

# 心理学知识讲座心得(大全9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理学知识讲座心得篇一

最近一段时间，我认真阅读了由陈玲老师编着的《心理学——改变孩子的一生》这本书。该书的特点是介绍了大量心理学家的精彩论述，并对每种家庭教育、社会教育、学校教育中存在的问题，寻根问底，从心里学的高度分析原因，并提出解决问题的方式方法。书中广泛地吸收了近年来国内外教育心理学的研究成果，集中阐述了教育、教学过程中的心理学问题。全书以教与学互动作用为主线，以学习心理为核心，对学习动机、知识和技能的掌握、学习策略与教学策略、学习迁移、智力与创造力、品德心理、群体心理、个性差异与因材施教、心理卫生与教师心理等方面作了较为系统、深入浅出的分析。

学了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。现谈谈自己的几点体会：一、在日常生活里，我们会发生很多在人际之间，与环境之间甚至是自我之间的矛盾与冲突，冲突发生时，我们常常陷入悔恨，自责或是指责他人及环境的痛苦的深渊中不能自拔。比如：与同事之间在工作上发生一些摩擦有时候各自都认为无道理或是没必要，但就是因为谁也放不下面子，谁也不搭理谁，搞得大家在工作中气氛很是紧张。现在我不断在学习中成长，能以平和的心态去处理与同事之间的关系。二、每一个人在生活中或多或少都带有情绪，这种情绪都被认为是负性的情

绪。在工作中或在某些环境里不允许有这样或那样的情绪发生，或会面时有这样或那样的情绪，这时我们会无力去面对，在不经意间，就毁坏了辛苦建立的一段关系。比如：对“愤怒”而言，以前我很害怕这类情绪的发生，在很多时候是避开它，一旦不小心触犯了它时，就会不知所措，要么被“愤怒”操控，失去理智，做出许多事后让我后悔的事，经过成长后，我才发现我的这种对于愤怒的态度及做法，完全是因为对“愤怒”缺少学习和正确的认知所致，以为“愤怒”是一个凶神恶煞似的坏东西，现在才知道我的这些“愤怒”的价值观来源于父母，由于父亲的脾气很怪，很小时的我常常看父亲的脸色行事。如稍有不如意则挨骂，我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒”和“胆怯”的知识的，在学习心理学之前我甚至把我的这种经验中学习的知识又重复于我的孩子身上。另外，我们要培养足够的亲和能力，有了好的品质，创造亲密的关系能力，提升心和心之间的交会沟通能力，只有这种亲密关系才能使我们心理成长，因为它是滋养生命的最佳营养。在中国这种亲密关系大多数人却从来不会，不具备培养亲密关系的能力。比如：许多家庭，父子（女）之间，母子（女）之间，他们无法进行心与心之间的交流沟通。就因为他们之间不能视为朋友，不能平等的交谈。导致许多家庭都把责任归咎于孩子身上，却从不在自己身上找找问题。这就说明了一个问题，即“能力”缺乏。我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长，争取做到我好，你好，世界好。搬开别人脚下的绊脚石，就是为自己铺路。

书中有一节内容使我感触很深，题目是《别让家庭生病，孩子吃药》，说的是学生成长环境对学生心理活动的影响和人格形成的关系，并关系到一辈子的幸福生活。书中的一首小诗特别引起了我的高度注意：挑剔中成长的孩子学会苛刻，敌意中成长的孩子学会争斗，讽刺中成长的孩子学会羞怯，羞辱中成长的孩子学会自疚，宽容中成长的孩子学会忍让，鼓励中成长的孩子学会自信，赞扬中成长的孩子学会自赏，公平中成长的孩子学会正直，支持中成长的孩子学会信任，

