

大学心理学心得体会(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

大学心理学心得体会篇一

本学期报选了赵永忠老师的《大学生人际交往心理学》选修课，真是十分庆幸。如今已接近尾声，一学期学下来，感受颇深。起初，我只是对心理学有种莫名的好奇与兴趣，不知其是怎样的一门学科，怎样的学习方式，但通过赵老师一学期的讲解，才发现，既有帮助又有乐趣！

泛泛的讲，老师在每节课都传达了一种做事方式，那就是注重小节，我们很多时候都会忽略的细节，却会在别人心中留下不好的影响，相反的，我们细致的认识到很多细节，就会在别人心中产生不可估量的效应。毕竟，在这个不再单纯与直接的社会，他人心中的波澜并不会在表情中流露，却会在今后的行动中默默耕耘。所以，我个人认为，这不是时代的变质，而是社会的进步，是一个人与人之间深层次交流的平台。既然如此，我们不能改变，必要接受。例如，送走朋友时，望其走远。家人回家时，多句问候。有人倾诉时，多些耐心。进出门时，照顾他人。等等。如此细微的事情，并不会花去我们多少时间和精力，但在他人心中，自身的形象，可能就会因此变得不同。

印象中最深刻的一课，是感恩的话题。一个男孩成为父亲后的醒悟，让我深深陷入了沉思，父母的爱总是那么透明，透明到我们有时根本发现不了，使我们不理解，不接受，以至于坚决拒绝。爱为何变得使人反感，是我们不愿被束缚的心。然而在我们受到伤害之前，永远也想不到那束缚就是幸福，

就是避风的港湾。当我们可以成为下一代的港湾的时候，才体会到，做港湾并不是那么容易，自以为是的小船总在拼命的驶离自己，没有实际的缆绳，只等风浪促归航。于是，感慨。曾经的自己，不也是如此倔强与固执？于是，感叹。可怜天下父母心啊！明白这透明的爱，原来是空气般无力却又广博的如此伟大。

大学心理学心得体会篇二

第一段：引入幼儿心理学的重要性和主题介绍（150字）

幼儿时期是个体人类发展的关键时期，幼儿的心理发展对于他们未来的成长有着深远的影响。因此，大学幼儿心理学课程的学习就显得尤为重要。本文将分享我在大学幼儿心理学课程中所获得的心得体会。

第二段：了解幼儿心理发展的重要性和起点（250字）

在大学幼儿心理学的课程中，我意识到了幼儿心理发展的重要性和起点。幼儿时期的认知、情感和社会发展直接影响着他们未来的学习和行为。认识到这一点后，我深入学习了各个发展阶段的特点和重要任务，例如，认知阶段理论、情绪的发展和人际关系。我开始理解到，幼儿在此期间需要获得适当的支持和指导，以促进他们健康的心理发展。

第三段：认识到游戏对幼儿心理发展的重要性（250字）

通过学习大学幼儿心理学课程，我认识到了游戏对幼儿心理发展的重要性。游戏是幼儿学习和发展的主要方式。通过游戏，幼儿可以探索和理解世界，发展他们的认知能力和创造力。在课程中，我学习到了不同类型的游戏，例如，角色扮演、建构性游戏和规则性游戏，以及游戏对幼儿社会和情感发展的积极影响。这一认识引导我在实践中更加积极地促进幼儿参与各类游戏活动，以帮助他们全面而健康地发展。

第四段：学会关注幼儿的情绪和行为问题（250字）

大学幼儿心理学的课程中，我学会了关注幼儿的情绪和行为问题。幼儿时期可能面临各种情绪和行为问题，例如，焦虑、注意力不集中和挑战性行为。通过学习幼儿心理学的知识，我学会了使用适当的方法和策略来了解并应对这些问题。例如，我学会了观察和记录幼儿的行为，以便及时发现问题并提供适当的干预措施。此外，我还学会了与幼儿建立积极的关系，提供情感支持和引导，以帮助他们更好地管理情绪和行为。

第五段：大学幼儿心理学的实践经验和反思（300字）

在学习大学幼儿心理学课程的过程中，我不仅通过理论知识的学习增加了对幼儿心理发展的了解，还通过实践经验获得了宝贵的经验教训。在幼儿园实习中，我学会了与幼儿建立信任和亲密关系的重要性。通过观察和与他们互动，我能够更好地了解幼儿的情绪、兴趣和需求，并因此提供更加个性化和有效的帮助。同时，我也认识到不同幼儿在心理发展方面存在差异，需要根据他们的个体差异来提供有针对性的支持和指导。

在结束大学幼儿心理学课程后，我深刻认识到幼儿心理学是指导和帮助幼儿健康成长的重要工具和学科。同时，在实践中经历和应用这些知识则是关键。通过我的学习和实践经验，我相信我已经为未来作为一名幼儿教育者或心理学家做好了准备。我将继续关注幼儿发展的最新研究和实践，以提供更好的支持和指导，帮助他们在幼年时期建立良好的心理发展基础。

大学心理学心得体会篇三

大学幼儿心理学是一门研究幼儿心理发展、行为特点和教育应用的学科。学习幼儿心理学的目的是为了理解幼儿的内心

世界，掌握幼儿的行为特点，并运用所学知识来指导幼儿的教育与发展。通过学习这门课程，我深刻体会到幼儿心理学在幼儿教育中的重要性和应用价值。

第二段：认识幼儿心理学的基本理论和研究方法

在大学幼儿心理学的学习中，我们系统学习了幼儿心理学的基本理论和研究方法。通过学习Piaget的认知发展理论、Freud的心理动力学理论以及Vygotsky的社会文化理论，我们了解了幼儿认知、情感、社交等方面的发展特点和机制。同时，也学习了观察法、访谈法和实验法等研究方法，这些方法对于我们了解幼儿心理发展具有重要的指导意义。

第三段：认识并应用幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用

学习大学幼儿心理学的过程中，我们逐渐认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用。了解幼儿心理发展的特点可以帮助我们更好地设计教学活动，促进幼儿的认知和情感发展。同时，了解幼儿的行为特点可以帮助我们预测与幼儿的交往中可能出现的问题，并有效应对。此外，运用幼儿心理学的知识，我们可以更好地理解幼儿的内心世界，满足他们的需求，并培养他们的自信心和良好的社交能力。

