

# 2023年人际交往心理健康心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 人际交往心理健康心得体会篇一

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在交流，有言语上的交流也有肢体上的交流，而怎么样才能更好的表达自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的交流呢？通过这几周学习《与人交流能力》和老师细心的讲解，使我明白了交流技巧的重要性，很好的交流技巧能与人融洽的交流，让我知道了人类任何活动都离不开交流，良好的交流能力是你获得成功的重要保证。

第一堂课，我们了解了人与人交流有四个能力点：

- 1、把握交谈主题。
- 2、把握交谈时机。
- 3、倾听别人讲话。
- 4、准确表达自己的观点。

学会了与人交流，对于学生建立良好的人际关系很重要。善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

第二堂课，我们互相学习和分享了礼仪知识，同时我还学会做一个nice的倾听者学了礼仪知识，我学到了握手礼、鞠躬礼、递名片礼、见面礼仪、拜访礼仪等等。

说说我映像最深刻的“递名片礼”，名片的递送、接受、存放也要讲究社交礼仪。在社交场合，名片是自我介绍的简便方式，交换名片的顺序一般是：“先客后主，先低后高”。当与多人交换名片时，应依照职位高低的顺序，或是由近及远，依次进行，切勿跳跃式地进行，以免对方误认为有厚此薄彼之感。递送时应将名片正面面向对方，双手奉上。眼睛应该注视对方，面带微笑，并大方地说：“这是我的名片，请多多关照。”名片的递送应在介绍之后，在尚未弄清对方身份时不应急于递送名片，更不要将名片视同传单简单随便散发。

礼仪日益影响我们的生活，我们要重视它，学习它，用它，使它用到恰当好处。未来，礼仪不会走，还会伴随着我们一直走下去。“做一个nice的倾听者”的过程让我懂得交流的重要性，交流并非我们想象中那样，交流讲究技巧，很好的交流技巧能与人融洽的交流。

虽然人人都知道交流的重要，却忽视了交流[e-mail]msnqq等等新的网络的交流方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的交流平台，但是，人与人之间的交流有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!第三堂课，我们在课堂上进行了一些小活动，手提电脑的销售客服、头脑风暴和商店打烊时。

## 人际交往心理健康心得体会篇二

良好的心理咨询素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件，也是语言技巧，交际才能得以充分发挥的前提。相反，心理咨询状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍

了人们交朋结友和适应社会。因此，我们在工作生活中应该注重自身修养，努力克服以下种种人际交往中的病态心理咨询。自卑心理咨询：有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。怯懦心理咨询：主要见于涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理咨询是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。猜疑心理咨询：有猜忌心理咨询的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。逆反心理咨询：有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏偏说坏；你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣。

逆反心理咨询容易模糊是非曲直严格界限，常使人产生反感和厌恶。排他心理咨询：人类已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生副作用。排他心理咨询恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。作戏心理咨询：有的人把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。贪财心理咨询：有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理咨询，会使自己的人格受到损害。冷漠心理咨询：有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲，高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

## 人际交往心理健康心得体会篇三

校园，是培养人的地方，是文明的殿堂；校园，本该是一方净土！然而近来，却常常看到欺凌事件的发生。很多同学总是出口成脏、恶语伤人，有些同学总是横行霸道，喜欢用暴力解决问题，欺负弱小，甚至打群架。这些现象给宁静的校园蒙上了一层阴影。党中央提出了构建和谐社会的重大战略思想，要知道，没有和谐的校园，就没有安宁的学习环境；没有校园的和谐，就没有社会的和谐。校园欺凌主要有以下表现：

- 1、语言暴力。有的同学喜欢耍派头，总是盛气凌人、目空一切，一副很了不起的样子，一开口就是“老子”，把脏话都变成了口头禅，一说话就扯开嗓子喊，生怕别人不知道自己的存在。殊不知这些表现都显得很没有素质、很没有教养。
- 2、以大欺小，以众欺寡。有的同学喜欢欺负弱小的同学，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。
- 3、为了一点小事，大打出手。常常因为“鸡毛蒜皮”的小纠纷，由口语辱骂升级到拳脚相加。讲所谓的“义气”，用暴力手段争论长短。
- 4、还有的同学喜欢耍派头、逞威风。总喜欢找别人的麻烦，看别人不顺眼，甚至是自己错了还摆出一副你奈我何的姿态，仗着自己有一帮所谓的“哥们”就横行霸道，一点点小事就打群架，甚至叫校外的人打架。

