# 心理课课程心得体会(通用18篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-05-15

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。心理课课程心得体会篇一心理课程是大学生活中一门重要的课程，它不仅是扩展知识面的途径，更是帮助我们了解自...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**心理课课程心得体会篇一**

心理课程是大学生活中一门重要的课程，它不仅是扩展知识面的途径，更是帮助我们了解自己和他人的内心世界的工具。经过一学期的学习，我深深体会到心理课程给予我的启发和帮助。在这篇文章中，我将分享我对心理课程的体验和心得体会。

第二段：认识自己的内心世界。

在心理课程中，我了解到人的内心世界是复杂而多变的。通过学习心理学的理论和实践，我可以更好地认识自己的内心世界。比如，通过学习自我意识的概念，我开始更加关注自己的情绪、感受和行为，并且学会如何更好地管理它们。这些知识和技巧不仅帮助我更好地处理情绪和与他人相处，也在我自己的成长和发展中起到了积极的作用。

第三段：提高人际交往能力。

心理课程的另一个重要内容是人际交往。通过学习人际交往的原理和技巧，我意识到人与人之间的沟通不仅仅是言语之间的交流，更是一种深层次的相互理解和连接。通过学习非言语交流和倾听技巧，我可以更好地理解他人的意图和情感表达，并作出有效的回应。这使我在与他人交往时更加自信和舒适，并且能够建立更深入的人际关系。

第四段：应对压力和情绪。

现代社会给我们带来了诸多压力和挑战。在心理课程中，我学到了如何应对压力和情绪。通过学习压力管理和情绪调节的技巧，我可以更好地应对挫折和困难，同时也学会了如何更好地保护自己的心理健康。这些技巧不仅在学业上，也在生活中给予了我宝贵的支持，帮助我更好地面对生活的挑战。

第五段：培养积极心态和乐观态度。

最后，心理课程还教给我一个重要的价值观：积极心态和乐观态度的重要性。通过学习心理学理论和案例分析，我开始了解到积极心态和乐观态度对于一个人的心理健康和成功至关重要。积极心态可以让我们看到困难中的机遇，乐观态度可以让我们更加自信和坚持不懈。在面对各种困难和挫折时，我学会了用积极和乐观的态度去应对，这使我更有动力去追求自己的目标和梦想。

结尾：

通过这门心理课程，我不仅学到了很多心理学的知识，更重要的是培养了对自己和他人的关注和理解。心理课程的学习是一次深入的心灵之旅，让我在人生的道路上更加明确和坚定。我相信，通过不断学习和实践，我将能够将心理课程所教给我的宝贵经验和技巧应用到生活的方方面面，成为更好的自己。

**心理课课程心得体会篇二**

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。

**心理课课程心得体会篇三**

心理课程是大学必修课程中一门重要的学科。学习心理课程可以帮助我们更好地了解人类的思维、行为以及情绪，使我们更加有效地处理自己的情感问题，提升人际交往能力。通过学习心理课程，我深刻地认识到了人的思维方式是多样的，每个人都有自己独特的个性和特点。同时，学习心理课程也提醒我要正确认识和处理自己的情绪，这对于我的成长和发展具有重要意义。

首先，心理课程让我意识到人的思维方式是多样的。在课堂上，我们学习了许多心理学理论和实验结果，其中最有意义的一点是人的思维方式具有多样性。不同的人在面对同一问题时，可能会有不同的思考方式和解决办法。这让我深刻地认识到了人的多样性和个体差异。每个人都有自己独特的思维方式和个性特点，这也是我们要相互尊重和理解的基础。

其次，学习心理课程使我更加有效地处理自己的情感问题。课程中我们学习了许多情绪管理的方法和技巧。在我面对压力和困惑时，我学会了使用积极的心态来应对，学会了一些放松和舒缓压力的方法，例如冥想和呼吸练习。这些方法对我情绪的稳定和调节起到了重要作用。同时，在学习心理课程的过程中，我也培养了自我观察和自我反思的习惯，能够更好地理解自己的情绪和需求，从而更好地控制自己的情绪。

另外，学习心理课程对于人际交往能力的提升有着重要意义。在心理课程中，我们学习了人际交往的原则和技巧，了解了有效的沟通方式和建立良好关系的方法。这对于我个人来说，尤为重要。在平时的生活中，我更加注重与他人的交流和沟通，学会了倾听他人的观点和理解他人的需求。通过运用所学的沟通技巧，我在人际关系方面取得了明显的进步，与他人的关系变得更加和谐和融洽。

最后，学习心理课程让我对自我成长和发展具有更加明确的意义和目标。心理课程让我意识到了自己的优点和潜力，也让我看到了自己的不足和需要改进的地方。在课程中，我通过参与各种小组活动和个人反思，更深刻地认识到了自己的性格特点和学习风格。这使我能够更加明确地制定自己的个人发展目标，并为实现这些目标做出相应的努力。

总而言之，通过学习心理课程，我收获了许多宝贵的心得体会。我不仅意识到了人的思维方式的多样性，也学会了更有效地处理自己的情感问题，提升了人际交往能力。同时，学习心理课程也让我对自己的自我成长和发展有了更加明确的认识，并为实现个人目标做出了积极的努力。心理课程是我大学阶段中非常有价值的一门课程，它不仅让我学到了知识，更塑造了我的人生观和价值观。我相信，这些学习的心得体会将会在我未来的人生道路上发挥重要的指导作用。

**心理课课程心得体会篇四**

通过心理学的学习我对自己主观的心理世界有了一个客观的认识，认清了自己性格中的优点和缺陷，明了了自己的潜力所在，为提升自我，超越自我指明了方向，心理学教会我在不丧失自我的前提下，从他人的角度来思考问题和看待问题。心理学教给我如何适应纷繁社会，在激烈的竞争环境中迅速成长的技能与技巧，让我能够抱着一份平淡与坦诚去面对现实中的人与事。

但性格中敢为性的一面注定我不是一个墨守成规的人。我不固守书面理论，尽力尝试理论与实践相结合，以实践印证理论，以理论指导实践。并能很好地做到灵活变通，在实践中将理论提升为符合现实情景的操作xing技巧。

理论与实践的结合展现一个了更为广阔的发挥空间，让我不拘泥单纯的理论和盲目的实践。

多次社会实践经历，如营销策划，车展设计，也证明和表现了我较高水准的组织策划和沟通协调能力，显示了相关的问题解决及管理能力。

现在我已不仅仅满足于单纯的实践，我需要更大的展现自我的舞台。社会为我提供了，我也清楚在这个舞台上充满了挑战，但挑战与机遇并存!

