# 学心理课心得体会参考5篇

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-02-14

*通过写心得体会，我能够更好地调整自己的心态，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长轨迹，小编今天就为您带来了学心理课心得体会参考5篇，相信一定会对你有所帮助。学心理课心得体会篇1一、教师要审时度势，自觉加强心理调适教师心理不健康就可能...*

通过写心得体会，我能够更好地调整自己的心态，写心得体会可以帮助我们更好地记录下自己的成长轨迹，小编今天就为您带来了学心理课心得体会参考5篇，相信一定会对你有所帮助。

学心理课心得体会篇1

一、教师要审时度势，自觉加强心理调适

教师心理不健康就可能导致学生的性格不完整，就不能正确的处理学生之间、教师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。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。其次教师要做到语言规范。小学生认知水平比较低，所以教师的一言一行直接影响着孩子的发展。另外，作为教师就要“学高为师”。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。

二、教师要加强修养，坚决抵制各种诱惑

纷繁复杂的现代社会给人们带来种种诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。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。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，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

三、教师要发掘潜能，促进学生健康成长

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。

四、教师要面向学生，争做一名阳光教师

作为教师，要以当人民教师为荣，提升人生信念，面向学生，担负起教育的责任，坚守岗位。正如苏霍姆林斯基所指出的：看不起教师职业的教师，决不会成为好教师，更不能培养出杰出的人才。教师要力争做一个阳光教师，具有健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态，有化尴尬为融洽，化压力为动力，化痛苦为愉悦，化阴霾为阳光，化腐朽为神奇的魅力。面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，要有阳光般温暖的态度；面对家长，要能阳光般真诚的交流；面对教育，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般积极的热情；面对发展，要有阳光般不息的能量。给自己阳光，就会给学生撒播阳光，给大家带来阳光。让我们永远记住：“给你点阳光就灿烂。”调整好自己的心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。

培十天的培训学习已结束，我找到了自己以后努力的方向，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，并将所学运用到实际工作之中！

学心理课心得体会篇2

当前新形势下，紧张的部队生活，繁重的工作任务，对官兵的心理素质提出考验，基层所队官兵心理长期得不到休整减压，官兵中因心理因素引起的思想问题明显增多。因此，加强基层官兵心理健康教育是十分必要。笔者认为要加强基层官兵心理教育工作，应该从以下几个方面入手：

一、建立健全心理教育体系，强化心理教育工作的实效性

开展心理教育工作，首先要充分重视心理教育机构的建立，制度的完善以及骨干的配备、培训和管理等方面，同时加大宣传力度，把官兵的认识统一起来，创造良好的心理教育条件。

（一）建立健全组织制度制度是工作开展的依据和动力源，建立健全心理教育保障制度是搞好基层官兵心理教育的可靠保证。一是要建立健全有力的组织保障机制。心理教育工作应从部队实际出发，建立由支队级党委机关统一领导的，政工干部和卫生干部为骨干的、政治工作系统与医疗卫生系统相结合的心理教育体系和心理卫生服务工作机制。成立由多部门联合组成的专职领导小组，并建立相应的机制，为心理教育提供有力的制度保障。二是要建立健全心理教育工作的联动机制。

联动机制就是要构成心理教育的课堂教育、心理咨询、心理调适、心理疏导和心理训练等环节相互作用、相互促进的一系列服务保障体系。形成“测试、咨询、训练、疏导、反馈”五位一体的联动、互动机制，以此来提高心理教育的实际效果。三是制定心理测试机制。每年或每半年，对官兵适时进行心理测验，测试结果一方面可以为心理教育提供依据；另一方面还可以掌握官兵心理状况，及时发现心理不健康或亚健康人员，真正做到早发现、早处理、早治疗。另外，心理测验应由专职、专业人员进行操作。特别是要做好测试结果的保密工作，防止个人隐私泄露和扩散，给基层官兵带来不良心理影响。

