# 提高心性的心得简易范文(精选33篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-03-11

*提高心性的心得简易范文 第一篇8月29日联校诚邀晋城人力资源部经理赵老师为我们100多名教师做了一上午的讲座，是关于积极心态、幸福生活方面的。赵老师那精彩的演讲，生动贴切的案例让我们倍受鼓舞。我听了以后感受颇深。在我看来，心态决定一切，拥有...*

**提高心性的心得简易范文 第一篇**

8月29日联校诚邀晋城人力资源部经理赵老师为我们100多名教师做了一上午的讲座，是关于积极心态、幸福生活方面的。赵老师那精彩的演讲，生动贴切的案例让我们倍受鼓舞。

我听了以后感受颇深。在我看来，心态决定一切，拥有积极的心态就能把握成功的人生。人与人之间其实只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

积极的心态能够帮助我们自身获取更多的资源，激发我们对工作对生活的热情度，也能增强我们的创造力，在工作生活上迸发出更大潜力；积极的心态能在工作中帮我们更快的运转自身的思维和发挥出更大的作用，让企业和单位在竞争中脱颖而出，赢得胜利；积极的心态能让我们更好的应对挫折，在工作和生活中帮助我们更快的走出困境，从而帮助我们更好的迈向成功。相反，消极心态会摧毁人们的信心，使希望泯灭。它像一剂慢性毒药，吃了这副药的人会慢慢变得意志消沉，失去任何动力，则成功就会变得离保持消极心态的人越来越远。在人生的整个过程中消极心态者一路都在晕船，无论目前境况如何，他们对未来总是感到痛心和失望，那么还谈何努力工作，为单位的发展做贡献，更谈不上充分享受人生旅程中美好的时光。

积极的工作心态是一个人最基本的素质，每个人都要学会培养自己的心态。无论做何事，都需竭尽全力，这种精神可以决定一个人日后工作的成功与失败。积极的态度在工作中是很重要的因素，只有在日常工作中注重一点一滴，使自己的工作态度摆正，对待任何事情都要有上进心，这样工作才能有所提高，自己才会得到提升，单位才能得到发展。

无论做大事、小事，不同的人会有不同的成就。如果我们能不断从平凡的工作中发现它的价值所在，转变心态，加强我们对工作的热情，喜欢并享受自己的工作，使自己在忙碌中感受到更多快乐，那么，积极的心态，会让我们感到自己的存在；积极的心态，会让我们感到自己所做的一切都是那么的理所当然。

作为一名教师来说，我们的一言一行对孩子来说影响都是很大的，所以我们要用积极的心态对待每一天！

**提高心性的心得简易范文 第二篇**

提高心性的第一条，就是告诉我们要专注于一件事情并全身心投入，要有孜孜不倦的精神。惰性大概每个人都会有，即使很勤奋的人，但有时还是会偷懒。想要克服惰性和拖延症，惟有全身心投入工作，从中获得乐趣。当一个人乐在其中的时候，就会产生热情，私心杂念自然就会被热情的力量取代。

古人说“谦受益，满招损”。当工作获得了成就，或者是掌握权力以后，人就会变得傲慢起来，这大概是人性使然吧。这样的人我们身边比比皆是，包括我们自己。因此，抑制傲慢心、保持谦虚就是一项很重要的修行。“吾日三省吾身”，坚持每天反省，就能检视自己的缺点并及时改过。很多看似不起眼的小问题，如果不及时纠正，日积月累就会酿成大错，“千里之堤溃于蚁穴”就是这个道理。所以及时复盘，防微杜渐，也是修行很重要的一部分。

“助人者自助”。通过认真反省，意识到自己的成就和进步得益于周围人的支持与帮助，就会萌生出感恩之心。一个懂得感恩的人，知道如何用自己的方式去对待周围的人，以及如何通过自身努力去回馈社会。

“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为。”人的一生不会是一帆风顺的，困难和挫折总是如影相随。往往这个时候，人们会被眼前困难打倒，甚至一蹶不振。但如果我们能把挫折和灾难看成磨炼心志、增益磨砺的机会，因而由衷地说一声“谢谢”，并更加努力前行的话，将会有助于心性的磨练和提高。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。分清善与恶，真正为他人好，真正利他，才是有效的修行。

我们在遭遇失败、打击和委屈时，难免痛苦烦恼。这时候，要设法从自怨自艾中解脱出来，以理性抑制烦恼，把精力投向新的工作，也是很好的修行。

无论在工作还是生活中，只要能坚持稻盛先生总结的这六项精进努力修行，假以时日，你的心性就能提升，事业就能成功，人生就能幸福。

**提高心性的心得简易范文 第三篇**

做为班主任管理学生，不可避免地带有个人感情色彩。当心情好时，往往看到的是他们的优点，而当心情不好时，往往看到的是他们的缺点。这样的处理学生时可能有失偏颇。做为一个优秀的班主任。则应把握好以下几个尺度。

>一、以辩证的思想对待学生

新课程重视人的个性发展，强调教育过程中的情感投入，反对只用一把尺子衡量所有的学生。班主任在对待学生成长问题上，不能以成绩作为唯一的标准将一些暂时落伍的学生定性为“差生”。我们应该辩证地看待问题，以一分为二的眼光看待学生。学习落后的学生其实也有闪光点。比如有些同学，在绿茵场上生龙活虎，在活动中积极踊跃，经常为班级争光，但学习成绩却一般。这样的学生还真不少，我们就必须认真分析他们的原因，或许是基础的问题，或许是兴趣的问题，或许是精力的问题，或许是家庭环境的问题，也可能是任课老师的问题等等。我们只有做了深入的调查研究，将其闪光点与弱点对比分析之后，才能得出有价值的结论，才能更有利于学生的成长与发展。正是因为“事物都是变化发展的，矛盾的双方依据一定的条件各向其相反方向转化”，对于学生来说，“优秀”与“后进”只是相对的和暂时的。只要我们班主任在教育过程中，始终坚持辩证的思想，及时捕捉学生的闪光点，多一些赏识，少一些责备；多一些信任，少一些怀疑，就一定会有更多的学生加入“优秀”的行列。

>二、以发展的眼光看待学生

“发展就是硬道理”。一切的教育最终的目的都是使学生得到进步和发展。学生作为一个社会的人，其发展的内容是多元的，发展的目标也是多维的。班主任在管理学生时，不仅要尊重学生的个性，还要注重发展学生的特长，关注学生的健全人格和健康体格，重视塑造学生的高尚品德。

以发展的眼光看待学生，我认为还要让学生“人尽其才”。因为每个人自身的特点不一样，能力也不尽相同，所以，在班级事务中，要让更多的学生参与进来，不同的人分担不同的事务，不同的人承担不同的责任，这样就能为不同的人创造发展的机会，拓展发展的空间，延展发展的层面。这种以发展眼光看待学生，以学生的个性发展带动班级整体发展，以班级发展促进个人发展的“连环套”，是班主任工作的良好方式。如果我们每一位班主任都能做到“以发展的眼光看待每一位学生”，我们的学生就能真正得以发展，成长为真正意义上的创造性人才。

>三、以民主的作风礼待学生

俗语云理解万岁。理解是建立在民主、平等的基础之上的。多年的班主任经验告诉我，平等、民主是架起班主任与学生之间互信的双轨，缺一不可。班主任工作能否顺利进行，很大程度上取决于学生对你的信任与支持。

班主任需要在班级里营造良好的民主氛围，创设民主的环境，让学生生活在平等的集体里。另一方面，班主任要将一碗水端平，以平等的姿态真诚面对每一位学生，做学生的知心朋友，成为学生信赖的人，成为学生的引路人。要真正做到这些，班主任必须融入班集体，走进学生群体，以心交心，以情融情。

>四、以宽容的心态善待学生

宽容，是一种高尚的人性。教师，尤其是承担教育重任的班主任，面对历史的责任、社会的重托、职业的压力，必须冷静地、全面地分析、思考学生中出现的种种不良现象与行为。面对这些不良现象，班主任要具有相当强的兼容性。我们有了“海纳百川”的胸怀，有了“包罗万象”的胸襟，才能包容所有的学生，才能学会宽容。在实际的教育教学中，我们经常会遇到一些与自己立场不一致的学生，在我们设法改变其立场之前，必须宽容在前，措施在后，最终采取一种双方均能接受的“和平”方式，达成意见上的一致，思想上的统一，实施上的同步。

**提高心性的心得简易范文 第四篇**

通过学习《阳光心通过学习《阳光心态》这本书，使我体会到了一个人的心态对这个人的健康、生活、家庭和事业的影响都十分巨大，虽然这本书我还没有完全看完，但还是想谈一下自己读这本书的体会。