第四段：通过实践锤炼幼儿心理学的应用能力

在大学幼儿心理学的学习中，我们不仅仅是理论学习，还通过一些实践活动来锻炼和实践我们的幼儿心理学的应用能力。比如，在幼儿园实习中，我们运用所学的幼儿心理学理论指导幼儿的教育与发展。我们会观察幼儿的行为特点，并针对性地设计教学活动，帮助幼儿发展各方面的能力。通过这些实践活动，我们更加深入地理解并应用所学的幼儿心理学知识。

第五段：反思和总结幼儿心理学的学习体会

通过学习大学幼儿心理学，我深刻认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要性，并且学习了一些幼儿心理学的基本理论和研究方法。在实践中，我也通过运用幼儿心理学的知识，有效地指导幼儿的教育与发展。但是，我也意识到自己所学的还不够充分，还需要不断深入学习和实践，不断提升自己的应用能力。只有不断提升自己的幼儿心理学素养，才能更好地服务于幼儿教育事业。

总结：大学幼儿心理学的学习使我认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用，并掌握了一些关于幼儿心理发展的基本理论和研究方法。通过实践活动，我也锻炼了自己的应用能力。但是，我也清楚地认识到自己的不足之处，需要不断学习和实践来提升自己的幼儿心理学素养，以更好地服务于幼儿教育事业的发展。

大学心理学心得体会篇四

当在某些事情上我们有很深的体会时，写心得体会是一个不错的选择，这么做能够提升我们的书面表达能力。那么问题来了，应该如何写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的大学心理学心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

大学心理学心得体会1

随着时代的不断进步，生活节奏的不断加快，我们都面临着许许多多的压力，在中小学的时候，我们面临着应试教育，所以我们要不断的读书、考试，因为只有这样我们才可以考上好的中学、大学。但是现在我们考上大学了，这些压力就离我们远去了吗？答案是否定的，在大学里我们同样要面对很多的压力，有考试的压力，还有就业的压力。这么多的压力压得我们喘不过气来。所以，对于我们大学生来说，学习心理健康课是必不可少的。

在心理课上，我知道了所谓的健康不仅仅是指身体上的完整

和正常，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康是指个体在适应环境的过程中，心理、心理和社会性方面达成一致，保持良好的心理功能状态。即一种高效而满意的持续的心理状态；知、情、意、行、人格完整和协调，能适应社会。通俗的描述心理健康，是指一个人对自己、对他人和社会都抱有积极的态度，特别是遭受挫折和打击的时候，如失恋、失业和生病等，能够主动的去面对、学习和寻求帮助，在迎接挑战和解决问题的过程中，获得自信和满足感。从某种意义上说，心理健康表现出一个人具有解决问题、应对压力、适应人生各种改变的能力。

通过个人的感受与经历，我愈加觉得心理健康课对于大学生的重要性，高校都应该重视大学生的心理状况。大学生的心理健康问题严重制约了高校培养人才目标的实现，改变大学生的心理健康现状，已经成为中国高等教育必须解决的当务之急。如何维护大学生的心理健康，需要我们长期的探索与努力，也需要社会的广泛关注与参与。前方的道路是曲折的，但是也是光明的。随着我国教育制度改革的深入和高校对心理健康的重新认识与重视，大学生的心理健康问题一定会逐步得到解决的。

在大学里，许多同学都因为课程较少、压力大于是就沉迷于网络游戏，到了最后就无法自拔，于是他们为了打游戏就开始荒废学业，开始连课也不去上了，整天呆在宿舍，坐在电脑前。甚至是不分昼夜的打，这不仅影响了他们的身体健康，也使得他们的心理开始变得扭曲了，可能分不清自己身在虚拟的游戏中还是现实的世界里。这让他们变得孤僻了，不善于与人交流，他们只活在虚拟的世界里。于是他们有的模仿游戏的场景去杀人，连自己的亲人也杀了；也有的猝死在电脑前，结束了自己的一生。

保持快乐人生的秘诀是：

- 1、学会宽恕他人
- 2、要有目标和追求
- 3、经常保持微笑
- 4、学会和别人一块分享喜悦
- 5、乐于助人
- 6、保持一颗童心
- 7、学会和各种人愉快相处
- 8、保持幽默感
- 9、能处变不惊
- 10、有几个知心朋友
- 11、常和别人保持合作，并从中得到乐趣
- 12、保持高度自信
- 13、尊重弱者
- 14、偶尔放松一下自己
- 15、具备胆识和勇气
- 16、不要财迷。倘若我们可以做到这些，那我们就可以保持心理健康、拥有一个快乐的人生。

总而言之，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，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得辉煌的成就。

大学心理学心得体会2

大学生学习心理健康心得一在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理

活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从以下几个方面入手：

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遨游，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、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学生学习心理健康心得二健康的心理是一个人全面发展必

须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主

要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，

从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

大学生学习心理健康心得三大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、增强学习的兴趣和求知欲望。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遨游，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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学心理学心得体会3

人际关系是维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况，也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。

另一方面，人际关系是大学生成长成才的重要保证：一、良好的人际关系是大学生顺利完成学业的基础。社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起，对于大学生来说，与周围的同学、辅导员融洽相处，使自己减少烦恼，身心愉快，为集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。二、良好的人际关系有利于培育大学生健康的心理。心理健康是一个健康的人不可缺少的一部分，过去人们对心理健康问题没有引起足够的重视，对大学生中

产生孤独感、自卑感、或喜欢过孤独的生活，往往不会从心理不健康的角度去认识问题。一个心理健康的人是一个乐于交往的人，既愿意表达自己的喜怒哀乐，又能坦然接受别人的言谈举止，容易与周围的同学保持一种和谐的交往关系，而离群索居、喜欢孤独、乱离朋友、不愿交往的人往往不是一个心理健康的人。

