

# 2023年心理契约心得体会(实用8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理契约心得体会篇一

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，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。上了8周的课后，我感觉受益匪浅。心理学是一门听上去很深奥的学科，但是通过罗老师的讲解，将深奥的知识简单化，使我们每一个上过心理学概论的同学都对自己有了一定的认识。

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

这门课是我初次学习，我觉得在课程安排和上课形式等方面都非常吸引人也很实用。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划、求职信，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，

什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。尤其是在老师让我们写墓志铭的时候，我对自己的未来和自身有了新的认识和思考。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。老师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，老师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。

大学生表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。

虽然这个学期心理课已经结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。我们要成为心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。

## 心理契约心得体会篇二

第一段：引言（150字）

进入21世纪，服务行业的发展迅速，并且与快速发展的科技密不可分。服务是各行各业都必不可少的环节，无论是顾客服务、医疗服务还是教育服务，都离不开对顾客需求的满足。而服务心理契约则是帮助服务行业与顾客更好地沟通与交流的工具。在本文中，将分享我对服务心理契约的理解和体会。

第二段：理解服务心理契约（250字）

服务心理契约是指服务提供者和顾客在交易中形成的一种心理契约。其中包括对服务提供者提供优质服务的期望，对顾客主动提供反馈意见的期望，以及对双方透明、公正和诚信交流的期望。通过建立服务心理契约，服务提供者可以更好地理解顾客的需求，并及时调整自己的服务策略。

### 第三段：服务心理契约在顾客服务中的应用（350字）

在顾客服务中，理解和应用服务心理契约非常重要。首先，服务提供者应该积极主动地倾听顾客的需求和意见，并且对于顾客的抱怨和不满要积极回应，及时解决问题，以增强顾客的满意度。其次，通过建立与顾客的互信关系，服务提供者可以更好地为顾客提供专业的建议和解决方案。最后，双方都应该诚实守信地履行约定的承诺，确保良好的沟通和交流。

### 第四段：服务心理契约在医疗服务中的应用（350字）

在医疗服务领域，服务心理契约同样也具有的重要意义。对于医护人员而言，理解患者的需求和担忧是提供优质医疗服务的基础。医护人员应该尊重患者的意见和选择，给予关怀和支持。而患者则应该积极配合医护人员的治疗和护理，及时提供自身的身体状况和反馈信息，以便医护人员更好地了解 and 应对患者的需要。通过遵守服务心理契约，医疗服务可以更好地满足患者的期望，提高医疗质量。

### 第五段：结论（200字）

服务心理契约是服务行业中的一种纽带，能够有效促进服务提供者和顾客之间良好沟通和交流。通过理解和应用服务心理契约，服务提供者可以更好地理解和满足顾客的需求，提高服务质量和顾客满意度。在顾客服务和医疗服务两个领域中，服务心理契约的应用尤为重要，能够帮助医护人员更好地照顾患者的身心健康。同时，患者也需要积极参与服务

心理契约的建立，配合医护人员的治疗和护理，提供准确的身体反馈信息。通过共同努力，我们可以为服务行业的发展做出贡献，为顾客提供更好的服务体验。

## 心理契约心得体会篇三

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子教师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3:40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是复古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉！

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

心理课程心得

## 心理契约心得体会篇四

这门课程帮助我培养健全的人格。

它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。

在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。

人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的这一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。

人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过。

有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路路上歧路多多，看着是大道，走的是

岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。

而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的目标在现实的征途中存在。

一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。

目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。

所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。

这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

## **心理契约心得体会篇五**

这次培训，挺有收获。大李用情景体验、小组互助的授课形式，全面立体的展示了什么样的生活是有营养的。我想，年龄过了30岁，有家庭和孩子们的人们可能更有共鸣，有营养的生活是家庭关系和谐温馨、是父母恩爱、是家庭成员之间相互信任、是民主、是发自内心的关怀、是有趣的事、是人人与人、人与动物的情感互动... ..这些都是可以滋养到人们的精神的，与物质无关，与名望无关。有营养的生活会让人发自内心感到幸福和满足，有营养的生活是爱的源泉，是出去