我已准备好了接受挑战，迎接机遇!微笑面对每一天，我的前途是光明的!

在校两年来，学习上我严格要求自己，注意抓重点和老师讲课的笔记，认真听课及回答老师提问的问题，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。在班上学习态度很端正，得到了好几门功课的老师表扬!

我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的思想觉悟。 性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。

三年的中专生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。但是，通过将近三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

作为21世纪的一代，我们即将告别学生时代的酸甜苦辣，迈入社会去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的社会生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

**心理课课程心得体会篇五**

鼓励个人的成长，增进个人的健康比治愈自己的强迫行为和强迫观念容易，也远比治愈真正的心理障碍或精神疾病容易的多。

消极研究多用于心理治疗，是为了解除痛苦，把人从心理障碍和精神疾病中解放出来，恢复健康，但是难度比较大，占用了过多的精力和资源。积极研究多用于预防和心理障碍或精神疾病康复后的积极恢复，促成人向健康的方向变化，增强了应对挫折和不良情绪的能力，但是对已经陷入心理障碍的人作用有限。只关注消极研究会让人只看到人性中消极的、黑暗的一面，而积极研究关注人性中美好的、善的一面，同时从这两个角度看问题才会对人性有一个合理的认识。积极心理学让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情，形成了一种平衡。

由于以上原因人们没有意识到存在的问题是不良情绪障碍，没有诊断出来而已，并不是不存在。另一方面不良情绪障碍在客观上确实增加了，1、随着社会和文明的进步，人们对物质需要和精神需要的要求提高了，也就是说对于生活的满意度标准提高了，而满足需求资源的有限和匮乏特别是优质资源的稀缺始终存在，因此满足需求的难度也提高了，需要的受挫容易导致不良情绪的产生。2、社会竞争压力的增大和对物质、精神追求的不平衡导致不良情绪的产生，对舒适安逸生活方式的过度追求和对未成年人的不合理培养方式降低了我们的适应能力。3、信息的泛滥和传媒的发达等原因让未成年人在还没有做好准备，没有有效应对方法的时候就受到了不良文化信息的影响，辨别能力不够容易被误导，应对方式不合理容易导致不良情绪的产生。

因为首先集中研究有用的东西至关重要，会变成现实，在世界上起更大的作用。其次积极心理学作为一门独立领域的研究学科是重要的，这是因为快乐并非对痛苦的否定，摆脱我正在经历的抑郁或者焦虑并不意味着我同时就变得快乐了，情况并非是这样，问题不会这样被解决。最后预防在今天来说非常重要，预防困苦，不管是抑郁还是焦虑的最有效的方法是通过专注于培养积极心态来解决。

积极心理学的目标是促成一种变化，让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情。专注于研究有效的东西至关重要，不管是对我们自身，还是对我们的关系，对于其他人和社会，因为只有这样才可以获得更多有效的东西。问题的关键是如何专注于研究有效的东西？这个问题的答案就在于我们提出的问题的本身，好的问题是成功的一半，好的问题可以引领我们去探索未知，让我们去关注我们忽略了的重要的东西。

开始时是消极研究，考虑的问题是为什么这些人会失败？健康的文化造就健康的个人，病态的文化造就病态的人。这些人的失败中的确有文化因素和环境因素，但是要改变对人造成不良影响的环境和文化因素难度很大，付出巨大收效甚微，甚至情况还会继续恶化。后来出现了范式转移，也就是问了一个相反的问题，同样是面对不理想的现实环境，为什么有的人成功了？把关注的焦点从环境转向个人，对成功的原因进行研究，这才是解决问题的关键，找到了问题的实质研究出了有效的东西才能模仿和推广，对大家起作用。

**心理课课程心得体会篇六**

第一段：引言（100字）。

会计心理课程是我大学学习生涯中的一门重要课程，通过这门课程的学习，我深刻理解到会计与心理学的结合对于一个会计人员来说是多么重要。在这篇文章中，我将分享我的会计心理课程心得体会，并谈谈该课程对我个人发展的影响。

第二段：理论与应用的结合（250字）。

会计心理课程不仅涉及到会计的基本理论，还探讨了心理学在会计领域的应用。通过学习不同的心理学理论，我了解了人类行为和思维方式对会计决策的影响。例如，我们学习了认知偏差理论，这让我意识到个人对信息的评估和处理往往受到主观认知的影响。在我的实践过程中，我意识到采用适当的沟通方式和解释方法，可以帮助他人更好地理解财务报表和会计决策的背后逻辑。

第三段：合作与人际关系的重要性（250字）。

会计工作通常需要与其他同事、上司和客户进行合作。在会计心理课程中，我学到了如何建立良好的人际关系，并有效地进行合作。例如，我们学习了团队合作心理学理论，对于我个人而言，不仅帮助我更好地与同事合作，还能更好地理解和满足客户的需求。此外，该课程还教授了有效的沟通技巧，这对于处理日常工作中的敏感问题和冲突非常重要。现在，我在工作中更加注重与他人进行积极和高效的沟通，从而增强了工作效率和团队凝聚力。

第四段：决策与风险管理（300字）。

会计工作往往涉及决策和风险管理。在会计心理课程中，我们学习了决策心理学理论和方法，这使我能够更好地评估和管理决策中的风险。我了解了人们在面对不确定情境时的心理反应和决策倾向，这对我在财务报表分析和预测中非常有帮助。此外，该课程还提供了有效的风险管理理论和实践，帮助我更好地识别和应对风险。现在，在工作中，我能够更加全面地评估财务风险，并提供相应的解决方案。

第五段：结语（200字）。

会计心理课程为我打开了一扇了解人类行为和思维方式对会计工作的影响的窗户。通过学习心理学的知识和理论，我更好地了解了自己的行为倾向和决策方式，并通过各种应用实践进行了提高。在未来的职业发展中，我将继续运用会计心理学的知识，提高个人业务水平和沟通能力，成为一个专业、思维敏捷并能够更好地满足客户需求的会计人员。

