

最新性心理学心得体会(大全7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

性心理学心得体会篇一

人格心理学作为心理学的一门重要分支，涵盖了关于人的构成要素、性格特征、认知机制以及行为表现等方面的研究内容。在我接触人格心理学的过程中，我深深被人格心理学的深度和广度所吸引，探讨人类性格及其内在心理机制的深刻分析正是人格心理学所研究的核心。作为一个对人类行为和思维有浓厚兴趣的人，我一直对人格心理学保持着浓厚的兴趣，并从中汲取到了很多宝贵的心得体会。

第二段：人格心理学的基础理念

人格是人类偏好、感知、认知和行为等方面之一系列特征的整合，研究人的性格特征是人格心理学研究的基础。在人格心理学中，人格被视为由基本特质和状态、态度、兴趣、价值观、认知风格和行为模式等多个方面的组成，其中最重要的是基本特质。基本特质，也称为“五大人格特质”，是指五个基本性格维度，包括开放性、宜人性、尽责性、神经质和外向性。这些基本特质能够测量人的个性和行为。了解基本特质，可以更好地理解人类性格的内涵和复杂性，并在日常生活中更好地理解与他人相处的行为模式。

第三段：人格心理学的应用

人格心理学对社会和个体的影响是深远的。在职场上，员工的性格特征往往影响他们的工作价值观和行为模式，因此理

解员工的性格特征对于雇主和员工都非常重要。在教育中，孩子们的性格决定了他们的学习和生存方式，因此启发式的教育方法应基于对学生的性格特征的深刻洞察。总之，人格心理学的应用范围十分广泛。

第四段：人格心理学的研究方法

人格心理学的研究方法包括问卷调查、实验、观察和面试等方法。虽然这些方法各有优缺点，但是它们共同的目的是探究人类的性格及其内在心理机制。在学习人格心理学的过程中，我们要了解各种研究方法的使用，能够灵活运用这些方法的长处，最终可以帮助我们更好地理解人类性格及其内在心理机制。

第五段：结论

人格心理学是对人类个性和行为等方面进行全面研究的重要分支，具有非常重要的学术价值和实际意义。在学习人格心理学的过程中，我们需要掌握人格心理学理论的基础知识，了解人格的构成和相关研究，熟悉人格心理学的研究方法，可以帮助我们更好地了解人类性格特征的学习和研究。因此，对于我们今后的发展和成长，学习和了解人格心理学都是非常必要和有益的。

性心理学心得体会篇二

在得到上面学习了武志红老师的心理学课，每次点开课程的第一句话“生命的意义就是成为你自己”，即简洁又深烙我心。

和大多数人一样，我的内心也夹渣着各种复杂的情感，包括正义的、邪恶的、贪婪的、慷慨的、愤怒的、感动的、悲痛的、愉快的。这些情感有时候让我很焦虑、悲观和堕落，认为自己一事无成，一无是处，没有任何值得骄傲的地方，死

能量占据了我的内心世界；然而有时又让我感到安慰、积极和上进，认为天生我材必有用，自己内心善良，富有责任感，热爱学习和工作，受他人信任和尊重，生能量充满了我的身体。这种即矛盾又统一的心理世界，我想大都数人都曾经历过。

如果你做出了改变，命运也会悄然的发生改变。正如鲁米的诗：

“不要简单满足于听别人的故事，不要单单满足于知道发生在别人身上的事情。

展开你自己的神话，

让每个人都明白这句话的意义；

我们，打开了你。”

从此以后我可能还会彷徨，迷茫但已不在恐惧掉入黑暗之下，似乎有一盏灯在指引着我前行，而我手中也有一根微小蜡烛，闪烁着小火花，我照亮了自己，也照亮别人，我们一同照亮了彼此。

性心理学心得体会篇三

作为一门科学，人格心理学涉及到人的内心世界、个性特征以及行为方法等多个方面，研究的内容非常复杂。尤其是在当今社会中，人们更加关注个体的心理健康问题，人格心理学的重要性愈发凸显。在学习这门课程并实践后，我深刻认识到了人格心理学的价值，以下是我对于这门课程的心得体会。

第一段：人格的定义及研究方法

在人格心理学这门课程中，我首先了解了这个概念的定义及人格心理学的发展历程。人格被定义为个人内在构造，包括与他人的交往方式、情绪体验和行动方式等多种因素。研究人格的方法也多种多样，包括心理测量、自我报告与观察等，这些方法用于发掘人们的个性与特征。由此可见，了解人格的多方面因素所需要的工具和方法是广泛的和多样化的，这正是人格心理学研究的一大特点。

