

# 2023年人际交往心理心得体会(通用8篇)

培训心得可以促使我们对自己的学习过程进行深思熟虑，并找到改进和提升的方法。培训心得范文：培训中所学知识的应用对提高工作效率起到了重要作用。

## 人际交往心理心得体会篇一

人际关系作为大学四年乃至整个一生中贯穿始终的重要一环，对我们而言，有着非同一般的意义。古人语：君子入则笃行，出则友贤。无论是“入”的熟悉，还是“出”的陌生，选择恰当的人际交往方式都显得格外重要，唯有如此，我们才能在工作、生活等诸多方面做到如鱼得水，应对自如。在《人际关系心理学》课程中，我们用理论来武装自己，用实践来历练自己，让自己从身体感知、心理感受和顶端反审等多个方面了解自己，使自己在认知的同时能够做到独善其身，最终达到质的飞跃。

孔子曰：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”，其中传递便是对自我的审视和反观。如果说考虑未来是在山坡上看人生，那么反省自我就是在山顶上看人生，站得高，看得远，更看得透彻。正如课程中率先提出的自我金刚结构，它传达的“止观双运”的思想，强调围绕自我的三角形要想保持稳定性，离不开身体、理性和感性三个支点的支撑。金刚结构的顶端更是作为制高点，从上至下，以上帝视角洞悉组成我们一生的每个部分。

身体是感知外界的直接媒介，人际交往中的肢体接触让我们增进对彼此的认识，从而推进交往的进一步进行。正如课程实践过程中，陌生人之间借由握手等方式相互表达友好和善意，进而发展为后续的语言交流等人际交往方式，并通过持续地结识新朋友，使得我们在潜意识里逐渐改变自己，化被动为主动，让身体以一种更加轻松随和的姿态面对遇到的每

一个人，这也是人际交往中最为理想的状态。

心理是对直接感知的二次处理，如果说身体是认知外界的导向标，那么心理就是分水岭，它决定着人际交往现在和未来的发展趋势，是节节攀升，还是走向灭亡，心理始终起主导作用。在课程进行中，最初我们抱着对彼此的好奇、戒备、漠不关心等各种心理情感，到后来通过交流渐渐发展成熟悉、友好、关注等各类情感状态，看似不可思议，其实心理感受在其中起到了推波助澜的作用。虽然面对陌生人时我们并非每次心理情感都向着好的方向发展，但大多数情况下我们都不会失望，而在这个过程中，勇于尝试、乐于交流的品质始终是人际关系建立和发展所推崇的。

反审是处世交往中永恒不变的准则，正如天平需要砝码、理论需要实践一样，人际关系的处理是否得当、待人接物的态度是否合适等各个方面，都始终围绕着反审这个中心。无论是在课堂上还是日常生活中，我们的一言一行，与他人交流过程中的措辞和举动，都影响着身边人的情感波动。正如初次见面时，若我们举止粗鲁、言语粗俗，对方便会萌生厌恶等负面情绪，并以此作为定位；相反，若我们表现得优雅得体，对方便会心生钦慕。反审看似重复繁杂，其实不然，因为在审视自我、改善自我的同时，我们也看清了对方，认清对方到底是损友还是诤友。

通过《人际关系心理学》课程的学习，我不仅对于人际关系的处理有了更加清晰全面的认识和理解，还有针对性地采取了相应措施来提高自我。我相信，不懈的努力，终会让我遇见更好的自己。

## 人际交往心理心得体会篇二

人际交往是我们在日常生活中无法回避的一部分。通过与其他人的交流和沟通，我们能够获得支持、建立关系、实现自我成长等。然而，人际交往并非轻松简单，其中涉及到诸如心

理学的理论、技巧和原则。在多年的人际交往中，我意识到了人际交往心理学的重要性，并从中得到了一些宝贵的经验。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并探讨其在人际交往中的应用。

首先，我认为理解他人的感受和需求是有效的人际交往的关键。在和他人交流时，我们通常会表露自己的情感和需求，但同样重要的是要关注对方的感受和需求。在与他人交往时，我们应该学会倾听，并设身处地地理解对方的想法和感受。这种理解将增加我们之间的亲密感并加强我们的关系。

其次，我发现积极沟通对于建立健康的人际关系至关重要。积极沟通意味着表达自己的意见、感受和需求，并保持尊重和理解。在与他人进行交流时，我们应该坦诚地表达自己的观点，而不是隐瞒或回避。此外，我们还应该学会在别人有不同意见或反对意见时保持冷静和理性，以保持对话的良好氛围。