这本书，使我体会到了一个人的心态对这个人的健康、生活、家庭和事业的影响都十分巨大，虽然这本书我还没有完全看完，但还是想谈一下自己读这本书的体会。

我从中看到了知足、感恩、乐观、开朗这样一种心态，是一种健康的心态。怎样营造阳光心态，影响阳光心态的原因，及改变态度、怎样享受、怎样创造，这本书给了我们很好的答案，它告诉我们最好的办法是拥有一个健康、向上的良好心态，保持阳光心态就是保持平常、积极、知足、感恩、达观的一种模式，能够让我们带着好心情去创造成功、体验过程。

学会从工作中发现乐趣，任何工作，只要用心去体会，总会从中发现乐趣，找到成就感，使工作不再是一种负担，从而延长快乐的时间。由此，我想到我们的工作，如果心态不平衡的话，就会这也不称心，那也不如意，啥都看不惯，啥都不满意。工作本身不重要，重要的是你对这个工作的态度，既然我们改变不了工作，就要改变对工作的态度，就要以平和的心态对待工作。我所从事的是离退休管理和稳定工作，这项工作就需要有一个阳光的心态、良好平和的心态服务于他们。比如在接待一个怒气冲冲的上访者时，自己没有好的心情、平和的心态，又怎能做好来访者的工作呢?只能适得其反。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的良好开端。只有自己调整好心态，才能给接触自己的人带去快乐，正确认识自己，为自己准确定位，学会快乐工作，不仅能提高工作效率，还能给更多的人带来快乐。一样的完成工作，何不端正自己的心态，快快乐乐地去工作呢?

在这里我想和大家分享《阳光心态》里的一段话，要保持良好的阳光心态的方法是：

1、 不能改变环境就适应环境。

2、 不能改变别人就改变自己。

3、 不能改变事情就改变对事情的态度。

4、 不能被别人的语言伤害。

生命需要阳光，心灵更需要阳光。”这是读完《阳光心态》后的最大感触。在纷繁复杂的尘世中，我们经常被工作生活中的琐事而焦头烂额，在我们感觉到累的时候，或许更多的不是身体上的累，而是心理上的疲倦。

曾几何时，我们认识的人越来越多了，但是真正交心的朋友却少了;物质上越来越富裕了，快乐却越来越贫乏了;欲望越来越大了，但是满足感却是越来越少。读完《阳光心态》这本书，才发觉日常感觉不快乐的真正原因不是每天所抱怨的人和物，而是自己心灵缺乏阳光的抚慰。《阳光心态》书中提出阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观，自信，给予、博爱、和工作并快乐着的心智模式，捅有阳光心态，工作学习生活事业交往等均能和谒顺利。

保持阳光心态就是平常心。在物欲横流的社会中，诱惑无处不在，如何在形形色色的社会诱惑中保持自我，不受金钱名利所累，就需要常持有一个平常心。在我们日常生活中，做到不为荣誉所累，不为自己的选择而懊悔，不为一时的落魄而气馁，也不为一时的成功而趾高气扬，只有做到“不以物喜，不以己悲”，才有可能真正实现“宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫观天外云卷云舒”的人生境界。真正的平常心就是上帝赐予你幸福的时候，你快乐的接受它，当生活赐予你苦难的时候，也不要盲目悲观，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

生活的悲剧可能往往就是喜剧的序幕，无法避开苦难时，就豁达的伸开双臂就像接受幸福一样去接受它，要相信“黑暗不是我的人生本色，我只是在经历黑暗”，只有具备了这样的平常心，才能在骨子里去勇敢乐观的接受生活的各种挑战。

保持阳光心态就是知足与感恩。生活中有很多人不快乐，就是因为觉得自己想得到的很多东西却仍然没有得到，它在为此而苦恼的同时却忽略了自己所拥有的东西。“我一直在为自己没有鞋而苦恼，直到发现了一个没有脚的人”说的真是这个道理。在生活中，要知道能得到是情分，没有的是本分，情分要感恩，本分要努力，我们在很多场合下都需要有一点阿q的精神，要学会“比上不足，比下有余”，不能仅仅因为自己没有得到的东西去怨天尤人，而要为自己现在所拥有的东西去学会知足与感恩。生命赋予我们的东西总是有用的，就像一粒种子必须接受严冬的考验、春雨的滋润、夏天的烈日从而走向秋天的成熟一样。我们生活中的成功、失败、荣誉、委屈等等都在磨炼着我们，也在考验和丰富着我们，当我们成功地从生活的这些历程中走出来的时候，我们就会感悟到生活的真谛和人生的真谛，我们就会发自内心地“感谢生活，感谢苦难，”还有那些不让我们“站直”的压力。就像《阳光心态》里面所说的一样：“感恩伤害你的人，因为他磨炼了你的意志。感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识。感恩鞭挞你的人，因为他削除了你的自责。感恩遗弃你的人，因为他教导了你要独立。感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力。感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧。”

**提高心性的心得简易范文 第五篇**

8月19—20日，我有幸参加了全市中小学心理健康教育教师专业素质提升论坛，论坛专门邀请了中央电视台《心理访谈》节目特邀主持人杨凤池，中国康复研究中心心理科刘松怀两位知名专家，分别做了《分析体验式心理咨询技术》与《心理咨询的基本技术》的专题讲座，两位专家与现场的参会教师进行了积极互动交流。讲座非常的精彩，气氛特别的高涨，收获也特别的丰富。

杨老师的讲座风趣幽默，他能把如此深奥抽象的心理学专业知识讲得那么的通俗易懂，真不愧是心理学界的大咖。我们从他的身上学到了以前不曾学到的很多东西。“分析体验式心理咨询技术”是他自己发明创造的一套咨询技术，实用耐用且好用，专业的讲解加之以具体的案例视频播放，让学员们一下子容易领会他的精神。“我不想做‘暴君’”，“爱你恨你我的父亲”，“逃跑的留学生”等等心理访谈节目重现荧屏，让我们重新回到了访谈现场，一起跟专家体验这“心与心的交流”……一幕幕，一场场，一句句，一个个，不仅让我们欣赏到了专家的风采，更让大家也体验到了以前从没有体验过的各种真实咨询场面，理论联系实际的应用并解析了“分析体验式心理咨询技术”。具体操作思路：

一、假设与评估；

二、分析与修通；

三、体验与结束。只希望我们能首先好好消化杨大师的这种咨询技术，其次再说尝试应用。

刘松怀老师具体跟我们分享了“心理咨询的基本技术”，他主要从九个方面分析讲述了这些技术的应用跟技巧。刘老师分享的九大技术分别是：

一、建立和谐人际关系的重要技巧；

二、身心语言贯注的技巧；

三、选择咨询内容的技巧；

四、询问对方的技巧；

五、倾听的技巧；

六、理解接纳对方情绪的技巧；

七、觉察和洞察的技巧；

八、镜映对方的技巧；

九、达成一致沟通目标的技巧。

刘老师对每种技巧需要把握的侧重点都一一做了讲解和演示，这样就使得学员们对技巧的运用更加直观。

给我印象最深的是刘老师讲的第六种技巧，即理解接纳对方情绪的技巧，此种技巧也叫“共情四部曲”：先放下自己的标准；认真倾听对方内心的感受和情绪；体验对方的感受和情绪；反馈给对方感受和情绪。他给我们现场提供了几个实际案例，然后帮助学员们总结归纳，最后基本形成了以下固定的句式：当我听到刚才你说的话时，我能体会到你有一种……（表达情绪的专业术语）的感觉，你很……，甚至……，可是，……。并且刘老师强调在做共情时，语气必须低沉，缓慢，甚至就是那种有气无力的表达，并且时不时地稍作停顿，如此这样，才能真正做到与来访者感同身受，便于跟来访者很快建立和谐融洽的关系。在现场，刘老师提供了个别场景，然后点名让学员们进行尝试共情，效果相当明显。不过，在进行表述过程中，由于每个人对心理学的基础知识掌握的不是很一样到位，所以专业术语的表达就有点那个“茶壶里煮饺子——有口说不出”的感觉，反正我自己能明显感觉得到。

**提高心性的心得简易范文 第六篇**

得益于天河区教育局和华南师范大学中小学培训中心的组织，我有幸两次聆听了华南师范大学公共管理学院林天伦副教授的讲座，近距离接触一位成功的校长、教师、专家，领悟其人生哲理及其心路历程，确实使我受益匪浅，谨此发表感言，与听众、读者共勉。

>一、个人的成功经历是一部奋斗史

>二、生动的故事蕴含哲理，催人奋进

我有幸两次聆听林教授的讲座，一次是在七月初的小学校长提高培训班上，另一次是因为林教授是我们组的指导教师，更因为他的课确实精彩，因此萌生了我要邀请他到校指导，并为我校教师讲课的念头。9月5日，我校全体教师能听到林教授的特别的与众不同的精彩演讲。