因此，大学生健康的心理需要良好的人际交往和沟通。三、良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质。一个人要在事业上获得成功要素很多，其中良好的人际交往是不可忽视的前提条件。因为人际交往是青年人增长才学、开启心智；适应社会、准确定位；认识自我、完善自身；协调关系、攻克难关的有效途径，而这些又是青年人走向成功不可缺少的因素。四、良好的人际关系有助于大学生未来家庭生活幸福美满。只有善于与他人交往，对他人才能够了解，又了解才能有沟通，有处理好各种关系。在不久的将来，你们都会拥有自己的小家庭，家庭生活是否幸福美满，从某种意义上说，也取决于你们自身的人际交往和沟通能力。

但许多大学生在人际关系中有困惑：缺少知心朋友，与个别别人难以相交，与他人交往平淡，感到交往有困难，社交恐惧症。原因有三：一、自私自利。如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们来到大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。二、素质教育的匮乏。我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

大学心理学心得体会4

随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得越来越快，社会压力也越来越大，也导致了更多心理问题的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了12年的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。

学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我就需要建立一个良好的医患关系，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果。这也就体现了

医学心理学对每一位医生的必要性。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学是人生的一段美丽插曲。

大学心理学心得体会5

前段时间幼儿园布置每位教师要学习一本专著，我学习了幼儿心理学，通过学习，我深知：幼儿阶段是人生的奠基阶段，而幼儿教师是年轻一代最初的启蒙教师，在幼儿成长过程中起着主导作用，幼儿园不同于中小学，幼儿教育形式是以为基本活动形式，寓教于之中，是幼儿共同的活动形式。

作为教师首先应该是孩子的朋友，在平等的关系中，教师是幼儿的伙伴，使幼儿在心理上到安全，放松，让他益生活在自由、尊重、平等、合作的气氛中，在这气氛中，让幼儿充分的活动，获得表达自己欲望和能力的机会。

每个孩子的个性都不相同，有的孩子活泼大方，他们能主动表现自己，见到客人能主动打招呼，听到音乐就能翩翩起舞，为大家表演，这样的是我们所倡导的。但是有些孩子，他们在幼儿园里比较活泼，一旦离开了他们熟悉的环境，或家里来了客人，或者幼儿园来了陌生人参观等等，他们便很胆怯，不敢说话。这种胆怯性格的形成，大多因为缺乏锻炼的机会，缺少表现自己的勇气的条件，如果不及时加以引导，将严重影响幼儿一生的发展。胆怯的幼儿往往没有勇气在众人面前讲话，或说话声音很小，为改变这种胆怯的性格，我们努力为幼儿提供“说”的机会，让幼儿在每个人面前表达自己欲望和自己的感情。

作为一名幼教工作者,怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。

第一、现在的教育观,要求教师与幼儿的地位是平等的。

教师要尊重每一位幼儿,作为朋友坐下来与幼儿谈心,了解他们的性格特征。这些来容易的话,做起来却很难。每个人都有自己的权利,包括幼儿自己的权利,所以做什么都不要强制幼儿去做,可以去引导幼儿去做。教师以亲切的话语,关心他们喜欢,做什么,需要什么。这样既拉近了师生关系,又使我们目标得以实施。

第二、开展丰富多彩的游戏,让幼儿从中得到知识。

在教育活动中,教师就尽量多设计一些与教育内容相一致的游戏。真正做到“在游戏中学习”。

第三、抓住幼儿的闪光点。

让幼儿充满自信做好每一件事,教师应多鼓励幼儿,包括一些很小的事,对他进行赞美,他们定会有所发展,有所进步。在我的工作期间,在我带班的有一个小女孩,小脸胖乎乎,可说话声音比较小,别的小朋友干什么,她就跟着干,很少主动自己做什么。不过她很爱笑,每次她从我旁边经过,我就会摸摸她的小脸告诉她,你真可爱。每次这样的赞美,树立了她的自信心。有一次,她主动到我这里对我说:“老师,今天我吃饭很快,能让我带队吗?”

我当时真是又高兴又惊讶,同时也感到老师一些无意的动作和赞美,对孩子来说却是很重要的,她会觉得老师是注意我的,老师是我的朋友,是值得信赖的。

所以,做为一名幼儿教师,既要当好老师,又要做幼儿的朋友,保证他们幸福的成长。

我当时真是又高兴又惊讶，同时也感到老师一些无意的动作和赞美，对孩子来说却是很重要的，她会觉得老师是注意我的，老师是我的朋友，是值得信赖的。

大学心理学心得体会6

随着学习论这堂课的结束，我们班的各个沙龙也开始行动了起来，我毫不犹豫的选择了大学生恋爱心理学这一沙龙。那不仅是因为恋爱这一问题在大学生生活中是普遍存在的，并且也必将为我以后甚至于每位大学生的恋爱指明方向。

专入图书馆，我精心挑选了《爱情心理学》这本书，虽然这本书所含爱情甚广，但我也切合现在大学生的实际心里，确定了属于我自己正确的爱情观。

爱情，这一千百年来被人们普遍赞颂、普遍追求的事物，不仅是诗人和艺术家们讴歌的永恒的主题，也是每个热爱生活的人所向往的美好钥匙。爱情会给人带来什么？会给人们带来莫大的喜悦和幸福，使人们充满巨大的内在力量。它能使陷入困境的人们勇于面对困难，鼓励他们重新站起来去获得生的希望。正如费尔巴哈所说的：“对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他(她)感到快乐……只消瞥一眼心爱的人，我们就会心醉。”爱情还会带来什么？会给人们带来无尽的痛苦和悲伤，使人们深陷其中不能自拔。处于失恋中的人们常常因此而失态。如果谁还要因此而承受恋人离逝之痛，那更是一下子容颜憔悴，让人看了也心酸。就连莎士比亚也会问：“告诉我爱情生长在何方？还是在脑海，还是在心房？它怎样发生，它怎样成长？”

而如今的大学生确也存在着各个方面的压力，因此恋爱问题也随之出现。就我而言，爱情始终是纯洁高尚的代名词，并不是呼之而来，弃之而去的玩具。因此对于青年人特别是我们大学生来说培养健康的爱情观与恋爱行为是十分重要的一件事。首先，我们必须提倡志同道合的爱情，只有这样的爱

