

# 2023年心理表征心得体会(优秀8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 心理表征心得体会篇一

《学与教的心理学》这本书包括了三部分：教师与学生心理，学习心理，教学心理。它将新的学习论和教学论及其教学设计技术贯穿全书。采取了以学校学习和教学中的心理学问题为基本线索，介绍和剖析学与教的重要方面和主要环节的心理学理论与应用。论述了学习类型与教学条件的相互关系，学生人格特征与教学处理的相互影响，师生间和同学间的交互作用，等等。

我先谈谈对教与学的心理学的认识，当然这些是来自对书上内容的吸收和思考。学与教的心理学是一门把学习心理和教学心理两个分支学科结合起来，阐明学生的知识、技能和品德的习得过程，以及教师如何为学生有效学习创设适当条件，促进学生的知识、技能和品德学习的心理学新学科。它是研究学校教育过程中学生的学习活动及与之相关的心理现象及其规律的科学。它涉及学校教育过程中的一切心理现象和规律。一方面深刻的体会到教与学这是两个相互影响和促进的过程，对于我们重点研究学校教学或更细些的课堂教学和我们这么多年的学习生活体会是一致的；另一方面，我也认识到教学它是一个完整的过程，而在每一个过程都应当有正确的理论去指导，这样才能更好地促进教学。教与学的心理学与教育学不同：教育学研究的是教育过程的一些基本规律，而相对应的，教与学的心理学则研究在教育教学条件下教师与学生心理活动的规律及应用。

从书中，我认识到以下几个方面的问题：

1、我国教育面临着从“应试”教育向“素质”教育的转轨。要提高学生的素质，首先要使教师队伍具备良好的素质。要更新我们教师的教育观念和提高自身教书育人的技能。

2、中、小学教育的对象是青少年学生。学生的发展既是教育目标，又是教育的基本依据。教师要想取得预期的教育效果，必须了解学生发展的基本规律及其学生的个体差异。在教学中我应把握学生的认知特征，促进学生的认知发展。

3、帮助学生有效地学习是教师的天职。若要有效地帮助学生学习，就必须懂得和熟练地运用学习规律。所以我们教师要知道学生认知能力、动作技能和态度与品德学习的过程和有效学习的内部与外部条件。

4、教师必须学好教学心理学才能使习得的学习论原理转化为教学技能。为我们的教学决策提供心理学依据和应用技术。

5、教学设计是一项复杂的技术，需要许多心理学和教育学知识作指导。教师必须知道并理解课堂教学的一般过程。课堂上的任何教学方法或技术的选用必须适合教学目标的需要。激发和维持学习动机是教育教学过程中的一个重要环节。教师要顺利完成教学各个环节的任务，必须自始至终对课堂进行有效的管理。

6、学习的测量和评价是教学过程中的重要环节，也是教育心理学的重要组成部分。教育的目的在于引发学生行为或倾向的改变，因此，教师就要善于运用测量来评价学生学习后的情形。目前，教师往往忙于教学，比较重视教材教法的研究，而忽视测验的信度和效度问题，更谈不上运用测量来改进教学。但是，事实上，考试影响着教与学，错误的考试引导错误的教与学，影响教学质量。

个人收获和体会：

《学与教的心理学》揭示出教育过程中应当了解学生的特点，并且阐述了这些特点对教学过程会产生何种影响。作为一名教师，了解学生、了解学生的学习，学会如何有效指导学生学习将是他职业生涯中最重要的事情。

教与学应是不分离的，它就是一个共同体，有助于我们更好地认清教学的实质。学会全面地去洞察一切，学会将教学置于“共同体”中，学会在整体中去把握；不再教学分离，既要认识到自我的局限，又要善于去发掘自身的潜能。

培养学生的思维能力、逻辑能力、表达能力、思辩能力、交际能力和创新精神则永远是教学最本质的核心。

## 心理表征心得体会篇二

我们看到心理健康对一个人的成长是很重要的，然而不少中小小学生自己意识不到自己的心理危机或疾病不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法，下面是小编整理的心理课心得体会，欢迎阅读。

