

2023年心理活动心得体会(大全8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

心理活动心得体会篇一

在假期中，我经过校视通学习了《教育心理学》这门课程，经过学习这门课程，我学到了很多专业知识，也对学习中的很多方面有了新的认识，下头是我学习的心得体会：

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，它的研究对象是教育过程中的心理现象和规律，包括受教育者的各种心理现象及其变化和发展规律，以及教育者如何经过这些规律对受教育者进行行之有效的教育。本学科的研究有助于促进整个心理学的发展，对教育实践有重要的指导意义。同时，这也是心理学专业的学生必修的一门专业课，在整个心理体系中占有重要的位置。

教育心理学主要分为四个模块，一是学习的本质，二是学习的过程，三是影响学习的因素，四是教学与管理。其中，学习与学习理论是学科的核心资料之一。它既介绍了学习的本质，并对不一样的流派提出的学习理论进行了详细的介绍。我认为这部分资料相当重要，它让我开始了对学习的思考，第一次去尝试理解人类是怎样学习的。行为主义、认知派、人本主义、构建主义等对人类的学习作出了不一样的解释，其中的很多观点都让我产生了强烈的共鸣。

在佩服和敬仰这些伟大的心理学家的同时，我学会了用辩证的方法来看待问题。他们提出的理论基本都能在某一方应对

问题得到很好的解释，但也必然会在某些方面有所欠缺。仔细深入的思考能够给我们很多启示，对我们的学习有重要的指导意义。可是，同时我们也能够看到在人类学习机制的探索之路上仍然有很多未解之谜。

关于认知领域的学习过程和行为领域的学习过程，我主要学习了六个方面的资料：知识的学习、学习策略的学习、本事和创造力的培养、动作技能的学习、学习的迁移、品德的构成。这是对认知领域和行为领域的学习过程的详细介绍。这几方面的资料都是很实用的。并且我个人对这方面的资料比较感兴趣，所以很喜欢学习这部分的知识。

掌握知识是学生学习的主要任务，也是学校教育的核心资料之一。知识的定义学习心得，知识的分类，知识的表征形式，以及元认知和概念学习，这些关于知识学习的资料让我对“知识”二有了不一样的认识，有种恍然大悟的感觉，没学习之前虽然觉得自我很清楚什么是知识，但却不能用准确的文表达出来，学习了教育心理学后才明白知识是指存在于语言文字符号中的信息，或者说是主体在与环境相互作用而获得的信息及其组织形式。学习了这门课程后，感觉到自我的专业素养提高了，能用心理学的一些术语和理论来解释学习中的一些现象。在不经意间就会把所学的理论知识和现实联系起来，尝试着从教育心理学的观点去理解、解释。

学习策略的学习这章资料，我认为十分重要，虽然在我们的日常学习中经常会使用某些策略，但从未系统的研究过，经过学习，我们能够系统条理的了解我们在学习中所使用的策略。同时，我们还能够利用这部分知识给学生进行学习策略辅导，帮忙不善于使用学习策略的学生找到适合自我的学习策略，提高学习效率，更加简便愉快的学习。

智力和创造力是个体差异和个性化的重要表现，也是影响学习的重要因素，智力和创造力的培养十分重要。其中我最感兴趣的就是智力的测量。对于如此抽象的智力，心理学家设

计出了一个又一个量表进行量化，对神奇的智力进行测量，这让我感受到了心理学的魅力所在。教育心理学把心理和教育融为一体，把心理学的理论应用到教育中来，真正实现了它的价值。对于创造力的培养也让我有很深的感触。随着年龄的增长，创造力似乎有逐渐下降的趋势，幼儿的创造力水平很高，而成年人的创造力水平则比较低。