赞同中成长的孩子学会自爱，友爱中成长的孩子学会关爱。现在孩子的成长环境对孩子的`成长、性格、个性都有决定性的影响，教师和家长应该为孩子创造有利于健康成长的环境。

听了北师大刘儒德教授的教育心理学课程的教授，感想深刻。作为一直对心理学感兴趣的我，更是一个大好的机会。可以系统地学习这门课称。

作为一个教育工作者，他必须具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力，这就需要理论的支持，即人的学习动机分析理论。

首先，我重新熟悉了关于学习理论的知识，包括行为主义的学习理论，格式塔心理学理论，认知主义的学习理论等。也将学习本身当作一个学习的内容，讲述了学习的分类：表征学习，概念学习，命题学习，发现学习。以及不同类别的学习运用于不同的知识和采用不同的方式。接着又对学习的流程进行分析，以及学习的动机等。从这些方面去解说了学习这个平时实际我们都天天在做的事情。也通过这个分析，发现我们其实还可以改进我们的一些做法，比如我们在学习的时候，应该针对不同的学习内容，采取不同的方式。以后教学的时候，更是如此。有些知识就是适合讲述，而另外的一些知识，可能就不能采取讲述的办法。应该更多的让学生自己去发现。

其次，我又重新思考了学习的动机问题。这是自己成长和以后组织学习中都会遇到的一个重要的问题。如何保持学习的兴趣，或者在教学的过程中，如何激发学生学习的兴趣，而且能够将这些兴趣保存下去，让学生主动的去学习。前者是自己学习成长的必要条件，后者是当一个好的老师需要的能力。影响学习动机的因素，有来自于学生内部的内部动机；也有来自于外部，比如学校的奖励，老师的表扬，家长的称赞等的外部因素。内部动机和外部动机本身又是由一些因素所影响的，这些影响就是我们如何处理自己学习和教学中出

现问题所要考虑的。

另外，作为老师应该做到教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。教师是榜样。“学高为师，身正为范”，学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的发展。教师要富有“爱心”，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。最后，教师是学生的心理辅导者。作为教师必须要懂教育学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的发展。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

## 心理学知识讲座心得篇二

### 《如何提升幸福力》积极心理学讲座心得体会

很荣幸能够参加这次鹤煤集团女工干部素质提升培训班的学习，通过这几天的学习使我受益匪浅，特别是听到积极心理学专家王薇华老师有关《如何提升幸福力》的专题讲座，我感慨很多，收获也很多，体会也非常的多。

此次讲座历时3个多小时，在短短的时间里，王薇华老师声情并茂，运用发人深省的故事和道理，结合典型案例和自身的

经历，为我们上了一堂生动深刻的幸福课。她丝丝的话语，有如甘露，沁人心脾。通过这次学习，使我的心灵得到了净化和洗礼，学会了认识自我，知道了什么是幸福，怎样做才能获得真正的幸福。

讲课中，王薇华老师给我们讲了两个猴子的故事，一个乐观的猴子和一个悲观的猴子。听了两个猴子的故事使我同时也想起了另外一个故事。

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。

幸福没有比较，只有自己的感觉，不是拥有了什么才是幸福的。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！

通过这几天学习，我也懂得了在现实和工作中，怎么使自己更加的快乐。

作为一名安全协管员以前的工作总被人不理解，说我们多管闲事，感到心里很委屈，听了王薇华老师的讲课，使我有新的认识。当我们开展“井口送温暖、区队瞩安全、亲人寄心语”活动，为职工兄弟缝补衣服、钉扣子、送安全嘱咐语，到职工中家访，到单身宿舍找“三违”人员进行帮教，用真诚的话语感动着每名下井工作的员工，让浓浓的亲情感化他们时，我们是发自心底的高兴，感到我们是最幸福的人。

## 心理学知识讲座心得篇三

医学生是一个特殊的群体，他们承载着医学的使命和责任，但同时也面临着巨大的压力和挑战。为了帮助他们更好地应对这些心理问题，我们举办了一场医学生心理学讲座。这次讲座的目的是通过专业的心理学知识和实用的方法，帮助医学生了解和掌握自己的心理状态，提供一些调节心理的建议和技巧。