总结：通过会计心理课程的学习，我深刻理解到会计与心理学的结合对于会计人员的重要性。该课程不仅帮助我更好地理解会计决策的背后逻辑，还提高了我在工作中与他人合作和沟通的能力。重要的是，会计心理课程教授了有效的决策和风险管理理论和实践，使我成为一个更有准备面对工作中的各种挑战和风险的会计专业。

**心理课课程心得体会篇七**

大学生心理课感想，老实说，在学大学生心理课之前，我还是挺混乱的。受伤的时候会很悲痛，成功的时候又会洋洋得意。异常是到了大学之后，自我得意和失意的周期极短，大致为周期反复，自我也很无奈。大学生心理课这门课早早的就想上的，老觉得心理学很古老也很神秘。看过弗洛伊德的传记，了解了一点心理学的知识，看了一些心理学的电影，觉得心理学更加难以捉摸了。经过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠(我所认为的)，可是，教师在上课的`时候，为我们分享的那些调节情绪和提高学习效率的方法，已经很值得我慢慢体味的了。

此刻，我能够感觉到自我有这样的本事，在心理上遇到麻烦(沮丧、不快)的时候，自我已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷，去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气，郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢很受伤的花很多时间去疗伤。此刻，上来心理课之后，开始懂得要对自我好一点，好多事并不是自我的错。尽管是个女生，异常悲痛委屈的时候，找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自我本该阳光的心灵;生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自我，没什么的，只是因为生病的缘故，应当对自我好一点的;看到自我的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自我吧，在某一方面，我才是最棒的!

我以往看了一本书，叫做《20秒看破人心》，当时觉得挺邪乎的。此刻觉得，有点相信了。潜意识控制的行为，很多时候会暴露出对方很多想法的。出于更加了解别人思想的目的，也许当中还有好多其他原因吧，我对心理学很是入迷。可是，真正到正规心理学课之后才大学生心理学感想，心理素质与本事、人格特质、心理健康及创造力既有密切的关系，也存在着差别。大学生心理素质建构应以人的大脑发育规律为基础，以大学生心理发展规律为依据，将理论思考与实证研究结合起来。

近年来，大学生谈恋爱现象日益普遍，但有相当一部分恋爱者的恋爱心理不正常。然尔恋爱婚姻又是大多数人一生必然要经历的过程与追求的人生目标。所以，需要更好地了解恋爱心理特点、规律及当代大学生恋爱中存在的问题等相关知识，才能把这场恋爱谈好。经过教师的疏导，使我了解了大学生恋爱观。

经过对《大学生心理学》的学习，我不仅仅增长了不少心理知识，同时也学会了如何调节心理问题，我明白了感情的本质;明白了怎样才能树立正确的恋爱观;明白了怎样才能谈好一场恋爱。

感情是人类永恒的主题，爱能够给人以活力，爱能够给人以力量，所以爱对人是相当重要的。但草草恋爱又将带来不良后果，所以在恋爱之前需要认清什么是感情。

感情是一队男女之间建立在性需要基础上的一种强烈的内心境感体验，是基于必须的社会关系和共同的生活梦想，在各自内心构成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自我的终身伴侣的烈的感情;是两颗心灵相互向往、吸引、到达精神升华的产物;是人类特有的一种高尚的精神生活。

此刻大学生恋爱特点是：爱得快，失去爱也很快。以往在网上听宁波大学学生处处长严建雯说：“此刻的大学声谈恋爱很快进入状态，但消失地也快。他们把从影视媒体中看来的情节加以模仿，从不做过多的设想。这样短暂的感情只会双方带来伤害。”很多大学生由于恋爱而忘记了自我来到大学的任务，忘记了自我本质是什么还忘记了刚来时父母的教诲，忘记了父母的期望!

悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。是失恋中的一个严重的问题，经过学习，使我了解了一些这方面的处理方法。

经过学习，使我给自我了一个定位，是我认识到什么是恋爱:。

1、摆正感情与学业的位置，作到两者兼顾，两不误。

在恋爱之前要向导自我是一个学生，那么学习便是学生的天职，那才对的起自我是个学生。恋爱是，要向导感情三要素中的“职责”首当其冲，而要负得起这个职责，靠得是本事，而本事是靠不断地学习和锻炼。所以恋爱生活中，学习这个环节相当重要。若不然，为感情而荒废了学业，那到头来什么本领都没学到，找不到好工作，承担不起对恋人的职责，那你们的感情就毫无力量，也就宣告失败。相反你学到了，负起了职责，也就保住了感情。

2、树立正确是恋爱观才是关键。

首先必须正确理解感情的真正含义，这一点在文章开头已说过，此处不再详谈。其次要理智的选择终生伴侣，寻求志同道合的感情，这样感情才更可能长久。

3、要有正确的心理素质。

为使我们在现代感情中游刃有余进退自如，相信感情，但不迷信。

**心理课课程心得体会篇八**

在大学会计专业的学习中，我有幸选修了一门名为“会计心理学”的课程。这门课程的主要内容是研究会计领域中涉及的心理现象和心理因素对会计决策、行为和伦理的影响。我选择这门课程是希望能更好地理解会计学理论在实践中的运用，并探索会计背后隐藏的心理驱动力。

第二段：课程内容及收获（200字）。

这门课程让我深入了解了会计与心理学这两个领域的交叉点，学习了一系列关于决策心理、道德伦理和会计信息加工的重要概念和理论。通过分析经典案例和实际案例，我逐渐认识到会计决策不仅仅依赖于技术层面的知识，更需要考虑人们的心理因素对决策的影响。课程还介绍了会计伦理的重要性，并分析了不同伦理观对会计职业道德选择和行为决策的影响。我收获的知识和思考框架可以让我在将来的工作中更加全面地理解和应对会计领域中的各种问题。

在课程中，我学到了许多能够应用于会计专业的心理理论和方法。例如，决策心理理论的学习让我明白了人们在做决策时会受到许多心理偏差的影响，这帮助我在进行会计决策时更加客观和理性。此外，学习会计伦理的内容也使我对会计职业道德有了更加深入的理解和认识，在以后的工作中可以更好地处理道德问题。另一方面，课程还涉及了信息加工的心理机制，让我更好地了解了会计信息的处理过程并且可以更准确地分析财务报表。总之，这门课程不仅丰富了我的知识储备，也提供了更多应对会计问题的思考框架。

