

2023年心理工作心得体会(优秀5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

心理工作心得体会篇一

在生活中，经常有听到一些同学说“郁闷”，而近年来的大学生自然事件也频繁地发生，虽然说其中有很多外在的原因，但我觉得心理因素也占很大的一部分。我觉得在生活节奏如此快的现代社会里，人们更加容易出现心理问题，因此心理咨询显得越来越重要。而很多时候，人们都更加倾向于找自己的朋友而不愿意找专业的心理专家、医生，这也是朋辈心理咨询出现的必要性。因此我希望通过学习这次的选修课能学到更多朋辈心理咨询方面的知识。

由于去了实习，因此我上的课并不多，而让我深有启发的是学会倾听的那次课。我不是一个善于表达的一个人，很多时候，我的一些好朋友向我倾诉一些事情的时候，我总觉得不知道该如何去安慰他，也不知道该作出怎样的行为才是对他最好的，所以有时候甚至选择了逃避，这无论是对我的朋友还是自己都是一个非常不明智的选择。通过上课，我明白了，其实，很多时候别人向你倾诉并不需要太多的劝解与安慰，他们只是需要有一个可以在他身边听他诉说心里的痛苦的甚至可以让他哭一场来宣泄的人。而当他宣泄完后，他的心里就会觉得舒服了，而不至于会做出一些极端的事情。

我依然记得我们学校曾发生过一个女生跳楼的事件。所有的人都觉得她是一个很开朗的女孩，甚至是他们生活中的一个“开心果”，这件事情的发生让这个女孩身边的所有人都觉得无比的惊讶与伤心。这样的一个花季女孩，她未来的路

还很长很长，为何她会作出这样的事情呢？我曾进过那个女孩的空间，看了她写的日志和心情，我发现其实她并没有她身边的同学所觉得的是一个开心的女孩，我想，其实她的开心只是一个表面的假象。她实际是一个非常多愁善感的女孩，她的心里藏着很多的心事一直不得以开怀，她实际上从初中开始就一直很忧郁的，而她选择了把心里的忧郁紧紧地藏在心里而不向朋友或老师倾诉。我想，如果当初她能把她心里的想法向朋友倾诉一下，或者她的未来就不该是这样了。很多时候，我们的心事向家长、老师说的话会有很多顾虑，但向朋友说则轻松很多，而朋友能在你需要的时候给你一些建议或是仅仅陪伴着你，让你知道你还有大家陪伴着你，你不是一个人，再大的痛苦与困难大家一起陪你度过，这样你的心情会好很多，一些本来感觉很糟糕的事也会变得没什么大不了。我是一个藏不住心事的女孩，每次心里不开心都很容易地表现出来，我也常常向身边的同学诉说，而更多时候，我只是需要一个人听我说而已，我并不期待她能给我太多的建议，有些事情只有自己才能够找到一个平衡点，而朋友就是一个支撑着你去找平衡点的一个非常重要的人。

其实我们每个人心里都有一个故事，也许是很痛苦的甚至于在平时生活中都不想触碰的死角，就像我们看的电影《爱德华医生》一样，他无意中让他的弟弟死于他的手中，这是他忘不掉的痛苦，也在他目睹爱德华医生被杀的后，激醒了他心里的痛从而形成了他认为自己杀了人，甚至他忘了自己是谁。在生活中，我们应该努力地面对自己的内心，也许我们不想让别人看到自己的懦弱的一面，但是我们的朋友永远是只是想帮助你而已，向老师、家长讲会不好意思，但我们应该勇敢地向自己的朋友倾诉，真正的朋友就是在你需要他的时候默默地在你身边听你诉说，给你力量，一个痛苦两个人分享便会变成半个痛苦。在生活中，当我们有不愉快的时候不要自己一个人闷着，应该向朋友说开来，也许我们就会得到答案得到解决问题的方法。

经过这次的课程，我不再怕自己没法安慰朋友，朋友找我倾

诉是因为他们相信我，把我当作真正的朋友，我应该觉得荣幸，更应该尽朋友的本分，给予他们一些帮助，帮助他们走出心里的阴影。在生活中更要注重学会倾听，学会在什么时候给予他们意见和安慰，什么时候该静静地呆在他们身边听他们诉说，也许我给不了他们答案，但是我的倾听能够给予他们心灵的安慰，让他们勇敢地去面对，去寻找答案，让他们走出心理的困惑。

