

大学心理学的心得体会(模板10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

大学心理学的心得体会篇一

第一段：引言

心理学作为一门独立的学科和科学方法，对于大学生的学习和生活有着重要的指导作用。在我学习心理学的过程中，我发现了许多有关自己和他人的规律和原理。在这篇文章中，我将分享我在心理学学习中的心得体会，希望能够对大家的学习和生活有所启发。

第二段：认识自我

在学习心理学的过程中，我发现了认识自我的重要性。通过学习相关的理论和实践技巧，我开始了解自己的个性、价值观和潜力。我了解到人的行为和思维方式受到多种因素的影响，包括个体差异、社会环境和文化背景等。这些认识让我更加清楚地认识到自己的特点和优势，并且为我的职业规划和人际关系带来了积极的影响。

第三段：理解他人

除了认识自己，学习心理学还帮助我更好地理解他人。通过学习有关人类行为和思维的理论和研究方法，我逐渐学会了设身处地地去看他人的情感和行为。我学到了人们的行为往往是有原因和动机的，我们可以通过倾听和观察，了解他人的内心和需求。这种理解让我更加容忍他人的不同，并且

积极参与到家庭、朋友和社会中去建立健康和谐的关系。

第四段：应对压力

在大学生活中，压力是无法避免的。学习心理学让我学会了更好地应对压力。通过学习相关的理论和技巧，我学会了放松自己、管理情绪、建立积极的心态。我了解到压力的成因和影响，并且掌握了调节自己情绪和应对困难的方法。这些技巧让我在面对考试、项目和个人挑战时更加从容，对我的学业和生活都有了积极的影响。

第五段：改变思维方式

最后，学习心理学改变了我的思维方式。通过学习心理学的理论和实践，我开始注意到自己的思维模式并尝试改变。我学到了思维的灵活性和创造力的重要性，开始运用多元思维和批判思维来解决问题和做决策。这样的思维方式让我从不同角度看待问题，更加全面和准确地评估情况，并且提供了更多的解决方案。

结尾：

通过学习心理学，我不仅仅是了解到了大学生活中的一些规律和原理，还获得了一些可以应用于实践的技能 and 知识。我认为心理学学习是大学生必不可少的一门课程，它可以帮助我们更好地认识自己、理解他人、应对压力，并改善我们的思维方式。我相信通过学习心理学，我们可以更加积极地面对挑战，更加成功地应对生活中的各种问题。

大学心理学的心得体会篇二

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我

们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都希望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地通过高考的独木桥，只能被迫接受这一切安排，每天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无意义感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题；他们这样学习有助于孩子的健康成长吗？怎样学以致用；怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有美好的回忆.....

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直

接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自

信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

大学心理学的心得体会篇三

学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较的情绪，那么他就可能存在

一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢?它是指心理疾病或轻微的心理失调,出现在当代学生身上多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现,时间短、程度较轻微,随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重,最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样,主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重,心灰意冷,甚至痛不欲生等。以上的情绪状态,显然不利于学生的发展,因此学生有必要学会自我心理调节,做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手:

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是学生的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游,拼命地吸取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪,学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望,当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径,也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移,心理咨询被越来越多的人承认和接受,越来越多的专院校,甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和,排解心中忧难,开发身心潜能。还能助学生正确认识自己、把握自己,有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时,就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为建设者与接班人,学生有必要不断提高心理素质,全面健康的发展,以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战,为

祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学心理学的心得体会篇四

大学生活是一个充满挑战和压力的阶段，而心理学学习可以帮助我们更好地面对这些压力和挑战。在我的大学生活中，通过学习心理学的知识和运用心理学的方法，我取得了一些重要的心得体会。这些经验对我个人的成长和发展产生了积极的影响。

第二段：重视心理健康

首先，我学会了重视自己的心理健康。大学生活中常常伴随着课业压力、人际关系紧张和生活适应的困难。而通过学习心理学，我意识到了心理健康的重要性，明白了如何更好地面对这些问题。比如，我学会了通过放松和调节自己的情绪来缓解压力，学会了与他人进行沟通和交流以建立良好的人际关系。这些技能不仅让我在大学生活中更加轻松和自信，而且对我今后的职业发展和人际交往都具有积极的影响。

