# 心理学与生活心得体会(优质13篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-11-14

*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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢...*

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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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**

生活中，我们常常感受到各种各样的情绪和心态，如焦虑、压力、快乐等等。这些情绪和心态直接影响着我们的生活质量，因此，学习一些生活心理学的知识对于我们的生活是非常有帮助的。在接触了一些生活心理学的知识后，我深受启发，从中获得了一些个人心得体会。

第一段：生活心理学的知识对于缓解焦虑有很大帮助。

对于我这样一个爱担心、爱烦恼的人来说，焦虑是一种常态，影响着我的生活和工作。但通过学习生活心理学的知识，我了解到了缓解焦虑的方法，比如呼吸练习、身体放松、自我对话等等。这些方法的实践很容易，效果也非常好，让我在生活中更加放松和自信。

第二段：生活心理学的知识帮助我更好的调整情绪。

有时候，我们会因为一些小事而心情不好，让整个人都变得烦躁和不安。但是通过了解生活心理学的相关知识，我可以更好地调整我的情绪。通过积极的心态、阳光的思想和一些调节方式，我可以快速地缓解焦虑、稳定情绪，让自己的心情一天比一天好。

第三段：生活心理学的知识教会我如何正确对待压力。

在现代社会中，压力是一个常见的话题。无论是学业还是工作，压力都会带来激烈的竞争和进步。但是如果我们不能正确地对待压力，就会带来消极和不良的影响。通过学习生活心理学的知识，我了解到正确的压力调节方式，比如放松、休息、娱乐等等。这些自我调节方式可以帮助我们缓解压力，在竞争中立于不败之地。

第四段：生活心理学的知识帮助我更好地理解和处理人际关系。

生活中，人际关系是一个不容忽视的话题。无论是亲人、朋友还是同事，我们都需要与他们建立良好的关系。通过学习生活心理学的相关知识，我更好地理解了人际关系的本质。比如，积极的沟通、尊重的态度、真诚的信任等等，这些是我们和他人建立良好关系的重要方式。通过这些方式，我能够获得更多的支持和关注，让工作和生活变得更加美好。

第五段：结语。

生活心理学的知识对于我们的生活是非常有帮助的。通过学习生活心理学的相关知识，我们可以更好地调节自己的情绪，缓解焦虑和压力，建立良好的人际关系，提高自己的生活质量。希望大家都能够关注自己的心理，学习生活心理学的知识，让生活变得更加美好和充实。

**心理学与生活心得体会篇二**

心理学是研究和指导人们实现心理健康的科学,在新的社会形势下,生活质量与心理健康密切相关。对生活和心理学有些什么感悟呢？下面是本站小编为大家整理的心理学与生活。

供你参考!

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了?但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句;\"儿子，妈/爸想你了?\"或者“儿子，你真棒?”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情。

励志。

讲座吗?记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人(ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊)，然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了?对于此类演讲，我只能不置可否了。

上完今天的课，我有很多感触，可又不知如何更好地去表达，所以想就几个感触很深的点谈一下我自己的想法。

1、“不幸通过任何方式都可以传播，幸福需要很努力才能传播。”

当屏幕上出现这一行字时，当听到丁老师讲到婚外恋所导致的诸多不幸，以及一连串的循环效应时，我有点难以置信，原来抽象的情感也可以比枪弹炮药更具有摧毁性的。

2、还有那句“有帮人的欲望却没有帮人的能力时去帮人也许会害人。”生活中的我只会单纯的想“乐于助人”却没有考虑我只是站在自己的角度，以一种同情的心理以及姿态去单纯的给予我认为是对他有益的帮助，却没有理性的去思考，我自己是否有充足的能力，并且我的这种帮助是否真的对他有益。通过这节课，我懂得了以后的日子里，我应该让自己变得更加理性，恩恩，真正做到给予别人真正需要的帮助，把正能量传达给别人，同时要有保护自己的不被别人的不幸传染的能力。