首先是在小学校长培训班上，林教授以题为《校长成长因素分析》的报告打动了在座的每一位校长。讲座没有高深的理论，却把握住了校长的心理，以故事说理的方式，诠释着其光辉的教育思想和办学思想。每一个故事都蕴含哲理，引人入胜，使人深思，引人共鸣。如故事1，“列队虫的悲哀”，说明了学校要靠领导制订计划，而且要率先垂范;故事2“天堂与地狱”，说明了要解放思想，克服思维定势，创新改革......故事6“最后一课”，说明培植的力量要有生命力，培植的过程是漫长的，要树立榜样，解决不良现象......林教授顺手拈来，每一个观点都引用自己成功的办学(教学)体验，用事实来说明道理，就更有说服力。也通过让校长们思考、讨论后，去反思、总结，明白道理，丰富了我们的办学思路。

时隔两个月，林教授再为我校全体教师讲座。林教授从理论的角度，分析了“心态的定义”、“心态的特点”、“教师成就卓越、幸福人生须具备的心态”，并结合自身的成功经历的故事、事例，加以说明，富有哲理，很有说服力，激励人心，催人奋进，这是符合“解放思想，建设‘首善之区’”的要求，是对教师们进行一次成功的教师职业道德教育，也是一次很好的励志教育，是对“如何树立积极心态，成就卓越的教师、快乐的人生”的主题很好的诠释，同时也是对我校的工作很有启迪。

>三、拉近距离，激励听众

一场出色的演讲要引人入胜，演讲者就要把握听众的心理，拉近与听众的距离。林教授原是优秀的教师(省特级教师)、优秀校长(南粤优秀校长，办学成功)，因而具有良好的综合素质、演讲艺术和应变能力，他时时表扬、激励校长、教师，让校长、教师参与，让校长朗读故事，让校长领悟其中哲理，走到校长当中，经常前后走动，激励校长，让坐在后面的校长往前移，通过眼神、手势、语言与校长、教师沟通、交流，从而拉近了双方的距离，使听众易于接受他的观点，林教授情真意切，声情并茂，其独特的讲课方式深深地吸引了我们，使我们产生了共鸣，起到了很好的效果。

>四、激励斗志，追求卓越

暑假期间林教授来到了我校，给予我校办学很好的建议，也对我在培训班的课题给予指导，更难能可贵的是，他对我的教育硕士毕业论文也给予了指导，他的到来使我一举多的，受益匪浅，也像给我校带来了一股“强劲的东风”，推动我们积极进取，克服在办学中存在的问题。尽管我校生源一般，师资一般，不是中心学校，但如能克服困难，树立办特色学校坚定信念，追求卓越、超越自我，就能促进我校快速发展。

**提高心性的心得简易范文 第七篇**

我参加了沙坪坝区中小学教师班。此次心理健康培训的时间虽然仅7天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论，它会有一种延续性，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！心理健康我还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育灿烂明天！

在培训学习中，聆听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；结交了一群优秀的同行朋友探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我的教育有了一个新的认识。

**提高心性的心得简易范文 第八篇**

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、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;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。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。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。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，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，在学生面前必须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一定的影响。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，倾听学生的内心情感，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、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学

生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

**提高心性的心得简易范文 第九篇**

昨天我们公司全体员工参加了“创造性领导力”系统培训的第一课——积极的心态课程的学习。通过学习也使得我有了很多的感受。

培训从多方面阐述了一个积极良好的心态对人一生的深远影响，讲课中和老师多次提到凡事应该往好的方向去想，也用了很多生活活泼的例子证明这一道理。结合我个人的实际情况，乐观的处事心态我并不缺乏，但是也正是这种态度却又会使我在很多时候抱着一种侥幸的心理，使得本身是好的乐观精神却变成了不好的被动心态。也正因为如此，我给自己制定的目标就是做一个积极主动的人。

何为积极主动的人呢？比尔·盖茨说：“一个好员工，应该是一个积极主动去做事，积极主动去提高自身技能的人。这样的员工，不必依靠管理手段去触发他的主观能动性。”

就我的个人理解来说就是，在生活、学习、事业等各种方面，无论遇到什么事情都时刻保持着一颗积极主动解决问题、承担责任的心，凡事都把问题考虑全面并且早做准备，做什么事情都赶早不赶晚，当天能做好的事情绝对不能拖到第二天。不要再只是被动地等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动地去了解自己要做什么，并且规划它们，然后全力以赴地去完成。想想在今天世界上最成功的那些人，有几个是唯唯诺诺、等人吩咐的人？对待工作，你需要以一个母亲对孩子般那样的责任心和爱心全力投入，不断努力。果真如此，便没有什么目标是不能达到的。

现在市场的竞争，也就是人才的竞争，大浪淘沙，自己不努力只有被摒弃，任何企业、任何老板都希望用积极主动的员工。任何老板，都需要那些主动寻找任务、主动完成任务、主动创造财富的员工。所谓的主动，指的是随时准备把握机会，展现超乎他们要求的工作表现，以及拥有“为了完成任务，必要时不惜打破成规”的智慧和判断力。那些工作时主动性差的员工，墨守成规、避免犯错，凡事只求忠诚公司规则，老板没让做的事，决不会插手；而工作时主动性强的员工，则勇于负责，有独立思考的能力，必要时会发挥创意，以完成任务。

这次培训使得获得的最大的收获就是使我将“做一个积极主动的人”这个人生信条又再一次的提上日程，人都是有惰性的，但是经过了本次的培训之后，我将更加坚信不疑的坚持我的这个人生信条。

**提高心性的心得简易范文 第十篇**

通过2个小时培训，我学到了许多方面的知识，使我对自己有了新的思考，尤其是学了心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

>一、通过学习使我认识到了心理健康教育的重要意义。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。心理健康教育的具体目标是：不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力。

>二、心理健康的内涵

心理健康，是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念，既代表心理健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育，我们称之为为心理健康教育。好的心情是培养出来的，培养好心情就是播种心田。既要播种施肥，也要除草除虫。

>三、教师本身也要注重自己的心理健康

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，幸福就是一种心态，只要我们始终保持这种良好的`心态，自己认为是幸福的，再苦再累也其乐无穷。老师们，让我们一起播种美丽的心情，保持良好的心态吧。

由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益非浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开展学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

**提高心性的心得简易范文 第十一篇**

>一、为什么要学医学心理学

随着社会的发展，心理疾病增多。如神经病。心身疾病多了。医学样式的形成要求要懂得医学心理学。心理学为医学作出了贡献：心理咨询门诊的诞生为心理疾病患者提供了场所。心理测验已被越来越多的医院所应用。心理治疗——临床医生认识。心理生常识的宣传，对预防心理疾病起到了积极作用。当生活中过久过强的应激事件发生时。为什么有人患冠心病，有人患消化性溃疡，有人患支气管哮喘等，研究表面就是每个人的个性不同造成的，同时它也影响着疾病的康复。

>二、医学心理学内容

第一是基础知识部分。其中普通心理学知识是学习任何一门应用心理学包括医学心理学的基础知识。与医学有关的理论也很多，但行为理论、精神分析理论、心理生物理论、认知理论等能较全面解释医学中的问题。

第二是临床基础部分。指发病、诊断、治疗中的医学心理学知识和技术，主要有心理应激、心理评估和心理干预等章节。这部分是对心身相关知识和理论在疾病发生发展、诊断、治疗中的作用做纵向的描述。是医学心理学在临床应用的基本知识和技能部分。

第三是临床应用部分。指医学心理学知识和技术直接应用于临床的实施。包括心身疾病、病人心理、医患关系、睡眠和疼痛心理，以及专业的心理咨询等章节内容。

>三、任课教师合理的知识结构是搞好医学心理学教学的前提

医学心理学是医学和心理相互结合而形成的一门新兴的边缘学科，这种学科交叉性质决定了从事医学心理教学工作的教师必须具有医学和心理学两个学科门类的相关知识。临床医学专业毕业的教师，在给学生上课之前，至少要系统学习普通心理学、教育心理学、社会心理学、实验心理学、心理测量学、变态心理学、咨询心理学等。在此基础上，医学心理学教师还要加强自身的哲学和社会学的修养。