第三段：理解他人与自我

其次，学习心理学帮助我更好地理解他人与自我。通过了解人的行为与心理背后的原因，我能够更好地理解他人的行为和情感，从而提高自己的人际交往能力。比如，我能够更好地理解他人可能会有的焦虑、恐惧、压力等情绪，从而更加耐心地与他们沟通交流。同时，学习心理学还让我更加深入地了解自己，认识到自己的优点和不足，从而更好地改进自己并提高自我管理能力。

第四段：提高学习效果

第四，学习心理学帮助我提高学习效果。通过了解记忆、学习和思维等心理过程，我学会了一些提高学习效率的方法。

比如，我了解到分散学习比集中学习更有效，因此我会在时间上合理安排学习任务，避免了拖延和临时抱佛脚。此外，我还学习到了一些记忆技巧和思维方法，如使用“脑图”进行思维导图和记忆，这些方法对我的学习效果产生了积极的影响。

第五段：帮助他人

最后，学习心理学还让我意识到，我们可以通过运用心理学的知识和方法来帮助他人。作为一名大学生，我常常会遇到同学和朋友之间的矛盾和纠纷。然而，通过学习心理学，我可以运用冲突管理和解决技巧来帮助他们解决问题。此外，我也可以将心理学的知识运用到志愿者活动中，如组织心理健康讲座、开展心理辅导等，为社会做出一点贡献。

结尾：总结

综上所述，心理学学习给大学生生活带来了诸多好处。它不仅帮助我们重视自己的心理健康，提高人际交往能力，也提高了我们的学习效果，并使我们有能力去帮助他人。因此，我相信心理学学习在大学生生活中的重要性，并会继续运用心理学知识和方法来提升自己的成长和发展。

大学心理学的心得体会篇五

这段时间，我通过在网上参加中小学教师远程培训网的相关教学课程的学习。使我对心理学有了一定的认识并产生了浓厚的兴趣。我觉得这个学习过程和学习时间都是值得的，因为我学到了以前不能学习也没有学到的知识，并以后学习的过程中还要进一步理解和了解心理学方面的知识。

心理学是研究心理现象，从中发现及其本质和及其规律的科学。心理学是一门严肃的科学，它有明确的科学知识体系，有科学的实证研究方法。心理学研究人的行为方式，习惯，

性格，研究心理变化与行为的关系，并通过研究的结果对人的行为进行预测。心理学是人类在研究社会和人类自身的关系中发现和总结出来的一种学问，所有的心理学，实际上都是处理人的关系：人的自身关系，人与人之间的关系。无论是社会、还是家庭，都离不开心理学。

随着社会的发展，人类的进步，心理学在现实生活中的作用与意义将会愈来愈重要。心理对生理是有巨大反作用的，心理的健康直接影响于生理健康。在当今信息化，高科技化和全球经济一体化时代中，现代生活由于生活节奏的加快，竞争加剧，思想观念的更新，社会生活的变化，人们产生更多的心理压力，心理的不适应与心理的失衡，心理挫折感也渐繁多，“心理健康”与“精神健康”已成为新世纪人类自身发展的主题。而通过心理咨询等活动，可使人们内心的情绪得到渲泄、解除，且对一些事，观念上进行认知的纠正，从而营造良好的心理环境和良好的工作环境，提高自己的适应能力。为以后在教学工作中运用心理学知识渗透到教学中提供了很好的理论基础。

在假期中，我通过校视通学习了《教育心理学》这门课程，通过学习这门课程，我学到了很多专业知识，也对学习中的很多方面有了新的认识，下面是我学习的心得体会：

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，它的研究对象是教育过程中的心理现象和规律，包括受教育者的各种心理现象及其变化和发展规律，以及教育者如何通过这些规律对受教育者进行行之有效的教育。本学科的研究有助于促进整个心理科学的发展，对教育实践有重要的指导意义。同时，这也是心理学专业的学生必修的一门专业课，在整个心理体系中占有重要的位置。

