

最新评课的收获与感悟 心理课的收获与感悟(优秀5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

评课的收获与感悟篇一

团体辅导，是在专业教师的指导下，利用团体过程和团体动力的作用，促使个体在人际交往中通过观察、学习、体验，重新评价自己的思想、情感和行为，并可以在安全的实验性社会情境中认识自我、探讨自我、改变自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，解决每个成员所面临的成长问题或心理障碍。本次培训之前，我的意识中，更多的是个体的辅导，一对一的辅导，没想到这次是面对200多人的辅导，第一个感触是辅导的面广，第二个感触是被辅导人进入状态快，效果明显，也使我看到了团体辅导的优势。团体辅导以其独特的功能和方式在心理素质训练和心理健康教育中发挥着越来越重要的作用，它既能帮助学生个人增强素质和能力、提高心理健康水平，同时又能帮助提高团体的整体协作性和创造性，增强团队的凝聚力和工作能力，提高团队绩效。我想团体心理辅导将会成为学校心理健康教育的一种新的发展趋势。

在心理辅导的过程中，有一定的辅导技巧：接纳、倾听、共情。老师首先要做到接纳对方，即无条件的积极关注对方，认真倾听困扰着对方的事情，对其产生共情，感受对方的感受，了解其情况，让对方的情绪得到宣泄，然后一起探讨，最后解决问题。因此，教师要改变一下心态，无条件的采用积极关注着、倾听、共情等方式，真诚地对待别人，促进其人格的健康成长。

辅导中的两个小游戏给我印象很深，第一个叫爱的鼓励。这是一个拍手活动，需要在统一节奏下打出节拍，只有很简单的节拍，是12 123 1234 67，别看就这几个简单的节拍，全班同学只要节奏齐，就会打出非常宏大的气势。第二个是用手指演示出风声、小雨、中雨、大雨和暴雨的情形。这两个小游戏体现了团队的重要，体现了团结的精神，它能有效地抓住学生的心，能给人以豁然开朗的感觉。我想在遇到学生注意力不集中或感觉到困乏时，进行这样的‘小游戏一定会收到意想不到的效果。

在培训中，樊教授给我们练习了很多的活动，每个活动都有着它的心理辅导方面的作用，我举个例子，在让我自豪的活动中，老师给我们每人一张纸，上面有小学、初中、高中、大学和现在这几个阶段，她让我们填出在这几个阶段中自己有哪些值得自豪的事件和引以为豪的原因。之后8人一组，每人轮流对大伙说出自己所填的事件和自豪感的原因。当我们面对互相不认识的人时，勇敢地说出自己的事时，当时给我的感觉是我有自信了，因为我在各个阶段都有另人羡慕的事情发生在自己身上，我也是很优秀的，我从此不再自卑。通过这个活动可以提升自己的自信心，使自己真正的不再自卑，能发现自己的潜能，另外通过这个活动还可以尽快地结识更多的朋友，使我们由不认识到相识，甚至成为朋友。我想当班主任在接手一个新的班级时，可以采用这种活动，首先让学生觉得自己是一个很优秀的学生，同时也可以使他们很快的和新同学彼此认识，让其他同学较全面地了解你过去优秀的一面，同时也可以使这些互相不认识的同学们尽快的组成一个新的班集体。

通过团体心理辅导培训，使我更加深刻地认识到：团体心理辅导和教育教学工作对于一个学校的发展是同样的重要。在今后的教育教学中我要把所学知识运用到实际当中，做一名让学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

评课的收获与感悟篇二

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥

自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

评课的收获与感悟篇三

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待学生的各种心理问题？又如何就学生的心理去开展各项工作？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在学校里，每个学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。作为一个教育工作者，如果只对研究好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为学生建设和谐平等的'集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的研究环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

在学生管理工作中，生理健康教育特为重要。特别在对落后生的培养，在相识了学生的生理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机遇，让他们发挥他们的才能，给他们树立自信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将生理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校生理健康工作的展开。

身为教育工作者，如果教师生理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法奇妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能损伤学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是生理健康的人。

