

2023年积极心理学感悟(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟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。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

积极心理学感悟篇一

- (1) 妈妈好象不喜欢我，我得努力做好讨她的欢心。
- (2) 我也很想学好，做好，但不知怎么就成了不好了。
- (3) 爸爸、妈妈总想让我多学点，我一点也不愿意，但没有办法。
- (4) 他(她)们吵我打我，我才不愿学习，活着真是没意思。
- (5) 真烦她的唠叨，自己呆着倒舒服。
- (6) 我恨他(她)们，将来长大了，永远不回这个家。
- (7) 他越让我干什么，我偏不干什么，气死他。
- (8) 妈妈总逼我吃东西。
- (9) 老师和家长[微博]一个样，我很无助和无奈。
- (10) 我觉得爸爸妈妈更爱别人的孩子。
- (12) 妈妈，有时我也不知怎么表达不清楚一件事，就被你们认为撒谎了

(13)这个成绩少并不是那么可怕，而是爸妈看到成绩时的语气表情让我害怕，我不大敢告诉他(她)们。

(14)妈妈一生气吵我，我就懵了，根本不知道该做什么，反倒更容易出错。

(15)妈妈一不高兴，我就紧张，不知是我那儿做错了。

积极心理学感悟篇二

一个人的气质很好，外表精神、有修养、有道德，这个人的气场就好，就会吸引好的事，吸引好的运气。

相反一个人如果气场不好，外表没精神、萎靡不振、做事没效率，如果气场再坏就会走霉运，不好的事情总是发生在他身上，干什么都不顺，喝口凉水都会塞牙。

这种气场是怎么形成的？

你的观念、你的信仰、你的环境、你的朋友、你的呼吸、你吃的食物、你的欲望、你的静息与睡眠等都会影响你的磁场，这些气场就形成你的气质、你的运气、你的命运。

一、意念场

你想什么，你相信什么，你就有什么样的气场，这也就是吸引力法则。

你的思想吸引你想要的东西，你是积极向上的思想，你的气场就是积极向上的，你的思想是消极负面的，你的气场就是消极负面的，同时吸引消极负面的人和事，所以要加深你的正能量场，就要有积极正面的思想。

具有赚钱意识的人经常吸引金钱，而具有贫穷意识的人总是

引来贫穷。通过你的思想、语言和行为，它们将为你所意识到的事物打开通道，无论富有或贫穷，都恰如你所想的状况那样满足你。

一个人在心里怎么想，他就会是什么样。你一直很害怕的事物总是向你走来。也就是说，你所强烈意识到的事物总是会来到你这里。

思想是因，与你思想相一致的人生和境遇就是你的果，你的因会吸引来果，这就是种瓜得瓜，你种下什么因就会收获什么果。

知道这个法则的原理后，你就会运用思想的巨大能量来追求你所想要的一切，你会变得有自信，你会知道世间的因果法则，你会懂得正确、积极正面的运用你的思想，人的心脑合一身心开放后振频就强了，与天地意识信息振频就通畅了。

人体就是一个很敏感的信息场，无时无刻都在与外界的信息、能量进行交换。

二、爱的气场

爱是宇宙间最强大的气场、因为它和宇宙和谐一致，爱是你身上正面的气场。只有发出爱，你才会吸引爱，所以不要只爱你自己的那么小我，要爱周围所有的人，爱你的朋友、父母、爱人、亲人、同事、敌人、地球万物、一花一草，你发出的爱越多，你积聚在宇宙间爱的气场就会越大，同时你收获的爱也就是爱。

爱是一种物质、一种气场，你发出爱，宇宙就有你爱的气场、一个人积聚的爱的气场越多，他就会吸引更多的爱，当你有困难有危险的时候，宇宙会发出各种信息让你感知到，这就像灵感一样，灵感发生于有爱的地方，孩子和妈妈、双胞胎、恋人和朋友。只有两个人爱的意识体的气场才能让他们能够