（二）建立健全官兵心理档案建立官兵心理档案，就是把官兵日常心理变化情况、官兵的思想情况、心理测试结果、心理医生的建议与忠告记录入档，为准确把握官兵的心理变化，进行心理疏导提供依据。一是建立个人心理档案。从入伍开始，就对其进行心理测试，将心理状况和个性特点、能力特征分别记录建档，在建立心理健康档案的过程中还应登记家族病史和本人过去精神健康状况，由本单位档案管理部门指派专人负责管理。二是档案资料及时更新。档案资料及时更新就是要把不同时期、不同阶段和复杂环境下的官兵心理变化及时记录在案。

或每年度、季度定时对基层官兵进行心理测试，测试其心理存在哪些变化，并将结果及时录入档案。这样一来，就可以掌握官兵心理变化规律，完善和更新心理教育内容、方法和措施，为心理教育提供有利的依据。三是实行心理档案终身制。心理档案终身制，就是一人一档，随着人员的调动而调动。如：当事人因考学、学技术和工作调动，要离开本单位到新的单位时，可以将心理档案与其它个人档案、组织关系等一并签转。这样，接收单位可以根据心理档案和个人档案，及时掌握调转人员的心理和思想情况。这就为“陌生管理”解决一大难题。

（三）全面普及心理知识普及心理知识，有助于提高基层领导对心理教育的认识；有助于提高干部骨干运用心理科学开展教育的能力；有助于基层官兵增强心理承受能力。因此，必须提高官兵对心理科学的认识。一是搞好心理知识宣传。搞好宣传是为了引导官兵更积极地加强心理知识学习，把对心理科学的`排斥转化为学习的动力。让官兵明白，每个人都存在着不同的心理，只是对事物的观察角度和所持态度不同，而不是有“心理疾病”或者“精神疾病”。划清“疾病”与“亚健康”的界限。

二是经典故事引导。就是通过公安网、局域网、板报宣传栏、资料图书室等方式，登载心理方面的小故事和典型事例。以此来提高基层官兵对心理知识的掌握情况，增强官兵对心理科学的认识，充分调动官兵学习心理知识的积极性和主动性。三是适时组织宣讲。由支队或大队适时组织官兵集中讲学，或者聘请资深的心理专家，进行心理知识视频讲座，采用多种学习方式和多种教学风格，以此来不断增强心理教育的感染力。

（四）提高教育者素质抓好心理教育工作必须要提高心理教育者的素质。一是建立健全心理教育者培训、轮训机制。重点培训其分析官兵心理现象、维护心理健康和解决常见心理问题的一般方法，从而提高教育者的教育、测试、疏导、训练、调适和心理卫生服务等心理教育活动的有机结合、相互促进的能力。二是坚持考评制度。要把对教育者的考评制度纳入年度考核中，对被考人员结合本部队实际情况，采取后位轮训制度，从而达到教育者的教育理念，教育方式和方法不断地更新，来提升基层部队心理教育的实际效果。三是加大指导力度。各支队级以上单位要依据所属单位具体情况，适时派出工作小组对基层部队心理教育的开展进行督导检查。根据教育的方式内容，结合官兵的心理表象，进行研究讨论，及时纠正教育过程中突出的问题。

二、科学设置心理教育内容，强化心理教育工作的实效性

开展心理教育还需要加大调查研究的力度和加强教育效果的跟踪反馈机制，只有这样才能有的放矢地设置出科学合理的符合部队实际、符合官兵心理变化规律的、针对性极强的心理教育内容。

（一）广泛开展调查研究在进行心理教育内容设置前，应深入基层广泛开展调查研究。可以通过心理测试、问卷调查、官兵反馈等方法对心理教育内容设置的合理性彻底的调查研究。综合分析官兵的心理状况和心理需要，着实提高官兵的认知能力和自我调适能力。一是依据官兵需要定内容。符合官兵心理需要是科学设置心理教育内容的重要前提，只有符合受教育者的主观需要、愿望和兴趣，受教育者才会认同进而接受。我们必须将心理教育的内容聚焦于广大官兵的生活实践和客观环境，准确掌握不同对象或同一对象在不同环境、不同条件下的不同需要，选择能引起教育对象关注和思考的热点、难点、疑点、焦点、盲点问题进行教育，以此来促进教育内容内化为对象的思想。