对于动作技能的学习，知识的迁移，以及品德的构成等方面的资料也同样让我获益匪浅。例如：知识迁移的学习定势说就给我留下了很深的印象。了解了这个理论以后，能够明白我们在以后的学习和教学中，善于运用已有的学习定势，因势利导，促进新的学习和问题解决，同时，还能够避免由于学习定势对问题解决带来的干扰。

总而言之，经过这一假期对《教育心理学》的学习，我收获良多。不仅仅有专业知识的积累和专业素养的提高，并且对很多学习事件有了崭新的认识和感悟。

心理活动心得体会篇二

心理课是大学生生活中一门非常有趣且实用的课程。在这门课程中，我学到了很多有关人类思维和行为的知识，同时也深刻理解了自己和别人的心理过程。通过心理课，我不仅对自己的生活有了更深刻的认识，也学会了更好地与他人相处。从这门课中，我收获颇丰。

首先，心理课让我对自己有了更深入的认识。在课堂上，我们学习了人的行为和决策背后的心理机制。通过了解自己的思维方式和感受方式，我更加理清了自己的内心世界。我意识到自己往往会受到认知偏差的影响，也会根据自己的情绪状态来做出决策。通过理解这些心理过程，我能够更好地控制自己的情绪和思维方式，从而更好地应对生活中的挑战。

其次，心理课教会了我如何与他人相处。在这门课程中，我

们学习了社交心理学的知识，了解了人们在社交场合中的心理过程。我了解到了人们常常受到他人的评价和认同的影响，也了解到了与他人建立友好关系的重要性。通过学习社交技巧和沟通技巧，我能够更好地与他人交流，并会更加关注他人的感受和需求。这让我在与他人互动和解决冲突时更加得心应手。

此外，心理课还让我对心理健康有了更深入的了解。在这门课程中，我们学习了压力管理和情绪调节的方法。我了解到了压力对身体和心理的影响，也学会了一些减轻压力和保持心理健康的技巧。我意识到了自己在日常生活中常常会面临一些压力源，如学业压力和人际关系的压力。通过学习心理课，我学到了应对这些压力的方法，能够更好地保持心理健康。

最后，心理课还让我对他人的行为有了更加宽容的心态。通过学习社会心理学的知识，我了解到人们的行为往往是受到环境和个人经历的影响，而并非主观恶意。这让我对他人的行为有了更加理解和宽容的态度。我在与他人交往时会更多考虑对方的观点和背景，也会更加尊重他人的感受和需求。这让我的人际关系更加和谐，也更加愉快地与他人相处。

总而言之，通过心理课，我学到了很多有关人类思维和行为的知识，对自己和他人都有了更丰富的了解。我明白了自己的内心世界和行为背后的心理机制，也学会了更好地与他人相处。心理课给了我心理健康的更好认识，让我学到了如何应对压力和调节情绪。最重要的是，心理课让我对他人的行为有了更加宽容的心态，让我能够更加和谐地与他人相处。这门课程在我大学生活中的意义无与伦比，我将会继续应用所学的知识来提升自己 and 改善他人的生活质量。

心理活动心得体会篇三

通过这学期的心理学学习让我明白了，心理学是一门涵盖多

种专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一种研究人类行为和心理过程的科学。既是一门理论学科，也是应用学科。像是这些以前我都是不知道的。

从小学到初中再到高中再后来的大学，心理健康课就一直没有离开过我们的课堂，可见心理学对孩子的成长的重要性，大学以前的心理课都是很肤浅的教我们怎么做人怎么与人相处，自从大学上了心理学这门课后，方才知心理学简直就是一门伟大的学科，可以针对各个行业和人群，心理学首先服务的是自己，只有自己更好的了解自己，处理好自己与社会的关系，才能更好的服务别人。

其实心理学也可以说是现代数字化教育的根本课程，现在国人基本数字还是偏低，就是接受了高等教育的人也或多或少的心理会有障碍，现在中国心理学这个行业还是新兴行业，还是初级阶段，而中国人口众多，而且中国一般的人明知道自己需要心理医生进行疏导，为了自己的面子什么的，一般都不会找心理医生进行疏导，而自己又不能自我疏导，到了最后就就会做出对社会，对国家，对社会，对家庭，对个人的过激的事情出来。

