

心理课的心得体会(优秀9篇)

培训心得的写作不仅能够加深对所学知识的印象，更是一次对自我认知与发展的机会。以下是小编为大家收集的军训心得范文，供大家参考和学习。

心理课的心得体会篇一

在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

可见，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、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！

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。

心理课的心得体会篇二

我认为作为大学生，心理健康是必须的因为它有助于我们对生活和学习培养乐观的心态，正确的自我人生观念等等。通过这学期对大学心理的学习，首先，我对心理知识有了一定的了解，对心理学的发展史有了一定了解，在老师展开的活动中，我积极的参与到了，体会到了很多人生的知识。其实这个学期的心理健康课令我受益匪浅。我学会了如何与人共处，如何接受爱，报答爱。

我也懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。所以我们要在生活中学会宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。我们做人要真诚，因为存真诚的心，说真诚的话，做真诚的事。多爱人才能够多得人的爱，多敬人才能够多得人的敬，多宽容人才能够多得人的'宽容，多体恤人才能够多得人的体恤。这些道理是我看了其他一些心理书本学会的博大精深心理知识让我懂得了：你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。在老师的讲课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，有时会让人感觉到人性的柔情的一面，它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。心理课是实施心理素质教育的有效形式，是知识联系实际的重要途径。它可以调动我学习心理知识的激情，活跃大家上课的气氛。我在实实在在的活跃的课堂交流中受到教益和启迪，解决了很多以前困惑的心理问题。

并且在参与课堂活动过程中，我树立了正确的人生观念，把很多错误的心理想法都一一解决了，进而在日常生活中更努力充实自己。总的来说，通过这个学期的心理课，我对自己大学四年的生活，心理方面有了更好的理解。虽然本学期的心理课结束了，但心理知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的课堂，让每个学生有更多的收获。亲爱的老师，这个学期辛苦您了，谢谢您！

心理课的心得体会篇三

随着新冠疫情的爆发，各行各业都被迫转向线上。教育行业也不例外，网课应运而生。我也成为了一名网课学生。在我几个月的网课学习中，我逐渐体会到了网课外在环境与心理的影响，收获颇丰，下面我就谈谈我的心得体会。

第一段，网课的外在环境。相对于传统的课堂教学，网课不可避免地需要一个固定的环境，例如个人房间或是公共场所。在这个环境中，我们需要创造条件来消除干扰，创造一个专注的学习氛围。因此，尽量选择一个相对安静的地方，避免被着急的父母、吵闹的室友或是咳嗽的旁边的小伙伴打扰。当前的互联网设备很多，最好选择效能良好、接入网络快速稳定的设备，以确保学习过程不中断，保证成功完成课程。

第二段，网课心理影响的背景和问题。我曾思考过，即便人们在家中，受用着顶尖的线上课程或研讨会，为什么还会感到疲惫和难过呢？从神经科学和心理学的角度来看，学习与长时间的认知负担有着紧密的关系。我们必须面对的是，我们的大脑不可能像传统教学方式下那样利用额叶进行学习。在网课中，大多数情况下，你看着屏幕聆听、阅读、思考，这会使得视觉与认知区的效能下降，甚至容易出现学习疲劳或其他身体上表现出不适感，如颈椎疼痛、头痛、眼疲劳等。

第三段，克服网课困境的方法。为了让网课更有效，更轻松愉悦，大家可采用以下适宜的方法。通过电脑摄像头，你可以和老师、同学随时随地进行交流，这样，不仅可以解决独自学习时的孤独寂寞，还可以加深对知识点的理解，增加对同学们的情感关联，建立对学习和生活的信任感。不懈努力不退缩，即使是枯燥没劲的学习任务，在你倾注精力与时间的另一个角度，往往都有着意义重大的价值。

第四段，网课给我的启示。在我看来，网课虽然有着自身的限制和疲劳，但也是一种全新的学习体验和获取知识的绝佳

方式，通过这种方式，你可以在更独立、自由、个性化的环境中掌控学习节奏，在探索处理困难的过程中，促进自我成长和发展。此外，利用它展示自己的表现优势。

第五段，以网课为起点的未来学习。网课是一个新的起点，我也用它启发了自己对未来学习的思考。学习不止是为了掌握知识，还需要培养个性与自信，发掘和擅长，拓展视野与社交。在未来学习中，我会更珍视掌握并运用新技术，增加对生活的热情与兴趣，并通过练习增强自己的自制能力和自我效能感。而这些，正是网课和未来学习所需要的人才素质和品德。

总之，网课是一种顺应时代潮流所必须的教育模式。在这个过程中，我们不仅需要创造有利的外在学习环境和采用适当的心理治疗策略，更关键的是，要从中发掘到个性，增强自我价值的实现和未来前进的动力。

心理课的心得体会篇四

随着新冠疫情的肆虐，网课已经成为了许多人的常态。但网课背后隐藏的心理学问题却往往容易被忽视。作为一个网课学习者，我深刻地体验到了网课对我的心理影响，对此进行一些思考和总结，希望能对更多的网课学习者有所帮助。

