

心理课学习心得（32篇）

心理课学习心得（精选 32 篇）

心理课学习心得 篇 1

一、利润空间比较大

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种“模范”的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的最根本的原因。

二、进入壁垒比较低

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的技术含量也一定不高。

三、市场机制不健全

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人(企业)，得了一种病(从众性行为)，医生(市场机制)却不知道该怎么医治(约束，调控)，传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种“无证上岗”的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

四、领导素质比较低

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，

企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以“胜者为王，败者为寇”作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则的遵守，许多人以“不按牌理出牌的人”为标榜。本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己的牌出牌，不按规律，规则出牌。在企业发展的决策上是天马行空，百无禁忌。根本不在意自身的条件够不够。再次，领导者普遍缺乏系统的职业精神。这主要是我们现在的企业家基本上都是改革以来的第一代企业家，他们没有受过什么专业化的教育，没有受过现代化管理的训练。基本上都是敢闯，敢拼再加运气而获得成功的。这种先天的不足常常导致很多企业家在获得一点成功之后不思进取，刚腹自用。当该行业前景较好时，企业家们的这些缺陷就会被掩盖，但当该行业一出现行业危机，或者是较高的获利时期过去后，这种先天不足就要演变为灾难。

五、企业缺乏新机制

如果没有自己的观点、没有好的发展办法，当然也就只有跟着别人走。看着哪利润高，就想一头扎进去。世界上没有任何一家著名企业是一直跟着别人发展起来的。创新是企业发展的根本，一个

企业如果要想长久地保持稳定的发展，没有对自己的产品不断的创新，没有对自己体制的不断的创新是不可能的。但是，我们看到的却是我们的很多企业并没有一个系统化的创新机制，比如产品的更新换代、企业的投资方向等关系到企业生死的重大决策基本上都是由老总一个人说了算，没有一个专门的机制，没有专业的人员来进行科学的、合理、理性的分析、预测和可行性研究。没有研究必然就没有发言权，又正如上一点所说的，企业最高领导人员素质的低下，导致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无聊的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。

心理课学习心得 篇2

1、学生从“老大”到“老小”

孩子进入中学，积极性普遍都较高，因他们脱离了“小”字，充满着种种新的幻想和憧憬，然而，一跨入中学大门，他们发现许许多多现象都向他们提出挑战。在小学时，他们是老大，而在中学，自己又是老小，社会、环境及家长对他们的要求都不一样，导致他们情绪上的不安；也可能会出现叛逆心理导致放纵情绪。小学阶段，教师和家长都保持着相当的权威，而进入中学，由于学生的独立性增强，都会有较多的民主。比如自己支配更多的钱和时间，能部分参与大人的而有些学生有时会错误地理解这种民主，会渐渐滋生叛逆心理。从而放松对自己的要求，在出勤、清洁、课堂纪律、作业、预习、复习等环节出现漏洞。教师同样的要求，可在不同学生身上的效果往往大相径庭，问题主要源自家庭教育的差异。任何时候，行为习惯和心理品质都是大树的根，而学习成绩只是树叶、花果。只有根深，才能叶茂、才有果实。因此，重视学生的行为习惯和心理品质的培养，在真正成熟之前，家长还是要保持适度的权威，要立规矩、要真督促、要适度的饥和寒。反对棍棒教育、反对贿赂孩子、反对盲目家教辅导。

2、功课“从寥寥无几”到“五花八门”

小学就那么寥寥的几门课，两三位老师一竿子包到底；而中学，一下子十几门课全端出来，老师一人授一门课；这节课刚一完，下一节又换了老师，换了内容，门门有作业，应接不暇。容易学习遭受挫折导致畏难情绪，在小学阶段成绩比较优秀的学生，对初中的学习成果期望值较高，如果开头不能尽快适应，受到挫折就会影响学习的信心。家长要协助孩子掌握中学阶段的学习特点和方法，最重要的是学会听课和主动预习、及时复习。家长不要过于看重考试分数，不同试卷的分数没有可比性，偶尔没有考好，也不能打击自信心。要鼓励并帮助孩子分析错例原因，既而发现学习或考试中的缺陷。

3、老师从“里里外外”到“抓大防小”