心理学的发展跟设计一样，跟社会的进步是密不可分的，越发达的国家或地区心理学这个行业也随之发达，人们对心理学这个行业的认知度也随之提高，国家也对心理学这个行业也更加的重视，像是中国以前的七八十年代心理学这门课程都不曾听说过，后来随着中国的改革开放，国家进入了快速发展阶段，人们在享受着改革开放的胜利果实的同时，人们也明白心理健康的重要性，至此，心理学这门学科即随着国家的发展进步而不断的进步，尤其是现在国家对心理健康的重视。更加的奠定了心理学这个行业的发展的基础。

虽然说心理学这门课程对我们对各个行业都是有很大作用的，但由于中国的应试教育的影响，人们在学习这门课程的时候，大多都不会明白书中的真意，不能够与实际情况结合起来，

考试起来，就死死的把重点背下来，考试完了，就什么都抛到后脑勺去了，所以我们在学习这么课的时候让书‘活’。所谓书活就是要与自己的实际情况出发，要”我“读书，不要书”读“我，书是为我们人类服务的。

其实我们每个人在心理上都会或多或少的存在一些问题，比如说：我们在社会中与人交往都会或多或少的与人发生过矛盾，那我们怎么样才能避免这些矛盾和解决这些矛盾呢？这就用到我们的心理学了。学了心理学我们可以避免与人的不必要的争执，可以避免矛盾的升级。这就是前文所说心理学是门伟大的学科的伟大之所在。

心理活动心得体会篇四

最近我读了《教师职业生涯发展与心理健康》这本书，其中，第六章中教师应具备的心理素质这部分对我影响很大，也有很多体会。

教师是人民灵魂的工程师，是新生代人才的培养者。在新的历史条件下，进一步重申教师职业的光荣，育人事业的伟大，倡导“学为人师，行为世范”的高尚精神，是全面提高教师德育修养，弘扬新时期人民教师应具备的高尚品格的迫切需要。应该看到绝大多数教师品德是高尚的，工作是极有热情的，但另一方面由于职业的单调与职业压力极大影响着教师的心态，作为教师，既要潜心一意地教好自己的书，又要在新的历史背景下显现团结合作的精神，把自己融入学校这个社会这个大家庭。要提倡以宽广的胸怀、积极的态度对待周围的每一件人和事。

教育系统是社会组成部分的一个大家庭，学校作为教师教书育人的内部环境，教师与教师之间，在现今的经济大湘冲击的大背景下，很容易在提职、晋职、评先选优等工作过程中，形成一定的矛盾，由于这些矛盾的形成，教师之间有的用挑剔的眼光看待的自己的同事，自己的领导。加之自古以来形

成的文人相轻的观念，构成了学校中师与师之间不谐调的紧张的人际关系。所以，我们提倡教师们应该用欣赏的眼光看待学生的同时，更准确地应该把目光投向我们的广大教师，因为他们不是用欣赏的目光看待自己的同志，就很难用欣赏的目光看待自己所教育的学生。所以发现同志的闪光点，发现领导的闪光点，发现学校的闪光点，是教师们心理健康能否达到标准的一项重要标志，同志之间的问候，一个微笑，一个小问题的解答，都是教师之间相互沟通的最好信息，获得这些信息，珍惜这些信息，就能使师与师之间，教师与领导之间关系和谐，同志之间达到团结。

