# 202\_年心理课心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-02-19

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。心理课心得体会篇一...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。

**心理课心得体会篇一**

在人的一生中，每个人都经历了各种各样的心理需求。而理解和满足这些心理需求是我们保持心理健康的重要前提。我发现，了解自己的心理需求是一个持续的过程。通过观察和思考，我认识到自己对安全感、归属感和成就感的渴望。只有深入了解自己的心理需求，才能更好地调整自己的思维和行为，从而提高心理健康水平。

第二段：自我接纳的重要性。

自我接纳是人们建立健康心理的重要一环。在现实生活中，我们经常会受到外界的压力和评判，可能会出现自卑、焦虑的情绪。但是如果我们能够接纳自己的不完美和缺点，认可自己的价值和努力，我们就能建立起强大的内心支撑。我曾经一度被自己的不足所困扰，但通过自我接纳，我逐渐意识到每个人都是独一无二的，每个人都有自己的闪光点。要学会接纳自己，相信自己，这是保持心理健康的基础。

第三段：积极应对压力的方法。

在生活中，压力是难以避免的。无论是工作上的压力，还是人际关系的压力，都可能会对我们的心理健康造成一定的冲击。因此，学会积极应对压力，解决压力带来的困扰至关重要。我发现，运动、放松技巧和与他人沟通都是有效的方法。运动可以释放压力，让人身心愉悦；放松技巧，如冥想和呼吸练习，可以帮助我们平静下来；与他人沟通可以分担压力并寻求解决方案。通过不断实践和尝试，我不仅学会了应对压力，还提升了自我管理能力。

第四段：建立良好的人际关系。

人的联系和交往是我们生活中不可或缺的一部分。良好的人际关系不仅有助于我们的心理健康，还能提高我们的生活质量。通过与他人的交流和互动，我们能够获得肯定感和支持，共同享受快乐和成就。我发现，与他人建立良好的人际关系的关键是倾听和尊重。无论是与家人、朋友还是同事，只有真心倾听对方的意见和感受，并相互尊重彼此的差异，才能建立起互相理解和信任的基础。通过不断努力，我建立了许多具有深厚友谊和信任的人际关系，这对我的心理健康产生了积极影响。

第五段：持续关注和改善心理健康。

心理健康是一个持续的过程，需要我们时刻关注和改善。只有不断地反思和调整自己的心态和行为，我们才能真正达到心理健康的目标。我学会了培养积极的生活态度，保持乐观和感恩的心态。同时，我也注意到自己的情绪变化，并学会识别并应对负面情绪。保持心理健康需要我们不断学习和成长，在自我认知和理解的基础上，积极发展自己的优势和爱好。通过不断关注和改善心理健康，我越来越明确了自己的人生目标，并不断迈向成长和成功。

总结：

通过深入了解自己的心理需求，积极接纳自己的不完美，学会应对压力，建立良好的人际关系，持续关注和改善心理健康，我体会到了心理健康的重要性。只有保持心理健康，我们才能更好地应对各种挑战和困难，享受到乐观、充实和积极的生活。因此，我将继续努力，不断学习和成长，与他人分享我的心理心得，为自己和他人创造更加美好的未来。

**心理课心得体会篇二**

心理概论是一门涉及心理学基本概念和原理的课程，通过学习这门课程，我对心理学的认识有了更深入的理解。在学习中，我收获了很多有趣的知识，并且对人类的思维和行为有了更深入的洞察。下面，我将分享一些我在学习心理概论中的体会和心得。

首先，心理概论让我了解到人类思维的复杂性。在课堂上，我学习了大脑的不同部分与不同功能的关系，学习了人们是如何处理信息和做出决策的。我了解到，即使在相同的环境下，每个人也会有不同的思考方式和行为模式。这使我深刻认识到，我们不能简单地用自己的思维方式去理解他人，而需要换位思考，尊重和接纳他人的不同观点和意见。