小学班主任一天到晚和他们在一起，老师不仅管课内，也管课外，不仅管学习，也管生活，而中学，班主任通常自己抓影响力大的班级表现而将许多日常事务布置给班委会，让班委会同学带领大家完成，科任老师作业批改和备课负担较重，一般是学生学习上有问题了方才找学生，于是小学时自觉性不够强的孩子就需要增强。过于自卑，内向的孩子要学会与老师沟通。家长要多与孩子沟通，进行及时的的思想疏导。因为家长更了解孩子自卑的诱因，更清楚孩子对老师的不满。要首先肯定孩子的长处，比如他可能板报出的不好，但劳动很认真。增强其自信心。要肯定教师的批评动机是关

爱、是期待。促进其大胆与老师交流，这样就可以消除误会，缓解孩子的焦虑。

4、从“街坊邻居”到“五湖四海”

小学同伴大都是街坊邻居，中学则不同，五湖四海聚在一个教室，面孔陌生。同一年级的伙伴来自更大的范围，须重新选择朋友。现在的孩子大都是独生子女，凡是都以我为中心。但班级是一个集体，唯我独尊必然要遭受挫折，主要是来自同学的不买账和老师的批评。如果不能正确对待，可能形成孤芳自赏，远离集体，甚至会激化矛盾，打架闹事，可见学会与同学相处十分重要。我们希望家长能坚持教育子女以“宽容、互助、自盛交流”处理好同学关系。以期培养一种合作意识，树立一种团队精神，协助班主任营造一个良好的班级大家庭氛围。防止因为不善处理人际关系导致行为障碍。

心理课学习心得 篇3

这个下半学期的大学心理健康课让我觉得受益匪浅，大家的普遍感受都是很喜欢这门课，也觉得老师讲课很有趣很吸引我们。这门课也让我对大学生的心理健康有了更深的了解。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂，“人类进入了情绪负重年代”，因而越来越多的人看到了心理健康的重要性。而现今的大学生也面临着很多心理问题和冲突。所以我认为学校开展心理健康课程很有必要，通过开展心理健康课程进行引导，有利于促进我们大学生的身心健康发展。

在这学期的这门大学生心理健康课上我收获了很多。学到认识自己悦纳自己的重要性，我们很多时候比自己想象的更优秀，所以要相信在这世上我们是的自己。不要总是浪费时间和精力去掩盖自己的不足，而是要发现挖掘自己身上的优点。而要悦纳自己首先要做到的就是全面客观的评价自己。其次要培养自信心，每天保持甜美的笑容，要相信爱笑的人运气总不会差。还有就是给自己积极的心理暗示。激励自己，相信自己可以越来越好。

而在人际交往方面我们要学会与人多沟通。而要有良好的沟通我们首先要学会倾听，听比说更重要，我很喜欢老师课上给我们讲的关于苏格拉底的名言：自然赋予我们人类一张嘴，两只耳朵，也就是让我们多听少说。我们要学会用心去倾听别人，学会共情。其次我们要学会运用有效的表达方式，描述事实比发泄情绪更容易让对方接受。还有我们要学会赞美别人。最后我们要学会体谅他人，用宽容的态度去对待别人。老师在上这节人际交往课前给我们布置了情景表演的`任务，在课上通过不同小组的情景展示使我们更清楚更直观的了解到人际交往当中的一些技巧。让我们很受用也留下很深的印象。

在大学生心理健康的课上老师还谈到了我们非常感兴趣的话题“大学生的恋爱”。我们了解到爱情的成分是激情、亲密与。爱是一门艺术。我们要学会倾听、感恩、尊重和宽恕。男人和女人在对待爱情也有很大的不同，我们的男人要学会倾听女人的想法，女人则是少抱怨和少给建议，要学会理解男人。我们可以追求爱情但不能把爱情当成我们人生的全部。我们不要只为了爱而将别的人生要义全盘疏忽了，人生第一要义就是生活，人必须生活着，爱才有所依附。而学会情绪管理也是我们大学生非常重要的一课。消极的情绪破坏人的身体健康而积极的情绪可以提高人的免疫能力。好的情绪能给我们带来理智的思维和行动，而一旦我们的情绪失控了可能会导致严重的后果。所以我们人要学会控制管理自己的情绪，保持乐观积极的情绪。控制管理自己的情绪第一步是要察觉自己的情绪，其次要接受自己的情绪。要学会适度宣泄自己的情绪，如去跑步唱歌等，还有可以过去别的事情来转移自己的注意力。更重要的是在情绪爆发前要冷静三思，要改变思维转移观念，调整我们的心态。老师说要学会用将来的视角看待今天的挫折。这句话我觉得很有道理。

