# 最新心理课心得体会(通用13篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-22

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理课心得体会篇...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理课心得体会篇一**

在大学学习心理学科的四年，我认为最有意义的是学到了如何了解自己、了解他人和有效地沟通交流。这四年里，我体验了心理科的精髓，获得了无价的收获。本文将分享我的心理科心得体会，希望与大家交流学习心理学的感悟。

第二段：对于心理科目的认识。

初学心理科时，很多人认为心理就是研究人的思想、行为和情感的学科。其实心理科学不仅仅是研究人的内在活动，更重要的是将人的内在活动和外部环境结合在一起，进一步理解和解释人类现实生活中的各种行为。学习心理科学还可以为我们提供更有效的沟通方式和指导我们处理事情的方法。

第三段：心理科教育对于生活的影响。

学习心理学科可以让你增强对他人的理解、鉴别和同情。通过了解其他人的行为和感受，你可以成为一个更好的团队成员，提高自己的社会技能。同时，学习心理科学还可以帮助我们解决自己的心理困惑。人们往往是忽视自身的情感或心理问题导致身体不适或出现各种问题。通过学习和实践心理科学，我们可以更好地解决自己的问题，并学会如何帮助他人。

第四段：学习心理科的困难。

学习心理科肯定存在一些困难，例如需要深入了解人的思维、行为和情感。有时会遇到一些难以沟通或了解的人，他们可能会表现出一些不寻常的行为。同时，科学的学习方法和技巧也是心理科学的学习难点。心理科学是一门理论和实践相结合的学科，需要不断学习和尝试，才能更有效地运用它。

第五段：结论。

心理科学是一门理论和实践相结合的学科，需要认真学习和不断尝试，才能发现它的魅力。在我的学习过程中，我学会了如何处理自己的情感和和他人有效的沟通交流。更重要的是，我学会了如何成为一个更好的人，并将这些知识和技能运用到我的生活和工作中，使我更加成功和快乐。我希望这些心得体会能够帮助大家更好地发现和学习心理科科学的魅力，并使我们成为更好、更自信和更成功的人。

**心理课心得体会篇二**

在大学里，我们除了学习专业知识外，还可以从各种社团和组织中学到很多实用的技能和知识。作为一名大学生，参加学校心理部的工作成为了我人生中难得的一次机会。在这里，我对心理学有了更深刻的理解，并学到了很多有用的心理技巧和方法。接下来，我将分享我的心理部心得体会，以便更多的人了解心理学和心理调适。

在心理部的工作中，我主要负责接待咨询者并协助心理咨询师进行咨询工作。在这一过程中，我深刻地感受到了心理学对于人们生活的影响。人们生活中常常会遇到各种各样的难题和问题，如果没有足够的心理调适能力，就很可能陷入困境甚至走向自闭、抑郁等心理问题。而心理部的工作就是帮助咨询者找到适合自己的心理调适方法，并启发他们积极面对生活的种种挑战。

第三段：学到的心理技巧。

在心理部的工作中，我学到了很多心理技巧和方法。其中，最重要的是倾听。倾听是有效的沟通的基础，只有真正倾听了对方的内心感受和需求，我们才能更好地帮助对方。同时，在倾听的过程中，我们要学会给予合适的回应和支持，让咨询者感到被理解和认同。此外，我还学到了一些缓解情绪的方法，比如深呼吸、放松训练、情绪发泄、自我暗示等。这些方法可以帮助咨询者缓解压力、控制情绪、放松心情。

第四段：心理部的意义。

心理部的存在有着重要的意义。它不仅帮助了许多人解决了他们内心的问题，还促进了大学校园心理健康的普及。在一个心理健康的校园氛围中，每个人都可以自由而愉快地学习和生活。此外，心理部的工作还能培养年轻人的情感智慧和社会责任感。在咨询实践中，我们要求自己做到真诚、专业、责任、保密。这些精神和品质对于我们今后的成长和发展都有着重要的意义。

第五段：总结。

心理部的经历成为了我大学生活中重要的一部分，我从中学到了许多有用的心理知识和技巧，同时也感受到了心理健康对于人们的重要性。希望更多的人能加入心理健康工作中，帮助更多需要帮助的人。同时，我们应该从小事做起，提升自己的情感智慧和社会责任感，成为更好的人。