教育心理学主要分为四个模块，一是学习的本质，二是学习的过程，三是影响学习的因素，四是教学与管理。其中，学习与学习理论是学科的核心内容之一。它既介绍了学习的本

质，并对不同的流派提出的学习理论进行了详细的介绍。我认为这部分内容相当重要，它让我开始了对学习的思考，第一次去尝试理解人类是怎样学习的。行为主义、认知派、人本主义、构建主义等对人类的学习作出了不同的解释，其中的很多观点都让我产生了强烈的共鸣。

在佩服和敬仰这些伟大的心理学家的同时，我学会了用辩证的方法来看待问题。他们提出的理论基本都能在某一方面对问题得到很好的解释，但也必然会在某些方面有所欠缺。仔细深入的思考可以给我们很多启示，对我们的学习有重要的指导意义。但是，同时我们也可以看到在人类学习机制的探索之路上仍然有很多未解之谜。

关于认知领域的学习过程和行为领域的学习过程，我主要学习了六个方面的内容：知识的学习、学习策略的学习、能力和创造力的培养、动作技能的学习、学习的迁移、品德的形成。这是对认知领域和行为领域的学习过程的详细介绍。这几方面的内容都是很实用的。而且我个人对这方面的内容比较感兴趣，所以很喜欢学习这部分的知识。

掌握知识是学生学习的主要任务，也是学校教育的核心内容之一。知识的定义学习心得，知识的分类，知识的表征形式，以及元认知和概念学习，这些关于知识学习的内容让我对“知识”有了不同的认识，有种恍然大悟的感觉，没学习之前虽然觉得自己很清楚什么是知识，但却不能用准确的文表达出来，学习了教育心理学后才知道知识是指存在于语言文符号中的信息，或者说是主体在与环境相互作用而获得的信息及其组织形式。学习了这门课程后，感觉到自己的专业素养提高了，能用心理学的一些术语和理论来解释学习中的一些现象。在不经意间就会把所学的理论知识和现实联系起来，尝试着从教育心理学的观点去理解、解释。

学习策略的学习这章内容，我认为非常重要，虽然在我们的日常学习中经常会使用某些策略，但从未系统的考虑过，经

过学习，我们可以系统条理的了解我们在学习中所使用的策略。同时，我们还可以利用这部分知识给学生进行学习策略辅导，帮助不善于使用学习策略的学生找到适合自己的学习策略，提高学习效率，更加轻松愉快的学习。

智力和创造力是个体差异和个性化的重要表现，也是影响学习的重要因素，智力和创造力的培养非常重要。其中我最感兴趣的就是智力的测量。对于如此抽象的智力，心理学家设计出了一个又一个量表进行量化，对神奇的智力进行测量，这让我感受到了心理学的魅力所在。教育心理学把心理和教育融为一体，把心理学的理论应用到教育中来，真正实现了它的价值。对于创造力的培养也让我有很深的感触。随着年龄的增长，创造力似乎有逐渐下降的趋势，幼儿的创造力水平很高，而成年人的创造力水平则比较低。

对于动作技能的学习，知识的迁移，以及品德的形成等方面的内容也同样让我获益匪浅。例如：知识迁移的学习定势说就给我留下了很深的印象。了解了这个理论以后，可以知道我们在以后的学习和教学中，善于运用已有的学习定势，因势利导，促进新的学习和问题解决，同时，还可以避免由于学习定势对问题解决带来的干扰。

总而言之，通过这一假期对《教育心理学》的学习，我收获良多。不仅有专业知识的积累和专业素养的提高，而且对很多学习事件有了崭新的认识和感悟。

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。

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。”

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。

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。

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。

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。

本学期在学校统一组织的“三个一”读书活动中，我选择阅读的教育专著是郭德俊、雷雳编著的《教育心理学概论》。该书于1998年8月由警官教育出版社出版，全书用十四章25万的篇幅从教育心理学研究的对象方法、学生的身心发展、学生的个别差异、学习动机、学习心理、学生心理健康、老师心理等方面进行了引经据典的论述。通过认真阅读这本教育专著使我这个半路出家的教师对教育的目的意义和方法有了更深刻的认识，从而间接地提高了我的教育业务素质。下面就我在学习《教育心理学概论》的一些心得体会介绍如下：

