# 2024年心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会(五篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-07

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。心理课活动心得体会500字...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会篇一**

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟!

心理课活动心得体会3[\_TAG\_h3]心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会篇二

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，甚至希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，而且不乏应用性。心理理论固然枯燥，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，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于自己，首先要学会欣赏自己，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;忧伤时，找一些好朋友，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变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时也考虑周到些。逐渐开始观察，理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及给予安慰，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，是他们让我懂得了许多多.心理学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，我会安慰自己：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;成功时，快乐时，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，让我终于感到人生的珍贵，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，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，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;有人责备劝导你的时候，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。

最后这个学期的心理课也即将结束了，觉得时间过得很快，一转眼，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!~

心理课程心得相关文章：[\_TAG\_h3]心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会篇三

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。

人际进程的进程分析:

1、彼此陌生

2、单向注意

3、双向注意

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，这时我们需要注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，也许是情绪、行为、价值观等，这时我们不应该要求强行的重合，要体谅以及换位思考，我个人认为换位思考以及相互体谅在人际交往中非常有必要，无论是家庭、爱情、婚姻、友情、工作中都是非常必要的。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，别人就一定错了吗?”

心理课活动心得体会5[\_TAG\_h3]心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会篇四

假期不知不觉得来到了，这周，我来到了北京，参加青爱工程的种子教师培训会，青爱工程基金会把培训地点选在了北京市昌平区的香堂文化新村，没有到这里之前，觉得是很近，不会太远，结果没有想到，3：40分到的北京，到达香堂目的地已经是晚上七点了，也许北京就是这么大，倒了四条线路的地铁，最后还坐了半个小时的公交和的士。觉得这也是一种经历吧，每一次出发，都要去不同的地方，路途中的跋涉，也是一种体验。香堂这个地方有个圣恩禅寺，在离寺庙不远的地方，有我们住宿、吃饭和培训的教室。吃的都是素食，上课坐的课桌也是返古式的地垫和矮小长桌，大家席地而坐，好有一番赏古论今的感觉!

这些天的培训安排的很紧凑，学到的更多的是如何给学生上好心理健康教育课以及性教育课程，在这之前，我对艾滋病的了解没有那么深刻，也没有想到近几年我国艾滋病感染的高危人群尽然是青年学生，在他们对性没有了解的情况下，就这样因为自己的盲目从而步入了深渊，然后引发了一系列的生理、心理问题。

现在，我把培训中的一些知识和大家一起分享：

对于孩子向老师、父母提出的一些性知识方面的问题，大人应该不要避讳，该怎么回答就怎么回答，对于孩子来说，越早知道越好，因为知道知识了，才有能力去预防。

教师的教育观念中把对学生的教育从教育慢慢转为心育的时候，学生就会多一些被关爱，多一些人格上的完善

回答学生们提出的问题，一定要真心的回答，而且内容尽量是积极引导，但也要给孩子们呈现现实中的一些情况。不要完全呈现美好，让孩子们对不好的后果要有预期。

很多时候，来访者来咨询，在来访者问出问题之前，其实来访者内心已经有答案了，只不过他是想来诉说，并且希望能得到支持。

当孩子们来咨询室问及一些问题的时候，我们不急于告诉孩子答案，而是试探性的问问孩子你为什么会对这个问题这么好奇呢?类似此类的问法是想去探索孩子问题背后的动机和背景到底是什么?

培训中，越来越深刻的感觉到全国中小学开展心理健康教育的必要性，在国家日益繁荣发展的今天，国家需要的不仅仅是高分的人才，而更多地是对一个人全方面素质的要求，所以我觉得动力沟通在这个时候发展，也是顺应历史潮流的，就是要让人们心理健康，内心和谐安定。

心理课活动心得体会4[\_TAG\_h3]心理课活动心得体会500字 心理课 心得体会篇五

虽然说我有时候喜欢写一点小文字来记录自己成长经历的习惯，也早就想写一篇关于自己上大学以来在思想上心理上的转变的文章，但囿于没有一个好的契机来动笔，所以就迟迟未写。现在，既然老师要求我们写一篇关于心理课后的感想的文章，那么我就利用这个机会来写一下。

我本人对心理学哲学一类一直有着浓厚的兴趣，是因为我觉得应用好心理学对我们的成长以及人生会有很大的帮助。我对心理学的认识是比较客观的，怀着对心理学的热爱，每次上课我都尽量去早点坐前面一点，尽管每次上课前两排坐的人很少。每次上课我都很认真地在听，认真思考，这也是我的一种上课习惯，在课堂上，我发现老师讲的很多观点我都有很深刻的体会，往往我的观点和老师的不谋而合时，我心里就乐呵。

