# 心理学心得体会100字(17篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-20

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理学心得体会100字篇一...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理学心得体会100字篇一**

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。

根据总队安排，我们在201x年7月3至7月22日参加了在教导大队举行的心理咨询师的培训。20天的培训时间虽然不算长，但对于我们来说，收获颇丰。现谈谈自己的几点体会：

恰如古代日本的茶道不是仅仅为了沏茶.而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们提供了餐桌上令人眼花缭乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们提供了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。通过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的的不足之处。

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面?是知通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以便用较有效的方式去处理困难。

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不同。要善于和学会用情真意切、生动有趣、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。只有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮助很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就可以自己排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许可以帮助不少人自己消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。

**心理学心得体会100字篇二**

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，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。上了8周的课后，我感觉受益匪浅。心理学是一门听上去很深奥的学科，但是通过罗老师的讲解，将深奥的知识简单化，使我们每一个上过心理学概论的同学都对自己有了一定的认识。

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

这门课是我初次学习，我觉得在课程安排和上课形式等方面都非常吸引人也很实用。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划、求职信，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。尤其是在老师让我们写墓志铭的时候，我对自己的未来和自身有了新的认识和思考。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。老师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，老师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。

对青年来说，正确评价自我、接受自我至关重要。怎样才能增进自我接受感呢?只要我们做到真正了解自我、树立符合自身情况的奋斗目标、不断扩大自我的生活经验、诚实坦率、平心静气地分析自我，找出问题之所在，就能及时予以补救，化失败的打击为增进自我接受感的动力。大学阶段，是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段，由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多

大学生表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。

虽然这个学期心理课已经结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。我们要成为心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。

**心理学心得体会100字篇三**

英国著名小说家莎士比亚说过：错误并非出自我们的星球，而是出自于我们自身。

心理学，一个既熟悉又陌生的词语。其实，在我还没有学习心理学的时候，我一直对这个概念似懂非懂，本以为自己虽然对“心理”说不出个所以然来，但小小的心得体会还是有的，但经过老师的教导，才知道自己之前其实根本一点都不了解心理学，不过，经过这一学期的学习，我对心理学的认识不知不觉中多了很多。

根据老师的教导，结合老师的原话，我对心理学的总结如下：

(一)心理学教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。

(二)学习这门课程，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感——喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。学习这门课程之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。

经过这一学期的学习，我有了许多体会，因此做下以下决定：

(一)提高自控能力。可以看到，大学生自由支配的时间实在很多，多到使很多人都没有去学习，整天只知道玩游戏打发时间，虽然我没那么严重，但也差不多，所以我需要有较强的自控能力，增强学习自觉性，否则再这么下去也是浪费时光，荒废学业。

(二)克服自卑。我们周围有不少人有自卑心理，也就是不愿意接受自我，我就是其中的一个。老师说过，对青年来说，正确评价自我、接受自我至关重要，它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。因此，我要的真正了解我自己，克服自卑。

(三)正确走好感情之路。这一学期的最后一讲，讲的就是大学生恋爱心理学，让我感到很震惊，没想到大学生恋爱有这么多学问。老师讲过，有同学们在恋爱过程中，不同气质类型的人常有不同的表现。但由于气质本身并无优劣之分，故其表现也都有积极的一面和消极的一面。各种气质类型的人都可能尝到爱情之果的酸甜苦辣。恋爱的不顺利，原因很复杂，但气质方面的消极因素无疑也起了作用。有的固然失之于古板迟滞，而有的却恰恰受害于过分的灵活通便。所以，拥有心理健康方面的心理知识，才能使自己走好自己的感情之路。

虽然这个学期心理学的课程已经结束了，但它能带给我很多东西。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到世间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路!有人说，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。心理学的价值就是让世界充满快乐!

**心理学心得体会100字篇四**

最近学习了皮连生的教育心理学，通过学习，使我进一步了解到教师职业的神圣，同时也感责任的重大。我们不仅学到了丰富的知识，还进一步提高了业务素质，下面我从以下几个个方面谈谈我对学习的心得：

一、热爱教育事业，献身教育事业是师德的思想基础

\"教师是太阳底下最崇高的事业。\"人们常把教师比喻为\"红烛\"、\"人梯\"、\"春蚕\"、\"铺路石\"，意在表达教育这一职业的无私和伟大。所以，教师从自己执教之日起，就该对教师这一职业有充分的认识，才能彻底清除\"拜金主义\".\"仕爵主义\"观念，把自己的全部心血奉献给自己所人事的教育事业，象陶行知所说的那样：\"捧着一颗心来，不带半根草去\"，无论何时，都能够理直气壮地说，投身教育事业，我终生无悔。

二、热爱、尊重学生是师德的基本要求

教育是爱的共鸣，是心和心的呼应。教师只有热爱学生，才能教育好学生，才能使教育发挥最大限度的作用。可以说，热爱学生是教师职业道德的根本。对学生冷漠，缺乏热情，决不是一个有良好师德的好教师。教师爱学生体现在\"严\"和\"慈\"上。常言道：\"严师出高徒。\"又说：\"严是爱，宽是害。\"对学生不严格要求，严格训练，是难以培育出跨世纪的可靠接班人和合格的建设者。\"自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。\"所以，对学生不严不行。当然，严要得法，严要有度，不能按法西斯式的训练来要求。慈，就是对学生要关心、爱护、宽容、尊重。充分鼓励学生的自尊和自信，关心学生的学习和成长进步，使学生全面发展。