一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行，更不可带着情绪工作。所以只有不断提高自身的综合素质，不断研究和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才

能真正拥有心理上的安全感。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断研究，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶！

评课的收获与感悟篇四

在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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，心理健康利于大学生培养健康的个性心理。

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。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。这门课程帮助我塑造了一个自由高尚的灵魂，为我的健康成长提供了指导，为我的未来照亮了道路。

接触大学生心理课，让我明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持心身健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方

法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己。

这门课程帮助我适应大学生活。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学校园，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理能力的新环境中自己的优势已不再存在，取而代之的是无法面对挫折的自卑感。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的`优势和劣势，确定适合自己的追求目标，既不轻易否定自己，也不过高的估计自己，尽量保持适中的自我期望水平。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整！

这门课程帮助我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自己，通过自我剖析我发现自己也存在一定程度上的人格偏差。我性格上太过于执着近乎偏执，在这门课程的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。

这门课程帮助我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，一定要想好自己的一生准备做些什么样的事，按自己的理想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。人的一生如果没有目标，没有方向，永远是随波逐流，得过且过，过一天算一天永远都不知道自己会走到什么地方。一旦紧咬目标，你会发现你有战无不胜的力量，而且会努力为自己的最终理想而奋斗不已。

评课的收获与感悟篇五

现在人们在生活中受到的压力越来越大，人与人之间的交往变得越来越复杂，在这种情况下人们的心理很容易出现一些变化，并且可能对自己和他人的日常生活产生一些影响。因此学习一些心理学知识对我们平常的生活学习有很大的意义，于是这学期我选修了心里学概论这门课。在一学期心里学概论的课上，我学到了许多东西。

对刚进入大学的大一学生而言，我们面临着许多新的挑战，如对新的学习生活环境适应问题，对新的学习方式的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。在面对这些问题时，有些人在心理可能会出现错误的想法，如何正确处理这些问题以及如何调整我们的心态是我们应该注意的。而心理学概论给我们提供了了解这些问题的途径，在这个课中，老师给我们讲解了一些我们在生活中可能会遇到的一些常见问题以及我们在面对这些问题时如何调整自己的心态。

这门课在课程安排，上课形式等方面都非常好。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业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。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。每个人或多或少都存在着心理问题，比如我非常不善于人际交往，通过人际交往课程的学习让我了解到自己在与人交往过程中的一些不正确想法，让我懂得了一些处理人际交往中一些问题的技巧，课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，或许想改正但不知道从何下手，而老师课堂

上的小小指点，确实给了我很大的帮助。让我认识到自己的问题并且知道了如何改正。

我们的老师十分优秀。老师是在学生心理咨询中心为我们服务的。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。也因为于此，老师对于大学生常见的心理问题十分了解，她能够结合实际的情况与大学生这个群体的特点来设计课程，这样也使我们的大学心理课更加具有针对性。老师也非常敬业，每一次的课程都是经过了精心的设计和准备。不论是课堂中任意一个关键点还是随堂的'一个心理测验，现在回想起来，老师所教授的都是很有用的东西，帮助我们更好的了解自己。

课程没有深入讲解或研究心理学专业方面的知识，而是从实际出发，提到了许多同学们在实际生活中遇到的问题，比如宿舍关系问题，恋爱问题，学习压力问题就业问题，通过老师的讲解，我学会了在遇到这些问题如何调节自己的心理，正确处理好这些问题。

在大学阶段，一个人的生理和心理迅速发展，但是由于生活环境、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。这门课程对于提高我们大学生的心理素质，让我们从各方面认识自我，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。心理学概论这门课让我更全面认识到良好的心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自己的全面认识，使我们对自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自己心理素质和综合能力。因此通过初步学习心理学，我懂得了要准确地评价自己性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自己，克服性格弱点。

心理学是一门博奥的学科，也是一门与我们大学生息息相关的学科。如果能在日常学习中贯穿更多心理学内容，介绍更多相关的心理方面的书籍与资料，开办心理主题讲座，拓宽心理咨询渠道，将更有利于我们大学生对心理学的更进一步的认知，也有利于我们的心理健康成长。