第二段：网课学习的压力

网课学习的压力主要来源于对学习内容的理解和消化，以及对时间的掌控。由于在家上课缺乏上课氛围，加之课堂互动减少，自我管理能力的学生容易分心或者堕落，这使得学习效率被大大降低，背后的压力也逐渐累加。为此，我常常尝试制定学习计划，保证自己可以有充足的时间来完成作业和练习，同时也会思考如何更好地理解课程内容，形成自己的学习方法。

第三段：网课学习的孤独感

相较于传统的课堂教学，网课学习缺乏面对面的交流机会，导致学习过程中的孤独感越来越重。我常常觉得自己无法获得足够的支持和指导，往往需要靠自己去解决问题。为此，我尝试在群里与同学分享学习笔记和心得，与老师沟通问题和疑惑，以充实自己的学习过程，避免陷入过度孤独的状态。

第四段：网课学习的效率问题

研究表明，网课学习的效率相对较低，与传统教学相比有所下降，这主要是因为网络学习缺少互动性和对课程内容深入剖析的机会。因此，在网课学习中，我们应该更加注重实践和思考，通过多种途径去加深对知识的理解和掌握，如多看些

心理课的心得体会篇五

上大学后，我报名参加了一门关于团体心理学的课程。在这门课上，我学到了很多关于团体心理的知识，也收获了很多自己的心得体会。今天我将分享我在上团体心理课的过程中所学到的东西。

第二段：团体心理的基本概念和特点

团体心理是关于集体形成、集体动因、集体情感和集体性格等方面的心理现象的一个研究领域。团体是由不同个体组成的整体，在团体内部个体相互关联、相互影响，同时也受到团体整体的影响。在这门课上，我们学习了团体心理的基本概念和特点，例如：团体的共同目标、团队的相互依赖性、团队的协作和决策过程等。这些概念和特点对我理解团体心理有了更深入的认识。

第三段：团队合作的重要性和技巧

团队合作是团体心理学中一个非常重要的方面。在这门课上，我了解到团队合作的重要性和技巧。团队合作可以提高工作的效率和质量，同时也可以增强团队成员之间的凝聚力和合作意识。为了加强团队合作，我们需要注重沟通和合作技巧的培养，例如：积极倾听、有效沟通、分工合作、总结反馈等。通过这些技巧的学习和实践，我能感受到团队合作的力量和效果。

第四段：团队决策的过程和困难

团队决策是团体心理学中另一个重要的方面。在团队决策中，个体成员的意见和想法会受到整体团队的影响，同时也会受到其他团队成员的影响。在这门课上，我学习了团队决策的过程和困难。团队决策需要充分的沟通和理解，同时也需要平等和公正的对待每个成员的意见。团队决策中会面临到的困难也需要通过有效的沟通和协商来解决。通过学习团队决策的过程和困难，我提高了自己的合作和协商能力。

第五段：团队领导的角色和影响力

团队领导是团队内部的核心和关键人物。在这门课上，我了解到团队领导的角色和影响力。良好的团队领导可以有效地组织并引导团队成员的行为和工作，提高团队的效能和凝聚力。团队领导需要具备良好的沟通和决策能力，同时也需要具有激励和鼓舞团队成员的能力。通过学习团队领导的角色和影响力，我认识到团队领导的重要性和作用，也提高了自己的领导才能和团队管理能力。

结尾：总结体会和展望

通过上团体心理课，我不仅学到了很多团体心理学的概念和原理，也收获了丰富的心得体会。团体心理的学习让我意识到在团队合作和团队决策中的重要性，也让我提高了自己的沟通、决策和领导能力。未来，我将继续加强自己的团队合

作和团队管理能力，为团队的成功和凝聚力做出更多的贡献。

心理课的心得体会篇六

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

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。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别

人的同时自己也可以学到很多的东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

人际进程的进程分析：

- 1、彼此陌生
- 2、单向注意
- 3、双向注意
- 4、相切
- 5、浅度相交
- 6、深度相交

在这一系列的进程中，更是双方“自我暴露”的过程，处理不好会发生可大可小的矛盾，这时我们需要注意的则是交往的对等性以及适度性，两个人是两个个体，总有不同之处，也许是情绪、行为、价值观等，这时我们不应该要求强行的重合，要体谅以及换位思考，我个人认为换位思考以及相互体谅在人际交往中非常有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友情、工作中都是非常必要的。在人际交往中更要学会自我剖析，自我检讨，自我认识，更要常记一句话“你对了，别人就一定错了吗？”

心理课的心得体会5

心理课的心得体会篇七

团体心理课是一门关于人类行为和心理的课程，通过参与不

同的团队活动和讨论，学生们可以更好地了解和理解自己以及他人的心理状态和行为模式。我有幸参加了这门课程，并在课堂上获得了一些宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我上团体心理课的心得体会，从团队合作、人际交往、领导实践以及自我认知等方面进行探讨。