我是湖北人，20岁差两个月(不知为什么很关注自己的精确年龄)，经历过两次高考。第一次高考，一本线没过，只能上好的二本。考后那段时间我一直在上与不上二本之间纠结，最后还是家长亲戚的说服下选择了复读。我一直认为自己是有实力考上好的学校，只是自己给自己的压力太大。因为就读的学校是全市最好的学校——仙桃中学，竞争力很强，本身压力就已经很大了，再加上高考前一段时间患上了荨麻疹影响了复习进度和考试心态，所以考得很糟。

我想复读那一年是我高中阶段最为轻松的一年。复读那年我想明白了很多事，思想也发生了转变，学会了淡然面对一切。那个时候我脑中只有一个想法：既然来复读了，那就没办法，除了复读我还能做什么，只能随遇而安，这个阶段总会过去的，所以就认真学习吧。可以这么说我现在的人生方式就是随遇而安。因为有过了高三，觉得一切都不是那么难了，而且我不相信自己再学一年还考不上理想的学校，所以自己给自己的压力很小。在课后我从不强迫自己花时间学习，更多的是和同寝室的人一起玩乐，除此我做的仅仅是上课认真听讲，晚自习认真自习。说真的，那时候不再觉得学习是件多么痛苦的事，反而觉得是件很轻松愉快的事。我想这跟我的思想转变有关吧。

由于有个平和心态，二次高考前一点都不慌张，倒是有点生活就继续这样下去的想法，整个人也淡定得要命，完全没有因为高考而有所不同。我原本的目标是武大，不过可惜，没考上，来了地大较好的专业。

在第一次高考之前，我也曾憧憬过：只要进了大学就会很轻松了。但是，在复读的时候我就不这样想了，而是认为人的一生不会有绝对轻松时候，每个阶段都有每个阶段的任务和压力，人要善于从压力中寻找快乐，而心理学就是帮助人们解决这些问题的吧。所以我不会跟其他同学一样，在高考之后放纵自己，做些诸如熬夜泡网吧、k歌之类的事，而是表现得不过分的高兴和悲哀。

以上就是我大学之前的简短经历和思想变化。

在来到地大这个全新的环境后，我发现我发生了巨大的转变，几乎是360度大翻转，一改以前幼稚、恶搞的风格，变得沉稳、深沉、少言、理性与感性兼具。连穿衣风格也变了，喜欢穿黑色的衣服，除了一双从家里带过来的一双黄蓝相间的鞋。这些变化连我自己都吓了一跳，我想这才是真正的我吧。可能以前的我内外不统一，总是扮演小朋友式的角色，但内心渴望成熟，而且太善于伪装自己，把自己的想法都藏在心里，很少表露自己内心的想法，所以性格完全是压抑的，得不到舒展。现在到了大学，没人知道以前的我是什么样，这样我完全可以丢掉以前的状态，重新按照自己的期望来塑造自己。总之，这些变化让我很快适应了大学生活，认识了自己更进了一步。

记得在课堂上，老师让我们思考的问题：我是谁?我是什么样的人?我想要什么?我也一直在思考这些问题。我想弄清这些问题主要是帮助我们认识自己，知道自己内心深处究竟想要什么，找准自己的方向而不至于在大学生活中迷茫。我清楚地知道我是一个大学生，大学生就应该有大学生的特点，我们的天职就是学习。从上学开始我就告诫自己，我来大学是来学习的，学真本领的，为自己的未来负责，不是来混文凭的。我想给自己一个充实的美好的大学，在学校里我常把自己当作大二或大三的学生来要求自己，学着他们的做事风格，有时候还真的觉得自己不是大一的学生了。有一次，我在学校西区的复印室淘资料，那老板问我是大几的，我说是大一的，她很惊讶，说我看起来不像是大一的。我又问她说，我看起来像大几的，他说我看起来像大三的。可能是我蓄起来的胡须给人一种错觉吧。因为有了希望，所以我每一天都充满干劲，去做一些有意义的事。以前都不知道充满干劲是多么让人舒服。

我发现，人认识自己的能力是非常有限的，除非是对心理学有深入研究的。人认识自己往往要借助外物，比如心理咨询师，或者书籍。最近我在网上发现了一个心理咨询网站，叫心理成长。据我的判断，这个网站是非常正规、专业的。我在这个网站上做了一系列的心理问卷，看到结果后发现自己更了解自己了，清楚地知道了自己是istj性格、第三型人格的人，知道了自己的心理年龄、情商值。以前自己太关注于比我人，经常在心里拿自己跟别人比，比着比着就把自己给否定了。知道了自己有哪些优势哪些劣势，哪些是擅长的哪些是不擅长的，这样自己就更有目标去塑造自己，打造自己的性格，而不至于迷失了自己的性格。

