

# 2023年心理的体会(优秀9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 心理的体会篇一

逆境的三药方：认知疗法(恢复理性认识)；采取行动、尽管去做；想象力(想象过程、状态，而不仅是结果)

想象力的原理：大脑最容不得不一致性。如果我在想象中构建了成功，并且不间断，反复多次地想象，大脑会因讨厌不一致性，而将外在的'现实事物与脑内的主观意识相匹配。

## 心理的体会篇二

我觉得在《管理生理学》中，相同是一个非常重要的环节。相同：指在管理中发生的、两个或两个以上的人或群体，通过一定的联络渠道，传递和交换各自的意见、看法、头脑、情感与愿望，从而达到相互了解、相互认知的历程。而人与人的相同有着很多特殊性：主要是通过语言来进行的；不仅限于信息的`交换，并且包括情感、头脑、态度、看法等的交换；交换动机、目的、态度等生理因素有着重要的意义；会出现特殊的相同障碍。因此，不管是面对上司或下属，只有精良的相同，才能使事情进展顺利管理心理学读后感。以上是我学了《管理生理学》以后的一些肤浅的归纳和心得。深深领会到管理生理学的博大性和必要性，以后将更加注意将管理生理学在工作中的使用，不断地学习理解，使之更好的为工作带来成功。

我们甚至可以进一步想象中国的空间站在太空建成的日子……

## 心理的体会篇三

这类孩子被身边的人照顾得如此无微不至，他们享受着众星拱月般的照顾，却不需要付出任何代价，以至于渐渐将一切看做理所当然。这些被溺爱的孩子的兴趣中心只有自己，从来没机会理解合作的用处与必要性。

一旦遇到困难，他们唯一能想到的就是要求他人的帮助。当他们无法再轻易找到一直以来所习惯的. 关怀与纵容时（一旦离开家这很正常），便会觉得遭到了背叛，认为整个社会都在与自己为敌。他们的兴趣全在如何操纵其他人为自己服务上，对抗困难的勇气几乎是没有的。

## 心理的体会篇四

卢梭说：“青年期是一个狂风暴雨的危险时期。”此时青少年的情绪特点是情绪、情感强烈，有明显的两极性。或是激动、振奋，显得十分热情；或是动怒，感到泄气，变得消沉起来。另外，青少年的情绪明显不稳定，有波动性的特点。他们容易从一个极端走向另一个极端。当遇到顺利的情境时，就显得格外兴致勃勃，充满各种幻想，在生活学习、工作中力量倍增；但是当他们遇到挫折时，对信念就产生动摇，出现沮丧、灰心的情绪。这种情绪多变不稳定是与青少年生理和心理特点有关的，也与经验不足有关。因此，青少年在成长发展过程中面临着多方面的心理问题，主要有：自我意识危机、社会适应危机、情绪发展危机、个性发展的危机等。青少年心理学主要研究如何帮助他们度过这些危机，顺利成长。

## 心理的体会篇五

“我想，每一个写作者都应当具有一定的社会责任感。在你写下文字的同时，要对那些可能会受你的文字影响的人们负责。所以，恐怖也好，悬疑也好，永远只能是外衣。

我们要用作品表达出对人性善良一面的追求与赞美，扶助赢弱者，警示骄横者，给苦苦徜徉于尘世间的饮食男女们些许安慰。”这是心理罪的作者雷米写的一句话。在所有的书中唯有《心理罪》让我欲罢不能，而《心理罪》的所有系列中我最喜欢的是《城市之光》，印象最深的是一个连环杀手自喻为城市之光，讲网络上所谓的坏人绑起来，让城市中所有的人通过网络投票的方式来决定他们的生死。

每个人都有讨厌的人，也会有自己的缺点。当有一天别人的缺点被放大。你会不会是其中一个愤怒的批判别人中的一个，当你的一个小小的恶念亦或是一个小小的举动决定了别人的生死的时候，你会不会感到害怕。在如今的网络世界，许多的人有意或者无意的做了键盘杀手，盲目跟风，谁又能知道你的小小一句话会不会成为压倒骆驼的最后一根草。