第四段：心理课程的启示和思考（300字）。

学习会计心理课程让我对自己的专业有了更深入的思考。过去，我可能更加关注会计领域中的技术和规则，但是现在我意识到了人们的主观解读和心理因素在会计实务中具有重要的作用。在将来的职业生涯中，我会更加注重与他人的沟通和协调，尽可能考虑到不同利益相关者的心理状态和需求。此外，我也意识到会计职业的伦理素养十分重要，课程中的案例分析让我认识到会计行业的各种道德问题和挑战，我会以诚实、正直和负责任的态度做好自己的工作。

第五段：总结（200字）。

通过学习会计心理课程，我深刻认识到会计学不仅仅是一门理论和技术的学科，更是需要综合运用心理学理论和思维方式的学科。这门课程为我提供了一个全新的视角，让我能够从不同的角度看待会计学和会计实践。我相信这门课程给我提供了宝贵的知识和工具，对我的未来职业发展有着积极而深远的影响。我将在以后的学习和工作中，力争运用所学的心理学知识，成为一名全面发展的会计人员。

**心理课课程心得体会篇九**

近年来，心理健康问题日益突出，越来越多的人认识到心理健康的重要性。心理培训课程应运而生，成为人们提升自身心理健康的重要途径。在这段时间里，我参加了一门心理培训课程，对我来说是一次非常有意义的经历。通过这门课程的学习，我不仅学到了很多有关心理健康的知识，也深刻体会到了自身的成长和变化。

第二段：课程内容及学习成果（200字）。

这门心理培训课程涵盖了丰富多样的内容，包括自我认知、社交技巧、情绪管理、压力应对等方面。通过课程的学习，我对自己的认知有了更清晰的理解，学会了认识自己的优势和不足，明确了个人目标和发展方向。同时，我还学会了在与他人交流中更好地表达自己的想法和情感，建立良好的人际关系。在情绪管理方面，我学会了有效地处理负面情绪，保持积极的心态。此外，课程还教授了一系列的压力应对技巧，让我能够在面对压力时更加从容应对。

第三段：培训过程中的收获与感悟（300字）。

在课程的学习过程中，我逐渐认识到了自身心理健康的重要性。学习心理知识让我能够更好地认识自己，理解自己的情感和行为背后的原因。同时，我也学会了换位思考，尊重他人的感受和需求。这让我能够更好地与他人相处，建立互信、和谐的人际关系。另外，心理培训课程还启发了我对于生活的思考。我意识到人生不可能一帆风顺，面对困难我们需要勇敢面对、积极应对。这些都让我对自己有了更深的认识，也帮助我更好地面对生活中的挑战。

第四段：课程对我的影响（300字）。

这门心理培训课程对我产生了深远的影响。首先，它让我重新审视了自己的生活方式和价值观，让我明白了自己对于幸福的追求。其次，课程教会了我如何更好地管理自己的情绪，让我能够在每一个困难和挫折面前保持冷静和乐观。此外，课程还让我了解到每个人都有自己的独特之处，并且鼓励我接受和珍惜自己的不完美。通过课程的学习，我逐渐树立起积极自信的心态，充满了对未来的希望和勇气。

回顾这次心理培训课程的学习，我深深感受到了心理健康的重要性。学习心理知识不仅使自己受益，还可以帮助身边的人，让整个社会更加和谐。未来，我希望能够继续学习心理知识，不断提升自己的心理健康水平，并且将所学的知识应用到实际生活中。我也希望能够与更多的人分享心理培训课程带给我的思考和改变，为他人的心理健康出一份力。

**心理课课程心得体会篇十**

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。

心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个健全的人格。最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要！

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。

4、充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

5、同时，我认为学校需要开设心理健康课程，正确的引导学生，把心理问题扼杀在“摇篮”里，不给它“水”，不给它“肥”，让他无法生根发芽！

通过大学里心理健康课程的学习使我明白了大学生心理健康性和不可或缺性，我们需要时刻保持乐观开朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助一下需要帮助的和有心理障碍的同学，让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。人大学无忧，让生活无忧！

**心理课课程心得体会篇十一**

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。

作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现大学原来和高中一样，三点一线的生活。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

对心理压力应有的正确认识，对待心理压力这一问题,必须以科学的态度加以研究和认识,正确认识心理压力及其表现形式,以奠定有效缓解心理压力的认识基础，而开设心理课恰恰做到了这点。

首先心理课让我们知道了产生心理压力和疾病的原因，总结如下： ? 对新环境的不适应

大学新生面临陌生的学习生活环境会产生不适。首先，是生活环境的不适应,特别是生活自理能力不强的学生会产生不适应感;其次对于远离家乡的学生会产生一种远离家乡的距离感;再次是面对陌生的老师和同学,有些同学初期语言交流易产生障碍,会造成一定的孤独感。这种因环境的突然变化所带来的不适应感、距离感和孤独感虽然是短期的,但如果不能尽快适应这种变化,新生心理就会“缺氧”,导致“心理真空”,产生心理不适。

不理想,甚至出现不及格。据统计,大学一年级期间出现不及格在大学四年之内是最多的,这就是其中的一个重要原因。其次,学习上的压力来自学习科目多、任务重,在大学期间想取得理想成绩不是容易的事情。再次,学习上的压力来自一些考试,大学期间,一般需要通过英语四、六级统考和计算机过级考试,特别是研究生考试,这是闯过高考之后的又一次闯关,所有这些考试,一些同学会因基础差、学习不得法或发挥不理想等原因而不能如愿,能如愿的同学经受的是一段时期的压力,而不能如愿的同学经受的是长时间的更为沉重的压力。

在大学,人际交往作为一个重要课题摆在学生面前。学会处理人际关系,既是提高自身素质和能力的需要,也是自身成长成才的需要。关系处理得好的同学,知心朋友多,群众威信高;而有的同学陷入了有话没处说、有困难少有人帮的困境,由此引发孤独、空虚、压抑、失落,同学感情淡漠。如果再不能进行心理调适,往往找不到自身缺点或不能克服,最终导致压力过大而影响身心健康。

心理素质不高,如果再缺乏引导,就不能正确对待压力和挫折,容易悲观泄气,消极处世,有的进入这样的误区不能自拔,沉溺网游,借以排解心中的苦闷,结果形成恶性循环,影响了学习和休息。

自恋型,这样的同学往往嫉妒心强,看到同学学习工作上取得优异成绩,就开始闷闷不乐,甚至造谣生事、恶语中伤。所有这些,都会导致一些不应有的心理压力,影响正常的学习、工作和生活。