3、“当你认为习以为常的东西被人拿走后，要学会接纳。”丁老师在这里讲到，被抢走习以为常玩具的小朋友，为了那一个玩具，而忽视了诸多的其他玩具。老师解释说失去会导致聚焦，这个时候我们要学会接纳，分散注意力。曾经听过一篇文章讲的是“气”与中国人的上访，貌似是说中国人为了气(我理解为面子)去上访，而这次，丁老师换个角度，讲了这么个例子。一个人非常有前途，他自己也认为未来非常美好，却因为一次偶然成为跛子，因此他去上访，希望别人赔偿他无限美好的未来，最终只能随着时间的推移，他距离美好的未来越来越远。相反，吉林大学的一名因疾病成为跛子且上肢畸形的女生坦然接受自己的残缺，并凭借努力为自己创造了美好的未来。这确实这的我们每个人思考，当我们不能改变我们所不能改变的时候，我们只能坦然的接受，淡然的并以一种积极的心态去为自己尽最大的可能争取。

4、自尊即self-esteem把自己看做什么。听完丁老师自己学英语的艰难历程之后，我似乎看到自己学英语存在的问题了，我一直告诉自己的是，我的听力不好，去迟迟未采取行动去补救，每次英语考试考差事，我都安慰自己，是听力错多了，看来以后我要换用另一种角度去激励自己学习英语了。“到此一游”似乎也能很好地解释我高考前模拟考试忽高忽低的现象，以前一直以为，是自己骄傲的心理作怪，今天才明白原来是我自己的不自信，从不相信自己会凭借自己的能力考好，一直用运气或者巧合安慰自己，而没有进一步去思考自己考好与考差的真正原因。

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解了心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

。

**心理学与生活心得体会篇三**

心理学是一门研究人类行为和思维的学科，它关注人类与周围环境的交互作用。在日常生活中，我们都会遇到各种各样的情况，如何应对这些情况，如何保持积极的态度，就需要一些心理学知识和技巧了。在我接触心理学的这段时间里，我从中得到了很多启示和感悟，下面我就结合自己的生活体验和心得来谈一谈心理学与生活心得。

二、意识到自己的情绪。

在日常生活中，我们会遇到不同的情绪，如愤怒、焦虑、紧张等。这些情绪可能会影响我们的情绪和行为。但重要的是，我们要意识到自己的情绪，才能做出更好的决策。例如，当我们处于愤怒的情绪时，容易做出冲动的决定，这可能会导致不良后果。我们可以通过练习冥想、深呼吸或亲近大自然来帮助放松自己的情绪，以便更好地处理问题。

三、学会放松自己。

生活中的压力是不可避免的，但我们可以通过学习放松技巧来应对这些压力。这些技巧包括自我放松、深呼吸、瑜伽和冥想等。自我放松可以减轻情绪紧张和焦虑，增强身体和心理上的平衡。深呼吸可以帮助人们缓解紧张和焦虑，增强身体和心理上的平衡。瑜伽和冥想是一些古老的技术，它们可以帮助人们减轻压力、焦虑和情绪问题，促进身体和心理上的平衡。

四、积极的态度和心态。

积极的态度是保持健康心理的重要因素。积极的态度可以增加自尊、自信、幸福感和满意度。当我们面临挑战或困难时，积极的态度可以帮助我们保持乐观的心态，更加努力地工作和学习，以达成我们的目标。我们可以通过重视自己的成就和目标、与他人保持友好、参加有益的社交活动等方式来培养积极的态度和心态。

五、学会自我控制和自我调节。

生活中，我们经常会遇到一些让人烦躁的事情。当这些事情发生时，我们需要学会自我控制和自我调节，以避免情绪爆发和冲动行为。我们可以通过做一些身体上的活动来控制自己的情绪，如走路、跑步、游泳等。我们还可以通过掌握一些利于自我控制和情绪调节的技巧，如认识自己、放下错误和过失、积极寻求帮助、表达情感等方式来提高自我控制和自我调节的能力。

六、结论。

总之，生活中我们需要学习掌握一些心理学知识和技巧以应对日常生活中的挑战和压力。我们需要意识到自己的情绪，学会放松自己，积极的态度和心态，自我控制和自我调节，以更好地应对生活中的困难和压力。心理学知识可以帮助我们实现自我管理、提高幸福感和满足感，创造更好的生活。

**心理学与生活心得体会篇四**

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

1.有助于树立辩证唯物主义世界观;。

2.明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展;。

3.掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能;。

4.有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划和目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯;不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力;增强体育锻炼;保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