通过这门课的学习使我对心理健康有了更深的了解，我认识到了人了解自己悦纳自己的重要性，懂得了一些与人相处的技巧，懂得了人世间爱情的宝贵和保鲜爱情的小诀窍，学会一些控制情绪的方法等。通过这门课我也意识到自身还存在的问题，我会不断完善

自己，成为自己心目中的自己。也谢谢老师给我们上了如此重要的一课。

心理课学习心得 篇4

本学期，我选择了大学生心理健康这一门选修课。起初选这门课也没其它原因，因为选这门课的同学特多而且听说老师您不是特别严格。所以就上了这门课。后来，通过老师细致入微，生动活泼的教导，我认识到心理健康的重要性同时也学到了很多新知识与重新认识自我。

首先，我认识到真正的健康是生理、心理和社会适应都臻于完满的状态。这是联合国世界卫生组织对健康所下的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社现在对心理健康的标准是这样定义的：一、具有充分的适应力；二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；三、生活的目标切合实际；四、不脱离现实环境；五、能保持人格的完整与和谐；六、善于从经验中学习；七、能保持良好的人际关系；八、能适度地发泄情绪和控制情绪；九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求会，与社会保持同步。而，我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观形成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应该引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚的认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与老师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有我的小小动(植)物园、洞口余生、评钟表匠和药剂师的故事等活动，既有趣生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，老师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、爱情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自己的心理波动进行初级的评断，让自己正确的面对心理波动，加深自我认识。老师还给我们介绍了现代的微表情知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

最后，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自己培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅包括气质等个性因素，还包括自己的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下，只有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应该铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自己的潜力发挥到极致，令自己的人生更精彩、更富有成就！人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以积极向上的态度面对人生，怀着一份感激的心情去面对这个世界，就一定会使自己在任何情况下都快乐！

心理课学习心得 篇5

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至盼望自己能够从中找寻到属于自己的一片天空。

通过几周的学习，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，与此同时我还发觉心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是互相联系，互相影响的。心理学不仅具有科学性，而且不乏应用性。心理理论当然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔许多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于自己，首先要学会观赏自己，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才能得到他人的认同；其次要学会善待自己，气愤时，心疼一下自己，不要让那些无名之火伤身；悲伤时，找一些好伴侣，诉说诉说，让阳光复现；劳累时，美美得睡上一觉，人不过血肉之躯，经不住太多的风霜雨血，总之就是要懂得爱自己，只有懂得爱自己的人才会知道怎么去爱别人。

通过学习心理课，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的改变。开始学会如何去关怀他人，处理事情时也考虑周到些。渐渐开始观看，理解伴侣的心理，心情上的改变，并力所能及给予劝慰，以缓解轻度的心理上的问题。心理课的学习使我无论从文化学问上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断得成长着。我很感谢许倪倪老师和心理课，是他们让我懂得了很多多。心理学不仅让我了解了很多心理特点，也让我把握了如何正确对待四周的伴侣，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，哀痛的时候，我会劝慰自己：欢乐其实很简洁，只要我们放开胸襟，包涵这个世界，我们的生活会很超然，胜利也会不求而遇；胜利时，欢乐时，也不要太自满，要学会居安思危。

心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自己去悟，去体会，通过上心理健康课，让我最终感到人生的宝贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的'事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操劳，不让他们为我们担忧，我们还要关怀身边的人，让每个人得到关怀。俗话说，在家靠父母，出门靠伴侣，虽然我们如今还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就犹如我们的伴侣一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责怪劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，

多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

最终这个学期的心理课也即将结束了，觉得时间过得很快，一转瞬，我的大学生活的十二分之一过去了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。继续努力吧，让自己做得更好！

