# 学心理课心得体会精选7篇

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-02-16

*我们应该认真对待每一次心得的写作，通过写心得体会，我们能够认识到自己成长过程中的困难和挑战，从而更加坚韧地追求成功，下面是小编为您分享的学心理课心得体会精选7篇，感谢您的参阅。学心理课心得体会篇13月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于\"...*

我们应该认真对待每一次心得的写作，通过写心得体会，我们能够认识到自己成长过程中的困难和挑战，从而更加坚韧地追求成功，下面是小编为您分享的学心理课心得体会精选7篇，感谢您的参阅。

学心理课心得体会篇1

3月26日，我有幸聆听了王加绵教授做的关于\"中小学生的心理问题及纠正对策\"的讲座。王教授结合自己多年的教学经验和研究成果就中小学生常见的心理问题进行了深入浅出的讲解，为在场的教师送上了一道丰盛的精神大餐，也令我耳目一新，受益匪浅。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效的进行心理健康教育是实现现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

学生心理问题形成于家庭，表现在学校。在青少年成长的过程中他们的心理问题表现的较为突出的是以下三个方面:

(一)厌学

小学生厌学的成因很复杂，后果也是可怕的。它是家庭、社会、学校，还有孩子自身的认知条件下综合作用的产物。教师与家长要密切配合，认真分析，找出原因，对症下药，才能有效的解决问题。要把尊重与爱撒给每一个学生，从他们的心理需要出发进行教育和帮助，切实解决他们学习的心理问题，才能让每一个学生更好地适应新时代教育的要求，从而顺利走完健康成长的历程。

(二)说谎

孩子说谎是由于社会风气、家庭压力、虚荣心、心理因素、社会发展带来的种种因素造成的。他们认知能力的发展未臻成熟，说谎不但会严重影响青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育带来巨大的困扰，直接影响学生教育任务的完成与教育目标的的实现。因此，在小学阶段的学生需要正确的引导，教师要给孩子以心灵的安慰，给孩子提供改错的机会，给孩子自我反思的空间，让孩子能够真诚地面对生活，面对他熟悉的每一个人。这样每个孩子才能诚实、自信、健康，茁壮的成长。

(三)早恋

小学生难以解决的心理问题除了上述两个问题之外，就是与异性的交往。随着青少年的发育提前以及整个社会大环境的影响，早恋现象已经在小学的高年级出现萌芽。13、14岁的青少年正值情窦初开的时期，他们对异性充满着好奇、爱慕，又有着虚荣的心理在作祟，所以不可避免的会出现这种令人担忧的现象。作为教师要细心观察，实施温情教育。在班级开展一些有意义的班队会活动，对友谊进行正确的引导。家长要给予积极的配合，未雨绸缪。早恋既是一个教育问题，又是一个社会问题，要让所有的孩子都有一个充满阳光的童年，不要让早恋的小雨洒到他们的青春花园。

教育家夸美纽斯说:教师的职业是太阳底下最光辉的职业。教师的工作是一种艰巨、复杂的培养新人和创造精神财富的脑力劳动。作为教育战线的一员，我会不断地寻求现代教育的新路，切实以新理论、新方法、新理想来做好学校的德育工作，提高学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

学心理课心得体会篇2

最近一段时间，我认真阅读了由陈玲老师编著的《心理学——改变孩子的一生》这本书。该书的特点是介绍了大量心理学家的精彩论述，并对每种家庭教育、社会教育、学校教育中存在的问题，寻根问底，从心里学的高度分析原因，并提出解决问题的方式方法。书中广泛地吸收了近年来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。全书以教与学互动作用为主线，以学习心理为核心，对学习动机、知识和技能的掌握、学习策略与教学策略、学习迁移、智力与创造力、品德心理、群体心理、个性差异与因材施教、心理卫生与教师心理等方面作了较为系统、深入浅出的分析。

学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、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。现谈谈自己的几点体会：