### 第二段：讲座内容概述以及对课程内容的评价

在讲座中，讲师从医学生常见的心理问题入手，介绍了一些心理学的基本概念和知识。他详细解释了压力、焦虑、抑郁等常见心理问题的定义、症状和原因，并结合具体案例进行了深入浅出的讲解。同时，他还介绍了一些常见的心理疾病，如强迫症、恐惧症等，并提供了一些预防和应对策略。整个讲座内容丰富多样，既能满足我们对心理学基础知识的需求，又能为我们解决现实问题提供帮助。

### 第三段：讲座带给我的启发和收获

通过这次讲座，我对医学生的心理健康问题有了更加深入的认识。我意识到作为医学生，我们不仅要注重专业知识的学

习，还要关注自己的心理状态。讲座中提到的一些心理疾病，我们可能会觉得与自己无关，但实际上，我们每个人都有可能遭遇心理问题。因此，我们要学会主动关注自己的心理健康，及时寻求帮助，而不是等到问题严重才采取行动。

#### 第四段：学到的应对心理问题的方法和策略

在讲座中，讲师给出了一些应对心理问题的方法和策略。例如，调整心态、良好的心理素质，找到适合自己的放松方式，进行定期的身心放松训练等。这些方法和策略在实践中都是行之有效的，我觉得我们可以在日常生活中尝试一些，从而缓解心理压力，保持良好的心态。

#### 第五段：对讲座的总结和展望

通过这次讲座，我对医学生心理学有了更深入的了解，也学到了一些实用的方法和策略。但这只是一个开始，我相信只有不断学习和实践，我们才能更好地应对压力和挑战，保持良好的心理状态。我希望未来能有更多的讲座和培训，给予医学生更多的关注和帮助，让我们共同成长、共同进步。

## 心理学知识讲座心得篇四

我认真倾听了陈教授《关注学生的基本心理需要》的讲座，感觉受益匪浅。其中“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱”，这一心理现象，令我感触最深。

我班有一个不想做任何作业的小哲同学，我觉得他之所以变成现在这个样子，也许使我们老师的错误做法造就而成的“典型后进生”。反思平时的做法，我真想对小哲说一声：“孩子，对不起！”

我将尝试着从心理学的角度，针对我们班小哲同学的表现，分析其表象存在背后的原因，以求找出培养孩子健康成长的

有效方法。

钟教授讲到福勒博士曾深刻地指出：“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱。”“可悲的是，避免屈辱压倒了一个人的发展。孩子们为了拒绝体制，宁愿造成不幸的终身后果，也不愿承受班级里的耻辱……”

20xx年秋，我担任一年级语文和班主任工作。我觉得我班小哲的一些变化，非常符合钟老师讲的这种心理现象。正是在这种心理的驱使下，小哲已经不再做任何作业，甚至拒绝学习。

记得小哲一年级刚入学时，能认得部分拼音字母，也能认识几个简单的汉字，每次老师提问，他会很积极地举手，当然更多时候是抢答。因为他自控能力比同龄孩子要差，想说就一定要说出来才能安静下来。后来，小哲对音节拼读、认读笔画较多的汉字，汉字书写等基础知识与技能的学习困难很大。同时，小哲对其他学科的学习也越来越吃力。

我和老师们对小哲不约而同地就只有批评批评再批评，除了批评还是批评。这就出现了下面的一幕：“啊！错了这么多！唉！怎么十个字，写错了九个！”我们班其它学科老师也经常向我告小哲的状：“你们班的小哲，昨天又没做数学作业！”“你们班的小哲，今天美术课又没带全美术材料，上课什么也不做！”……渐渐地，老师们觉得他学习是怎么也赶不上去了，就给了他更多的“自由”——他不管怎么玩，只要不故意扰乱课堂，老师们就会不管不问。老师不再关注他，同学们也越来越忽视他的存在。小哲可以说是即将或已经被边缘化了的的孩子。