心理课学习心得 篇6

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。

心理课学习心得 篇7

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，始终都很期盼心理健康开课。始终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，老师讲解的特别好玩，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，掌握自己的心情；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，我发觉了不一样的自己，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，当我们缺乏信念时，或许可以换位思索，从另外的角度考虑问题，发觉自己在别的方面的优点，这也会让我们思索问题更加全面。我们也要认识到自己的'公我，做好公我，这与生活亲密相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人观察的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永久是最不行估量的，最需无限发掘的。自我认识需要经常自我反省：“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楚的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美妙的生活，最不行缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不行缺，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，在关心别人的同时自己也可以学到许多的东西，这些是心理，更是道理。或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、彼此生疏
- 2、单向留意
- 3、双向留意
- 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，这时我们需要留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，或许是心情、行为、价值观等，这时我们不应当要求强行的重合，要体谅以及换位思索，我个人认为换位思索以及互相体谅在人际交往中特别有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友谊、工作中都是特别必要的。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，别人就肯定错了吗？”

心理课学习心得 篇8

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我們相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上写 20 个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20 个句子，可是越写到后面就发现 20 个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思

想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。

我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了 ABC 法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

心理课学习心得 篇9

七年级学生面临以下问题，可能会导致学习自信心、交往能力和情绪控制等方面心理异常。

1、学生从“老大”到“老小”

孩子进入中学，积极性普遍都较高，因他们脱离了“小”字，充满着种种新的幻想和憧憬，然而，一跨入中学大门，他们发现许许多多现象都向他们提出挑战。在小学时，他们是老大，而在中学，自己又是老小，社会、环境及家长对他们的要求都不一样，导致他们情绪上的不安；也可能会出现叛逆心理导致放纵情绪。小学阶段，教师和家长都保持着相当的权威，而进入中学，由于学生的独立性增强，都会有较多的民主。比如自己支配更多的钱和时间，能部分参与大人的而有些学生有时会错误地理解这种民主，会渐渐滋生叛逆心理。从而放松对自己的要求，在出勤、清洁、课堂纪律、作业、预习、复习等环节出现漏洞。教师同样的要求，可在不同学生身上的效果往往大相径庭，问题主要源自家庭教育的差异。任何时候，行为习惯和心理品质都是大树的根，而学习成绩只是树叶、花果。只有根深，才能叶茂、才有果实。因此，重视学生的行为习惯和心理品质的培养，在真正成熟之前，家长还是要保持适度的权威，要立规矩、要真督促、要适度的饥和寒。反对棍棒教育、反对贿赂孩子、反对盲目家教辅导。

2、功课“从寥寥无几”到“五花八门”

小学就那么寥寥的几门课，两三位老师一竿子包到底；而中学，一下子十几门课全端出来，老师一人授一门课；这节课刚一完，下一节又换了老师，换了内容，门门有作业，应接不暇。容易学习遭受挫折导致畏难情绪，在小学阶段成绩比较优秀的学生，对初中的

学习成果期望值较高，如果开头不能尽快适应，受到挫折就会影响学习的信心。家长要协助孩子掌握中学阶段的学习特点和方法，最重要的是学会听课和主动预习、及时复习。家长不要过于看重考试分数，不同试卷的分数没有可比性，偶尔没有考好，也不能打击自信心。要鼓励并帮助孩子分析错例原因，既而发现学习或考试中的缺陷。

3、老师从“里里外外”到“抓大防小”

小学班主任一天到晚和他们在一起，老师不仅管课内，也管课外，不仅管学习，也管生活，而中学，班主任通常自己抓影响力大的班级表现而将许多日常事务布置给班委会，让班委会同学带领大家完成，科任老师作业批改和备课负担较重，一般是学生学习上有问题了方才找学生，于是小学时自觉性不够强的孩子就需要增强。过于自卑，内向的孩子要学会与老师沟通。家长要多与孩子沟通，进行及时的的思想疏导。因为家长更了解孩子自卑的诱因，更清楚孩子对老师的不满。要首先肯定孩子的长处，比如他可能板报出的不好，但劳动很认真。增强其自信心。要肯定教师的批评动机是关爱、是期待。促进其大胆与老师交流，这样就可以消除误会，缓解孩子的焦虑。

4、从“街坊邻居”到“五湖四海”