一、在日常生活里，我们会发生很多在人际之间，与环境之间甚至是自我之间的矛盾与冲突，冲突发生时，我们常常陷入悔恨，自责或是指责他人及环境的痛苦的深渊中不能自拔。比方：与同事之间在工作上发生一些摩擦有时候各自都认为无道理或是没必要，但就是因为谁也放不下面子，谁也不搭理谁，搞得大家在工作中气氛很是紧张。现在我不断在学习中成长，能以平和的心态去处理与同事之间的关系。

二、每一个人在生活中或多或少都带有情绪，这种情绪都被认为是负性的情绪。在工作中或在某些环境里不允许有这样或那样的情绪发生，或会面时有这样或那样的情绪，这时我们会无力去面对，在不经意间，就毁坏了辛苦建立的一段关系。比方：对“愤怒〞而言，以前我很害怕这类情绪的发生，在很多时候是避开它，一旦不小心触犯了它时，就会不知所措，要么被“愤怒〞操控，失去理智，做出许多事后让我懊悔的事，经过成长后，我才发现我的这种对于愤怒的态度及做法，完全是因为对“愤怒〞缺少学习和正确的认知所致，以为“愤怒〞是一个凶神恶煞似的坏东西，现在才知道我的这些“愤怒〞的价值观来源于父母，由于父亲的脾气很怪，很小时的我常常看父亲的脸色行事。如稍有不如意那么挨骂，我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒〞和“害怕〞的知识的，在学习心理学之前我甚至把我的这种经验中学习的知识又重复于我的孩子身上。另外，我们要培养足够的亲和能力，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正确营养。在中国这种亲密关系大多数人却从来不会，不具备培养亲密关系的能力。比方：许多家庭，父子〔女〕之间，母子〔女〕之间，他们无法进行心与心之间的交流沟通。就因为他们之间不能视为朋友，不能平等的交谈。导致许多家庭都把责任归咎于孩子身上，却从不在自己身上找找问题。这就说明了一个问题，即“能力〞缺乏。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。搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

书中有一节内容使我感触很深，题目是《别让家庭生病，孩子吃药》，说的是学生成长环境对学生心理活动的影响和人格形成的关系，并关系到一辈子的幸福生活。书中的一首小诗特别引起了我的高度注意：挑剔中成长的孩子学会苛刻，敌意中成长的孩子学会争斗，挖苦中成长的孩子学会羞怯，羞辱中成长的孩子学会自疚，宽容中成长的孩子学会忍让，鼓励中成长的.孩子学会自信，赞扬中成长的孩子学会自赏，公平中成长的孩子学会正直，支持中成长的孩子学会信任，赞同中成长的孩子学会自爱，友爱中成长的孩子学会关爱。现在孩子的成长环境对孩子的成长、性格、个性都有决定性的影响，教师和家长应该为孩子创造有利于健康成长的环境。

听了北师大刘儒德教授的教育心理学课程的教授，感想深刻。作为一直对心理学感兴趣的我，更是一个大好的时机。可以系统地学习这门课称。

作为一个教育工作者，他必须具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力，这就需要理论的支持，即人的学习动机分析理论。

首先，我重新熟悉了关于学习理论的知识，包括行为主义的学习理论，格式塔心理学理论，认知主义的学习理论等。也将学习本身当作一个学习的内容，讲述了学习的分类：表征学习，概念学习，命题学习，发现学习。以及不同类别的学习运用于不同的知识和采用不同的方式。接着又对学习的流程进行分析，以及学习的动机等。从这些方面去解说了学习这个平时实际我们都天天在做的事情。也通过这个分析，发现我们其实还可以改良我们的一些做法，比方我们在学习的时候，应该针对不同的学习内容，采取不同的方式。以后教学的时候，更是如此。有些知识就是适合讲述，而另外的一些知识，可能就不能采取讲述的方法。应该更多的让学生自己去发现。