首先我觉得《教育心理学概论》这本书所讲的知识是认识论而非方法论。全书引经据典的论述贯穿一个中心思想就是要充分运用现代心理学的知识和方法来组织教学活动，在教学

活动中要进行充分的教学设计因材施教实施有效教学。

其次是《教育心理学概论》中提倡以学生为中心的教学思想特别值得我们认真体会和运用。《教育心理学概论》中以“学生身心发展”、“学生个别差异”、“学习心理”、“教学心理”、“学校群体心理”、“学生心理健康”六章的篇幅阐述了教学活动是以学生为中心这样一个思想。一切教学活动的中心都是学生这是一个客观事实，而现实生活中有个别教师并没有认识到这一点。正是这种认识上的偏差，导致个别教师在学校管理中高高在上不尊重爱护学生甚至侮辱体罚学生、在课堂上只会填鸭式教学方法不能因材施教实施有效教学。只有真正认识到学生是教学活动的中心这一客观事实，才能在学校的教育教学中充分尊重学生、发挥学生的学习积极性和主观能动性，从而达到完善学生品德、启迪学生智慧、提高学生技能的有效教学目的。

其三是正确定位教师的角色。自古以来人们将教师定位为“传道、授业、解惑”的圣人和智者的角色，但这一定位随着历史的变迁也发生了巨大的改变，现代教学活动的多样性决定了教师角色的多样性。书中对教师的职业角色定位为教书育人、行政管理、心理导向、自我定向四大类角色。作为第一类教书育人的教师从品德和能力上必须能承担人类知识的传授者和言传身教的示范者这样的重任；第二类行政管理角色的教师必须做好学生集体的领导者、课堂纪律的管理；第三类心理导向角色的教师必须做好人际关系的协调者和心理卫生工作者；第四类自我定向角色总体来说成为“人类灵魂的工程师”是社会对每一位教师的期望，为了回报社会这一期望教师在自我定向的角色中必须扮好孜孜不倦的学习者和学生家长的代理者。

作为一名成人教育工作者对我而言，我觉得应定位为学生集体的领导者、课堂纪律的管理者和孜孜不倦的学习者。只有这样定位才能够关心尊重学生为学生服好务、能够在学生学习过程中起到言传身教的作用、能够在成人学员的考试

中坚持原则维护考试纪律保证考试的公正性，维护好学校的声誉。

大学心理学的心得体会篇六

1、我们从外界所获得的信息或者学到的知识必须在生活中合理应用才能显示它们应有的力量。知识本身无法决定我们的幸福感，我们的成功和自尊水平等，可见光有知识是不够的，我们还应该充分的理解它，能够合理的解读它，同时对知识应用所涉及的现实情况有一个客观全面的认知，两者相结合就为我们把知识应用于实践打下了一个良好的基础。

2、我们应该学会主动学习而不是被动的接受，主动学习分为两个阶段，第一个阶段是充分理解所学知识，至少能够用自己的语言或文字把所学内容的实质表达出来，也就是说说出来或者写出来，只有做到这一点才表明我们对所学知识的理解达到了一定程度。在学习的过程中把自己感兴趣的或者感觉可以应用的地方写下来，进行重点的挖掘和探索，让自己对这些内容的理解更深入和充分。第二阶段是制定知识的应用方案，安排练习时间，通过实践检验自己的构想，检验自己对于知识的解读是否合理，对解读的不合理的地方进行思考纠正，重新修改应用方案进行验证，在这种实践过程中对所学知识进行升华，只有完成了这两步才算达到了我们学习知识的目的。

3、我们应该学会在学习或工作的过程中主动安排进行积极心理休息，积极心理休息和拖延的区别在于，积极心理休息是有规律的，受自我控制的，目的是为了通过一小段时间回顾总结经验，或者调解心情，缓解疲劳以便以更好的状态投入下一段工作或学习中。而拖延是顺从自己内心的分心冲动而失去控制，占用了本该用来学习或工作的时间。