其次，心理概论帮助我更好地了解自己。通过学习心理学的知识，我对自己的行为和情绪有了更多的解读和理解。我开始关注自己的情绪变化，思考自己为什么会有这样的反应和行为。在学习情绪和动机的部分，我了解到情绪对我们的生活和健康有着重要的影响。因此，我开始更加重视自己的情绪管理，学会控制和调节自己的情绪，使自己更加健康和平衡。

此外，心理概论也让我对人际关系有了新的认识。在学习社会心理学的过程中，我了解到人类是社会性动物，人际关系对我们的生活有着重要的影响。我学习到了如何有效地与他人沟通，如何建立良好和谐的人际关系。我也了解到了决策的影响因素之一是他人的意见和行为，这使我在与他人交往和合作时更加关注他人的需求和意见。

此外，心理概论让我对心理健康有了更深入的了解。在学习心理障碍和心理治疗的内容时，我了解到心理健康对一个人的整体健康非常重要。我开始重视自己和他人的心理健康，关注自己的压力和焦虑水平，并调整自己的生活方式以提高心理健康水平。

最后，心理概论也让我对心理学研究方法有了更深入的了解。在学习研究方法的过程中，我了解到心理学是一门科学，通过科学的方法和工具来研究人类的思维和行为。这让我更加谨慎地对待新闻和媒体中的心理学内容，提高自己的批判性思维能力，并学会独立思考和判断。

总之，通过学习心理概论，我对心理学的认识有了更深入的了解。我了解到人类思维的复杂性，深入了解了自己，对人际关系有了新的认识，重视了心理健康，并对心理学研究方法有了更深入的了解。这些知识和体会将对我的个人成长和未来的发展产生重要的影响。

**心理课心得体会篇三**

心理走访是一种重要的心理辅导方式，通过走访心理咨询对象，了解其问题、需求以及内心世界，进而提供相应的帮助和支持。在进行心理走访的过程中，我深刻感受到了心理走访的重要性和价值，也从中获得了许多的经验和体会。

首先，心理走访是一种沟通与倾听的艺术。在心理走访中，作为心理咨询师的我们需要主动与咨询对象进行沟通，从中获得更多的信息和细节。在沟通的过程中，倾听是至关重要的。我们需要耐心地倾听咨询对象的话语，关注他们的情感、感受和需求。通过倾听，我们能更好地了解他们的内心世界，为他们提供更贴切的帮助。

其次，心理走访中的保密性是非常重要的。在进行心理走访时，咨询对象往往会分享一些非常私密的问题和经历。作为心理咨询师，我们必须保证这些信息的保密。只有咨询对象感到他们的私密信息不会被泄露，他们才能够更加放心地与我们沟通和交流。因此，保证心理走访过程的保密性是我们的职责和义务。

此外，心理走访需要我们具备良好的观察和洞察力。在与咨询对象交流的过程中，我们需要通过观察他们的表情、语言和肢体语言来获取更多的信息。观察可以帮助我们进一步理解咨询对象的情感状态和内心需求。同时，通过洞察能力，我们可以更好地发现一些隐藏在表面之下的问题和困扰，从而为咨询对象提供更有效的支持。

再者，心理走访也需要我们的人际关系技巧。与咨询对象建立良好的人际关系对于顺利进行心理走访是至关重要的。我们需要与咨询对象建立信任和共鸣，让他们感受到我们的关心和理解。同时，我们也要尊重他们的个人空间和需要，不要过于干预或主导他们的思考和决策过程。

最后，心理走访给予我一种成就感和满足感。通过心理走访，我能够真切地感受到自己的工作对他人的帮助和改善。当看到咨询对象在走访过程中逐渐开朗起来，并且解决了自己的困惑和痛苦时，我深感自己的工作是有意义的。这种成就感和满足感也进一步激励我继续从事心理走访的工作，为更多的人提供帮助和支持。