现在，小哲已经上二年级了，而他好像已经对学习知识完全失去了兴趣。他不再写任何作业，上课也只有玩。他可能正是为了保护自己的自尊，拒绝写错误的作业，以免承受班级里的屈辱。这种现象就是福勒博士强调的，某些学生存在的



心理问题：他们认为“没有尝试就没有失败，没有失败就没有屈辱。”“孩子们为了拒绝体制，宁愿造成不幸的终身后果，也不愿承受班级里的耻辱……”

戴克斯的“行为目的”理论：亚当·斯密在他的《道德情操论》（1759）中说：“一旦感到自己被世界所忽略，人类天性中最强烈的欲望将必然难以得到满足。”表现出问题行为的青少年不相信自己可以用良好的行为方式得到“归属感”，但是又希望获得师长和同伴的关注、认同和接纳，为了争取自己应有的“一席之地”，他们只有以不适当的行动来追求自己的“归属”感。”

现在的小哲，或许正是因为有了这种心理，所以才表现如此。课堂上，小哲通常是旁若无人的“疯玩”——随便乱涂乱画些什么，咬咬铅笔头儿，捏橡皮泥，玩文具，折纸飞机……任何一个小东西，都足够他玩上一节课。课堂上，老师的教学几乎已经跟他没有任何关系，而他说不定什么时候，就跑到讲台上跟老师说：“我要上厕所！”他几乎每节课都要上一次厕所。有时看他的神态表情，确实急需上厕所。有时又发现他去厕所的真正目的是到校园里透透气，玩一会儿。因为他要溜达很长时间才回到教室。

课间活动，小哲常常会因为一点儿小事（伙伴碰了他一下，同学抢了他的蚂蚱……）而嚎啕大哭。一次课间活动，校园里正浇花，他拿着一根长长的柳条沾满了泥，一边跑一边甩，追着小伙伴满校园跑，弄得校园里好多水泥地面上都是泥污！还有一次，他竟然拿着一把剪纸刀剪自己的头发，伙伴们越是不让他剪，他就越剪，结果很多同学围观，等老师指导，他已经剪得满头坑坑洼洼像个“刺头”。如今的小哲，无论是与众不同的怪异表现，有意所谓的恶作剧，还是哗众取宠的行为，可能都是不想被人们给忽略掉，想引起大家的注意吧！

想起小哲这一系列表现，我感觉自己身为老师，身为班主任

却丝毫不懂心理学，不了解孩子的心理需要，只是盲目地做出误判：“他是学习有智障的孩子，不用严格要求他完成学习任务，只要让跟小伙伴们一起玩，一起快乐的在一起，就足够了。”

原来，我这不是一种善举，我只是在给自己找一个不用去管理他的一个冠冕堂皇的理由。我是一个不称职的老师，对孩子的那份深深的歉意油然而生：“孩子，对不起！孩子，你需要什么？孩子，让我怎样去帮助你？”

若要尊重与接纳每一个学生，除非我们对人的本质有积极的信念，相信每一个体独特的潜能，重视每一个体的人性尊严和价值，否则我们不可能做得到。

当一位老师对学生有了基本的信任，他不但能欣赏学生成就和优美的一面，同时，他有能力去体谅和接纳学生的错失、困惑和混乱，因为他相信人的可塑性，可改变性。而教师的接纳、尊重、饶恕、忍耐，会引导学生的转变与成长。

小哲才刚刚踏上小学之路，如果我们能做到从现在开始，注意从言辞和行为等方面去保护孩子的自尊心，用一颗信任的心去尊重和接纳这个孩子。他可能曾经是因为保护尊严的需要转移了对知识和技能的兴趣，现在趁孩子还没有对学习知识完全失去兴趣，我们还能帮助他更快地找回对知识、技能学习的乐趣。这就需要老师们达成共识，做到以下最基本的几个方面。