**心理课心得体会篇三**

心理学是一门研究人类思维、情感和行为的科学，它对人们的心理过程进行深入的分析和解释，帮助人们更好地了解自己和他人。在学习心理学的过程中，我不仅丰富了对心理学的知识，还深入思考并总结出了一些心理心得体会。

首先，我认识到每个人都有不同的心理需求。我们每个人都是独一无二的个体，拥有自己独特的思维方式、感受能力和行为模式。因此，每个人对于情感、关系和成就的需求也会有所不同。有的人更需要尊重和被理解，有的人更需要被赞赏和认可。了解和满足他人的心理需求，可以帮助我们建立良好的人际关系，并获得更多的合作机会和支持。

其次，我深刻认识到情绪对个人行为的影响。我们的情绪会直接影响我们的行为和决策。例如，当我们处于愉悦和积极的情绪状态时，我们更容易表现出友好和合作的态度。相反，当我们感到沮丧和焦虑时，我们往往会变得易怒和偏激。因此，学会控制情绪，保持积极的心态对于个人的发展和成功至关重要。

此外，我也了解到心理健康的重要性。心理健康不仅包括对自身的接纳和自尊，还包括与他人建立健康的关系，以及对挑战和压力的适应能力。在现代社会，压力和焦虑常常会围绕着我们，掌握一些心理调节的技巧对于保持心理健康至关重要。例如，培养积极的生活态度、学会放松和调整自己的心理预期等等。只有在良好的心理状态下，我们才能更好地应对各种挑战和困难。

另外，我学会了倾听和尊重他人的感受。倾听是一种高度重要的沟通技巧，通过倾听他人，我们能够更好地理解他们，并与他们建立更深入的连接。倾听需要全神贯注地聆听对方的目光和言语，并不断反馈对方的感受，以表明我们真正在意他们的感受。尊重他人的感受意味着我们不论是否同意对方的意见，都要尊重他们的感受和观点。这样，我们将能够建立更加和谐和支持性的人际关系。

最后，我深刻认识到自我反思和成长的重要性。每个人都会犯错误，但是唯有通过反思和总结，我们才能从中吸取教训，并避免再犯同样的错误。自我反思是一种深入挖掘自己内心的过程，它需要我们对自己的思维、情绪和行为进行全面的审视。只有不断地自我反思和反省，我们才能不断完善自己，走上自我成长的道路。

综上所述，通过学习心理学，我收获了许多关于人类心理和行为的知识，更重要的是，我也体悟到了一些心理心得。这些心理心得对我个人的发展和成长有着重要的促进作用，也让我更加理解和关心他人的心理需求。我相信，只要我们不断学习和实践心理学的知识，我们将能够更好地理解自己和他人，并实现自己的成长和发展。

**心理课心得体会篇四**

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课究竟是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很精深的课程呢?带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲授下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生活也息息相干，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中显现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严肃的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调解就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的好学生，老师眼里的宝，天天被老师夸奖着，被同学敬慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发觉没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的\'模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰......这些久而久之都会成为引发矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之条件前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反应了人的真实情绪，但是一样人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦当中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交换。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会当中会有各种各样的曲折需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永久悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

**心理课心得体会篇五**

作为一名心理系的大学生，我曾经在学习、实践、交流中获得了很多关于心理学的认识和体验。而最近我在实习的心理部门中，更是加深了我对心理学的理解和体会，让我对心理学的价值和意义更加深刻地认识。本文将从五个方面来述说我在心理部实习的心得和体会。

一、激发兴趣——尝试多元化的实践。

我在接触心理学这门学科之前，其实与它毫无交集，只是在学校的课程中稍微学习过一些心理学的概念和知识。但随着深入学习，我越发发现自己对心理学有了很大的兴趣。而在心理部实习中，我得以更加深入地了解和体验心理学的多方面内容——比如参与心理咨询的实践、参与问题少年青年集体教育等。而这些实践，也进一步激发了我对心理学的兴趣和热情。

二、提高能力——锤炼专业的技能和素养。

在实际工作中，我们不仅要具备心理学的专业知识，还需要具备一些实践技能和素养。比如：如何与当事人进行有效地沟通，如何系统地分析和解决问题，如何确保工作的科学性和规范性等。这些要求也促使我在实习中锤炼自己的实践能力，并进一步提高专业素养。而在锤炼能力和素养的同时，我也深刻认识到，心理工作并非单纯的技能操作，而需要我们选择合适的方法和样式，以便更好地服务于当事人的需求。