三、为人师表是师德的核心

教师是人类灵魂的工程师，\"为人师表\"是教师最崇高的荣誉，也是教师的神圣天职。二十一世纪的中国，不仅在经济发展上将上一个新台阶，而且在社会主义精神文明建设上更将跃上一个新高度。作为一个人民教师，负担着全面提高国民素质、提高全体人民，特别是青少年一代文明程度的直接责任。\"教育者先受教育\"。只有最大限度地提高教师为人师表的水平，才能胜任人民教师的历史使命，无愧于人民教师的光荣称号。这就要求教师要时时处处以身作则，为人师表，凡要求学生做的自己必须先做到做好。比如要求学生不迟到早退，教师自己就不能迟到早退;要求学生文明礼貌，教师自己言谈举止切切不可粗鲁;要求学生遵守行为规则，教师应自觉遵守教师守则。否则，光要求学生，而自己又不身体力行，反而胡作非为，学生就认为这样的老师言行不一，出尔反尔而不可信赖。正如孔子所说：\"其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。\"正说明这个道理。

四、教好书是师德的关键

教师要把自己的学生培养成为全面发展的有用人才，就必须把书教好。这就要求教师要具渊博知识。在知识的海洋里，宇宙间的任何事物都只有其中的一朵浪花，一粒泥沙，而教师如同一叶扁舟，常年累月航行于其中，将一批又一批渴望成才的求知者送达理想的彼岸，风雨无阻，无怨无悔。浪头上行舟，难免惊心动魄，但也有欣慰与欢畅，谁说不是呢?选择了教师职业就选择了艰辛和挑战。胸无点墨，混迹社会，腰缠万贯者大有人在，但我们无法想象，更不能容忍一个滥竽充数的教师堂而皇之立于那些求知若渴者目光聚焦的神圣讲坛。

**心理学心得体会100字篇五**

通过这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关管理心理学的部分知识，接下来,我就将在课程上所讲到的激励的重要性来谈谈自己的体会。

俗话说得好：“良言一句三冬暖，恶言一声暑天寒。”无论是大人还是孩子都喜欢受到表扬和激励，尤其是孩子，激励孩子会使他们更加健康发展，而批评打击的一句话，会让幼儿变得畏缩犹疑。所以说，激励使人拥有自己，拥有动力，拥有改变自己甚至改变世界的作用。

激励的含义激励就是激发鼓励的意思，查阅资料可知：从心理学角度分析，是指激发人的动机的心理过程。在管理心理学中，是指通过满足个体的需要，提供支持，创造条件并达到调动人的积极性、主动性和创造性的过程。可见，激励是引起个体产生明确的目标，并指向目标行为的内在动力。激励是管理的基本职能：组织管理就是要运用有效的方法和手段，以充分利用人力、物力、财力、信息资源，最大限度地创造和提高社会经济效益。

从相关书籍了解到：激励是管理的基本职能，管理者的一个重要任务就是对员工采用适当的手段和策略，以激励其工作的积极性、主动性和创造性。管理者要了解员工的心理，关心员工的需要，运用激励的有效方法和手段。所以我们可以认为激励是实现组织目标的有效手段：企业的生产经营活动是人有意识、有目的的活动。人是实现组织目标最活跃、最根本的因素，没有人的积极性，或者人的积极性不高，再好的装备和技术、再好的原材料都难以发挥应有的作用。而激励作为一种刺激因素，目的在于通过满足员工的需要，激发其工作的动机，使员工对实现组织的目标保持高度的热情。因此，激励是实现组织目标的有效手段，是保证组织各项工作正常进行的有力保证，对于组织目标的顺利达成具有重要意义。

如何让整个企业运行管理的重要问题之一就是要调动员工的工作积极性，激励是管理的一个重要功能。激励，简单地讲就是调动职工的积极性，作为组织的管理者，为实现组织的既定目标，就必须通过有效的激励，激发全体成员的斗志，充分调动人的工作积极性，最大限度地利用人力资源，为管理工作服务。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%---90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和售激励程度的函数，即绩效=能力×激励。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激励。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

我们常听到“公司的成绩是全体员工努力的结果”之类的话，表面看起来管理者非常尊重员工，但当员工的利益以个体方式出现时，管理者会以企业全体员工整体利益加以拒绝，他们会说“我们不可以仅顾及你的利益”或者“你不想干就走，我们不愁找不到人”，这时员工就会觉得“重视员工的价值和地位”只是口号。显然，如果管理者不重视员工感受，不尊重员工，就会大大打击员工的积极性，使他们的工作仅仅为了获取报酬，激励从此大大削弱。

信任是最好的激励。

主管人员要懂得怎样用有效的态度和悦人的方法去激励员工，是十分重要的事情。 用各种方法方法去激励员工，是十分重要的事情。经理在整个职业生活中起着双重作用：经理激励下属，下属激励经理;既当双亲，又当孩子;既是教师， 属激励经理;既当双亲，又当孩子;既是教师， 又是学生;既是销售员，又是顾客;既是主人， 又是学生;既是销售员，又是顾客，又是仆人，经理总是在扮演两种角色。 父母经常激励孩子。我们是从托马斯· 父母经常激励孩子。我们是从托马斯·爱迪生和他的母亲那儿认识到这一点的。 的他的母亲那儿认识到这一点的。旁人对一个小孩的信心能使这个孩子信任他自己。

当这个孩子感觉到他是完全沉浸在温暖而可靠的信任中时， 感觉到他是完全沉浸在温暖而可靠的信任中时，他就会干的很出色。 他就会干的很出色。他不会费尽心机地去保护自 己免遭失败的伤害，相反，己免遭失败的伤害，相反，他将全力地探索成功 的可能性。他的心情是舒畅的。 的可能性。他的心情是舒畅的。信任已经大大地影响了他，使得他把自己内在最美好的东西发挥出来。爱迪生说： 我的母亲造就了我。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%---90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和售激励程度的函数，即绩效=能力×激励。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激励。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

用信任来激励你的下属和员工吧!