在明白压力的来源后，心理课上，老师就根据当代大学上的心理特征讲解了一些如何调节心理压力的有效的方法，就以老师的观点， 我总结出了几点关于大学生比较有效心理调解的方法：

1、情感调节

大学生精力旺盛，情感丰富，常常产生一些不良情绪，如果不良情绪所产生的能量难以释放，就会影响身心健康。因此，要学会情感调节，使不良情感得到转化，即将不良情绪带来的能量引向比较符合社会规范的方向，转化为具有社会价值的积极行动。

2.群体阶段性心理调节

大学生在校四年或五年，各年级时的心理特点不同，要注重不同年级心理的调节。例如，一年级新生刚进入大学，应注意大学生活适应不良的调节;而高年级特别是毕业班学生，应引导他们对未来目标的选定，个人与国家利益之间的舍弃与服从等方面的调适，以保证大学生在各阶段均有良好的心理。

3.适当组织文体活动,愉悦学生身心

学校可在某一阶段,适当地组织一些诸如文艺晚会、体育比赛或旅游活动,使学生在活动中充分陶冶情操,展现自我,加强交流,提高能力,愉快身心,以减轻来自各方面的心理压力。如在新生刚入校时,适时组织一些小型体育比赛或旅游等,能帮助他们尽快熟悉环境,加强交流,减轻不适应感和孤独感。

4、自我意识调节

自我意识使人能够认识和体验自己的情绪，同时也可控制情绪的变化。如一个人的政治意识、道德意识、公民意识以及角色意识等均可对情绪起到调节作用。只有提高自我意识的支配能力，才能保证较高的自我意识水平，发挥正常的自我意识功能。

5.培养自信的动力

自信的动力其实就是自己拥有的能力，大家都知道有能力的人一般比较自信，说白了他们有自己炫耀的资本，而没有能力的人就容易产生自卑感。大学是和社会接轨的桥梁，展现自己的舞台，所以在大学里，没有能力的人就容易产生心理问题，所以提高自身的能力是解决心理疾病的最根本的途径，同时也是预防产生心理疾病的手段。

**心理课课程心得体会篇十二**

近年来，随着社会的快速发展和人们生活压力的增加，心理健康问题逐渐引起人们的关注。为了提升自己的心理素质，我报名参加了一次心理培训课程。通过这次课程的学习和实践，我受益匪浅，深感心理培训的重要性。

第一段：课程介绍。

在心理培训课程的第一次上课时，老师向我们介绍了整个课程的安排和内容。这门课程包括认知心理学、情绪管理、沟通技巧等方面的内容。老师还利用案例和实例向我们展示了心理学的应用和实际效果。这让我对这门课程充满了期待。

第二段：学习心得。

在课程的学习过程中，我逐渐理解到心理学对我们生活的重要影响。例如，在认知心理学的学习中，我了解到我们的思维方式和观念会影响我们对事物的看法和对待问题的方式。通过调整我们的认知方式，我们可以更加理性地处理问题，减少焦虑和压力。此外，在情绪管理的学习中，我学到了情绪的分类和应对方法。这让我更加理解到情绪不是控制我们的，而是我们可以控制的。只有通过调整自己的心态和情绪，我们才能更好地应对生活中的困难和挑战。

第三段：实践体验。

课程中，老师还安排了一系列的实践活动，让我们将所学的理论应用到实际中去。其中一个活动是情境模拟，在这个模拟中，我们扮演不同的角色，体验不同的心理状态。通过模拟，我意识到自己在某些情况下可能会做出冲动的行为，这让我深思自己的行为是否合理。另外，还有一次团队合作的活动，这次活动让我意识到良好的沟通和团队合作能够有效地改善团队关系和工作效率。

第四段：收获与感想。

通过心理培训课程，我不仅拓宽了自己的知识面，还提高了自己的情绪管理能力和沟通技巧。我学会了如何正确地应对挫折和压力，调整自己的心态，保持积极向上的情绪。同时，我也通过课程认识到自己的不足之处，比如在沟通中需要改进的地方。因此，我会继续努力学习，不断提升自己的心理素质。

第五段：总结与展望。

通过这次心理培训课程的学习，我深刻认识到心理健康对个人发展的重要性。心理健康不仅关乎个人的幸福感和生活品质，更关系到团队和组织的发展。未来，我会继续学习心理学知识，不断提升自己的心理能力，并将所学的应用到实际中去，帮助更多的人解决心理问题，共同营造一个健康和谐的社会。

通过这次心理培训课程的学习，我对心理学有了更深入的理解，也充分认识到心理健康对于个人幸福和工作的重要性。通过学习心理学的知识，我可以更好地理解自己和他人的行为，提升自己的情商和沟通能力，更好地应对生活中的困难和挑战。因此，我将继续学习心理学知识，努力提升自己的心理素质，为自己的发展和社会的进步做出贡献。

**心理课课程心得体会篇十三**

第一段：介绍会计心理课程的背景和目的（200字）。

会计心理课程是现代会计教育的重要组成部分。通过研究会计心理学理论和实践，帮助学生深入了解会计工作的内在机制和心理特点，提高其会计专业素养和业务能力。我在上这门课之前，对会计心理学方面的知识几乎一无所知。然而，通过这门课的学习，我深入挖掘了会计背后的心理学原理和应用，为将来的会计工作打下了坚实的基础。

会计心理课程包含了多个重要的内容模块，例如认知和领悟能力的培养、会计决策的心理过程、会计信息的心理处理等。在课堂上，我不仅学习了相应的理论知识，还进行了各种实践活动，例如案例分析、小组讨论和实验等。通过这些实践活动，我更加深入地理解了会计心理学的重要概念和方法，也提高了自己的学习兴趣和能力。

在学习过程中，我逐渐认识到会计心理学对于会计工作的重要性。会计心理学不仅帮助我们了解人们在处理会计信息和做出财务决策时的心理过程，还指导我们如何合理设计和优化会计系统和流程，提高财务信息的质量和可靠性。同时，会计心理学也提醒我们在会计工作中要注重与他人的有效沟通和合作，培养良好的团队合作能力，以应对复杂的会计问题和挑战。