- 1、对孩子全接纳，无论他犯了什么错，都不要用侮辱的言辞去羞辱他，保证孩子最基本的“安全需要”得到满足。
- 2、多关注他，给他发言的机会，多让他回答难易适中的问题。他书写能力差，但背记能力强，我们不要抓住其不会写字的小辫子不放，多让他背诵一些诗文，以展示其优秀的一面。

3、家校沟通，督促孩子完成老师专门为他量身定制的作业。只要孩子稍微有进步，就给以大力表扬，逐渐培养其学习的自信心。

4、小哲身强体壮，爱劳动，也很会干活。我们可以抓住孩子的这一优点鼓励他多为班级服务，这样他会觉得自己对大家有用处，在班里有地位，不是个可有可无的人。只要大家共同努力，逐渐让他在同学面前找到了自尊，找到爱与归属感，他就会踏上健康成长的光明大道。

一个优秀的班主任，一个优秀的人民教师，一定是一个优秀的“学校心理学家”，他徜徉会在学生的内心世界中，时刻关注着学生内心的基本需要，与学生的心理发展历程一路同行！学习儿童心理学，关注每一个孩子的心理健康，让每一个孩子的心里充满阳光，这将是我不懈地追求。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！”

## 心理学知识讲座心得篇五

随着社会的不断发展，人们的生活水平和健康意识也逐渐提高。作为医学生，我们不仅需要掌握扎实的医学知识和临床技巧，还需要关注自己的心理健康。为了提高自身的心理素质，我参加了学校组织的一次医学生心理学讲座，并从中受益匪浅。下面，我将从学习方法、压力管理、心理健康等方面谈谈我在讲座中的体会与感悟。

首先，在讲座过程中，讲师详细介绍了一些学习方法和技巧。作为医学生，我们的学习任务繁重，需要掌握大量的知识。通过讲座，我意识到了学习方法的重要性。讲师提到了很多实用的技巧，例如制定合理的学习计划、正确使用笔记和复习材料等。我深深体会到，通过合理的学习方法，能够事半功倍，提高学习效率。今后，我将会将这些方法运用到学习中，并时刻保持学习的热情和动力，以提高自己的学习成绩。

其次，讲座还重点讲述了压力管理和心理健康的重要性。作为医学生，我们面临着巨大的学业压力和临床实习压力。在讲座中，讲师强调了良好的压力管理对我们的身心健康至关重要。他提出了一些有效的应对压力的方法，如维持良好的生活习惯、积极参加体育活动和社交交流等。听完这些，我深感自己在面对压力时，经常会疲于应付，容易产生负面情绪。今后，我将会学会积极面对压力，寻找适合自己的解压方式，并时刻保持心理健康。

此外，在讲座中，我还了解到了一些关于心理健康的知识。医学生在长期的学习和实习中，也会存在一定的心理问题，如焦虑、抑郁等。因此，关注心理健康和及时寻求帮助是非常重要的。通过讲座，我了解到了一些心理咨询的渠道和方法。讲师向我们介绍了校园心理咨询中心以及一些专业的心理咨询机构，这让我深感在遇到心理问题时，可以得到专业的帮助和支持。学会主动寻求帮助是关心自己的表现，今后我也会随时关注自己的心理健康状况，并在需要时及时求助。

最后，在讲座的最后，讲师提出了一些培养积极心态和乐观心态的方法。他强调积极心态对学习和工作的积极影响，并鼓励我们在面对困难和挫折时保持乐观的态度。通过讲座，我认识到积极乐观的心态能够帮助我们更好地面对各种挑战，克服困难。今后，无论遇到什么困难和挫折，我都会保持积极乐观的心态，坚持努力，不轻易放弃。

通过参加医学生心理学讲座，我认识到医学生不仅需要掌握专业知识，还需要关注自身的心理健康。学习方法、压力管理、心理健康和积极心态等方面的知识给予了我很大的启发和帮助。我意识到只有拥有健康的心理素质，我们才能更好地应对日常生活和学业中的压力和挑战。今后，我将会积极运用所学知识，不断提升自己的心理素质，为成为一名优秀的医生奠定坚实的基础。