当你对员工抱有信心时，他会成功更好的理想的完成你交给他的任务。 激励的方式激励的方式是多种多样的，对人的激励主要有外在的激励方式和内在激励方式。外在激励方式在短期内能显著提高员工的工作积极性，但效果不能持久，甚至有时会减低员工工作的积极性;内在的激励过程需要较长的时间，而且见效较慢，可是一旦起了作用，不但可以提高员工的工作积极性，而且效果可以持续很长的一段时间。激励的作用在传统的管理中，激励的作用根本没有得到足够的认识和利用。随着人本管理思想的发展和在实践中的应用，人们越来越重视作为组织生命力和创造力源泉的“人”的作用。因此，激励作为组织管理的重要职能之一，对于组织目标的实现、工作效率的提高、职工潜在能力的发挥都具有十分重要的作用。

在课堂上的学习和大量的查阅资料，我们可以明白激励不仅是对人，还是对企业的管理都是具有相当大的作用的，而一个企业的运作得怎么样，激励在此其中扮演了十分重要的角色，是不可磨灭的，在现在人才涌现的社会中，如何留住人才，不是考什么工资待遇，而是一个公司的管理模式，运作模式，而激励恰恰是整个模式中不可缺少的一环。如何运用好这个重要的管理武器去提升一个企业公司内员工的积极性，是一个长远的课题。

**心理学心得体会100字篇六**

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：中学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心，要讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育物质环境，给孩子一片天空，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让他们栽花种草;给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘、哪怕是涂鸦;给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了中学生对生活的热爱，陶冶了中学生情操，充实了中学生生活，激发了中学生的求知欲，培养了中学生的探索精神与生活情趣。

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上中学生的独立意识较差，所以中学生易发生心理行为偏差。近年来，中学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

一、抓认识提高，明确心理健康教育的重要性。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下要形成共识，要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们要严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，使不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理健康的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

四、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对中学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对中学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题班会及团队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

五、抓学校教育，引导教师关心学生的心理健康。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生。在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信 ; 师生心理交融的基础是感性的交流，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。总之，加强心理健康教育是当前教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，家长、教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。实践证明，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

**心理学心得体会100字篇七**

现在的我已经是一名大学生了，可是暂时还没有恋爱过，虽然以前有过那种朦胧的感觉，但是因为高考的压力，我不得不将这种想法扼杀在萌芽中了。

不过现在的我已经没什么限制了，最近我在读一本反映大学生爱情的《爱情心理学》，感觉很不错，较为正确的反应了当代大学生的爱情。

大学生\"校园浪漫曲\"的必然性：1、生理成熟;2、高中阶段的压抑;3、免除了家长、老师的约束;4、环境的影响;5、对情感的渴望和个人价值的需求;6、享乐的需求和虚荣心。

一、大学生恋爱存在的问题

1、择偶标准不切实际选择对象理想化、虚荣心强。

2、单相思与爱情错觉

单相思是指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的\"爱情\"。

爱情错觉则是指在异性间的接触往来关系中，一方错误地认为对方对自己\"有意\"，或者把双方正常的交往和友谊误认为是爱情的来临。

爱情错觉是单相思的另一种形式，它常会使当事人想入非非，自作多情。

单相思与爱情错觉都是恋爱心理的一种认知和情感的失误。单相思使某些学生陷入痛苦的境地，处于空虚、烦恼，甚至绝望之中。处理不好对以后的恋爱婚姻生活都有消极的影响，因此，陷入单相思的大学生应及早止步另做选择。想克服单相思和爱情错觉，重要的是正确理解爱情的深刻含义，同时用理智驾驭情感，尊重对方的选择，不可感情用事。

3、失恋

失恋是指恋爱过程的中断。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。是人生中最严重的心理挫折之一。失恋所引发的消极情绪若不及时化解，会导致身心疾苦。

4、恋爱动机不端正

有些大学生的恋爱动机不是出于爱情本身，而是为了弥补内心的空虚、孤独或随大流有从众心理。这类学生在择偶时很少把恋爱行为与婚姻结合起来考虑，缺乏责任感。还有极少数的学生为了显示自己的魅力，同时和几位异性同学交往、周旋，搞多角恋爱，甚至和谁都不确定恋爱关系。

不道德的多角恋爱易引起纷争、不幸和灾难，也极易发生冲突，酿造悲剧，最终是对所有当事人都产生不良后果。

5、恋爱中的感情纠葛

三角恋爱、父母的反对、或周围人的非议、恋人之间的矛盾、误解和猜疑。

二、女大学生恋爱心理

1、不成熟性与不稳定性

当前大学生的恋爱，呈现低年级化，人数呈上升趋势。一年级就开始谈恋爱的已不是个别现象，有的学生甚至一进校就谈恋爱。这些低年级学生，由于社会阅历浅，思想单纯，很多学生对于自己的人生目标和需求，还没有一个很清楚的概念，造成在对待恋爱问题上简单、幼稚和不成熟。在择偶标准上，往往重外表，轻内在。在恋爱方式上，往往重形式，轻内容。在恋爱行为中，往往重过程，轻结果;重享乐，轻责任。这种恋爱问题上的不成熟性，加之他们在就学期间经济上尚未独立，恋爱过程中感情和思想易变，缺乏妥善处理恋爱中情感纠葛的能力，极易造成恋爱的周期性中断，或对恋爱对象的选择漂泊不定，恋爱的成功率很低。

2、自主性强

女大学生在恋爱问题上，个性突出，重感情、易冲动，不受传统习俗的局限，在确定恋爱关系前，甚至在确定恋爱关系后，一般都不征求双方父母的意见。

3、恋爱动机简单化

许多大学生在恋爱中没有考虑到将来的结婚，不是清楚地自觉地意识到应选择一个终身伴侣，他们恋爱，只是因为需求爱和被爱。

4、自控力与耐挫力较弱

女大学生一旦陷入热恋之中，不往往善于控制自己的情感，任感情随意放纵，缺乏理智的驾驭能力，对恋爱对象过份依赖，稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫，即会情绪失控，无法自拔，对学习造成严重影响。

三、培养健康的恋爱心理与行为

1、提高恋爱挫折承受能力

大学生的恋爱受多种因素的制约，因而在追求爱情的过程中遇到各种波折是在所难免的。前面所提到的单相思、爱情错觉、失恋等等恋爱心理挫折对大学生的心理承受能力就是一种考验。如果承受能力较强，就能较好地应付挫折，否则就有可能造成不良后果。因此，提高恋爱挫折承受能力对大学生的心理健康是非常重要的。