**心理学与生活心得体会篇五**

在生活中，我们常常会因为一些琐碎的事情而产生情绪波动。学习了心理学知识后，我意识到情绪管控的重要性。在面对压力时，我会主动采取一些放松的方法，例如适当的运动、听音乐或与朋友进行愉快的交流。这些方法都可以有效地缓解紧张情绪，使自己更轻松地面对生活中的各种挑战。而且，我也更加关注身边的人的情绪，尽量在与他人交流时保持和谐共处的氛围，避免冲突的产生。

第二段：自我认知，心态调整。

心理学知识还教会我如何进行自我认知并调整心态。在面对困难和挫折时，我不再轻易被打败。通过了解自己的优势与不足，我可以更好地分析问题，找到解决问题的方法。同时，心理学知识也提醒我，心态的积极与消极决定了我们面对挑战时的表现。保持良好的心态，不仅可以增强自信，还能激发内在的动力，更好地应对困难，实现自我成长。

第三段：人际互动，有效沟通。

在现代社会，人际关系的处理非常重要。学习心理学知识后，我开始更加注重与他人的沟通。我理解到沟通不仅仅是双方在交谈，还需要倾听和理解对方的内心感受。通过运用积极倾听、非暴力沟通等技巧，我与他人的沟通变得更加顺畅、有效。我更善于表达自己的需求，并能更好地理解他人的意图，保持良好的人际关系，并培养出一些重要的为人处世的能力。

第四段：压力管理，健康生活。

学习了心理学知识后，我对压力的认识更加全面。我意识到，压力并非完全是一种消极的因素，适度的压力可以激发我们的积极性和动力，但是过度的压力会造成身心健康的问题。因此，我开始学习压力管理的方法，例如制定合理的目标和时间表，寻找适合自己的休息与放松方式。通过这些方法，我能更好地平衡工作与生活，保持身心的健康。

第五段：幸福感提升，积极面对生活。

心理学知识也教会了我保持幸福感的重要性。我开始关注自己的内心需求，并研究如何使自己更加快乐和满足。通过积极的心理暗示和乐观的态度，我逐渐发现身边的幸福感，并将其延续下去。同时，我也学会了感恩，感激身边的人和事，这让我拥有一颗感恩的心，更加满足和幸福。

总结：心理学知识使我更加了解自己，更好地面对自己的情绪和困境。它不仅帮助我提升了自我认知和情商，还有助于改善人际关系和提升幸福感。通过灵活运用这些心理学知识，我能更好地应对生活中的各种挑战，实现自我成长和幸福。

**心理学与生活心得体会篇六**

1.心理学与生活密切相关。心理学研究人类行为和思维的过程，可以帮助我们更好地了解自己和他人，更好地处理生活中的问题和挑战。

2.学习心理学需要投入时间和精力。学习心理学需要掌握心理学的.基本概念、理论和方法，同时需要结合实际生活中的案例和问题进行分析和解决。

3.学习心理学需要批判性思维和分析能力。学习心理学需要分析和理解各种心理学实验和研究结果，同时需要对数据、信息和观点进行批判性的思考和评估。

4.学习心理学需要实践和反思。学习心理学需要将所学知识应用到实际生活中，通过实践来检验和巩固所学的知识，同时也需要对实践结果进行反思和总结。

5.学习心理学对生活具有重要意义。学习心理学可以帮助我们更好地了解自己和他人，更好地处理生活中的问题和挑战，同时也可以提高我们的自我认知和自我管理能力，更好地适应社会和生活环境。

总结起来，学习心理学和生活密切相关，需要投入时间和精力，批判性思维和分析能力，实践和反思，同时也对生活具有重要意义。

**心理学与生活心得体会篇七**

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的\'理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、、、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了?但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句;\"儿子，妈/爸想你了?\"或者“儿子，你真棒?”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