小学同伴大都是街坊邻居，中学则不同，五湖四海聚在一个教室，面孔陌生。同一年级的伙伴来自更大的范围，须重新选择朋友。现在的孩子大都是独生子女，凡是都以我为中心。但班级是一个集体，唯我独尊必然要遭受挫折，主要是来自同学的不买账和老师的批评。如果不能正确对待，可能形成孤芳自赏，远离集体，甚至会激化矛盾，打架闹事，可见学会与同学相处十分重要。我们希望家长能坚持教育子女以“宽容、互助、自盛交流”处理好同学关系。以期培养一种合作意识，树立一种团队精神，协助班主任营造一个良好的班级大家庭氛围。防止因为不善处理人际关系导致行为障碍。

心理课学习心得 篇 10

大学生心理课感想，老实说，在学大学生心理课之前，我还是挺混乱的。受伤的时候会很伤心，成功的时候又会洋洋得意。特别是到了大学之后，自己得意和失意的周期极短，大致为周期反复，自己也很无奈。大学生心理课这门课早早的就想上的，老觉得心理学很古老也很神秘。看过弗洛伊德的传记，了解了一点心理学的知识，看了一些心理学的电影，觉得心理学更加难以捉摸了。通过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠(我所认为的)，但是，老师在上课的时候，为我们分享的那些调节情绪和提高学习效率的方法，已经很值得我慢慢体味的了。

现在，我能够感觉到自己有这样的能力，在心理上遇到麻烦(沮丧、不快)的时候，自己已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷，去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气，郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢？很受伤的花很多时间去疗伤。现在，上来心理课之后，开始懂得要对自己好一点，好多事并不是自己的错。尽管是个女生，特别伤心委屈的时候，找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自己本该阳光的心灵；生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自己，没什么的，只是因为生病的缘故，应该对自己好一点的；看到自己的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自己吧，在某一方面，我才是最棒的！

我曾经看了一本书，叫做《20秒看破人心》，当时觉得挺邪乎的。现在觉得，有点相信了。潜意识控制的行为，很多时候会暴露出对方很多想法的。出于更加了解别人思想的目的，也许当中还有好多其他原因吧，我对心理学很是入迷。但是，真正到正规心理学课之后才大学生心理学感想，心理素质与能力、人格特质、心理健康及创造力既有密切的关系，也存在着差别。大学生心理素质建构

应以人的大脑发育规律为基础，以大学生心理发展规律为依据，将理论思考与实证研究结合起来。

近年来,大学生谈恋爱现象日益普遍,但有相当一部分恋爱者的恋爱心理不正常。然尔恋爱婚姻又是大多数人一生必然要经历的过程与追求的人生目标。因此,需要更好地了解恋爱心理特点、规律及当代大学生恋爱中存在的问题等相关知识,才能把这场恋爱谈好。通过老师的疏导,使我了解了大学生恋爱观。

通过对《大学生心理学》的学习，我不仅增长了不少心理知识，同时也学会了如何调节心理问题，我知道了爱情的本质；知道了怎样才能树立正确的恋爱观；知道了怎样才能谈好一场恋爱

爱情是人类永恒的主题，爱可以给人以激情，爱可以给人以力量，因此爱对人是相当重要的。但草草恋爱又将带来不良后果，因此在恋爱之前需要认清什么是爱情。

爱情是一队男女之间建立在性需要基础上的一种强烈的内心情感体验，是基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心形成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己的终身伴侣的烈的感情；是两颗心灵相互向往、吸引、达到精神升华的产物；是人类特有的一种高尚的精神生活。

现在大学生恋爱特点是：爱得快，失去爱也很快。曾经在网上市听宁波大学学生处处长严建雯说：现在的大学声谈恋爱很快进入状态，但消失地也快。他们把从影视媒体中看来的情节加以模仿，从不做过多的设想。这样短暂的爱情只会双方带来伤害。很多大学生由于恋爱而忘记了自己来到大学的任务，忘记了自己本质是什么？还忘记了刚来时父母的教诲，忘记了父母的期望！

悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。是失恋中的一个严重的问题，通过学习，使我了解了一些这方面的处理方法。