其次，我又重新思考了学习的动机问题。这是自己成长和以后组织学习中都会遇到的一个重要的问题。如何保持学习的兴趣，或者在教学的过程中，如何激发学生学习的兴趣，而且能够将这些兴趣保存下去，让学生主动的去学习。前者是自己学习成长的必要条件，后者是当一个好的老师需要的能力。影响学习动机的因素，有来自于学生内部的内部动机；也有来自于外部，比方学校的奖励，老师的表扬，家长的称赞等的外部因素。内部动机和外部动机本身又是由一些因素所影响的，这些影响就是我们如何处理自己学习和教学中出现问题所要考虑的。

另外，作为老师应该做到教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也〞，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。教师是典范。\"学高为师，身正为范\"，学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的开展。教师要富有\"爱心\"，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和开展需要。最后，教师是学生的心理辅导者。作为教师必须要懂教育学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改良教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生开展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的开展。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。〞这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

学心理课心得体会篇3

我参加了四天的“国培计划”送教下乡教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多。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，无论在理论知识方面，还是方法技巧上让我对心理健康教育有了更深的认识，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，对我今后的工作有较大鞭策和鼓舞。下面谈谈自身的几点体会：

一.心理健康教育的重要性

通过本次学习，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。近几年学生心理健康问题呈上升趋势。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；如果学生心理不健康，他们的思想就会偏离轨道，这些对学生的学习、生活都受到一定的危害。现在学校心理健康教育越来越被重视。可是，学校的健康教育只是单一的，影响学生的心理健康因素还有家庭、社会。

1。家庭教育不当，造成心理隐患。

家庭是社会的细胞，是孩子成长过程中的一所学校。”家庭不错教育有利于孩子的健康成长，而家庭的`教育不当则很容易造成孩子的心理隐患。

2。学校处理不当，造成心理失调。

学校是学生学习、生活的主要场所，学生的大部分时间都在学校度过。学校或教师在教育思想、方法上的不当或失误也会影响学生身心健康。

3。社会负面影响，造成心理障碍。

现实社会的万紫千红、五彩斑斓，以及现实生活中存在的物欲诱惑、不健康的思想、情感、行为，都严重地毒害着学生的心灵。特别在当前，各种社会的传媒，信息化的作用等负面的影响，都会加重学生心理负担和内心矛盾，造成心理障碍。这些不良的影响，会引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。因此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多学生负担的学科，而应该有推动学生各方面健康成长的独特功能。

二.心理教育培训对于教师自身的重要性

情绪对人的心理健康起着核心作用。健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会阻碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师分不开的。情绪有着极强的感染性，如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自身的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会不错的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自身，\"一定要微笑\"，要把自身最积极乐观的精神面貌展现给学生，以此来感染学生的学习情绪。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地推动作用。

三。提升心理健康的时效性。

在新形势下，学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。建立学生的心理档案，目的是通过分析评价了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下不错的基础。通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育发展。

四.家校结合，共同关注学生心理健康教育

今天，心理健康状况对学习、工作及思想的影响被越来越多的人所重视，学生的心理健康教育也日益成为学校教育的重要内容。家庭与学校都必须重视孩子的心理健康教育，老师与家长广泛涉猎孩子保健常识，建立和谐的师生或亲子关系，平等地同孩子交流，及时地发现并正确的指导孩子在成长期的行为变化。同时，我们学校利用家长学习、家长开放日、家长会等途径，坚持不懈向家长明确提出各种建议，指导家长开展家庭心理健康教育，效果很好。

学习已结束，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。相信这次培训给予我的东西决不止理论知识，它会有一种延续，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生！为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习心理健康教育理论，并将所学利用到实际工作中。