4、安静的力量：

4、1我们通常都是在遭遇了挫折，感受到了自身的消极情绪的时候才被动的进行反省，在这种反省中，我们很可能进入一种叫做自我倾注的状态，也就是说我们把注意力投向了自己的内部，反复回忆分析引发消极情绪情境的一些细节，使这种消极情绪被加强而不是消弱，容易沉陷在这种消极感受和导致消极感受的想法中。因此我们应该学会主动的反省，在自己心情平静的时候进行反省，以便把注意力集中在客观现实上，针对面对问题进行反省，这时总结失败的经验教训就可以减少错误归因，得到比较合理的答案。

4、2当某种经历正在进行时，人生经验的获取是在你尝试分辨什么是重要的，什么应该舍弃什么应该保留的时候，也就是进行分析思考的时候，这些一般发生在经历之后，进行安静的自省的时候，有时候急着做事反而不如做完一件事后稍事休息，让心情平静下来认真的反思一下效果好，也就是说我们最好养成经历、享受安静和反省的行为模式。安静为我们进行内省提供了一个可靠的环境，让我们有机会反省我们的所见所闻所说所做的事情，这也可以说是一种深层次的学习，因为这种反省重现可能形成一种学习记忆机制，包括学习、理解、记忆、保留。当我们进行思考时，我们在脑海中重放素材时，我们更容易保留和记住之前的经历，积累对人生有益的经验。

5、快乐是由我们的精神状态而定，也就是说是由我们对事物积极的思维方式和主观感受而定，而不是由社会地位、银行存款等外部条件所决定。幸福是一种终生的追求，是一个连续统一体，幸福没有客观标准，只是某种比较方式下的一种主观感受，是否幸福也取决于我们采取哪种比较方式，我们只能追求更幸福。

6、常识并非那么平常，特别是应用于实际，积极心理学的一个目的就是让常识更平常，学习的目的是用于自身的转变，没有转变就没有成长，那些快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现，真正起作用的都

是一些常识性的东西，如果我们能经常的记起这些常识，把它应用于我们的生活中，解除那些阻碍我们对已熟知事物产生新的认识的认知束缚，解除我们从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，纠正和改变那些束缚我们的行为习惯，促成我们自身的转变和成长，那么这些常识就会显得不平常。

积极心理学心得体会7

最近看了很多关于积极心理学的文献资料，学习了解到积极心理学positive psychology是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[1]积极心理学的研究对象是平均水平的普通人它要求心理学家用一种更加开放的欣赏性的眼光去看待人类的潜能动机和能力等这与传统的心理学研究有很大的不同在以往的心理学的词汇是病态幻觉焦虑狂躁以及对于死亡的恐惧等等而很少关注健康勇气和爱。

“积极心理学”(positive psychology)是宾西法尼亚大学教授martin e. seligman于1998年出任美国心理学会主席时倡议及定位的，是seligman和csikszentmihalyi于20xx年在《美国心理学家》(american psychologist)上刊登的《积极心理学导论》一文中正式提出来的。“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”seligman博士认为积极心理学的力量，是帮助人们发现并利用自己的内在资源，进而提升个人的素质和生活的品质；21。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。积极心理学的本质体现在修正先前心理学发展的不平衡，强调心理学的发展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病，同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质，二者可以相辅相成，平衡发展。积极心理学的意义在于换了个角

度去理解心理学对于人的作用，传统心理学更多是基于心理疾病的模式去寻求归因，而积极心理学更关注人的力量，更重要的在于心理学并不是只为“病人”服务，应该为普通人提升幸福感、愉悦感提供思维源泉，使普通人生活得更有意义。