当爱情受挫后，用理智来驾驭感情，通过增强理智感，分析原因，总结经验教训，寻找解决问题的方法和途径，在新的追求中确认和实现自己的价值，从而提高自己的心理承受能力和思想水平。通过适当的情绪调节、宣泄和转移，来减轻痛苦。

人对失恋的应对方式反映了一个人心理成熟水平和恋爱观。一个人能够理智地从失恋中解脱出来，往往会使自己变得成熟起来。

2、树立正确的恋爱观

(1)懂得爱情是一种相互理解，是相互信任，是一份责任和奉献。

理解对方是为个人和对方营造一种轻松和快乐的氛围，没有人追逐爱情只是为了被约束;相互信任是自信的表现，自己都不相信自己值得别人去爱的人，别人会全心全意爱他吗?责任和奉献则意味着个人道德的修养，它是获得崇高的爱情的基础。

(2)提倡志同道合的爱。

在恋人的选择上最重要的条件应该是志同道合，思想品德、事业理想和生活情趣等大体一致。应该是理想、道德、义务、事业和性爱的有机结合。一般情况下，异性感情的发展是沿着熟人-朋友-好朋友-知己-恋人这一线索发展的，当一个男性成为一个女生心中任何人都不能代替的角色时，爱情就可能降临。在分享快乐和痛苦、共同成长的过程中，爱情就会产生和发展。

(3)摆正爱情与事业的关系。

大学生应该把事业放在首位，摆正爱情与事业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。因为学业是大学生价值感的主要支柱。当女大学把爱情视为生命的唯一时，爱情就是一株温室中的花朵，娇弱美丽却经不起任何的打击。当爱情成为女性唯一的存在价值时，她本人就会失去人格的独立和魅力，也很容易失去被爱的理由。

3、发展健康的恋爱行为

(1)恋爱过程中应平等相待，相敬如宾。不应拿自身的优点去比较对方的不足，以此炫耀抬高自己，戏弄贬低对方。也不宜想方设法考验对方或摆架子，这些都可能挫伤对方的自尊心，影响双方的感情。

(2)恋爱言谈应文雅，讲究语言美。交谈中应诚恳坦率自然，不应为了显示自己而装腔作势，矫揉造作;不能出言不逊，污言秽语，举止粗鲁;相互了解，不应无休止地盘问对方，使对方自尊心受损。否则只会使之厌恶，伤害感情。

(3)善于控制感情，理智行事。恋爱中引起的性冲动，一方面应注意克制和调节，另一方面应注意转移和升华，参加各种文娱活动，与恋人多谈谈学习和工作，把恋爱行为限制在社会规范内，不致越轨，使爱情沿着健康的道路发展。

(4)恋爱行为应大方。一般来说，男女双方初次恋爱，在开始时常感到羞涩与紧张，随着交往的增加会逐渐自然与大方。这个时期应注意行为举止的检点。有的人感情冲动，过早地做出亲昵动作，使对方反感，影响感情的正常发展。

(5)亲昵动作应高雅，避免粗俗化。高雅的亲昵动作发挥爱情的愉悦感和心理效应，而粗俗的亲昵动作往往引起情感分离的消极心理效果，有损于爱情的纯洁与尊严，有损于大学生的形象，同时对旁人也是一种不良的心理刺激。

4、培养爱的能力与责任

(1)发展爱的能力，培养爱的责任。前苏联著名教育家马卡连柯说：\"爱的力量只能在人类非性欲的爱情素养中存在。他的非性欲的爱情范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。\"发展爱的能力，并不是非要具体到对某一异性的爱，可以是更广泛意义上的爱。我们的亲人、同学、朋友、祖国和人民，都值得我们去热爱。发展爱的能力，就是要培养无私的品格和奉献精神，培养善于处理矛盾的能力，有效地化解消除恋爱和家庭生活中的矛盾纠纷，为恋人负责，为社会负责，才能创造出幸福美满的婚恋。

(2)迎接爱的能力。包括施爱的能力和接受爱的能力。一个人心中有了爱，在理智分析之后，要敢于表达、善于表达，这是一种爱的能力。一个没有爱心的人是个自私自利的人。一个人面对别人的施爱，能及时准确地对爱作出判断，并作出接受、谢绝或再观察的选择，这也是一种爱的能力。缺乏这种能力的人，或是匆忙行事，或是无从把握。大学生应具有迎接爱的能力，就应懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么，需要什么，适合什么。就应对自己对他人对万事保持敏感和热情，就应主动关心他人，热爱他人。当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱的信息作出判断，坦然地作出选择。能承受求爱拒绝或拒绝求爱所引起的心理扰乱。

(3)拒绝爱的能力。自己不愿或不值得接受的爱应有勇气加以拒绝。拒绝爱应注意两个方面：一是在并不希望得到的爱情到来时，要果断，勇敢地说\"不\"，因为爱情来不得半点勉强和将就。如果优柔寡断或屈服于对方的穷追不舍，发展下去对双方都是不利的。二是要掌握恰当的拒绝方式，虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是珍重每一份真挚的感情是对他人的尊重，也是一种自珍，同时是对一个人道德情操的检验。不顾情面，处理方法简单轻率，甚至恶语相加，结果使对方的感情和自尊心受到伤害，这些做法是很不妥当的。

上面就是我做出的最大层次的理解了，因为我本身还没有谈过恋爱，没有实战经验，之恩那个纸上谈兵，不过看到这本书后，总算是有了感受，也可以做出自己正确的判断了。

当代大学生已经不是以前感觉上那样了，现在的大学生追求时尚，追求个性，追求个人的感受，这是改革开放带来的思潮。不过当代大学生能够更加爱国，更加的讲究民族主义，这才是真正的当代大学生。

**心理学心得体会100字篇八**

本学期报选了赵永忠老师的《大学生人际交往心理学》选修课，真是十分庆幸。如今已接近尾声，一学期学下来，感受颇深。起初，我只是对心理学有种莫名的好奇与兴趣，不知其是怎样的一门学科，怎样的学习方式，但通过赵老师一学期的讲解，才发现，既有帮助又有乐趣!

