

最新心理画展心得体会(通用8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

心理画展心得体会篇一

《学与教的心理学》这本书包括了三部分：教师与学生心理，学习心理，教学心理。它将新的学习论和教学论及其教学设计技术贯穿全书。采取了以学校学习和教学中的心理学问题为基本线索，介绍和剖析学与教的重要方面和主要环节的心理学理论与应用。论述了学习类型与教学条件的相互关系，学生人格特征与教学处理的相互影响，师生间和同学间的交互作用，等等。

我先谈谈对教与学的心理学的认识，当然这些是来自对书上内容的吸收和思考。学与教的心理学是一门把学习心理和教学心理两个分支学科结合起来，阐明学生的知识、技能和品德的习得过程，以及教师如何为学生有效学习创设适当条件，促进学生的知识、技能和品德学习的心理学新学科。它是研究学校教育过程中学生的学习活动及与之相关的心理现象及其规律的科学。它涉及学校教育过程中的一切心理现象和规律。一方面深刻的体会到教与学这是两个相互影响和促进的过程，对于我们重点研究学校教学或更细些的课堂教学和我们这么多年的学习生活体会是一致的；另一方面，我也认识到教学它是一个完整的过程，而在每一个过程都应当有正确的理论去指导，这样才能更好地促进教学。教与学的心理学与教育学不同：教育学研究的是教育过程的一些基本规律，而相对应的，教与学的心理学则研究在教育教学条件下教师与

学生心理活动的规律及应用。

从书中，我认识到以下几个方面的问题：

1、我国教育面临着从“应试”教育向“素质”教育的转轨。要提高学生的素质，首先要使教师队伍具备良好的素质。要更新我们教师的教育观念和提高自身教书育人的技能。

2、中、小学教育的对象是青少年学生。学生的发展既是教育目标，又是教育的基本依据。教师要想取得预期的教育效果，必须了解学生发展的基本规律及其学生的个体差异。在教学中我应把握学生的认知特征，促进学生的认知发展。

3、帮助学生有效地学习是教师的天职。若要有效地帮助学生学习，就必须懂得和熟练地运用学习规律。所以我们教师要知道学生认知能力、动作技能和态度与品德学习的过程和有效学习的内部与外部条件。

4、教师必须学好教学心理学才能使习得的学习论原理转化为教学技能。为我们的教学决策提供心理学依据和应用技术。

5、教学设计是一项复杂的技术，需要许多心理学和教育学知识作指导。教师必须知道并理解课堂教学的一般过程。课堂上的任何教学方法或技术的选用必须适合教学目标的需要。激发和维持学习动机是教育教学过程中的一个重要环节。教师要顺利完成教学各个环节的任务，必须自始至终对课堂进行有效的管理。

6、学习的测量和评价是教学过程中的重要环节，也是教育心理学的重要组成部分。教育的目的在于引发学生行为或倾向的改变，因此，教师就要善于运用测量来评价学生学习后的情形。目前，教师往往忙于教学，比较重视教材教法的研究，而忽视测验的信度和效度问题，更谈不上运用测量来改进教学。但是，事实上，考试影响着教与学，错误的考试引导错

误的教与学，影响教学质量。

个人收获和体会：

《学与教的心理学》揭示出教育过程中应当了解学生的特点，并且阐述了这些特点对教学过程会产生何种影响。作为一名教师，了解学生、了解学生的学习，学会如何有效指导学生学习将是他职业生涯中最重要的事情。

教与学应是不分离的，它就是一个共同体，有助于我们更好地认清教学的实质。学会全面地去洞察一切，学会将教学置于“共同体”中，学会在整体中去把握；不再教学分离，既要认识到自我的局限，又要善于去发掘自身的潜能。

培养学生的思维能力、逻辑能力、表达能力、思辩能力、交际能力和创新精神则永远是教学最本质的核心。

心理画展心得体会篇二

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 and 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。就应对自己对他人的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。