总结起来，心理走访是一种重要的心理辅导方式，通过沟通与倾听的艺术、保密性、观察和洞察力以及人际关系技巧的应用，能够为咨询对象提供真实且有效的帮助。同时，从心理走访中获得的成就感和满足感也是我们对自身工作的肯定和推动力。通过实践和不断地学习，我相信自己将能够不断提高心理走访的技巧和水平，为更多的人带去心理健康与幸福。

**心理课心得体会篇四**

我认为作为大学生，心理健康是必须的。因为它有助于我们对生活和学习培养乐观的心态，正确的自我人生观念等等。通过这学期对大学心理的学习，首先，我对心理知识有了一定的了解，对心理学的发展史有了一定了解，在老师展开的活动中，我积极的参与到了，体会到了很多人生的知识。其实这个学期的心理健康课令我受益匪浅。我学会了如何与人共处，如何接受爱，报答爱。

我也懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。所以我们要在生活中学会宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。我们做人要真诚，因为存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。这些道理是我看了其他一些心理书本学会的。博大深渊的心理知识让我懂得了：你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

在老师的讲课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，有时会让人感觉到人性的柔情的一面，它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

心理课是实施心理素质教育的有效形式，是知识联系实际的重要途径。它可以调动我学习心理知识的激情，活跃大家上课的气氛。我在实实在在的活跃的课堂交流中受到教益和启迪，解决了很多以前困惑的心理问题。并且在参与课堂活动过程中，我树立了正确的人生观念，把很多错误的心理想法都一一解决了，进而在日常生活中更努力充实自己。

总的来说，通过这个学期的心理课，我对自己大学四年的生活，心理方面有了更好的理解。虽然本学期的心理课结束了，但心理知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的课堂，让每个学生有更多的收获。

亲爱的老师，这个学期辛苦您了，谢谢您！

**心理课心得体会篇五**

我认为作为大学生，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；能很好地把握自我，控制自我的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于团体；能很好的适应环境。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，经过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为仅有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者供给心理援助的过程。

经过这学期对大学心理（二）的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自我的心扉，进取的参与到了团体的活动中，在此中再一次体现了团体的力量。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，可是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的活力，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须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，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现自我行为的机会和场所。

根据总队安排，我们在2xx8年7月3至7月22日参加了在教导大队举行的心理咨询师的培训。20天的培训时间虽然不算长，但对于我们来说，收获颇丰。现谈谈自我的几点体会：

第一：心理咨询的目的在于人格塑造。

恰如古代日本的茶道不是仅仅为了沏茶．而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们供给了餐桌上令人眼花缭乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们供给了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。经过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的的不足之处。

第二：学会了自我分析。

分析自我有没有本事做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自我进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应当强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自我有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自我是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面是知经过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自我，学好这门知识将助人也自助。

第三：调整了对“挫折”的认识。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、供给处理问题的方法，帮忙其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮忙对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们明白，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难能够促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自我对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自我对困难的态度，以便用较有效的方式去处理困难。

第四：善于运用各种“资源”，做好官兵心理疏导。

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不一样。要善于和学会用情真意切、生动趣味、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。仅有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮忙很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就能够自我排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许能够帮忙不少人自我消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，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。

**心理课心得体会篇六**

心理健康是每个人都应该注重的事情，良好的心理健康有助于人们更好地应对各种压力和挑战。然而，在现实生活中，我们经常面临各种各样的压力和困难，这些困难往往会影响到我们的心理健康。因此，学会如何调节自己的心理状态，保持良好的心理健康至关重要。

实际上，每个人都有自己调节心理状态的方法，因此，不同的人可能会采取不同的方式来调节自己的情绪。一些常见的方法包括体育锻炼、沉浸在工作中、跟朋友聊天或者参加一些社交活动、阅读，听音乐等等。当然，有些人可能需要通过心理咨询和心理治疗等专业手段来调节自己的情绪。

第三段：效果的显现。

无论采取哪种调节心理的方法，人们都能够体会到它的好处。例如，运动可以帮助释放紧张情绪并让人感觉更放松；与朋友聊天可以在一定程度上降低焦虑和压力；听音乐或阅读书籍则可以让人放松心情。当然，这些心理调节方法不会一蹴而就，需要长时间、持续的坚持才能在自己身上显现出效果。

