

最新责任感心理学心得体会(优秀9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

责任感心理学心得体会篇一

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉，知觉，记忆，思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一，每个人都有自己的经验，爱好，兴趣及个性特征，这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因，也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法。管理主要是针对人的管理，所以管理学必须涉及个体行为的管理问题。人的个性是个体行为中的一个重要内容，只

有了解了人的个性差异，做到人尽其才，管理工作才能收到好的效果，在一定的社会条件下，每个人都会形成自己待人处事的态度，而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式，因此在管理活动中，必须重视态度的作用。目标管理的概念扩大到整个企业，它是通过上下级共同参与制定企业目标，是个人从中受到激励，共同实现目标而努力，并检验目标实施情况和事实结果的管理方法，今天目标管理已成为一种激励技术，成为员工参与企业管理的一种有效方式，职工的心理水平对于工作效率有很大影响，人的智力体力的发挥，不但要与健康的身体，还要有健康的心理作为前提条件，所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中，他在某个群体中的行为，同他在独自一个人时候的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息社会，信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情，协调人际关系是必不可少的手段。沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活，人在社会实践和群体中，不可避免的要与他人发生相互作用相互影响，形成一定的人际关系，只有维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调和谐工作，提高劳动生产效率。

管理心理学的研究原则：客观性原则，管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，活动的外部条件和内部条件是互相联系的；联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着；发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法；实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设

条件，主动地引起被试者的行为变化；调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等；测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法；个案法，也叫案例法。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

责任感心理学心得体会篇二

（一）学校在教师管理中出现的问题及其根源

从当前许多学校的教师管理工作情况来看，存在着重管事轻管人，重管结果而轻管过程的倾向，更有甚者，要求教师每天上班签到、坐班定时和下班点名，似乎只有时刻把教师管得严严的，才能显示出管理的威力和水平。这种管理策略，对某些企业或许确有实效，但对教师来说，若无视其工作特点和职业的社会特殊性，照搬照套，则未必是一种高明的管理。我们不妨先来分析一下教师的工作特点和心理特征。

（二）学校教师积极性的心理分析

积极性是推动人们去从事创造性活动的一种心理能动状态，也是主动自觉、认真负责、创造性的完成任务的心理状态，这种心理状态是在需要和动机的推动下，在目标的指引下产生的。教师工作积极性主要表现为：在政治上，有鲜明的观点，坚定的立场，有一定的政治敏锐性和鉴别力；在思想上，敬业乐教，默默奉献，有自我牺牲精神，有正确的教学观、育人观、质量观；在行为上，注重师表形象，一言一行不失为人师表的特殊身份，严谨治学，勇于创新，不断增长自己的才智与学识；在工作上，勤奋工作，恪尽职守，善于关心、帮助每一个学生的健康成长，服从组织，顾全大局，较好地完成学校分配的各项工作任务。

（三）解决教师管理问题的措施

教师在工作过程中，其心理活动和所处的心理环境直接影响着他的行为方式和行为结果。学校管理者只有掌握教师的心理特征，有效地运用心理学这个“神秘武器”，才能创造出适合教师工作的心理环境，调动教师工作积极性。所以，研究作为办学主导力量的教师的职业心理特征及其管理策略，对学校的有效管理有着极大的帮助。在学校的管理工作中，会遇到积极、热情、主动、能干的教师，也会遇到消极、冷淡、被动、敷衍的教师。作为管理者，应该明确管理的核心是人的管理，是否能够调动教师的积极性和主动性是学校领导管理成败的关键。学校进行教育改革，推进素质教育，主要靠教师的积极性，靠调动教师内部的动力。学校领导必须认识到教师在学校工作中的主体地位。校长的管理思路再好，也需要教师去积极实施。教师的积极性决定一切改革的成效，从一定意义上讲，教师的积极性反映学校的办学水平。只有在了解教师积极性的来源、规律及心理活动的基础上，善于运用各种管理手段，调动教师工作的积极性，才能出色的完成预订目标。