情才是坚不可摧牢固的爱情。有话可谈的爱情才会长久。其次，摆正爱情与事业的关系。作为新一代的大学生，我们仍要把建设祖国这一目标放在首位，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱了。最后，我们还应懂得爱情是相互信任，是一份责任和奉献。因为在爱情的漫漫长路，并不是一方在走独木桥，而是两个人的共同作用，其间不免会碰到荆棘林、沼泽地，这时两人之间的扶持是非常重要的，它是连接爱情的纽带。

除此之外，在恋爱的过程中或许存在着这样那样的问题，那就需要我们在平时的生活中培养爱的能力与责任。我们要热爱他人，热爱生活。在处理施爱与被施爱的问题上要有一种为恋人负责，为社会负责的态度。相信每一位大学生都能享受到沐浴阳光的舒服和爱情的无限力量。

大

大学心理学心得体会7

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

1. 有助于树立辩证唯物主义世界观；
2. 明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展；
3. 掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能；
4. 有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划 and 目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯；不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力；增强体育锻炼；保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

大学心理学心得体会8

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。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事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。

大学心理学心得体会9

我也切合现在大学生的实际心里，确定了属于我自己正确的爱情观。爱情，这一千百年来被人们普遍赞颂、普遍追求的事物，不仅是诗人和艺术家们讴歌的永恒的主题，也是每个热爱生活的人所向往的美好钥匙。爱情会给人带来什么？会给人们带来莫大的喜悦和幸福，使人们充满巨大的内在力量。它能使陷入困境的人们勇于面对困难，鼓励他们重新站起来去获得生的希望。正如费尔巴哈所说的：“对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他(她)感到快乐……只消瞥一眼心爱的人，我们就会心醉。”爱情还会带来什么？会给人们带来无尽的痛苦和悲伤，使人们深陷其中不能自拔。处于失恋中的人们常常因此而失态。如果谁还要因此而承受恋人离逝之痛，那更是一下子容颜憔悴，让人看了也心酸。就连莎士比亚也会问：“告诉我爱情生长在何方？还是在脑海，还是在心房？它怎样发生，它怎样成长？”

而如今的大学生确也存在着各个方面的压力，因此恋爱问题也随之出现。就我而言，爱情始终是纯洁高尚的代名词，并不是呼之而来，弃之而去的玩具。因此对于青年人特别是我们大学生来说培养健康的爱情观与恋爱行为是十分重要的一件事。首先，我们必须提倡志同道合的爱情，只有这样的爱情才是坚不可摧牢固的爱情。有话可谈的爱情才会长久。其次，摆正爱情与事业的关系。作为新一代的大学生，我们仍要把建设祖国这一目标放在首位，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱了。最后，我们还应懂得爱情是相互信任，是一份责任和奉献。

爱情心理学，即研究爱情发生，发展过程中心理活动及其规律的科学。它既不同于一般心理学，又不同于社会学意义上的关于爱情研究的学问，而是侧重于爱情生活这个特定的领

域，选取其心理的角度展开研究。因此，它不偏颇于爱情现象的产生和发展的一般规律，亦不对爱情行为作一般性的现象描述，也较少涉及爱情的审美标准和道德价值判断问题。它主要是从心理学的角度提出问题和回答问题，按照爱情的纵向发展和横向联系的层次结构，指出其心理活动的进行及其变化`发展的过程，从中找出带有一定规律性本质性的东西。

然而，爱情无疑是我们当代大学生最为关注`最为敏感的问题之一，我想这也是学院组织我们听讲座的原因之一吧。同时，爱情也是大学生最感困扰的问题之一。特别是这些年来，恋爱之风在大学校园里愈加盛行，它所带来的问题也愈加突出，严重影响到大学生的学习`生活乃至人格的健康发展。虽然高等院校对大学生的恋爱态度，已由不准谈恋爱发展到不提倡`不反对，最后发展到承认显示，合理引导。但有时这种所谓的“引导”是苍白无力的。据网上调查表明，大学生对爱情的认识主演来源依次是“同龄伙伴`同学`朋友之间的交流”，“随着年龄的增长，自然就形成了一些看法”，“自身的体验”及“影视`小说报刊广播等传播媒介”，而家庭`社会`杰出人物和学校师长的影响排列在后。绝大多数的同学认为学校应加强恋爱关方面的引导和教育。但是，我觉得仅仅依靠学校对大学生的引导和教育是远远不够的，这还必须靠我们自己的努力。

大学心理学心得体会10

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性;由兴趣驱使的学习积极

性;语言指导下的直观形象性;学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中,很少人懂得以上这些,所以在进行教学活动过程中,常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时,当孩子向老师提出各种问题时,老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理,常常给孩子的就是随口乱答,甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中,要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手,给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外,对幼儿提出的任何问题,首先都要给予肯定,然后认真回答,回答不出来的,可以请其他幼儿回答,如果都不知道,老师就直接告诉幼儿,老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时,也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样,既保护了孩子的求知欲,又激发了孩子学习的主动性,还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后,对“幼儿教育小学化”这一普遍现象,我也是体会深刻,感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律,幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平,机械的模仿、死记硬背,体会不到学习的快乐,在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先,以后就不可能了,这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是,目前的学前教育状况又如何呢?我们有目共睹,深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

大学心理学心得体会11

青年时期是人生中的一个重要时期。在这黄金般的十几年中,我们的思想意识急剧变化,心里也逐渐变得成熟,这些变化

对我们今后的发展都起着至关重要的作用。青年是祖国未来的建设者和接班人，因此在一定程度上讲，青年心理发展变化的结果，将直接关系到祖国未来的命运。在学习青年心理学这门课之前，我对青年心理变化的规律及特点没有多少认识。经过八周的学习，我对青年心理学有了较为系统的认识，了解到不少有关青年心理学的知识，这可以及时校正我的心理发展方向，对我个人的成长也是大有裨益的。下面我结合我的个人观点及经历谈一下我学习这门课的感受。

