

# 认识自己心理学 心理学心得体会(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 认识自己心理学篇一

心理学，作为一门探索人类心理活动的学科，深入研究了人的思维、情感和行为。在我接触心理学的学习过程中，我收获颇丰，不仅对自己的内心有了更深刻的认知，还学到了一些解决问题的方法和技巧。

首先，心理学教会了我如何与自己的情绪与思维相处。在学习心理学的过程中，我了解到情绪不是简单的好坏之分，而是一种复杂而多变的心理状态。通过学习情绪调节的方法，我学会了更好地管理自己的情绪。我学会了通过深呼吸、思考问题的积极面以及与他人交流来缓解自己的负面情绪。这让我能够更好地应对挫折，提高自己的抗压能力。

其次，心理学帮助我理解了他人的行为和思维方式。通过学习心理学的认知和社会心理学分支，我了解到人们的思维方式和行为是受到多种因素的影响。这样的认知让我在与他人相处时更加宽容和理解。我学会了去倾听他人的故事和想法，从而更好地了解他们的行为背后的动机。这种理解和宽容帮助我与他人建立了更加密切的关系，也使我更懂得和别人沟通和合作的重要性。

另外，心理学的学习也让我更加注重自己的自我认知。通过对个人心理学的学习，我了解到我们的自我形象是由我们自己对自我的评价和他人对我们的评价共同塑造而成的。这让

我更加明白了自尊对个人心理健康的重要性。因此，我努力培养自己的自尊心，学会接受自己的不完美，并且为自己树立积极的目标。这种积极的自我认知让我更加自信和坚定地面对生活中的种种挑战。

此外，心理学启发了我解决问题的方法和技巧。学习了解决问题的心理学理论后，我发现解决一个问题需要审视和思考它的根本原因。我开始运用因果分析的方法去寻找问题的解决之道。同时，心理学也启发了我更加重视问题的多样性和复杂性。在解决问题的过程中，我学会了多方面的思考，尽可能从多个角度来审视一个问题，以便更好地找到解决的办法。

最后，心理学教给了我一种关爱和关怀他人的精神。学习社会心理学时，我了解到人与人之间的关系是一种相互影响的复杂网络。更深入地了解了人际关系的研究，我开始更加关注他人的需求和情感。在与他人交往中，我尽量表达我的理解和关心，倾听他们的心声，帮助他们解决问题。这种关心他人的精神不仅让我与他人建立了更加亲密的关系，而且也为他人的心理健康带来了正能量。

总的来说，心理学的学习为我提供了一种更全面、更深刻地理解人类心理活动的视角。通过学习和实践，我提升了自己的情绪管理能力，培养了对他人的理解和宽容，关注了自我认知和解决问题的技巧，并且培养了关爱和关怀他人的精神。相信这些知识和技能将在我人生的道路中发挥重要的作用，帮助我更好地面对挑战并与他人建立更好的关系。

## 认识自己心理学篇二

对于人来说，生活里有一种天然的感觉，伴随我们的一生。有人说，那是爱，其实不是。爱不是天生就具备的品德，是需要学习的。一个刚刚出生的婴儿，并不懂得爱，但他感到了自卑。哭声就是自卑的旗帜，那是对寒冷（相比于母体内的

恒温)、对孤独(相比于母体内的依傍)的第一声惊恐的告白,也是被迫独立生活的宣言。这个景象挺有象征意义。人在强大的自然规律面前,没有法子不自卑。但是,人又不能被自卑打倒,人就是在同自卑的抗争中成长壮大起来的。可以说,自卑是幸福的最大敌人。道理很简单,一个人若是时时事事都沉浸在自卑中,那他如何还能享受幸福!

现在社会上就有这样一种人,明明自己是行的,可是自己总感到不行;明明干的事他人人都满意,可是自己总感到不满意;明明自己哪一方面都不差,可是自己总觉得不如别人,明明……这种人干什么事情都没有劲,没有信心,也不喜欢接近他人,有时甚至感到厌世。这种人的心理不很正常,他患了一种自卑症:一种自我评价很低,不能正视自己,自渐形秽,自己瞧不起自己,低人一等,时时还有一种植业“丑小鸭”的凄凉感觉,动不动就认为自己“完了”、“没戏了”,总觉得不如他人,缺乏成功的信心和勇气,因而惭愧、羞怯、畏缩、泄气、失望、颓丧,因而产生畏缩不前、不思进取的心理状态。

对大多数人来说,有那么一点自卑心理,并没有什么坏处。相反地,有一点自卑心理,可以知自己之不足,以更好地迎上去;可以提高自己的抱负水平,增进一点前进的动力;可以更好地激起自己的进取心理。但是,将自卑心理发展到了极端,就走向了反面,就不行了。到了那种程度,自卑的危害性决不比“骄傲”小。