（一）学校在学校管理中出现的问题及其根源

学生中，有不少人由于文化知识不突出，而受到同学的歧视。一方面，他们在心理上失衡，不愿让别人称他们为差生，在思想上和行动上与同学之间产生了一条明显的界限。他们虽在校园里学习，却没有身处学校的优越感，这种来自社会和心理上的压力，使不少人产生强烈的自卑心理，因此悲观、失望，甚至自暴自弃。但另一方面，在他们内心深处有一种不服输的劲头。他们渴求新知，积极进取，希望自己的价值能够得到社会的承认。只有刻苦学习的紧迫感，而由此产生的潜意识的心理动力，最大限度地调动了他们自强向上的竞争意识。

（二）解决学生问题的措施

根据他们的心理特点和思想规律，对其进行正确的教育和管理，已成为当务之急。因此，最大限度地发挥他们的主观能动性作用，调动其学习积极性、自觉性和创造性，是十分必要的。下面来探讨一下如何运用管理心理学来调动起学生学习的积极性，避免学生在校园内虚度光阴。

1、运用社会心理动力机制促进班级管理

制度，早上要按时起床，整理内务、出操等。从众和服从是在规范、群体的压力下发生的，它只是个人不愿被集体排斥或制裁所做出的妥协，并非自觉自愿的行动和态度的真正转变。因此，班级管理运用动力机制不应仅满足于此，要注重运用榜样的力量，促进学生出现模仿从同榜样的社会心理现象，这样才能使班级管理获得质的提高。“学高为师，身正为范”，教师的教育者角色使教师在教育教学过程必然成为学生学习的榜样。因此，注重自身的言行，以班级中进步的同学为榜样，是促使学生模仿并产生认同行为的重要方法。对于青年学生来说，模仿是在社会认知的基础上出现的，他的发生完全是自觉自愿的；认同则比模仿更进一步，包括认

知、情感和行为的一致，因此更具积极意义，能推动学生自觉、主动地向榜样学习。教师对学生的积极行为应该给予及时的强化，激励其积极行为的经常出现并内化为学生自身的人格品质特征。

2、应用激励理论调动学生的学习积极性

人的积极性是以合理的需要得到满足为基础的，是由动机推动的。学生在校期间的需要是多方面的，因此我们在学生管理工作中，应注意了解学生的需要，尽力解决他们的生活困难，满足其物质需要；根据每个学生的气质、性格、能力、兴趣、爱好等不同，开展各种教育和文化、体育、娱乐活动，以满足学生的精神需要。同时，开展思想政治教育，使他们端正学习动机，正确处理个人需要同国家需要、当前需要与长远需要的关系，反对只顾个人需要忽视社会需要、只顾眼前利益忽视长远利益的思想倾向。

学校教育管理的目的之一是促使学生具有积极的学习态度，表现在良好的学习行为，取得理想的学习效果，从而实现教育的培养目标。因此，在调动学生的学习积极性中应用心理学理论显得非常重要。目标是一种刺激，合适的目标能够诱发人的动机，规定行为方向，具有激励作用。明确对学生德、智、体、美诸方面的要求，使之具体体现在学校的课程设置及教学内容上。让学生能在不断的成功中逐步树立自信心，强化学习动机，提高学习能为。

3、对学生进行心理素质教育

在新的形势下，针对学生可能和已经面对的各种问题，仅仅着重于他们的智力与能力的培养显然是不够的。我认为，学校还应真正关注学生的心理素质的培养，通过各种途径培养他们较高境界的道德修养、强烈的高成就动机、调整与控制个人情绪的能力以及适应环境变化的能力，从而达到心理学家公认的心理健康素质标准。即：一是要热爱生活，接纳自

我；二是情绪稳定，心情愉快；三是有安全感，能承受挫折和不幸；四是自我意识正确，自我评价客观；五是有强烈的高成就动机，学习兴趣广泛，求知欲强；六是有坚强的意志力，自信心强；七是适应能力强，能正视现实；八是人际关系和谐，乐于与人交往；九是心理和行为与年龄相符。