心理工作心得体会篇二

作为一个现代人，我们大部分的时间都在工作中度过，工作的质量和效率直接关系到我们的生活质量和幸福感。然而，工作中经常会面临压力、疲劳、冲突等各种挑战，影响我们的工作表现和心理状态。在这样的背景下，理解和运用心理学的原理和方法，对于提高我们的工作成果和幸福感具有重要意义。在我的工作中，我通过学习心理学，总结出了一些宝贵的经验和体会。

第二段：自我管理与情绪调控

在工作中，自我管理和情绪调控是十分关键的。我发现，情绪的管理不仅对个人的心理健康有利，还能够有效地提升工作效率和人际关系。对于工作中的压力和挫折，我经常使用自我提醒和积极思考的方法，保持乐观和积极的态度。同时，我也会学习和运用一些放松和调节情绪的技巧，如深呼吸、健身和冥想等，有效地缓解工作压力，提升工作效率。

第三段：人际关系与沟通技巧

在工作中，良好的人际关系和沟通技巧对于个人的成功至关重要。我发现，与同事和上司建立良好的关系，不仅能够提升工作的协作效果，还能够增加工作的愉悦感。在人际交往过程中，我学会了倾听和尊重他人的能力，关注他人的需求和感受。我也通过练习非暴力沟通和反馈技巧，提高了与他

人的沟通质量，减少了工作中的冲突和误会。

第四段：目标设定与自我激励

在工作中，目标设定和自我激励是实现个人成长和职业发展的重要手段。我通过心理学的学习，了解到有效的目标设定需要具备明确、可量化和可实现的特点。在实施目标的过程中，我学会了制定明确的计划和时间表，不断激励自己保持对目标的专注和坚持不懈的努力。同时，我也学会了在实现目标过程中的自我奖励，使自己保持良好的积极心态和工作动力。

第五段：工作满意度与幸福感提升

通过应用心理学的原理和方法，我发现我的工作满意度和幸福感得到了显著提升。我将工作视为一个挑战和成长的机会，通过克服困难和努力奋斗，不断提高自己的工作能力和专业水平。同时，我也认识到自我关怀和平衡工作与生活的重要性，定期休息和放松，保持身心的健康和活力。这些积极的工作心态和行为习惯，使我感到更加满意和幸福，也为我带来了更好的工作成果和发展机会。

结尾段：总结

通过学习和应用心理学的原理和方法，我在工作中积累了丰富的经验和体会。自我管理和情绪调节、人际关系和沟通技巧、目标设定和自我激励等，对于提高工作的效果和幸福感有着显著的影响。在将来的工作中，我将会继续运用心理学的方法，不断学习和成长，为实现个人价值和追求幸福的目标继续努力。

心理工作心得体会篇三

在我从业多年的心理老师工作中，我深刻感受到了自己不断

成长与进步的过程。作为心理老师，我们承担着帮助他人解决各种心理问题的重责大任。在这个过程中，无论是来自学生、家长还是其他人群的诉求和期待，都需要我们耐心倾听和细致分析，才能给出合适的建议。

我觉得作为心理老师，和学生、家长之间的沟通特别重要。在每次与他们交流过程中，我们必须深入了解其生活、工作和处境等多方面信息，从而更好的把握学生心理状况，给出更加恰当的建议并推动其积极成长。

同时，作为一名心理老师，我们还需要不断提高自身实力。只有不断的学习与梳理，才能在面对各种复杂的心理问题时，给出更加专业、切实可行的解决方案。在这个过程中，我不断通过专业培训、参加学术交流等方式，不断更新自己的理论与知识水平，在实践中将其转化为切实作用。

最后，作为一名心理老师，心态的平衡与调整非常关键。在日常的工作中，我们面对的各种问题与情况都可能牵动着我们内心的情感，这样会不利于我们在提供帮助时保持冷静、全面的思考。所以，我们需要拥有良好的心态平衡、妥善处理好与学生、家长之间的关系，不断增强自己的心理素质，才能长期稳定地从事这一职业。

综上所述，心理老师是一个高度责任和情感尤其重大的职业。只有不断的学习、平衡好与学生及家长之间的关系，不断提升自身素质，才能务实地为他人解决问题，为他人提供更好的帮助。我会一如既往的坚持这份职业，继续为人们尽我自己最大的努力。

心理工作心得体会篇四

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发

展提出几点：(1)身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。(2)生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。(3)明白必要的安全保健知识，学习保护自己。(4)用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动中提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

第一、树立明确的指导思想

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合。幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二、设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿大方友善的交往潜力。