自卑情绪是个体心理学的创始人阿德勒提出的。阿德勒是一位奥地利精神病学家,被称为“现代自我心理学之父”。他1870年出生于维也纳的一个商人家庭,排行老二。家境富裕,家人都很喜欢音乐,按说这是一个丰衣足食的幸福环境,可是,童年的阿德勒却一点也不快乐。为什么呢?原因来自他的亲哥哥。两人虽是一母所生,但哥哥高大健壮活蹦乱跳,人见人爱,阿德勒却自小体弱多病,还是个驼背。他5岁那一年,又生了一场大病,更让他身材矮小面容丑陋。好在阿德

勒很聪明，后来他考入大学，毕业后当了医生。

由于自身的残疾，19，阿德勒发表了有关由身体缺陷引发自卑的论文，从此声名大噪。他不赞成弗洛伊德的性决定论，强调社会文化因素在人格形成和发展中的决定性作用。他的主要观点是：追求卓越是人类动机的核心，而如何追求卓越，则是取决于每个人独特的生活风格。追求卓越是一种天生的内驱力，使人力图成为一个没有缺陷的人，一个完善的人。人总是有缺陷的，由于身体或其他原因引发的自卑，能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，另一方面，它还能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的缺点。

自卑常常在不经意间闯进我们的内心世界，控制着我们的生活，在我们有所决定、有所取舍的时候，向我们勒索着勇气与胆略。当我们碰到困难的时候，自卑会站在我们的背后大声地吓唬我们；当我们要大踏步向前迈进的时候，自卑会拉住我们的衣袖，叫我们小心地雷。一次偶然的挫败就会令你垂头丧气，一蹶不振，将自己的一切否定，你会觉得自己一无是处，窝囊至极，你会掉进自责自罪的旋涡。

自卑就象蛀虫一样啃噬着我们的人格，它是我们走向成功的绊脚石，它是快乐生活的拦路虎。对付自卑最好的办法就是自信，只有自信才可以释放人的各种力量。自信的人胆大，自信的人英勇，自信的人坦诚，自信的人开朗，自信的人乐观，自信的人豁达，自信的人谦虚，自信的人热情，自信的人热爱生活，自信的人无所畏惧，自信的人快乐，自信的人容易接受自己的缺点，自信的人较客观，自信的人对自己较负责，自信的人较易控制自己的情绪，自信的人较易接受现实，自信的人更富同情心，自信的人更具爱的能力，自信的人人际关系更深刻，自信的人更民主。千万不要忘记，自信是人格的核心力量。

从小目标做起，改变自己无能状态。有的人的自卑是在多次碰壁、屡遭挫折而引起的。不要太好高骛远，要确立合适的

目标，从小事上做起，一步一步地去干那些自己能干的事，即采用小步子的方式来调适自己的心理无能感。一个人不能没有大目标，不能没有长远的打算，但是，当这些长远的目标制订出来以后，更重要的是多设一点中间目标，一步一步完成，经常用能完成的“中间成就值”来鼓励自己。还要能善于扬长避短，善于在你的强项中获得成功，而成功的经验和积累可以不断地消除你的自卑感，增强你的信心。总之，通过不断的成功会改变“瞧不起自己”的状态，最终达到克服自卑心理的结果。

用补偿心理超越自卑. 补偿心理是一种心理适应机制，个体在适应社会的过程中总有一些偏差，力求得到补偿。从心理学上看，这种补偿，其实就是一种“移位”，即为克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑，而发展自己其他方面的长处、优势，赶上或走过他人的一种心理适应机制，正是这一心理机制的作用，自卑感就成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”，而“生理缺陷”愈大的人，他们的自卑感也愈强，寻求补偿的愿望就愈大，成就大业的本钱就愈多。

学会微笑。大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。一定要相信，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，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。正如一首诗所说：“微笑是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，大自然的最佳营养。”

## 认识自己心理学篇三

目录：

第一章：甩掉你自卑心理包袱的秘籍

## 第二章：解析生活中出现的心理问题

### 第三章：挑选蓝颜知己远离五大男性

面对现在的生活压力，职场压力，你是不是会有时候觉得自卑呢？你想要知道如何压缩你的自卑心理吗？当你的自卑心理出现的时候，我们又是如何解决的呢？下面，我们就来给你解析一下吧！

#### 甩掉你自卑心理包袱的秘籍

自卑，可以说是一种性格上的不足。表现为对自己的能力、品质评价过低，同时可伴有一些特殊的情绪体现，诸如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。

心理学家告诉我们：胆怯、害羞和脸红的人往往对于人际关系格外敏感，也就是人家说的“脸皮儿太薄”。

从心理学上讲，这类人太在意别人对自己怎么看，而对自己缺少应有的自信。

为什么有的人能把紧张的心理控制在最短的时间内，让人几乎看不出明显的“症状”，而有的人，尤其是一些女性朋友，却常常表现出脸红、心跳加速，甚至嘴唇打颤呢？因为在她们心中产生了自卑感。