在调查研究时，要注重多方位的结合，与深刻变化着的社会生活结合起来，与家庭环境、驻地环境、单位环境和个人素质结合起来，由大到小、由浅入深、由表及里。二是围绕任务特点定内容。心理教育在内容设置上要根据执行任务的特点来设置内容，增强官兵执行边防保卫任务必胜信念。针对不同的单位，在不同的环境下做好测试和调查。认真分析研究，掌握官兵的心理特点和变化规律，以培养战士的应激能力、心理承受能力和克服恐惧心理为目标，有针对性地设置心理教育内容。三是区分官兵层次定内容。基层官兵由于个人成长的地域、家庭环境、经历及入伍动机、文化程度、经济状况、社会交往等不同，必然造成其认知水平和接受能力的种种差异。

因此，心理教育内容的制定，要结合官兵的生活阅历、知识水平等不同的个体情况，在设置心理教育内容时，要区分层次、区分对象，使教育内容深浅适度、合情合理、客观又真实。教育实践中，我们要根据基层领导、干部、士官、义务兵等不同的教育对象，提出不同的教育要求；根据不同的教育对象，在教育内容上有所区别；根据不同的教育对象，在教育所要解决的主要问题上有所侧重。

（二）强化职能部门的指导作用要强化职能部门的指导作用，就必须要有一支心理教育方面的专业性队伍。一是成立心理教育工作研讨小组。在支队一级成立以心理学专业人员、政工干部和卫生干部为主要成员的心理教育工作研讨小组。一方面，可以加强对心理教育工作的研究，完善教育内容，探索科学的教育方法。另一方面，还可以对在心理教育工作中呈现出的难题进行更深入的研讨，进一步提高基层部队心理教育的有效性。二是做好检查指导。上级机关在对基层部队下发心理教育内容之后，要对心理教育的开展进行跟踪问效，针对教育中遇到的难点问题加以诊断，及时找出科学的解决方法和途径。并且，对基层部队心理教育工作者适时进行培训和指导，不断提高基层教育者的疏导教育能力，建设一支专业化的心理教育队伍，增强对心理教育工作的指导，更好地服务部队、服务基层。

三、拓宽心理教育渗透渠道，开辟心理教育有效途径

加强心理教育活动应从多方面开展，拓宽教育渠道。教育内容要结合其它教育一道去做，搞好有机结合。教育方法要灵活多样，不能只拘泥于一、两种形式。要善于运用现代化教育手段，充分利用好网络、多媒体等高科技手段开展心理教育，来提高心理教育的实际效果。

（一）拓宽心理教育渗透渠道心理教育作为思想政治教育的延伸和发展，应该渗透到部队建设的方方面面，在结合中开展，在渗透中落实。因此，要注重结合，搞好渗透，切实增强心理教育的科学性和有效性。一是与思想政治教育相结合。思想政治教育的目的，就是要回答和解决官兵的思想问题，而思想问题往往又与心理问题有着密不可分的联系。把心理教育纳入到思想政治教育中，进行统筹规划、有机结合，做到既解决官兵的现实思想问题，又注重解决官兵倾向性的心理问题。

二是与执勤执法工作相结合。公安边防部队担负的特殊使命任务，要求边防官兵要有更健康的心理状态。心理教育只有与执勤执法工作相结合，才能更好地帮助官兵培养处变不惊、临危不惧、遇挫不馁的良好心理素质。要结合完成执勤执法任务，模拟执勤执法的逼真环境，将官兵置身于其中，锻炼其心理适应能力和自我调适能力；要通过演练应急状态下的各种情况处置，提高官兵处理复杂意外情况的心理应激能力和创新能力；要开展作战受挫等适当程度的“败局训练”，培养官兵心理承受力和耐挫力。

（二）全面开展部队心理咨询活动心理咨询可采取谈话咨询、电话咨询、门诊咨询、现场访谈等，咨询技师要以身作则，用积极的、理解的态度影响对方，用自己的心理知识和工作经验为咨询者解难答疑，矫正其不健康心理。一是发展性心理咨询。心理咨询的功能在于促进人的心理健康发展，帮助基层官兵发展心理机能、开发潜能、提高心理素质。所以，在开展心理咨询活动过程中，我们更要以发展官兵的身心健康为主，积极引导基层官兵健康向上的心态，努力提高官兵心理承受能力。