当然，要做好一个学校的管理工作当然还离不开行政、后勤部门的配合，也可以运用管理心理学理论来加强对其他人员的管理。

运用管理心理学的相关理论与方法，研究教师和学生等的心理状态，掌握他们的心理活动规律和思想状况，切实坚持“以人为本”，对于进一步做好新时期学校管理工作有着重大的指导作用。

责任感心理学心得体会篇三

近日，单位组织开展了青年干警读书活动，我认真阅读了《责任胜于能力》这本书，书中运用了通俗易懂的语言，以责任、忠诚、能力为重点，体现了求真务实精神，其深刻的内涵，浅显易懂的道理，特别是书中以大量真实生动的企业案例、名人故事和寓言警句，阐述了忠诚与责任的深刻内涵，责任与能力的内在联系和辩证关系，以及责任感对培养道德品质、对工作成效和社会发展的影响等，使我深受教育。

什么是责任？平时耳熟能详的“责任”二字，深究起来却有着深刻的内涵。通俗理解“责任”就是做好自己份内的事情，做好自己应做好的工作，承担自己应该承担的任务，完成自己应该完成的使命。但是认真负责的标准是什么，没有仔细琢磨过，而看过这本书后，发现自己对“责任”二字的理解还是偏颇或浅薄。书中给我印象最深的例子是两个青年往非洲某岛倾销公司生产的皮鞋。在我看来，第一个青年也是有责任感的，固然没有倾销出往，但他也尽力往完成了自己的工作，而看了第二个青年的做法让我更深刻的熟悉到责任的

含义，他不但尽了力而且还尽了心，他重视现实，勤于动脑，着手完成工作，不夸大理由，将任务进行到底，终极成功达到了目的。有人说这是由于第二个青年更有能力，我理解这是基于能力之上的责任感。

一、责任是一种使命。责任就是使命，就是对自己所负使命的忠诚和信守。在我们的生活中，有些事情我们可以不去做，但责任要求我们去做。这个世界所有的人都是相依为命的，只有共同努力，担当起自己的责任，才会有生活的宁静和美好，每个人的努力都不仅仅只为自己，还为了别人，面对责任，我们无法逃避。一个缺乏责任感的人，首先会失去社会的认可，失去别人的信任，然后甚至失去自身的立命之本。责任是坚守，责任是人性的升华。

二、工作意味着责任。敬业就是以虔诚的心态对待自己的职业，尊敬并尊崇它。没有做不好的工作，只有不负责任的人。无论做什么工作，敢于承担责任的人，就会出色地完成任务，发挥自己的价值。责任在某种程度上还有强制性，而敬业则是员工的主动精神，从事一个职业就要热爱这个职业，充满激情，如果一个人只是为了薪水而工作，那么他的生活将平庸得多。将责任根植于心，才能敬业。承担责任就是守住生命最高的价值。敬业是责任精神的体现，敬业是负责任的升华。

三、责任胜于能力。责任胜于能力，并不是对能力的否认，一个人的能力再强，如果不愿意负责，也不能创造价值，无论多么优秀的能力，只有通过尽职尽责的工作才能完美地展现。责任本身就是一种能力，责任是所有能力的核心和统帅，缺乏责任意识，其它能力就会失去用武之地，能力只有通过不断地负责才能得以体现和保持。

四、责任不允许寻找借口。借口与责任心有关。一个有高度责任心的人，是从来不找借口的。即使工作遇到困难，会努力寻找的是解决问题的方法、途径，是认定了目标后的百折

不挠。而一个缺乏责任心的人，考虑更多的是“尽力就可心安”，而对于完不成任务，因为找到了自以为合情合理的借口，可以向领导交差，就放弃了追求成功的努力。常此以往，因为缺乏成功的体验，在工作受损失的同时，个人的自尊心、自信心也逐渐萎谢，难以有追求成功的愿望，难于获得成功的人生。