第二段：人格的内在结构

了解人格的分为内在和外在两个方面，其中内在人格结构是人格心理学的重要内容，包括人格特质、人格类型、人格防御机制和人格衡量等。特质是人们天生具有的一种特性，会影响他们的行为方式、情绪状态和认知风格。人格类型描述了个体的个性，可以为许多人的行为建立一个框架，而防御机制与衡量则是人们应对情境和压力的一种方式。通过学习每一种内在的人格结构特征，更可以识别出不同的人格类型，进而在面对不同人的处理交往中找到适合的方法，也更加了解自己。

第三段：人格的发展因素

人格发展的时机是从儿童时期开始的，人格的塑造超出了天生因素，还包括许多的社会与心理因素。课程中的学习让我更好的了解了不同的人格因素，如基因、家庭环境、教育文化和自我意识等影响个体人格发展的因素。只有深入了解这些因素，才能更好地理解人的行为和思维方式，并找到适合的方法与之交往。

第四段：人格的异常

人格心理学不单单是研究正常的个体，同时还研究人格异常，如人格障碍、人格解体、自我效能和自我概念的不健康等问题。这些问题的出现会对社会产生巨大的影响，也会给个人

的身心健康带来困扰。通过学习这些异常的情况，了解人格异常的表现形式和原因，可以依据这些异常的情况或症状给予不同的应对方式。

第五段：人格的重要性

人格是一个人在生活中行为和性格表现的本质特征，人格心理学对心理医学和心理治疗具有重要的启示作用。精神科医生可以通过人格心理学研究，深入了解患者的心理特点，选用不同的治疗方法，对治疗效果进行有效的评估。个人在当前复杂的社会中，更需要对自己的人格特征有更合理的认知和应对方式，更好地应对压力和逆境。

总的来说，学习和研究人格心理学对我们每个人的成长、工作与社交都具有非常重要的意义。通过人格的研究，我们可以发现人性的复杂性，学习如何在这个充满挑战的社会中更加理解和接近他人，也更加理解和适应自己的行为 and 个性，让自己更加健康、自信和自主。

性心理学心得体会篇四

在接触心理学这门课程的时候，它很虚幻也很神秘，是研究人类学、社会学之外的学科。心理学不仅是研究人类，也是研究其他生物，它涵盖的内容也比较多，其中包括教育心理学、犯罪心理学、发展心理学、少儿心理学、经济心理学、恋爱心理学、临床心理学等等。它的科学性、前瞻性以及应用性给我们很大的感触，也比较贴近我们的日常生活。很荣幸参加刘老师的心理学课程的学习，在他的课堂上总少不了幽默风趣和美好的遐想。他用他丰富的经验和精练的语言向我们阐述了心理学的历史以及代表人物，作为大学生的我们，如何克服大学生的心理压力以及面对挫折，如何化心理压力为心理动力，如何提高记忆力考取优异的成绩，以及什么是心理感应等等。

对于我们这些步入大学生生活的学生来说，大学生活带给了我们无限美好的遐想。然而真实的象牙塔与我们想象中的乐园有着一定的差距，这里的生活充满着诱惑、紧张和忙碌，还有来自各方面的压力，如就业压力、学习压力、经济压力以及人际关系的压力包括与舍友之间的相处。老师对这些问题给出了详细的解答和处理方法，这让我们受益匪浅，更让我们少走一些弯路，从而更加明确自己的人生方向，少了些许的茫然。

心理健康比身体健康更为重要，一个人不仅要有健康的体魄，还应具备良好的心理素质，这样，在困难来临的时候才能从容的应对。一个乐观、积极向上的心态才能给予我们喜悦感，才能指导我们更好的完成学习和工作。通过心理学课程的学习，我们对自身有了深刻的认识 and 了解，学会了如何自我分析，接受自我，完善自我。包括对环境的分析，内在环境和外在环境；对能力的分析，对挫折和困境的接受能力，对我们所处的环境的适应能力，包括人格的塑造，如何利用生活的各种资源，使我们成为更为优秀的人。