二是矫正性心理咨询。疏导咨询对象不良心态，从而缓解其情绪压力；鼓励咨询对象倾诉内心痛苦并提供有针对性的指导；探寻咨询对象问题的根源并使其领悟而释然；协助咨询对象改进不合理的认知模式，确立辩证科学的思维方式；借助于指导和训练，使咨询对象养成健康的行为习惯，帮助咨询对象排除心理障碍，促进心理的健康发展。

三是咨询手段要突破单一的咨询模式。把心理咨询、心理测验等手段有机结合起来。心理咨询要以心理测验为先导，以便更准确地掌握咨询者的心理特征、智力程度以及心理问题的类型、程度等等，测试结果要比咨询者的口述更为准确。四是咨询形式要由个别咨询扩大到与团体咨询相结合。个别咨询只可以有针对性地解决个体的心理问题。但往往个体在独处环境中与其处在团体环境中所表现出的心理状态会有所不同。因此，个体所呈现的心理问题不能在团体中解决，团体心理问题也不能简单地个体咨询。

（三）开设局域网络教育近年来，我区部队为基层部队投入了大量的经费，在基层单位均建起了公安网和局域网。我们要充分利用好这些资源，树立向科学技术要教育质量的观念，力争尽早实现纵向间和横向间的网络互联，实现信息资源的共享。网络给心理教育带来了最大的实惠：一是网络教育的隐蔽性有助于消除官兵的心理顾虑。网络教育最大的优势就是可以无所顾忌地畅谈，敞开心扉地交流，倾诉内心的苦闷，从而达到无意识教育的有意识目的。二是扩大了心理教育的信息量。网络信息最显著的特点和优势是信息的共有共享。实现了信息网络化，就等于部队共同拥有了一个网络图书馆。

通过它，我们可以快捷地根据需要浏览和选择资料，从而大大提高工作效率。三是加快了教育信息的传递速度。我们不少部队驻守在深山雪原、戈壁大漠、边防海防，部署分散，交通不便，由于环境恶劣，他们在心理上承受很大的压力，信息的闭塞，使他们与外界世界几乎完全隔离，很容易出现心理障碍。一旦我们形成心理教育网络，官兵们就可以在网上接受心理教育。有助于搞活心理教育。网络提供的信息，图、文、声并茂，毫不夸张地说，它的确做到了寓思想性、知识性和趣味性于一体。使教育无论在形式上还是在内容上都真正地“活”了起来。这样既可以提高教育的吸引力和感染力，也有助于提高官兵的全面素质。

学心理课心得体会篇3

通过这半年对心理健康系统的学习我受益匪浅，使我在面对生活中的问题的时候，心理不在和以前一样脆弱，反观现在通过对心理健康的学习，自己不仅在心理健康上而且我在身体健康和精神健康方面也取得了十分大的进步。所以我总结出了心理健康是我们发展的基础。

对于环境变化方面学习心理讲康是我们快速适应环境的变化，高中的环境模式是封闭式的，我们关心的只有一件事那就是学习，人与人之间的交往较少，交往的目的很单纯，我们不用考虑太多，这使得我们的心理负担就不那么重，还有我们的生活方式也很单调，每天只需要重复三点一线的生活。在大学就则完全不同，我们有丰富多彩的课余生活，我们遇到各色的人际关系，我们还可能会遇到我们的情人等等。这与我们前一阶段的生活方式大相径庭，这使得需要我们有更高层次的能力去应对去处理，这里并不是简单的.应付，而是要处理好，要处理的漂亮，但是我们大多数人做不到这点，然后不断的自我否定，不断的自我逃避，最后慌张到自闭。