第三，我了解到信任和尊重是人际交往中不可或缺的因素。建立信任需要时间和努力，但失去信任却很容易。为了建立信任，我们需要保持诚实和透明，避免欺骗和背叛。尊重对方意味着不侵犯对方的个人空间和权益，以及尊重他们的选择和决定。通过建立信任和尊重，我们能够创造一个安全和愉快的人际关系。

另外，我发现积极思维和乐观心态在人际交往中起到重要的积极作用。积极思维意味着关注和专注于积极的方面，而不是过分关注问题和困难。乐观心态使我们看到困难和挫折的正面，鼓舞我们保持信心和积极的行动。在面对挑战时，我们应该尝试将焦点放在寻找解决方案和改进自己上，而不是纠结于过去的错误和失败。

最后，我意识到自我反省是发展个人人际交往能力的关键。通过反思自己的交往方式和行为，我们能够发现自己的弱点

和局限性，并寻找改进的机会。自我反省还能帮助我们理解他人对我们行为的感受和反应，以及我们对他人行为的反应。通过自我反省，我们能够不断学习和成长，从而提高我们的人际交往能力。

综上所述，人际交往心理学的理论和原则对于我们建立健康、积极的人际关系至关重要。通过理解他人的感受和需求、积极沟通、建立信任和尊重、培养积极思维和乐观心态，以及进行自我反省，我们能够成为更好的沟通者和伙伴。我深信，通过将这些心得体会应用于实际生活中，我们能够获得更加良好的人际关系，并获得更多的支持和成长。

## 人际交往心理心得体会篇三

有朋自远方来，不亦乐乎。

人最怕孤独也最容易感到孤独，人对孤独有一种本能的恐惧，人际交往是最基本，最有效的消除孤独的手段之一。社会心理学研究表明，孤独是在人与人的交往体验中产生的，也就是说，孤独实际上是人们在日常生活的人际关系中所体验到的东西，当一个人感到孤独时，那就表明他正处于想与别人接触和交往的状态中。

所以，人和他人交往，可以满足个体的心理需要，消除孤独感，除此之外，人际交往可以传递信息增加个人的知识经验，可以通地互动提高群体凝聚力，可以及时地沟通思想，消除误会，解决矛盾，协调群体成员之间情感和行动。缺乏人际交往，甚至连本能行为也受到严重影响。

此书在人际交往中，归类了在人际交往中存在以下的特点：

“物以类聚，人以群分”。即人喜欢与自己相似的人，因为类似或相符本身具有一种增强作用，容易获得他人的支持，获得内心的稳定感；同时，相似的人，容易建立相性的群体，以增强对

外界反应的能力, 保证反应的正确性. 一个人在与自己相似性的团体中活动, 阻力会比较小, 活动更容易进行.

互补的人容易相互吸引, 因为人有从对方获得自己所缺乏的东西的需要, 互补性是指在需要, 兴趣, 气质, 性格, 能力, 特长和思想观念方面存在差异的人, 可以在活动中产生相互吸引的关系. 如果交往中的一方能满足另一方的某种需要或弥补某种短处, 那前者就会对后者产生吸引力. 如果他人的某一特点满足了一个人的理想, 从而增加了其对这个人的喜欢程度. 正因为有了互补性, 社会生活才变得更加丰富多彩, 但互补是以交往双方都得到满足为前提的, 如果不能满足这一要求, 那些相反的特性就不能够产生互补, 能否实现互补吸引还需要它们是由哪些人格特质构成的, 因为互补性的实现在很大程度上将取决于一个人的人格特质.

### 美丽的仪表能给交往加分

能力和个性品质是影响吸引力的很重要的内在因素. 个性品质里的真诚, 诚实, 理解, 忠诚, 真实, 信得过, 理智, 可靠, 有理想, 体贴, 可信赖, 热情, 友善, 友好, 快乐, 不自私, 幽默, 负责任, 开朗, 信任别人是最值得喜欢的.

适当的自我暴露有助于加深亲密程度, 自我暴露是指坦率地表白自己陈述自己, 推销自己, 心理学认为, 一个人应该至少一个重要的他人知道和了解真实的自我暴露和太多的自我暴露都会引起环境适应方面的一系列问题, 一个从不自我暴露的人不可能与他人建立起密切的关系, 但总是向别人喋喋不休地谈论自己的人, 会被他人看作是适应不良的自我中心主义者, 理想的自我暴露是对少数亲密的朋友做较多的自我暴露, 而对一般朋友和其他人做中等程度的暴露, 人们常常会回报或模仿他人所欣赏的自我暴露, 人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人, 如果某人的自我暴露, 人们喜欢那些与自己有相同自我暴露水平的人, 如果某人的自我暴露比我们暴露自己时更为亲密详细, 我们会害怕过早地进入亲密领域, 从而产生焦虑, 获得

对方赞同时, 我们的自我暴露就多, 反之就少.