泛泛的讲，老师在每节课都传达了一种做事方式，那就是注重小节，我们很多时候都会忽略的细节，却会在别人心中留下不好的影响，相反的，我们细致的认识到很多细节，就会在别人心中产生不可估量的效应。毕竟，在这个不再单纯与直接的社会，他人心中的波澜并不会在表情中流露，却会在今后的行动中默默耕耘。所以，我个人认为，这不是时代的变质，而是社会的进步，是一个人与人之间深层次交流的平台。既然如此，我们不能改变，必要接受。例如，送走朋友时，望其走远。家人回家时，多句问候。有人倾诉时，多些耐心。进出门时，照顾他人。等等。如此细微的事情，并不会花去我们多少时间和精力，但在他人心中，自身的形象，可能就会因此变得不同。

印象中最深刻的一课，是感恩的话题。一个男孩成为父亲后的醒悟，让我深深陷入了沉思，父母的爱总是那么透明，透明到我们有时根本发现不了，使我们不理解，不接受，以至于坚决拒绝。爱为何变得使人反感，是我们不愿被束缚的心。然而在我们受到伤害之前，永远也想不到那束缚就是幸福，就是避风的港湾。当我们可以成为下一代的港湾的时候，才体会到，做港湾并不是那么容易，自以为是的小船总在拼命的驶离自己，没有实际的缆绳，只等风浪促归航。于是，感慨。曾经的自己，不也是如此倔强与固执?于是，感叹。可怜天下父母心啊!明白这透明的爱，原来是空气般无力却又广博的如此伟大。

过程中，我微微观察了周围的同学们，全都陷入了沉思。我想，在为某些辜负了家长的事情自责吧。为什么我们总是在发生后才去追悔，影响到才去深思呢?我们何尝不能在24小时并不满负荷工作的过程中，挤出一点时间来思考行为呢?这个问题也使我不解：行为上的懒惰已在公交地铁中，迟到考勤中得以体现。如今思想的懒惰起因何在呢?“无所谓”、“懒得想”、“管他呢”变成了我们的口头语，而我们每时每刻在想的又是什么呢?我们都在走思想的极端，小事不睬，大事无措。在事情的发生时，断其原因，在事情的发展中，思前考后，在事情的结束时，总结过程。做一个时刻头脑清醒，思维理智，而不是像用感官判断对错与否的动物一样的人，可否?

答案是：很难!

究其原因，我认为很大程度上是外界各种各样的思想侵蚀。户外传媒、花边新闻、网络游戏等等，创意层出不穷，招式千变万化，其吸引力之大，传播力之广，谈论性之高，使得他们成为了思想的核武器，加之青年人思想束缚力微薄，跟潮流愿望迫切，必然让“核武器”的威力大大增强，甚至不知翻了多少倍，于是成就了那个因网络游戏而跳下高楼的男孩。

话已至此，无心再说，讲破红尘，才为自甘堕落!只愿天下未醒之人，早日睁开明事之眼。仅此愿望而已。

以上是我对于本学期选修《大学生人际交往心理学》的心得体会，赵老师讲课的幽默风趣，生动活泼，让我对十多年的教育有了新的感受，对今后的国家教育事业也重新燃起了希望。使我印象深刻的赵永忠老师以及他的授课方式，进一步增加了我对心理学的兴趣与重视，由此给了我学习心理学的一个美好的开始。在此衷心感谢您的启蒙之恩!谢谢您!

**心理学心得体会100字篇九**

经过本次心理健康教育学习，我更加深入地认识到学校心理健康教育的重要性，这段时间来，我们全体学员克服种种困难，认真学习，按时完成作业，集中精力参加培训的各项活动，顺利完成了培训预定的各项任务。

在此期间，我们自学了网络课程，对心理健康有了初步的了解。之后的面授课程给我的印象最深。学习了专家的专题讲座，让我们更深入的了解到了学校心理健康发展的概况，学校心理健康教育的方法及实施途径和方法，为以后更好的开展工作打下扎实的基础。在这次培训中，我们全体学员和老师都普遍产生共识：这次培训主题鲜明，重点突出，任务明确，安排得当，收获很大，在思想认识上都有了新的提高，对心理健康教育工作的开展以及自身素质的提高都很有帮助。

在这次培训中，我有了很大的收获，感受颇多。

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。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，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。在这次的心理健康教育培训中，我们不仅学习到了对学生的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解;通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程。心理素质良好的教师，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染学生，促使学生积极主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进学生的健康成长，提高教育教学的整体效益。

三、教师自己保持乐观的心态

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，反之则使学生惶惑不安。所以，教师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力。

(二)调整情绪，保持心理的平衡。

(三)善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

我觉得本次培训的亮点就是突出活动，在活动中体验，在活动中发现，在活动中成长。

不足：时间短，专业知识和技能积累不够，感觉在中心校实施心理健康课信心不足。

最想说的一句话：“再聚会!!!”