# 心理学知识讲座心得篇六

## 第一段：引言（150字）

心理学是研究人类思维、感情和行为的科学，它可以帮助我们更好地理解自己和他人。最近，我有幸参加了一场心理学讲座，主题是人际关系中的沟通技巧。在听完这场讲座后，我不禁感慨万分，对自己的一些问题有了全新的认识。下面我将分享我听完心理学讲座的心得体会。

## 第二段：认识自己（250字）

心理学讲座首先引导我们认识自己。经过一系列的测试和练习，我对自己的性格、特点和行为有了更明确的认识。讲座中提到了个体差异的重要性，每个人都是独一无二的，我们的思维方式和感受方式也会因此而不同。因此，我们需要尊重每个人的个体差异，并且用心去理解他人。听了这番话后，我深思熟虑，开始尝试从别人的角度去理解问题，这种改变给了我更多的机会和可能。

## 第三段：提升沟通技巧（300字）

心理学讲座的重点是人际关系中的沟通技巧。我们每天都会和不同的人进行沟通，无论是和家人、朋友还是同事，良好的沟通能力是建立和谐关系的基石。演讲者向我们解释了有效沟通的重要性和一些实用技巧。例如，倾听对方的观点、尊重差异、用肯定的语言对待别人等等。这些技巧不仅在工作中有用，也能帮助我在个人生活中更好地表达自己，与他人建立更深入的联系。

## 第四段：解决冲突（300字）

在讲座的最后部分，演讲者分享了解决冲突的方法和技巧。她强调了冲突是正常的，而不是避免的。我们不能够一味地

逃避冲突，而应该学会面对并解决它。她提到了积极交流、倾听对方的需求和情绪、寻找共同点等方法。听完这部分，我意识到我在解决冲突时经常陷入争吵的循环中，没有真正解决问题。现在，我会更加冷静地面对冲突，并尝试理解对方的想法和感受，以达到更好的解决方案。

#### 第五段：总结（200字）

通过这场心理学讲座，我对自己有了更深刻的认识，学会了更好地与他人沟通，也掌握了解决冲突的技巧。这些新的知识和技巧将为我在人际关系中带来积极的影响。我意识到，只有当我们真正理解自己和他人，善于沟通和解决冲突时，我们才能建立起真正意义上的互相尊重和理解的关系。这场心理学讲座是我个人成长的一个重要里程碑，也是我走向更好的自己的一次启迪。

总字数：1200字

## 心理学知识讲座心得篇七

压力导致身体和心理疾病这四个方面的心理压力会给人们的工作和生活造成很大的影响。人一旦觉得压力大，身心都会反映出来。所谓身体的反应可以导致各种不适，最简单的就是吃不下饭、睡不着觉。身体不适会影响生活状况、影响工作、影响生活质量甚至导致疾病，比如胃溃疡、不孕不育、癌症等。在发达国家，医学体系已经改称为生物、心理和社会理念体系，也不再单纯把人当动物看待，就是因为人有心理反应，有社会过程。

心理压力当然也反映在精神上。例如，在高度紧张的情况下，人的信息加工能力会下降，脑力劳动成绩也下降，严重的会导致工作系统的错乱。当身体出现这些问题的时候，作出严格的判断非常难。但基本上所有疾病都是生理和心理的共同

作用，完全是生理因素，跟心理因素一点儿不相干的，科学研究证明还没有。一旦生病，应该积极地求医问药，积极考虑有哪些心理因素可以改善。身体和精神双管齐下，就更有利于战胜病魔，恢复健康。

自我调节和减压要分成几个方面来实现。首先要提高认识水平，要知道心理压力的存在，如果不知道，就根本不知道如何应对。

其二，要逐步地变化，不要变化太猛，要把变化改为一种缓慢的过程，要有适应期。其三，维持心理健康通用的规则，就是要从事适度的体育锻炼，它不仅对身体有好处，对心理健康也非常有好处。在锻炼过程中，人会自然而然地摆脱一切烦恼。