首先热爱生活、热爱本职工作。热爱生活也是热爱工作的前提，人有了乐观积极向上的心态，对一切事物充满着热情和期待，才能更好的投入生活和工作，才会给自己的人生定下前进的目标。工作就是责任，与其消极的态度对待，不如责无旁贷的去完成，以积极主动的态度对待生活和工作，把工作培养成自己的爱好，在工作中感受乐趣。检察干警要使“忠诚、为民、公正、廉洁”的政法干警核心价值观内化于心，在日常检察工作中做到常修为检之德，常思贪欲之害，常怀律己之心。我们平时讲爱岗敬业，其实敬业是重责任精神的体现，是对责任的一种升华。我们过去讲对待工作兢兢业业、一丝不苟，所要体现的就是这种责任精神。让这种精神变成我们生活、工作中的习惯。俗话说得好，习惯成自然。我们要把对待工作认真负责态度当成人渴了要喝水，饿了要吃饭，困了要睡觉一样，再自然不过的事。这应是我们追求的最高境界。

其次强调责任胜于能力。责任胜于能力、责任决定一切并不是对能力的否定，责任本身就是一种能力。工作中事无巨细，责任体现在细节中，有能力的人如果没有责任心，再简单容易的工作也不一定能完成得出色，因为其并没有那份尽职尽责的心去把工作做到最好，即使能力一流，也不能为社会创造多大的价值；而能力不足但是有强烈责任感的人，往往是很多单位值得信赖和愿意培养的，单位愿意花费财力和时间通过培训去提高他们的能力，因为干警得到的不仅是能力的提升，更是对本职工作的忠诚和奉献精神，这些都需要由责任来承载。

再次更要强调为工作竭尽所能。脚踏实地的工作，为工作竭尽所能是责任的最好体现。维护好我们检察干警的“立检为公、执法为民”的形象，保护国家财产的安全，在群众中树立起很好的公信力和口碑，给我们检察系统新生力量树立起很好的榜样。责任的重大化为思想的压力，压力化为行动的动力，担起责任的担子，把工作落实到实处。因此在检察系统这个大家庭里，我明白了自己人生的意义，找到了自己的位置和人生目标。我们深信，只有敬业进取、无私无愧，才会有国家的生机与发展，只有忠于职守、无惧无畏，才会有人民的和平与安宁。

真正的责任心，是行动而不是语言，是要用业绩来证明的，而不是口头上的谈论，而业绩又是要靠能力去创造和完成的，缺了责任心谁也看不上你的才华，所以责任心本身就是一种能力。因此，在工作中要抱着严谨的工作态度，不能把个人情绪带到工作中去，只要积极、自觉、主动地去完成工作，才能充分发挥自己的才干，实现自己的价值。正所谓“一树一菩提，一沙一世界”，因此我们要担负起责任，从身边的点滴做起，做好身边的每一件细微之事，力争成为一名合格的社会公民，优秀的检察干警。

责任感心理学心得体会篇四

通过师德培训的学习，我深刻认识到教师作为人类灵魂的工程师，不仅要教好书，还要育好人，各个方面都要为人师表。如何使教育之爱博大深厚？如何使教育之爱奠基中国？这是摆在我国教育和教师面前的十分重大的历史课题。教师是人类灵魂的工程师，哪位教师不爱自己的学生？从教十多年来，我关心热爱每一位学生，以身作则，严于律己，时刻做好学生的表率。师德的形象，不是简单地说教，而是一种精神体现，一种深厚的知识内涵和文化品位的体现！形象需要培养，需要教育，更需要的是——我们每位教师的自我修养！“师者，所以传道、授业、解惑也。”教师的品行和素养是教师发展的一个重要前提，也只有对这一问题有深刻的认识，才能提出