人际交往过程中, 群体对人会产生从众, 服从, 依从的影响, 很有趣的现象是, 为了使他人依从, 即个体接受他人的请求而行动, 使他人请求得到满足的行为, 可以使用登门槛效应, 留面子效应的原理.

交际心理学是一个值得研究的学科. 读完此书, 我获益良多.

## 人际交往心理心得体会篇四

人是社会性动物, 与他人的交流和互动是我们生活中的重要组成部分。而人际交往心理学探究了人与人之间如何相互影响、沟通和理解的过程。在学习这门课程的过程中, 我深刻认识到人际交往对于个人发展与幸福感的重要性, 并从中汲取了许多心得体会。

首先, 我认识到有效的人际交往需要良好的沟通能力。沟通是人际交往的基石, 是传递信息、理解意图和建立共识的重要手段。通过学习, 我了解到沟通不仅仅是说话和倾听, 还包括非语言沟通、语境理解和情感表达等多个方面。例如, 我曾经和一位朋友就某个话题产生了争执, 后来我们冷静下来并试图理解对方的观点。通过相互倾听, 以及表达自己的意图和情感, 我们最终找到了共同点并达成了一致。这次经历让我明白了沟通在解决冲突和建立合作关系中的重要作用。

其次, 我认识到人际交往需要建立良好的信任关系。信任是人际关系的纽带, 是建立稳定合作关系的基础。在课程中, 我学到了建立信任的几个关键要素: 诚实、可靠和尊重。举一个例子, 我有一次和一个新结识的朋友共同合作完成了一个项目, 由于我们彼此都表现出了诚实、可靠和尊重对方的态度, 我们之间的信任感得到了增强, 从而成就了一个成功的合作。这次经历让我领悟到了在人际交往中建立信任是取得成功的关键因素。

第三，我认识到人际交往需要倾听和感受他人的需求。在人际交往中，我们不仅需要表达自己的需求，还需要关注他人的需求，并积极倾听和理解他人的感受。通过倾听他人的需求，我们可以增进彼此的理解和共鸣，从而建立更加亲密和持久的关系。曾经，我参加了一次志愿者活动，在和一位老人交流的过程中，我发现他非常渴望有人倾听他的故事。于是，我花了很多时间和他交谈，倾听他的故事，并给予他关心和安慰。通过这次经历，我明白了倾听他人需求对于建立良好关系的重要性。

第四，我认识到人际交往需要灵活应对不同的个性和背景。每个人都有不同的个性和背景，这导致了人际交往中存在着差异和冲突。然而，通过理解他人的个性差异，并采用适当的交流方式和解决冲突的策略，我们可以更好地与他人建立良好合作关系。举一个例子，我曾经与一个性格很强势的同事合作过，我们在意见和决策上有时会出现分歧。但通过了解他的个性和采用适当的沟通方式，我们成功地克服了这些困难，建立了一种相互尊重和合作的关系。

最后，我认识到人际交往是一个长久的学习和探索过程。在解剖人际交往的

## 人际交往心理心得体会篇五

### 第一段：介绍人际交往的重要性和挑战

人际交往是人类社会生活中不可避免的一部分，无论是在工作、学习还是日常生活中，我们都需要和他人进行交流和互动。然而，人际交往也面临着许多挑战，比如情绪管理、沟通技巧等等。这些挑战使我们需要学习人际交往心理学的知识和技巧，以更好地理解 and 与他人交往。

### 第二段：理解他人的情绪

人际交往中，我们不仅需要关注自己的情绪，还要理解他人的情绪。对他人情感的理解和共鸣有助于建立更好的关系和沟通。通过观察他人的非言语表达和身体语言，我们可以推测出他们的情绪状态，并运用相应的策略进行交流。此外，我们还要学会管理自己的情绪，避免情绪过度激动或不恰当的表达。

### 第三段：有效的沟通技巧

有效的沟通是人际交往的关键。一方面，我们需要善于倾听，真正关注他人的讲述，并且在适当的时候提出积极的回应。另一方面，我们也要清晰地表达自己的想法和需求，并且避免使用攻击性的语言或态度。通过学习沟通技巧，我们可以更好地交流，减少误解和冲突，从而建立和谐的人际关系。