第四段：心态的调整。

调节心理的方法是一方面，心态的调整也很重要。人们需要坚持乐观的态度面对生活的各种不如意。在一些大大小小的挫折中，如失败、失恋、失业等情况中，不强制自己立即从失利中走出来，顺其自然，寻求帮助或者通过其他方式来转换心情。

第五段：结尾。

总之，对于每个人来说，保持心理健康是非常重要的。虽然我们经常会遇到各种各样的挑战和困难，但是只要采取适当的方法来调节自己的心理状态，我们就可以保持良好的心理健康。同时，我们也需要坚持乐观的态度，积极面对每一天的生活，从而使我们拥有一个更加美好的生命。

**心理课心得体会篇七**

心理学作为一门研究人类思维和行为的学科，一直以来都备受关注。而在研究心理学的过程中，有时我们会不经意间发现一些有趣的心理现象，这些现象常常让我们深思。通过观察和思考，我逐渐发现了一些有趣的心理心得，下面我将分享我对趣味心理的体会。

首先，人们往往对新奇事物更感兴趣。这是因为在大脑中，新奇的事物会引起多巴胺的释放，使人产生愉悦感。比如，我们在逛街时，看到一件与众不同的衣服或商品，会觉得非常新奇，进而想要了解更多相关的信息。同样，在学习过程中，老师的引入新奇的教学方法或案例，能够激发学生的兴趣，促使他们更主动地参与学习。

其次，趣味心理还表现在人们对自己的评价上。在心理学中，人们倾向于高估自己的能力，这被称为“自我增进偏见”。这是因为我们对自己更加熟悉，拥有更多的信息和背景知识，因此更容易找到理由来强调自己的能力。而当我们评价别人时，由于信息相对有限，我们更容易受到表面特征的影响，而忽略背后的全貌。这也给了我们一个警示，要客观评估他人的能力和价值。

然后，趣味心理还在人际交往中表现得尤为明显。人们往往更喜欢与积极阳光、幽默风趣的人交往。这是因为这样的人能够带给我们更多的愉悦感。与之相对的，消极、抱怨的人则容易引起他人的厌烦。在我自己的经验中，我发现在与其他人交流中，通过使用幽默、轻松的语言和谈话方式，能够更快地建立起良好的关系，促进友谊的发展。

此外，趣味心理也在广告宣传中发挥了重要作用。广告商在宣传产品时，往往会使用幽默、夸张或戏剧性的手法来吸引消费者的注意力。通过创造有趣的宣传信息，他们能够更好地将产品定位并与目标消费者建立情感联系。这一点在当代社会尤为重要，因为顾客对信息的过载导致了他们的注意力极度不集中，这就需要广告商通过有趣的宣传手法来与顾客产生共鸣。

综上所述，趣味心理正是由于人们对新奇事物的喜爱、自我增进偏见、与积极阳光的人交往、幽默谈话方式以及广告宣传中的应用等因素而存在和体现的。了解这些心理心得有助于我们更好地理解和应用于日常生活。我相信在不断学习和探索的道路上，还会有更多有趣的心理现象等待我们去发现和思考。

**心理课心得体会篇八**

这学期我在教学之余读了一本非常有意义、对工作特别有帮助的书《教育心理学》，书中广泛吸收了国内外教育心理学的研究成果，集中阐述了教育、教学过程中的心理学问题，其研究目的在于服务教育。通过阅读本书，我有以下收获：

《教育心理学》指出教育心理学研究为教育工作提供了理论基础，教育在心理发展中起着主导作用，教育要适应受教育者的心理发展特点；分析了中小学生与成人学习的特点；强调了教师通过认真学习心理学，可以系统而全面地掌握学生认识过程的规律，使教师能够根据小学生的年龄和心理特点，在课堂教学中采取相应的措施。作为一名教师，只有了解了这些，才能为学生创造出更适宜的学习环境，更好的提高教学效率。