总之，通过培训我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。培训的老师并没有说什么大道理，他让我们感受的是情感，真实的自我。我要用真实的自我，感染学生，也让学生了解自我，欣赏自我，在自我赏识的环境下生活，成长。

**心理学心得体会100字篇十**

都说“阅读是成长的阶梯”，可我却是个懒于阅读的人，不过我也深深地感受到自己现有的知识面的狭窄，知识量的不足，所以我必须阅读。

学校在暑假布置了每位教师必须阅读一本好书并写出读后的心得体会的作业 。我就借阅了《教师不得不知的教育心理学》一书，这本书是一个中国台湾的普通老师写的，是一个“半路出家”学心理学的老师写的。这本书最吸引人的是书中所描述的故事都是真人真事，很有可读性。读着这本书，对照自己的教学实际，我隐约感觉到书中讲得很多事例就在我身边，我的好多做法、好多尴尬就如同书中说得一样，可我又却无从改变我的现状，我读着这本书，一会儿忽然开朗，一会儿又一头雾水，总感觉好累，这是一种痛苦地阅读，这种痛苦又让我不忍放弃，牵着我一路读下去;这种阅读又是一种快乐的阅读，这种快乐更让我不愿放弃，伴我一路前进。

“习得无助”是我从这本书中读到的“新”名词，我常常会埋怨现在的孩子上课不认真，学习成绩不理想，原来现在很多孩子出现厌学心理，害怕去学校，害怕见老师，很大一部分原因就在于“习得无助”，而且不仅仅是学习方面。

对于孩子来说，由于身心的不成熟，自我控制和约束的能力相对较弱，如果总是经历失败，那么对事情的兴趣就会大大下降，尤其是象学习这种需要付出长期努力的活动。而对学习一旦失去了信心，学习就很难进行下去，当然也不可能有好的结果。

所以，对于孩子，一定要更多的去给予鼓励，让他们自己品尝更多的成功，体验更多的成功后带来的喜悦。这样孩子才会把繁重的学习任务，变成内在的动机，只有有了内在的动机和兴趣，学习才会变得轻松。同时体验了更多的成功之后，孩子才会更有信心，也才会更愿意去尝试困难，面对挑战，战胜自我，才会出现良性的循环和不断的进步。

不仅仅是学生会产生“习得无助”现象，其实老师也会“习得无助”，有时面对学生一而再，再而三的错误，有时面对乱哄哄的课堂纪律……我也会产生消极的心理：这个学生实在是无可救药了，随他去吧;这个班级我已经费尽心思了，可就是不见效果，算了，我已经尽力，我实在是没办法了……但我是老师，作为老师我要有坚定的信念，了解了这种心理现象后，我要主动地克服，面对暂时的困难要积极地应对，树立信心。作为教师，绝对不能走进自己的精神误区，要相信有些感觉都是暂时的，只要努力了，结果总是会很明朗的，一定会与孩子们一起度过最无奈最煎熬的日子。

读师范的时候学过《心理学》，可现在我却一个心理学名词都说不上来，也不知道是没有学过相关的名词，还是自己学过了早就忘了，也有可能当时学得的是纯理论的东西所以印象不深。不过，作为一个教师，真的很有必要学一些有关心理学方法的知识，或许纯理论的东西，学起来会有些累，像《教师不得不知的心理学》就是一本不错的好书，值得每个教师好好品尝。像书中提到的“破窗户理论”等\\

都给我留下了很深的印象。了解了这些心理学理论，对我的教育教学有很大的帮助，使我不再“盲目操作”，可以依“理”办事，有章可循。

阅读是人类进步的阶梯。痛苦也好，快乐也好，轻松也好，艰难也罢，我们都要阅读，起码做一些必要的阅读。阅读，让我们有更多的自信去面对工作，面对生活。

**心理学心得体会100字篇十一**

幸福可以提升，也可以学习。积极心理学让我更加明白幸福是什么!

1、幸福是一种主观体验。

奥运会银牌得主和铜牌得主相比谁最幸福，在我们外人看来，肯定是银牌的主要幸福得多，然而实验证明：无论是在领奖台上还是在赛后，铜牌得主的幸福感指数都要比银牌得主高。那究竟是为什么呢?因为奥运会银牌得主与金牌得主比，而铜牌得主与第四名相比，所以，银牌得主的满意度幸福感比较低。

2、幸福需要经常“晒太阳”。

有人说幸福是自己内心的感受，只要自己知道就可以了。其实不然，经常把自己的幸福，说出来，晒出来。积极心理学研究表明，幸福是一种信念，主动晒幸福可以减轻压力，“晒”幸福也可以提升自信。在现实生活中，有分寸地把自己私人方面的信息显示给他人，让别人最大限度地了解自己，本身是一种自信的表现。心里的秘密越多，压力越大，幸福感也就越差，总是担心自己的秘密被他人知晓，长期下去心理会处于亚健康状态。所以人们在不停地寻求着宣泄的途径，把秘密以某种方式说出来，也是对压力的一种释放。因此主动晒幸福可以减轻压力，也可以提升自信。

3、幸福需要留住。

幸福的时光需要保留，但若干年后，当时的一张照片、一个小纪念品，甚至是当年和孩子一起折的那个纸飞机，都会成为我们打开我们幸福的闸门。所以，我们不要忽略那些生活中的那些小仪式，多拍幸福照、举行高兴的仪式、记录开心故事，保持快乐，让幸福定义住。

4、小小慈善可以带来大大的幸福。

记得前两天去kfc花17元买了一个汉堡和一杯可乐，20元钱给了服务员，正在等她找我3元钱，而她却微笑着对我说：“女士，您愿意捐出您的3元钱为贫困山区的儿童吗?”当时听到她的话，我先是一愣，随后和她相视一笑，说：“我愿意”从kfc出来，手里拿着送给我的三张感谢卡，心里有一种说不出的感觉。现在我明白了，那种感觉就是幸福。这也就是积极心理学里讲的----做不特定对象的慈善行为可以提高幸福感。

**心理学心得体会100字篇十二**

得知荷塘区戴家岭小学数学老师们在研究概念教学，我很高兴，这抓住了一个现实薄弱点，这才是扎实地做校本研究。

曹才翰、章建跃合著的《数学教育心理学》(北师大出版社20xx年6月底二版)可以帮他们提供一些有价值的理论，于是整理出下面的文字，引号内里的话及所附页码属该书，其余的话是我的体会。

一、应提高对概念教学的重视

国务院学位委员会杨玉良先生呼吁：“中国没有数学(mathematics)，只有算学(arithmetic)，即中国的数学缺少严密的推理和论证。……在我们传统文化中最缺乏的是理性精神和演绎逻辑学方法。作为一个中国人，承认这点是痛苦的，但只有看到这点，才有助于建立我们新时代的创新文化。”(《新华文摘》20xx年第23期)。