学习心理健康是我们应对学习方式的变化，在以前的学习模式中，都是老师把知识点告诉你，把知识点反复给你讲，生怕你学不会，就算这里将不懂也没关系，老师课下还会找你，监督督促你去完成任务，你自己不学老师恨不得拿着你手去学，老师就差去帮你去考试了，但是在大学，老师看重的是你自己的自我管理，你现在是一个成人，判断是否为一个成人的重要标准就是是否这个人能独立能知行合一，因为到了社会你只能依靠你自己，做的不好没人会帮你接受惩罚。高中是判别这个人是否有学习能力，和吃苦精神，大学则判断的是你是否符合社会对你的各项要求。很多人没有弄清其中的关系，就难免会导致各种落差，心情常常会很失落，因为心情失落行为上往往更差劲，这就使得没有成绩，由于没成绩心情更失落，最终不仅学业爆炸，而且心态更加爆炸，不知道的以为再过年，实际上是在坟头蹦极。

从我们大学生自己来看，随着年龄的增长，我们的身体也在生长，所以我们会比以前有很多诉求，比如谈恋爱的需求，谈恋爱时人们头脑中会有多巴胺的分泌，这就会产生刺激的感觉，人们很喜欢这种刺激于是人们会经常谈恋爱，长此以往，我们的多巴胺阙值会提高，与一个人谈恋爱不能满足多巴胺分泌，我们会与那个人分手，然后心情失落，于是大脑会很自然的把分手这件是认为这是对身体的损害，这使前两者产生矛盾，然后心理在两方面纠结，这就使得我们会有健康问题。

解决心里问题的方法。

1、坦然面对。心理健康也跟身体健康一样，在人的一生中难免会出现这样那样的问题，出现心理困惑只是成长正常状态，出现问题我们不能有意逃避，而应该坦然面对。

2、不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样，成因往往也很复杂，切忌盲目从一些书籍上断章取义，道听途说，急于“对号入座”。对于心里问题我们一定要小心翼翼，对症下药，做到釜底抽薪，以绝后患。

2、千万不要害怕去做心理咨询。对于严重的、难以解决的心理问题，一定要及时向心里心里专家咨询或者心理卫生机构的帮助。以免耽误治疗的最佳时机。

4、转移自己的注意。心理问题有一个特点，就是越注意它，它就会被放大百倍千倍，它似乎就越严重。所以，千万不要老盯着自己的问题不放，不可过分关注自我，而应把注意力转移到自己学习、生活、兴趣爱好等方方面面。

5、要合理控制情绪。我们要学会调节自己的情绪，“将大事化小，小事化了”使自己每天都开开心心

6、要处理好学习和生活的关系。大学中我们会加入各种社团，参加各种活动，但是一定要注意，我们还是学生，一切以学习为重，在不耽误学习的情况下，尽可能的来丰富自己的课余生活。

7、我们要提高自己社会适应能力，处理好人与人之间的关系，积极融入集体，多交朋友，让自己不再孤单以上就是我学习心里健康教育课程的心得，以后我一定会好好学习这门课，它对我们非常重要，它可以帮助我们拥有一个健康心里，让我们得学习与生活更加美好。

学心理课心得体会篇4

今甚是有幸，期遇了压力管理心理学这门课程，它作为一门校级选修课程，起初，我并未真正意识到它的“份量”，在接受杨戈老师对它逐步深入地讲解过程中，我对于这门课程的看法才得以慢慢改变。压力管理心理学作为沟通交流类课程中的一门课程，它的开设对于我们当代大学生来说是极具现实意义的；虽说不能妄想通过短短八周课时的讲解让我们去深刻领会这门课程的奥秘，但至少通过对这门课程的学习，从中我们可以学会或找到一些化解生活压力的方法，对于促进我们身心的健康发展是大有裨益的。

在深入地聆听杨戈老师的授课过程当中，我才越发地觉得老师的授课是极具其个性、鲜活，让我感觉在听的过程中甚为放松。正如杨戈老师所强调的那样：“教给我们理论性的东西不多，大都是具有实在性、可实际操作的”，这一点在杨戈老师的授课过程当中我也深有体会。杨戈老师将我们生活当中一些普通、常见的问题作为切入点，逐步引出深层次和内在的东西，从而教我们用多维的眼光看待问题，运用多元的方法处理问题。“其实，很多时候不是你们排斥父母对你们的爱，而是你们不适应父母表达爱的方式。”——杨戈老师的这句话令我尤为深刻！