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至希望自己能够从中找寻到属于自己的一片天空。

通过几周的学习，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，而且不乏应用性。

心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。

心理学来源于生活，又指导生活。

通过学习心理课，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，处理事情时也考虑周到些。

逐渐开始观察，理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及给予安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

心理课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，我也在不断得成长着。

为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。

俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。

存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。

自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。

与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。

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。

你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

最后这个学期的心理课也即将结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大学生活的十二分之一过去了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。

继续努力吧，让自己做得更好！

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

我个人认为换位思考以及相互体谅在人际交往中非常有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友情、工作中都是非常必要的。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。

心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。

那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。

它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。

学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。

此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心

理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。

特别是今年的5. 25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。

我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。

可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

1.心理课心得体会范文

2.心理健康课学习心得体会

3.心理讲座心得体会

5.心理健康心得体会

6.听心理讲座心得体会

7.课例一磨课情况心得体会

8.创业课心得体会



## 心理表征心得体会篇三

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我們相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步

入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理办法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

## 心理表征心得体会篇四

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至希望自己能够从中找寻到属于自己的一片天空。

通过几周的学习，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，而且不乏应用性。心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自己去悟，去体会，通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止

中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才得多得人的爱，多敬人才得多得人的敬，多宽容人才得多得人的宽容，多体恤人才得多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

## 心理表征心得体会篇五

幸福可以提升，也可以学习。积极心理学让我更加明白幸福是什麼！

### 1、幸福是一种主观体验。

奥运会银牌得主和铜牌得主相比谁最幸福，在我们外人看来，肯定是银牌的主要幸福得多，然而实验证明：无论是在领奖台上还是在赛后，铜牌得主的幸福感指数都要比银牌得主高。那究竟是为什麼呢？因为奥运会银牌得主与金牌得主比，而铜牌得主与第四名相比，所以，银牌得主的满意度幸福感比较低。

### 2、幸福需要经常“晒太阳”。

有人说幸福是自己内心的感受，只要自己知道就可以了。其实不然，经常把自己的幸福，说出来，晒出来。积极心理学研究表明，幸福是一种信念，主动晒幸福可以减轻压力，“晒”幸福也可以提升自信。在现实生活中，有分寸地把自己私人方面的信息显示给他人，让别人最大限度地了解自己，本身是一种自信的表现。心里的秘密越多，压力越大，幸福感也就越差，总是担心自己的秘密被他人知晓，长期下去心理会处于亚健康状态。所以人们在不停地寻求着宣泄的途径，把秘密以某种方式说出来，也是对压力的一种释放。因此主动晒幸福可以减轻压力，也可以提升自信。

### 3、幸福需要留住。

幸福的时光需要保留，但若干年后，当时的一张照片、一个小纪念品，甚至是当年和孩子一起折的那个纸飞机，都会成为我们打开我们幸福的闸门。所以，我们不要忽略那些生活中的那些小仪式，多拍幸福照、举行高兴的仪式、记录开心故事，保持快乐，让幸福定义住。

#### 4、小小慈善可以带来大大的幸福。

记得前两天去kfc花17元买了一个汉堡和一杯可乐，20元钱给了服务员，正在等她找我3元钱，而她却微笑着对我说：“女士，您愿意捐出您的3元钱为贫困山区的儿童吗？”当时听到她的话，我先是一愣，随后和她相视一笑，说：“我愿意”从kfc出来，手里拿着送给我的三张感谢卡，心里有一种说不出的感觉。现在我明白了，那种感觉就是幸福。这也就是积极心理学里讲的——做不特定对象的慈善行为可以提高幸福感。

## 心理表征心得体会篇六

消费心理学是在普通心理学一般原理基础上形成的一门独立学科。它作为心理学的一个重要分支，现今已经发展到了极为成熟的程度，它主要研究消费者在市场活动及日常的消费活动中心理和行为现象的产生、发展及变化规律。

消费心理是指消费者在消费时的思想过程，消费行为是指消费者对于产品或服务的要求。每一种消费活动都由消费心理和消费行为组成。学习消费心理学对于认识市场经济流通，开展营销活动，以及提高购买效率有着十分重要的理论和现实意义。合理的调节消费心理，是理智消费的前提。