三、拓展视野——了解社会和职场的现实。

在心理部实习过程中，我不仅接触到了社会和职场的真实情况，而且还了解了不同职业中的各种心理需求，比如考生、医护人员等。同时，很多心理工作者也会分享并传授一些职场经验或者是职业规划，帮助我们了解心理学的应用和意义。而这些视野的拓展，让我对职业规划和个人成长的方向，有了更深入的思考和认识。

四、提高情感智慧——探寻人性中的共性和差异。

心理学是关于人的一个学科，而处理各种与人有关的情境和问题，需要不仅要求我们需要掌握专业知识，而且需要提高情感智慧。这是一种对人的认知，渐进地认识人的情感，理解人的表层与深层需求。而实践的过程中，我们也越发发现，人性中不仅有共性，也有差异，只有在强化自我情感管理基础上，才能更好地处理各种情感问题。

五、圆满收获——发现自我价值和意义。

如今，我已经完成了一段有意义的心理部实习历程。在这个过程中，我不仅充实了自己的知识储备，还发现了当心理工作者的自我价值和意义。在心理部实习这个平台上，我收获了很多人生经验和感悟，提高了自我认知和素质，更重要的是，去认识和帮助很多需求帮助的人，这也给我带来了很多较高的乐趣和智慧。

总的来说，在心理部实习中，我深入领略和认识到了心理学的价值和意义，同时感受到了人的情感和人性的深刻。这个实践经历，让我不仅能够更好地认知人性中的共性和差异，更能从情感智慧、专业素养和生活格局三方面提升自我，为自己的人生规划和价值实现做好了充分的铺垫。

**心理课心得体会篇六**

最近看了很多关于积极心理学的文献资料，学习了解到积极心理学positivepsychology是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[1]积极心理学的研究对象是平均水平的普通人它要求心理学家用一种更加开放的欣赏性的眼光去看待人类的潜能动机和能力等这与传统的心理学研究有很大的不同在以往的心理学中我们所熟悉的词汇是病态幻觉焦虑狂躁以及对于死亡的恐惧等等而很少关注健康勇气和爱。

“积极心理学”(positivepsycholo-盯)是宾西法尼亚大学教授martine．seligman于1998年出任美国心理学会主席时倡议及定位的，是seligman和csikszemmlhalyi于20xx年在《美国心理学家》(americanpsychologist)上刊登的《积极心理学导论》一文中正式提出来的。“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；21。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。积极心理学的本质体现在修正先前心理学发展的不平衡，强调心理学的发展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病，同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质，二者可以相辅相成，平衡发展。积极心理学的意义在于换了个角度去理解心理学对于人的作用，传统心理学更多是基于心理疾病的模式去寻求归因，而积极心理学更关注人的力量，更重要的在于心理学并不是只为“病人”服务，应该为普通人提升幸福感、愉悦感提供思维源泉，使普通人生活得更有意义。

特别有悟的是三点，第一，积极心理学并不否认世界上有痛苦和人类的缺点，而是认为美好与卓越和疾病与悲痛都是真实存在的；第二，心理学对目前已经有幸福感的人更有效，因为虽然对这些人有较少的改善空间，但相对他们携带的包袱更少，也有更多的技能和资本让心灵之旅走得更好。第三，积极心理学提倡畅所欲言和思想和心灵探索，但也强烈推荐使用科学的训练方法，例如：感谢信vs宽恕信、娱乐vs善举、时间的礼物等等。也提炼出不少实验论证的`效应来解释一些心理学应诉对积极情绪体验的影响：如峰终理论、曝光效应、捐赠效应等。积极心理学和人本主义心理学都尊重人的精神和自尊，不把人类当作物质世界的一部分来研究，区别主要在于积极心理学认为每个个体都有变坏和变好的能力，美好生活知识一种选择；积极心理学从多种渠道获取有意义的证据：可以从严谨的实验室数据中获取，也可以从个案研究、访谈、大众普查、历史资料分析中获取。

心理学家认为情绪是比较复杂的，不仅包括主观感受、还包含生物学唤起的特殊形式，思想爱你个和行为。积极情绪和消极情绪的区别在于，积极情绪一般不与特殊的行为倾向相关，但积极情绪扩大了我们的选择范围（注意力宽度更宽了、记忆能力提高了、语言表达更流畅了、对知识的感受性增强了等等），更多对未来有决定作用；积极情绪也能够消除消极情绪所导致的生理学反应，如焦虑等。