**心理学与生活心得体会篇八**

1、如何告别亚历山大。

当今社会的个体都可能会遇到压力情境，当我们应对压力时，身体和心理便会产生必须的应激反映，身体的应激反应是自动的、可预期的，而心理的反映却是我们依靠对世界的知觉和解释习得的，所以应对压力十分重要。本书推荐了很多好方法，比如书中介绍的应激思想灌输法。第一阶段，人们首先要对他们的行动获得更多的认识，是什么引发它，以及它的结果如何?你能够每一天坚持写日志，然后经过回看日志就能够分析出原因和结果，对存在的问题进行界定，增加对问题的可控性。

比如你会发现你最近工作效率很低，这是个应急源，经过分析你可能得到原因，如工作难度加大了。第二阶段，你开始认同那些能够抵消非适应性、自败行为的新做法。你开始安排一些学习时间提高自我本事，或者限制自我一周读两本书。第三阶段，你开始对自我的新行为点赞，新行为也为你带来更大的成功。这只是对抗压力的一种方法，想了解方法能够翻开书，找到适合自我的那一款。

2、如何让你人见人爱。

心理学家告诉我们没有莫名我就喜欢你，所谓喜欢那就是一种人际吸引。两个素不相识的人，第一次见面时彼此留下的印象，叫“首因效应”，亦称“第一印象”。在职场上，第一印象总是十分重要的，现实生活中，一些素不相识的人，在许多场合，如出差在车、船上的邻位旅客，入学遇见同班新同学，出席会议初次邂逅的与会者等。

虽然对人家的个性品德等一无所知，但却由对方的衣着、容貌、谈吐举止表情等方面，留下印象，并与之结交成朋友。所以我们要坚持一个进取阳光、礼貌干净的状态应对我们身边的人，给人留下好的第一印象。但只注重第一印象是不行的，我们还要懂得心理学中提到的人际交往八大定律，让我们经过学习能够做到控制情绪、明辨是非、真诚友善、助人为乐，相信你必须会在职场上人见人爱。

3、学会如何成功地成长。

本书中《人的毕生发展章节》是这样诠释“成功成长”，书中鼓励把发展看成有得有失的变化。据此，在一生中成功兴隆的秘诀就在于巩固一个人的收获，而减少一个人的损失。人毕生都在发展，毕生生理发展、毕生认知发展、毕生社会性发展，当你正确理解这些发展后你更加理解成功的意义。成功成长的一部分就是使用选择性优化与补偿，选择就是人们选择最适合自我的目标;优化就是指人民在与自我关系最密切的领域锻炼或训练自我;补偿是指用其他方法和途径应付损失。

阿德勒心理学的启示：重要的并不是你遗传到了什么，而是如何使用遗传给你的东西。我们深刻的理解每一个个体都是与众不一样的，世界就是因为个体的不一样而更加精彩，就像父母、我们、孩子三代人，每一代人都在为自我的奋斗目标而努力，方式不一样、起点不一样，但同样收获喜悦。

翻开600余页的《心理学与生活》，让身心来一次“智慧的旅行”，认识自我、理解他人，让我们一齐向幸福出发!

**心理学与生活心得体会篇九**

生活质量与心理健康有着密切的关系，以下是由小编整理关于心理学与生活。

心得体会。

的内容，希望大家喜欢!

上完今天的课，我有很多感触，可又不知如何更好地去表达，所以想就几个感触很深的点谈一下我自己的想法。

1、“不幸通过任何方式都可以传播，幸福需要很努力才能传播。”

当屏幕上出现这一行字时，当听到丁老师讲到婚外恋所导致的诸多不幸，以及一连串的循环效应时，我有点难以置信，原来抽象的情感也可以比枪弹炮药更具有摧毁性的。

2、还有那句“有帮人的欲望却没有帮人的能力时去帮人也许会害人。”生活中的我只会单纯的想“乐于助人”却没有考虑我只是站在自己的角度，以一种同情的心理以及姿态去单纯的给予我认为是对他有益的帮助，却没有理性的去思考，我自己是否有充足的能力，并且我的这种帮助是否真的对他有益。通过这节课，我懂得了以后的日子里，我应该让自己变得更加理性，恩恩，真正做到给予别人真正需要的帮助，把正能量传达给别人，同时要有保护自己的不被别人的不幸传染的能力。