如今的社会上学校中常常听到：“做人难，做一个……更难”等的叹息声、当这些人常常发出这样叹息同时，是否想到，自己在这个社会上做到些什么？为别人做了些什么？即使做了，是怎样做的？我们不可否认。作为名人有名人的效应，对这些我们不敢去评论，但在学校中，生活的绝大多数人都是普普通通的教师。校园变成美丽和谐，健康向上的育人乐园，用浓厚的学习之风笼罩我们的校园，是我们这些普通教师的共同愿望。正因为这样教师之间的互相学习就显得尤为重要。“三人行，必有我师”这不光是一种学术界应持的态度，更是一种在人群聚集地与人相处应持的态度，用谦虚，豁达的心怀，与人相处，学习他人之长，弥补自己之短，学习新理论，思考新问题，时时刻刻在自己的言行中多问几个为什么，大到我们教育界的共性问题，如学生学业负担重的问题？学生对读书的厌倦心理，对老师的逆反心理，对家长的抵触心理或敌视心理。违反教育规律的学生成绩排名问题等；小到他能上好这节课；他能制作较好的课件；他能讲一口较流利的普通话；他能做好学生的思想工作等；这些都是我们应该学习的解决的实际问题，谈论这些问题，交流解决这些问题，教师与教师之间就少了个人利益之间的隔阂，就能达到互惠互利，共同进步的目标。

广大教师的工作，绝大多数时间是在课堂教学中，课外辅导及平时的管理中进行的，但也不乏诸如，对学生的评先评优，

评奖学金，竞赛等关系学生个人荣誉及经济利益的实际工作，在这些工作中，突出“公正”二字不光是显示教师们办理此类事情的公平，公正合理性，更重要的是在学生细小的心灵深处，少一些社会中不良习气污染，有利于学生养成健康向上的心理素质。因此，学校中的评先选优等工作是非常重要的教育学生的一个环节。应该看到，教师们生活社会这个大环境之中，上边来的压力，周围亲朋的压力，有权势学生家长的压力，无不影响着、学生中评优选先等工作的公正性，但我们的老师只要捧着一颗公心去办事，在个人的提职，评优，选先上无多大的要求“无欲则刚”就能顶住上上下下，周围各方面的压力，使我们办理学生的事情能经得起学生的检验，能经得起上边领导的检验，能经得起学生家长检验，更能经得起时间的检验。

名利是身外之物，生不带来，死不带去。但人是需要志向和理想的，这是人生的意义和价值所在。而能够突现自己的志向和理想的人，往往是那些“正其谊，不谋其利，明其道，不计其功”的人。宽容、积极、旷达的心态是一种平和。“淡泊名利”就是一种平和的心态，面对纷繁复杂的大千世界，面对当今与日俱增的多元社会，面对教育环境的不断变化。一方面，是社会的发展对教育提出了新的要求，另一方面，社会贫富悬殊的抗拒和多元价值的凸现，加之教师职业的压力，极大地影响着教师队伍的心态，作为教师要静下心来教书，专下心来育人，就要排除外界的干扰，不被名利所诱惑。

教育是一项艰苦长期的工作，教育的滞后性效应，决定了教师工作的不可能急功近利。教师的思想、行为、心志无不潜移默化地影响着身边的每一个学生，面对众多渴望学习进步，成长的孩子，作为教师，不仅仅是“传道授业、解惑、更重要的是教他们如何做人。如果是一个斤斤计较，见利妄为的，贪图名利的教师是很难能教给学生什么。所以，从历史责任的角度来说，教师更要养成良好的师德、师风；更需要有爱岗敬业、勤奋好学、严谨治学的工作精神。

心理活动心得体会篇五

心理课程给我的人生带来了巨大的转变。曾经，在我对心理学一无所知的时候，我的思维方式是固定的，对自身的情绪和周围人们的行为缺乏深刻的洞察力。然而，通过学习心理学的种种理论和技巧，我开始迅速地成长，我能更好地了解自己和他人，更有效地解决问题。在接下来的文章中，我将分享我在心理课程中的一些重要收获和经验。