第三、实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

心理辅导工作心得体会800字（精选篇5）

心理工作心得体会篇五

罪犯心理矫治是指监狱运用心理学的原来和方法，通过对罪犯开展心理评估、心理健康教育、心理咨询与治疗、心理预测等一系列活动，帮助他们消除不良心理及其心理障碍，维护和恢复心理健康，增强生活的适应性，促进改造目标的实现。作为一名心理咨询师，就是为罪犯扭曲的心灵架设一条通往和谐多彩世界的平安桥梁。

案例：罪犯王某，男，39岁，初中文化，河南省遂平县人，农民，姊妹三个（一个妹妹、一个弟弟），2002年1月因故意杀人被河南省高级人民法院判处无期徒刑。现余刑2年8个月。自我描述自己是家里的顶梁柱保护伞。弟弟和妹妹一直很听我的话，自己一直在关心、照顾他们两个，兄妹关系很好。2014年8月开始近一个多月来因妹妹离婚造成心情烦躁，悔恨，失落，压抑，胸闷，打不起精神，干活没劲儿，入睡困难，易醒，食欲下降，不愿与人交往，很想发火。综合分析所搜集的临床资料，该求助者的症状为一般性心理问题。我们使用合理情绪疗法来改变改犯的不良情绪。该疗法的理论核心为abc理论，即个体的情绪和行为不是由某一诱发事件本身所引起的，而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的□a指诱发性事件□b指个体遇到诱发事件之后相应而产生的信念，即个体对这一事件的看法、解释和评价□c指个体的情绪及行为的结果。通常人们会认为人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件a引起的，即a引起了c□但

合理情绪疗法却认为，诱发性事件a只是引起情绪及行为反应的间接原因；而b是人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释，才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。按照abc理论分别记录相应的诱发事件〔a〕（妹妹离婚）；事件发生后自己的情绪困扰和不适的行为〔c〕（心烦意乱、情绪低落）；以及自己当时对事件的看法〔b〕（妹妹怎么会离婚等）。经过近三个月的治疗，即改变了改犯的不良情绪又确保了监区的安全稳定。本人就近几年工作谈一点认识。

一、充分认识心理咨询在改造罪犯中的作用

（1）、释放情绪，缓解冲突。罪犯投改以后，无论是家庭关系的变动，还是自身改造上的进步与失败以及其它监内事件的发生，都会引起罪犯情绪的变化，或激动、或抑郁。因此，罪犯心理咨询的首要任务就在于调节罪犯的情绪，教给罪犯心理调节的方法。对于求询罪犯乃至整个罪犯群体，应该通过广泛的心理卫生教育，使罪犯习得自我合理释放情绪的方法，以缓解内心的冲突。

（2）、改变认知，消除障碍。个案咨询的实践表明，罪犯的心理问题绝大多数属于消极心理（如嫉妒、敌对、自卑、焦虑等）的层次，很少有发展成心理障碍或心理疾病的。就消极心理本身而言，绝大多数都是由一些现实问题引起，通过罪犯自身的不正确认识而得以内化，最终通过一系列的不适应症状表现出来，如躯体上的不适感、情绪上的低糜消沉或亢奋、行为上的冲动或懒散等。因此，要消除罪犯的不良心理状态乃至是心理障碍，就要有计划、有目的地影响罪犯的认知、情绪和行为，调动罪犯自我改造的积极性，改变罪犯对事件的看法，从而消除罪犯的消极心理、反社会心理、心理障碍等问题。

（3）、破除旧我，重塑新我。心理咨询的终极目标不仅在于解决来访者存在的心理问题，更重要的还在于教给来访者解

决问题的方法，挖掘其潜能，最终达到自我调节、自我完善的良好状态，罪犯心理咨询也不例外。作为在行为上、认知上、情感上乃至人格上存在缺陷的群体，心理咨询工作的目标不仅仅在于消除他们在监禁环境下产生的异常心理，更重要的还在于破除其旧有的行为模式、认知结构、情感趋向及人格结构，帮助他们重塑顺应社会需要的、积极向上的新我。因此，罪犯心理咨询工作要着眼于罪犯心理潜能的开发，帮助罪犯破除旧我，树立自信，以达到自我发展、自我完善之目的。