20xx年5月15日到17日，我很有幸参加了《实验心理学》国家精品课程的高校师资培训，听实验心理学界专家郭秀艳教授的讲授，感触很深，收获颇丰。郭教授及其团队渊博的知识、严谨的治学态度、先进的教学理念和教学内容以及实验教学与理论教学相结合的教学方法对我启发很大。虽然还没有系统的讲授过《实验心理学》这门课，但是通过这短暂的三天的学习，使我对精品课程的建设有了更具体的、感性的认识，开阔了视野，对研究性教学有了更加深入的认识;同时网培中心精心组织的讨论交流活动也使我受益匪浅，通过交流使我了解到各高校实验心理学开设以及教学情况，学到了很多成功的教学案例和宝贵的教学经验。下面结合我在高校的教学工作谈谈自己的感想。

通过郭教授的介绍我深深体会到，精品课程的建设不仅仅是编好一部教材、上好几节课、做好几个实验，它是一项系统、立体工程，需要教学团队长期不懈的努力，它包括课程特色、队伍建设、教材编写、教案、辅助资料、教学录像等诸方面的要素，而重要的是要具有先进的教学理念以及较高水平的教学团队。先进的教学理念是课程建设的灵魂，这是课程建设的目标，为了实现这个目标需要有一个教学团队，现代社会任何成功都不是靠个人单打独斗的，而是靠一个团队的力量，必须要依靠团队成员的集体智慧，发挥各自的特长，共同努力实现目标。比如《实验心理学》国家精品课程的建设就具有一支知识、年龄结构合理的高水平的师资队伍，每个人的分工有所不同，发挥自己的特长，如课程负责人是杨治良教授，郭秀艳教授、庄锦英副教授和叶斌副教授是具有丰富教学经验的中青年教师，是课程的主讲教师;李林则是基本理论功底扎实的新生代年轻教学人员，课程组还聘请了黄希庭教授、游旭群教授作为教学顾问。课后辅导工作由郝兴昌博士与唐菁华博士负责，课后辅导工作，一方面减轻了骨干教授的教学负担，另一方面给学生提供了更为便利的教学辅导条件。实验指导工作由王新法老师与朱磊博士负责。对学生实验的指导工作，十分有利于提高学生的实践能力。

“实验心理学”一直是公认的“难讲”课程，对学生而言，“实验心理学”是他们头痛的一门专业课，在学习过程中很容易产生畏惧和厌烦心理;对老师而言，“实验心理学”是学生不爱听的枯燥的一门课，因此，这个问题一直困扰着授课教师和学生。通过郭教授的讲授以及朱磊老师的实验示范课，通过与同行教师们的交流，我发现“实验心理学”并不是难在课程教学内容，而是教师的教学方法和学生的学习方法存在一定的问题。因此，需要教师改变传统的教学形式。郭教授的教学方法很值得我们学习，她把教师课堂讲授与指导相结合，引导学生自己发现问题，对学生发现的问题不直接给以答案，而是积极鼓励他们自己动手做实验，自己分析调查，注重引导学生主动学习以及培养学生学习和钻研的积极性、创造性和创新精神。她的教学实践也表明，教师在讲授的过程中引导学生自主学习，学生在学习过程中学会对问题、知识和技能的学习、归纳、整理和分析，并运用学习的知识发现问题和解决问题，这对提高“实验心理学”教与学的效果有非常大的帮助。因此，作为实验心理学的老师应着重培养学生自己主动学习的积极性，并放手让学生自己做实验，培养他们的动手实践能力。

心理学实验计算机化已经成为心理学实验教学的发展趋势，比如传统心理物理学方法(具体包括最小变化法、恒定刺激法、平均差误法、等级排列法和对偶比较法)，信号检测论(包括有无法、迫选法和评价法)，反应时方法(包括简单反应时、选择反应时和辨别反应时)，信息加工实验(包括刺激编码方式、信息加工模式、句子理解、记忆搜索方式、表象旋转、刺激的听觉编码和视觉编码等方面的实验)，学习和记忆方面的实验(包括学习迁移、前摄抑制和倒摄抑制、系列位置效应、瞬时记忆、短时记忆、长时记忆、记忆的保持和遗忘规律等方面的实验都可以通过计算机完成。这就对实验心理学的老师提出了更高的要求，同时也提高了实验老师设计实验的灵活性、主动性和创造性。