第二段：个人成长

最初，心理学的各种专业术语让我感到困惑。然而，随着时间的推移，我逐渐进入了角色，并开始对心理学的各个领域产生了浓厚的兴趣。我学习了心理学的基本概念，例如注意力、记忆、情感和学习等，这让我开始思考自己的思维方式以及对外界刺激的反应。我也学习了一些技巧，如情绪调节和冲突解决等，这些技巧在我的生活中发挥了重要作用。通过学习心理学，我对自己的情绪和行为有了更深入的了解，并学会更好地控制自己的情绪以及与他人有效沟通。

第三段：改善人际关系

心理学帮助我更好地理解他人的行为和情绪。通过学习社会心理学，我了解了不同的人际关系动态和人际交往中的各种问题。在与人交往时，我学会了更加注意和观察他人的面部表情和身体语言，从而更好地理解他们的情感。我也学会了更好地表达自己的观点，并倾听他人的意见和批评。这些技巧有助于改善我的人际关系，并帮助我更好地与他人合作和解决冲突。

第四段：应用于学业和职场

学习心理学也对我的学业和职场发展产生了积极影响。通过学习记忆和学习技巧，我改变了自己的学习方法，提高了学

习效率。我也学习了一些提高自我动力和专注力的技巧，这些技巧帮助我更好地管理时间和任务，提高了我的工作表现。心理学还教会我如何有效地与同事和领导进行沟通，以及处理工作中的挑战和压力。这些技能使我在职场上更有自信，并取得了较大的成功。

第五段：人生的启示

学习心理学让我意识到人类是如此复杂而多样化。每个人都有自己独特的经历和情绪，他们的行为和情感都有其独特的原因和动机。这个意识让我更加宽容和理解他人，不再轻易地对他人下判断。同时，心理学也让我更加关注自己的内心和身心健康。我学会了如何管理自己的情绪和思维，以及如何寻找幸福和满足感。学习心理学是一次令人受益终生的经历，它教会了我如何更好地发现和发掘自己的潜力，提高生活的质量。

总结：

通过心理课程，我不仅学到了心理学的理论和技巧，还实际应用到我的日常生活和工作中。我学会了更好地理解自己和他人，并通过适当的沟通和决策来改善人际关系。我也通过应用心理学的知识来提高自己的学业和职场表现。这些经验不仅让我个人得到了积极的成长和发展，而且对我的整体人生产生了深远的影响。因此，我坚信学习心理学是一个持续学习和成长的过程，它将继续引导我在人际关系、学业和职业生涯中取得更大的成功。

心理活动心得体会篇六

心理课，是一门让我受益匪浅的课程。在这门课里，我学到了关于人类思维、情绪和行为的细节，也领悟到了人与人之间的复杂关系。通过课堂上的学习和实践，我对自己的心理状况有了更深入的了解，也学会了更好地与他人相处。以下

是我在心理课上的学习心得和个人体会。

首先，在课程的一开始，老师向我们介绍了心理学的基本概念和范畴。她告诉我们心理学的目的是了解和解释人类的思维和行为，帮助人们更好地理解自己 and 他人。我从中明白到，人类的思维和行为是受到多种因素影响的，包括遗传、环境和社会因素等。这让我认识到，人的行为并不是简单的结果，而是一个复杂的相互作用过程。

其次，在学习心理学的过程中，我受益匪浅的是情绪管理和应对压力的技巧。在一个拥挤的城市里，每个人都经历了各种各样的压力源：学业、工作、人际关系等等。课堂上，老师给我们讲解了不同的应对压力的方法，包括积极的思维方式、放松和身体锻炼等。通过这些技巧的学习和实践，我学会了更好地管理自己的情绪和应对压力。同时，我也明白到，每个人在逆境中应对压力的方式是不同的，关键是找到适合自己的方法。