1、有助于我们提高教学工作质量。

在学习活动中表现出较高的学习积极性，他们在学习中能专心致志，具有深厚持久的学习热情，遇到困难时有顽强的自制力和坚强的毅力。因此，要提高学生的学习水平，就必须千方百计调动学生的内驱力，激发培养他们的学习动机，提高学习效果。

提高教学工作质量是科学性与艺术性相结合的工作，并不是仅仅掌握某学科的知识就能胜任、驾驭的。这就需要教师掌握并运用一些心理学原理来实施教育教学策略。比如学生在学习的过程中，他们的兴趣、情绪、意志品质和最佳的学习时机，都要求教师采用最佳的手段以优化影响学生学习效果的各种因素。这时，就需要了解学生赖以进行信息加工一些主要心理过程，获取知识和发展能力的规律，以及相关非智力因素情况。

2、有助于我们提高思想教育工作的效果。

学习过心理学的教师，就能够掌握学生品德形成的规律，及在各种因素影响下形成的心理特点，按照共产主义的面貌来塑造一代新人，可以更有针对性地对学生因材施。也就是说，教师了解了不同时期、不同年龄学生的心理，才能助长学生的优点，矫正学生的缺点。此外，本书还提到了心理学的研究方法，如观察法、实验法、调查法、总结法等，可以说从理论上归纳出了研究教育心理学的具体有效的方法。

学生建立合理的目标体系和积极地学习期望，有效的激发学生的好奇心、兴趣、求知欲、自尊心、好胜心、信念、理想等”。作为老师，只有了解了学生“内部动机”的作用，才能有目的、有计划的创设某些外部条件如有效利用反馈和评价、合理利用奖励和惩罚等活动来激发学生的学习动力，让学生边厌学为乐学，变被动为主动，从而有效激发他们的学习兴趣，提高课堂教学效率。

罗森塔尔效应，又称“皮格马利翁效应”，指教师对学生的爱、关怀和期待在教育效果上所产生的一种潜移默化的作用，有助于学生学习进步，使学生更加自尊、自信、自爱、自强，激发学生的学习热情。

教师真实的爱有助于学生智力、情感、个性的顺利成长，教师的嫌恶将导致学生智力衰退、精神痛苦，所以我们要把每个学生都看作“雕像”，对每个学生都寄托期望，并给予适当的心理暗示，使学生能够向着自己所期望的方向发展。

以后逐步缓慢。了解了遗忘的规律，科学复习和有效记忆尤其重要。我们带领学生及时复习，合理分配复习时间，进行回忆，进行反复阅读相结合，采用记笔记等方法，实现记忆恢复，战胜遗忘。

教育心理学内容非常丰富，很多知识都非常专业，作为一名教师，这本书非常值得我去研究和学习，我会运用这本书里面的知识，正确运用有效的评价和适当的表扬正面引导的外因作动机的诱导，促使学生的认知兴趣得到发展，形成稳定的、积极进取的人格特征。在教学过程中培养学生的整体素质，从而健全他们的人格。今后我还要继续研读它。

**心理课心得体会篇九**

心理健康课其实就是一门关于心理健康的课程，它不仅是针对大学生，而是针对所有在不人。在面向素质教育的时代，拥有健康的心理应是现代社会每个人所具备的条件和基础，是每个人能够健康成长的重要保障。随着年龄的不断增长。处理事情的思维方式的变化，以及社会阅历的逐步扩展〃，人的心里不免产生各种健康的问题。