对自己更高的要求。

1、爱与责任是启动教师自身内部力量和智慧的源泉

作为一名教师，我们应该以陶行知先生“为一大事来，做一大事去”、“捧着一颗心来，不带半根草去”的崇高精神激励自己，坚定选择为教育事业奉献青春的人生之路，只讲奉献，不求索取，敬业乐业，把自己的生命、乐趣、幸福建立在学生身上，建立在教育工作中，为中华民族的昌盛培养出更多优秀的人才，为祖国的教育事业奉献出自己全部的聪明才智，无愧于“人类灵魂工程师”这个美誉。学生是一个人，是一个有着自己的想法和爱好、兴趣的人，在教学过程中，要尊重他们的人格。教师对学生的热爱，可以弥补教育才能的不足，可以影响学生的良好情感，可以使教师的影响长久地保存在学生的内心深处。因此，教师就应该服务于学生。但在对待学生上，我还做得不够，特别是对个别学困生，平时看到他们上课不听讲、不遵守纪律，就火冒三丈，有时还会说一些过火的话。爱与责任是师德之魂，没有爱就没有教育。教师是把爱献给教育的人，用平凡的工作铸就师德之魂，把爱献给教育的人不仅有付出也有回报，当我们看到桃李满天下，用心血培育的学生成为栋梁时，付出的爱就得到回报，就会觉得很欣慰，这就是爱的教育的真谛。如果没有责任，就会不明确自身的职守，不明确自己肩负的历史任务，那就办不好教育。在日常教学中，教师如像母亲一样，无微不至地关心学生，帮助学生，对学生不嫌弃，不歧视，给他们多一点爱，就能极大地激发学生的积极性，使他们在學習上有无穷的力量源泉。我们把爱献给教育的人，不仅有付出也有回报，当我们看到用心培育的学生成为社会栋梁时，我们的爱就得到了回报，我们会欣慰地感到自己是世界上最幸福的人，这就是爱的教育的真谛，没有责任就办不好教育，教师要忠实地履行职责，必须要有强烈的责任意识。

2、爱与责任是通向学生心灵深处的道路

日常的教育教学工作中，难免有个别学生出现违反纪律、不按时完成作业、缺课、与同学闹不和等现象。针对这些现象，我都能及时深入了解，问明真相，然后进行有效的教育。例如，我教过班级中有一个学生缺课了，我及时向同班同学了解情况。得知该生是因感冒而缺课，我便利用课余时间在其他几个学生的引路下到他家去看望他。该生见到我，感动得热泪盈眶，拉着我的手说：“老师，谢谢你和同学们对我的关心和爱护，我一定会努力学习，争取进步的。”我也说了许多鼓励他的话：要安心治病，有空多看看书。这样一来，在场的其他学生也同样受到了教育和感染。教师要在每一个学生心目中树立威信，得到尊敬，就必须做到一视同仁，关心每一个学生。不会因该生成绩落后、常违反纪律等情况而疏远该生，区别对待；也不会因哪个学生成绩优秀而过分关心，不去计较他的一些违纪行为。在日常教育工作中，我始终坚持一视同仁这一原则，不让每一个学生受委屈，有抱怨。对偶尔违纪但成绩优秀的学生也进行严格的引导教育，如所教班级中季成浩同学就是一个成绩优秀但贪玩的学生，我都能私下多次找他谈心，引导他多把时间用在学习上，再接再厉。这样一来，既让该生不失自尊又得到教育，做到两全其美。

3、爱与责任是创设优化的教育环境和心理环境的瑰宝

热爱学生，尊重、理解学生以人为本，关心爱护学生。热爱学生并不是一件容易的事，让学生体会到老师对他们的爱更困难。疼爱自己的孩子是本能，而热爱别人的孩子是神圣！这种爱是教师教育学生的感情基础，学生一旦体会到这种感情，就会“亲其师”，从而“信其道”。教师是塑造人类灵魂的工程师，应具有十分强烈的质量意识，要真正在培养学生高尚情操、塑造学生美好心灵方面下功夫。一个教师只有对自己的学生充满执着的爱，才能激发出做好这一工作的高度责任感，才能坚定不移地辛勤耕耘，获得丰硕的育人之果。爱是打开心扉的钥匙。要把真挚的爱融在整个班级之中，不仅要爱那些好学生，更要爱那些缺点较多的学生，要让每一个学生都从教师这里得到一份爱的琼浆，从中汲取奋发向上的