>四、医学心理学临床实践经验的积累、丰富的经历以及健康的人格是搞好医学心理学教学的重要保证

从医学角度看，医学心理学作为医学基础理论课，它要阐明心理社会因素对疾病和健康的作用机理，从而为整个医疗卫生事业提出心身相关的辩证观点和科学的方法论；从科学心理学的角度分析，医学心理学作为应用心理学的一个分支，它要把心理学的理论和技术应用到临床医学、预防医学、康复医学的具体工作领域，从而提高这些领域的工作质量。这种学科强烈的实践性要求决定了从事医学心理学教学工作的教师，不仅要具有扎实的医学心理学理论功底，还必须具有丰富的医学心理学临床实践经验。具体来说，应具有丰富的心理诊断、心理咨询、心理治疗、心理卫生工作的实践经验，只有通过这种理论和临床实践相互提高、相互促进的过程，才能使医学心理学的课堂教学彻底摆脱空洞枯燥的现状，使学生感到医学心理学的实用。

>五、任课教师教学方法的优化是提高教学质量的保证，要根据医学心理学知识体系本身的特点，搞好课堂教学

第一是讲好绪论课为后续的课堂教学打好基础

讲好第一节绪论课，提高学生的学习热情和兴趣。具体讲清楚医学心理学是什么，为什么要学，怎样学。通过教学让学生们知道医学心理学的基本内容，了解医学心理学在国内外的发展史，弄清医学心理学在当今社会的地位和重要作用。讲授医学心理学的学习意义时，一定要通过大量生动的临床事实，阐明传统生物医学模式的落后和生物—心理—社会医学模式的优越，从而清晰地为学生勾勒出医学心理学知识体系的整个框架，激发学生学习医学心理学的浓厚兴趣，让学生深刻体会到医学心理学确实应当学好，并能有所作为。另外，教师应在课前注意自己仪表的整饰，在课堂教学过程中自然流露个人光彩的一面。这一切的努力，都是为了给学生留下良好的第一印象，为后来的课堂教学打好基础。

第二是医学心理学的基本理论一定要讲深讲透

医学心理学的基本理论主要有精神分析理论、行为主义理论、人本主义理论、认知理论，这些理论是指导心理病因学、心理诊断学、心理治疗学、咨询心理学、心理卫生学等分支领域实践的基础理论。如果学生准确的理解和掌握了这些理论，那么他们就可以在后续的学习过程中举一反三触类旁通。因此，这部分教学内容应给以足够的教学时数，一定要讲深讲透。

第三是心理学基本概念和原理的解释一定形象化、要联系生活实际

医学心理学中的许多概念都十分抽象，甚至难懂，例如：情绪、思维、意志、认知、人格、记忆、潜意识、心理应激……，所以，能否生动通俗地解释抽象概念，常常成为检验医学心理学教师教学基本功的重要标准。认知心理学的研究告诉我们抽象来自于具体形象的概括，理解抽象概念的最简捷的方法就是把抽象的概念和具体、生动、形象的事物联系在一起。

第四是正常心理现象与异常心理现象对比讲解

在讲解医学心理学基础部分时，始终坚持正常心理活动规律和异常心理现象对比讲授的原则，通过异常心理现象知识的补充性讲授，进一步强化学生对正常心理活动规律的认识，同时提高学生学习普通心理学的兴趣。

第五结合具体操作来增加对课堂教学内容的理解

对心理测量这部分内容，涉及的理论较多且难以理解，建议便用多种不同类型的量表在课堂上实际测量，让学生为自己计分，并进一步处理和解释结果，结合操作过程来说明影响心理测量的因素，再结合量表的结构和内容来进行信度、效度和项目分析等的教学，收到极好的效果。

第六是广泛开展课堂讨论，强化学生自主学习的精神

课前一周，事先把下一次课将要讨论的问题发给学生，要求学生查阅有关资料，并结合自己的亲身经历，写出书面发言提纲，课堂上分组进行讨论。每个学生都要发言，最后，由教师进行总结。

**提高心性的心得简易范文 第十二篇**

首先，通过本次培训学习，结合我的工作实际，使我更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

其次是对教师的重要性。作为教育者我们要言传身教，潜移默化、以身作责，所以具有卓越的专业知识技能固然重要。但具有健全的人格魅力与健康心态也势在必行。的确，有的教师患上“职业倦怠症”。影响了身心健康也波及了学生，真应该重新校正一下心里运行航向，有利于自身发展更有利于学生身心健康。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又怎样解决呢？听了这次心理健康培训，这个问题已经迎刃而解。我们总教育孩子兴趣是的老师，那我们就把自己的兴趣培养起来吧。你看那些靠出苦力搞装卸工作的人们，他们要付出多少汗水，才赚到并不可观薪水。而且我们是坐在办公室、站在班级里，风吹不着雨淋不着，多么幸福！这就叫知足者常乐！看一看我们每日的工作，虽备讲批辅考，看似紧张忙碌点。但乐趣太多了！教学相长使我们知识愈加渊博。教师是这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务和对自己身份的认同，及社会的认可的不同程度等，也许会给自己带来一些困惑和压力。但只要我们尽力了，凡事都问心没愧了。保持良好的心态去面对！有正确的人生观就会缔造连城的人生价值。

**提高心性的心得简易范文 第十三篇**

这个学期，我有幸参加了连续3个周末的心理培训，这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。然而，科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

这次培训只要有8项内容，它们分别是心理健康教育概述、心理辅导的一般理论及操作技能、班级心理委员的工作职责、大学生自杀的朋辈干预、常见大学生心理问题的表现及应对、大学生常见精神疾病与防治、团体心理辅导的理论与实操技能和团体心理辅导实践课。通过这次的培训，让我更加深刻的认识到什么是心理健康教育以及一些理论和应对技能。对于自己的职责也有了更深一层的了解，我知道了作为班级的心理委员，必须做到以下几点：第一条。保密原则；第二条 心理委员负责本班的心理健康知识的宣传与普及工作；第三条 心理委员负责本班同学的心理问题的记录、报告以及自身干预能力之内的疏导工作；第四条 心理委员应敏锐观察并及时记录本班同学心理变化动态；第五条 心理委员对本班同学所观察到的常见心理问题与应急心理问题应按规定程序进行汇报，原则上先向班主任汇报，再向校心理辅导室汇报；第六条 心理委员定期收集本班同学提出的一般性心理困惑问题，并及时反馈到学校心理辅导室寻求解决。

其中，让我印象最深刻的就是团体心理辅导的理论与实操技能这一堂，所谓的团体心理辅导，就是指在团体配合的氛围当中，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体得到积极改变，开发其心理潜能或解决！心理障碍的一种心理辅导方式。通常会有一两名领导者和多名团体成员，由几次或十几次团体聚会或活动组成。在团体活动中，领导者根据团体成员问题的相似性，通过团体内的人际互动，引导成员共同讨论大家关心的问题，彼此启发反馈，相互支持鼓励，增进成员对自己的了解和接纳，增进成员对他人心理的认识，促使成员调整和改善与他人的人际关系，学习新的良好行为方式，提高成员的社会适应性，和促进成员的人格成长。这堂课让我认识到如何在一个团体中进行心理辅导，让我可以在以后班级的工作中做得更好。

二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，任何人都可能在某一时刻出现心理危机，每个人的心理承受能力将经受更为严峻的考验。通过这次的心理培训，让我更好地掌握了各种心理培训技能，以便更好地为班里的同学服务，避免同学们出现各种的心理问题。

**提高心性的心得简易范文 第十四篇**

在公司人力部的组织下，我们于5—7号在公司会议室参加了郝新军教授关于塑造职业化阳光心态的讲课，通过学习给我深深的感触就是我们在平常的工作生活中要学会快乐工作，乐享人生。

我认识到塑造一个健康、向上的心态，是做好一切工作的良好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，可是直接或间接的影响到他的学习、工作、生活的方方面面，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来带这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，我们当然希望更多的经历喜和乐，但是遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折时不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

我从《塑造职业化阳光心态》中看到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。人的内心和谐是和谐社会的一个高境界。

郝新军老师提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，在我们的实际工作和生活中保持阳光的、健康的\'心态。带着阳光，缔造阳光生活，走向阳光未来。

**提高心性的心得简易范文 第十五篇**

在暑假期间，我有幸在学校领导的安排下参加了由郑州教育局、联合中州大学，北师大珠海分校举行的为期十天的“郑州市中小学骨干班主任心理健康教育”

培训。从第一天报到拿到课程安排，每天的讲座安排得满满的，我想：要坐整整十天，肯定会厌倦的，然而，在这短短的十天之中，不仅有讲座、活动体验，更有中州大学为我们举行的丰富多彩的课余活动。每个人在结束时，都有恋恋不舍的感觉，更是觉得这次培训收获满满，幸福满满。

这次培训有不仅由国内、香港的知名心理学家，还有国外知名的心理专家。讲座的内容没有围绕教师这个职业进行，而是从音乐、舞蹈、家庭等不同的方面讲了和我们的人生、工作相关的内容。