很清晰的记得刘老师说过，“大学生处于心理成长的关键期，大学生恋爱本身就是一门功课，需要不断沟通，需要学习和换位思考，并且需要不断反思调整。总之，不在恋爱中成长，就在恋爱中沉沦，命运掌握在我们手上。”马斯洛需要层次理论认为，人的一切行为都是有需要引起的，有需要才有动机，而需要又是分层次的：最低层是生理需要，中间层有安全需要、归属感的需要，最高层则是自我价值的实现的需要。恋爱则是我们对归属感的需要。大学生生活压力重重，我们失去了家长的庇护，我们需要爱的港湾，或许谈恋爱能让我们忘乎一切困难。而且大学生生活比较闲暇，没有高中生活的繁忙，我们有更多的时间做我们想做的事情。然而身边有些同学却因为谈恋爱而忽略了学习，到头来面临着挂科的危险，我觉得这是得不偿失的，毕竟大学生还是要以学业为重。作为大学生的我们。要在学习和实践中不断提升自己，要无惧失败。同时，要明确人生角色的承担，人生档案需要自己去

书写，职业生涯需要我们去规划，因此我们要对自己负责，做一个合格大学生。

学好心理学的相关知识，对我们的学习和以后的工作生活影响深远，也可能会影响着我们的一生。在老师的授课过程中，我受益匪浅，通过心理学的学习，我学会在本我、自我、超我中不断地完善，并且不断学会自我分析。在外界的刺激下，能够自我总结，冷静下来找出问题，分析问题，从而找到解决问题的方式和方法。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，心理学的价值就在于此，让我们保持乐观积极的心态，勇往直前！

性心理学心得体会篇五

实用心理学对我们大学生来说是非常重要和贴切实际的。在我们许许多多大学学子中，每个人或多或少会有心理上的矛盾和病症。其实这对我们来说非常重要。通过对实用心理学的学习和了解，不仅能够解决我们自身的心理问题，还可以帮助同学们克服困难，解决难题。真是个不可多得的学习和认识啊。

其实面临我们的不仅仅是事业竞争的压力，更多的压力其实来自于爱情或者婚姻。今年来有许许多多的大学生为爱而想不开。这些都是我们心理上的弊端。批评、轻蔑、防卫和筑墙是我们爱情和事业的共同的毒瘤。更深一个层次来总结就是战火高升、否定、负向诠释和退缩逃避。而批评和轻蔑分为三个层次，一是抱怨(注意力放在事情本身)、二是批评(对对方作出人格上的论断)、三是轻蔑(攻击对方自尊最脆弱之处)。

地不仁，以万物为刍狗，然则人生在世，又岂能无情；又哪有人能够无情？当若人真能无情，那没有了爱，没有了恨，那情感的荒漠上又怎么会有幸福之花开放？背叛，离别，伤心，痛

苦，仇恨；正因为有这些负面的情感，才能让人感受到爱的美好和幸福的感觉。人不能逃避痛苦，不能逃避孤独，不能逃避仇恨，与此同时，人又想得到爱情，得到幸福，此时此刻，和谐，便是手中最重要的武器，用适度的离别和孤独来作调味料，配合着婚姻中的酸甜苦辣和爱情的美好，方能品出那苍茫人生中属于自己的小小的幸福。人们总是在抱怨上天并没有给予自己幸福，其实很多时候，那不过是因为我们自己没有努力争取罢了。天若有情天亦老，然则苍天无情，只是，人间有情，更胜苍天。对不同的人来说，爱情是不同的吧。世间没有一样东西比爱情更理想化，但是也没有一样东西比爱情更加实际；世间既有忘情的负心汉，却也有痴情的傻瓜，对这些傻瓜来说，他们终不会对爱情有个哲学家式的定义，他们所相信的，只有心中刹那间的微光，而正是这些傻瓜，才让世间之情爱，更加让人颠倒迷醉。说过了爱情我们再说事业。

对于我们大学生来说，毕业后的有一个难题不是找工作不好找。其实是找不到自己理想，也就是自己曾经在上学期幻想过的美好工作场景。其实这些都是不实际不贴切的。我觉得在当今社会中，没有工作适应你自己。而是我们自己适应环境。只有我们不断适应和不断地调整自己的状态，从而来了解和融合，这样才能使自己站到你应该得到的社会地位上。

每个人都向往的成功，获得成功的资本最重要的是热情，只有热爱生活热爱工作才能真正去享受生活、享受工作的乐趣。在职场上，我们是凭着做事的能力或缔造的作为来领取薪水；我们的所得多寡，大多取决于本身专业才能的高低。然而，一个在办公室里散播阳光和喜乐的人，则具有黄金般贵重的身价。我知道在华盛顿州西雅图的一家企业，有位接待人员名叫玛莎，她有着我所见过最开朗、最灿烂、也最真诚的微笑。她总赞不吝赞美、衷心喜悦，愿意为任何人做任何事。在办公室里，你时时可以感觉到她的存在，而每个人也都发现，自己因为玛莎而变得更愉快、也更有生产力了。成为不抱怨的人，还能获得另一份最重要的礼物，就是你在当下和