通过学习，使我给自己了一个定位，是我认识到什么是恋爱

1、摆正爱情与学业的位置，作到两者兼顾，两不误。

在恋爱之前要向导自己是一个学生，那么学习便是学生的天职，那才对的起自己是个学生。恋爱是，要向导爱情三要素中的责任首当其冲，而要负得起这个责任，靠得是能力，而能力是靠不断地学习和锻炼。因此恋爱生活中，学习这个环节相当重要。若不然，为爱情而荒废了学业，那到头来什么本领都没学到，找不到好工作，承担不起对恋人的责任，那你们的爱情就毫无力量，也就宣告失败。相反你学到了，负起了责任，也就保住了爱情。

2、树立正确是恋爱观才是关键

首先必须正确理解爱情的真正含义，这一点在文章开头已说过，此处不再详谈。其次要理智的选择终生伴侣，寻求志同道合的爱情，这样爱情才更可能长久。

3、要有正确的心理素质

为使我们在现代爱情中游刃有余进退自如，需要做好如下几点。

相信爱情，但不迷信爱情。相信天长地久的真正爱情是存在的，但期望它会超越一切是不现实的。

主动和理解的心态，以主动的姿态，自信的追求爱情，而不会让爱情一自己的追求失当而葬送。

具有爱的能力。爱的能力包括付出的能力，理解的能力，宽容的能力和自我承担的能力。此外还需要有一点心理弹性，了解一点爱情心理，有一点经济基础。

4、培养恋爱中的道德意识

为减少情感纠纷中的外人非议，就需要培养自己的恋爱道德意识，主要要做到恋爱双方相互平等。自觉承担责任，这也是爱情本质的体现。要文明相亲相爱。正确处理爱情与友谊的关系。

心理课学习心得 篇 11

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。因此当我同事推荐我来学习时，我是报着一种很复杂的心情来的，在学习完第一节课后我便毫不犹豫的选择继续学习下去。

在接触心理学这门学科以前，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，但是通过这几个月的学习，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。

对这门课程的学习虽然只有十二节课，说不上深入了解了关于儿童心理学的专业知识，但我确实收获不少，心理学课程带给我的是无尽的兴趣、快乐与收获。我学会了忍耐，学会了宽容。我的性格、为人处事的方式都发生了变化。开始学习如何去理解孩子，关心孩子，而不是停留在吃喝拉撒睡方面，逐渐开始观察、了解孩子的心理，情绪上的变化，懂得包容和接纳。

陈老师的授课深入浅出，让我明白妈妈做为一个养育者扮演着重要的角色，应该根据孩子每个时期身体状况和心理状况去理解孩子和关心孩子。孩子的不听话可以正确理解了，他不是不听话了，而是进入了实践期有了自己的思想，此时应该为他们高兴，而不是为此苦恼。因为他们长大了，长大不是我们一直期盼的事情吗？不应该片面的去评价他是个不听话的孩子。关心和理解是多么的重要呀！

好妈妈和坏妈妈虽然只有一字之差，但中间的差异有多大我们学过心理学课程的人才会真正的明白和理解。好妈妈和坏妈妈在孩子的心中也会有不同的份量，我的妈妈能够理解我和我的妈妈经常打我和骂我是不一样的，影响也是不一样的。

如何做一个好妈妈将成为我以后一个重要的学习内容。学习完课程后我明白了：心理健康对一个孩子来说是多么的重要，我们希望孩子能够健康快乐的成长，其中的健康包括身体健康更重要的包

括心理健康，心理健康的孩子才能形成积极向上、乐观的好的品质，才能面对这日易复杂的社会环境，从而更好的去生存和生活。

心理课学习心得 篇 12

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，始终都很期盼心理健康开课。始终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，老师讲解的特别好玩，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，掌握自己的心情；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，我发觉了不一样的自己，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，当我们缺乏信念时，或许可以换位思索，从另外的`角度考虑问题，发觉自己在别的方面的优点，这也会让我们思索问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活亲密相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人观察的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永久是最不行估量的，最需无限发掘的。自我认识需要经常自我反省：“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楚的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美妙的生活，最不行缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不行缺，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，在关心别人的同时自己也可以学到许多的东西，这些是心理，更是道理。或许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