每一位老师的讲座都十分精彩，李庆安教授的《儒家心理资产与学生教育》李教授首先向师生们展示了儒家心理资产的最新研究成果，指出人的七种关键需要“明、语、功、劳、友、政、变”，李教授用深入浅出的语言将这七种关键需要结合心理资产一一予以解释，并讲解了如何发挥这些需要和心理资产的力量的原理，对同学们更好的挖掘自身潜力、健康成长具有重要启示意义。他现场演示了快速记忆法，用以说明“变”在提高记忆效率中的应用，引发了现场师生的轰动，并通过心理测试对现场一位同学的人格特点做出了准确的推论。李教授还告诉我们：小孩从一年级开始要陪他读，从四年级开始，家长不在扮演老师的角色，要做回家长；更重要的是我们不要把心理问题和道德问题混为一谈，只有知道孩子的问题出在哪儿，我们才能为孩子解决问题。

权江红老师的讲座《在舞动中发现最真的自己》更是使我印象深刻。上午是活动体验课权老师先让我们根据音乐随意的舞动，后挑一人做自己喜欢的动作其他人跟着学，以此类推，

随着音乐的律动，我们从拘谨到放开，每一个人沉浸在舞动之中忘记自己是一个大人，忘记自己根本不会跳舞。当大家放松后，活动正式开始，第一阶段“丝巾之舞”，一个人是主人，一个人是丝巾，首先随着音乐丝巾在主人的带动下舞动，接着

分别让主人和丝巾分别讲讲自己的感受。

第二阶段“感受孩子内心”，让一个人扮演孩子的父亲或母亲，一个人扮演孩子，从不会说话的孩子到能离开父母独自玩耍的儿童，让家长体会孩子的需要，增加亲子间的互动。第三阶段“自我成长”，活动后让每个人画出自己的内心，写下自己的感受。最后伴着动感的音乐节拍，同学们尽兴舞动身体、尽情释放自己，本次舞动青春工作坊活动也顺利落下帷幕。下午的讲座，权老师也让我们真正了解了什么是舞动治疗，她还根据自己和孩子之间的互动告诉我们：只要不是无理取闹，哭也是一种情绪的发泄，同样生气、愤怒等情绪，都可以通过任何动作来表示，这就是舞动的魅力。

与之相同效果的还有音乐治疗，在活动中梁晓莹让我们体验了四种音乐治疗方法，从聆听音乐，二次创造、即兴、创作四个环节中，我发现音乐治疗不需要你有多专业的音乐水准，你只需要喜欢音乐，音乐就会带给你不可思议的体验。

张丽老师的讲座从一句话开始：鸡蛋从外打破是食物，从内打破是命运。不同的方法，不同的角度，发现问题、解决问题的方法就不一样，效果也不一样。下午我们欣赏了影片《当幸福来敲门》，从影片中感受积极心理学，张老师告诉我们：我们对孩子说的每一句话，长大以后都会变成他自己的内部语言，所以我们要慎言。

美国教授Larry老师的《Hero

Day》中告诉我们：对于世界来讲，你只是一个老师，对于你的学生来说，你就是他们的英雄。Larry老师通过五个故事告诉我们怎样运用叙事领导力来解决孩子的心理问题。

陈俊雄教授的沙维娅成长模式则告诉我们孩子的心理问题来自于家庭的影响，父母所承受的教育方式有可能影射到孩子的身上。

周绍辉则讲出了作为老师所避讳讲的“中小学心理与性健康”。他说：中小学性教育的原则是讲在不讲中，但要让孩子了解自己，保护自己，避免伤害。

**提高心性的心得简易范文 第十六篇**

通过阅读《阳光心态》这本书，我收获颇多，给我太多的启示，深刻了解只有良好的阳光心态才能塑造自己美好的未来，身为管理者只有具备良好的心态才能使团队和谐温馨团结向上!

一个人降临于世，是要经历各种磨难的，生活艰苦的无奈，工作压力的恐惧，心灵痛苦的煎熬及身体疾病的折磨。尤其是在高科技发达的今天，工作压力使我们无法喘息，心理疲劳如果长期精神紧张，反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成，得不到及时疏导化解，天长日久会造成心理障碍，失控甚至精神失常，从而引发多种疾病。

人活着想要造福一方，首先要造福自己，只有自己内心充满热量才能释放热量，要想照亮别人，先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充满热量，自己的家才会充满温馨，才有精力干好工作。具有良好的心态能影响大家。影响团队。影响社会。良好的心态能让我们成功，坏的心态能毁灭我们，成功与否?快乐与否?在于我们的的心态，激情创造未来，心态营造今天!

通过阅读《阳光心态》深刻理解强有力的健康向上的心境是能给别人带来自信和愉悦，心理强有力乐观向上，凡事都能够向积极的方面去想，将会柳暗花明又一村!开朗的性格会使气氛轻松活泼，沉闷的的性格就可能导致大家的压抑。作为管理者，不仅要在业务上起带头作用，还要用良好的心态去营造愉悦的气氛，使自己有凝聚力和向心力，团队才能更加温馨和谐团结向上!

怎样才能缔造阳光心态?首先要改变态度，既然改变不了事情就改变对这个事情的态度，态度变了，事情就变了。从积极的视角去解释，以此来调整自己，了解自己，正确评价自己的能力，保持人格的完整和谐。从经验中学习，保持良好的人际关系，态度决定命运。为什么有的人从挫折的阴影中走向成功，而有的人却会从胜利的喜悦走向失败?这就启示我们以何种态度去面对现实人生，人生旅途中艰难困苦不可避免，能否战胜完全由对艰难困苦的态度决定。只要始终如一保持着积极进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满昂扬的热情就会无往不胜!缔造阳光心态，我们还要懂得享受生命的过程，生命的本质就应该是最求快乐而不是比赛。要充分享受亲朋好友带给的快乐，生活带给的快乐，工作带给的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多彩多姿!生活中如果选择积极就得到开心;选择倒霉就得到糟糕，什么样的心态决定什么样的人生，要塑造阳光心态就要培养良好的心态，找出人生“目标”与“热情”目标一旦确定就“永不放弃永不停止”勇敢面对任何挫折及挑战。作为管理者必须要有帅才：不为环境左右，能够调整自己的情绪，从容地处理突发压力，处乱不惊临危不乱，操之在我。

通过阅读《阳光心态》知道作为管理者应具备的人格魅力。要使自己永远乐观豁达。果敢。敢用自己的心态和行动去感染别人激励别人，塑造感恩心态，对他人和社会怀有一颗感恩的心，懂得自己所取得的每一点成绩离不开团队的帮助，愿以自己的能力去帮助每一个人，回报于团队，要面对现实，不好高骛远。怀着欣赏的心态豁达的心态宽容的心态积极的心态看待事情。作为管理者具有了人格魅力和亲和力才有人追随，不要给下属增加悔恨，要给予下属向上的力量。赞美。肯定。赏识比批评对管理员工搞好人际关系更有效，发自内心地肯定下属，可以让自己的心情愉悦理性的处理问题。赞美肯定下属可以让自己的合理观点更容易让下属接受，实现自己的领导能力!在给团队带来快乐的同时，自己收获了成功也赢得了团队炙热的心!

**提高心性的心得简易范文 第十七篇**

每个人都有趋乐避苦的本能。渴望生存的愉悦，追求生命的快乐，是人的天性，也是人的权利。但是，一个人生活在这个大千世界中，怎么会没有烦恼和苦楚。尤其是生活在现代社会的我们，面临着生存竞争、经济胁迫、观念冲突、社会变动等种种困苦。在这样的境况下，许多人终日忧心忡忡，闷闷不乐，饱受折磨。有人悲叹：“智慧愈高，痛苦愈深”，“进取心愈强，苦闷愈盛”。这些话有其道理。每天清晨当我们坐公交车在拥挤的人群中穿梭着走向自己的工作岗位，我们又能发现几张面孔上满带笑容，充满活力呢?更多的是一张被生活折磨的麻木了机械了的脸，甚至连眼神都没有了生气。在这些人心中，还有什么快乐可言?更可惜的是，人们心中因为禁不起这样的折磨，竟然选择了一条不归路。比如有年轻的教授选择跳楼自杀，有大学生没过四级或者迟迟没找到工作而选择自杀，还有人因为失恋选择自杀或者选择了杀人。真是让人遗憾!那他们为什么会因为这一点点的小事情而结束那本该美好的前程呢?思来想去，原因大概只有一个，那就是他们的心态有问题。如果早点让他们阅读《塑造阳光心态》一文，也许可以避免悲剧的发生。