未来对家庭造成的影响力。无论是好是坏，我们通常都会拿身边的人做为自己的榜样。通过介绍心理资本的概念和要素，分析心理资本的本土化依据，提出心理资本的本土化具体开发策略：明晰希望愿景、增强自我效能、培育乐观品质、优化坚韧素质、提升情绪智力，并展望将心理资本开发纳入人力资源管理流程。关键词心理资本人力资源管理开发策略社会转型引发管理转型，近些年来越来越多的企业在员工激励方面遭遇到新的瓶颈。心理资本作为一个全新的理念，是新时期人力资源管理研究和实践的新领域和新方向，也将是现代组织在新的社会环境，面对新的管理对象，提升管理绩效和满意度的必然选择。通过不断地调整态度和想法，从而来真正的适应社会。

实用心理学教会了我们如何调整心态，如何在适当的时机来适应和理解环境和问题。这样对于我们以后的事业和爱情都有着不可磨灭的作用。这对我们当代大学生来说是非常重要的。

性心理学心得体会篇六

心灵的沟通随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得愈来愈快，社会压力也愈来愈大，也致使了更多心理题目的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。人对某种目标的渴求和欲看是人们的需要，动机则鼓励人们往行动。然而在达成目标的进程中，人们总会碰到一些挫折，它可能引导我们积极的面对题目，也可能致使心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在平常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了12年的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩其实不理想，面对这样的挫折，很多学子因没法面对而选择了自杀来结束这样的题目。生活中我们还会因各种各样的关系而碰到一些困扰我们的题目，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些题目。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，逼迫症等都可以通过心理学的方法来医治。还有很

多人是由于恋爱题目，如那位高尔夫球场的球童，她由于对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她具有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而消除她的困惑。作为一位非心理学专业的学生，我将来可能不是一位职业的心理咨询师，但四周的朋友经常也会因一些题目而把自己当作倾诉的对象，这就需要我们做一位很好的聆听者。例如认真地听朋友的讲述，也许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过往的纸巾，静静的凝听。不同的气质类型也会造成人们在面对题目时的态度不同。我是一个多血质和黏液质混合的人，这使我面对题目时比较乐观而有时候做事不能够做到四平八稳。学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我就需要建立一个良好的医患关系，以便取得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的医治效……此处隐藏4723个字……转起来，共住院五十多天痊愈出院。

从上述两例可以看出心理因素在人的健康和疾病的相互转化过程中所起的作用。所以我们只有提高了对医学心理学重要性的认识才能运用医学心理学去解决临床工作中的实际问题。

二、应用医学心理学来指导临床护理工作

要使医学心理学和临床护理工作有机的结合起来，我们要首先了解患者的病情，要考虑患者在这种病情影响下可能出现什么样的心理状态，然后再根据患者的心理需要去做解释工作。对患者应注意情绪，生活，人格特征在内的整体情况，了解发病前所经历的诱因，发现和理解患者的心理因素和气质性因素在发病过程中的相互作用。对于慢性病急性发作时必须考虑到可能与生活中的重大刺激有关，因为有时精神状态的变化给患者造成的危害，甚至比躯体疾病还要严重。

三、努力提高护理人员的业务技术水平，充分发挥心理治疗和药物治疗的相互作用

在患者住院治疗的过程中，我们要帮助他们认识和了解影响疾病发生，发展因素，消除其紧张焦虑情绪，运用医学知识发和指导患者主动配合治疗。护理人员除与患者谈话时态度要诚恳、和蔼、耐心、热情外，还要不断的提高业务水平。同时护士还要了解各种药物的治疗适应病和禁忌病参毒副反应，熟练掌握各种护理技术操作，以便正确回答患者提出的问题，减轻患者的精神痛苦。给患者进行护理时一定要衣帽整洁，操作时细，熟练，准确，迅速使患者感到亲切，温暖，取得患者的信任。

性心理学心得体会篇七

人常说“心病还需心药医”心药能治很多病，31张药方，若能做到这31个心，即使是沉痾也能治愈。世间有许许多多战胜癌症的患者，无不与积极利用心药有关，只有坚强的求生意志与扎实而有效的保健与治病措施，才是癌症真正的克星。内药治病的力量是强大无比的，而心药则是内药之中的君主之药、关键之药、宝贵之药。朋友，你知道吗？真正的灵丹妙药就在你身上，就在你心中，就看你如何积极地开发与利用。