打拼和努力的源动力。

我印象很深的是一段视频当中，两个刚学会走路的小baby彼此忘情的交谈着。虽然从头到尾都是“哒哒哒，哒哒哒...”但不关乎内容，他们彼此真情实感全人格的投入和互动，让他们都很愉快，而且表情是那么的满足。

的确，有营养的精神状态，让人感到幸福和放松，会使生活和工作都充满力量。

说说我对精神营养的切身体会。今年7、8月我带着添添，在山林基地上了两期课程，认识了一些有共识的妈妈。深入的聊天和后续的相互帮助，我们每一个人都完全打开自己，坦然面对自己的童年经历、夫妻关系和亲子关系。后来我们大家得出了一个结论：家庭氛围温馨、夫妻关系和谐、成员之间彼此信任等等(符合上述有营养的生活)的，这样的家庭中长大的孩子，阳光健康、做事有主见有力量、敢于表达自己、解决问题能力强。即便是根本不懂什么各派教育，也曾经用错误的方法带孩子很多年，但家里的孩子还是长的很好。相反，家庭关系矛盾重重、夫妻之间有隔阂、尖刻挑剔对待家庭成员、家庭氛围不好的，这样环境下长大的孩子深入的问题太多了，感觉适应未来的社会生活都是难题，而且不只是孩子，大人对于生活和工作也感到力不从心。即便是再懂教育，再懂各种方法论和技巧，也很难实施到位，收效甚微。

这方面我自己也有体会，我平时自己带孩子，以前孩子爸爸工作特别忙顾不上我们时，添添的状态就总生病，各种能力发展也慢，还有能力倒退的情况。后来我在培养家庭关系和培养父子关系上下了一些功夫，现在的家庭氛围特别好，爸爸也愿意投入到深度育儿中来，我们三口都享受自己的状态，添添也一天一个样，个子都长高了很多。

我和一个好朋友分享这个锦囊时，同作为全职妈妈，她跟我倾诉女人活得实在太累：要带孩子、做家务做饭、要勤学习

懂教育、要搞好婆媳关系，一个不小心没关心老公，他们搞不好还节外生枝。而且能经常陪孩子玩得爸爸现在太少了，爸爸们从不看养孩子得书，还总是添乱。其实回头看来，女人不需要活的那么累，用些心思把自己照顾好了，拉老公进来把家庭关系理顺了，把家庭氛围调节好，一切好事都纷至沓来呀。做好精神营养这顿大餐，绝对是小投资，大回报！

第二天的课程，大李演示了什么样的行为是可以赋予或拿掉孩子内心力量的。我一边听着她讲的内容，一边把很多认识的人，用她讲的案例套了一遍。的的确确是看到，在儿童时期被大人帮助或心理伤害的，对于成年后截然变成那个对应的样子。

比如：一个有天赋的孩子从小就被人夸聪明，他的一生会不停的为赢得别人夸他聪明能干，做很多愚昧的事情。平时不做作业，考试前突击，为了让人家说他聪明，不学习也能考的还行。其实是错失了能考上好大学的机会。而且一生受控于他人的评价。

一个在儿童时期看了太多书，而又缺少玩水玩土这样工作时间，或是独立工作时被常打扰，工作时成人控制太多，这样的孩子工作之后，一定做不了一个好的产品经理，他们对产品没有感觉，或是感觉常偏差，他们不能建立与用户的链接。

一个童年时期缺少和小伙伴玩耍的人，或是童年缺少跟小伙伴起冲突机会的人，他们成年后社会交往能力往往很弱，要么性格固执无法与人沟通，要么不能把自己的观点和他人互换，这样的人几乎或很少有朋友。