心理课学习心得 篇 13

..... 培训，挺有收获。大李用情景体验、小组互助的授课形式，全面立体的展示了什么样的生活是有营养的。我想，年龄过了 30 岁，有家庭和孩子们的人们可能更有共鸣，有营养的生活是家庭关系和谐温馨、是父母恩爱、是家庭成员之间相互信任、是民主、是发自内心的关怀、是有趣的事、是人与人 人与动物的情感互动..... 这些都是可以滋养到人们的精神的，与物质无关，与名望无关。有营养的生活会让人发自内心感到幸福和满足，有营养的生活是爱的源泉，是出去打拼和努力的源动力。

我印象很深的是一段视频当中，两个刚学会走路的小 baby，彼此忘情的交谈着。虽然从头到尾都是哒哒哒，哒哒哒... ... 但不关乎内容，他们彼此真情实感全人格的投入和互动，让他们都很愉快，而且表情是那么的满足。

的确，有营养的精神状态，让人感到幸福和放松，会使生活和工作都充满力量。

说说我对精神营养的切身体会。今年7、8月我带着添添，在山林基地上了两期课程，认识了一些有共识的妈妈。深入的聊天和后续的相互帮助，我们每一个人都完全打开自己，坦然面对自己的童年经历、夫妻关系和亲子关系。后来我们大家得出了一个结论：家庭氛围温馨、夫妻关系和谐、成员之间彼此信任等等(符合上述有营养的生活)的，这样的家庭中长大的孩子，阳光健康、做事有主见有力量、敢于表达自己、解决问题能力强。即便是根本不懂什么各派教育，也曾经用错误的方法带孩子很多年，但家里的孩子还是长的很好。相反，家庭关系矛盾重重、夫妻之间有隔阂、尖刻挑剔对待家庭成员、家庭氛围不好的，这样环境下长大的孩子深入的问题太多了，感觉适应未来的社会生活都是难题，而且不只是孩子，大人对于生活和工作也感到力不从心。即便是再懂教育，再懂各种方法论和技巧，也很难实施到位，收效甚微。

这方面我自己也有体会，我平时自己带孩子，以前孩子爸爸工作特别忙顾不上我们时，添添的状态就总生病，各种能力发展也慢，还有能力倒退的情况。后来我在培养家庭关系和培养父子关系上下了一些功夫，现在的家庭氛围特别好，爸爸也愿意投入到深度育儿中来，我们三口都享受自己的状态，添添也一天一个样，个子都长高了很多。

我和一个好朋友分享这个锦囊时，同作为全职妈妈，她跟我倾诉女人活得实在太累：

要带孩子、做家务做饭、要勤学习懂教育、要搞好婆媳关系，一个不小心没关心老公，他们搞不好还节外生枝。而且能经常陪孩子玩得爸爸现在太少了，爸爸们从不看养孩子得书，还总是添乱。其实回头看来，女人不需要活的那么累，用些心思把自己照顾好了，拉老公进来把家庭关系理顺了，把家庭氛围调节好，一切好事都纷至沓来呀。做好精神营养这顿大餐，绝对是小投资，大回报！

第二天的课程，大李演示了什么样的行为是可以赋予或拿掉孩子内心力量的。我一边听着她讲的内容，一边把很多认识的人，用她讲的案例套了一遍。的的确确是看到，在儿童时期被大人帮助或心理伤害的，对于成年后截然变成那个对应的样子。

比如：一个有天赋的孩子从小就被人夸聪明，他的一生会不停的为赢得别人夸他聪明能干，做很多愚昧的事情。平时不做作业，考试前突击，为了让人家说他聪明，不学习也能考的还行。其实是错失了能考上好大学的机会。而且一生受控于他人的评价。

一个在儿童时期看了太多书，而又缺少玩水玩土这样工作时间，或是独立工作时被常打扰，工作时成人控制太多，这样的孩子工作之后，一定做不了一个好的产品经理，他们对产品没有感觉，或是感觉常偏差，他们不能建立与用户的链接。

一个童年时期缺少和小伙伴玩耍的人，或是童年缺少跟小伙伴起冲突机会的人，他们成年后社会交往能力往往很弱，要么性格固执无法与人沟通，要么不能把自己的观点和他人互换，这样的人几乎或很少有朋友。

培训里，每一个案例都很典型，值得好好研究。

这次培训里，增加了一些新的授课模式：情景体验、小组互助、心灵独白、现场模拟案例分析等等，这也应该是近年来主流心灵成长的培训的授课模式了吧。挺佩服大李，虽说也是这个年纪了，还能开放心态去接纳和学习这些新鲜的东西，并且乐于分享，真是挺难得的。