力量，更加自爱、自尊、自强和自信。所以，具有爱心，是教师取得教育成果的极为重要的前提，对学生爱之愈深，教育效果愈好。然而，教师只有“爱的教育”和“奉献的教育”还远远不够，了解学生、理解学生、尊重学生、引导学生，才是教师在爱学生这一基础上的发展方向。

学习了《爱与责任》之后，我意识到自己的不足，今后，我要关心每一个学生的思想行为和身体健康，在教育活动中，平等公正地对待每一个学生，从不以个人好恶，也不以学生品德状况的优劣为转移，帮助学生整体提高。要把信任和期待的目光洒向每个学生，把关爱倾注于整个教育教学过程之中，善于倾听学生的意见和呼声，和学生广交朋友，多开展谈心活动，与学生进行思想和情感上的交流，用爱去赢得一切学生的信赖。多给后进生一份爱心，一声赞美，一个微笑，把对他们的“反感”换成“容忍”和期待，竭力寻找他们的优点，出自真心地去赞扬、去鼓励。为后进生提供更多体验成功的机会，让他们扬起自信的风帆。

责任感心理学心得体会篇五

心理健康的六条标准

关于心理健康的标准，刘教授说，现在大家都比较认可的有六条：1. 对现实的正确认识。看问题能持客观的。2. 自知、自尊与自我接纳。能现实地评价自己，不过分地显示自己也不刻意地取悦别人。既接纳自己的优点也接纳自己的缺点。一个人如果连自己都不，又怎么谈得上别人。3. 自我调控的能力。能调节自己的行为，既能克制自己的冲动，又能调动自己的身心力量，在实践中实现自己的更高级目标。4. 与人建立亲密关系的能力。关心他人，善于合作，不为了满足自己的需要而苛求于人。这种人有知心的，有亲密的家人。而不健康的人，人际关系紧张，处处利用他人，以达到自己的目的。5. 人格结构的稳定与协调。这种稳定与协调包括与现实差距的调适，包括认知与情感的协调。6. 生活热情与工作

效率。人人都会有，但心理健康的人能从生活与工作中寻得。

心理健康要兼顾内外

除了以上六条标准，刘教授还提出，心理健康需要内外兼顾。

所谓兼顾内外是指，对外，要人际关系良好，行为符合规范。对内，基本需要获得满足，心理机能正常。与此相反的是两种人，一是只顾自己需要的满足，不顾社会规范。为了达到自己的目的，什么都可以干。这种人一般具有反社会的人格，如许多犯罪分子就是如此。另一方面，有的人千方百计让自己的行为符合社会要求，但又感到，因为自身的心理需要没有得到满足。比如过去有很多劳模很努力地工作，从来没休息过星期天。不是他不想休息，而是按照外界的观念，一休息就不像劳模了。久而久之，他的工作效率降低了，心理状态也自然不会好。只有行为符合外界的规范，又能满足自己的心理需要，才是心理健康人的特征。

刘教授还提出，心理健康并不是平衡与适应状态，而是两极中的中间位置。通常人们把适应理解成对周围环境的顺从，把平衡理解为内心无冲突，但这并不是心理健康。他说，如果说“平衡”就是健康，那么一个满足现状，没有追求，不思进取的人，内部就很平衡，因为他不会有感，也没有冲突，他健康不健康？如果说“适应”就是健康，那么现在社会上有的人见人说人话，逢鬼说鬼话，左右逢源，上下讨好，这种人算不算健康？其实，这种人只能叫做没有灵魂的躯壳，有教养的市侩。和社会邪恶势力有共鸣的人，应该说是最大的不健康。