自卑，顾名思义，就是自己瞧不起自己，它是一种消极的情感体验。

在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低。自卑感的产生，往往并非认识上的不同，而是感觉上的差异。

其根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而

相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该象某人一样”等。

身高、身材、样貌、家庭环境、学历……这些都是困扰女性朋友自信而产生自卑心理的主要因素。

如何克服女性自卑心理？可尝试以下方法：

### 用补偿心理超越自卑

从心理学上看，补偿心理其实就是一种“移位”，即为克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑。

而发展自己其他方面的长处，优势，赶上或走过他人的一种心理适应机制，正是这一心理机制的作用。

自卑感就成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”，而“生理缺陷”愈大的人，他们的自卑感也愈强，寻求补偿的愿望就愈大，成就大业的本钱就愈多。

### 用乐观态度面对失败

人生之路，一帆风顺者少，曲折坎坷者多，成功是由无数次失败构成的，失败对人毕竟是一种“负性刺激”，总会使人产生不愉快、沮丧、自卑。

但是作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。

所以要不断提高自我应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。

若每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

## 用实际行动建立自信

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。

具体方法如下：

方法一：行走时抬头、挺胸，步子迈得有弹性

心理学家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢步伐，能滋长人的消极思想；而改变走路的姿势和速度可以改变心态。平时你从未意识到这一点吧？从现在开始你就试试看！

方法二：抬起双眼，目视前方，眼神要正视别人

心理学家告诉我们：不正视别人，意味着自卑；正视别人则表露出的是诚实和自信。同时，与人讲话看着别人的眼睛也是一种礼貌的表现。

方法三：当众发言

卡耐基说：当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。这种办法可以说是克服自卑的最有效的办法。

想一想，你的自卑心理是否多次发生在这样的情况下？你应该明白：当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。所以你不要放过每次当众发言的机会。

方法四：众人面前显显眼

心理学家告诉我们：有关成功的一切都是显眼的。试着在你乘坐地铁或公共汽车时，在较空的车厢里来回走走，或是当步入会场时有意从前排穿过。并选前排的座位坐下，以此来



锻炼自己。

## 方法五：学会微笑

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，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。

### 解析生活中出现的心理问题

1. “我想的事情太多了，脑子里每天都是一团糟。”

想得过多是再正常不过的事情了，你可以经常问自己，“这个真的很重要吗？需要我花那么多精力吗？”这种练习会让你逐渐清醒。

2. “我担心其他人对我有看法。”

评估和留意其他人对自己的看法是一件好事，只是你不必为此这个耗费太多精力。

3. “我很容易心烦意乱，情绪就像过山车。”

这并不意味着你患有注意力不集中症，你可能只是需要休息。

4. “我总是失眠，想着第二天的事情。”

大部分人时不时会失眠，在睡觉前，花点时间为明天做个计划，你就不必躺在床上胡思乱想。

5. “当我有点头疼，我就担忧是否身体出了问题。”

注意你的生理感觉，这个很正常，只要你不会因为一点疼痛就匆忙跑去急诊室。

6. “我极度缺乏自信，每天都过得很压抑。”

你不必为此担心，也许你是个优秀者。建立自信，只需要专注做好你的每件事即可。

### 挑选蓝颜知己远离五大男性

红颜知己的意思谁都明白，那么蓝颜知己呢？首先，我们都得承认搞个蓝颜或红颜那都是技术活，分寸拿捏的得特别到位，暧昧少了不称职，情愫多了是找死。

作为女人，想找个男人当蓝颜也是需要小心谨慎选择的。那么你知道蓝颜知己的意思吗？你做过社交恐惧症测试吗？你又有着怎样的情感故事以及情感隐私呢？下面我们来看看如何挑选蓝颜知己吧！

#### 风流博爱型

这种男人喜欢把所有本领都拿出来显摆，以为多才多艺就能让女性为之疯狂。

遇到弱女子就充分体现君子风度，怜香惜玉；在街上看到美女，瞳孔立即放大。

这样的男人风流不羁，无论是家花还是野花，只要够香，都想尽收囊中。

他很懂得讨女人的欢心，浪漫情歌、甜言蜜语，对他而言都是拿手好戏。他最擅长的事就是在家扮演“好好先生”，在外假装孤独情人。

表面上看，他是蓝颜知己的不二人选，其实这样的男人最为危险。他随时有可能把知己关系升级，对你提出得寸进尺的要求。

## 妻管严型

他绝对是缺乏主见，芝麻绿豆大的小事都要跟老婆汇报商量，他的招牌动作就是点头，即使有自己的想法，也表现得唯唯诺诺。

和你在外面吃饭时，但凡接到老婆的电话，立即毕恭毕敬、惟命是从，老婆指东他绝不往西。

且不论他在工作上表现如何，在家中，一定能扮演分饰各种角色：比如忍者神龟、钟点工、奶爸等等。这样的男人倒是一块好丈夫胚子，是新一代男人的典范，却不适合做你的蓝颜知己。