校园暴力不仅给同学们造成了身体上的伤害，更给他们的心灵烙下了深深的伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影响了我们的健康成长。同学们，面对校园暴力，我们该做些什么呢？我们应该行动起来，拒绝欺凌，远离暴力，共建和谐校园，让每一个同学都能健康成长。

同学们，我们要拥有健全的人格、做文明学生，做事就不能冲动，说话不能盛气凌人；得饶人处且饶人，凡事要考虑后果；发生矛盾时不要抓住对方的错误不放，而应该检讨自己错在哪里；要严于律己，宽以待人！

提高自己的社会交往能力。正确处理好人际关系，交友要谨慎，不与行为不端的人联系，不与社会上的人交朋友，不上网交友，多参加各种有意义的文体活动，远离不良文化。

提高自我保护意识。遇事要及时告诉家长和老师，少去情况复杂的场所，不单独外出，不随身携带太多的钱物；受到暴力侵害时，采取灵活的应急措施，维护自身安全。

恰同学少年，在这花样的年华里，我们怎能荒废了这美好的时光？同学们，让我们创造和谐的学习氛围，建立和谐的人际关系，拒绝校园欺凌，共建和谐的校园！

## 人际交往心理健康心得体会篇四

xx年7月13日至7月20日。我有幸参加了教师幸福成长积极心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广大教师的心灵之门。为我们教师提供了一个了解自身，完善自我，提升幸福指数的平台。

一. 首先，改变了认识上的误区：

以前曾错误地认为心理健康是心理辅导老师的责任，通过培训，我意识到心理健康教育应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生的心灵。教师的职责不仅仅是教书育人，也要关注教育对象的心理健康，培养出高素质，健全健康的人才，培养学生积极向上的人生观和价值观，让学生能够认识自己，接纳自己，从而为自己的行为心理进行评价。心理健康与思想品德课不能划上等于。

## 二. 其次，几点新的认识：

### 1. 学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

通过本次培训，使我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确的感知现实并且适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。我是一个急性子，脾气比较急躁，遇到事情或不顺心容易动怒，产生悲观，愤怒等小计情绪。有时候，把这种情绪带入工作，学习，人际交往中，看学生不顺眼，看自己的老公、孩子不顺心，不仅是自己不快乐，还会影响周围的人。所以，教师自身保持一种也管得心态非常重要。通过学习，我意识到了情绪管理的重要性。我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自己，正确地看待自己的优缺点，掌握调整情绪的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，学会放松：如聆听音乐，赤脚散步，运动，朋友聚会等；恰当地宣泄不良情绪：体力劳动，走进大自然等。培根说：“精神上的各种缺陷，都可以通过教知来改善。”在以后的工作，学习中，我会坦然地承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

### 2. 学会感恩

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”现在的人都比较自私，更多的在乎自己的得失。教师和学生都应该常怀一颗感恩之心，感恩自己的身体，感恩周围的人，感恩大自然，。。。。。。感恩生活中的美好点滴。感恩使我们把关注点聚焦在那些美好事务上，生活也由此变得更美好，是自己永远健康的心态，完美的人格和进取的信念。

### 3. 做好沟通，与学生打成一片

对待学生，要以平等的角度与学生沟通交流，让学生说话、表达、倾听他们的心声。如若能利用自己人效应，与学生打成一片，你说的话会让学生更信赖，更容易接受。

总之，作为一名教师，心理健康教育任重道远。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，努力把自己打造成一个幸福的人。我相信：自己幸福了，学生也就幸福了，千千万万个家庭也就幸福了。为了幸福，我们要发挥家庭、学校、社会的共同作用，让学生的心理素质和心理水平朝着健康的方向发展！

## 人际交往心理健康心得体会篇五

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。