# 社会心理学心得体会400字(3篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-14

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。社会心理学心得体...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**社会心理学心得体会400字篇一**

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，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并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。

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，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果。这也就体现了医学心理学对每一位医生的必要性。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学会是人生的一段美丽插曲。

心理学个人心得相关文章：[\_TAG\_h3]社会心理学心得体会400字篇二

学习管理心理学这门课程已经有一段时间了，虽然只有短短的几节课，但是我从中学到了很多知识。对于我而言，选择管理心理学这门课的主要原因在于我认为无论是在日常学习，生活中，还是在未来要加入社会，开始工作后，管理心理学都是应用最广泛，对我最有帮助的一门科目。“在21世纪，当社会变革、国际交流、信息技术、个性发展等诸多挑战与机遇降临到社会分工的每一位参与者面前时，无论我们是否身处领导者的职位，都应该或多或少地具备某些领导力”，这是毋庸置疑的。管理心理学可以应用在我对自己日常生活、学习，合理安排时间等这些方面，更能帮助我更好的与身边的老师、同学和朋友相处。同时，当我们身处某一个团体时，管理心理学能帮助我们更好地对团队成员进行管理，更有效地挖掘每一个成员的价值，使团队工作更顺利地进行。

一、如何做好团体工作

激励是管理心理学中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。想办法激发动机，强化动机，运用动机的机能，影响职工行为。把组织目标变成每个职工自己的需要，把企业的利益与满足职工个人的需要巧妙地结合起来，使职工积极地、自觉地努力工作。这就是激励在团体工作中的功能。

激励的作用是不可忽视的。在大一时我加入了某院科协秘书部，我在这一年里的经历充分证明了这一点。科协在安排干事工作时没有能够统筹安排好各个人的具体工作，一有事情就是谁有空谁去做。结果每次做事的都是那几个人，有些人总是没空，但所有人得到的待遇都是一样的。而且在下一任部长的人员选择上，它过早地透露出了倾向，导致其他成员消极怠工，甚至辞职。在下学期就已经有三分之二的人退出了，造成人员缺乏，很多工作都无法及时完成。该院科协没有重视激励的作用，更没能充分利用激励的功能，导致日常工作的不顺利。 然而怎样正确运用激励也是一个值得深入研究的问题。

首先我们看一个企业管理的案例。

日本富士xerox公司从1988年就开始实施\"关于事业风险投资与挑战者的纲领计划\"。如果公司员工的新事业构思被公司采纳，则公司和提出人就共同出资创建新公司。并保证三年工资。假如失败了，仍可以回到公司工作。对于新创立的公司，不但给予资金的支持，还给予经营与财务等必须的人才的支持。 人是经济动物，更是知识动物。人是理性动物，更是感情动物。每个人都需要周围人的支持、鼓励与帮助。创新是创造性活动，探索新事业、研究开发新产品，成功与失败、风险与收益同时存在。我们不但要重奖成功者，也要正确对待失败和公正评价失败者，对于历经艰辛努力、兢兢业业的开拓者，虽然暂时失败了，我们也应该给予奖励。不仅仅是肯定开拓、敢冒风险与挑战精神，更重要的是\"失败是成功之母\"!

可见，给予正确的激励措施，我们将收到丰富的效益，就如日本富士xerox公司一样，最终走向了成功。

然而，并非所有的激励措施都会收到积极的作用，有的却收到了异样的效果。 某校决定采用“满勤给奖”制度来加强管理，出满勤的发奖金20元，如果上课、教研组活动、政治学习一次缺席、两次迟到者，该月就没有奖金。这种办法实行后第一个月效果很好，无人缺席、迟到，教学秩序趋于正常。两个月后，工作一直认真负责的王老师，因患病请假2天，病未痊愈，就来上班了，却被扣发了当月的奖金;李老师经常是小病大养，自由散漫，实行“满勤给奖”后，人是来了，课也上了，但教学效果差，奖金却照拿;赵老师在月初的第一周就迟到2次，在他看来，一个月的奖金已经没了，于是在后几周的工作就随随便便了，何必准时来上班呢?

该校管理者的激励措施为何失败了呢?

由于管理者未明白教师工作的特点和实际。教师工作有其自身的特点，如：教师工作有松散化和弹性化的特点等。以全勤奖激励教师，不会起到真正的激励作用。

当今社会，讲究人性管理，作为一个企业管理者应给予员工更完美的心理上的激励，这将比物质上的激励更有效。合理利用激励，要求我们结合实际情况，那样我们就将会收到其带来的丰厚效益。

二、如何搞好人际关系

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

由于各种因素的影响，每个人的性格都是不同的。对于两个性格不同的人来说，该怎样相处呢?