不要成为背后的凶手，人性的冷暖，恶魔或天使总是在我们的一念之间。永远不要觉得自己的一句随意的话不会对别人造成伤害。自己对自己的选择一定要慎重。不要随波逐流，对别人保留善意。不要因为可以对自己的话不负责任就随意批判，不要不了解事实真相，就自己想象，不要觉得自己的举动不会对别人造成伤害，设身处地的为别人着想，己所不欲，勿施于人。一个微笑是最温暖的举动。一句没关系，谢谢是最动听的话。

不要吝啬，善于给予。愿这个世界美好，愿你我生而为人请务必善良。

## 心理的体会篇六

终于看完了这本书，受益匪浅。书中反复说到优越感和渴望被关注，这个是问题的根源，作为父母和教育者，应该懂得儿童一些坏行为的根源在哪里。我常常在想，以前的人生活条件很差，都不用懂得一些育人方法，却可以培着那么多优秀的人来，而今生活条件好了，反而出了很多教育上的问题。

然而问题就是生活条件好了，孩子就缺乏了苦难教育和挫折教育，所以不懂得珍惜和感恩。

所以现在的父母和教育者，一定要懂得孩子的心理，才能更好教育孩子。孩子的问题，其实就是父母的问题。请不要去责怪孩子。教育孩子一定要早和未雨绸缪。千万不要被一二年级时好成绩所蒙蔽，那个时候，基本所有的孩子成绩都是好的，多关注一下孩子的行为习惯，还有心理活动。

最后愿每一对父母和每一位教育者都多学习一下儿童心理，以科学的方法去教育孩子！

## 心理的体会篇七

教育是要讲科学、讲方法的，一味的简单、粗放、随意的教法，结果只能是心智不全，给个体、家庭、社会带来不可估量后果。父母和老师或多或少地学点心理学，对教育子女和学生，会有很大的帮助，可以及时发现因教育不当而引起的心理问题，从而把问题消灭在萌芽状态，既挽救受教育的个体，又挽救个体的家庭，又避免了有可能祸害社会的源头。

我们这一代，因父母、老师、朋友因经济条件和社会的原因缺乏这一类的知识，给无数个生命个体心理上带来不同程度的影响，究其原因是：社会、家庭、个体对教育心理学认识不够，一味追求孔孟之道和封建糟粕的三纲五常，酿成了一代人悲剧。

希望社会、教师、家长重视教育心理学，科学施教，使每一位受教育的个体心理健康、学业优秀、有担当有责任。

## 心理的体会篇八

高尔基先生曾经也说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书给我们带来了许多重要的好处。多读书，可以让我们觉得有许

多的写作灵感；可以让我们在写作文的方法上运用的更好；让我们从中学会做人的基本道德，学会做人是我们最基本的要求，从小就要开始培养；还可以丰富我们的想象力，创造力。多读书，可以让我们站在更高的高度来看问题，从而让我们少犯错误，少走弯路；可以开阔我们人类的视野；可以有助于我们树立正确的人生观，价值观，世界观。

《幼儿心理学》这本书让我了解了幼儿的心理，觉得幼儿的心理也是很复杂的，我们不能用成人的要求去要求他们，不能将他们看成成人一样，他们的心理正处于发展阶段，与周围环境有着直接的关系。因此，理解与认识幼儿的生活和游戏的环境是非常重要的，我们要重视并能够为幼儿创造一个良好的发展机会。

《幼儿心理学》这本书主要围绕幼儿四个大方面讲的，这四个大方面又精细的分成了十二个小方面，都是讲幼儿的各个方面的发展。这样能让我们更好的了解幼儿，能够让我们更好地跟幼儿交流，相助。