对于大学，我们熟悉又陌生。之前是对大学的美好憧憬，对大学生活想象的多么美好，接触大学生一段时间后才发现，现实与想象中的理想总会有差距，由此心中产生了极大的落差，不满，厌烦的情绪也随之而来。在大学，心理健康课不是为一剂良药，似是为刚踏入大学的新生准备的。当然，这只是个人的只言片语罢了。不过对于大学生而言，却极为重要，对此时期的我们，接触的事情多了，不良的情绪也难免产生。对于我们，处理好复杂的人际关系，也许这是以后对我们解决问题，立足社会的关键所在，毕竟有好的人际关系，就犹如我们多了一队左膀右臂，就多了一顶可以遮风避雨的帐篷。对于心里正在趋于成熟的我们，对恋爱的欲望也在也在不断增强，在对恋爱中的问题或失恋时，心理健康或许是解决和处理问题必不可少的。而对自己，也应该理性的认识和判断，这也是影响心理健康的一大因素。心理健康课我得情绪自控能力得到了增强。虽然有时在外界的刺激下难免会有些波动。之前，遇事冲动，不能客观冷静地分析问题。容易感情用事。在很多场合，很多方面，经常地苦笑，去文饰、隐常自己的真实情感。在面对对一些问题总是存在偏执，不肯自己去“弯腰”去理性地分析和处理问题，或许这就是所谓的死要面子。刚接触心理健康教育课，当时是一脸的忙然，当老师提及情绪的内容时，以一些举证和理性的话去展示。渐渐地发现，对于处在这个年龄的我们，应有成人的深思熟虑，善于克制忍让，心胸宽广，敢于卑躬屈膝，这才是一个大学生所具备的心理健康标准。有时，理想与现实是不能匹配的，就犹如理想中的自我及现实中的自我。

当然我就是一个理想远大于现实的人了。更确切地说，想的远大于现实的，不是很实际。一直的我是个比较喜欢幻想的人，不能够认识真实的自我。上课时，老师的一个活动，即要求写下自我及理想的自我，对于我，我发现这两者差距确实很大。心理课让我认识了以前一直没有完全了解的自己的，没有这存在的差距。渐渐地，我认识到自己应该客观评价和接纳自己，认识自己能拓宽我们的人生道路，帮助我们更好地、更实际德找准自己的人生定位，能正确地评估个人的价值。为什么要认识自我呢？因为有“拿别人当镜子，白痴或许也可以把自己照成天才”。恰如其分地认识自己，即不以自己在某些方面高于别人而自傲，亦不以某些方面低于别人而自惭，做到自知，正视现实，积极进取。

人类进入了科学技术飞速进步，知识爆炸的性增加的时代，复杂多变的人际圈也在扮演重要的角色。对于处在大学的我们，大学也算是我们步入社会之前的演练场，能够正确处理好人际人际和谐、良好的人际个关系是迈出成功的重要一步。曾经我都很自以为是，不考虑别人的感受和顾忌别人的看法。渐渐地发现周围的能够友好地相处的人越来越少，感觉有被落在一旁，有一种孤寂的感觉。虽然现在还不能完全地接受和改变，但至少我已经渐渐地接受。不要因为小时和他人计较，所谓“觅得自己非一日之长”，而是接纳他人，包容他人，乐于与他人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友，能客观地评价别人和自己，取人之长补己之短，才能有更好的和谐人际关系，充分发挥自己的聪明才智和对环境的适应的能力，在处理好人际关系，心理健康或许不会出现问题。

爱情一向以来被人们当成永恒的话题，当代大学生的爱情心理问题也成为大学教育日益关注的问题，亦即恋爱问题。什么是恋爱，怎么去理解？这不单纯是爱与被爱，而是一个极其复杂的、多方面的东西。有些人是对异性的从动和好感，倾慕，有得人因为激情，而体验过后才发现自己当初的想法是很单纯，很幼稚。虽然我自己也曾有过一次失恋的经历，有过一段痛苦的时间，心里终日惶惶、压抑。虽然自己在不断地克制自己，不去想，努力使自己走出，失败后继续不断地尝试，最终时间证明了“时间可以忘记过去。”恋爱和失恋是第心里的考验，能够提前接受心理健康课的学习，能让我们有一定的准备和了解恋爱的基础，才能够真正意义地处理好恋爱的问题，真正的爱情关系才能够确立起来，才能够去体验恋爱的过程，又健康的心理。