但严密推理论证的根基是数学概念， “概念是思维的基本单位”，“概念的学习是最重要的学习课题之一”(101)。

前一段中央电视台都出概念错误，常把“提高或降低了几个百分点”说成“提高或降低了百分之几”，如把物价上涨指数从8%降为5%说成“降低了百分之三”!谁都不希望我们的学生将来也如此。

数学课改大方向正确，也做了很多好事，但实践中确实存在忽视概念教学的不足：突出表现之一便是对培养学生掌握数学概念、组织数学语言的能力研究和实践不够。

二、学生获得数学概念应综合运用两种方式

学生获得数学概念有“概念形成”与“概念同化”两种基本方式，前者指“理解和掌握同类事物的共同、关键属性……由学生从大量的同类事物的不同例证中独立发现”，后者指“用定义的方式向学生直接揭示，学生利用已有认知结构中的有关知识来理解新概念”(105-106)。

“概念形成”是让学生经历观察、抽象、概括，“概念同化”则让学生经历理解定义、联系实例确认定义的内涵、与已知概念建立联系形成知识网络。举例说明：

概念形成：“什么是长方形?”学生自主观察大量长方形的实例，抽象出它们的多种属性，概括共同的属性(四顶点共面、四条直边、四内角皆直角等)，变式鉴别，采用数学语言给出概念名称，建立新旧概念联系。

概念同化：“什么是方程?”给出方程的定义，“咬文嚼字地”研读定义，变式鉴别，建立新旧概念联系。

该书提醒两点：

第一，“年龄越小，……概念形成的方式就用得越多”，“随着年龄的增加，……概念同化也逐渐成为他们获得概念的主要形式”(106、109)。所以千万不要误以为“越是对低年级越要强调灌输和死记”或误以为“概念同化”就是“教师讲授”。

第二，“应该把两者结合起来使用。一般来讲，教师可以先通过具有典型性的实例，引导学生通过对它们的共同本质特征的概括而形成概念的定义;……再引导学生在定义的指导下去观察实际事例，……同时，通过正例与反例的应用，通过学生自己对实例的比较、分析、概括、分化与类化等思维活动，……使概念的关键属性变得清晰，……最后，还要引导学生将新概念与已有认知结构中的有关观念建立联系，形成概念系统”(111)。

三、概念记忆的科学方法

怎样使学过的概念记得住?该书说了四点。

1、一次提供的信息单元要适量：“心理学家们公认，短时记忆容量为7±2个信息单元”(129)，少了可惜、多了接受不了。注意“信息”是以“组块”为单元的，它可以是某概念的一个要素或就是一个完整的概念，这也提醒我们注意把提供的信息“组块化”即形成某种整体结构以提高记忆效率。

2、不要死背而要“精致性复述”：学了的概念进入长时记忆的策略有两种，“维持性复述和精致性复述，……反复背诵……就是一种维持性复述”(130)。“由于数学学习材料的逻辑性强、抽象程度高，因此数学学习中，必须以精致性复述的方式，对学习材料进行编码，将它们组织成有意义的命题。教学中，教师应引导学生在寻找新旧知识之间的联系上下功夫，掌握本质特征的不同表述方式(按：如数形结合方式、概念树或概念网络方式、图示等)。要向学生展示数学知识的发生发展过程，这是为学生在学习过程中扩大信息量，为回忆提供线索的最好办法”(131)

3、灵活运用长时记忆的多种类型：长时记忆类型有“情境记忆”、“语义记忆”、“表象系统”、“言语系统”、“语义层级网络”、“语义命题网络”、“产生式系统”等等;通俗地说，情境记忆以概念学习时发生的事件为线索，语义记忆以语词为线索，表象系统记忆的是形象，语义系统记忆的是词汇，层级网络就是概念树，命题网络就是理论体系，产生式系统就是推理过程。(132-136)

简单来说，概念教学要结合运用上述多种记忆类型，对不同的学生应发挥他们个性化的优势记忆类型功能。

4、当前最要克服的错误倾向：“当前我国数学教学质量不能得到根本改观，总是处于高投入低产出的状况，其主要原因之一就是：通过机械化手段让学生记忆‘结果’(信息)，没有让学生理解形成‘结果’的‘过程’，……结果是学生头脑中的数学知识网络的结构功能差，没有知识点之间的联系通道，导致信息联系渠道不畅，应用时不能成功提取。表现在教学上，其基本做法是：从概念的出现、定理和公式的获得，甚至是一个例题的具体解法，为了赶进度(目的是为了挤出更多的时间，为高考进行强化训练)，都作为‘结果’直接‘抛’给学生。”(141-142)

在今天的高中是如此，可在初中甚至小学不也如此?

**心理学心得体会100字篇十三**

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20xx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。

**心理学心得体会100字篇十四**

阅读了《教育心理学》，觉得很有收获，对自己今后的教育教学工作很有帮助。本书是以教育心理学为主线编写的，但也用一定的篇幅讲述了学习教育心理学所必需的普通心理学和儿童心理学的有关知识，其内容紧密结合中小学实际，且针对性强实用性强,便于自学.在通读本书后，对教育心理学的研究方向，原因及研究方法将会有一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，相信对于理解教育心理学方面的内容也是有帮助的，因此我对本书中有关教育心理学方面的内容谈谈我的理解及感受。

我在书中没有找到作者对教育心理学的明确定义，而是通过介绍教学过程，通过与邻近学科的比较向我们展示教育心理学的性质作用和意义。

这两个学科比较好区分，我的认识是教育学更多的是重宏观的角度去研究我们的教育教学，而教学心理学已经进入到了我们的教学过程。教育心理学和普通心理学、儿童心理学的关系可以说是十分密切。教育心理学是以它们为学科基础的，却不好说谁包含了谁，谁从属于谁。教育心理学更好的帮助了我对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评估的理论和实践。