其四，要进行社交活动，尤其是退休人员。

最后，如果确实觉得自己压力太大，觉也睡不着，可以找专业心理咨询人员帮助。不过，压力是一把双刃剑，适度的压力有利于调动人的主观能动性，到了某个基点才会产生负面作用。

临近假期，学校又一次组织学习了陈默教授的心理学讲座，这次学习的主要内容是发展心理学和人格心理学。通过此次学习，让我更深层次地理解了身边的人和事，更深入地了解了自己，收获颇丰。

发展心理学，就是研究人类心理系统发展过程和个体行为发生发展规律的科学，它的研究任务非常明确：每个年龄段的基本特征、心理机能发展特征和心理发展的内在机制。发展心理学有其规律性，有方向性和顺序性，有不规律性，有普遍性和差异性，是增长和衰退的统一，还有连续性和阶段性。而人格心理学研究的人格有独特性、稳定性、整体性和功能性，其研究特点有科学风格、哲学风格和艺术风格。人格的

形成和发展有许多影响因素，有生物遗传因素、家庭因素、学校教育、社会文化因素和个人主观因素。

陈默教授用通俗易懂的语言给在座的教干、教师阐述了发展心理学的方方面面的知识，让大家了解了许多里程碑人物，明白了其研究的功能、方式和主要学派及其代表学说等等。陈教授还通过列举案例和互动问答的方式让我们更进一步地理解身边发生的事和接触的人的各种行为方式。听完之后不得不感叹，心理学确实有实效性，它确实可以帮助我们很多。陈教授把一个人从最初的生命孕育直至生命的结束都呈现在我们面前，每一个阶段的心理发展都是不同的，并且都有其存在的意义和价值，只是有时被我们误解了或是忽略了，往往会造成不可逆转的后果，想想确实有道理。

我，是孩子的妈妈，是学生的老师，是父母的女儿，是丈夫的妻子，还有许多头衔，一个人真得是多面的。我做不到八面玲珑，但我可以做得更好。当我们在不同角色里时，就要全身心投入，做好自己分内的事，因为时间是不可逆的。

12月19日我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

自我调节上受到很大启示，具体体现在以下方面

会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。



为什么不高高兴兴过好每一天呢？

播撒快乐，收获幸福 ——心理健康教育培训心得体会

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，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！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

## 心理学知识讲座心得篇八

长久以来，我都凭着自己的一点点积累和常识在工作。特别是学生思想工作方面，苦口婆心的劝诫之后无效，我会蔑视的说‘朽木不可雕矣’。曾经引以为傲的温和的脾气，以及像唐僧一样苦口婆心的劝诫，在听了两次心理学讲座之后，才发觉那只是我的自我感觉好而已，因为不懂心理科学，做的好多都是无用功。

每个月在光华学校举办的心理学讲座是香港苗圃集团资助由上海社科院教授来授课的。能在广汉的家门口听到这么高水平的讲座是非常难得的。很可惜的是第一次有应力老师和李维老师将的课我只听到最后一点点，感受不深。当时之所以

去听，是由两位我的爱读书的好朋友强烈推荐。虽然只听了讲座的最后一点点，她还是深深地吸引了我。于是激动地写了申请表加入，又自发到当当网买了讲座上推荐的《高明的心理助人者》和《罗杰斯心理治疗》。