最后，衷心感谢教育部全国高校教师网络培训中心为我们提供学习机会，感谢郭秀艳教授以及朱磊老师的讲授，感谢网络培训中心的工作人员。

**心理课心得体会篇七**

心理学是一个研究人类心理活动和心理过程的学科。通过学习心理学，我对自己的内心世界有了更深入的了解。在这个过程中，我体会到了人类心理的复杂性和多样性。同时，我也认识到了心理健康的重要性，并通过积极的心理调适方法不断提升自己的心理素质。下面，我将从认知、情绪、人格、社交和应对这五个方面，分享我对心理学的体会和心得。

首先，认知是人们获取、组织和加工信息的过程。认知心理学的研究让我意识到了思维方式对人的行为和情绪有着深远影响。我们的思维方式决定了我们对世界的看法和解释方式。当我们能够以积极的态度去看待事物，将注意力集中在美好的方面，我们会感受到更多的快乐和幸福。同时，我也了解到由于每个人的认知经验和个人背景不同，对于同一件事情的理解和评价也会存在差异。这使我更加谦虚和开放，愿意去倾听不同观点和理解他人。

其次，情绪是人们对特定刺激反应的心理状态。在心理学的学习中，我认识到情绪对人的生活和行为有着重要的影响。我们经常会遇到各种各样的情绪，如喜悦、愤怒、悲伤等。对于负面情绪，我学会了接受并积极应对，寻找适合自己的发泄方式和解决问题的方法。同时，我也学会了在遇到困难和挫折时，保持乐观的态度。正能量的情绪会带给我更多的动力和勇气，迎接生活中的各种挑战。

人格是一个人在长期的发展过程中形成的稳定个体差异。通过学习人格心理学，我发现每个人都有自己独特的个性和特点。人格并不是一成不变的，我们可以通过积极的心理调适来改变并提升自己的人格特质。例如，我意识到自己偏内向，并常常遇到社交焦虑的问题。然而，我不断努力主动参与社交活动，通过与他人的互动和交流，我逐渐克服了这方面的困难，变得更加外向和开放。这个过程让我意识到，我们的个性不仅可以通过自身的努力来改变，也可以通过良好的教育和培养来塑造。

社交是人类生活中不可或缺的一部分。通过参与社交心理学的学习，我深刻体会到人际关系的重要性。我们每天都会和各种各样的人接触和交往，这些交往对我们的心理健康和幸福感有着重要的影响。我学会了如何与他人建立良好的沟通和合作关系，如何有效地解决冲突和处理别人的情绪。与他人建立良好的人际关系不仅可以给予我们更多的支持和帮助，同时也能够培养我们的社交技巧和情商。

最后，应对是指个体面对生活中的挫折、压力和困难时的心理调节和处理方式。通过学习应对心理学，我明白了积极应对对于维护心理健康的重要性。我们都会遇到各种各样的困难和挑战，有时可能会感到无助和沮丧。然而，当我们能够积极应对并寻找解决问题的方法时，我们就能够战胜困难并从中成长。我已经开始运用一些积极的心理调节技巧，如寻求支持、寻找解决问题的途径、积极思考等，来处理生活中的压力和困难。

心理学的学习使我对人类心理活动和心理过程有了更深入的了解。通过认知、情绪、人格、社交和应对这五个方面的学习，我不仅增长了知识，还提升了自己的心理素质。我坚信，通过不断学习和实践，我能够更好地理解自己和他人，更好地应对生活中的困难和挑战，过上积极、健康、幸福的生活。

**心理课心得体会篇八**

心理障碍是越来越沉重的话题，新时期。根据世界卫生组织最近进行的调查研究结果，一组沉甸甸的数字表明：全世界范围内患有心理障碍的人数占人口的12%更有上升的趋势，那麽，处在新时期的护士群体，尤其是精神科的护士长期处在焦虑、抑郁、偏执、疑虑、愤怒的环境氛围中，如何做到不被不良环境同化，保持自身的健康心理，更好地服务于精神疾病患者，也是精神科护士必须学习的内容。