心理健康课是什么？有得人或许还不知道，不过通过以上的详析例子，我应该算知道了吧，就是为保障学生心理健康以有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的课程教育。

在素质教育时代，心理健康教育已俨然成为培养高素质人才不可或缺的环节。通过这门课，不仅利于己，其实也利于社会的建设，毕竟开展心理健康教育可以社会注意精神文明建设，推动社会的文明和进步。对于处在大学的我们，我们接受的不应单是知识的素质教育，而且还应当接受心理健康课的教育。通过开展这门可以使我们拥有更加健全的人格和良好的心理品质，加强人与人之间的交流。很多事情都可以通过老师的心理教育的课我们剖析得更加彻底。只有健康的心理素质和健康的心理素质相结合，加之其他积极的因素的相互作用，大学生有所成就就有附在的内在条件。

本学期老师的心理健康教育课，给我留下的印象很深，老师的教学方式体现了一个“活”字。虽然气氛不是很活跃，但其课堂上的活动确实很有特点的，课程的主题及每节课的主要内容都能很好地体现了作为大学生的我们已经面临或即将面临的现实，让我们得到了很多收获，很感谢老师给我们上的课，是你让我们在生活心理方面有了更好的理解，也许对我们的帮助是长远的，甚至一声。

**心理课心得体会篇十**

在心理班学习的这段时间里，我对自己的认识有了新的启发。通过课堂上的学习和讨论，我了解到自我认知对于个体的成长和发展是至关重要的。在班级中，老师鼓励我们对自己进行深入的思考和反思，帮助我们发现自身的优势和不足之处。通过不断地反思和调整，我逐渐明确了自我的核心价值观和人生目标，并且更加自信地去实现它们。

二、发展自我。

心理班不仅教会了我们认识自我，还培养了我们发展自我的能力。在课堂上，老师通过案例分析和角色扮演等方式，给予我们充分的参与和发言机会，帮助我们实践和巩固所学知识。在这个过程中，我学会了更好地与他人沟通和合作，培养了自身的情商和社交能力。同时，我也更加清楚地认识到个人的发展是一个不断迭代的过程，只有不断学习和改进，才能够不断成长和进步。

三、管理情绪。

在生活和学习中，情绪管理是每个人都需要面对和解决的问题。心理班给予了我很大的帮助和启示，让我对情绪管理有了更深入的理解和认知。在课堂上，老师引导我们探索情绪的本质和机制，并提供了一些应对策略和工具。通过这些学习，我能够更好地认知和管理自己的情绪，防止情绪对生活和工作的干扰，并且更好地支持和理解他人的情绪表达。

四、增强自信。

心理班的学习给予了我极大的鼓舞和信心。在课堂上，老师经常鼓励我们积极参与、勇于表达自己的观点。通过班级中的角色扮演和小组讨论，我逐渐克服了社交恐惧症和自卑情绪，更加自信地面对各种挑战。此外，通过一些实践活动，我也得到了肯定和赞赏，进一步提升了自己的自信心。有了这份自信，我相信自己能够更好地应对未来的挑战和困难。

五、培养同理心。

在心理班中，同理心的培养也是一个重要的学习内容。通过课堂教学和案例分析，我们了解到理解他人的感受和需求对于人际关系的建立和维护非常重要。在小组合作和沟通中，我学会了倾听他人的意见和想法，并尽力给予理解和支持。通过这样的实践，我体会到与他人建立良好关系的重要性，也逐渐培养了自己的同理心。同理心的培养不仅让我更好地与他人相处，还让我更好地了解自己的需求和感受，从而促进了个人的成长和发展。

总结起来，心理班的学习为我提供了全面的心理知识和技能，帮助我认识自我、发展自我，有效地管理情绪和增强自信。同时，通过培养同理心，我也更好地理解了他人和自己，提高了人际关系的质量和效果。在未来的生活和工作中，我将继续运用心理学的知识和技能，不断探索和完善自己，为自己与他人的幸福和发展做出积极贡献。