心理画展心得体会篇三

我自幼爱画，对各画种均有所了解，特别是对中国山水画情有独钟。前段时间，有缘偶遇一幅作品：悠悠流云，飘逸间含着深沉；巍巍峰峦，苍茫里藏着秀润；流泉飞瀑，如闻其声；村落丛林，掩映成趣。细品之，笔触老辣，水墨酣畅，气

象恢宏，真是令我心生向往，并牢牢记住了这位叫“来支钢”的画家。

得知来先生将在深圳举办画展，我立刻从西安前往深圳美术馆观看《来支钢水墨艺术大展》。一幅幅水墨山水画把展厅变成了一个黑白两色的纯净世界，瞬间让人体会了庄子所说的“天地有大美而不言”。

仔细欣赏这些作品，或悬崖古松苍莽，或山村野径闲适，或古镇纯朴风韵。那群峰竞秀之磅礴令人激动，那云叠雾障之悠远引你遐想，即便是一棵枝丫横陈的古树也显非凡韵致。虽是中国水墨画，自然景物的立体感、质量感和空间感都处理得很完美，画家的非凡功力——造型使我叹服。

走出前厅，转入中厅，迎面墙上一幅《峡道》、侧面一幅《艺道》将我震撼。徜徉在巨型山水长卷前，感受云海翻涌，山水扑面，和鸣声声。又有村落梨花，人间生灵。画家笔下的山水奇观多么像一首雄浑激越的交响曲，起伏跌宕，让人沉醉其间。仿佛在旅途中，置身于美丽的大自然，正应了古人评画的那句“画中境界可居可游”！我想这应是画家来支钢的第二个非凡本领——造境。

有型有境的画我亦见过不少，但打动人的却不多，我觉得来支钢的画真正动人的地方是“有情”。情是什么？情是大山大水的表情，是画家笔下的山水之境，仿佛山水也是有喜怒哀乐的。如他的作品《崛起》，那是一种呐喊，一种激情；而《涓涓涌泉》中，则是一种欣慰与欢畅。这种蕴含在水墨间的情感，才是作品真正的灵魂。我觉得这是一个画家最难达到的高度——造情。

来支钢作品的最重要的技法是积墨，这是中国传统技法，上可追溯到北宋郭熙，后有清初的龚贤，继而黄宾虹发掘了这一技法，李可染又将其推动发展。来支钢是李可染大师的第二代传人，既从师长处传承技法吸取养分，又有个人心得加

以创新，其积墨通透灵气，毫无板结之象，可以说对积墨技法的掌握和运用已达炉火纯青的地步。

冰冻三尺，非一日之寒。来支钢先生12岁开始学习画画，日复一日，从师练习。他每一幅作品背后都有着我们无法想象的辛苦，我们所看到的《艺道》耗时八月余才完成，一丝一缕，一点一画，墨干了又积，几十遍后才终于成就这雷霆万钧之力，排山倒海之势。细赏作品，可觉其力透纸背，千笔万笔，笔笔无敷衍懈怠，无丝毫轻浮油滑。想起来支钢先生在不同场合讲过的一句话：“作积墨来不得半点偷懒，人家出游，我在画画；人家吃饭，我在画画；人家睡觉，我还在画画；我就是在梦里，还在想着明天的画该怎么画。”天道酬勤，来支钢终于成就了今天的自己，成为继承与发扬中国水墨艺术文化的新一代画家。

人如其画，画如其人。我忽然感悟到，他的积墨初看是一种功夫，其实是一种锲而不舍、追求卓越的精神，也正是这种精神才成就了他。

心理画展心得体会篇四

什么是消费心理学呢消费心理学是一门新兴学科,它的目的是研究人们在生活消费过程中,在日常购买行为中的心理活动规律及个性心理特征.消费心理学是消费经济学的组成部分。研究消费心理,对于消费者,可提高消费效益;对于经营者,可提高经营效益。