学心理课心得体会篇4

通过这段时间的继续教育学习，我学到了许多的知识，使我对学校各项教育工作有了新的思考，尤其是学了教师心理健康这一专题后，受益匪浅，感想颇多。

我认为教师心理健康问题的出现是在自身心理素质和外界压力的互动下形成的。针对以上的原因，要维护与促进教师的心理健康，一方面要在教师自身的心理因素上下功夫，从内部提高教师抗压的心理素质；另一方面也要从外部减轻、转移直至消解可能给教师带来心理压力的因素。概括起来就是一句话，即外减压力，内强素质。

面对激烈的竞争，社会对教师的高要求，教育改革进程中暂时出现的矛盾和困难以及工作、生活、家庭角色的冲突等外部刺激，应该以比较理智和宽容的心态去看待，坦然地去面对，以积极主动的行为去适应。教师应该学会一些积极调节情绪的技术和方法，如合理宣泄法、理智法、转移法、幽默法、适度让步法、升华法、音乐法等等，及时地调整自己的情绪，使自己恢复身心平衡状态。教师应自觉地培养自己的交往意识和积极坦率的社会交往方式，提高人际沟通技能，形成融洽的人际关系，使自己在遇到挫折和困难时能获得来自同事、朋友、亲属等强有力的社会支持，减轻或化解心理压力。教师应当注意适度用脑，避免持续疲劳，同时还要注意饮食营养，关心脑健康。此外，工作之余要学会体闲，根据自己的兴趣爱好参加各种文体活动，使业余生活丰富多彩，以此调节情绪，增进心理健康。

创设民主、宽松、和谐的学校人际环境，是维护和促进教师心理健康的重要条件。我们学校根据本校实际，注意并考虑到教师的心理认同感与心理适应期，大力推进新课程改革，关注教师的各种需要，积极为教师排忧解难。教师作为社会人，与常人一样有各种各样的需要，也会遇到种种困难。学校管理者应了解教师的健康、婚姻、子女教育等情况。对于教师在日常生活中遇到的困难，能竭尽全力给予帮助，最大限度地减轻教师的生活压力，为教师解除后顾之忧，使他们能在一个轻松、和谐、健康的环境中工作、生活。作为知识分子中的一个特殊群体，教师的需要有物质的，也有精神的，但往往更重视精神需要的满足。学校管理者应该了解教师需要的内容、需要的水平以及满足的方式的个体差异，因势利导，尽量提供满足的条件。如关心一些教师政治上的进步愿望；为一些教师创造进修机会，提供进修条件，使教师能切实提高自身素质，减少因教学效能感低而产生的焦虑感。

以上这些就是我关于教师心理健康与压力管理的研修日志。

学心理课心得体会篇5

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

小学心理健康教育是帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度;培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

我校根据学校的实际情况开展了丰富的心理健康教育活动，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。如：

一、心理知识讲座。

我校定期开展心理知识讲座，普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。诚然，个别生在心理健康发展方面需要得到特别的教育和帮助。但是，心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路。可见，心理健康教育并非只是个别学生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，心理健康教育应成为我们学校教育的重要任务，防止心理健康教育学科化的倾向。因此，我校就在全校开展心理知识讲座，使全校学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

二、个别咨询与辅导。

在全校性的心理知识讲座的基础上，我校开设心理咨询室(或心理辅导室)对学生进行个别辅导。使教师和学生在心理辅导室内通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。在个别咨询与辅导中，心理辅导老师做好相关的记录，耐心的为学生给予指导。特别是期中考试前后，学生面对自己的考试总会有许多的忧虑，心理辅导老师就予以劝慰，疏导，减少学生对考试的恐惧或忧虑，并帮他们认真分析得失。

三、心理教育的学科渗透。

我校开展的心理健康教育也并不是孤立地进行，而是与其他学科的教学渗透起来，全方位地对学生进行心理健康教育。如在语文学科中进行心理教育，在思品课中进行心理教育的渗透等，让学生并不是孤立地接受心理健康教育，而是多方位地受到心理健康教育。