一、心理健康。

我们一直强调要做到“身心健康”，可见心理健康对一个人的意义重大。在现代社会，对心理健康的重视程度甚至超过身体健康。统计表明，心理疾病已经成为人类健康的最大杀手。而作为未来栋梁的大学生，其心理状况却不容乐观。一位大学生在校友录上留言说：“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲；打工，累死累活，让人剥削，没劲大学让我好失望。为我哭泣吧，我的大学”这段留言充分体现当代大学生的心理现状。近乎惨烈的社会竞争，来自社会和家庭的巨大压力以及对大学生心理教育的忽视使大学生的心理问题逐渐积累，最终暴发出来。一些大学生因为不堪重负，用自杀结束了自己的生命。一个个大学生轻生的血淋淋的事实是我们不愿提及的，但这背后隐藏的大学生的心理问题却是我们不得不面对的。以前父亲跟我谈到自杀现象时曾说：“无论什么时候，无论如何都不能自杀，自杀让自己获得了解脱，但这却会给家人带来无尽的痛苦。大学生自杀是种极不负责任的做法。”我们不仅是为自己活着，同时也是在为我们的家人或者，这种责任感是我们必须具备的。

二、亲子关系。

压力，告诉我只要尽力就好。我也喜欢看京剧、听“红歌”，在价值观上与父母有很多相同之处，我认为这些对构建我和

父母和谐的亲子关系是很重要的。

三、恋爱问题。

记得在报到时学校召开的家长见面会上学校领导对大学生恋爱的态度是“不支持，不反对”。上学期上英语课时老师说做到以下三项的大学生活算是多姿多彩的大学生活：首先要保证学习好，争取被评为优秀或拿到奖学金；第二要参加社团活动，最好能有关一官半职；第三就是要有一个男朋友或女朋友。但我个人是反对大学生恋爱的，原因主要有三点：1、恋爱会影响学习。青年心理学中强调大学生恋爱应有利于学习，但上高中时身边一个个鲜活的例子让我对谈恋爱促进学习不抱任何奢望。2、恋爱会增加许多我认为不必要的开支。《一味辛酸父亲写给儿子的信》就是一个很好的例子。心中的儿子在恋爱后给父母写信的次数越来越少，每次信中都要求父母给他汇钱，要求汇款的金额也越来越大。至少在我看来，吧父母的血汗钱花在这方面在良知上就很难过得去。3、大学生在心理上还不是很成熟，在很多问题上都缺乏必要的应对措施，可能会无法接受失恋这一突如其来的沉重打击，影响到自己一段时间的心态和学习状态，甚至会产生极端后果。在恋爱问题上，我认为父母的作用至关重要。父母处世的经验比我们要多得多，适当听从父母的意见和建议，可以让我们在恋爱和婚姻问题上少走弯路。

总而言之，对于中学时期心理教育普遍缺失的当代大学生来说，青年心理学这门课的开设是十分正确的。它对青年时期常见的心理现象进行了较为深入细致的剖析，对大学生心理的成长成熟具有积极意义。学了这门课，我会在今后的学习生活中运用相关知识解决我遇到的问题，保持良好的心态，为以后的发展打下坚实的基础。

大学心理学心得体会12

今年暑假我没有回家，而是在市区找了一家公司做兼职，主要

是打印文件，准备材料。这个兼职虽没有挣到多少工资，但我学到了很多。这将成为我走出校园后走向职场的宝贵财富。我个人比较喜欢做总结，就总结一下我的一些收获吧。

1、礼节

我们中华民族自古就是礼仪之邦，身为职场中人，应该熟知职场礼仪，也许有些人会觉得职场有太多的繁文缛节，婆婆妈妈。但是，我觉得我们还是必须去了解这些礼仪，这是我们能在职场混的必备条件之一。每个人都希望得到尊重，然而懂得尊敬他人是我们得到尊重的前提，因为没有谁会尊敬一个不尊重自己的人。谦逊，是最基础的，或许，自己很有才能，不要忘了“天外有天、人外有人”，学会收敛，虚怀若谷。

2、勤奋

对自己的职业要有一个较为详细的职业规划

勤奋是一个奋进的人必不可少的素质，对自己的事情责无旁贷。对他人的事情，不要只做旁观者。不仅要把自己分内的事情做好做漂亮，更要在别人有需要时甚至不需要的时候都应该主动去做些“与己无关之事”——表面上看来是无关的，其实没有什么是与自己无关的，毕竟我们是一个集体，一个团队。当你习惯了这样并且一直坚持下去的话，你定能赢来很好的口碑，在你遇到事情时，他们也会主动帮你的。至少人们会觉得你和别人不同，你不是那种“够精”的人。

3、大度

宽容是一种美德。海纳百川，有容乃大。大度能容，容天下难容之事，初入职场，尚在基层，阅历甚浅，这就意味着我们是新人，或者叫做后生。无论在领导面前，同事面前，或者客户面前，我们都会显得有些稚嫩。有些时候不能不吃些

亏，受些气，但我觉得很多时候我们应该思考亏由何来，气从何出。很早就有智者道出了吃亏是福的妙语佳话。只有心胸坦荡，大度能容，才能海纳百川，胸怀天下。也只有这样，我们才能在事业的征途中取得成绩，有一个可以展示自己的平台，进而步步高升，成就卓越。切忌，宽容不是退避三舍。

4、方圆之道

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、仕途，还是交友、情爱、谋职等等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。“圆”是处世之道，是妥妥当当处世的锦囊。现实生活中，有在学校时成绩一流的，进入社会却成了打工的；有在学校时成绩二流的，进入社会却当了老板的。为什么呢？就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”；而成绩二流甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世的原则。正如卡耐基所说：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”

圆滑是一门艺术，为人处世，方式方法不得当，就很可能事事不顺，处处受阻。人与人的相处，也就是事情解决的过程，很多问题不是靠一个人的力量就可以解决的，无论喜欢与否，接受与否，都得与人合作。我觉得人的能力也不是说靠学历或者技能或者其他某些特质就能涵盖的，概括一点说，应是解决问题的能力。总有些人带着些鄙夷的眼光看待某些溜须拍马，“礼尚往来”等歪风邪气，我不赞同，我认为这是长久不了的。有些时候，一句妙语，一番恭维也许就能把问题在轻松的氛围中解决，省心省力，既节省时间，又节约成本。当然，违背社会公德伦理之事人人可以嗤之以鼻，得而诛之，在当今这个复杂的社会，着实步履维艰，想做点事，混点仕途，不得不多费点心思。