相互共振。虽远在天涯，但爱让意识体联系到了一体，他有危险她会知道，他有爱她会感知的到。

你某一天想起一个远方的一个朋友，忽然你的这个朋友打电话给你，两个相爱的人虽远在天涯，有时也会感知到对方的爱。

一个人广做善事，他就积聚了宇宙间的爱的磁场，当他有危险时，他的潜意识会有感知，身体哪方面不适或出现信号，让他知道，然后避免灾难，就算真有灾难，他也会化险为夷。

宇宙间有一个强大的法则就是吸引力法则，你的思想是有气场，有能量、有吸引力的。你想什么，你就会发射到宇宙中去，宇宙就会响应你的想法给你想要的。而爱是宇宙间最强大的气场、你发出多大的思想，宇宙间给你的气场就会有多大。一个广做慈善发出爱越多的人，他得到爱的气场就会越大。

做任何事不要以为别人不知道，举头三尺有神明，“不以恶小而为之，不以善小而不为”。这和佛家的因果思想是一样的，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。

宇宙是圆的，宇宙是有因果法则的，有付出就有回报

爱别人别人才会爱你，帮助别人别人才会帮助你。

在日常生活中，你会发现包括你在内的大量的“低能量”人。偶尔也会幸运地遇到高能量的人。他们总是那么积极乐观，总是那么快乐，总是那么具有影响力。你感到羡慕，并被深深吸引，同时也希望成为那样的人。

附：什么是高能量和低能量？

负面的低能量：怨恨、后悔、内疚、嫉妒、自卑、绝望、挫

败、羞耻、尴尬、责怪！

积极心理学感悟篇三

将情绪对的影响因素大致可以划分为两种：正面情绪和负面情绪

??正面情绪可以让一件坏事变成“好事”，也会随之越来越好，事情就会逐渐趋于

顺利，而负面情绪则相反，它可以让一件好事变成坏事，让你的好变得一团糟，把事

情变得越来越复杂……

??其实每一个人都有负面情绪，关键在于如何去转换。

人毕竟不是万能的，每一个人都有负面情绪，陈安之有，安东尼·罗宾也有，不管他

是多么的伟大，不管他是总统也好，不管他是首富也好，不管他是企业家、慈善家、运动

家也好，每一个人都有负面情绪，关键不在于如何去避免，而是遭遇负面情绪，如何马上

将负面变成正面，把心灵负债变成资产。

陈安之老师有一个信念：凡事发生必将有利于我，假如我得不到我想要的，我将得到

更好的！

把这个的信念转换为自己对待生活的，负面情绪自然不会再

有

??负面情绪是可以立刻消失的，这只是一种决定。

??不要老是用、、沮丧这些字眼，因为这样会越来越沮丧。
像没事干的时候，

就跟习惯说我好无聊喔!怎么这么无聊啊，越来越无聊，越说就越无聊。不如把你用的词

汇转换，你说你现在正在休息，为了准备做大事而休息。当你觉得你正在休息的时候，你

就觉得好得不得了，好轻松。

静座有利于思考，休息有助于身心，事实上你的已经转换了

积极心理学感悟篇四

宽容，就是宽厚能容忍。他是人类一种可贵的胸襟，可以说是一种美丽而富有爱的人格。

活在这个世界上，并不是孤立能够存活的。从原始社会到现在要是没有人与人之间的交往和接触，估计我们人类仍旧过着野蛮的生活。古人很早就提到过，做事情一定要注意天时、地利、人和。把后者人和才是最为关键的条件。人和就是团结，团结就需要一个融洽的环境，内部的成员“宽容”营造了一个能固若金汤的。

无论是对于一个民族、一个国家、一个组织、还是我们每一个个体而言，宽容都是解决一切矛盾的前提。宽容，是一种人类的美德，有了宽容、谦让，就有了有了和平、平安的环境，人类才可以享受没有战争的和平世界。