比如说：青年人消费者心理

在我国，青年消费者人口众多，也是所有企业竞相争夺的主要消费目标。因此，了解青年消费者的消费心理特征，对于店铺的经营和发展具有极其重要的意义。一般来说，青年消费者的消费心理特征具有以下几点： 1)追求时尚和新颖：青

年人的特点是热情奔放、思想活跃、富于幻想、喜欢冒险，这些特点反映在消费心理上，就是追求时尚和新颖，喜欢购买一些新的产品，尝试新的生活。在他们的带领下，消费时尚也就会逐渐形成。

2) 表现自我和体现个性：这一时期，青年人的自我意识日益加强，强烈地追求独立自主，在做任何事情时，都力图表现出自我个性。这一心理特征反映在消费行为上，就是喜欢购买一些具有特色的商品，而且这些商品最好是能体现自己的个性特征，对那些一般化、不能表现自我个性的商品，他们一般都不屑一顾。

3) 容易冲动，注重情感：由于人生阅历并不丰富，青年人对事物的分析判断能力还没有完全成熟，他们的思想感情、兴趣爱好、个性特征还不完全稳定，因此在处理事情时，往往容易感情用事，甚至产生冲动行为。他们的这种心理特征表现在消费行为上，那就是容易产生冲动性购买，在选择商品时，感情因素占了主导地位，往往以能否满足自己的情感愿望来决定对商品的好恶，只要自己喜欢的东西，一定会想方设法，迅速做出购买决策。

老年人消费心理

1) 富于理智，很少感情冲动：中老年消费者由于生活经验丰富，因而情绪反应一般比较平稳，很少感情用事，大多会以理智来支配自己的行为。因此，他们在消费时比较仔细，不会像年轻人那样产生冲动的购买行为。

2) 精打细算：中老年消费者一般都有家小，他们会按照自己的实际需求购买商品，量入为出，注意节俭，对商品的质量、价格、用途、品种等等都会作详细了解，很少盲目购买。

3) 坚持主见，不受外界影响：中老年消费者在消费时，大多会有自己的主见，而且十分相信自己的经验和智慧，即使听

到商家的广告宣传和别人介绍，也要先进行一番分析，以判断自己是否需要购买这种商品。因此，对这种消费者，商家在进行促销宣传时，不应一味地向他们兜售商品，而应该尊重和听取他们的意见，向他们“晓之以理”，而不能希望对他们“动之以情”。

4) 方便易行：对于中老年人来说，他们或者工作繁忙，时间不够用，或者体力不好，行动不便，所以在购物的时候，常常希望比较方便，不用花费很大的精力。因此，店铺应该为他们提供尽可能多的服务，以增加他们的满意度。

5) 品牌忠诚度较高：中老年消费者在长期的生活过程中，已经形成了一定的生活习惯，而且一般不会作较大的改变，因为他们在购物时具有怀旧和保守心理。他们对于曾经使用过的商品及其品牌，印象比较深刻，而且非常信任，是企业的忠诚消费者。

女性消费心理

1) 追求时髦：俗话说“爱美之心，人皆有之”，对于女性消费者来说，就更是如此。不论是青年女子，还是中老年女性，她们都愿意将自己打扮得美丽一些，充分展现自己的女性魅力。尽管不同年龄层次的女性具有不同的消费心理，但是她们在购买某种商品时，首先想到的就是这种商品能否展现自己的美，能否增加自己的形象美，使自己显得更加年轻和富有魅力。例如，她们往往喜欢造型别致新颖、包装华丽、气味芬芳的商品。

2) 追求美观：女性消费者还非常注重商品的外观，将外观与商品的质量、价格当成同样重要的因素来看待，因此在挑选商品时，她们会非常注重商品的色彩、式样。

3) 感情强烈，喜欢从众：女性一般具有比较强烈的情感特征，这种心理特征表现在商品消费中，主要是用情感支配购买动

机和购买行为。同时她们经常受到同伴的影响，喜欢购买和他人一样的东西。

4) 喜欢炫耀，自尊心强：对于许多女性消费者来说，之所以购买商品，除了满足基本需要之外，还有可能是为了显示自己的社会地位，向别人炫耀自己的与众不同。在这种心理的驱使下，她们会追求高档产品，而不注重商品的实用性，只要能显示自己的身份和地位，她们就会乐意购买。