《幼儿心理学》这本书讲述了影响幼儿心理发展的主观因素包括幼儿的全部心理活动，具体的说有：幼儿的需要、幼儿的兴趣爱好、幼儿的能力、幼儿的性格及行为习惯、幼儿的自我意识等。其中最为活跃的是幼儿的需要。游戏也是幼儿最需要的活动，因而幼儿在游戏活动中心理活动的积极性最高。

可以这样说，幼儿是有自我力量的积极活动者。从这一心理观念出发，我们就必然会树立一种儿童观，即尊重幼儿，理解和认识幼儿的兴趣、爱好、鼓励幼儿的主动探索和积极活动。兴趣和爱好是影响幼儿心理发展的重要因素。兴趣能调动幼儿心理活动的积极性。幼儿感兴趣的活动，积极性比较高，活动的时间也比较长；反之，则注意力不集中，活动不能持久。能力对幼儿的需要、兴趣和爱好都有一定的影响。太难的和太简单的活动都不能引起幼儿的活动兴趣和活动的

积极性。因此，要想引起幼儿的兴趣，必须组织在幼儿能力范围之内进行的活动。性格也是影响幼儿心理发展的因素。反应快、易冲动的幼儿较喜欢进行多变的活动。安静、行动迟缓的幼儿则较为有耐心，能够坚持较长时间做较为细致的工作。性格开朗的幼儿受指责后很快就会忘掉，活动积极性仍然很高；而性格内向的幼儿受到批评后，活动的积极性很长时间不能恢复。总之，幼儿自身的各种心理活动对幼儿的心理发展具有非常重要的影响。

学习《幼儿心理学》这本书，对我们有着重要的现实意义：一是有助于了解幼儿心理的特点，走进童心世界。幼儿教育的对象是处于幼儿阶段的孩子，他们的心理活动是非常有趣而且独特的。例如，让幼儿判断下列问题：有两个孩子，一个帮助妈妈洗碗打破了十个碗；一个偷吃东西打破了一个碗，问这两个孩子哪个不好？幼儿的回答是，前面那个孩子不好，因为他打破的碗多。为什么幼儿会认为帮助妈妈洗碗时打破十个碗的孩子不好，而偷吃东西打破一个碗的孩子还好些？类似这样的许多情况和问题，通过学习幼儿心理学，都可以有所了解。二是有助于树立正确的儿童观。进入儿童的世界，你就会觉得孩子的内心充满了许多特殊的东西。儿童与成人是不一样的。他们的心理特点是属于他们自己的。3-4岁的孩子与5-6岁的孩子心理活动也不一样，当然他们也同小学生不一样。幼儿心理学会让我们明白，幼儿有许多可爱的特点。我们不能用成人的要求去要求幼儿，不能将他们当作小大人。学习幼儿心理学之后，你就能够知道如何看待幼儿，能够正确地对待幼儿，尊重幼儿，形成正确的儿童观。三是掌握幼儿心理特点和规律，有助于做好幼儿教育。幼儿教育是以了解幼儿的心理特点为基础的。例如3岁左右的幼儿还不太会和别人一起玩，常常可以看见他们在一起玩沙土，各玩各的，彼此没有什么联系。根据这种特点，对3岁左右的孩子的合作性的活动，不能要求过高，而应着重于引导和培养。幼儿教育在选择教育内容和方法时，要以幼儿的心理特点和规律为依据。学习幼儿心理学，还有助于我们更好地对幼儿进行因材施教。幼儿心理发展中存在着个别差异性，了解幼

儿的这一特点，能够使我们真正从每个幼儿的特点出发，与幼儿进行积极而有效的交往，引导他们良好的发展。四是有助于为幼儿发展提供更加适合的环境。幼儿的心理正处于发展过程中。而幼儿的心理发展与周围环境有直接的关系。

## 心理的体会篇九

逆境的三药方：认知疗法(恢复理性认识)；采取行动、尽管去做；想象力(想象过程、状态，而不仅是结果)

想象力的原理：大脑最容不得不一致性。如果我在想象中构建了成功，并且不间断，反复多次地想象，大脑会因讨厌不一致性，而将外在的. 现实事物与脑内的主观意识相匹配。