学会在宽容中理解他人，善待他人，关心他人。才可以得到别人的理解和宽容。这也是对于人的一种本身的尊重的表现之一。

谁都希望自己在生活中总可以遇到那种心胸开阔的人，因为这样的人能够懂得忍让，其实，这个稍微有点自私的想法是很正常。大家都希望在一种营造自由的环境中生存。不过要想拥有这样的环境，还是首先要宽以待人，严以律己了。

记得很早以前读过一个叫《钉子》的故事。

说的是有一个坏脾气的男孩，他父亲给了他一袋钉子。并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一个钉子在后院的围栏上。第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢的，每天钉下的数量减少了，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。于是，有一天，这个男孩再也不会失去耐性，乱发脾气。他告诉父亲这件事情。父亲又说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子给拔出来了。

父亲握着他的手，来到后院说：“你做得很好，我的好，但是看看那些围栏上的洞。这些围栏将永远不能回复到从前的样子。你生气的时候说的话就像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就象真实的伤痛一样令人无法承受。

这个故事虽然是生活中的一点小事，但是有着感人而让人深省的意义。

人与人之间常常因为一些无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，你一定能收到许多意想不到的结果。别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

善待别人也就是善待自己，要想让自己活的更，就宽容曾经让你失望的人吧，宽容你的敌人，以退为进，也是一种生活的处世策略。学会宽容，一切矛盾和不的事情都会变的海阔天空，学会宽容，遇到生活中的漩涡和大浪，也会让你控制的风平浪静。

善待别人也就是善待自己，道理很简单，宽容也是一种做人的艺术，学会了宽容，一定能给你的人格增添一分绚丽的色彩。

积极心理学感悟篇五

如何建立呢？

一、挑前面的位子坐

你是否注意到，无论在教堂或教室的各种聚会中，后面的座位是怎么先被坐满的吗？大部份占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”，而他怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关的一切都是显眼的。

二、练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到了什么我不希望你知道的事；我怕一接触

你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大。我我告诉你的话是真的，毫不心虚。要让你的眼睛为你工作，就是要让你的眼神专注别人，这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

三、把你走路的速度加快25%

当大卫·史华兹还是少年时，到镇中心去是很大的乐趣。在办完所有的差事坐进汽车后，母亲常常会说：“大卫，我们坐一会儿，看看过路人。”

母亲是位绝妙的观察行家。她会说：“看那个家伙，你认为他正受到什么困扰呢？”或者“你认为那边的女士要去做什么呢？”或者“看看那个人，他似乎有点迷惘。”

观察人们走路实在是一种乐趣。这比看电影便宜得多，也更具有启发性。

许多学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是学家也告诉我们，借着姿势与速度，可以状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有心。普通人有“普通人”走路的样子，做出“我并不怎么以自己为荣”的表白。

另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，象跑。他们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内。”使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到心在滋长。

四、练习当众发言

拿破仑·希尔指出，有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其它人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他就又中了一次缺乏信心的毒素了，他会愈来愈丧失。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维他命”。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也是评论，也许是建议或提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默。

也不要担心你会显得很愚蠢。不会的。因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”

用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

五、咧嘴大笑

大部分人都知道笑能给自己以很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他实在无法再对你生气。拿破仑·希尔讲了一个自己的亲身经历：“有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然间‘砰’的一声，原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器，他的车撞了我车后

的保险杆。我从后视镜看到他下车，也跟着下车，准备痛骂他一顿。

但是很幸运，我还来不发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说：“我实在不是有意的。”他的笑容和最真的说明把我融化了。我只有低声说：“没关系，这种事经常发生。”转眼间，我的敌意变成了友善。”

咧嘴大笑，你会觉得的日子又来了。但是要笑得“大”，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能见功效。

我们常听到：“是的，但是当我害怕或愤怒时，就是不想笑。”

当然，这时，任何人都笑不出来。窍门就在于你强迫自己说：“我要开始笑了。”然后，笑。

要控制、运用笑的能力。