以上三种人群是较大的消费市场，所以要特别的注意了解。

消费心理学与很多方面都有联系，比如说广告与消费心理。有句话说：成功的广告必然是遵循消费心理规律的广告。有一则广告在我脑海中。。。女儿为年迈的老母洗脚，孩童见此，转身端来一盆水，稚嫩地说：“妈妈，您洗脚”，画面与语言的配合，烘托出一个感人的主题：献给母亲的爱。虽然整个广告只字未提产品的优点，但却给人以强烈的情感体验。这个广告巧妙地把对母亲的爱与产品相连，诱发了消费者爱的需要，产生了感情上的共鸣，在心中留下深刻美好的印象。因此，在广告有限的时空中以理服人地呈递信息，固然显得公正客观。但以情动人的方式，更容易感染消费者，打动他们的心。

人的心理真的是如海底捞针，难以捉摸。所以学习心理学是有必要的，无论是什么心理学，而且我觉得心理学是有趣的，去猜别人在想什么，当你知道了他想什么时，他会把你当神一样的或者把你当神经病，不过这跟我国情有关。

随着人们生活水平的提高，消费者的消费心理有了新的变化，如绿色消费的兴起。。。。。。这又是一个新的营销路哦。

心理画展心得体会篇五

教师要适应社会的发展、时代的挑战，保持健康的心理尤为

重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。经过心理健康教育培训，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。

一、要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。

就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二、要有知心朋友。

时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三、利用好你的假期。

对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四、照顾好家庭。

什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好

的心态！

心理画展心得体会篇六

尼采说：幸福就是随着权力的增加，阻力被克服了的那种感觉；英格丽·褒曼说：幸福是有健康的身体和易忘的记忆；卢梭认为：幸福是银行有丰厚存款，家中有美食佳肴，加上良好的胃口；哲学家罗素认为幸福存在于心灵的宁静与淡泊；萧伯纳与雨果则认为幸福来自于与他人真正的分享；亚里士多德与奥古斯丁认为幸福是一种美德的体现。

职业经理人认为：“最幸福的事情就是在我手里，把公司做成一个世界品牌。”小学老师觉得：“幸福就是我的学生都能成才，我的儿子将来有所作为。”工人说：“幸福就是工资再高一点，加班的时间少一点，能和妻子、女儿散散步、逛逛公园。”起早摸黑的农民说：“我的牛越长越壮，奶卖得越来越多，就能给儿子娶媳妇了，这就是我一辈子的幸福。”一名井下工作的矿工说：“幸福就是马上要出井的时候。”不同个体对幸福的理解各不相同。

在我们现实生活中，我们往往将幸福定义为“有钱，有权，有位”之人。可是根据生活中的种种事例来看，富有之人，高位之人并不一定是幸福之人。那么也就是说幸福与物质表面层次联系少，而与精神层次联系的多。幸福更多的是人们对现实中自己所处的地位与价值的一种肯定与满足。缺了这种肯定与满足，必然导致精神的痛苦。而痛苦过多，挤压过重，认得幸福感就会消失，取而代之的是对生活的失望与沮丧，所以做一个幸福的人，更要强调对自己现实的肯定。

物质的过度贫困不容易产生幸福感，但物质的过多充足也会产生幸福感危机，经常有彩票中大奖的时间在现实中产生，我们经常被那些巨大的数字所吸引，进而叹息。但又有谁去关注一个人突然暴富所带来的幸福感失衡？我想一个人突然得之自己会得巨大财富兴奋的同时，是不是会伴有惶恐，惊