5、实力

实力，就好比一个国家的国防力量，只有实力足够强大，我们才可以在职场长久地混下去。

只有实力才可让你能够胜任重要的工作，可以成为中流砥柱，人中龙凤。会做人是很重要，但那只是铺垫，关键还要回归到你是不是有能力来担当重任，值得委以重托。再有很重要的是自主学习的能力，刚开始时，大家都站在同一起跑线上，所谓的疏同差距，不甚很大，但随着自主学习所积淀的量的大小，差距就在分秒时日间渐渐拉开了，许多问题不是说你会不会，而是你愿不愿意学，学了也就会了，但机会往往来的出其不意，领导需要的是能帮他即时解决问题的人，不是那些现在去学能把问题解决的人。所以，有实力就不怕没有未来。

这次工作，给我的还有很多，工作期间，对我颇有关照的前辈们给我的影响颇深，在他们身上体现的特质，那些成功必备的、被验证了有助于成功的特质，将使我终身受益。我感谢生命中的每一个人，感谢他们的嘉言懿行，感谢他们的深情厚谊，感谢他们的责备与教训。

大学心理学心得体会13

这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的有关大学生心理健康教育入门书籍，这对于我们这些想了解最根本的心理知识，能够正确认识自己的大学生而言，是一个非常不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

每个人都渴望更清楚地看清自己，也渴望了解别人。心理学是一面镜子，能让我们把自己清晰地呈现出来。心理学是一座桥梁，跨越这座桥梁，让你通往别人的心灵。有人说心理

学是神秘的，我想神秘的知识隐藏在其背后的人们。其实很高兴在大学里初识了心理课，我觉得最大的收获就是看到了镜子里的自己，大学生活已走过了一半，回头却看不到神秘沿途的风景，只留下时间的脚印。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。随作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。而且，大学生作为一个特殊的社会群体，自身存在着许多特殊的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。因此，本书籍是由各高校联合编辑，并且在大学开设专业课堂，为的就是帮助大学生解决上诉问题的。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。同时，还可以使大学生克服依赖心理增强独立性。尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。并且，心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础，培养大学生的个性心理，使大学生拥有善于独立思考，朝气蓬勃的精神状态。

医学卫生的基本工作告诉我们一个朴素的真理：环境卫生好了，个人卫生意识、卫生习惯好了，人的健康水平必然提高，尽管疾病不可能完全消灭。拉马克的进化法启示我们，地球上疾病彻底消除的那一天，就是人类免疫系统彻底退化的一天。但是我相信，这一天不会到来；所谓困难越大，信心越

强。人类在与各类疾病做斗争的过程中，免疫机制的功能会越来越强大。

从认识社会、认识自身出发，立足学习与发展，对于大学生心理发展教育也是如此。虽然，现在大学生心理存在着许多问题，但是我相信，通过学习此书，再根据老师课堂的正确指导，我们一定可跨过那道坎的。当我们出现矛盾或是抉择时，只要想想这本书告诉我们的心理学知识，想着自我做心理调节，那么我们一定不会被那些琐碎的事情所困扰，不会因为暂时的失败而放弃的。

虽然我没系统的学习过心理学，但一直以来都很喜欢心理学，在高中时还梦想着自己在大学时可以学习到一定的心理学知识。我从图书馆借阅的一些图书中略知心理学很深奥，所以要学好学通心理学并非易事，如果把心理学的东西以授课的方式讲出来，更是难上加难。因为要找到一种灵活，生动，通俗易懂的授课方法把模糊，抽象，深奥的心理学知识向学生解释清楚分析透彻确实很难。如果课堂形式繁多，做游戏，看电影，搞辩论，抢答题等等会使课堂气氛非常活跃。那么此课堂就帮忙解决了这些难题。现在，虽然不是主修那门课程，但是还是会有机会再次接触心理学，并且学到一些对自己有帮助的东西，这本书教会了我许多东西。这个课堂的开设，更多的是在课堂的实践活动，大家都会积极的参加，在学习中学会对合作精神，学会相互信任，学会相信自己的伙伴，相信自己，这些都是很宝贵的东西。在未来的十几二十亦或是终身收益。

每个人都希望自己能变得更好，那么真正的认识自己就变得很重要了。在从新认识自己的道路上，小心艰难的前行着，只是却不感觉到孤单，因为心里满足了。不会感觉到恐慌，因为我们明白怎么定位自己。在未来的大学生生活里，沿途的风景总是会消逝，那么看看自己的脚印吧，哪一段走的比较直？哪一段的印迹深刻些？学会认识自己，相信自己，那么未来的道路上，错过了风景，却留下痕迹。

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。

大学心理学心得体会14

阅读了《教育心理学》，觉得很有收获，对自己今后的教育教学工作很有帮助。本书是以教育心理学为主线编写的，但也用一定的篇幅讲述了学习教育心理学所必需的普通心理学和儿童心理学的有关知识，其内容紧密结合中小学实际，且针对性强实用性强，便于自学。在通读本书后，对教育心理学的研究方向，原因及研究方法将会有一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，相信对于理解教育心理学方面的内容也是有帮助的，因此我对本书中有关教育心理学方面的内容谈谈我的理解及感受。

我在书中没有找到作者对教育心理学的明确定义，而是通过介绍教学过程，通过与邻近学科的比较向我们展示教育心理学的性质作用和意义。

教育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，教育心理学则研究在教育教学条件下学生心理活动的规律及应用。这两个学科比较好区分，我的认识是教育学更多的是重宏观的角度去研究我们的教育教学，而教学心理学已经进入到了我们的教学过程。教育心理学和普通心理学、儿童心理学的关系可以说是十分密切。教育心理学是以它们为学科基础的，却不好说谁包含了谁，谁

从属于谁。教育心理学更好的帮助了我对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评估的理论和实践。

在通读这本书后，我对教育心理学的内容主旨，研究方向，原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，对于我在理解教育心理学方面的内容也有很大的帮助。

首先，关于教育心理学的研究方向。心理学作为研究人的心理现象，揭示人的心理活动规律的科学，其内容是丰富多样的。教育心理学，是心理学体系中与教育工作关系最密切的一个分支，要想知道它是研究什么的，就需要对它的对象，性质，内容，范围和任务做全面的考察和了解。