（4）、狱内心理咨询与矫治是科学认识罪犯心理的有效途径之一，利用心理咨询与矫治所具有的特殊优势，解决思想教育过程中所不容易解决的心理疾病和心理问题。罪犯入狱后，在刑罚作用下承受了一定的生理和心理上的痛苦，同时由于个性心理特征和心理承受力的不同，部分罪犯出现了各种心理问题和心理障碍。严重者甚至诱发精神疾病，干扰了正常的监管改造工作，甚至出现危及监管安全的事故。而监狱在罪犯心理门诊过程中反映出的罪犯种种心理问题，无疑是监狱科学、深层次了解罪犯心理的有效途径之一。如在罪犯中存在的不良情绪问题，对抗管教民警问题，歪曲认知问题，严重心理障碍等比较突出和集中的心理问题必须引起我们的注意，想方设法地去消除这些不利于监管改造和监管安全的问题。这主要是指：

首先，心理咨询与矫治充分地考虑了人的心理变化机制，运用了心理学的科学原理和方法，增强了心理矫治的合理性、科学性和针对性。

其次，罪犯心理咨询与矫治所采用的平等、保密、友善、倾听、同情、中立等原则都体现了矫治者与被矫治者处于平等的地位，这就区别于思想教育中管教干警与罪犯所处的不平等地位，容易实现心理医生与罪犯心理的沟通，而了解罪犯的真实思想。

再次，罪犯心理咨询与矫治可根据罪犯的具体心理灵活采用不同的矫治方法，具有可操作性强、罪犯容易接受、矫治见效明显的特点。

(5)、狱内心理咨询与矫治为罪犯提供了渲泄不良情绪的场所和有效途径，对于改造一些由于情绪障碍、个性情偏激、不良习惯或心理品质差而导致犯罪的罪犯有决定意义。罪犯中最突出的心理问题是不良情绪问题，而这种不良情绪在监区、生产车间又往往得不到有效渲泄，不良情绪的长期干扰或压抑必然会导致心理障碍或心理危机，以致出现危及监管安全的行为。心理咨询与矫治这一形式为他们提供了正常发泄的场所。

(6)、狱内心理咨询与矫治发挥了其它改造手段不可替代的作用，心理咨询与矫治侧重于对不良心理或心理障碍的矫治。但在实际工作中，部分民警总是把对罪犯的心理矫治与对罪犯的个别教育等同起来。而实际上，存在严重心理障碍的罪犯几乎均经过管教民警反复的个别谈话教育，但“心病尚须心药医”，罪犯的心理问题通过个别教育往往难以消除，个别罪犯的心理症状甚至可能加重。狱内心理门诊通过运用心理学的专门技术，结合改造心理学的知识，与监区、分监区密切配合，创造一个有利于罪犯矫治转化的氛围，使罪犯的对立情绪得到渲泄，抗拒、逆反心理得到转化，歪曲认知得到纠正，行为方式得到改变，进行心理矫治可以逐步提高罪犯的自我心理调节能力，培养罪犯坚定、顽强、乐观、开朗健全的性格，增强罪犯纠正不良习惯意志行动中的目的性、自觉性和克服困难的持久性，达到罪犯自我教育、自我改造目的。最终使罪犯现实地对待服刑环境、对待自我、对待民警，使心理问题和心理障碍得以消除，维护了正常改造秩序，提高了改造质量，也维护了罪犯的身心健康。让其感受到刑罚的正义性和行刑的人道性，才能激发罪犯改变的内存动力。

二、当前心理咨询存在的问题与困难

（一）罪犯积极性不高、参与面不广

一是认为心理咨询是看精神病；二是认为心理咨询浪费时间，劳动指标又不减少，耽误时间影响了自己完成指标，直接影响到自己的计分考核；三是认为心理咨询就是与心理医生谈话，与民警的个别教育没什么区别；四是认为自己的隐私和想法会泄露出去。上述这些模糊认识，直接压抑了罪犯参与心理咨询的积极性，导致主动要求心理咨询的罪犯寥寥无几的结果，个别罪犯甚至在出现心理危机中绝望地走向极端。

1、心理咨询与矫治是一项系统工程，不仅需要有一个漫长过程，而且需要监区所有干警能够积极配合，以保证从根本上消除罪犯不良心理，引导他们的心理健康发展，因此，希望广大干警给予更大的理解，支持和配合，对他们存在的问题早发现，早解决，使科学化、文明化管理措施落到实处。

2、咨询师在对服刑人员这一特殊群体咨询时，他们对咨询师干警身份的防御性很强烈，在谈话时明显表现出有顾虑的态度，因此建立良好的咨询关系是成功的第一步。另外由于服刑人员的文化水平、理解、思考、想象能力较差，因此在选择咨询技术的时候应该选择一些简单、容易理解、直观有效、短期的疗法，他们更容易接受。