心理障碍一般是指没有能力按社会认为适宜的方式行动，以至其行为后果对本人或社会是不适宜的。一般人认为心理障碍是对刺激反应的一种异常表现。

随着医学模式的转变，健康有了新的概念。世界卫生组织自信对健康的定义为：健康是指不但没有躯体上的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。即是，心理的健康和身体的健康同等重要。心理健康有如下要求：

2。1智力正常。

2。2自我安全感。

2。3切合实际。

2。4乐观的生活态度。

2。5和谐的人际关系。

2。6思想与行动协调统一。

现代物质文明的进步，人们十分注意膳食的合理搭配，以吸取各种营养素，而却忽略了心理健康其实也需要添加“营养素”。

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！

学区心理健康教研活动在我们学校举行，有幸听了三堂精彩的课：《掌声响起来》、《快乐成长》、《挨了批评后》。这次教研活动给我留下了很深刻的印象。三位老师给我们展现了三种不同风格的课堂教学，说实在的我是一个外行，在外行的角度来审视这三堂课，我觉得可以用这么几个型来概括这三堂课分别是：层层深入型、活动体验型、情感渲染型。

《掌声响起来》的设计我觉得很清晰：通过三次掌声层层深入，真正开发孩子的潜力、发挥孩子的潜力。老师的良苦用心没有白费，孩子也真正由唯唯诺诺到最后的大大方方，自信真的在他们心里滋长起来，潜力也在慢慢发挥！每一个层次都有着递进的关系，环环相扣，一气呵成，老师的思路非常清晰，话语虽然不多，但每一句都是有效的提问点拨，显得干练，成熟。《快乐成长》主要是从青少年时期孩子的情绪波动中确立的课题，都知道青春期的孩子易冲动，冲动的无法正确思考自己的行为。到底该怎样压住这股冲动而正确思考问题呢？本节课老师让孩子动手画出的心情，在活动中将孩子的内心世界展现出来，又在交流中找到适合自己消除不良情绪的方法。虽然苏老师没有华丽的语言，没有令人眼花缭乱的设计，但我觉得这节课对于孩子的一生都有着重要的意义。

其实我们在教孩子当自己情绪的主人的时候，也是在教我们老师如何做到我的情绪我做主。老师何尝没有情绪低落的时候我们如何做到我的情绪我做主？特别是当学生一次一次的犯错，一次一次的不听话，我们如何控制我们的情绪。当我们在课堂，学生不听招呼的时候，我们如何控制我们的情绪？换角度思考，在孩子的立场考虑，看待，我想，在对待孩子的时候，我的情绪我可以做主了。苏老师也给我们老师上了生动的一课。而《挨了批评后》虽然平淡没有多大的情感起伏，但在平淡中告诉了我们批评并不可怕，批评的始终都出自一个字，那就是爱！并且老师一直以聊天的方式使孩子区分批评与责骂，在聊天中使孩子明白怎样坦面对批评，受了批评后应怎样去做。通过小记者的采访，加强了孩子与听课老师的互动，一方面使孩子知道批评原来每个人都能遇到，哪怕是他们十分崇敬的老师也有，只要正确面对批评，这将是自己人生的一大宝藏！一方面在老师的引领下，孩子消除了紧张的心里，象老师一样袒露心扉，说出自己的心里话。整个课堂显得真实，不造作，不夸张。

同时三堂风格不一的心理健康课给我留下了深刻的印象，这种课虽然没有像文化课那样令老师们、家长们、专家们重视，但却显得如此的重要，我们教育的目的是什么？是教会学生如何做人啊！不懂做人的道理，学知识又有何用？尤其像这样的心理健康课，我甚至跟同事们谈论是不是可以把这种课放在家长开放日里上，效果或许会很好。

**心理课心得体会篇九**

对于我们打学生而言，心理学可以在学习生活中给予很大的帮助，现在许多新闻都报道过大学生跳楼自杀事件，这些现象的发生绝对不是偶然。当我们去分析的时候，我们会发现，这些学生有严重的心理问题。然而也有一些学生在学校中很优秀很出色，我们通过分析可以发现他们拥有良好的心理素质。所以心理素质的好与坏可以决定一个人的人生前途。

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;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体。

：心理咨询的目的在于人格塑造。

学会了自我分析。

：调整了对“挫折”的认识。

：善于运用各种“资源”，做好心理疏导。

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，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，一个既熟悉又陌生的词语。在未接触心理学之前，和很多人一样，觉得心理学可以解决一切关于人的精神问题，学了心理学之后可以窥探人的心理，可以解释一切难以解释的现象。但是，我我一直认为，心理学是一门很神秘的、很特别的学科，对它充满了敬畏的心情。

