

最新心理实践的心得体会(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

心理实践的心得体会篇一

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想

心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧!当然这或许也是我自我的看法,谁明白呢?毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特!

在课程之前的我,根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解,可是却在脑海里有了了一番新的想法和一种全新的,在价值观上的新想法!是的我的价值观发生了些许的微妙的改变,可是却不会影响我本身存在的根本定义!心理学的课堂上,让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境,无处可逃时总是能够爆发出强大的力量,这种力量不是来源于身体而是心灵,心灵的力量,虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里,不去应对,除了会对自我产生伤害还有什么用处呢?这不仅仅是对自我的伤害,还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识,就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式,学会换位思考,学会直面他人,学会对人要抱有宽容的心,少一些争吵,多一些交流,这样无论对别人还是你,或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂,却真的让我获益匪浅!

心理实践的心得体会篇二

通过学习《积极心理学与教师心理调适》,我学会了很多,书中讲述的知识和道理是我的永远的收获与收藏,让我获益匪浅。以后要是有机会,要多学些心理方面的知识,努力把自己的人生摆个好姿势。如果可能,也可以帮助别的人,走出困惑,找到希望。

有兄弟两人，哥哥叫乐观，弟弟叫悲观，两个人一起洗手，一盆清水端过来了，两个人洗了手，但水还是很干净，这时，悲观说：“水还是这么干净，怎么手上的泥还是洗不掉啊”，乐观却说：“水还是这么干净，原来我的手一点都不脏啊”。几天后，兄弟俩又一起洗手，洗完了手，盆里的清水变得很脏了，悲观就说：“水变得这么脏啊，我的手怎么这么脏啊”，乐观却说：“水变得这么脏，瞧，我把手上的泥全洗掉了！”。一母所生的兄弟，面对一样的问题，因为拥有不同的心态，所得出的感受也是不一样的，真正的快乐是来自内心的，生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。

生活中的欢笑与悲哀常常源于一个人看世界的那双眼睛。心中没有阳光的人，很难发现阳光的灿烂，心中没有花香的人，也难以感受花朵的芬芳。一个快乐的人，他眼中的世界也是快乐的，我们要用乐观的心态去真实地活在当下的每一天，遇事不钻牛角尖，不陷入完美主义情节，遇事冷静，懂得控制情绪。人生中偶尔也有悲伤，也有失落，但悲伤、失落过后，阳光依旧灿烂，幸福的感觉依然存在。简单的生活、给自己一个微笑，也是一种幸福！所以让自己学会快乐，不让悲伤包裹自己！

乐观、希望、信念、信任和信心这些关于未来的积极情绪，我们要学习拥有这些态度和品质，将快乐和积极情感扩展到最大并把痛苦和消极情绪缩减到最小，这样我们的生活会充满光明，未来也更为广阔！

心理实践的心得体会篇三

断舍离是一种心理实践方法，旨在帮助人们释放过去的负担，减少物质的囤积，以获得内心的宁静和自由。在我参与这个过程的过程中，我深刻体会到了断舍离带给我的种种好处。以下是我个人的心得体会。

首先，断舍离可以帮助我减少物质负担。物质的积累常常成为人们心理上的负担，给人们带来压力和拖累。通过断舍离，我学会了将不必要的物品剔除出我的生活，只留下真正有意义的东西。这种过程让我重新评估了自己对物质的追求，并认识到少即是多的道理。不再被物品所束缚，我感到内心的轻松和宁静。

其次，断舍离让我学会了如何更好地规划自己的生活。在整理物品的过程中，我开始反思自己究竟需要什么，以及什么是重要的。我开始更加理智地购买物品，不再盲目追求短暂的满足感。我学会了根据自己的需要和价值，制定更明确的目标和计划。这让我在生活中更加高效和有条理，避免了浪费和混乱。

