避，要么对类似的事情恐惧……但不管是学生对老师的抵触员工对领导的抵触，还是一个人逃避自己不想做的事情，对一个人的发展来说，都是不利的抵触感不仅会破坏人与人之间的和谐，还会养成一个人逃避的习惯。因此，我们要想摆脱不利因素对自己成长的羁绊，就必须要消除自己的抵触感。

第一、是意识控制。当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体”。有涵养的人一般能做到控制。

第二、是自我鼓励。用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

第三、是语言调节。语言是影响情绪的强有力工具。如你悲伤时，朗诵滑稽的语句，可以消除悲伤。用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，也能调节自己的情绪。

第四、环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷。情绪忧虑时，最好的办法是去看看滑稽电影。

第五、是安慰。当一个人追求某项目标而达不到时，为了减少内心的失望，可以找一个理由来安慰自己，就如狐狸吃不到葡萄说葡萄酸一样。这不是自欺欺人，偶尔作为缓解情绪的方法，是很有好处的。

第六、是转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。打打球、散散步、听听流行音乐，也有助于转移不愉快情绪。

第七、是宣泄。遇到不愉快的事情及委屈，不要埋在心里，要向知心朋友或亲人诉说出来或大哭一场。这种发泄可以释放内心郁积的不良情绪，有益于保持身心健康，但发泄的对象、地点、场合和方法要适当，避免伤害别人。

第二，与你抵触的人多多交流。对别人产生抵触心理，是一个人人际关系的大敌。产生抵触心理的直接后果就是破坏个人的好心情，使人产生不愉快的体验。面以诚挚的心与别人交流，并在交流的过程中多去发现他的优点和长处，你或许会发现他根本就没有你想象的那么槽糕。

第三，引导换位思考。在生活中，我们难免与别人发生矛盾，这些矛盾冲突如果不及时消除，就会导致抵触心理进一步发展就会降低自己的做事效率，甚至激化人与人之间的关系，改变这种不利处境的最果智的办法。就是换位思考—试着把自己置于对方的立场去思考、去感受，你就会慢慢发现对方的难处，井在这个过程中改善自己与对方的关系，减轻或避免自己对别人的抵触情绪我都希别人对自已好事实上你想别人怎样对你，你得先怎么对待别人不要害怕，放开你的心胸，主动去沟通，真诚地去了解你身边的人和事，你就会发现那些令你抵触的东西其实也没那么讨厌。

**心理学与生活心得体会篇十**

我认为《学与教的心理学》是一体非常有实战指导意义的书籍，它完全打破了高等师范院校公共心理学教材所沿袭的体系，能告诉教师如何有效地教好知识和技能，以及如何在单项知识技能的基础之上指导学生形成综合能力的一般规律。在促进教师专业成长获得教学专长时，也关注到了教师的职业感受和体验，对教师的成长具有重要指导性的意见与建议。有句话说：坏人不可怕，就怕坏人有文化，文化水平高的人，犹如站在巨人的肩膀上，站得高，看得远，智慧也高于一般人，如果有良好的道德品质，就是社会的栋梁，如钱学森，屠呦呦等，他们的能量与贡献是难以估量的。

读《学与教的心理学》第一个感受是学到了很多东西，纠正了我对一些心理学原理的认识。具体地讲，以前关于教学方面的心理学理论自己是知道一点点的，但是看书之后发现，有些观点不是自己以前认识的那样，以前的认识是片面的，有些甚至是错误的。若有学识的人，道德品质不好，所造成的危害也是巨大的，如美国高级智囊人物中就有一位毕业于南开大学的华人败类：余茂春，因为他熟悉我国的情况，又有很高的学识，才智超群但却品质恶劣，当上了蓬佩奥与特朗普的智囊人物，帮助他们制定了不少打击我国的各种重要决策，因此，学校教育的根本目的必须是立德树人。

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！