(1) 开心

开心是心药一宝。要开心首先要胸怀博大，桐城宰相张英有诗云：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”他有这样博大的胸怀，就活得开心。开心就要敞开心扉，心里有话要说出来，对亲人、对朋友说，开心地活着，活着就要开心。

(2) 放心

放心同样是心药一宝。有的人的毛病就是不放心，其实，人不能只相信自己，也应该相信他人。要学会放心，真正地放下心来，世界本如此。

(3) 专心

专心同样是一味好心药。有人说书法家、画家长寿，作家中也有长寿的，如巴金、丁玲，因为他们专心于一项艺术，精神有寄托、有支柱，生活得很充实、很有自信、很有趣味，就可以战胜病魔，强健体魄。

(4) 粗心

粗心，是缺点，也是优点。水至清则无鱼，人要是太精明了，是很难有知交的，也是很难长寿的。因有粗心，才有细心，两者应是相互依存的。

(5) 细心

细心是相对的，对于人体保健，一定要细心，对于疾病也要细心，在一些关键时刻对待关键问题更要细心。

(6) 忘心

忘心是缺点，也是优点。有些东西是当忘的，一定要忘。如果你是癌症患者，我有两条建议：一是忘掉重病，忘得越彻底、越干净越好；二是积极治疗，越早越好，越坚持越好。对于疾病，忘掉无疑是仙丹，甚至胜过仙丹。十二分的忘记，二十四分的治疗。忘记是为了治疗，治疗的药物是忘记，忘记加药物等于治疗手段，一定可以战胜病魔。

(7) 记心

当忘必忘，但当记必记。既记经验也记教训，“前事不忘，后事之师”，尤其是对保健、对生命的学问。心病还得心药医，治病要挖根，治根方能根治。心、肝、脾、肺、肾是人体的精华，也是生命与健康的精华，大凡精华之类的知识，都是不可以忘记的。

(8) 好心

好人要有一颗好心，一颗善良的、仁慈的、高尚的心，为他人着想胜过为自己着想。体谅与同情他人，胜过体谅与同情自己。曹操的“宁可我负天下人，莫教天下人负我”，应该倒过来写即“宁可天下人负我，莫教我负天下人”。要以行善积德为己任，播种幸福的种子，希望他人能从中得到收获，自己却不必希望得到酬报。好心办好事，好心不可办坏事。好心办了坏事，就要勇敢地负责，坚决地纠正。愿使世界上的人都是好心肠、热心肠。

(9) 救心

天上也不会掉“金娃娃”。你生病也好、困难也好，要全靠你自己救自己。朋友、亲属相帮固然好，但那是“外力”，最终还是要靠你自己救自己。救自己首先要救心，医好了心病，才能医好体病。心里滋生了希望，才能战胜困难。找到心药，识得心病，方能救心，不识心病、无法救心。

(10) 强心

不要靠医生打强心针，而要靠自己锻炼一颗坚强的心脏。心强才是真强人，心弱决不能成强人。只有有强心才能战而胜之，取而代之。为真理而战，为人类幸福而战，为战胜疾病与死神而战，大公无私，为民奉献，才能是真正的强心。英雄之心，永远坚强，是不可以征服的。

(11) 富心

此富不是指发财之富，而是指精神财富之富。我总觉得人要学些生命之学、性命之学，即中医学。知识就是力量，性命之学应是人们最基本的也是最重要的学问。未必人人都能成为医生，但决不可成为医盲。洪昭光教授有句话：“你才是你自己最好的医生。”说得妙极了，我完全赞同。富心中重

要一环是中医知识要富起来，才有健康长寿的希望。各项保健措施坚持不懈，一定会有效果的。

(12) 明心

所谓明心，就是一颗明白道理的心，人要活得明明白白。年轻人不知奋进，坐吃“青春饭”；中老年人与麻将为伍，进入“四方城”，不识南北东西，甚至中风致残而死。有些人自伤倾向严重，严重阴阳失调，用自己的双手扼杀自己，到死也不明白自己是怎样死的。