经过一个学期的学习之后，从专业的.角度，对心理学有了一定的了解。我认识到心理学是一门很重要的学科，它是研究心理和行为的科学；它不仅研究人类，也研究其他的动物，它涵盖了很多方面的内容，如犯罪心理学、教育心理学、心理健康教育学、儿童心理学、发展心理学、临床心理学等等。而现在，心理学也正成为大众生活的必需品。在美国，有一种说法：“没有学过心理学，就不能算受过完整的教育。”心理学，首先是一种研究，旨在探索心理和行为的一般规律及其在生活中的应用，它不能为每个人开出现成的“药方”；心理学家不是牧师，更不是神仙，它可以帮助人们认识甚至改变自我，却不能提人们做任何选择。

了解了思想、动机、学习、认知、记忆、思维、情绪、压力与适应、创造力是什么，怎么利用心理学的知识来帮助我们学习，来理性的解决我们的烦恼和压力。

进了心理学的大门，让我豁然开朗。尽管四个月的心理学学习带给我们的东西很有限，但是更多的东西需要靠我们自己去领悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到时间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路。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。心理学的价值就是让世界充满快乐！也有人因为自己没什么优点和特长或者某些方面的缺陷，而郁郁寡欢，自暴自弃，觉得老天对自己不公。心理学让我们更全面地去看待这个世界：这个世界没有存在什么公平与不公平，也不存在谁强谁弱。我们每个人都是平等的，我们每个人都有选择如何生活的权利，或快乐、或悲伤。我们不应该抱着自暴自弃、自卑的态度去生活，我们应该正确的评价自我看，接受自我，分析自我，找到问题的关键所在，乐观地去应对生活中出现的不适应与不协调。

心理健康，比身体健康更重要。一个人只有同时拥有健康的心理，健康的身体，才是一个完完全全健康的人。心理健康教育，在当今社会下，显得尤为重要。心理健康教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。学习心理学，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感――喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。学习心理学之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。以前会厌烦电话里父亲母亲隔山隔水的唠叨，会因为同学之间处事不快而大动干戈，会觉得似乎受委屈的总是自己却很少从对方立场去考虑问题。而在学习护理心理学之后，才学着多多关注他人。也许那些是我们的至亲至爱，是我们的同学朋友，又或者只是萍水相逢的陌生人。当我们用公正、公平的心态去考虑问题后，才能让自己的生活过的和谐，与环境相和谐，与社会相和谐。

总之，这四个月的心理学学习，让我受益匪浅。如果非要问我的最大收获的话，就是让我更客观的了解我们自己，了解我们的世界。

**心理课心得体会篇十**

在学习的过程中，听课是最为常见的一种学习方式，尤其在大学生活中，我们每天都要面对不同的课程和教师的授课。然而，听课并不仅仅是坐在教室里听老师讲课，更是一种认真思考、倾听、理解、消化并应用的过程。在这篇文章中，我将分享我的听课心得体会，谈谈我在这个过程中的学习和反思。

第二段：重视课前准备。

在听课前，我通常会对本节课的内容进行简单的预习，了解主要的知识点和基础概念。这可以帮助我更好地理解、把握课堂上的内容，并且避免在课上完全听不懂的尴尬。另外，我也会把笔记本和书本带到课堂，这有助于我在课上记录一些较为重要的知识点和教师的思考过程，以便于日后的回顾和学习。

第三段：积极参与课堂互动。

在课堂上，教师通常会引导我们进行一些互动活动，例如提问、唱和、讨论等等。我觉得这样的活动不仅可以帮助我们更好地理解和掌握课堂上的知识，还可以提高我们的思维能力和表达能力。因此，每当教师提出问题或者让我们进行讨论的时候，我总是积极参与，并尽可能地表达自己的观点和思考方式。

第四段：坚持课后复习。

在听完一堂课之后，我会尽可能地在当天晚上或者第二天复习这堂课的内容。这可以帮助我巩固自己对知识点的理解和记忆，避免知识点的遗忘。如果我在复习的过程中发现自己的理解有误或者有不理解的地方，我会及时地向老师请教或者通过自己的方式弥补这些漏洞。