9月17日和18日的’讲座是由张静涟教授主讲的《心理咨询的面谈技术》。（给我们讲完，她马上就坐飞机走了，因为要去参加加拿大的一个项目）您能想象两天的讲座时间安排得满满的，累却又心甘情愿的感觉吗？您能想象一个亲切的老婆婆在台上循循善诱、手把手的教你一些对任何人都有用的面谈技术，台下时时爆发出热烈掌声的场景吗？请放心，这绝不是传销式受蛊惑的掌声，而是由于思维的惊喜才爆发出来的由衷的赞叹。在讲座中，我记录了25页笔记。可在我9月24日的日志中我是这样写的：我很后悔，才不到一个星期，整理笔记的感觉就没有刚刚听完讲座时的感觉好了！也许是上班加上自己读书用脑过度，在整理张老师举的一个关于’理解“的经典例子时怎么都回想不起来。这个例子的牛脾气真大，怎么都不肯回到我脑子里。看来下次，不能再等了，熬夜都要先把讲座的精华以及自己的感受整理出来。

’跨越自我障碍“；’发挥潜能，实现自我“。这使我想起初中时摘抄的一句曾打动过我的一句话’除了你自己，没有人能哄骗你离开最后的成功！“当时我是用这句话来勉励自己要.....。

## 心理学知识讲座心得篇九

长久以来，我都凭着自己的一点点积累和常识在工作。特别是学生思想工作方面，苦口婆心的劝诫之后无效，我会蔑视的说’朽木不可雕矣“。曾经引以为傲的温和的脾气，以及像唐僧一样苦口婆心的劝诫，在听了两次心理学讲座之后，才发觉那只是我的自我感觉好而已，因为不懂心理科学，做的好多都是无用功。

每个月在光华学校举办的心理学讲座是香港苗圃集团资助由上海社科院教授来授课的。能在广汉的家门口听到这么高水平的讲座是非常难得的。很可惜的是第一次有应力老师和李维老师讲的课我只听到最后一点点，感受不深。当时之所以去听，是由两位我的爱读书的好朋友强烈推荐。虽然只听了讲座的最后一点点，她还是深深地吸引了我。于是激动地写了申请表加入，又自发到当当网买了讲座上推荐的《高明的心理助人者》和《罗杰斯心理治疗》。

9月17日和18日的讲座是由张静涟教授主讲的《心理咨询的面谈技术》。（给我们讲完，她马上就坐飞机走了，因为要去参加加拿大的一个项目）您能想象两天的讲座时间安排得满满的，累却又心甘情愿的感觉吗？您能想象一个亲切的老婆婆在台上循循善诱、手把手的教你一些对任何人都有用的面谈技术，台下时时爆发出热烈掌声的场景吗？请放心，这绝不是传销式受蛊惑的掌声，而是由于思维的惊喜才爆发出来的由衷的赞叹。在讲座中，我记录了25页笔记。可在我9月24日的日志中我是这样写的：我很后悔，才不到一个星期，整理笔记的感觉就没有刚刚听完讲座时的感觉好了！也许是上班加上自己读书用脑过度，在整理张老师举的一个关于‘理解’的经典例子时怎么都回想不起来。这个例子的牛脾气真大，怎么都不肯回到我脑子里。看来下次，不能再等了，熬夜都要先把讲座的精华以及自己的感受整理出来。

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。

答案是：很难！

究其原因，我认为很大程度上是外界各种各样的思想侵蚀。户外传媒、花边新闻、网络游戏等等，创意层出不穷，招式千变万化，其吸引力之大，传播力之广，谈论性之高，使得他们成为了思想的核武器，加之青年人思想束缚力微薄，跟潮流愿望迫切，必然让“核武器”的威力大大增强，甚至不知翻了多少倍，于是成就了那个因网络游戏而跳下高楼的男孩。

话已至此，无心再说，讲破红尘，才为自甘堕落！只愿天下未醒之人，早日睁开明事之眼。仅此愿望而已。

以上是我对于本学期选修《大学生人际交往心理学》的心得体会，赵老师讲课的幽默风趣，生动活泼，让我对十多年的教育有了新的感受，对今后的国家教育事业也重新燃起了希望。使我印象深刻的赵永忠老师以及他的授课方式，进一步增加了我对心理学的兴趣与重视，由此给了我学习心理学的一个美好的开始。在此衷心感谢您的启蒙之恩！谢谢您！