此外，通过学习心理课，我对人际交往有了新的认识。在这门课里，我学到了如何更好地与他人相处，并实践了一些有效的人际交往技巧。例如，我学会了如何倾听并尊重他人的观点，如何表达自己的意见而不伤害他人的感情，以及如何建立积极的人际关系。这些技巧在我与同学和家人的交往中起到了重要的作用，让我更加理解人与人之间的相互作用和沟通。

最后，心理课也让我认识到了心理健康的重要性。心理健康不仅仅是没有精神疾病，更重要的是要有积极的心态和健康的心理状态。通过学习心理课，我学会了如何维护自己的心理健康，包括良好的生活习惯、积极的思维模式和合理的压力管理等。我逐渐发现，在拥有良好的心理健康的同时，我能更好地处理挑战和困难，更好地投入学习和工作。

总而言之，心理课深深地吸引了我的兴趣，并让我受益终生。

通过学习心理学的理论知识和实践技巧，我对自己的心理状况有了更深入的了解，并学会了更好地与他人相处。我相信，这些在心理课上学到的知识和技巧将在我未来的学习和生活中起到重要的作用。我也会继续保持对心理学的兴趣，不断学习和探索，为自己和他人的心理健康作出更大的贡献。

心理活动心得体会篇七

在本学期的心理课上，我学到了很多关于人类心理的知识与理论。通过学习心理学，我不仅对自己的内心世界有了更深入的了解，也开始关注周围人们的行为与情绪变化。下面是我在这门课上获得的心得体会。

首先，在课堂上我学到了人的行为和情绪受到多种因素的影响。人的行为不仅受到生物因素的制约，还受到社会和文化因素的影响。一个人的成长环境、家庭教育都会对其产生重要的影响。比如，成长在一个富裕的家庭中的孩子通常更加自信，而成长在生活拮据的环境中的孩子往往会显得较为内向和谨慎。此外，个人的性格特征也会影响行为和情绪。在课堂上，我通过课堂上的案例分析和实验发现了这些因素之间的关联，并学会了如何去理解和分析人的行为。

其次，在与同学们的讨论和小组活动中，我加深了对人际关系的认识。人际关系是人们在生活中密切交往时所形成的一系列互动关系。人们在不同的人际关系中往往表现出不同的行为模式和情绪反应。在与同学们的交流中，我发现对人际关系的合理把握能够有效地改善人际关系。比如，我了解到沟通的重要性，学会了如何倾听他人的意见，并能够恰当地表达自己的想法。我也了解到人际关系的稳定需要建立在信任和尊重的基础上。通过这门课的学习，我提升了自己处理人际关系的能力。

此外，在课堂上，我还学到了一些应对压力和焦虑的方法。作为现代社会的一员，压力和焦虑是不可避免的。学会有效

地应对这些负面情绪对我来说是非常重要的。在心理课上，我学到了冥想和放松技巧等方法来减轻压力和焦虑。通过这些方法，我能够更好地平衡自己的情绪，保持心理的健康。这不仅对我个人的成长有着积极的影响，也有助于我在学业和工作中更好地应对挑战。

最后，在心理课上，我还学到了一些有关心理健康的知识。心理健康是个人对自身信心和抗击逆境能力的体现。通过课堂上的学习，我了解到保持心理健康的重要性，并学会了如何培养积极的心态。我明白到，积极的心态能帮我更好地应对生活的挑战。比如，在遇到困难和压力时，我学会了寻求支持，与他人分享自己的困扰，并从中获得帮助和支持。这种行为不仅能够缓解压力，也有助于提高自己的心理健康水平。

总而言之，通过这门心理课的学习，我不仅对人类心理有了更深入的了解，也学会了如何处理人际关系，应对压力和焦虑，以及保持心理健康。这些知识和技能将对我今后的学业和生活产生积极的影响。我将继续努力学习心理学的知识，不断提升自己的心理素质，为实现自己的目标做好充分的准备。

心理活动心得体会篇八

在心理咨询的活动课中，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，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！

完成了大学心理学（二）的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划。

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。