利用假期的时间，认认真真、仔仔细细的读完这篇文章，我深有感触!也许，对于某些人来说，这就是阿q的自我精神胜利法。可是，我感觉在当今的社会它却有着普遍的意义!对大多数普通的平民老百姓来说，假若能有这篇报告里的那种心态，这一生会活的快乐得多!文中让我印象最深刻的就是“改变态度”这一观点。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，事物往往具有多面性，从大的尺度的时间来看，任何事情是好是坏还不知道!这样想，人就会变得洒脱、平淡一些。成语“塞翁失马，焉知非福”说的也就是这个意思。心态影响人的能力，能力影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果

你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽生活。

其实，在日常生活中，我们经常会因为一点点小事情就和父母，和爱人，和同事争得面红耳赤，有时候还会一个人偷偷的生闷气，有时候会觉得工作环境不称心，事情处理不公平，经济条件不宽裕，没有能力自己购买住房，长期辛苦工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，自己工作最辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。事后冷静下来想一想，为一点小事，大发脾气，根本不值得。说到低，其实还是心态问题。人活着,就是要懂得用阳光心态来面对,来享受生活的,善于发现美，敢于面对,说实话，生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。我从《塑造阳光心态》中看到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。

总之，学习了《阳光心态》我心情好了许多，快乐了许多，让我更能懂得生活中的乐趣和美 好，体会生活的快乐。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

**提高心性的心得简易范文 第十八篇**

在品读吴维库教授所著的《阳光心态》一书的过程中，我仿佛是个在沙滩上捡拾贝壳的幸运孩子，总总有发现珍珠的惊喜与感动，可以说《阳光心态》使我有种醍醐灌顶，豁然开朗的顿悟。

正如书中所说，\_多元化的现代社会为每一个人提供了发挥个人才能，获取财富的成功机会\_，利益的驱使促使成功学应运而生，它激励人们为达目的不择手段。然而人的欲望不论是否获得了满足，人却往往在欲望的追逐中迷失了本心，陷入焦虑疲惫的状态中难以自拔。

也许你会问：\_难道人不需要励志吗?\_这本书给我们递交了一份充满智慧的答案。不同于成功学励志的激进，也不同于安于现状派的保守，它结合了儒家的积极入世与道家的无为而治思想，将中国博大精深的中庸之道阐发地淋漓透彻，那就是\_无论在人生的高潮还是低潮期，人都应调整到平和、温暖、有力、向上的状态从而实现自我和谐\_。

为实现这个状态，吴教授提炼出十二个\_工具\_，我把它们概化为：活在当下、从容豁达。前者是方式，后者是姿态，即以从容豁达的姿态活在当下。

活在当下就是要学会放下过去，珍惜现在。生活中总有些人容易陷在过去的追忆中而懊悔纠结，结果他们在郁闷中蹉跎岁月，浪费青春。塞翁失马的故事我们都听过，如故事中老人的口头禅\_是好是坏还不知道呢\_所蕴含的哲学：人从呱呱坠地到满头银发要经历过多少世事变化、跌宕起伏，所经历的成功与失败，快乐与悲伤都只是人生体验的一时点，而不是人生的全部，谁晓得之后的事情会如何发展呢。如果你一定要为错失月亮而哭泣，那么你一定会错过星星。若我们明白这个道理，面对过去的失败与挫折，我们就能泰然处之，学会放下。

学会放下，不仅仅是放下过去的失败与挫折，而且要学会放下昔日的成功与荣耀。有这样一则故事：有个人在世时建了许多丰功伟绩，生命结束时，天使来接他的灵魂去天堂，距离天堂之门只有一步之遥了，他的灵魂却怎么也升不上去，他问上帝为什么，上帝说那是因为你的心还未卸下过去的荣耀，太重了。生活中何尝不是这样呢?有些人凭借资赋聪颖取得了成功和赞赏，便背负着过去的荣耀，不思进取，结果百舸争流，不进则退。如何让一个装满沙的瓶子装满水?答案是：将瓶中的沙倒掉，只有空瓶子才能盛满水啊。聪明的人就是要学会做一个空瓶子，卸掉荣耀和挫折，积累知识和经验。

现代忙碌的生活节奏使人摆脱不了居安思危的忧患意识，总在竞争中获取安全感，然而当人们忙于提升、忙于应酬时却最容易忽略亲近的人。观看\_阳光心态\_视频讲座的前一天我接到一个朋友的电话，他的父亲上个星期因身体不舒服被送进医院，结果检查出得了癌症，而且是肝癌晚期。朋友说听到这个消息仿佛晴天霹雳，平静的语调无法掩饰他的无奈和懊悔：一直在外地忙于工作而疏忽了父亲的健康，但一切都无济于事了。我很震惊也很难过，想说一些安慰的话，却发现此时的语言显得那么苍白无力，最后朋友一再强调\_你一定要每年陪父母去医院做次检查，挤时间都要去\_。

\_树欲静而风不止，子欲孝而亲不在\_，每听到这句话，我的心都会一颤。生命有限，世事无常，为了不让自己后悔，现在的我们要珍惜与父母在一起的温暖时光，尽量每个周末都陪父母亲谈谈心，时刻关注他们的身体健康，天气好就陪他们去爬爬山或逛逛街。对待周围的朋友同事也是同样道理，能在一个城市成为朋友或是在一个单位成为同事，都是彼此的缘分。要珍惜这种缘分，多一份关心，少一份猜忌;多一份宽容，少一份不满。善待周围的人，乐于和他人分享，做到这点我们的心就会收获更多的快乐。

时间的流逝人们往往很难察觉，如果你去看沙漏，就能体会到时间飞逝的惊心动魄。沙漏告诉人们要学会珍惜，珍惜你所拥有的一切，包括爱你和你爱的人，不要因为他们的误解而任意发脾气，而要学会宽容和体谅;珍惜你的健康身体，不要因为年轻而通宵达旦消耗资本，而要养成锻炼的好习惯;珍惜你现在的工作，不要因为专业不匹配而停滞不前，而要学会感恩和累积。

如果说活在当下体现了儒家思想倡导的积极入世方式，那么从容豁达就是道家处世的平和姿态。儒道思想的结合，使中国自古以来的伟人名士既能做到\_先天下之忧而忧\_的积极入世之态，又能保持一颗豁达从容的心，达到\_不以物喜，不以己悲\_的境界。

纵观古今，有多少伟人名士以豁达从容、超脱昂扬的形象点亮了历史长廊。宋代文学家苏轼是古代文人从容豁达的代表人物，\_回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。\_，政治上的几经挫折没有消磨诗人的意志，而使苏轼悟出了人生哲理，磨炼出豁达洒脱的性格，并将这种风格延续到诗词中，成为宋代豪迈词风大家。追溯到现代，新中国奠基人\_则无愧于一代伟人、革命精神领袖称谓，\_红军不怕远征难，万里千山只等闲\_，红军不怕长征的艰难险阻，万里千山只要等着让红军来征服，多么豪迈的革命气势啊。\_待到山花烂漫时，她在丛中笑\_，又展现了诗人何等豁达明朗的胸襟。不论是苏东坡还是\_，他们的诗句都折射出一颗伟岸包容的心面对世事是怎样的豁达自信、大气磅礴。这是一种生命哲学，也是一种人生态度，是历经锤炼自我提升才获得的。正因为拥有如此有力的心才能获得众人的信任和追随，最终成就一番事业。

也许我们面对伟人名士那般瞩目的成就，只能\_高山仰止\_，但是我们仍可以追随他们的豁达精神，有了豁达从容的自信，我们就能\_宠辱不惊，看庭前花开花落\_;有了活在当下的智慧，我们就能\_一万年太久，只争朝夕\_。

只要我们把每一天都当最后一天度过，学会感恩，珍惜现在，我们就能以从容豁达的姿态活在当下，演绎出属于自己的那份精彩。夜莺说：\_我虽不能像雄鹰一样在天地间展翅高飞，但我可以用歌声感动整片森林。\_谁说这不是一种豁达的生命态度呢?