3、“当你认为习以为常的东西被人拿走后，要学会接纳。”丁老师在这里讲到，被抢走习以为常玩具的小朋友，为了那一个玩具，而忽视了诸多的其他玩具。老师解释说失去会导致聚焦，这个时候我们要学会接纳，分散注意力。曾经听过一篇文章讲的是“气”与中国人的上访，貌似是说中国人为了气(我理解为面子)去上访，而这次，丁老师换个角度，讲了这么个例子。一个人非常有前途，他自己也认为未来非常美好，却因为一次偶然成为跛子，因此他去上访，希望别人赔偿他无限美好的未来，最终只能随着时间的推移，他距离美好的未来越来越远。相反，吉林大学的一名因疾病成为跛子且上肢畸形的女生坦然接受自己的残缺，并凭借努力为自己创造了美好的未来。这确实这的我们每个人思考，当我们不能改变我们所不能改变的时候，我们只能坦然的接受，淡然的并以一种积极的心态去为自己尽最大的可能争取。

4、自尊即self-esteem把自己看做什么。听完丁老师自己学英语的艰难历程之后，我似乎看到自己学英语存在的问题了，我一直告诉自己的是，我的听力不好，去迟迟未采取行动去补救，每次英语考试考差事，我都安慰自己，是听力错多了，看来以后我要换用另一种角度去激励自己学习英语了。“到此一游”似乎也能很好地解释我高考前模拟考试忽高忽低的现象，以前一直以为，是自己骄傲的心理作怪，今天才明白原来是我自己的不自信，从不相信自己会凭借自己的能力考好，一直用运气或者巧合安慰自己，而没有进一步去思考自己考好与考差的真正原因。

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。比如: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。比如: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,做出许多事后让我后悔的事,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。如稍有不如意则挨骂,我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒”和“胆怯”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佳营养。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。比如: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。

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解了心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了?但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句;\"儿子，妈/爸想你了?\"或者“儿子，你真棒?”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情。

励志。

讲座吗?记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人(ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊)，然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了?对于此类演讲，我只能不置可否了。

。

**心理学与生活心得体会篇十**

拿到它时我抱着怀疑的态度，毕竟自我是个心理学的“门外汉”，但让人欣慰的是，对于一个对心理学感兴趣，但是又没有系统地学习过心理学的人来说，这本教材是十分适宜的一本入门书籍。这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的心理学入门书籍，如果想了解一些心理学最根本的知识，看这本书是一个不错的选取。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，有潜力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，真切地感受到心理学和日常生活息息相关。

它就是一本心理学最根本的书，但是却很全面。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。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”、20余条“参考文献”以及近1000条“人名和主题索引”，对教学、研究和学习都极具参考价值。

我很喜欢书中个性设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你明白心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么?”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的试验事实”“你无法忽视数字的“好处””“在“疯狂“的地方做个正常的人”———原先，你每一天都用得到心理学!

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你能够跟着别人的指示走，而不管对错;也能够自我摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自我明白自我在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选取你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，但是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，透过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自我和他人，提高自我和帮忙他人的潜力。期望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的状况下，如何让自我浮躁的心态，归于平静，如何放松自我，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

\_ueditor\_page\_break\_tag\_

。

**心理学与生活心得体会篇十一**

我国的职业教育心理学在发展的过程当中虽然取得了一定的成绩，但是，仍然存在一些问题，这些问题的存在，极大的阻碍了教育心理学的健康发展。常见的问题包括不具备高水平的学科地位，难以建立完善的体系和内容以及没有获得必要的重视等，这些问题的存在不利于我国职业教育心理学的发展。在这种情况下，我们必须采取多种办法，多管齐下切实解决问题。本文从我国职业教育心理学的发展现状出发，系统的阐述了职业教育心理学未来的发展方向。

职业教育心理学；发展；对策。

近些年来，国际化水平日益提高，改革开放水平日益深化，这些都使我国开始重视职业教育的进一步发展。正因如此，我们应当对职业教育给予高度的重视，不断的提高职业教育的发展水平。伴随着我国心理学教学水平的提高以及我国教育学的发展，我国在教育心理学方面也取得了一定的成绩。但是，时至今日，教育心理学的发展仍然存在很多问题，这些问题的存在对我国职业教育心理学的发展起到阻碍作用。