惧呢？如果说不是这样，那么也就不会有回去巨奖之后举家搬迁之事了。骑士事情永远没有停止，获取巨大财富之后恐怕将原先家庭的一种幸福感打破，那么就需要花很长一段时间去重塑新的家庭幸福感。

其实我们的幸福来自于我们对现实的认知，我们的不幸福来自于我们的缺失。我们常常放大我们的缺失，进而产生自己不幸福的感觉。于是对自己所拥有的视而不见。如果我们能够将人生的生死淡然看成一个必然的过程，学会真正勇敢去面对，将人生酸甜苦辣看成丰富人生的必要成分，那么做一个幸福的人其实很容易。当我们怀有一颗的心，当我们充满自信，当我们无私的为他人着想，我们都会惊奇的发现自己早已被幸福的感觉围绕，做一个幸福的人其实很简单。

心理画展心得体会篇七

为了学生的心里健康成长，学校都会安排学生上心理课的学习，还有专门的心理辅导老师，下面是心理课心得体会范文，希望对你有帮助。

告别了中学时代，跨进大学，进入了一个全新的生活天地。

人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。

上大学后，紧张的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。

所以说，作为大学生应该注重心理健康，完成学业深造的同时，积极主动适应大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。

虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有削弱其幽默的“威力”。

课堂上总不乏有同学发自心底的笑。

原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大愿意去，第一堂课还迟到哩。

实际上呢，陈导师并不“简单”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。

说实在，上陈导师的心理课是一种享受。

在不知不觉中学到了知识，同时，还让自己发现了自己。

健康是人生的第一财富，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。

“我心理有问题吗？”“我的心理与他人比较是否正常？”这些可以说是每个成长中的大学生可能都会问到的问题。

以前自己对心理健康标准缺乏认识，总觉得自己是个“怪人”，“心理有问题”。

有时，还会因某方面的心理压力或障碍过于紧张恐惧。

学习了相关的心理知识后，觉得心理障碍其实也并不可怕。

只要及时给予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消除的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不容易被天上掉落的东西砸中”。

说得太对了，不是么？换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。

我们时常因自己的长相、能力、学习成绩等因素产生各种各样的焦虑，严重者还会过度自卑。

有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。

我们要学会自我认识，在比较过程中，不能专门“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。

通过比较认清自己的优势和劣势，长处和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。

在此之前，我从没发现自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗？搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。

经过课堂上导师的启发，我又陆陆续续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么一直没发现？一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

当然，陈导师的课还有不少令人印象深刻的地方，我都数不过来了，哈。

例如，讲到人际关系的那一部分

又怎样能得到别人的友情呢？还有一个就是大学生恋爱的问题，

陈导师出乎我意料，他赞成大学生自由恋爱！“强调爱的权利，缺乏爱的能力”陈导师课堂上短短一句话惊醒了我。

原来，爱还包括一份沉沉的责任……

大学心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止！直到永远！

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。

在心理课上，通过老师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自己。

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，一定要想好自己的这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。

有些时候，理想也等同于我们的目标，但只是有了理想却没有认真规划，在实现的路上歧路多多，看着是大道，走的是岔道，计划往往赶不上改变，到头来感叹行路难，安慰自己已经追求了过程就不要太再意结果。

这是理想与现实出入太大不得不给自己的安慰。

而如果你的确认真规划了你的人生，每一个阶段都有自己即定的目标，如果过程出现了偏差就及时改正，始终让自己的

目标在现实的征途中存在。

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。

目标清晰与昏昏噩噩根本就是两种不同人生的选择，规划好你的人生，你会奋不顾身地为理想而努力，而你行动的动力，也是你每一个阶段不同的规划目标。

所以一个好的人生规划太重要了，而这门课就很好的帮助了我。

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。

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。

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。

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。

你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

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，想想抓住了什麼，后头一看并没有太多硕果。

继续努力吧，让自己做得更好！

心理画展心得体会篇八

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，上课坐的课桌也是复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。

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。

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。

心理课程心得