学习了会计心理课程后，我在实际工作中逐渐运用所学的知识和技能。例如，在处理财务报表时，我更加注重分析报表背后的心理因素，考虑会计政策选择的动机和利益冲突等。此外，在团队合作中，我也更能理解他人的心理需求和作用，有效沟通和协作，提高了整个团队的工作效率和质量。

通过会计心理课程的学习，我认识到会计不仅仅是一门技术和方法，更是一门需要深入思考和运用心理学知识的学科。因此，我建议未来学习会计的同学们要重视会计心理学课程，不仅要学好理论知识，更要勇于实践和思考。只有通过不断地学习和磨砺，才能真正成为一名优秀的会计人员。

总结：通过这门课程，我深入了解了会计心理学的重要性和应用价值，并将其运用到实际工作中。这个过程不仅为我将来的会计事业奠定了坚实的基础，也使我明白了只有不断学习与实践，才能不断提高自己的职业素养和业务能力。希望更多的人能够意识到会计心理学的重要性，并将其融入到日常的会计工作中，共同推动会计事业的发展。

**心理课课程心得体会篇十四**

第一段：简介心理课程的意义和目标（200字）。

心理课程是大学教育中的重要组成部分，旨在为学生提供心理健康教育，帮助他们了解自己和他人的心理特点，提高人际关系和情绪管理能力。通过学习心理知识和技巧，学生能够更好地应对生活中的困难和挑战，增强心理健康水平。

第二段：详述课程内容及其对个人的影响（250字）。

在心理课程中，我学习了各种心理概念和理论，例如人格心理学、社会心理学、发展心理学等。通过这些课程，我更加深入地了解了人类心理的特点和基本原理，能够更好地理解自己和他人。同时，通过学习心理测试和测量方法，我了解了如何识别和评估自己的情绪状态，以及如何改善自己的心理健康。这些知识对于我个人的成长和发展有着积极的影响。

第三段：讨论学习心理课程的好处（250字）。

学习心理课程不仅使我有了更好的自我认知，还提高了我的人际交往能力。通过学习社会心理学，我了解了团队合作的重要性，学会了在集体中与他人合作和沟通。同时，通过学习人格心理学，我也更加了解了他人的性格特点，能够更好地与他人相处和解决冲突。此外，学习情绪管理和压力管理的技巧，使我能够更好地应对学业和生活压力，保持积极的心态。

第四段：分析学习心理课程的挑战和困难（250字）。

学习心理课程也存在一定的挑战和困难。首先，心理学是一门综合性较强的学科，其中的理论体系庞大而复杂，需要投入大量的时间进行学习和理解。其次，心理学是一门涉及到实践性较强的学科，需要进行大量的实践操作和案例分析才能真正掌握相关技巧。最后，心理学中的一些概念和理论较为抽象和复杂，需要耐心和毅力才能理解和运用。

第五段：总结学习心理课程给我带来的收获（250字）。

通过学习心理课程，我从理论和实践两个层面获益良多。我学会了如何更好地理解自己和他人，提高了个人的情绪管理和心理健康水平。此外，我也发现心理课程可以运用到生活的方方面面，无论是工作还是与他人相处，心理学的知识和技巧都能给我带来很大帮助。因此，学习心理课程是我大学生涯中一次非常宝贵的经历，我将继续努力将所学应用到实际生活中，并分享给身边的人。

**心理课课程心得体会篇十五**

走入心理学这个专业领域，就象揭开蒙娜丽莎的神秘面纱。生活是丰富多彩的，人类对生活和科学的探索是永无止境的；人类已知的领域永远没有未知的领域多；虽然人不能为所欲为，但我们在生活面前不是无能为力的；人类的潜力是无穷的，智慧的力量给了我们无穷的希望。正如恩格斯所言：“心理学是世界上最美的奇葩”。

观察和实验是人类认识科学的基本途径，也是科学教学的特点。观察实验能使学生直观地获得知识，培养学生的实验能力，分析综合能力，概括问题能力以及探索精神。科学研究就是发现问题和解决问题的过程。爱因斯坦说：发现问题比解决问题更重要。对于实验心理学来说，也需要学生能够不断发现问题、不断提问，这样才能学好。加强实验心理学的教学，通过实验教学对学生进行科学思维的训练更为重要，也是提高科学教学质量的有效途径。作为心理学工作者，始终要本着人文精神和科学精神来工作、教学与研究。

地方师范院校教学受条件、师资力量等限制，在教学资源搜集方面相对困难多些。目前实验教学的主要资源包括：一是来自权威专家编著或翻译的实验心理学教材；二是来自网络教学资源，主要是“实验心理学”国家精品课程和一些院校的精品课程；三是相关的心理学研究专著、论文等出版物等。但由于涉及到知识产权的问题，一些精品课程的网络资源往往不能方便下载。如果国家师培中心能适当加大对精品课程资源的开放力度，我们这些地方高校的课程与教学才能有更好的发展前景。

在地方学校，一门专业课一般由一名主讲教师承担。我以为，由一名教师主讲的课程是不能建精品课的，因为无法组成课程组。虽然主讲该门课程的教师只是一人，但是和我们这门课程建设有关的人员都可以成为我们课程组的成员。听了郭秀艳教授关于课程团队人员主要职责的介绍，我的体会是：如果我们要建好实验心理学这门精品课程，一要加强团队的建设，比如多交流，多听课，以科研课题来带动整个精品课程团队；二是实验心理学专业性强，需要有一批专业人才互相支撑，可以把心理学研究方法、认知心理学等课程的老师都整合进来；三是在学校引进人才时要考虑团队建设；四是我们的老师大都孤单地做着个人专业发展，容易出现职业倦怠感，可以用企业管理中的团队素质拓展训练的方法来激发一下大家的团队意识，增进大家的凝聚力，搞搞头脑风暴。

变量和实验设计这个章节是最有实验心理学特色的一章。实验设计的理论讲的时候不难，但真正面对一个问题进行实验设计时，觉得无从下手，实战更难。具体学习哪一章哪一种设计时学生都很明白，具体进行实际的操作，如学生自己进行某一项科研时、写毕业论文进行实验设计时总是会出现各种状况。我们应该提倡学生在“做中学”，先模仿以往成功的实验设计案例，逐步学会自己设计。实验设计是较难的，受教学条件和设计能力的影响，我们一般做的是传统实验，验证型较多，如何激发学生产生创造性思维与培养创新能力，最主要的是借助设计性实验这一环节去做文章。实验心理学是一门理论性和实践性很强的课程，学生的参与和思考很重要，很多时候学生觉得课程太难，总觉得参与不进来，可以找到一些经典的有意思的研究主题或学生感兴趣的讨论题目，请学生讨论和设计实验方案。