这种以结合每个听课者自己情况的启发式讲课，每个人从培训里听到的内容都不一样，真是学会举一反三、融会贯通，听完课会更有用。

我想，一些首次来听课的家长们，会不会有点迷茫呢。传统教育下走出的我们这代，可能更适应老师在前面讲，学生在下面记，然后学会一堆方法论的东西：比如：不要给孩子看电视，孩子摔倒哭了不要催促他立刻站起来，孩子们之间起冲突是帮还是不帮，为什么不让6岁前的孩子看太多书，为什么不教学龄前的孩子学字，为什么孩子4岁要分床分房睡..... 这些方法论的知识实用性很强，但在书上和网络上也比较普及，很容易就找到正确答案。其实，

在这些方法论背后更深层的启发和思考，是所有方法论的根源，是最有价值的东西。

说到底，心中没有爱的人，学会再多方法和育儿技巧，也带不好孩子。如何心中有爱，要用有营养的生活来滋养。

细细想，从怀孕前接触了小巫和大李的书，到参加芭学园的培训、山林基地两期课程、芭学园亲子班，再到芭学园家长... 3年之后的我，回过头再看看几年前的自己，一恍之间，变化了很多。

从一个青春活力又不谙世事的小姑娘，到一个内心充盈、自信、有正向自我认知的小女人。挺喜欢现在的状态，我也觉得未来有很多有趣又美好的事情等着我去做。在芭学园营造的氛围和圈子里，结识了很多有共识的妈妈：浩然妈妈、禾禾妈妈、lucy、andy妈妈、乐乐妈妈、99妈妈、贝贝妈妈、..... 还有芭学园那些可爱的天使们：张领涛、张燕、王峰、屈老师、瑞芳、小石、张玮... .. 这些是完全可以精神交流的朋友，遇到什么问题都可以直接请教的朋友，大家坐下来，哪怕不说什么都特别理解彼此。什么样的朋友最难得，就是随时做你的智能锦囊，思想上可以互通，又对你毫无所求的人。

感谢大李和她们的教育。每一次的接触，都能感受到芭学园旺盛的生命力和用心的变化。

心理课学习心得 篇 14

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自我十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些自我主观上的看法和见解。

总感觉自我对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自我的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

心理课学习心得 篇 15

通过这次咨询实验课的老师的讲解和小组成员的角色扮演，我较为深入的了解初次接待来访者需要注意的相关事项和技巧，也练

习了倾听的技巧。这次实验模拟训练让我更好的内化了所学的理论知识，也深刻体会到咨询过程中常见的细节性的问题。

在初次接待来访者的练习中，我了解到了对心理咨询预约的一般程序，即包括填写评估表、填写预约登记卡以及知情同意书的签订等环节。此外，了解了定期回访和咨访双方的相互选择权的等。

初次会谈，来访者往往会紧张，咨询师要向来访者进行简短的自我介绍。例如："您好，这里是咨询室，请进。我是今天的咨询员某某某。"并以间接的方式进行询问与引导。如："你希望在哪方面得到我的帮助呢？"不可直接逼问。如："你有什么问题，说吧出什么事啦，说吧"。在简短的互动后，可以允许有短暂的沉默，以缓解其紧张感。一般用起身、打招呼、倒水让座等，表示适当的热情，给来访来访者整理思绪的时间。对来访者要耐心，装束整洁得体，行为举止落落大方，交谈时注意语气、语速和人际距离的灵活把握。热情友好和开放理解的态度本身就是一种支持和安慰，能很大程度的降低其焦虑水平。

咨询师可以就咨询的性质、限度、角色、目标以及特殊关系等向对方作出解释。解释的内容包括时间的限制、会谈的次数、保密性、正常的期望等。在初次会谈中，有必要澄清保密性的问题：对咨询过程中必要的记录给予说明，对所谈内容和隐私权的保密与尊重作出肯定性承诺，以此消除来访者的戒备心理。但当咨询师在咨询过程中意识到来访者自己或其他人的生命、安全或财产受到严重威胁时如自杀违法等，可以适当打破保密原则。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/307151001162010001>