

2023年学心理学的心得体会(模板5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

学心理学的心得体会篇一

这个新年春节一场突如其来的肺炎疫情，是对全国人民的一次压力考验。除了国家的紧急响应应对机制，社会各职能各地区互相联动配合外，对于我们每个人来说，这不仅是防护好身体安危的挑战，也是能否保持正常生活节奏和心态情绪的挑战。在这样的特殊时期，我学习了武汉理工大学安全应急学院关于《研究生的压力应对与健康心理》课程，从中学习了不少关于心理健康方面的知识，收获颇丰。

这场疫情短时间蔓延席卷了全国，对突然发生变化的反应，心理学研究中，叫做应激状态，这是一种特殊的情绪状态。面对应激，我们通常会有两种反应类型：战斗或逃走。我身边的朋友对这场疫情的大部分的感受都是：秩序被打乱，生活的失控感引发恐慌紧张焦躁等情绪。

对疫情而产生的各种恐惧焦虑甚至身体的不适等反应，就像我们面对狗吠，被狗追时反应是一样的，是逃跑还是面对，都是正常的身体和心理反应，其中的消极反应也是一种面对和应对，这都是人类自我保护与防御机制。

而现在的情况，逃避问题并不利于我们攻克疫情，那么，如何直面这场疫情危机，我个人通过课程学习总结了一些建议：

对于信息选择、获取应该保持适度适量，保证自己不被动卷入互联网过多的密集疫情信息中，避免造成替代性创伤反应，

建议大家选择几个固定信息来源，如中央电视台发布的信息或权威媒体的报道，或将手机新闻客户端的后台更新推送关闭，用固定时间来获取，保持信息通畅即可，定点定时阅读，而非时时关注。

不断查看疫情危机的更新信息，在心理学上是类似不断闪回的呈现，焦躁不安等身体反馈是对过量信息获取的反应，我们在不知不觉中摄入过多无法辨别真伪的信息而导致情绪被调动，疫情过程中有很多我们无法辨别真伪的信息以及无法改变的事件，这需要我们保持积极乐观心态，做好自己该做的部分，做好自我保护，面对各种杂乱信息不抱怨，少指责。

我们的亲朋家人、国家此刻都凝聚在一起，支持系统的建立和不断增强相互之间的联结，此刻，国家和家人在共同面对这场危机。目前隔离措施中，大家都不能离开家的范围，这样的时刻家人之间建立有效的互相支持鼓励，尤为重要，同时这也是一个特别的机会，与家人进行亲密的联结和情感交流。若是一人在外的朋友，主动与人沟通交流，主动提供并积极获取社会支持。通过网络和家人、朋友保持联系交流，传递温暖，互助友爱，共同抵御这场危机，传递温暖和力量，共渡难关。

疫情当下，我们应该选择直面不逃避，众志成城，守望相助，成为战胜这场危机的重要力量！

学心理学的心得体会篇二

需要理论与实践的紧密结合。作为班主任，可以从“勤严细实”这四个方面来管理班级。

一、“勤”是班主任工作的前提条件。

正如俗语所说：“一勤天下无难事”。

(1) 勤接触。为了搞好班级管理，班主任首先深入到学生中去，多方面了解学生，掌握学生的思想、性格等，与学生形成融洽的师生关系和朋友关系，多与学生交流、谈心，加强师生之间的心灵沟通，减少教育时的阻力，还可以设立班主任信箱等多种方法来搜集信息。

(2) 勤表扬。俗语说：“数君十过，不如赏君一长。”多表扬学生好的方面，通过这种积极的鼓励，从而形成一种良好的班风，激发人人向善的意识，从而达到管理班级的目的。

二、“严”是班主任工作的基础。

俗语说“严师出高徒”，“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必须“严”。严于律己、严格要求学生。同时要做到“严而不厉，严而有度”。

三、“细”是班主任工作的关键。

1、细心。做学生思想工作必须细心，才能使其动心，从而使
学生明白老师的用心

2、细思。面对一些问题，学生常会犯，要不断反复地思考：为什么会出现同样的错误？该如何来杜绝？在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变学生再犯的现象。

3、细管理。针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。

学心理学的心得体会篇三

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。

学习学习心理学的心得体会5

学心理学的心得体会篇四

经过上了这么多节的大学生心理安康课，我深深的体会到了大学生心理安康教育的重要性。加强大学生心理安康教育是进步大学生心理素质、促进大学生安康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要理解心理安康的含义与标准，研究大学生的心理开展的特点与影响因素，明确大学生心理安康的理论与原那么，把握大学生心理安康教育的资料与方法。而心理安康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与安康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要主动进取调试自我的心理，明白适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目的；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，那么安之，使自我具备较强的适应本领。

良好的人际关系使人获得平安感与归属感，给人以精神上的

愉悦和满足，促进身心安康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心安康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本领。要坚持和谐的人际关系，乐于与别人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德标准的习惯。增强心理适应本领，能与别人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的安康开展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必需要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为根底，以高尚情趣为恋爱开展的动力，在恋爱中互相尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要防止恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理安康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能获得好的学习效果，并且有益于终身的开展。大学生要做到心理安康，争取身心安康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进展心理咨询，定期进展体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

学心理学的心得体会篇五

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

二：心理学中的“人格”

1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能够在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一

个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理

治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

学习学习心理学的心得体会3