特别有悟的是三点，第一，积极心理学并不否认世界上有痛苦和人类的缺点，而是认为美好与卓越和疾病与悲痛都是真实存在的；第二，心理学对目前已经有幸福感的人更有效，因为虽然对这些人有较少的改善空间，但相对他们携带的包袱更少，也有更多的技能和资本让心灵之旅走得更好。第三，积极心理学提倡畅所欲言和思想和心灵探索，但也强烈推荐使用科学的训练方法，例如：感谢信vs宽恕信、娱乐vs善举、时间的礼物等等。也提炼出不少实验论证的效应来解释一些心理学应诉对积极情绪体验的影响：如峰终理论、曝光效应、捐赠效应等。积极心理学和人本主义心理学都尊重人的精神和自尊，不把人类当作物质世界的一部分来研究，区别主要在于积极心理学认为每个个体都有变坏和变好的能力，美好生活知识一种选择；积极心理学从多种渠道获取有意义的证据：可以从严谨的实验室数据中获取，也可以从个案研究、访谈、大众普查、历史资料分析中获取。

心理学家认为情绪是比较复杂的，不仅包括主观感受、还包含生物学唤起的特殊形式，思想爱你个和行为。积极情绪和消极情绪的区别在于，积极情绪一般不与特殊的行为倾向相关，但积极情绪扩大了我们的选择范围（注意力宽度更宽了、记忆能力提高了、语言表达更流畅了、对知识的感受性增强了等等），更多对未来有决定作用；积极情绪也能够消除消极情绪所导致的生理学反应，如焦虑等。

大学心理学的心得体会篇七

学完这门课程，我觉得收获真的很多，不仅在课堂上享受了，在课堂上放松了，而且也改变了我对生活的一些看法，我觉

得生活变得更美好了，可以积极的去面对生活中的一切困难。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，很难以感受花朵的芬芳。一个快乐的人，它眼中的世界也是快乐的，我们要用积极的心态去真实地活在当下的每一天。

对这课的几点建议：

- 1：以后每节课应该点名，不能放任我们过于自由。
- 2：课间我觉得应该休息几分钟。
- 3：上课应该多点名提问，这样学生会更加投入些。

通过学习《积极心理学与教师心理调适》我懂得了作为教师必须先处理好自己的心理问题，然后才能更好地做学生的心理工作。心理辅导是义务教育阶段必须进行的一门课程。如何引导学生走出心理问题塑造完整的人格，树立正确的世界观和人生观是我们教育者的责任和义务。如何做好自身的心理调适和辅导好学生的心理问题呢？我觉得应该从以下几点着手：

教师做好自身的心理调适：在教学中我们教师本身难免形成一些压力。因此，我们要先处理好自身的心理问题，不要把自己的心理问题影响到学生。教师作为一个心理辅导者要对自身的心理问题进行自我调适。教师要从各方面寻找心理问题产生的原因，从而寻找解决的办法。这些办法也可间接地迁移到学生身上，帮助学生能够更好地解决心理问题。教师有良好的思想学生才会有良好的思想。

做学生心理咨询师：教师平时不仅要处理好教学上的问题，还要多关心学生的生活和学习，把自己融入到学生当中去，这样才能够更好地了解学生，拿到学生的第一手资料。教师要给学生亲切平易近人的感觉才能够使学生更好地把心理问

题说出来，同时说话要算数，要讲信用，不能把学生的私事说出来。学生有问题要第一时间解决，给学生重视他的感觉。

教师要学好心理学：当我们遇到学生的心理问题无法解决的时候我们会觉得很沮丧，学生会很失望。我们怎样才能减少这种失败呢？最好的办法就是教师本身要认真学习心理学，而且要不断地更新知识，适应学生心理发展的需要。

提高对心理辅导的认识：随着社会经济的快速发展，生活节奏的加快。学生因为家庭和社会原因产生的心理问题也与日俱增，教育部门制定了心理教育进学校进课堂的方针政策，要求教师本身要加强对心理教育的认识。

大学心理学的心得体会篇八

第一段：引入幼儿心理学的重要性和主题介绍（150字）

幼儿时期是个体人类发展的关键时期，幼儿的心理发展对于他们未来的成长有着深远的影响。因此，大学幼儿心理学课程的学习就显得尤为重要。本文将分享我在大学幼儿心理学课程中所获得的心得体会。