1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平各的人，你给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

3、注意多发现别人的优点，取长补短。

两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

三、总结

管理心理学这门课程生动有趣，并且和生活联系紧密，记得一句话：一个人的成功，只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。管理心理学则在这百分之八十五中发挥了很大的作用，体现在自我管理中，与他人的合作中，更体现在步入社会后与上下级的人际关系处理中。日后我将会更多的关注这门学科，更好的利用所学知识，在自己的生活中努力奋斗。

社会心理学心得体会2[\_TAG\_h3]社会心理学心得体会400字篇三

通过这段时间对管理学的学习,使我对有关心理学的基本知识有了更进一步的了解,学会了通过对别人心理的分析而更加了解接近别人，也对社会上的一些现象有了更加深入的了解。我认为,无论在学习生活还是工作中都需要具备几点管理心理学的

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是现在管理理论的重要组成部分，它是一门以心理学，社会学和政治学等学科为基础，以组织中人的心理活动和行为反应模式为研究对象的学科。它主要探讨组织中的个体，团体以及组织的行为规律，以便运用这些规律来预测与控制这些行为，以提高组织的效率。它是心理学知识在组织管理工作实践中的应用的结果，是研究组织系统内，个体，团体及结构对组织内人的行为的影响，以理解，预测和管理人类行为，提高组织绩效的一门科学。工商管理，企业管理以及公共事业管理中，管理心理学均是非常重要的核心必修课程，而把心理学运用到管理学里面是一种突破。什么是管理者?管理者通过别人来完成工作，他们做决策，分配资源，指导别人的行为以及达到工作目标。管理者在组织中完成他们的工作。曾有人说，所有的管理者都发挥五种职能：计划，组织，指导，协调和控制。今天，这些职能被简化为计划，组织，领导和控制者的角色有人际角色，信息传递角色，决策角色，管理不是一门只有天才才能掌握的学问，而是我们每一个普通人每一个不完美每一个充满这样那样缺点的人都能掌握的学问。简单来说就是“如果一个组织需要天才或超人管理的话，那么他就不可能生存下去。一个组织必须有一个形式，在一个有普通人组成的领导集体领导下能够正常运行。”也就是说，管理学的奇妙之处在于能够通过让一群平常的人做出不平常的事情来，管理学的关键问题是，如何让普通人发挥不同寻常的效率，而不是如何找到绝无仅有的天才。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要的要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉,知觉,记忆,思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一,每个人都有自己的经验,爱好,兴趣及个性特征,这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因,也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法.管理主要是针对人的管理,所以管理学必须涉及个体行为的管理问题.人的个性是个体行为中的一个重要内容,只有了解了人的个性差异,做到人尽其才,管理工作才能收到好的效果,在一定的社会条件下,每个人都会形成自己待人处事的态度,而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式,因此在管理活动中,必须重视态度的作用.目标管理的概念扩大到整个企业,它是通过上下级共同参与制定企业目标,是个人从中受到激励,共同实现目标而努力,并检验目标实施情况和事实结果的管理方法,今天目标管理已成为一种激励技术,成为员工参与企业管理的一种有效方式,职工的心理水平对于工作效率有很大影响,人的智力体力的发挥,不但要与健康的身体,还要有健康的心理作为前提条件,所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中，他在某个群体中的行为，同他在独自一个人时候的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息社会，信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情，协调人际关系是必不可能少的手段。沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活，人在社会实践和群体中，不可避免的要与他人发生相互作用相互影响，形成一定的人际关系，只有维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调和谐工作，提高劳动生产效率。

管理心理学是一门专门研究管理活动中个体群体组织的心理活动规律的学科，他强调以人为中心和人力资源管理和开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性主动性和创造性，从而实现组织目标和促进与人的关系发展。

管理心理学的研究原则:客观性原则，管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，活动的外部条件和内部条件是互相联系的：联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着;发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法;实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设条件，主动地引起被试者的行为变化;调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等;测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法;个案法，也叫案例法。

在管理心理学中，沟通是一个非常重要的环节。沟通，指在管理中发生的两个或两个以上的人或群体，通过一定的联系渠道，传递和交换各自的意见观点思想情感与愿望，从而达到相互了解的过程。而人与人的沟通有很多特殊性，主要是通过语言来进行的，不仅限于信息的交流，而且包括情感思想态度观点等的交流;而交流动机，目的和态度等因素有重要的意义，也是出现特殊沟通的障碍。因此，不管是面对上司还是下级，只要有良好的沟通，才能使事情进展顺利。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系——人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心里关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

另外，学会管理沟通也很重要。人际沟通的行为准则有两种功能：首先，它提供和获得社会资助条件，为人际沟通提供了基础;其次，它是一种调节行为，他可以减少可能导致破裂的积极因素，旨在维持关系的过程中达到个人目标。

人际交往能力就是在一个团体群体内与其他人和谐相处的能力。人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样。有人存在，必须与人交往，当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的认为打交道，在与人的交往中，如何得到别人的支持帮助，这里就涉及到自生能力的问题。所以我们在学校学习期间，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己思辨能力。与老师交谈，可以交流读书心得，里清不同的思想认识，可以从中受到启迪;与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前的不怯场;与职工打交道，可以了解到他的工作状况和不同的心态，善于与人交流，你会从中学到很多书本上学不会的东西。

作为处于青年期的大学生，思想活跃感情丰富，人际交往的需要十分强烈。人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往或的友谊，满足自己物质和精神上的需要，但面对心的环境新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致心里矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质， 迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

社会心理学心得体会3

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找