**提高心性的心得简易范文 第十九篇**

人的心态是随着环境的变化，自然地形成积极的和消极的两种。积极的心态与消极的心态一样，它们都能对人产生作用力。不过两种作用力的方向相反，作用点相同，这一作用点就是人的本身。积极的心态，能够激发我们自身的所有聪明才智；而消极的心态，只能束缚我们才华的光辉。

心态就像磁铁，不论我们的思想是正面的还是负面的，我们都受它牵引。而思想就像轮子一般，是我们朝着一个特定的方向前进。虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但是我们可以改变心境。无论身处什么环境，用敏感的心去捕捉灵感，捕捉生活中的美。输掉什么也别输掉自己积极向上的心态。为了获取人生中最有价值的东西，为了获得生活的幸福和事业的成功，我们必须最大限度地发挥积极心态的力量，抵制消极心态的反作用力。

积极的人生态度是成功的催化剂，积极能使一个懦夫成为英雄，从心态柔软变成意志坚强；使人格变得温暖活泼，富有弹性；使人充满进取冲劲；使人心中充满超越的力量。积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼，富有弹性；不良的心态往往会给自己的生活带来消极的影响，因此，从每天做起，给自己培养一个良好的心态是很有必要的。

随着现代人生活压力的增大：愤怒、压抑、暴躁、抑郁等不良情绪随处可见，尤其体现在上班一族中。这让我们饱受其害。但更为严重的是：情绪是会传染的，不良情绪更会传染！身为教师的我感受尤为深刻：

教师每天面对的主要群体是学生，是一群涉世未深、身心正逐步成长健全的孩子们。教师的不良情绪自然而然会传染给学生，其后果可想而知。一个没有进取心的老师教育出来的孩子会缺乏斗志，一个抑郁苦闷的教师会将他对生活的不满全部倾诉于课堂、他的学生。所以这就要求老师必须努力培养自己的积极心态。

积极心态是具有吸引力最重要的个性。积极心态影响你说话时的语气、姿势和脸部表情，它会修饰你说的每一句话，并且决定你的情绪感受，它还会对你的思想产生影响。当然也影响教学工作，影响教学的每一过程，积极心态也是具有吸引力最重要的个性。所以，积极心态，是无论在任何情况下，都应具备的正确的教学心态。这种心态是由“正面”的性格因素所构成的，诸如“信心”、“正直”、“希望”、“乐观”、“勇气”、“进取心”、“慷慨”、“耐性”、“机智”、“亲切”，以及“丰富的常识”，所以，我们平时要多注意培养。

积极心态不仅对我们的工作极为重要，同时对教师本身的身心发展、教师的家庭、人际关系等也有着不可忽视的作用。积极的心态会让我们的繁忙的工作中呼吸到一缕清香；会让我们疲惫的身心得到释放；会让我们的生活焕然一新。因此，我认为：作为新时代的教师，我们应努力培养自身的积极心态，同时要以积极乐观的态度去感染我们的学生、同事，进而影响整个社会，为我们的中国梦尽自己的一份微薄之力。

积极心态，关乎你我，从我做起，从我们做起！

**提高心性的心得简易范文 第二十篇**

入职第二天，公司的人事经理对我们新入职的员工进行了心态管理方面的培训。而这也是对我们将来在工作时心态管理上的一种激励与引导。曾经的我对此不以为然，而在培训之后我从内心深处意识到心态好坏的重要性。不能说好的心态一定可以使我们成功，但是没有好的心态，我们成功的机会必将减小很多。当然成功所必须的心态也不单单只某几个，它需要各方面好的心态的叠加。在培训中提到，人生成功所必备的心态因素包括：积极的心态，主动的心态，空杯的心态，双赢的心态，包容的心态，自信的心态，行动的心态，给予的心态，学习的心态，老板的心态。在今后的工作中，我也会将这些蕴含强大正能量的心态因素牢记在心。

作为一名刚刚毕业不久的学生，我深知自己就像一张白纸，我知道自己需要社会的深海历练才能站稳脚步。初到公司，自己感到还是有一丝的胆怯与不自信。所以特别感激芳姐恰到时候的给我们进行了心态管理培训。在这几天的培训中，我记得张总和芳姐都强调一句话：来到公司，你的能力和经验放在第二位，而你的态度始终放在第一位，而这足以说明心态对一位员工来说的重要性。在本次培训中令我感触最深的是：学习的心态和自信的心态，这告诉我们学历代表过去，能力代表现在，只有以空杯的心态谦虚的不断的学习才能代表将来，要不断的吸收别人的优点和先进的东西才能让自己提高的更快。其次就是包容的心态。我们不能改变环境就得适

应环境，不能改变别人就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度。每个人因为生活环境、成长经历的差异而在工作中都不可避免地带着自己的性格与个性，此时和工作要求统一性的原则就会产生矛盾，求同存异就应当成为人与人之间相处的基石，学会适应则是工作生活中最重要的法则。而在对待事情的态度上，作为个体，也许我们并不能改变事物本身，但我们可以改变对事物的态度。就如同塞翁失马，焉知祸福。

通过本次培训，在今后的工作中，我一定保持良好的心态，虚心向别人学习，抱着感恩的态度和主人公的精神，有责任心的主动的做好自己分内工作的同时，帮助其他同事，提高团队的凝聚力。从工作的细节做起，把自己的工作当做人生的事业去努力，在工作中积极，主动，做好每一件事。把每一件事情都尽力做好，把每一件最简单的工作都认真的当做大事去完成，力求不出差错，做到尽善尽美。良好的心态不是我们天生就有的，相信在我们的努力下，用我们的耐心和我们的坚持一定可以培养良好的心态。

**提高心性的心得简易范文 第二十一篇**

今年的x月至xx月，我有幸与其他学校的老师一起参加了由四川大学组织的三级心理咨询师的培训学习，并于xx月xx日参加了心理咨询师三级考试，受益颇多，感慨万千。

>一、领导重视，关心倍致

心理咨询矫治工作，一直是新中国监管场所教育人、改造人的重要工作内容之一。尤其是近几年来，心理咨询工作引起了决策层的高度重视，把提升教育矫治质量这一监管的根本要义提升到了空前高度的同时，心理矫治工作自然成了新时期教育矫治工作的排头兵。要做好心理咨询工作就需要一定的专业性，为了更好地开展好此项工作，在四川大学的老师们以及教育局的领导高度重视下，在白岩松的关心支持下，我有幸参加了这次心理咨询师学习培训。开班之前，上级领导专门部署相关工作，学习期间对我们的学习情况还经常过问，充分展现了上级领导对基层同志的关爱之情，同时也体现领导对心理矫治工作的“爱之深，情之切”，这一切无不让大家深深为之动容，温暖着、激励着我们。

>二、师资力量一流，学识渊博

本次培训主要由四川大学负责，担任本次培训授课的老师都是四川大学一流的专家学者。在每位老师的教学过程中，学员们彻底被老师的渊博的知识、精湛的技能、生动的讲述、非凡的人格魅力所征服、所感染，将貌似玄妙的心理技能举重若轻地呈现在我们面前，使同学们得到了极大的个人成长，似乎每堂课都是一种热切的期待、一餐丰盛的晚宴、一次积极的成长。老师们从不同的心理治疗流派、不同的心理治疗领域、不同的心理问题、不同的心理工作需要出发，触发着每个学员成长需求、工作需求。

>三、学员受益颇多，感慨万千

这次培训，大家一致认为，收获太多，同学们像一个永远不知道满足的孩子一样，汲取知识、感受、体验。觉得学习心理咨询，不只是能拿到一本资格证书，而且还能学习到很多与我们日常学习、生活、工作有很大帮助的知识。

总而言之，通过参加此次心理咨询培训，使我受益良多，在提高自己专业知识水平，完善知识结构，促进自我成长，提升工作理念等方面有了很大的提高，并在服务意识、沟通意识、创新意识方面有了积极地转变。

**提高心性的心得简易范文 第二十二篇**

怀着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了龙湾区的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大程度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

>感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，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。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以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。

>感受二：和谐的团队精神，助进步

作为一个龙湾区的骨干班成员，觉得自己非常荣幸。因为我们有一个非常贴心的团队。在蔡老师的带领下，我们学员的热情都非常高涨。这次去椒江我们给组配备了一个非常贴心的指导师———邱玲红老师，邱老师非常转到心理这个行业只有短短的两年时间，但是她对于教学的热情和对教学的研究都是值得我们学习的。这一周来，我虚心的向邱老师请教，学习。邱老师还亲自给我们上课，听了邱老师的课后，让我们感受颇深。同时，邱老师真的是非常的无私热心，每次听完她的课，我有什么不解之处，她都耐心细致的向我讲解，说明她为什么如此处理教材，毫无保留。碰上我们组要开公开课，更是热心地帮我们指导，指出不足之处。

在外面学习的每天晚上我们小组的成员都能互相帮助和支持，互相学习，共同提高，遇到问题主动自找原因，坦诚交流解决。在学习期间我看到他们的教师在遇到教育教学问题时都能与其他成员共同交流，一同解决问题，同伴互助活动开展的非常好。