### 第四段：展示尊重和关怀

尊重和关怀是人际交往中非常重要的价值观。我们要尊重他人的思想、情感和意见，不轻易评判或批评他们。同时，我们也要关心他人的生活和需求，给予他们支持和鼓励。通过展示尊重和关怀，我们可以赢得他人的信任和友谊，建立更加深厚的关系。

### 第五段：建立正面的人际关系

在人际交往中，我们要努力建立正面的人际关系。这需要我们积极主动地与他人交流，并寻找共同的兴趣和目标。同时，我们也要学会妥善处理冲突和解决问题，以避免人际关系的破裂。通过建立正面的人际关系，我们可以获得更多的支持和帮助，提高生活品质。

### 总结：

人际交往心理学给我们提供了理论和实践的基础，帮助我们



更好地理解 and 改善与他人的交往。通过理解他人的情绪、运用有效的沟通技巧、展示尊重和关怀，以及建立正面的人际关系，我们可以建立更加和谐、愉快的人际关系。实践这些心得体会需要时间和努力，但是它们对我们的人际交往和个人发展都有着积极的影响。

## 人际交往心理心得体会篇六

### 一、引言（150字）

人际交往一直是人们关注的话题，尤其是在大学这个相互交错的环境里更是如此。在大学人际交往中，有正面的也有负面的，有时会受到情绪影响而导致困惑。本文从个人的角度出发，结合自己的经验，谈一谈关于大学人际交往中的心得和体会，并阐述在人际交往中应该如何以最佳的态度去面对他人。

### 二、人际交往的重要性（200字）

人际交往是社会交际的重要形式，对于在大学里道路各异的人们来说，处理人际关系是必须要面对的生活。在人际交往中，首先要始终保持良好的心态，例如宽容，谦虚和开放。同时，要善于倾听别人讲话，并对他们表达出的意见、想法、情感等方面给予积极的反馈，这将有助于你树立良好的人际形象，并且让他人看到你是一个值得信任可取的人。当我们付出真诚和信任，这样的态度会使得大家看到人与人之间的交流本身就是美好的。

### 三、外部交往的重要性（300字）

外部交往指的是大众和其他团体中的交往。在大学期间，文化活动、读书会议，社会福利活动等都是可以参加的。在参加活动时，我们应该提高自己的参与度，并且克制自己的情绪，不要给别人留下不好的印象。同时，应该学会尊重他人，积极关注他们的紧要生活经验，发觉共同点来建立基础，而一些差异

处可以说得少一些。这将会使交往更加愉快,也便于以后的深入交往。

#### 四、内部交往的重要性（350字）

内部交往指的是大学校内的接触。在大学生活中,同窗相识或者宿舍生活合作之间种种种种充满了机会和挑战。我们应该学会尊重他人,培养良好的习惯和态度,让交往的过程十分愉快。同时,我们应该适当地培养自己的兴趣,为交往提供更多的话题和素材。我们还应该主动去调解冲突,化解矛盾,我们可以采用妥协和平衡的策略,这将会让我们的集体更为整齐和其他人会更加喜欢与我们交往。

#### 五、积极处理人际关系的运用策略（200字）

在处理人际关系时,积极心态的培养和掌握关键技巧对于成功的展开交往和实现目标非常重要。在与他人交往时,我们应该正视差异,这样我们就能更好地发现和承认第二方的感受。同时,我们还需要组织自己的语言,更好地传达心理,让他人了解、理解自己,同时也可以使得自己更加可信赖。远离人,亦需要保护自己,要有良好的自我保护机制,避免受伤害。只有这些策略的运用,才会使得我们的人际交往更加愉快,并取得更多的人际成功。

#### 总结（150字）

人际交往对我们的生活至关重要。他人的思想、情感等都可能对我们的行为产生影响。因此,在大学中,应该学会尊重他人,正确处理人际关系,并保持良好的交往态度以及技巧。只有在这样的心态下,我们才能够更好地与他人相处,逐步实现自己的目标,同时获得更多的人际价值。

## 人际交往心理心得体会篇七

心理学，一个既熟识又感到生疏的词。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。诸如情结的郁闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发愁闷，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证明当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于安静，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。