**心理课心得体会篇十一**

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。

**心理课心得体会篇十二**

第一段：引言（150字）。

进入心理班已经有一段时间了，回望这段时间的学习和体验，无论是从理论知识上的收获还是对自身心理发展的觉察，都给我留下了深深的印象。在接下来的文章中，我将分享我在心理班的心得体会，反思自己的成长与进步，以及未来发展的方向。

第二段：学术收获（250字）。

在心理班的课程中，我学到了很多心理学的理论知识，如人格心理学、发展心理学等等。这些理论帮助我更好地理解人类的心理活动和行为，提高了我对人际关系的洞察力。此外，通过学习心理学的研究方法，我也锻炼了自己的批判性思维和科学研究的能力。这些学术收获对于我未来的学习和职业发展起到了积极的推动作用。

第三段：自我觉察（300字）。

在心理班的学习中，我不仅学到了课本上的知识，更重要的是对自己的心理状态有了更深入的觉察。通过分析自己的心理过程和情绪变化，我认识到自己的优点和缺点，并且逐渐找到了改进自己的方法。例如，我发现自己在面对压力时常常表现出焦虑和紧张，通过心理班上的自我调适训练，我学会了一些放松和缓解压力的技巧，如深呼吸和正向思维。这些技巧在我的生活中起到了积极的作用，让我更好地处理各种挑战和困难。

第四段：团队合作（300字）。

心理班的学习过程中，我也有幸参与了一些团队合作的项目，比如小组讨论、研究报告等。通过和同学们的合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，并能够在团队中合理分工和协调各自的工作。这些团队合作的经历让我更好地理解到了团队合作的重要性，以及如何在团队中充分发挥自己的优势同时尊重他人。这也为未来的职业发展打下了良好的基础。

第五段：展望未来（200字）。

通过心理班的学习和体验，我认识到心理学的应用领域非常广泛，可以用于教育、咨询、临床等方面。未来，我希望能够在心理学领域继续深耕，为更多的人提供专业的帮助和支持。我计划继续深造，攻读心理学硕士学位，并通过实习和工作经验进一步提高自己的专业水平。我相信，通过不断学习和实践，我可以成为一名优秀的心理学专业人士，并为社会做出自己的贡献。

总结（100字）。

在心理班的学习中，我不仅获得了学术上的知识，还得到了对自身心理发展的觉察和团队合作的经验。这些收获将对我未来的发展产生积极的影响。我相信，在未来的道路上，我会继续努力学习和成长，为心理学事业贡献自己的一份力量。

**心理课心得体会篇十三**

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要的要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉，知觉，记忆，思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一，每个人都有自己的经验，爱好，兴趣及个性特征，这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因，也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法。管理主要是针对人的管理，所以管理学必须涉及个体行为的管理问题。人的个性是个体行为中的一个重要内容，只有了解了人的个性差异，做到人尽其才，管理工作才能收到好的效果，在一定的社会条件下，每个人都会形成自己待人处事的态度，而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式，因此在管理活动中，必须重视态度的作用。目标管理的概念扩大到整个企业，它是通过上下级共同参与制定企业目标，是个人从中受到激励，共同实现目标而努力，并检验目标实施情况和事实结果的管理方法，今天目标管理已成为一种激励技术，成为员工参与企业管理的一种有效方式，职工的心理水平对于工作效率有很大影响，人的智力体力的发挥，不但要与健康的身体，还要有健康的心理作为前提条件，所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中，他在某个群体中的行为，同他在独自一个人时候的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息社会，信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情，协调人际关系是必不可能少的手段。沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活，人在社会实践和群体中，不可避免的要与他人发生相互作用相互影响，形成一定的人际关系，只有维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调和谐工作，提高劳动生产效率。

管理心理学的研究原则：客观性原则，管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，活动的外部条件和内部条件是互相联系的：联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着；发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法；实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设条件，主动地引起被试者的行为变化；调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等；测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法；个案法，也叫案例法。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心里关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

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！