>感受三：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

**提高心性的心得简易范文 第二十三篇**

x月18日，我有幸参加了辉腾商学大讲堂关于《阳光心态》课程的培训，这堂培训课始终是在轻松的氛围中进行的，是一堂很好、很生动的心理教育课。

当我们说到阳光的时候，首先想到的是温暖，光亮，美好，幸福，感恩阳光心态就是说要有一种积极向上的，正面的心态;乐观的去面对生活;成就幸福，美丽的人生。

我想这样的课，内容是不需要记忆的，关键是心灵感受的过程，心理震撼的程度，从而得到一种心理的共鸣。

阳光心态的核心内容就是要养心，让自已的能力与欲望匹配。

当自己的能力和欲望相等的时候，感觉上是最幸福的;当能力大于欲望的时候，人就会没有成就感，情绪很低沉;当欲望大于能力的时候就会被失落和抑郁所环绕，觉得世界真的很不公平，也很是对不起自己。

心理会决定你的态度，态度会决定你的习惯，习惯会决定你的性格，性格会决定你的人生。

可见，阳光心态对一个人有多么重要。因为凡是拥有阳光心态的人，就会快乐工作，快乐生活，享受工作和生活的每一天;凡是拥有阳光心态的人，自己也是个小太阳，照亮周围的人和事。要想有一个很阳光的心态，那么就要说说他的核心：观念。我们在日常生活中受观念的影响无处不在。

在此，老师讲到了一个ABC理论：

“ABC理论”是美国临床心理学家阿尔伯特-艾利斯于60年代创立的一种心理治疗体系，艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。

这就成了ABC理论的基本观点。

在ABC理论模式中，A是指诱发性事件;B是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价;C是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

也就是B决定C。

这些也使我想起了弗洛伊德对于人格结构进行分析时所提出的概念： 本我 包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力，就像一口沸腾着本能和欲望的大锅。

它按照快乐原则行事，急切地寻找发泄口，一味追求满足。

本我中的一切，永远都是无意识的。

自我 处于本我和超我之间，代表理性和机智，具有防卫和中介职能，它按照现实原则来行事，充当仲裁者，监督本我的动静，给予适当满足。

自我的心理能量大部分消耗在对本我的控制和压制上。任何能成为意识的东西都在自我之中，但在自我中也许还有仍处于无意识状态的东西。

超我 代表良心、社会准则和自我理想，是人格的高层领导，它按照至善原则行事，指导自我，限制本我，就像一位严厉正经的大家长。

弗洛伊德认为，只有三个“我”和睦相处，保持平衡，人才会健康发展;而三者吵架的时候，人有时会怀疑“这一个我是不是我”?或者内心有不同的声音在对话：“做得?做不得?”或者内心因为欲望和道德的冲突而痛苦不堪?或者为自己某个突出其来的丑恶念头而惶恐?这种状况如果持续得久了，或者冲突得比较严重，就会导致神经症的产生。

阳光心态让我认识到了积极平和的心态的重要性。

心态决定结果。

心态决定了我们对人对事的态度。

通过心态培训，我重新审视了自己，我认识到了自己也存在沟通不到位的弊端，在以后的工作中，我要主动，真诚地与员工交流沟通，用“双赢的规则、开放的观点、包容之心”对待生活和工作，努力完成本职工作。

同时，我也要调整自己沟通的技巧与方法，做到事半功倍。

心态培训让我懂得了设定自己的中长期目标并为之而奋斗的重要性，通过心态培训，我悄然大悟，我终于明白了为什么以前工作时总感觉自己无动力，无激情，归根到底是因为我没给自己设定一个中长期目标，没有明确的方向，导致自己如无头苍蝇一样，到处乱撞。

现在，我要给自己设定一个中长期目标，以后所有工作和生活都围绕着我的目标，我要充满激情，充满活力地生活和工作，为我的目标努力，努力，再努力，坚持，坚持，再坚持，最终实现我的中长期目标，实现我的人生价值。

我非常感激公司给我提供了一个再学习再提高的机会，让我深刻认识到了自己工作中的短处在哪里，让我学到了职场中没人教我的道理和规则。

我会重新端正自己的人生观，价值观，以辩证的方法来分析，解决工作，生活中的困难，我会以阳光心态作为后盾，坚定不移地实现我的中长期目标，我相信，我一定会成功。

**提高心性的心得简易范文 第二十四篇**

心灵的跌宕伴随我们成长，一个人从懵懂无知到渐渐成熟，保持一个健康的心理状态非常重要。为了让大家更好地了解心理，大学生能拥有正确的心理，为了心性提升，增强大学生的心理素养，学院展开了心理委员培训活动。我很荣幸的代表20xx级商学院市场营销普本班参加此次为期四天的培训活动，并受益匪浅。

经过四期的心理委员的培训，我有很多的感受和心得，如下是每一点和我的具体感受：

>一、如何做一个快乐的人

1、有工作

2、充满想象

3、心中有无私的爱

4、要有助人为乐的技能

我觉得生活中的快乐是有很多的，时时刻刻都有，分分秒秒都围绕着你。如果一直抱着一种抵触的情绪，你永远也是发现不了他的。所以我们要主动一些，比如一个个悦耳音符，虽然我不是音乐家，也没有任何音乐素养，但是一个简简单单的音符就能打散所有的不快。不是去抵触是去接受，说白了就是去享受，要不我都对不起消耗的时间。

>二、个人成长需要几次坎我们该如何面对：

1、环境适应

2、角色重整

3、人际交往

4、学习方式

5、交友恋爱

6、职业选择成长过程中会遇到很多问题的，不能一概而论的，要具体问题具体分析，但最基本的是不能逃避，要面对，至于说如何面对，每个人的经历不同，生活环境不同，方式也会不同。

人生当中遇到的坎，它们是一对兄弟，当你走向成功，你必然经过了失败，当你走向失败，你已经走过了成功。用感悟的心面对失败，用明悟的心对待成功。败不弃，胜不骄！因为在你的前方还有下一个失败或成功。失败就可以给我们带来经验，要及时总结吸取，至少我们努力尝试。成功是一次努力的奖励，鼓励我们去开拓更多美的风景。

>三、要具备五种心理能力、

1、环境适应能力

2、心理调节能力

3、人际交往能力

4、勇于接受挫折的承受能力

5、心理康复能力

有人说过，能上金字塔尖的动物有两种，一种是鹰、另一种是蜗牛。也许你像鹰，是个能力强，性格好的完美的人，但这毕竟是少数。如果像蜗牛，也许还没有爬到尖顶，但你肯定会留下令你生命感动的日子，因为你超越了。通过金老师的这次讲座，在成长路上我们明白：我们究竟需要的是什么，我们应该如何积极地去面对成长道路上的任何事情！

>四、做一个心理健康的人需要树立三个意识：

1、健康意识

2、开放意识

3、求助意识

我觉得健康人格特征是这样的：

1．对于自我、他人以及人性的客观现实的高度接受；

2．民主的性格；

3．强烈的道德感；

4．宽厚的社会情感广泛的爱心；

5．富有创造性；

6．对现实有有效的洞察力和适宜的关系；

7．喜欢和追求新颖；

8．以问题为中心，高度的自主性；

9．深挚而精粹的私人关系善交朋友。

这次心理委员的培训课时间虽然短暂，但是意义非凡。老师的精彩演讲把我们引进了心理学的殿堂，让我们深入的了解到什么是心理健康，老师着重分析了大学生常见的心理问题，比如适应，学习，人际交往，恋爱和性心理等问题。同时，老师也给予一些增进心理健康的方法。

经过这次培训，我们了解到了我们大学生普遍的心理状以及主要存在的一些心理问题，我们也认识到了问题的严峻性和我们心理委员身上的担子，我们以后会更有针对性地去结合本班实际开展心里班会和辅导活动等。同时，这次心里培训还指导了我们以后如何更好地开展心理班会，以促进学生心理工作更好地进行，为我们以后开展此类活动提供了较好的范例和应注意的几个方面。以后的工作中我们应该更加注重加强与同学的交流，提高同学参与的积极性，提供跟多同学所喜闻乐见，对同学有益的活动来。接下来我也会多找一些好的心理书籍，以供某些感兴趣的同学阅读。

最后，我想说一下自己的想法。心理委员本身就是一个需要大量时间和精力的岗位，我当上以后确实这么觉得了。心理委员要处理的问题很敏感很棘手也很必不可少。但只要是我能力范围的，我都希望做好。有一些确实不是我能力范围内的我只能说尽力，也希望大家给我时间成长和锻炼。在就职期间，我会先从自己做起，不断完善自我，克服自身性格上的缺陷，更多地关注同学们的意见与想法，并主动及时进行适当的沟通，从而更好地为大家服务。我会努力引导大家用最积极平和的心态去面对生活、学习和工作上的问题，希望我所作的一切能使同学们拥有更完满更充实的大学生活。

在这里要谢谢同学们对心委工作的支持和鼓励，欢迎大家给我提意见。我会努力的！

**提高心性的心得简易范文 第二十五篇</**

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！