我们也应该知道，压力管理心理学这门课程是极具现实性意义的，因为它会教我们正确处理生活琐事及问题的方法，对于我们学会自我调节、做自己情绪的主人提供指导性的建议，即使它的功能还不足以让我们达到柏拉图所言的那种人类灵魂的最佳状态：“一个有德性的人应该使理性居于主导地位，并用之统帅激情、控制欲望，从而达到灵魂的最高境界。”，但是它却可以教给我们思考问题的别样方式以及解决常见心理问题的有效途径，让我们活得更加的轻松、愉快。正如杨戈老师以“苹果”为例而引援出的“上堆、下切、平移”理论，其中的“上堆——要求我们应用宽泛的思维去观察事物、思考问题，站在一个高于事物亦或问题的角度去审视它，应有杜甫那种一览众山小的境界”；而“下切——则要求我们看待问题时应将之具体化，这样才能看清问题的本质，因而才能找出解决问题的根本性办法”；“平移——则需要我们懂得将事物或问题进行横向比较，对比事物之间的差异，找出它们之间的关联，同时学会在事物亦或问题之间进行相互转移，这对于压力的化解也有着意想不到的功能。”简单地说，对于“苹果”这个事物，我们要思考它不仅仅单纯是一个苹果，同时也要思考它到底是个什么样的苹果，还要思考与苹果相关联亦或类似的东西还有哪些；而压力的化解也亦是如此。毫无疑问，这是在教我们多维度的看待事物，多元化的处理问题。

虽然和杨戈老师的相处只有那么短短的八周时间，但我们无一例外地发现杨戈老师始终在坚持着，坚持着什么呢？那就是在授课前总会留15分钟的时间给我们提问，进行心与心的沟通，不管我们提的问题是多或是少。15分钟短吗？no！不短，15分钟足以让老师给我们进行启发性的引导，充分发挥15分的爱。在杨戈老师的教学理念中，我发现其实老师的真正意图并不是单纯地为提出问题而解决问题，解决问题只是其中的一小部分，占为更多的是教会我们看待问题的多维角度，培养我们转嫁及和谐处理问题的思维；诚然，这一过程中也不断强化了我们学会提问题、发现问题及分析问题的能力。其实，很多时候在我们提出一个问题时，我们心里真正想要的并不是所谓的解决办法，因为那千篇一律的方法也许并不适合我们每一个人所遇到的问题，方法只是一种借鉴，我们内心深处想要得到的是一种启迪、一个方向；所以对于杨戈老师授课及处理问题的方式，我是较为欣赏和支持的，当然，这一学习过程中我也获益匪浅。

在校级选修课上，我发现很大一部分学生对它的认知都存在着一种误区，即认为校级选修课并不重要、可上可不上，选校级选修课只是为了拿取学分。因此，你会发现校级选修课堂上出现一种怪圈：“开学第一节课时人很多，逐渐的就变得越来越少，到后面，去上课的人数都不足一半，等到期末的时候便又门庭若市了。”对于“如何才能更好的让学生留在课堂上”这一较为棘手的问题，我认为那是多方面因素造成的，学校的教育体制、老师及学生本人都是造成这一问题的原因，在此关于学校教育体制我就不加以论述了，我就仅从老师与学生这两方面来简要谈谈个人的看法。

恰当地接触和了解有关压力管理心理学方面的知识对于我们身心的健康发展是有积极意义的，杨戈老师在教授这门课时是极具其教学特色和彰显个性的，就如杨戈老师用一张撕成两部分的纸来讲述“我们与父母之间矛盾、复杂的关系”时，以深动形象而又易于理解的方式给我们呈现出了两者的关系，给我们以深思和启迪，紧紧凝聚了我们在课堂上的心，我承认，老师确实很有魅力，那节课我听得很认真。