这本书谈到教育心理学的对象，是由于受教育体质发展和心理发展是紧密相关的，所以教育心理学也要联系到体质发展方面的有关问题。此外，教育过程也可以说是师生协同活动的过程，而且教师在这种活动中起着主导作用，因此，关于教师的心理学问题，也是教育心理学应该研究的一个特殊领域。而教育心理学的性质应该是由它的研究对象决定的，即“教育心理学是兼有社会科学和自然科学两种性质，而且是以前者为主的一门边缘科学”。不同社会制度国家的教育，对心理学的要求也共同点和不同点，这在一定程度上就影响了教育心理学的内容和范围。根据我国的教育方针和目的，我们的教育心理学的内容和范围是完全适应于我国的社会主义制度的要求的。教育心理学的任务就是揭示教育实践过程中的心理活动的规律和促进整个心理科学的发展。由此可见，教育心理学是以教育对心理学的要求为出发点，以解决教育实践中的心理学问题为目的的。

大学心理学心得体会15

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，心理健康课就一直都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，处理好了自己与社会的关系，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

大学心理学心得体会篇五

心理培训的心得体会

我参加了沙坪坝区中小学心理健康教师培训班。此次心理健康培训的时间虽然仅7天，但在我的心理却激起了层层涟漪。我相信这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生,,,它会让我更为自信更为坦然地接受一次次的挑战！心理健康教育我还处在初步的学习、摸索阶段，但我相信它肯定能帮我解决工作中遇到的很多难题。只要我不懈地努力，一定会迎来学校心理健康教育灿烂明天！

在培训学习中，聆听了教授与从事心理工作一线老师的讲座，他们都以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述了心理健康这门学科的魅力所在，给了我强烈的感染和深深的理论引领，并且通过理论学习、小组讨论、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。通过培训我还意识到要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是不可替代的，尤其是辅导员。所以在这几天的培训学习中，我都认认真真地上好每一节课，做好笔记，学好心理健康方面的知识，帮助学生学得更好，生活得更好！

在培训学习中，每一天都能感受到思想火花的冲击；结交了一群优秀的同行朋友探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我的教育有了一个新的认识。

在工作中学习，在学习中收获

——心理健康培训心得体会

带着一份憧憬，带着一份喜悦，带着一份期待与责任，我有幸参加了远程教育的心理健康的培训，不仅有理论的学习，充实我们的大脑，同时还深入教育教学第一线参观学习和调研，使我在思想理念和工作能力等方面都有了较大幅度的提升，真是感受颇深，受益匪浅。

感受一：认识心理健康重要，促发展。

通过本次的学习，我认识到了教师心理健康的重要性。我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

感受二：提高自身素质，助成长

通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习；学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

总之，在这次的培训的锻炼中，我增长了知识，扩大了视野，在业务水平上有了一定的提高，在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

心理培训心得体会

10月21日，教育局在我校组织了为期一天的全校教师心理健康教育培训，江门职业技术学院的两位心理学教授给我们上了一天精彩的心理健康教育课。这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之，只能在课堂上造成一种紧张的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质 and 人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

此外，教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能

以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

二、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性

学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。我们总能在报纸或新闻中看到小学生自杀的事例，为学习，为人际关系等等，且有增长的趋势，这就说明现代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教师的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

心理委员培训总结

12月10日和12日晚上，外国语学院对我们这第一批心理委员进行了集体培训。

最初作为心理委员，虽然怀着想为班里的同学出一份力的想法，但是有很多事是我无能为力的。因为我毕竟不是专业的心理医生，没有经过培训，没有专门的心理健康知识，想要解决大家可能出现的心理问题又不能涉及到个人隐私，想要做好心理委员是很困难的。

通过这两次的培训，老师让我意识到心理委员是一个助人者

的角色，或起着沟通学生与老师的作用。之前我自己曾经考虑过的关于心理委员的问题也好，困扰也好，是所有的心理委员都要面对的事实。所以，做这项工作其实并不需要我们像一位真正的心理医生那样为同学们进行细致专业的心理辅导，而是要求我们发动全班同学在生活中能做到细心观察，在其他同学出现情绪问题的初期就发现问题，大家一起对这部分同学进行开导或安慰，防止同学们的心理问题恶化。然而一旦有同学产生了严重的心理问题，我不能靠同学的力量解决，而应该及时向专业的老师请教。另外，我应该多向同学们传播心理知识，唤起大家的心理健康意识，为更有效的解决同学们初期心理问题打好基础。第三，我还有一项任务，就是增强班级凝聚力。这一点和班上其他的委员一样，只要我们用心为同学们组织各种各样的班级活动，丰富大家的课余生活，相信一定可以增强我们班的团结精神。

通过这两次的学习，我对心理委员的工作有了初步了解。希望在今后的学习中能继续充实我的心理知识和工作方法，为同学们营造一个更好的学习氛围而努力。11月10日下午，大学生心理咨询中心在图书馆视频会议室隆重举行首届班级心理委员培训暨开班仪式，校党委委员、副校长、学校大学生心理健康教育工作指导委员会主任孙立峰出席仪式并作了重要讲话，各学院分管学生工作的领导、各班级心理委员、培训主讲教师、心理咨询中心工作人员共200多人参加活动。开班仪式由心理咨询中心主任、学生处副处长柳青主持，心理咨询中心副主任答会明对培训有关事宜作了详细安排。

1、孙立峰副校长在讲话中对班级心理委员在学校心理健康教育中的角色地位、工作方法作了阐述，并提出了三点希望和要求。一是要高度重视大学生心理健康教育，加强心理健康教育工作的针对性、实效性和主动性，不断开展工作创新，创新工作机制、工作途径、工作方法，建立学校心理健康教育的长效机制。二是要充分发挥班级心理委员在心理健康教育中的朋辈辅导作用和自己人效应。三是要珍惜培训学习机会，认真听讲，积极思考，加强交流，互帮互学，将理论与