在通读这本书后，我对教育心理学的内容主旨，研究方向，原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，对于我在理解教育心理学方面的内容也有很大的帮助。

首先，关于教育心理学的研究方向。心理学作为研究人的心理现象，揭示人的心理活动规律的科学，其内容是丰富多样的。教育心理学，是心理学体系中与教育工作关系最密切的一个分支，要想知道它是研究什么的，就需要对它的对象，性质，内容，范围和任务做全面的考察和了解。

这本书谈到教育心理学的对象，是由于受教育体质发展和心理发展是紧密相关的，所以教育心理学也要联系到体质发展方面的有关问题。此外，教育过程也可以说是师生协同活动的过程,而且教师在这种活动中起着主导作用,因此,关于教师的心理学问题，也是教育心理学应该研究的一个特殊领域。而教育心理学的性质应该是由它的研究对象决定的，即“教育心理学是兼有社会科学和自然科学两种性质,而且是以前者为主的一门边缘科学”。不同社会制度国家的教育，对心理学的要求也共同点和不同点，这在一定程度上就影响了教育心理学的内容和范围。根据我国的教育方针和目的，我们的教育心理学的内容和范围是完全适应于我国的社会主义制度的要求的。教育心理学的任务就是揭示教育实践过程中的心理活动的规律和促进整个心理科学的发展。由此可见，教育心理学是以教育对心理学的要求为出发点，以解决教育实践中的心理学问题为目的的。

**心理学心得体会100字篇十五**

读了《教育心理学》这本书，感想深刻。我认识到了教育不仅仅是教学，教学过程中的心理输导也是至关重要的。

教师学习教育心理学，是为了系统而全面地掌握学生认识过程的规律和年龄特征，根据中学生的年龄和心理特点，选择适当的教法，采取相应的措施，有效地提高教学质量。或许你认为不经意的一句话，但在学生的眼里分量是多么重，甚至会影响他们的一生。有句话是这么说的：“好孩子都是夸出来的!”老师的赞扬和鼓励,就是对他们的赏识，就是对他们的认可，就能给他们信心和勇气，让他们迈出成功的第一步。一两个月，仅仅一两个月，奇迹就会这样出现了，经过老师的鼓励和表扬，那位受鼓励和表扬的同学将带着这个信念，去不断的努力，总有一天他会真正成功的。我也会永远带着这个信念：“好孩子都是夸出来的!”去关爱我的学生，最后我要说的是：赏识你的学生，相信每一个孩子都是天才，欣赏孩子的长处，肯定他们的每一个细微进步，让他们不断体验成功的喜悦，找到学习的快乐和自信，并真诚地帮助他们，那么，奇迹就会发生，坏学生、后进生都会变成好学生!

教师为什么必须学习教育心理学呢?

第一，是因为教师要形成优秀的心理品质必须学习教育心理学，本书所要强调的是，教师只有认真学习教育心理学，才能知道作为一位人民教师，必须具备哪些优秀的心理品质，从而自觉地培养这些心理品质。

第二，是因为教师要提高教育业务水平必须学习教育心理学，这本书对此作了比较精简的归纳和概括：1、可以有效地提高教学质量。在教学过程中，心理学问题比比皆是。但教师只有学习了教育心理学，才能系统而全面地掌握学生认识过程的规律和年龄特征，才能选择适当的教材，采取相应的措施，有效地提高教学质量。2、可以更好地培养学生的共产主义品德。学习过教育心理学的教师，就能够掌握学生品德形成的规律，及在各种因素影响下形成的心理特点，按照共产主义的面貌来塑造一代新人。3、可以更有针对性地对学生因材施教。.也就是说，教师了解了不同时期、不同年龄学生的心理，才能助长学生的优点，矫正学生的缺点。教育的作用就在于发掘学生的优点，克服学生的缺点。4、可以科学地总结教育经验，我觉得这也是第一点的基础，是为提高教学质量作准备的。

通过读《教育心理学》这本书，我将会心理学里面的知识，正确运用有效的评价和适当的表扬等正面引导的外因作动机的诱导，促使学生的认知兴趣得到发展，形成稳定的、积极进取的人格特征。让我们在教学过程中培养学生的道德情感，从而健全他们的人格和品德。

**心理学心得体会100字篇十六**

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.

**心理学心得体会100字篇十七**

通过这一学期的《管理心理学》的学习，虽然我选择了自修区，虽然我承认有时候听课不怎么投入，但是一学期的学习下来我也是有些体会的，不是很深入却也是我自己的想法。

第一堂课就被老师的规矩给“折服”，怎么说呢，第一次遇到这样的分法，那时侯就想到底是关于管理的课程。从这里我也明白大家应该要互相尊重，最后一堂课同一个评分标准我也很欣赏，我不明白那同学是怎么想，我是乐于接受这样的结果的，我还觉得老师是很尊重我们的呢。

这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。最重要的是，认识了我自己，虽然不是很全面但是对自己还是有了小小的了解的。关于“经济人”假设的基本观点那点，人类多数趋于天生懒惰，不愿多做工作。人类多数缺乏雄心，希望依赖他人，而不喜欢担负责任。人们多数喜欢以自我为中心而忽视组织目标。 多数人安于现状，习惯于抵抗变革。人们易受欺骗，常有盲从举动。看到那么几条，我真觉得怎么那么象呢，我好好的反省了下，我要好好努力的，我得对自己有个清晰的规划。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高劳动生产率。

我真不得不承认网络的强大，我晚上回忆了一晚上，总觉得自己有很多想说，可是真的动手不知道怎么下笔，担心写杂了偏题，专业的东西我又不知道怎么写，也许是我太在乎了吧。我记得最多的是《士兵突击》，还有些例子影片，还有swot分析，然后是些零碎的片断了。

这一学期的最大收获，让我知道的大家应该互相尊重，也明白了有些事情不可主观臆断，这点是来自生日的那个打赌，还有也对我自己做了个小小的分析，知道什么我的第二象限是什么，懂得事情的轻重缓急。

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