杨戈老师的授课艺术的确毋庸置疑，但还是美中稍有不足，那节课我向老师表达了我的个人意见——“老师应适当地以富含教育意义、与压力管理方面有关的影视作品来丰富老师所带给我们的教学资源”，老师接受了我的意见并解释了他没有那样做的原由，老师说他每年都在转变教学方法，以便我们能更好的接收，让我们掌握得更多；虽然老师之前使用过，但我想说：“老师每年教的学生都不一样，恰当地运用教学音像资源，真的会产生意想不到的效果，因为这不仅能吸引我们的注意力，同时对于调动我们的积极性和进行交流沟通也是极具裨益的。”

本着让我们更好掌握知识的心，杨戈老师每年都在改变、反思和提升自己，这是值得我们钦佩和敬重的，老师殚精竭虑地为我们准备每一堂课，这就是我们留在课堂上最好、最具说服力的理由。

学习是一种师生间双向互动的过程，良好学习氛围的营造离不开教师与学生的共同努力，有效的交流和沟通需要师生双方的积极配合；并且我们必须认识到：“我们是学习的主体，老师只是起着引导性的作用。”作为学生，我们必须得改变我们对待校级选修课的态度，因为态度决定人生、改变命运，态度的正确与否直接决定了我们是否愿意留在课堂上；对自己负责的人都应该知道：“每一门课程，每一个授课老师，他们身上都有着值得我们学习的地方，都有属于他们的闪光点。”让学生留在课堂上的根本，还是在于学生自己，在于学生端正自己的态度；同时，由于人天生所固有的缺陷——惰性，这就要求老师进行适当的点名也必不可少，点名的目的不是为了惩罚，而是对学生的惰性进行适当的约束，以促使学生养成良好的行为习惯。

学心理课心得体会篇5

经过多次的心理委员培训，就自己而言或多或少还是有一些收获。在学期开始我竞选了心理委员这个班委，那时候我认识心理委员应该是个好玩的，平时没有多少干的，和同学多交流沟通就可以了，通过这次心理委员培训我对自己的职务有着更加深刻的理解和认识，作为一个心理委员不仅仅需要和同学们交流沟通，在这同时要关注同学的心理变化，及时反应，开展适合的心理活动，辅导同学们在成长中素偶遇到的困惑，在平时，心理委员是老师了解同学学习生活状况的重要渠道。所以心理委员在班级工作中有着不张扬但是很重要的作用。

近几年，高校大学生因为压力，家庭等各方面原因心理问题日益明显，许多高校对于大学生心理健康逐渐重视，相继开设心理辅导中心，设置班级心理委员，为大学生健康成长多一些保障。

大学一个充满青春活力的年龄，这时候的我们也正处于人生的转折点，但是就业，情感等一些问题带给我们许多的压力，我在网上看到一份调查：在20xx年广东的高校就有近20名大学生因为种种原因自杀，其中某所高校在短短一个月之内就有4人自杀。在当地部分高校调查显示10.71%的大学生表示当前收到挫折时想到用结束自己的额生命的方式来解决。28.6%的大学生“偶尔有”或“经常有”自杀的念头。5.79%的.大学生认为死亡是解决一切问题的和痛苦的办法。看到这些念头与数据还是有点不理解，人们不是都说“或者就有希望么”看看他们面临的问题就是一些在人际关系上的失败，学习压力过大，失恋，就业压力。作为班上的心理委员在平时与同学交流沟通时发展同学的想法念头我们可以为其心理辅导，反应给学校，针对此类问题开展一系列相关活动，希望向他注入一些正能量改善他的想法。

作为一个班的心理委员，如何有效的去与同学交流，明白自己关注的重点，首先我觉得我们要学会去观察，懂得去倾听，在做这些的时候不要给别人压力，让他把你作为知己是最完美的境界。为了自己工作能顺利开展，在平时乐于助人，建立良好的同学关系。发现问题就要寻求直接有效的方法进行干预。

这段时间的心理委员培训，学习了如何去倾听，发现问题的正确处理方式，通过学习与工作更加明确了自己的职责，还学会了人际交往的技巧，交流方式，懂得怎么去做好自己的工作，在以后的工作中希望可以更好的服务同学，锻炼自己！

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！