第五段：总结体会。

总体来说，听课是一种学习和思考的过程，需要我们对自己负责、主动思考、积极参与、及时反思并总结。在我的听课过程中，我收获了很多让我受益终身的经验和教训，例如重视课前准备、积极参与课堂互动以及坚持课后复习等等。希望这些经验和教训，也可以帮助到更多身处学习路上的人们。

**心理课心得体会篇十一**

学习这次课程之后，我对心理学有了必须的了解，以前觉得很神秘的一些心理现象虽不能透彻理解，但也不会像以前一样感到茫然；培训过程中我最喜欢的一句话就是“听他想说的，说他所想的”。

经过这次培训，使我进一步学会了更好的审视自己、审视身边人，更好的去观察身边人的情绪，了解身边人的心理，理解身边人的需求；心理学不但让人更好的学会应对自己，也让人更好的学会与别人相处；人无远虑必有近忧，身处这个信息高速发展的时代，工作环境变迁、身边人员流动变得习以为常，为了更好的工作，更好的与别人相处，这就要求我们必须更好的适应环境变化，了解身边不断变换的人的`心理，学会更好的方式与身边人交流；人与人相处、沟通，理解是融洽相处的前提。可是这些知识从前无论生活中还是工作中都被自己有意无意的忽视了，经过几次培训中教师深入浅出的讲解，对我的帮忙和触动十分大。不仅仅对此刻，在学习过程中学到的知识和感触也会深远的影响到我的今后生活和工作。

今日的生活是昨日的延续，在今后的生活和工作中继续学习心理学的文章和书籍必将成为我生活中的一部分，知识的积累、前人成功经验的总结、失败经验的教训的反思，都会更有助于我们更好的生活。

人生学无止境，经过这次的培训学习，几位教师的精彩讲解，不但对自己是个提升，对以后的生活和工作也是很好的帮忙，感激公司为我们供给这样的培训机会！

**心理课心得体会篇十二**

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。

**心理课心得体会篇十三**

近年来，随着社会节奏的加快和生活压力的增大，人们对心理健康的重视程度逐渐提高。尤其是在面对各种困难和挑战时，学会自助解决心理问题成为了很多人追求的目标。在我个人的成长和经历中，我深刻体会到了心理自助的重要性，并从中获得了一些有效的心得。

第二段：学会自我认知。

自我认知是心理自助的第一步，也是最关键的一步。了解自己的情绪、需求和价值观，能够更好地应对困境和情绪波动。我通过反思自己的行为和感受，学会了更加客观地看待问题。我意识到每个人都有自己的优点和不足，我不再丧失自信地否定自己，而是通过积极地提升自己的优点来改善自己。

第三段：培养积极思维。

积极思维是心理自助的另一个重要方面。面对困难和挑战，积极思维能够帮助人们更好地看到问题的一面。我通过改变消极的思维方式，学会以积极的角度看待问题。例如，在面对失败时，我不再将其视为巨大的打击，而是将其看作是一个学习的机会。通过寻找问题背后的积极因素，我能够更好地从中成长和提高。

第四段：寻求适当的支持。

心理自助并不意味着孤立地自己解决问题，而是在自主性的基础上，寻求适当的支持。寻求他人的帮助和支持，可以在情感上获得满足和安慰。在我个人的经历中，我意识到与家人和朋友交流是宣泄情绪和拓宽思路的有效方法。他们的关心和理解能够给我带来重要的支持和启示，让我更好地应对困难和挑战。

第五段：建立良好的心理保健习惯。

良好的心理保健习惯能够帮助我们更好地调整自己的心态和情绪。在自助心理方面，我发现积极的身体锻炼、合理的饮食和充足的睡眠都对心理健康起到了积极的作用。我经常参加户外运动，通过锻炼身体来释放压力和疏导情绪。同时，我也开始注重饮食的均衡和规律，避免过多的咖啡因和糖分。此外，每天保持足够的睡眠时间，让我的大脑得到充分的休息，保证体力和精力的恢复。

通过自助心理实践，我渐渐领悟到心理健康是一个持续的过程，而不仅仅是应对困境的能力。自我认知、积极思维、适当支持和良好的保健习惯是心理自助的重要组成部分。未来，我将继续努力培养自己的心理纪律和习惯，不断提高自身的心理素质，以更好地应对生活中的各种挑战和困境。同时，也希望我的心得体会能够对更多人的心理自助有所启发和帮助。

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！