实际学习生活联系起来，作到学以致用。

孙立峰副校长强调指出：班级心理委员的设置是我校心理健康教育中的新事物，培训也是第一次，在作好本次培训工作的同时，要注意总结和积累经验，巩固成果，不断推动我校大学生心理健康教育工作上水平、上台阶。

2、柳青同志就落实孙校长的讲话精神作了总结，要求各学院将讲话精神带回，进一步加强心理辅导站的建设，帮助和指导心理委员开展工作；各班级心理委员要根据编班和时间安排，认真坚持学习，保证完成学习任务。

班级心理委员培训活动

开班仪式结束后，班级心理委员培训开始。

心理学学习心得体会

张延

通过12天心理学的学习培训，我将会不断的提高心理学的理论知识，同时我也会把三位老师交给我们的方法很好的运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到在尊重他人的同时，我好，你好，世界好。

有句话说的非常好：搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

在新世纪的征途上，既面临难得的机遇，又面临严峻的挑战。当今是个知识大爆炸的时代，知识更新速度特别快，老师如果不积极学习，就会被时代远远的甩在后面。追求知识是老师们应该树立的新观念。知识经济时代老师应该具备的素质一是较高的理论修养；二是广博的知识储备；三是良好的做人品质。现代老师应该牢固树立的一个重要观念就是终身学

习的观念。老师只有不断的学习新东西，不断地更新自己的知识结构和知识内容，这样才能更好的的驾驭新时代的任务。良好的观察力是老师更好的教育好每一个学生的重要条件。因此，我感觉老师必须善于观察学生。不仅仅是观察学生，观察身边的人，同时也包括观察自己。俗话说人贵有自知之明，而自知之明离不开自我观察。良好的自我观察力能够是你及时的发现并抓住自己的缺点和不足，对自己做出客观的评价，以便在工作中根据自身的实际情况扬长避短、在不断的自我调节中完善自己。掌握正确的观察方法就要学习有关的心理学方面的知识，向有经验的老师学习，同时要注意时时刻刻锻炼自己的观察力。另外还要注意到，同事们和领导也在时时刻刻观察自己。以人为本，感情留人。就是要跳出狭隘老师的局限，在教育学生过程中要倾注心血、倾注感情，在教学过程中，既要关注学生获取知识的能力，又要关注他们的情感态度，尊重领导和同事们的个性，了解他们的思想、感情和心理状态，关心他们的个人生活和健康，实现团体目标和个人目标的和谐统一，做到个人和团体一起成长。，团结和谐的人际关系和工作环境，使大家能够心情舒畅地工作。只有有了感情这个重要的基础，一个组织才能始终保持人与人之间的密切联系和合作，才能把人心凝聚起来，形成合力。在教学中客观公正地对待每一个学生，不搞厚此薄彼，不搞亲亲疏疏，要倾注心血，热情待人，平等待人，善意待人，真正把一个个班级建设成为温暖的大家庭。

关于学习《心理学》的感受

每个人都渴望更清醒地了解自己，也渴望看清别人，我也不例外。在学心理之前我感觉心理学是一门神秘的学问，能够了解自己的行为，也能够能够理解别人行为背后的意义。但在学习心理学的这段时间以来我更加科学的认识到了心理学的含义，我被其中的奥妙吸引，它是实实在在的科学，并没有很多的虚幻的东西在里面。

在我看来，无论我们正在从事什么工作，或者我们什么都不做，

只是安静地坐在那里,我们的心理活动从来都没有停止过。心理学存在于我们生活中的无时无刻,心理活动贯穿于我们的整个人生,从出生直到离开人世,心理学是无所不在的。它关系着我们的生活、学习、工作以及家庭朋友等诸多事业的发展 and 维持。

每个人都希望自己的事业能变得更好,那么真正的认识自己就变得很重要了。随着社会的发展,心理的健康状况将越来越多的关系着人们的生命和行为方式。社会对每一个社会中的人的心理要求也提高了,那就是他们必须拥有的素质。其实一个健全的有素质的人,就是一个心理健全健康的人。当然对于心理健康的标准人们有不同的理解。在这里我只以心理健康的最起码的要求作为标准来衡量。即看个体是否存在情绪、认知、性格缺陷等方面的心理障碍,有没有心理疾病。性格健全、具备必要的心理能力、行为适应良好、内在动力强大而又积极,这些既是心理健康的条件,又是心理健康水平高的标志。反过来,心理健康状况又直接制约心质、心能、心力等方面的心理素质的提高,并直接导致行为表现,决定行为适应与否。

在学习心理的道路上我们可以更好地了解自己,发现自己在心理上存在的问题,从而我们就可以更快、更好的解决它们。生活中,我们会遇到各种各样的困惑,在很多情况下,它们会给我们的心理产生一定的负面影响,从而影响我们的正常生活。如何正确地应对这些困惑给我们带来的影响,就是心理学上要研究的一个课题。因此,学好心理学不但是在学习上来说好,而且能对我们的生活有很大的帮助。

虽然这段时间的心理学学习非常的短暂,但它对我的影响颇深。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,处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理,情绪上的变化,并力所能及的给予一些心理上的疏导,和言语上的安慰,以缓解轻度的心理上的问题,也许这些“微乎其微的事”不值

得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学课对我大的影响。可以毫不夸张的说心理学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，我也在不断地成长着。我很感谢老师和同学，是他们让我懂得了许许多多??心理学不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲课乐观快乐的丛老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们会生活的很超然，成功也会不求而遇的。

只要你足够的了解自己，用自己喜欢的方式去关心自己，就能保持一个良好的心理状态，在成功的路上踩下坚实的脚步，去欣赏生命之路上每一道美丽的风景，欢乐平实。

谈到最后，再回到我所学的课程当中来，在学习以来也许是由于课时的原因，感觉的学的总是很紧张，在专业知识方面虽然有所针对性，但是感觉缺少了一些专业性的互动的气氛。虽然丛玉燕老师的讲课很具有亲和力，但是我们所接受的却只有在下面听，缺少一些自身的感触和体验，虽然这只是我个人的感觉和体会，也只是针对我个人的心理感受来说的，但希望对丛老师以后的教学中有所帮助。

王芳

2011-6-1 关于学习《心理学》

系别：历史系

班级：

姓名：王

学号：

0903班 芳 2009091336 的感受