四、利用“红领巾”广播站为教师与学生的沟通搭建平台。

学生把自己的困惑和想法通过信箱和老师交流，比较普遍的问题利用广播站的“星星回音”进行解答，实时宣传心理健康知识。同时也邀请部分同学到“快乐小屋”进行单独交流，利用些特殊的节日加强对学生的爱心教育，比如：学生自己作的“爱心卡”“感恩卡”等。让他们懂得家人或别人对你的服务和关心要知道感恩。孩子们对活动的热情很高，也得到了教育家长反映很好。

心理健康教育是提高小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容，培养心理健康的教育人才，是学校教育的重要任务。为了培养心理健康的人才，我校在心理健康教育活动中，还将不断努力，以期取得更大的成绩。

学心理课心得体会篇6

5月14日—16日我全程听了岳晓东教授的课，三天的学习生活充实，心情愉快，感悟很多。总之，讲的太好了，深入浅出，紧扣主题，围绕“怎样做一位训练有素的心理咨询师”展开了分析，有理论也有实践，有实例也有经验，这是我人生中听的最好的一堂课，今生难忘。我发自内心的喜欢这个职业，很高兴能听到这么精美的课，更高兴我没有失去这次听课的机会。这也许是因为自己成长了吧!我去的对，去的值，去的有意义，收获太大了。让我懂得了在咨询中如何与求助者同感共情，如何运用催眠疗法去解决求助者的痛苦与无奈，拓宽了我的视野，改变了我的认知，知道在今后的道路上如何去成长，如何去自我完善。感受到了前所未有的知识沟通和交流的重要性。

岳教授那渊博的知识、幽默风趣的语言、灵活多变的授课方式，面对学员提问侃侃而谈，这一切都使我不由得对他肃然起敬，他不仅在知识结构上使我们得到了很大的提高，而且在品格上也使我们对他有了更深刻的认识，清晰了思路。通过这次培训，使我对心理咨询师这个职业有了更深层次的理解，不像当初所想的那么简单，让我明白了自己所肩负的责任，深深的体会到了办这次心理咨询师培训班的必要性和重要性，面对目前中小学心理健康教育的现状，必须通过正规培训使心理咨询师更职业化、专业化，方能胜任。

岳教授的几个个案分析，运用的技巧对我今后的工作有很大的帮助，如在咨询中入手靠同感力、分析靠洞察力、成长靠觉察力、对话靠沟通力的技巧使我豁然开朗。在咨询过程中听和说的技巧是多么重要，不仅要站在求助者的角度和位置上，理解其内心感受，了解其内心世界，还要会洞察辨别求助者所要掩饰的问题，找准切入点与其沟通展开分析，让求助者自己去发现问题，自我完善。

岳教授在咨询过程中运用的催眠疗法，让我打开眼界，以前我知道有这种疗法，但不知怎样运用效果良好，现在我清楚的认识到催眠疗法的重要性和必要性，并且也懂得了如何去运用，这给了我又一次成长的机会。最让我记忆犹新的是房树人的投射分析，岳老师让我们每个人不受任何限制和约束的去画一幅房树人图画，就是想怎样画就怎样画。我是从左到右，先画了一个大大的人，又画了一颗跟人差不多大的树，最后画了两个不大的房子，一前一后。画完后，岳老师说：“先画房子的举手”。大部分人举手了，先画树的一部分人举了手，先画人的只有我们两个人举手。岳老师看了我的画，说这正是他想要的，我茫然了，老师让我投射分析一下自己的画，当时我也不知自己为什么这样画。通过岳老师的投射分析，我清楚了自己为什么这么画。是我现在的家境，让我无意识的想自己强大，撑起这个家，照顾好家里的每个人。因为现在我的家里的每个人都需要我的关爱和照顾，我也想照顾好每个人，让他们有一个健康的身体，快乐的生活，可是现实总是事与愿违，没办法，在工作单位我不能不干好自己的工作，在家里，我的婆婆得了重病，公公正在北京陪着治疗，我婆婆的父亲，我的姥爷92岁了，没人照顾，送去了敬老院，我要经常去看他替婆婆尽孝。老家还有95岁的老公公需要我经常去照看，本想接他来我身边照顾着方便，可他一怕我受累，二怕我们都去上班了，他自己在家孤单无聊，不来。自己的母亲也因有糖尿病需要经常去呵护。这就是我要强大的原因吧!心理学真的很奇妙!能通过人所做的事投射出心灵的呼唤。我要好好学，好好领悟，好好做，做一个训练有素的心理咨询师。

