

# 2023年心理学与生活课程心得体会(大全5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 心理学与生活课程心得体会篇一

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词，一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。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。

心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。人在生活实践中与周围事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。另外人们在同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人们还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。

人的心理现象虽然极其复杂，但又为我们最为熟悉。因为，

一个正常而健康的人，时时刻刻都在不断地产生着心理现象，并能自我意识到在自己身上发生的这一切。如我们能看见颜色、听到声音；能回想以前经历过的一些事情；能动脑筋，进行种种发明创造；能设想自己未来美好的情景。在这同时，我们还会在内心中产生一种复杂的体验，如高兴、满意，幸福以及忧愁、内疚等等。这些发生在人身上的复杂精神现象，即是心理学称之为的“心理现象”。心理学的整个内容体系，就是由对上述的人们普遍存在的各个具体的心理现象研究所揭示的规律所构成的。

在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这几个周的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活中、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态，有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪，和同学们关系和谐，很好的融于集体，能很好的适应环境虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

## 心理学与生活课程心得体会篇二

生活课程讲座，是一种有关于健康、教育、职业和家庭等方面的讲座。这些讲座主要是为了在教育员工之外，向更多的普通民众为主人公进行宣传普及，感性领悟到生活的真谛。在我的工作中，我也有幸参加了一些生活课程讲座，并从中受益匪浅。在此，我想分享一下我的一些心得体会。

### 第二段：健康生活

在现代这个竞争激烈的社会中，快节奏的生活和快餐式的饮食已成为大多数人的常态。参加生活课程讲座之后，我意识到健康并不是只有身体上的健康，更多的是心理和精神上的健康。把自己的身心照顾好，才不会在奔波过程中失去自己的目标和方向。此外，管理好自己的饮食，也是非常重要的。课程中专家提出了一些有助于健康的饮食习惯，例如饭前喝水、多吃蔬菜水果等，这些很好的习惯，值得我们积极学习和推广。

### 第三段：职业发展

对于想要有所发展的人来说，学习和成长是不断前行的关键。

参加生活课程讲座，我们可以从中汲取许多职业发展方面的知识。在这个快速发展的互联网时代，人们对求职市场的要求越来越高，必须不断的学习新技术和知识，才能有更多的机会。此外，讲座还提醒我，职场中要学会合作，培养团队合作精神，也是必不可少的一项技能。只有团结一致，才能战胜挑战，实现自己的目标。

#### 第四段：家庭与孩子

生活课程讲座，还包含关于家庭与孩子方面的内容。象征着生命延续的孩子，有了和谐的家庭环境才可以茁壮成长。因此，课程向我们介绍了消除夫妻不和之间的方法、提供家庭教育方法等，以增强家庭幸福度。此外，专家还提供了关于如何帮助孩子成功的方法，强调了家庭对孩子成长的重要性，让我们能更好地关心家庭和孩子，营造一个温馨幸福的家庭环境。

#### 第五段：总结

总的来说，生活课程讲座让我受益匪浅。不仅仅是提供了许多生活知识和技能，更有许多道理和价值观的启示。另外，课堂上听取和参与他人的体验和想法，也是一次很好的交流学习机会。在以后的时间里，我将会更加珍惜所学所得，通过实践，让自己有更好的表现。在职业和生活中，不断学习和探索，是实现自我价值和自我成长的关键之一。

### 心理学与生活课程心得体会篇三

大学生活是一个人成长的重要阶段，而大学生活导航课程恰恰是帮助我们更好地适应大学生活并取得成功的课程。我在这门课程中学习到了很多关于大学生活的方法和技巧，也感受到了自己的成长和进步。以下是我对这门课程的心得体会。

#### 第一段，导航课程帮助我认识大学生活

在入学之初，我对大学生活的方方面面都了解的不多，尤其是在新的城市、新的学校、新的环境下，我更是觉得一时有些束手无策。但是在学习大学生生活导航课程之后，我开始清晰了许多。在这门课程中，老师详细介绍了校园的基本设施、学科体系、课程设置、学生组织和文化活动等等方面，更是耐心地给我们讲解了一些我们不熟悉的学术术语和专业词汇。