## 死要面子型

这种男人的自尊心、虚荣心非常强，面对女人，总会不由自主地吹起牛来。

把自己10个人组成的草台公司吹嘘成跨国集团，把女朋友从淘宝网上给他买来的领带夸张成正经的韩版行货。

他喜欢装阔，出手大方，更不懂得拒绝，只要有人求救，不管自己有没有这个能力，都会欣然答应。他还会不自主地说大话，胡乱下承诺，今生最怕的事就是别人说他没本事、不仗义。

与这种男人结成知己关系，你会感觉到暂时的快乐，可随后发现，他的承诺一点都不值钱，他那些夸夸其谈也实在令人头痛。

就算最寻常的友谊关系，也要建立在相互信任的基础上，何况是复杂又复杂的知己关系？对那些死要面子的男人，还是避而远之为好！

## 八婆型

这种男人说话叽叽喳喳，对别人的八卦私事极为感兴趣。他特别注重自己的装扮，对护肤保养那一套大概比你熟门熟路。

他对金钱数字尤其精打细算，是持家的一把好手。这种男人，即使不是gay□也有明显的gay倾向。

更重要的是，他往往心灵脆弱，很易受到伤害。

一旦心灵受伤，那你可没跑了，绝对能成为蓝颜知己的“出气筒”，不跟你喋喋不休地絮叨到半夜三更决不罢休。

如果你的生活不是特别清闲，还是不要碰八婆型的蓝颜知己为好，一旦粘上，那耳根子可能就永远也难得清静！

## 慵懒享乐型

这种人是典型的公子哥，工作时缺乏兴趣，但说起吃喝玩乐，比谁都带劲。作为慵懒享乐型男人，他多半是月光族，有多少花多少。

当了他的红粉知己，那绝对要破费一番。每到月末，就会接到他的借钱电话，要借的数额不大不小，让你无法拒绝，可事实是，他往往忘记归还。

结语：面对这样的生活压力，我们应该要做的就是想办法减轻自己的压力，不能让自卑的心理一直占据着我们的心理，使之成为心理的包袱哦！（作者suki□□目的在于传递更多信息，并不代表大学网赞同其观点和对其真实性负责。如涉及作品内容、版权和其它问题，请尽快与我们联系，我们将在第一时间删除内容）

## 认识自己心理学篇四

据心理学家研究调查发现，在幼儿群体中，出现自卑心理的儿童占很大比例，对此心理专家表示，幼儿出现自卑心理，如果不注意及时调节，可能会使孩子变得更趋孤僻、内向，缺乏自信，无法适应社会，而进行针对性的儿童心理治疗可以有效的消除孩子的自卑心理。

### 儿童自卑心理的常见表现

- 1、做事没有主见，不敢自己选择游戏，爱说：我不会，我不敢，我不能等。
- 2、不愿与别人交流，喜欢一个人独处，从不主动提出问题。
- 3、害怕在陌生人或集体面前出来说话。

### 自卑儿童心理治疗常见方法

积极鼓励。这是自卑儿童心理治疗的首选方法，

积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，因而家长可以有意识地用“你聪明”、“你一定行”之类的语言为孩子打气，让孩子在语言暗示之后再满怀信心地去上学。

忘记失败。失败的阴影是产生自卑的温床。有自卑心理的孩子遇到挫折与失败比一般孩子要多得多，对这种情况，儿童心理治疗的重点就是洗刷失败的阴影。家长要帮助孩子有意将那些不愉快的、痛苦的事彻底地忘记，或是用成功的经历去抵消失败的阴影。

阿q精神。这是儿童心理治疗中的逆向疗法。俗语说“人比人气死人”，家长和学校总是将孩子们比来比去，这让不少孩子产生自卑心？，因此采用逆向，选择别人的短处作为比较的

对象，对于消除自卑心理，达到心理平衡能收到意想不到的效果。

扬长避短。天生我材必有用，只不过需要强化长处，回避劣势。消除孩子的自卑心理，要善于发现他们的长处和优势，并为他们提供发挥长处的机会和条件，这也是自卑儿童心理治疗之所以能帮助孩子克服自卑心理的关键。

自卑儿童心理治疗能够有效的减弱或消除幼儿缺乏自信的自卑心理，从而避免孩子滑向孤独、自闭的深渊，也对孩子将来的人格养成奠定了良好的基础。

## 认识自己心理学篇五

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和他人。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。