(一)研究体系日臻完善、研究课题不断深化。

现阶段，在总结概括教育心理学的基本理论和国内外研究前沿的基础上，我国相关研究学者从我国的实际情况出发，将职业教育基本理论、学习心理、教学心理等有机地结合到了一起，编写了大批量的职业教育心理学教材。这些教材的编写和出版在一定程度上促进了我国职业教育心理学的理论成熟。不仅如此，我国教育心理学领域还开展了一系列的相关研究，形成了一些理论观点，积极调动了研究者研究职业教育心理学的兴趣。

(二)有中国特色的研究领域不断拓展。

近年来，我国职业教育心理学者在充分借鉴国外研究成果的基础上，将其同我国教育实际有机结合在一起，开展了一系列即具有中国特色又具有实践指导意义的研究，极大地拓展了研究领域。根据大量的文献资料，为我们展现了全新的知识观与教学观，探讨了若干学科中潜在的规律性问题，实现了教学水平的进一步发展。

(三)积极引进西方成果，缩小中西方差距。

我国教育心理学工作者，积极引进国外最新研究成果，对国外教育心理学发展的新动向给予了密切关注，与此同时，还同我国的实际结合起来，不断的消化吸收先进成果，推陈出新、革故鼎新，为我国职业教育心理学的发展奠定了牢固的基础。随着对国外研究成果的不断消化吸收，我国职业教育心理学发展中原来存在的问题也得到了解决，例如概念不清、理论混乱等，使得我国职业教育心理学研究能够同国外保持一致，进一步促进了我国职业教育心理学的发展。

(一)重视力度不够，职业教育心理学地位不高。

虽然近些年来，我国的职业教育取得了一定的成绩，并获得了一定的成功，职业教育也呈现出勃勃生机，但是，相关教育部门和教育工作者对职业教育心理学的教育以及开展程度的重视力度还不是特别的高。具体来说，主要体现在以下几个方面。一是，时至今日，我国还没有确立一个全新的以职业教育为主的心理学学术研究机构。二是缺乏必要的发表期刊。现阶段，职业教育心理学还不具备专门的期刊发表途径，这在一定程度上，不利于调动研究者的研究积极性。三是缺乏相关教材。职业心理学的发展速度可以说是日新月异，但是其教材却没有跟上职业心理学教育的进一步发展。例如教材难以支撑职业心理学的研究工作，难以为教学提供更多的选择。

(二)发展不成熟，内容体系不完善。

虽然现阶段，我国职业教育心理学已经发展到了一定的程度，成为了一门独立的学科，但是，如果从职业教育心理学的角度来看，其学科内容和体系还不是特别的完善，发展程度也日趋成熟，在这种情况下，需要相关教育工作者不断地填充和完善。纵观市场上的职业心理学教育书籍，我们不难发现，现阶段的职业教育心理学的书籍大概只有十几本，不仅如此，这些书籍大多都是没有核心主题的书籍，对于重点研究对象的介绍也是模棱两可，不仅如此，不论是哪本书籍，都有其自身的侧重点以及方向性，并自成一体，没有形成一个完整的教材体系。

(三)研究方法单一，难以充分调动学生的学习兴趣。

总的来说，职业教育心理学的教学方法比较单一，还在沿用传统的教学方法，缺乏创新，难以调动学生学习的积极性，一支笔、一本书、一块黑板就是所有的教学工具。长此以往，学生的学习兴趣势必难以得到提高，学习积极性也难以得到提升，很多教师在教学过程中都是采用文献法这种研究方法进行讲解，缺乏必要的实证分析，难以说服学生，缺乏必要地教育心理学理论研究的价值。除此之外，教师还没有充分意识到学生在课堂教学中的主体地位，教学中往往以满堂灌的形式进行教学，学生被动的接受教师的授课，教师讲什么学生记什么，长此以往，学生的学习主动性被消耗殆尽。

