# 关于人际交往心理学心得体会

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-06-21

*关于人际交往心理学心得体会（精选3篇）关于人际交往心理学心得体会 篇1 XX年7月13日至7月20日。我有幸参加了教师幸福成长积极心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广大教师的心灵之门。为我们教师提供了一个了解自身，完善自我，...*

关于人际交往心理学心得体会（精选3篇）

关于人际交往心理学心得体会 篇1

XX年7月13日至7月20日。我有幸参加了教师幸福成长积极心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广大教师的心灵之门。为我们教师提供了一个了解自身，完善自我，提升幸福指数的平台。

一. 首先，改变了认识上的误区：

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，我意识到心理健康教育应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生的心灵。教师的职责不仅仅是教书育人，也要关注教育对象的心理健康，培养出高素质，健全健康的人才，培养学生积极向上的人生观和价值观，让学生能够认识自己，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。

二. 其次，几点新的认识：

1. 学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

通过本次培训，使我认识到：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，遇到事情或不顺心容易动怒，产生悲观，愤怒等小计情绪。有时候，把这种情绪带入工作，学习，人际交往中，看学生不顺眼，看自己的老公、孩子不顺心，不仅是自己不快乐，还会影响周围的人。所以，教师自身保持一种也管得心态非常重要。通过学习，我意识到了情绪管理的重要性。我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自己，正确地看待自己的优缺点，掌握调整情绪的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力;培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，学会放松：如聆听音乐，赤脚散步，运动，朋友聚会等;恰当地宣泄不良情绪：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情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

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。教师和学生都应该常怀一颗感恩之心，感恩自己的身体，感恩周围的人，感恩大自然，。。。。。。感恩生活中的美好点滴。感恩使我们把关注点聚焦在那些美好事务上，生活也由此变得更美好，是自己永远健康的心态，完美的人格和进取的信念。

3. 做好沟通，与学生打成一片

对待学生，要以平等的角度与学生沟通交流，让学生说话、表达、倾听他们的心声。如若能利用自己人效应，与学生打成一片，你说的话会让学生更信赖，更容易接受。

总之，作为一名教师，心理健康教育任重道远。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，努力把自己打造成一个幸福的人。我相信：自己幸福了，学生也就幸福了，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，让学生的心理素质和心理水平朝着健康的的方向发展!

关于人际交往心理学心得体会 篇2

有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些 微乎其微的事 不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了 快乐其实很简单 。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

关于人际交往心理学心得体会 篇3

比尔盖茨曾说过，企业竞争是员工素质的竞争，进而是企业形象的竞争，员工的素质高低对企业的发展是至关重要的。为了提高员工个人的道德修养，塑造员工的职业形象，提升企业的公众形象，服务中心在20xx年1月25日组织服务中心班长助理以上的人员学习了见面礼仪和电话礼仪，整个培训现场内容丰富、和谐活泼、注重实践，各位同事互动交流，更加深入的体会到了见面礼仪和电话礼仪的细节，并给大家取得了良好的效果。在这次培训中确实学习到了很多东西，以前对礼仪这个概念很模糊，感觉无非就是懂礼貌，经过这次培训，颇有豁然开朗的感觉，不曾想过原来礼仪会有那么多的讲究，不过想来也是，中国本来就是一个礼仪大国，发展至今，礼仪已经蕴涵了中国数千年的文化积淀，可算是中国的一种传统文化了，要想真正学精用精，还是得靠实践。不经过培训还真不知道礼仪在工作生活那么重要。

孔子曰：不学礼，无以立。在中国五千年文明发展中，礼仪文化扮演了重要的角色，在今天，生活、工作、事业等都离不开交际，而成功的交际离不开礼仪。良好的礼仪可以赢得陌生人的友善，赢得朋友的关心，赢得同事的尊重。良好的礼仪不仅是个人形象的社会体现，还关系到企业形象。尤其是我们的工作是为小区住户、业主提供服务的，个人的素质修养，直接关系到住户的满意度，关系到公司的利益。它看似虚无，其实包含在我们没一人的工作生活中，尤其的待人接物的服务细节中。希望通过这次培训，把所学的知识真正融入到我的工作和生活中，善学习而努力学习，实现自我和完善自我。对待业主、住户，既要坚持公司的原则，维护公司利益，同时也要从住户、业主的角度出发，为住户着想，灵活处理一些无关原则的小事、琐事，尽可能的为业主、住户提供更细致周到的服务，同时跟业主、住户处理好关系，为公司带来效益。

礼仪不仅仅是礼节，它还是源自我们内心的真诚，当我们真正关心别人，真正善待别人，在意他人的尊严，那就是对别人最好的尊重，通过本次培训，从见面、握手、微笑、打电话、接电话等一系列在日常生活的礼仪交往中，经常碰到的细节问题中，感受到了见面礼仪、电话礼仪的真谛和自身在工作中的欠缺。这次学习之后，我会更加注重 我代表公司，代表服务中心形象 的意识观念，从一言一行，每一个微小的细节做起，展示我们服务中心的最好的一面。

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