第二段：了解幼儿心理发展的重要性和起点（250字）

在大学幼儿心理学的课程中，我意识到了幼儿心理发展的重要性和起点。幼儿时期的认知、情感和社会发展直接影响着他们未来的学习和行为。认识到这一点后，我深入学习了各个发展阶段的特点和重要任务，例如，认知阶段理论、情绪的发展和人际关系。我开始理解到，幼儿在此期间需要获得适当的支持和指导，以促进他们健康的心理发展。

第三段：认识到游戏对幼儿心理发展的重要性（250字）

通过学习大学幼儿心理学课程，我认识到了游戏对幼儿心理

发展的重要性。游戏是幼儿学习和发展的主要方式。通过游戏，幼儿可以探索和理解世界，发展他们的认知能力和创造力。在课程中，我学习到了不同类型的游戏，例如，角色扮演、建构性游戏和规则性游戏，以及游戏对幼儿社会和情感发展的积极影响。这一认识引导我在实践中更加积极地促进幼儿参与各类游戏活动，以帮助他们全面而健康地发展。

第四段：学会关注幼儿的情绪和行为问题（250字）

大学幼儿心理学的课程中，我学会了关注幼儿的情绪和行为问题。幼儿时期可能面临各种情绪和行为问题，例如，焦虑、注意力不集中和挑战性行为。通过学习幼儿心理学的知识，我学会了使用适当的方法和策略来了解并应对这些问题。例如，我学会了观察和记录幼儿的行为，以便及时发现问题并提供适当的干预措施。此外，我还学会了与幼儿建立积极的关系，提供情感支持和引导，以帮助他们更好地管理情绪和行为。

第五段：大学幼儿心理学的实践经验和反思（300字）

在学习大学幼儿心理学课程的过程中，我不仅通过理论知识的学习增加了对幼儿心理发展的了解，还通过实践经验获得了宝贵的经验教训。在幼儿园实习中，我学会了与幼儿建立信任和亲密关系的重要性。通过观察和与他们互动，我能够更好地了解幼儿的情绪、兴趣和需求，并因此提供更加个性化和有效的帮助。同时，我也认识到不同幼儿在心理发展方面存在差异，需要根据他们的个体差异来提供有针对性的支持和指导。

在结束大学幼儿心理学课程后，我深刻认识到幼儿心理学是指导和帮助幼儿健康成长的重要工具和学科。同时，在实践中经历和应用这些知识则是关键。通过我的学习和实践经验，我相信我已经为未来作为一名幼儿教育者或心理学家做好了准备。我将继续关注幼儿发展的最新研究和实践，以提供更

好的支持和指导，帮助他们在幼年时期建立良好的心理发展基础。

大学心理学的心得体会篇九

大学幼儿心理学是一门研究幼儿心理发展、行为特点和教育应用的学科。学习幼儿心理学的目的是为了理解幼儿的内心世界，掌握幼儿的行为特点，并运用所学知识来指导幼儿的教育与发展。通过学习这门课程，我深刻体会到幼儿心理学在幼儿教育中的重要性和应用价值。

第二段：认识幼儿心理学的基本理论和研究方法

在大学幼儿心理学的学习中，我们系统学习了幼儿心理学的基本理论和研究方法。通过学习Piaget的认知发展理论、Freud的心理动力学理论以及Vygotsky的社会文化理论，我们了解了幼儿认知、情感、社交等方面的发展特点和机制。同时，也学习了观察法、访谈法和实验法等研究方法，这些方法对于我们了解幼儿心理发展具有重要的指导意义。

第三段：认识并应用幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用

学习大学幼儿心理学的过程中，我们逐渐认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用。了解幼儿心理发展的特点可以帮助我们更好地设计教学活动，促进幼儿的认知和情感发展。同时，了解幼儿的行为特点可以帮助我们预测与幼儿的交往中可能出现的问题，并有效应对。此外，运用幼儿心理学的知识，我们可以更好地理解幼儿的内心世界，满足他们的需求，并培养他们的自信心和良好的社交能力。