培训里，每一个案例都很典型，值得好好研究。

这次培训里，增加了一些新的授课模式：情景体验、小组互助、心灵独白、现场模拟案例分析等等，这也应该是近年来主流心灵成长的培训的授课模式了吧。挺佩服大李，虽说也



是这个年纪了，还能开放心态去接纳和学习这些新鲜的东西，并且乐于分享，真是挺难得的。

这种以结合每个听课者自己情况的启发式讲课，每个人从培训里听到的内容都不一样，真是学会举一反三、融会贯通，听完课会更有用。

我想，一些首次来听课的家长们，会不会有点迷茫呢。传统教育下走出的我们这代，可能更适应老师在前面讲，学生在下面记，然后学会一堆方法论的东西：比如：不要给孩子看电视，孩子摔倒哭了不要催促他立刻站起来，孩子们之间起冲突是帮还是不帮，为什么不<sup>不</sup>让6岁前的孩子看太多书，为什么不<sup>不</sup>教学龄前的孩子学字，为什么孩子4岁要分床分房睡..... 这些方法论的知识 实用性很强，但在书上和网络上也比较普及，很容易就找到正确答案。其实，在这些方法论背后更深层的启发和思考，是所有方法论的根源，是最有价值的东西。

说到底，心中没有爱的人，学会再多方法和育儿技巧，也带不好孩子。 如何心中有爱，要用有营养的生活来滋养。

细细想，从怀孕前接触了小巫和大李的书，到参加芭学园的培训、山林基地两期课程、芭学园亲子班，再到芭学园家长... 3年之后的我，回过头再看看几年前的自己，一恍之间，变化了很多。

从一个青春活力又不谙世事的小姑娘，到一个内心充盈、自信、有正向自我认知的小女人。挺喜欢现在的状态，我也觉得未来有很多有趣又美好的事情等着我去做。在芭学园营造的氛围和圈子里，结识了很多有共识的妈妈：浩然妈妈、禾禾妈妈□lucy□andy妈妈、乐乐妈妈、99妈妈、贝贝妈妈、..... 还有芭学园那些可爱的天使们：张领涛、张燕、王峰、屈老师、瑞芳、小石、张玮... 这些是完全可以精神交流的朋友，遇到什么问题都可以直接请教的朋友，

大家坐下来，哪怕不说什么都特别理解彼此。什么样的朋友最难得，就是随时做你的智能锦囊，思想上可以互通，又对你毫无所求的人。

感谢大李和她们的教育。每一次的接触，都能感受到芭学园旺盛的生命力和用心的变化。

## 心理契约心得体会篇六

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。

一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。

针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

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；能很好的适应环境。

在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。

听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。

子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，

当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。

我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。

同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。

要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。

自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。

人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。

要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多的东西，这些是心理，更是道理。

也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

## 心理契约心得体会篇七

通过这一学期的《管理心理学》的学习，虽然我选择了自修区，虽然我承认有时候听课不怎么投入，但是一学期的学习下来我也是有些体会的，不是很深入却也是我自己的想法。

第一堂课就被老师的规矩给“折服”，怎么说呢，第一次遇

到这样的分法，那时候就想到底是关于管理的课程。从这里我也明白大家应该要互相尊重，最后一堂课同一个评分标准我也很欣赏，我不明白那同学是怎么想，我是乐于接受这样的结果的，我还觉得老师是很尊重我们的呢。

这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。最重要的是，认识了我自己，虽然不是很全面但是对自己还是有了小小的了解的。关于“经济人”假设的基本观点那点，人类多数趋于天生懒惰，不愿多做工作。人类多数缺乏雄心，希望依赖他人，而不喜欢担负责任。人们多数喜欢以自我为中心而忽视组织目标。多数人安于现状，习惯于抵抗变革。人们易受欺骗，常有盲从举动。看到那么几条，我真觉得怎么那么象呢，我好好的反省了下，我要好好努力的，我得对自己有个清晰的规划。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高劳动生产率。

我真不得不承认网络的强大，我晚上回忆了一晚上，总觉得自己有很多想说，可是真的动手不知道怎么下笔，担心写杂了偏题，专业的东西我又不知道怎么写，也许是我太在乎了吧。我记得最多的是《士兵突击》，还有些例子影片，还有swot分析，然后是些零碎的片断了。

这一学期的最大收获，让我知道的大家应该互相尊重，也明白了有些事情不可主观臆断，这点是来自生日的那个打赌，还有也对我自己做了个小小的分析，知道什么我的第二象限是什么，懂得事情的轻重缓急。

## 心理契约心得体会篇八

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

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；能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际

关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

人际进程的进程分析：

- 1、彼此陌生
- 2、单向注意
- 3、双向注意
- 4、相切
- 5、浅度相交
- 6、深度相交

心理课心得体会5