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的方案经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的学问，力量，阅历，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的冲突，冲突，常常困扰着人们健康的心灵，严峻影响其学业和事业的胜利。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参与第一堂心理学开头，对心理学就慢慢地有了一个清楚的概念，更加加深了我对此学科的深厚的爱好。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也隐藏着一份特别的才能，那份才能如同熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。

### 1、心理相对健康

心理询问师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理询问师本身也是一般人，也有七情六欲，会像其他人一样盼望得到爱，盼望被

接受，被承认，被确定，渴望平安感等等，但他必需有力量在询问关系以外求得这些欲望的满意，以保证有效地完成心理询问师这一社会角色的任务，不致引起角色紧急。心理询问师也会在生活和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会消失心理冲突和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在询问关系以外来解决他的心理冲突和冲突，不至于由于个人的问题干扰询问工作。一个合格的心理询问师应当是一个开心的，喜爱生活的，有良好适应力量的人。要得到来访者的信任，询问师自己必需情愿不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些心情不稳定，常常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理询问工作的。

## 2、乐于助人

只有乐于助人的人才能在询问关系中给来访者以暖和，才能制造一个平安，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的心情，从而进入来访者的内心世界。”乐于助人说起来简单，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关怀自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热忱的人，也是难以胜任心理询问工作的。

## 3、责任心强

心理询问师既要耐性倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感到自己被关注，也要能恳切坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们情愿暴露内心的痛楚和隐秘。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在询问工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素养基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论学问就可以获得的。因此，从事心理询问工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

做好心理询问工作要有必备的理论学问。心理询问不是仅仅依靠良好愿望，满腔热忱和一般常识来劝慰，劝告那些处于逆境的来访者或鼓舞心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的劝慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理询问和心理治疗是科学工作，要用科学的询问学问和技巧来关心来访者，使他们熟悉困扰着他们真正的缘由，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。只有将理论学问与实践力量结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，冲突和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防备手段来应付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地帮助来访者分析问题，并引导其走出逆境，促进人格成长。

心理询问的理论学问和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地一直访者学习，不断地总结阅历。上面所说的职业道德，人格条件，学问条件和技巧条件都很重要，不能相互代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理询问师应当是个人品质，学术学问和助人技巧的结合。

首先选择心理学，就是为了想关心更多有需要关心的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

其次就是学会了换位思索，在写心理学论文的时候，了解了关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思索，也在生活中适时地应用，更加设身处地为他人着想，那么个人就可以更加安静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

## 人际交往心理心得体会篇八

20xx年7月13日至7月20日。我有幸参与了老师幸福成长乐观心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广阔老师的心灵之门。为我们老师供应了一个了解自身，完善自我，提升幸福指数的平台。

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，我意识到心理健康训练应当是全面掩盖在学校训练中，是全部老师共同参加的，共同来呵护同学的心灵。老师的职责不仅仅是教书育人，也要关注训练对象的心理健康，培育出高素质，健全健康的人才，培育同学乐观向上的人生观和价值观，让同学能够熟悉自己，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。

1、同学的心理要健康，老师的心理更要健康。通过本次培训，使我熟悉到：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，遇到事情或不顺心简单动怒，产生悲观，生气等小计心情。有时候，把这种心情带入工作，学习，人际交往中，看同学不顺眼，看自己的`老公、孩子不顺心，不仅是自己不欢乐，还会影响四周的人。所以，老师自身保持一种也管得心态特别重要。通过学习，我意识到了心情管理的重要性。我知道了老师要擅长做好自身的心理调整及保健工作，了解自己，正确地看待自己的优缺点，把握调整心情的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受力量；培育多种爱好与爱好，陶冶情操，学会放松：如倾听音乐，赤脚漫步，运动，伴侣聚会等；恰当地宣泄不良心情：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心情，并努力实行正面的方法来处理一些负面心情。

## 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。老师和同学都应当常怀一颗感恩之心，感恩自己的身体，感恩四周的人，感恩大自然，感恩生活中的美妙点滴。感恩使我们把关注点聚焦在那些美妙事务上，生活也由此变得更美妙，是自己永久健康的心态，完善的人格和进取的信念。

### 3、做好沟通，与同学打成一片

对待同学，要以公平的角度与同学沟通沟通，让同学说话、表达、倾听他们的心声。如若能利用自己人效应，与同学打成一片，你说的话会让同学更信任，更简单接受。

总之，作为一名老师，心理健康训练任重道远。为了让同学形成健康的心理，老师就要不断完善自己的人格，努力把自己打造成一个人幸福的人。我信任：自己幸福了，同学也就幸福了，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，让同学的心理素养和心理水平朝着健康的方向进展！