第四段：通过实践锤炼幼儿心理学的应用能力

在大学幼儿心理学的学习中，我们不仅仅是理论学习，还通过一些实践活动来锻炼和实践我们的幼儿心理学的应用能力。

比如，在幼儿园实习中，我们运用所学的幼儿心理学理论指导幼儿的教育与发展。我们会观察幼儿的行为特点，并针对性地设计教学活动，帮助幼儿发展各方面的能力。通过这些实践活动，我们更加深入地理解并应用所学的幼儿心理学知识。

第五段：反思和总结幼儿心理学的学习体会

通过学习大学幼儿心理学，我深刻认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要性，并且学习了一些幼儿心理学的基本理论和研究方法。在实践中，我也通过运用幼儿心理学的知识，有效地指导幼儿的教育与发展。但是，我也意识到自己所学的还不够充分，还需要不断深入学习和实践，不断提升自己的应用能力。只有不断提升自己的幼儿心理学素养，才能更好地服务于幼儿教育事业。

总结：大学幼儿心理学的学习使我认识到幼儿心理学在幼儿教育中的重要作用，并掌握了一些关于幼儿心理发展的基本理论和研究方法。通过实践活动，我也锻炼了自己的应用能力。但是，我也清楚地认识到自己的不足之处，需要不断学习和实践来提升自己的幼儿心理学素养，以更好地服务于幼儿教育事业的发展。

大学心理学的心得体会篇十

第一段：导入引言

心理学作为一门社会科学，对于人类的心理活动进行系统的研究和分析。而在大学生的成长过程中，心理学的学习对于他们的发展和成长扮演着重要的角色。在我接触心理学这门学科的过程中，我深深地感受到了它的魅力和影响力。下面我将分享一些心理学学习的体会和心得，希望能够对广大大学生有所启发和帮助。

第二段：重视自我认知

在学习心理学的过程中，我逐渐意识到自我认知的重要性。了解自己的思维方式、情绪状态和人际关系对我们的生活和成就具有深远的影响。通过学习心理学，我学会了对自己进行深入分析和反思。通过对自己和他人的观察，我渐渐明白了自己的优势和劣势，并且努力充实自己的优势，改善自己的劣势。只有明白自己的定位和目标，才能更好地发挥自己的潜力，提高自我竞争力。

第三段：善于人际交往

在现代社会，人际交往能力已经成为大学生必备的重要素质。学习心理学让我明白了人际交往的重要性和技巧。通过学习人际关系心理学，我明白了人际关系的本质是相互尊重和合作，也要注重有效的沟通和倾听。在日常生活中，我努力改变自己以往只关注自己的习惯，学会更多地关心他人的需求和情感。这不仅让我和他人的关系更加融洽，也使我成为一个更受他人喜欢和信任的人。

第四段：积极应对压力和困境

作为大学生，我们常常会面临各种各样的压力和困境，这无法避免。而学习心理学，可以帮助我们更好地应对这些压力和困境。我学到了积极心理学的理论和方法，明白了积极心理面对困境时的应对策略。例如，我学会了面对挫折和困难时，要坚持乐观和自信，要积极寻找解决问题的方法和策略。同时，我也学会了更好地管理自己的情绪，实施情绪调节的方法，以更好地适应和克服困境。

第五段：关注他人的心理健康

最后，学习心理学让我更加关注他人的心理健康。在社会中，许多人都面临着心理健康问题，而很多人却对此知之甚少。

学习心理学，让我更深刻地认识到心理健康的重要性，了解到心理健康问题的影响和处理方法。因此，我努力提高自己的理解和同情心，倾听他人的困扰和烦恼，并帮助他们寻找解决问题的方法和途径。关注他人的心理健康，不仅使我成为一个更有责任感的人，也为我带来了更多的人际关系和心灵的满足。

总结：通过学习心理学，我深刻体会到自我认知、人际交往、压力应对以及关注他人心理健康等方面的重要性。这不仅是对个人发展的帮助，也为更好地适应社会做出了重要的准备。在今后的学习和生活中，我将更加注重和运用所学的心理学知识和技巧，努力提升自己的综合素质和幸福感，更好地实现自己的人生目标。