实验设计这一节应该与统计知识结合起来讲解比较好，这对理解它们的内在联系很有好处，而且有利于学生论文写作，很多学生往往做了研究后，再来找统计方法，但经常误用。实验心理学老师要有这个意识，把统计学的知识与应用性结合到课堂教学中，让学生明白这个道理．不少学生学习知识是割裂的，机械的，缺乏分析学科内在逻辑联系性的意识与能力。有一个结合的方法，就是在学生做完每个实验后，提出几个问题，要求他们在写实验报告时必须通过数据的统计处理来给出结论，这样使她们温习、讨论、练习适用统计方法。

实验心理学的教学也可以借鉴案例教学的方法（当然是在学生对基本概念有所了解后），可以选一些经典的研究案例，让学生先讨论（讨论的时候先不让他们知道这是个经典的研究），然后给他们介绍研究案例，再请学生分析和评价这个研究案例，这样可以帮助学生对概念和实例更深层次的思维加工。

**心理课课程心得体会篇十六**

第一节大学生心理课让我对心理有了初步的了解，也纠正了长久以来我的一个错误认知——咨询心理老师或者医生有关心理方面的问题就是心理不健康的人，通俗说就是心理有毛病的人。经过老师的讲解，现在我明白了这只是一件很普通的事，一次很正常的交流。我们没有必要对讨论心理感到尴尬或者难为情甚至是排斥。现在让我来回放一下我们的第一节心理课。

先来谈一下我们可亲可爱的老师：我们的心理老师是一个平易近人的女性。温和的笑容总是能让人感到惬意。单从眼神就能看出老师的自信和知性之美。不多说，作为第一眼就被老师收服的学生，我是挺喜欢心理课的。我们的心理课就在老师的从容笑容下拉开了心灵探索之旅的序幕。

经过高考的磨练我们总算进入了大学，不管是带着憧憬进入我们的校园还是带着没能踏入梦中大学的遗憾来到了我们的立信金融。高考失意或得意都终将消退在我们的历史里。高考这座大山我们翻过来了。迈入大学将开启我们一段新的征程。我们的心理老师告诉我们：放下过去，面对未来。

我语塞，确实，没有人是十全十美的，没有人是生来就会各种神奇技能的。我所羡慕的也许是别人经过多次训练得到的。付出和收获总是相联系的。我跟老师说我羡慕他们多才多艺，但是未曾静下心来想想：其实就算我不会唱歌不会跳舞，但是我可以为会唱歌会跳舞的人鼓掌呀！作为新生的我正是时候开启自己的大学生活，开始去学习各种知识，去吸收各种养分，去做越来越好的自己。

心理课的意义就在于让我们学会调整下自己的心态，正确去看待每一件事，少点儿钻牛角尖。学习心理才能更好的认识自我，提升自我。大学生活才能过的更有意义，更幸福。坦然欣赏别人的美，同时也别忽略自己的美。当你感觉到自己不够好从而失去了自信力的时候，请你在白纸上写下自己的优点，给自己一份安心和自信。也别和别人一起欺负自己，说自己不行就是和别人一起欺负自己。任何时候你都该相信并且坚定自己的步伐。

现在，让我列出而自己的优点：善良而富有同情心，热情而积极，可爱又真诚，富有责任心，坦率又自然，对生活拥有不一般的热爱，喜欢阅读，喜欢和正能量做朋友，对未来充满幻想和期待，愿意学习和改正自己的错误······这样的自己有什么觉得羞愧难过？心理课的意义也在于帮助我们找到更好的自己。

大神来传授学习经验

第二节心理课出人意料，因为我们老师请来了一位帅哥学霸。带这阳光笑容和自信眼神，我们的学长站在讲台讲台上侃侃而谈。这股子自信和拼搏值得我们每一个新生学习。

学长说当年的他是打着擦边球进入了这所大学，刚来的他不甘心没进入名牌大学。于是，学长报考了插班生，大一一整年都在为插班生做着准备。与学习为伴总是对的。尽管那段艰辛旅程没能让他成功考上插班生。一分的遗憾也不再是遗憾。学长告诉我们，他无悔。因为考插班生这件事让他保留着一股气儿去拼去搏。插班生落选后他又着手准备考研。现在的他，当了三年的学习委员，正在准边考研。看着台上意气风发的学长我突然意识到我也有梦想。我也该为自己的梦想拼一把。

学长就是一个从无名小卒奋斗成为大神的励志人物。那么我呢？大神的到来似乎唤起了我的梦想。摆脱普通人的身份，我们要努力去做一个会发光的自己！那么，现在该是我来列出自己打算在大学完成的任务了。

1、摆脱英语差等生的身份，每天学习英语2小时。

2、摆脱数学学习困难症，每次高等代数数学作业要弄懂

3、努力学好专业课知识，不要做一个混吃等死的家伙

4、大学前三年自学cpa，坚持从明天晚上开始每晚学习2个小时cpa课程

5、每次学习的时候，努力做到专注

6、努力学习计算机，不做计算机文盲

7、争取奖学金，为家里减轻经济压力

8、走遍上海每一寸土地，做一个上海通

9、力争上游，时刻反思，做一个越来越好的自己

10、永远不要颓废，同时不忘享受生活和学习的乐趣

大学该是自己成就自己的舞台。感谢大神唤醒了我的梦希望自己的执行力永不减弱。加油，时刻检点反思自己。

盲人和拐杖

第三节心理课很有意思，因为我们玩了一个有意思的游戏：盲人和拐杖。被蒙上眼睛的我们充当“盲人”，作为拐杖的同学沉默着带领“盲人”行进。

很神奇，我被蒙着眼睛，在我晃神的时候突然有个人抓着我的手臂拉着我前进，一声不吭地被人拉着走的感觉是很恐怖的。我慌张地用手挥舞着，似乎想要抓住什么东西，结果前方什么也没有。黑暗的世界总是让人不安，害怕随时会遇见前方有陷阱。就这样一步步前行着，终于我不小心撞在楼梯上了。身边的“拐杖”总算开始关心我了，更为小心地带领着我。我同时感觉到了心里那股自卑和不服气。难道就因为我不够漂亮所以男生没那么悉心带领我。人都是爱美的，我就长这样也不丑。我一次次在心里告诉自己，人三分长相三分打扮四分气质，所以在大学里要努力变美变有气质。