(四)研究成果质量不高，难以促进相关学科的发展。

职业教育心理学的地位之所以低于其他学科，主要原因在于其研究成果的质量不高，难以在一些权威性的期刊上发表。具体来说，主要体现在以下几个方面：一是这类学科缺乏必要的学术研究成果创新意识，很多学术成果大同小异。其次，功利性的动机导致部分学者在发表论文和学术报告的过程中忽视了学术研究的重要性，在这种观念的引导下，研究者在撰写学术文章的时候往往大量的抄袭已有文章，将他人文章稍作改动后就再次发表，这种换汤不换药的局面难以实现教育心理学的发展。三是教师难以实现深入地、全面地把握整体的知识架构，虽然部分教师的实践经验较强，但是其不具备理论研究能力，还有部分教师虽然理论基础知识比较扎实，但是其却缺乏实战经验。在上述多个原因的作用下，职业教育心理学的研究成果都存在质量不高的问题。

职业教育心理学发展过程中遇到了上述一些问题，这些问题对职业教育心理学的发展具有阻碍作用，所以，我们必须采取多种方法，多管齐下，解决问题，扫清障碍，实现职业教育心理学的发展。笔者通过长期的研究与实践认为，实现我国职业教育心理学的发展应当做到以下几点：

(一)构建统一规范的理论模式。

建设职业教育心理学体系，应当做到从实际出发，立足于现在，还要将现在同将来有机的结合在一起，做到着眼于将来，统领全局，兼顾局部，实现综合化、完整化、系统化。职业教育并不是简单地，它是纷繁复杂地，不仅如此，心理学的发展也并不是一成不变的，它是流派纷呈的，职业教育和心理学的发展共同决定了职业教育心理学发展范式的多元性，也就是说其中既包含有职业教育科学的范式，也包含有职业技术科学的范式。职业教育心理学的交叉学科特性直接决定了职业心理学的社会性，它必须要向社会开放，做到整合社会职业教育资源，实现广泛的交流与合作，积极鼓励学科专家实现共同协作，多角度的全面地研究职业教育心理学课题。在发展职业教育心理学过程中，应做到多元交叉研究，并在此基础上构建一个具有特定核心基础的、大范围地统一理论模式，从而实现我国职业教育心理学的研究内容、研究方法以及手段的进一步完善，并使其成为一门具有坚实基础、具有一定发展潜力的学科。

(二)搭建特色鲜明的结构体系。

在建设职业教育心理学的过程中，我们必须要具备一定的发展眼光，站在时代的前沿以及职业教育领域和心理学学术的发展最前端，并将学科建设以及为社会实践服务之间潜在的关系处理好，打造一个具有自身特色的职业教育心理学结构体系。职业教育心理学并不是一门简单的学科，它是一个多层次、多维度的复杂系统。依照教育主体的不同，我们可以将我国职业教育心理学划分为三个类别，一是社会；二是家庭；三是职业学校。以纵向层次来划分职业教育心理学，我们可以将其划分为三部分，即初等教育心理学、中等教育心理学和高等职业院校的教育心理学；以横向服务范围为依据，可以将职业教育心理学划分为岗前职业教育心理学、转岗职业教育心理学和在岗职业教育心理学。但是，值得注意的是，不论怎样划分，职业教育心理学最为突出的特点就是应用性和实践性，因此，搭建特色鲜明的结构体系应当做到以服务教育发展、培养特色人才为核心，进一步加强职业教育心理学的科学性，并在此基础上实现职业教育心理学的针对性，着重提高职业教育心理学的实效性。还要注意的是，应当从我国职业教育的特点和实际情况出发，依照理论、应用与专项几个层次逐步进行拓展，实现纵向有机衔接、横向融会贯通。

(三)综合提高学科的整体实力。

提升职业教育心理学水平，应当从三个方面入手，一是强化课程建设；二是拓展研究课题；三是打造人才队伍，将这三者有机地结合在一起，实现职业教育心理学教学水平的整体提升。职业教育心理学的发展是以课程建设为基础的。在课程建设的过程中，应当做到遵循科学性和针对性的原则，全面地把握职业教育心理学特殊规律，推进课程建设的顺利实现；将职业教育的实际发展情况同院系的办学实际情况有机地结合在一起，深化实践教学环节，提高实践课程教学水平。职业教育心理学发展的关键是课题研究。各院校应当以进一步提高实践课程的应用性以及实践性为主要目标，开阔实践课程的研究视野，帮助学生树立研究思维，借鉴其他学科的研究成果，实现职业教育中学生素质水平的进一步提高。进一步深入地了解职业教育同心理科学之间潜在地关系，全面把握职业教育教学情境中教师与学生的心理现象及心理发展规律。