记得老师让我们写下自己对将来的愿景，我当时很认真地写了。其实我生活愿景的核心是自由，由自己来支配自己的生活，将自己的生活完全由自己来打造。我觉得我还是个喜欢亲近大自然的人，喜欢听班得瑞轻音乐，喜欢看《中国国家地理》杂志。还记得老师讲的一个故事，一个喜欢唱歌却从事其他工作的人想实现自己唱歌梦想的故事。这个故事对我启发很大。虽然梦想离自己很远，但只要你坚定地朝它走下去，你就一步一步接近它。举个例子，以前刚上高中时，第一次将高考试题拿来做时，感觉实在是太难了，说句不好听的就是真他妈不是人做的，但是经过了三年的学习再做高考试题时，就不觉得那么难了。同样的，现在很多同学说高数好难都不会做，但是我不会喊难，因为我相信，既然高数作为大一的一门课程，那么肯定是符合我们学习能力的。我敢肯定，如果把高数作为一门必学课给高二的学生来学绝对会比大学生学的好。这是因为他们愿意多花时间来做。所以目标或梦想可以很难很远，但只要功夫足够还是可以达到。所以我一直在向自己的愿景靠近。我想这个东西就叫做信念吧。

有一节课的话题叫时间管理，这节课同样给了我很多启发。比如学会说no，分清界线。一旦确定了哪些事情是重要的，对那些不重要的事情就应当说\"不\"。根据我的观察，很多同学花大量的时间花在qq之类的无义的事上面。其实我认为我们可以在一天之中划分出固定的一点时间用来和同学交流，而不是聊qq。对于不是自己必须要做的事不要抢着做，除非是顺带可以完成的。

目前我发现，我很喜欢听轻音乐。以前很不喜欢听，现在却很享受这类音乐，可能我的本性就是追求自然吧。听到这类音乐，心里就感觉非常放松，心情非常开阔，感觉回到自然的状态。我真的很庆幸自己的专业以后能接近大自然去实习，这样我可以欣赏自然风光。

至于人际关系，老师说过，要将自己的交际圈分层，最里是最亲密的，最外的是熟人。我的体会，这个方法不是坐下来把每个认识的人分个类，然后采取不同的交往方式，而是在实际交往过程中自然而然地处理。我的处理人际关系核心就是尊重、平等、友善。而且我跟年龄大的人谈话毫无压力，也喜欢和年龄大的人聊天。每次遇见熟人都会打招呼，我对同学也不会疏远，虽然说我是喜欢单独行动的人。我发现我对人的外貌印象特别精准，有时侯，只要见过一次面，下次在碰上能认出来，虽然说我视力不好，但眼力很行。往往只需要远远地看见某个人的背影，就可以判定是哪一个人。有两次晚上，我从图书馆急急回宿舍，在路上碰到我们班的一个女生，当时天已黑，我凭她的身影就认出她来了。

恋爱心理这节课是您的助手帮我们上的，可能是因为年龄差距不大吧，我对于他讲的有很多认同点，也很能接受。我记得她说大学恋爱真的是很美妙的事，大学不恋爱很可惜，我当时笑了。前天吧，我在食堂吃饭，遇见两个在地大读了七年的学姐，我们坐在一起吃饭就来聊起来了。她们给了我一些大学的建议，其中提到了恋爱这一话题。她们说我赶紧找一个对象吧，先看好一个也可以，我当时也笑着回应的说先专于学习，以后在考虑。其实我之前也考虑过谈朋友这件事。最初想法就是大一先注重学习和改变自己，谈朋友这件事以后再考虑。我在那个心理成长网站测试过，我是属于istj的恋爱类型，很注重承诺，对感情认真。一般我对于女生很体贴，因为这个社会是个男人强势的社会，男人应该向英国绅士一样具有绅士风度，对女人照顾一点。这能这些思想是受曹雪芹《红楼梦》的影响吧，对于那些不幸的女性很怜惜。在恋爱方面我是很谨慎的，考虑问题也喜欢长远一点。真的很想一次就成功，这样就避免很多麻烦。有时候我在想，直接找一个适合的人结婚过日子算了，这样岂不是更省事，但显然这是不可能的，首先是经济没独立，再就是学业没完成。我发现年龄比我大的女生更能吸引，比如，我在图书管经常看到大二大三的女生，拿着考研资料很认真地复习，这样的人更能引起我的关注。而对于那些可爱的年龄小一点的女生只是一种喜欢。记得助手老师向我们推荐了一本书叫《爱的教育》，我也打算尝试去看一下，反正我也喜欢看书，或许这本书对我会有很的大的帮助。

真的很喜欢上老师的课。最后一节课没有去上，对此很抱歉。再次感谢老师给我们上这些课。

心理课活动心得体会2

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