盲人和拐杖的游戏让我体会了一次黑暗的恐怖，同时也让我明白了人是不能独行一辈子的。尽管我的拐杖并不怎么好用，但是我仍旧感谢他。当换我来当拐杖时，我体会了摔倒的痛苦。所以我格外地唠叨和小心，我拉着我的盲人，小心而谨慎地带着他。我们这一次走得很快很稳。因为我特别多话特别细心地告诉他该怎么走。我很愉快，因为我帮助了别人。

可当老师后来点评时，我知道我自私了，没有让我的盲人体会到黑暗的感觉。这么说来，是我敏感了，我的拐杖是很为我考虑地带着我了。是我敏感了。我该摆脱这种自卑和敏感，我是带着光的是漂亮的，没有必要过分自卑。同时，我也该学着正确地关爱他人而不是自我主观地想当然。盲人和拐杖的游戏还是让我学到挺多的。人际关系和自我反思都是对的。

在未来的生活里，我们没有一个人能独行，我们是应该更好地相处着。学着接受别人的同时也要去关爱他人。即使是盲人，我们也不要怕，试着去相信我们的“拐杖”。

做越来越好的自己

有人说：大学就是一个给我们撬动自己的地球的支点。我非常同意这个观点。以上每一节我都在讲述自己的感受和展望。第四节我希望可以总结自己上大学以来的心理感受，以及解决方案。来了大学，从第一天的早起到今天的中午11点才起床我想可以充分说明了大学可以瞬间让人堕落。而我要做的就是抗争并且要做一天比一天有神采的自己。大学里，可以谈恋爱，可以学习自己想学的，可以去旅游长见识，甚至可以开始想着······唯独堕落我不允许。所以最后一节，我希望遇见越来越美的自己。大学里放飞自己的梦想永远是对的。要对自己的未来有明确的目标。要一一落实到行动上，一步步靠近梦想总是件很幸福的是事。最后：祝福自己。

**心理课课程心得体会篇十七**

第一段：介绍心理培训课程的目的及重要性（200字）。

心理培训课程是一种培养个人心理素质和提升心理能力的培训课程。在现代社会，人们面临着越来越多的心理压力和挑战，因此学习心理知识和技能变得异常重要。心理培训课程旨在帮助个人提高情绪管理、人际关系、解决问题的能力，以及提升自我意识和自我控制能力。通过参加心理培训课程，个人能更好地应对生活和工作中的各种问题，提高生活质量。

参加心理培训课程，我从中获取了丰富的心理知识，包括情绪管理、认知行为疗法、沟通技巧等。这些知识不仅在个人生活中帮助我更好地理解自己和他人的情绪，还在工作场所中提高了我的职业能力。我学会了如何控制自己的情绪，不让消极情绪影响自己的判断和决策。我也学会了更好地与他人沟通，学会了倾听和表达自己的想法。这些技巧使得我的人际关系更加和谐，也帮助我更好地解决了与同事和客户之间的冲突。

第三段：分享培训过程中的难点与解决方法（300字）。

在参加心理培训课程的过程中，我也遇到了一些困难。其中最大的困难就是跨过自己的心理障碍。培训课程中会有一些挑战性的活动，要求我们走出舒适区，接受不同的挑战。刚开始时，我感到不安和恐惧，害怕展示自己的脆弱和错误。但随着培训的深入，我慢慢学会了面对这些挑战和担忧。我意识到，只有勇敢面对自己的弱点，才能真正成长。在训练中，我努力用积极的态度和乐观的心态去对待每一个挑战。这让我更加自信和坚定。

第四段：谈谈对学习心理知识后的变化（200字）。

在学习心理知识之后，我的一些观念和习惯发生了改变。我更加重视自己的身心健康，注重内心的平静与舒适。我学会了自我关怀和自我放松的技巧，这让我更好地应对并释放压力。我也更加尊重他人的感受和需求，主动倾听他人的意见和建议。我学会了用积极的语言和态度去影响他人，帮助他人化解困惑和负能量。这些变化让我的生活更加丰富、充实，也让我更加积极向上。

第五段：总结心理培训课程的意义与建议（200字）。

参加心理培训课程是我人生中的一大收获。通过学习心理知识和技能，我不仅改善了自身的心理健康水平，也提高了自己的社会适应能力。我发现心理培训不仅能够帮助我们更好地理解自己，还能够为我们提供处理周围事物的更好的方式。我建议更多的人参加心理培训课程，无论是为了个人的成长还是为了更好地适应现代社会的变化。学习心理知识是一种深化自我认知和提升自我素质的重要途径，将为我们打开更加美好的未来。

**心理课课程心得体会篇十八**

又一次团体心理学课程结束。在这个过程中，我受到了很多启发，意外地发现了一些以前从未发现的问题。

说实话，我内心是很抵触这种班级氛围的。因为耽误了，走进教室的时候，看到同学们都围坐成一圈。我的心开始感到焦虑。还剩两个座位，我选了女生旁边的那个安顿下来。没有桌子保护的座位排列方式，感觉自己所有的东西都暴露在别人的眼睛里。这种空的不安全感真的让我很难受。

整个活动互动过程中，各种问答、思考、感受环节，让我第一次触碰到了藏在心里的问题。

我是一个开朗乐观的女孩，我擅长交朋友。我一直坚信，在与他人的交往中，没有恐惧的感觉。从来没有发现自己被别人看的时候这么难受。我迫切需要一些东西来遮盖自己。我紧紧握着笔记本，感觉它可以拉近我和别人的距离。每次回答的时候，我都尽量用微笑来掩饰自己的紧张。我尽量贴在椅背上，让自己更有安全感。我会时不时开合笔帽，缓解紧张的神经。无数个瞬间，我都有种想要逃离的冲动。

选择一个喜欢的人的过程给了我灵感。我开始尝试去感受如何去接受和理解不同的人；试着去感受一些同学的真实情绪；发现自己好害怕不被别人喜欢；同时也害怕被人喜欢；害怕成为焦点...

这些都是我现在解决不了的问题。希望在以后的学习中能学到更多的东西，更了解自己。我希望在未来的某一天，在别人的关注下，我依然可以拥有灿烂的笑容。

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！