在消费行为中，生活性消费占了很大的比重，同时也与我们的生活息息相关，在这种消费活动中，不同的人群、不同的心理所产生的消费行为就有很大不同。

比如女性消费者与男性消费者。

在现代，女性的消费心理成为了企业、商家必须抓住的一点。尽管不同年龄层次的女性具有不同的消费心理，但由于追求美丽的心理，她们在购买商品时考虑的会是这件商品能不能展现自己的美丽，能够展现形象美及增加魅力的商品会使得女性的购买欲望得到极大的加强。这个时候女性的消费心理会变得感性许多。那么，对于商家来说就需要把营销行为的商品做得更符合女性的选择要求，对于消费者来说就需要在考虑商品的美丽与否的同时，考虑个人购买能力及各种条件的限制，不能盲目消费。

与女性不同的是，男性消费者在消费活动中的心理活动一般比较简单。他们的购买动机形成迅速、果断，并且具有被动性，在消费行为中，他们有极强的自信，还有极强的目的性，不会做过多的比较与选择，情感色彩很淡。保这样的消费心理带来的好处就是不会多次、长期高消费，但是带来的坏处也很明显，他们不会关注消费品的细节，导致购买的商品常有细节问题，他们也不会纠结于商品的价格，导致花费了高于商品本身价值的金钱。对于这种消费心理，商家在营销活动中可以采用更加有技巧性的定价策略来吸引男性消费者，而消费者就需要在消费活动中多注意购买细节，多比较商品的价值，做出合理的购买决定。

再比如青年消费者与老年消费者。

青年消费者的消费心理就是追求时尚、希望表现自我以及注重情感宣泄。随着青年人的自我意识不断增强，他们更追求的是表现个性化的消费品，力图展现自己与众不同的面貌。他们也富于幻想、思想活跃、喜欢冒险，所以新颖的消费品往往更能吸引青年消费者，也极大的促成了他们的购买欲望。然而，青年消费者由于人生阅历不够丰富，思想没有完全成熟，这就导致他们在消费时难免的会有冲动的行为。他们的消费有很大原因都是情感的宣泄，由感性主导了消费活动的

产生和发展。这样的一种消费心理使得很多的新兴产业得到了极大地发展，也促使了产品创新的进程，然而对于青年消费者群体来说，这样的消费心理给他们的消费活动带来了极大地烦恼，极富有感性的、冲动的、不理智的消费行为带来的只会是经济压力的增大。所以，青年消费者更应该学会理智消费。

相比与此，老年消费者的消费心理就保守很多，他们的消费行为富于理智，并且精打细算、极有主见，以至于显得有些过于保守。对于企业、商家的宣传以及营销模式，他们没有丝毫的关心。在做出消费行为前，他们会认真的分析得失与这次行为的价值所在。这样的做法使得他们很少为冲动而付出代价，但是在某些创新产品方面他们有时候会显得很迂腐，以至于难以理解与劝说。对于有着极高的品牌忠诚度的中老年消费者群体，企业的营销策略应该多考虑消费者的意见，提供更多的后续服务来让中老年消费者满意。

作为当代大学生的我们，作为青年消费者一部分的我们，同样具有不一样的消费心理。

大学生的消费更加趋向于潮流，也就是大众化的方向，就好像所有人都有这样一个消费行为，我没有就会落伍一样。还有就是，大学生的消费行为比一般青年更加不理智，上大学带来的经济花费自主导致了一大批一大批的不理智消费行为，很多的大学生甚至都不知道自己的生活费花在了哪里。对于这样一种消费心理，更应该注重的是个人消费习惯的养成，只有养成了一种理智、健康的消费习惯才能有效地促使消费行为变得更有价值。