(13) 觉心

觉心使我想到了觉醒，屈原说：“众人皆醉我独醒。”其实，有人能够觉醒，有人是一辈子也醒不了。人就是应该不断觉醒，文王觉醒而写《周易》，孔子觉醒而写《春秋》，没有觉醒便没有司马迁的《史记》。遗憾的是，有些人没有远大的理想，没有崇高的目标，但人活着总是要有点精神的，这个精神就是要为人类、为社会做出贡献，就是要追求真理，为捍卫真理而献身。

(14) 宽心

宽心有两重意义：一是胸怀博大，有理想，有见地，有追求；二是要宽厚待人，宰相肚里能撑船。宽心是长寿之宝，健康之源，幸福之根。

(15) 信心

此两字十分重要，对生活、对工作、对治病，都要有信心，信心是宝不是草。记得谢晋有名言：“人是要有一点骄傲的。”他所说的骄傲，就是信心，要有信心去追求真理。

(16) 决心

生活要有决心，办好事、做实事要有决心。当办而未办之事，只有下决心才能办成。譬如为自己保健或治病，只有下决心才能坚持。决心也是长寿的秘诀，下决心保健，一定能健康起来，下决心治病，才能治好病。要当自己的主人，同样要当死神与疾病的主人。从这个角度看，决心是一味心药良药，一定要好好培养，雷打不动地实现自己的决心。

(17) 热心

年轻的人，火热的心，年老者又何尝不应有“火热的心”呢？热心非常重要，只有热心才能保持青春活力。对保健与治病一定要热心，热心对自己，热心助他人。

(18) 耐心

耐心是长寿的秘诀，长寿之人总是很有耐心的。学医的人，搞保健与治病，更要耐心再耐心。对自己要耐心，对病人更要耐心。

(19) 虚心

人是不可以骄傲的，尤其对自己的身体更是丝毫骄傲不得。譬如自己衰老了，不承认衰老不行。有位七旬老人，学过武术，自以为身体好，在摆满建材的路上骑自行车，栽倒在水泥杆上而成为“白痴”，殊为可惜。“有容乃大”，听取多方面的意见，择其善者而从之，应是每个人生活的态度。

(20) 童心

童心是纯洁、单纯、真诚而可爱的。金庸在《射雕英雄传》中曾创造老顽童周伯通的形象——白发满头却心如顽童。快乐是味良药，可医百病。童心，充满好奇，充满愿望，拥有童心，才能拥有青春活力。

(21) 诚心

经商要大力提倡诚信，养生与保健亦然。与疾病、死神斗争，要努力做到诚心，心诚则灵。要诚心对大家，要取实事求是的态度，认真负责的态度，切记不可说假话，更不能欺骗大家，不能胡乱吹牛。诚心是养生之本，这个本是大意不得的。

(22) 爱心

爱情、亲情、友情都要有爱心。人要自爱，更要爱人。爱心是最积极最有效的心药。用爱心去鼓舞病人求生意志，比什么药都灵。爱心创造人间幸福，也创造人间奇迹，只有坚定的爱心，才有可能战胜疾病与死神。

(23) 有心

提倡做个有心人，尤其是研究保健治病之道，要时时、事事、处处有心。

(24) 恒心

恒心是金，其实，人体保健方法并不在多，只要行之有效一到两样就行。慢性病的关键就是要有恒心去治，所谓行百里者半九十，是要努力避免的。很多时候只要“再坚持一下”就离成功不远了。

(25) 知心

人贵在知心，很难得的是知心的朋友，要努力把病人当作知己朋友，这是很重要的知心(感悟人生)。人要认识自己是不易的，既要明于知己，也要明于知人。知人要知心，治病更要治心。

(26) 苦心

大凡要研究学问，不下苦工夫不行，只有“苦心”，才能“孤诣”。就学问来说，人体保健与治病更要严谨，也更要思想解放，不严谨不行，不解放也不行。

(27) 铁心

铁心与信心相似，但铁心比信心更有实用价值。铁心就是坚忍不拔，毫不动摇，只要认准了方向，就再不回头，也不中途停顿。

(28) 贴心

要做患者的贴心人，与他们心连心，心贴心。几乎所有患者的心情都是烦躁而忧伤的。只有贴心才能理解，才能找出治病的办法，为他们卸掉思想包袱，这才是一味最好的心药。

(29) 动心

“流水不腐，户枢不蠹”，对自己的心不可封闭，要有青春活力，要勇于善于接受新鲜事物，心的可贵之处是它的活动性。

(30) 正心

全心全意为社会、为国家、为患者服务，就是正心。不要寄希望于他人的恩赐，而要寄希望于自己的奋斗。

(31) 静心