首先，在团队合作方面，我学到了团队的重要性和合作的力量。在课堂上，我们被分成了几个小组，每个小组都有不同的任务和挑战。在面对这些挑战时，我发现只有团队齐心协力、协作配合，才能够更好地完成任务。在团队活动中，我学会了倾听他人的意见和建议，协商解决问题，共同制定目标和计划。通过与团队成员的合作和努力，我们取得了出色的成果。这让我深刻认识到，一个团队的力量要远远大于个体的力量，通过团队合作可以实现更多的价值。

其次，在人际交往方面，团体心理课让我意识到了人际关系的重要性的建立有效人际关系的技巧。在课堂上，我们通过小组活动和讨论交流，学会了与不同性格和背景的人合作和交流。我体会到了理解和尊重他人重要性，学会了与他人建立互信和良好的关系。我发现，积极的态度和善于沟通是促进人际关系正常发展的关键。通过团体心理课的学习，我收获了许多宝贵的人际交往技巧和经验，这对我今后的生活和工作都将有着积极的影响。

第三，在领导实践方面，团体心理课让我了解了领导的重要性的领导的种种特质。在小组活动中，我有时需要担任小组的领导，组织并协调小组的工作。通过这样的经历，我认识到领导需要具备一定的技能和特质，例如沟通能力、决策能力、协调能力等。作为一个领导者，我们需要能够有效地沟通和传达，激发团队成员的潜力，解决团队中的冲突和问题。团体心理课让我学会了如何成为一个好的领导者，这对于我的个人成长和未来的领导实践具有重要的意义。

最后，在自我认知方面，团体心理课有助于我更好地了解自

己的特点和行为模式。在课堂上，我们经常进行反思和讨论，通过分析他人的反馈和观察自己的行为，我逐渐意识到自己的优点和不足之处。我学会了正视自己的弱点，并通过改变和学习来不断提升自己。团体心理课让我认识到每个人都是独一无二的，接受自己并努力成为更好的自己至关重要。

总而言之，团体心理课给予了我许多宝贵的经验和体会。通过参与团队合作、人际交往、领导实践以及自我认知等方面的活动和讨论，我深刻认识到了团体合作、良好的人际关系、有效的领导实践和积极的自我认知对于个人的成长和发展都具有重要的作用。我相信这些经验和体会将对我今后的生活和工作产生积极的影响，帮助我成为一个更好的人。

心理课的心得体会篇八

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。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

通过这学期对大学心理（二）的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多。而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

心理课的心得体会篇九

第一段：介绍团体心理课的背景和重要性（200字）

团体心理课是一门广泛应用于学校、工作和生活中的心理学课程。通过团体心理课，可以帮助学生了解人际关系、团队合作、冲突解决等方面的心理机制，提升个人的社交能力和心理素质。团体心理课的价值在于，它不仅关注个体心理，也强调了群体的力量 and 影响。作为一门重要的学科，团体心理课的学习和实践对我们的成长和发展具有重要意义。

第二段：介绍上团体心理课的体验和感受（200字）

在上团体心理课的过程中，我体验到了许多有趣和有意义的活动。例如，我们进行了名为“信任之环”的游戏，通过相互合作和信任，让一个绳圈从一个人的身后传递到另一个人的前面。这个游戏不仅考验了我们的相互信任，也增进了我们的团队合作能力。还有一个名为“冰山游戏”的活动，通过了解冰山上和水面下的部分，让我们认识到了人与人之间的表面和内心之间的差异。这些活动让我深刻认识到了团队的力量以及人际关系的复杂性。

第三段：分享团体心理课的收获和成长（300字）

上团体心理课让我对人际关系和团队合作有了更深入的了解和认识。我意识到每个人都拥有不同的经历和思考方式，而这些差异正是团队发展的机遇。在团队中，我们应该尊重他人的观点和需求，努力找到共同的利益和目标。此外，团队的组织 and 决策也需要一定的技巧和策略。通过参与各种团队活动，我逐渐学会了如何在团队中发挥自己的优势，同时尊重和倾听他人的声音。

第四段：谈论团体心理课的应用和实践（300字）

除了学习，团体心理课还让我有机会将所学知识应用到实际生活中。比如，在与朋友相处或与同事合作时，我更加注重倾听和理解对方的需求，以达到更好的交流和合作。此外，我也发现在处理冲突时，可以运用团队心理学中的技巧，通过沟通和协商找到解决问题的方法。这些实践经验进一步加深了我对团体心理学的理解，并促使我将这些概念运用于现实生活中。

第五段：总结团体心理课的意义和价值（200字）

团体心理课不仅教会了我如何更好地与他人合作和沟通，还让我认识到群体力量的重要性。在团体中，倾听、尊重和信任是建立有效合作关系的基础。通过团体心理课的学习和实

践，我不仅在学术方面取得了进步，也提高了自己的社交能力和人际关系处理能力。团体心理课的意义不仅体现在课堂上，更在于我们能够将所学应用到实际生活中，成为更好的团队成员和社会人。因此，我认为上团体心理课是一次宝贵的、启发性的学习经历，给我的人生带来了积极的影响。