通过学习这门课，我们可以有效地规划自己的消费行为，对于以往不正确的消费行为加以指正，可以由同样的消费支出获得更好的效益，避免做出不理智的消费行为。



## 心理表征心得体会篇七

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉，知觉，记忆，思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一，每个人都有自己的经验，爱好，兴趣及个性特征，这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因，也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法。管理主要是针对人的管理，所以管理学必须涉及个体行为的管理问题。人的个性是个体行为中的一个重要内容，只有了解了人的个性差异，做到人尽其才，管理工作才能收到好的效果，在一定的社会条件下，每个人都会形成自己待人处事的态度，而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式，因此在管理活动中，必须重视态度的作用。目标管理的概念扩大到整个企业，它是通过上下级共同参与制定企业目标，是个人从中受到激励，共同实现目标而努力，并检验目标实施情况和事实结果的管理方法，今天目标管理已成为一种激励技术，成为员工参与企业管理的一种有效方式，职工的心理水平对于工作效率有很大影响，人的智力体力的

发挥，不但要与健康的身体，还要有健康的心理作为前提条件，所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中，他在某个群体中的行为，同他在独自一个人时候的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息社会，信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情，协调人际关系是必不可少的手段。沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活，人在社会实践和群体中，不可避免的要与他人发生相互作用相互影响，形成一定的人际关系，只有维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调和谐工作，提高劳动生产效率。

管理心理学的研究原则：客观性原则，管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，活动的外部条件和内部条件是互相联系的；联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着；发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法；实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设条件，主动地引起被试者的行为变化；调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等；测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法；个案法，也叫案例法。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心里关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

## 心理表征心得体会篇八

正确认识压力，压力是现代生活的副产品，压力和情绪、自卑等有关。第一方面，压力指那些使人感到紧张的事件或者环境。第二方面，压力是人的一种主观反应，从这个意义上讲，压力是人的一种心态。第三方面压力可能是对需要或者伤害侵入的一种生理或者行为上的反应，比如脸发热等。压力源是让我们感到紧张的压力事件。过度压力可能导致抑郁症、强迫症、精神分裂等精神问题，过度的压力还可能引发与心脏有关或者其他可怕的疾病。压力并不是完全有害的，适当的压力可以转化为动力，使学习、工作更有效率。面对巨大的压力，学会缓解压力，提高自信，控制情绪，有效管理时间，建立人脉，增进沟通，掌握自我放松技术等都是缓解压力的方法。

内因一：自我设定的目标过高，理想与现实有差距。每个人都有理想，而每个人又都生活在一定的现实条件之中，理想与现实之间总是存在或大或小的差距。而我并没有适应这个差距，始终对自己要求过高，凡事都想要十全十美，最终理想与现实之间差距太大，这就导致了我情绪的不稳定。

内因二：不恰当的认知模式。同一件事情对不同的人会产生不同的影响，这是因为人的认知不同，而我们的很多心理问题大都来源于我们的错误认知，也就是心理学中所讲的不合理信念。而我便一直在生活中强调自己必须做好，而当各种原因导致做不好时，我的心情就会变坏。虽然偶尔会换个角度思考问题，但大多数情况下我会自怨自艾。

外因：他人的不适当强化，也就是来自工作和社会方面的压力。单位的一些指标和要求，社会生活压力等等，这些都在无形中给我造成了极大压力。

而我个人对这些压力进行管理的原则是：

一、 我在自己各项承受条件的基础上，制定详实而又可具操作性的目标计划。要有长远目标，但重要的是大目标下的短期目标。比如，我今天需要做什么，需要达到一个怎样的目的，然后是一个星期、一个月。我在执行计划的过程中和之前的自己作比较，学会超越自己，一天进步一点点。

二、 我告诫自己要保持一种积极而又平和的心态；遇到自己承担不了的事情时我会向朋友寻求帮助，而不是一个人独自郁闷；学习上循序渐进，而不是抱着一次解决的目的；工作上兢兢业业，而不是以轻慢的心态应付了事；多与朋友谈心，交流工作和学习的观点、经验，吸取有利且简便的方法处理问题。

三、 学会总结。经常总结学习和工作的心得，并将之应用于实践之中。

通过对自己所面临的压力的分析和相关的管理以及从老师那里了解和感受到的，我相信在以后的工作过程中我会更好的来分配自己的时间、安排自己的生活。做人就应该想开些，就像现在的我一样想，既然压力是永远不可避免的话题，我又何必给自己找理由去逃避呢！不是有这么一句话吗：你改变

不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度。你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以展现笑容；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼，多些开心与快乐。