## 第二段，导航课程帮助我发现自己的优势和不足

在大学生生活导航课程中，我们也学习了许多关于个人发展和成长的知识。老师让我们了解了诸如性格测试、自我认知等方面的内容，让我们更好地意识到自己的个性和优劣势。在这样的课程中，我以前并没有意识到自己擅长的方面，也发现了许多需要改进的方面。这样的课程让我能够更好地寻找适合自己的发展方向，并进行针对性的改进，这对于我们的个人发展是非常有帮助的。

## 第三段，导航课程培养我的领导力

在大学生生活导航课程中，我们也学习了许多关于领导力和团队合作的知识。老师让我们通过学习团队建设和领导力的理论，了解了如何更好地带领和管理团队，如何与团队成员有效沟通和协商等等。这样的课程对于我们将来在企业和组织中的工作和社交方面都非常有帮助。

## 第四段，导航课程提升我的职业素养

在大学生生活导航课程中，我们也学习了许多关于职业发展和就业的知识。老师让我们了解了如何进行简历撰写、面试技巧和职业规划等方面的内容，这样的课程让我们更好地认识职业市场，更好地为以后的就业做好准备。

## 第五段，导航课程给我带来的更多收获

通过学习大学生生活导航课程，我不仅仅学到了很多实用的知识和技巧，还培养了我的沟通能力、表达能力和组织能力等方面。这样的课程让我感受到，在大学的日子里，我不仅是学习，还是在成长，让我意识到了自己的进步和发展，更加自信地迎接未来的挑战。

总之，大学生生活导航课程是一门非常实用和必要的课程，让我们更好地适应大学生活和成长，更好地为将来的发展做好准备。通过这门课程的学习，我体验到了成长的过程，也感受到自己在这个过程中的重要性。我相信，在以后的学习和生活中，我会继续运用到这些实用的知识和技巧，努力取得更好的成绩和生活的质量。

## 心理学与生活课程心得体会篇四

这本书与我印象中的我们考心理咨询师的教材最大的不一样就是它对于“生物心理学”这部分研究得很多。基本上心理学的生物状态就贯穿了这本书的全局，这样无论是感觉和知觉，还是心理、意识和其他状态、或者学习、记忆、认知等等，它都对会大脑的活动和神经系统的运作进行解释，比如关于老年人的认知大脑结构，或者是坚持锻炼怎样使得人的全面健康更好等等。很有意思的一件事是，我们总认为心理学是研究主观心理的科学，但实际上主观意识的构成也要完全依靠于客观物体——我们人本身，或者更具体一些，着落在我们负责意识产出与信息摄入的各个部门，如感觉器官与中枢神经等。这样实际上还是与“物质第一性，精神第二性”相合。可是这本书还告诉了我们，我们为啥还要学心理学，就是因为掌握了心理学的特点与规律之后，对自我的与其他人的心理有了意识与了解，就能够反过来调节心理，预测人们的活动。换言之，也就是能更好地“精神反作用于物质”改善整体心理状态。

也正是因为很多研究成果与结论的引用，使得《心理学与生活》这本书看起来信息量巨大，并且，有的时候前后段落看

起来没有异常关联——它们都是对于一个特定问题的研究，可是它们之间没有邻居或是上下或是因果等等各种关系——但它们都是很实用的，同样是对一个问题的解决方法。我想这也许就是科普的一方面，所以开始看到的时候有强迫症的我不明白，之后想开了就好了。

我很喜欢书中异常设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你明白心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么？”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的试验事实”“你无法忽视数字的“意义””“在“疯狂“的地方做个正常的人”原先，你每一天都用得到心理学！

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你能够跟着别人的指示走，而不管对错；也能够自我摸索着走，看看运气好不好。可是，最好的方式是有一张地图，让自我明白自我在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选择你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，可是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

对于初学者和对心理学有兴趣的任何人来说都是一本十分不错的书，本书从生活入手，深入浅出的与心理学知识联系起来，让你在不知不觉中领悟到心理学的魅力，从心理学的角

度讲述生活中一些习以为常但又从没注意过的生活琐事，能帮忙你逐渐产生对心理学的浓厚兴趣，学心理学的都该读一读这本书。它教会了我如何思考，如何去分析人类的心理现象以及由此决定的行为方式，我觉得这是最大的裨益。

## 心理学与生活课程心得体会篇五

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，



我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。