在今后的咨询过程中，我会细心倾听学生的心声，让他们述说出自己内心的所有苦恼和无奈，同时让学生感受到他被注意，被尊重，被理解，被信任。理解学生的所感，所思，所为，不管他们的想法多么可笑，多么幼稚，不管他们的行为多么无理，多么荒谬，知道在学生自己的思维里都有其合理性，不是他自己的错，是环境所造就，给了他这样的感觉。我要运用所学技巧让学生自己感悟，自己明白，怎样看待身边的人和事，使其自我接纳，自我完善，自我成长。

咨询师想要的最佳效果是：咨询后的求助者在今后的生活中能遵循黄金规则：“像你希望别人如何对待你那样去对待别人”，就不会有太多的烦恼。

学心理课心得体会篇7

我一直认为，大学是每个人生命中最美妙的时光，这里面充满了朝气与蓬勃、充满了理想与信念。新踏入大学的校门，每位学生的心中都有一朵含苞待放的花，关键看你如何去浇灌、如何让它绽放得光彩夺目。在这个过程中，健康良好的心理素质则成为关键，加强新生心理素质的培养，呵护他们的成长。

我们班根据我们的新生训练营的要求，以玩小游戏为主，增进同学之间的友谊，让我们能再游戏中互相帮助，共同进退，在娱乐中体会游戏的真正意义。

周三下午，阳光明媚，我们全班按照预定的地点，在图书馆前的广场集合，大家怀着喜悦的心情，热情异常高涨！大约一点钟的时候，同学们基本上聚在了一起，在等待着辅导员和几位开例会的同学，半小时后，全班同学集合完毕，我们一行人就风风火火地向拓展基地出发了。

一路上大家有说有笑，互相打趣，十分开心。上山的小路陡曲，大家都鼓足了十二分的干劲，前方的同学甚至还小跑起来，扬言要比一比谁最先到达山顶，后方的同学则拿着相机在疯狂拍照，纯真而爽朗的笑容，被相机一一记录下来，给往后留下美好的回忆。

在整个爬山的过程中，大家都互相帮助，行进过程中，有的同学由于低血糖而头晕，男同学便大呼休息一下，好让她得到休息。在大家的扶持照顾下，我们一起徐徐前进，班干部每隔一段时间久清点人数，怕有的同学不小心掉队，很是尽职尽责，终于在四十分钟后爬到了山顶！

在山顶，我们拍了班级合照，随后有同学宣读了本次爬山的寻宝活动的规则，将全班同学分为五组，选出组长，每个组抽签决定五个景点，到达五个景点并拍照后最先返回原集合地的组为冠军队，发给神秘奖励。经过近二个多小时的“寻宝”，我所在的组最先到达集合地，拿到了冠军奖励。

“寻宝”归来，大家都有些许累了，凯旋到达学校已经快六点了，约定在后街的火锅店聚餐，也许是饿坏了吧，大家都吃了很多，特别是男生，吃得现场可谓是一片狼藉，不过大家伙都吃得很开心，每个人脸上都洋溢着幸福快乐的微笑！

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。各班干部团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近了同学们之间的距离，也使得我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展！通过这次活动也让大家在以后的学习生活中能够更融洽的和谐相处，更像一家人，彼此都和和睦睦的，相处的时间长了了解自然就深一些，有缘我们从四面八方走到了一起，我们会努力使这份情谊绵延的更长，更久。

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！