第三，断舍离使我更加懂得感恩和珍惜。在整理物品的过程中，我看到了我所拥有的一切，包括那些长期被忽视或被认为理所当然的东西。通过将不需要的物品捐赠或分享给他人，我感受到了分享的快乐和乐于助人的满足感。我也懂得了珍惜和保护好自己真正需要的东西，以及对生活中的每一份美好表示感激。这种感恩的心态让我更加积极地面对生活。

第四，断舍离帮助我摆脱了对过去的依赖和执念。有时候，我们会因为过去的回忆和情感执念而无法释怀，这使得我们无法真正面对新的生活和机遇。通过整理物品和清理过去的负面情绪，我学会了接受过去的一切，并放下困扰和伤害自己的东西。这种释放过去的的能力让我更加勇敢地面对未来，并更好地与他人建立起积极的关系。

最后，断舍离让我获得了内心的宁静和自由。在物品的归置和整理过程中，我经历了一种心灵的净化和重塑。我认识到物质并不能带来真正的满足感，而内心的平静和自在才是人们一生追求的最高境界。通过断舍离，我逐渐学会了将更多的精力和关注放在心灵的修养和内心的探索上。这种内心宁静的体验让我在生活中更有耐心和智慧，也更加深入地理解

了幸福的真正含义。

总之，参与断舍离的过程是一次深刻的心灵之旅。通过断舍离，我减少了物质负担，规划了更高效有序的生活，培养了感恩的心态，释放了对过去的执念，并获得了内心的宁静和自由。我相信这种心理实践方法能够帮助更多的人拥有更美好的生活。

心理实践的心得体会篇四

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

二、掌握了团体心理辅导的基本技巧

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其

人格的健康成长。

三、游戏虽小，作用很大

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12 123 1234 67，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的小游戏一定会收到意想不到的效果。

四、通过活动，认识自我

在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也是很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

心理实践课心得体会500字篇4

心理实践的心得体会篇五

现代社会的快节奏和高压力让越来越多的人感到心理压力越来越大，也更加注重自身的心理健康。作为一名大学生，我在学习心理学的过程中，不仅学到了理论知识，还有机会参加心理实践活动。在这些活动中，我深刻地感受到了心理实践的重要性，也体会到了心理实践对于自身的帮助和启发。因此，本文将就心理实践的心得体会进行总结和分享。

第二段：了解自我

在进行心理实践前，我们先要对自己有一个全面的了解。了解自我，不仅是对自己的性格特点、习惯、兴趣等方面的了解，更重要的是发现自身的问题和挑战自身的缺点。通过面对自己的内心，我们才能认识到自己的不足和需要改善的方面。例如，在一个心理实践中，我们需要面对自己的恐惧，尝试超越这种恐惧，从而找到自己的真正价值。

第三段：倾听他人

除了了解自我之外，心理实践还需要我们学会倾听他人。人际交往中，理解和倾听别人是非常重要的。只有在真正的倾听对方的同时，才能发现对方的真正需求，从而更好地帮助他人。在心理实践中，我们要善于倾听他人的心声，积极了

解他人的需求，为他们提供有效的支持和帮助，并帮助他们调整心态和解决问题。

第四段：沟通和合作

在心理实践过程中，我们还需要与他人沟通和合作。沟通和合作不仅可以帮助我们更好地理解他人，也能让我们更好地帮助他人。在实践中，我们还需要与他人共同完成一件事，这需要有很好的沟通和合作能力。通过和他人的互动交流，我们可以相互鼓励、支持和帮助，从而达成更好的效果。

第五段：总结和反思

心理实践不仅是一种行动，更是一种思考和反思。通过反思自身的实践经验，我们可以总结经验，吸取教训，不断完善自己。同时，在实践中，我们也会遇到种种挑战和问题，需要反思并解决。只有这样，才能让我们更加成熟和有价值。

结论：

总之，心理实践是一个互助和提高的过程。在实践中，我们不仅可以认识到自身的不足和弥补之处，也可以帮助他人解决自身问题。心理实践不仅是对于自身心理健康的关注，更是对他人和社会的贡献。加入心理实践中，让我们在互助中不断提高自己，成为更好的自己。