(四)打造高水平的研究队伍。

优秀的教师队伍是促进职业教育心理学发展的最有效的职称。因此，各院校应当着重注意学术研究机构和专业组织建设，为师生营造一种良好的交流氛围，搭建沟通和交流的平台，加大政策扶持力度，引进专业人才，打造一支优秀的教师队伍。提高职业教育心理学学科的地位以及该学科的教学水平，并不是一个人的事情，它是需要所有职业教育心理学的学者们共同努力才能够实现。笔者认为，打造优秀的教师队伍应当做到以下几点：一是不断提高一线教师归纳教学经验的能力，帮助其积累学术理论知识；加强学术道德建设，帮助教师树立职业道德观念，形成科学的思想道德观念，树立正确价值观来引导学生形成良好的心理健康状态；三是为相关的研究工作人员提供一个交流学术的平台，为研咳嗽碧峁学术论文发表的机会，从而进一步提高职业教育心理学的研究成果的质量和科技含量，打造一支高水平的职业研究队伍。

(五)树立与时俱进的教育发展理念。

要进一步推进职业教育心理学向和谐的方向发展，树立“建设为本、创新为纲”的发展理念。相关研究者应当勤于探索、勇于创新、与时俱进，为职业教育心理学的发展奠定基础。职业教育心理学的未来发展，应当以全面服务职业教育为宗旨，落实“百家争鸣、百花齐放”的发展方针，坚持理论同具体实践的有机结合，进一步推动职业教育心理学的发展创新，主动探索符合与我国具体实践相符合的心理学发展规律，谋求实践研究和应用为主，深化相关的理论研究。

现阶段，我国职业教育心理学发展过程中或多或少都存在一定的问题，这些问题的存在对我国职业教育心理学来说是非常不利的，在这种情况下，我们必须做到创新科学发展对策，不断地提升我国的职业教育心理学发展水平，实现职业教育心理学整体地位的进一步提升，进一步完善学科教学体系，获得更高的学术研究价值。当然，职业教育心理学的发展也不是一蹴而就的，它是一个长期过程，需要我们大家共同努力，才能够实现，获得成功。

[参考文献]。

[1]李国涛。我国大学生职业道德教育的现状、问题与对策[d].山东师范大学，202\_.

[3]李葳。校企合作的高等职业教育发展问题现状研究与对策[d].山西财经大学，202\_.

[4]李丽萍。荆州市农业职业教育发展现状及对策研究[d].长江大学，202\_.

[5]刘昀。荆州市农村职业教育现状调查与发展对策研究[d].长江大学，202\_.

**心理学与生活心得体会篇十二**

《心理学与生活》让我印象最深刻有几大点：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。

我以往向很多同学和朋友推荐过这本书，我认为，如果是心理学的初学者，就必须要看这本书，而如果是一个已经对心理学很有研究的人我也觉得这本书同样很值得去看。我自我也已经读过几遍，有时候闲下来的时候，也会偶尔翻开某些章节看看，里面写得很多东西都很有意思，对生活似乎很有启发的样貌，让你不由的从心理学的视角去观察和理解这个世界，这个社会、周围的人和事。

有时候，我在想，我们介绍教育技术学基础的书也完全能够仿照这本书的写法。国内的学科基础的教材，总是很喜欢介绍很多学科的概念性的东西，介绍很多有关学科历史的东西，介绍很多晦涩难懂的理论与方法，让刚刚学习这个学科的人望而生畏，甚至产生厌倦。学科的理论与方法固然很重要，可是我觉得应当运用循序渐进的方法，更多的是从培养学生的学习兴趣出发，运用一些实际运用的例子，来让初学者对这个学科产生浓厚兴趣的同时，又能让初学者了解这个学科的基本原理和知识结构，从而为他们以后的学习铺平道路。

**心理学与生活心得体会篇十三**

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

1.有助于树立辩证唯物主义世界观;。

2.明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展;。

3.掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能;。

4.有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划和目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯;不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力;增强体育锻炼;保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

文档为doc格式。

。

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！