刘教授认为，如果把清除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次”的心理健康，应该提倡的是“积极的”或“高层次”的心理健康。这种状态意味着总有高尚的目标追求，能发展建设性的人际关系，从事具有社会的创造，追求高层次需要的满足，寻求生活的。它的实质

就是老有追求，始终是一个平衡——不平衡——平衡的过程。

责任感心理学心得体会篇六

科学大师爱因斯坦说过这样一句话：“人的差异在于业余时间”。我们总认为，人与人不同，这里面有环境、有机缘、有能力、也有的差异。怎么在于“业余时间”呢？业余时间对我们每个人意味着休息和充电。

20xx年8月20日《新华周末》报道，中国人民大学教授王琪延博士带领他的课题组对全国城市居民的生活时间进行抽样调查发现，我国城市居民一周平均每日工作时间为5小时1分，个活必需时间10小时42分，家务劳动时间2小时21分，闲暇时间6小时6分。四类活动时间分别占总时间的21%、44%、10%、25%。每一天，城市人就是这样度过。10年来，人的闲暇时间增加了69分钟，闲暇时间占命的1/3。而我国居民在电视机前每天是3小时38分，打发掉自己一半的闲暇时光。日本、美国人每天看电视的时间分别为1小时37分和2小时14分。

调查结果还显示，本科以上学历者的终生工作时间是低学历者的4倍，收入是其7倍以上。学历越高，越重视终生学习，平均日学习时间为61分钟。

每个人的业余时间有多少？业余时间如何用？这里大有讲究。当你业余时间比较多时，而且把如此多的业余时间用于打牌、跳舞、闲扯、看电视时，你的收入就像翘翘板，这一头就会低下去。反之收入就会高起来。收入是社会对你的报酬，也是一个人的物化形式。当你的收入渐渐趋于牛市或熊市时，你的生活方式和生活内容也就趋于变化，你的和追求与人就大大不同了，这时你自觉不自觉地与他人出现了差异。“人的差异在于业余时间”。这也许是爱因斯坦关于人与时间的又一种表述方式，也是一种深刻的耐人寻味的表述方式。

列宁说过，不会休息，就不会工作。现在该是赋予它时代的

新义了。步入信息化社会，拥抱知识经济时代，也必然地要求我们压缩以至挤占业余时间。市场无孔不入。在业余时间，我们都能嗅到一股知识和金钱的气息。曾被美国《时代周刊》评为全球“数字英雄”的搜狐张朝阳博士说：“我就是平凡人，我没有发现自己与别人有什么大的不同。如果说有不同，那就是我每天平均除了7个小时睡觉外，其他时间都在工作（思考）”。

据说，地研究了第三种血细胞（现称血小板）及其他成就的加拿大医学家奥斯勒，为了从繁忙的工作中挤出时间读书，他为自己定下一个制度，睡觉之前必须读15分钟的书。不管忙碌到多晚进卧室，就是清晨两三点钟，他也一定要读15分钟的书才入睡。这个制度他整整坚持了半个世纪之久，共读了8235万字、1098本书，医学专家成了文学研究家。奥斯勒赋予业余时间以的神奇。

你要显示存在的吗？你要与人有所差异吗？那么，用好你的业余时间吧！

责任感心理学心得体会篇七

激励是管理心理学上一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题，也是管理心理学研究的热点问题之一。激励就是调动人的积极性的过程。研究管理心理学，主要目的就是为了掌握个体与群体的心理，激发每个人的积极性，做到人尽其才。

通用前ceo杰克韦尔奇总结的ge核心领导要的e4（energy活力、energier激励、edge敏锐、execution执行）中就有激励一项。他曾说，管理人员应成为团队的成员和教练员，他们的工作是提供帮助，而不是控制他人，还应有能力去激励他人。激励和鼓动他人的能力——富有感染力的热情——会使组织的能力发挥至极致。

可以毫不夸张的说，21世纪只有两种管理者，懂得如何去激励员工的管理者和失败的管理者。“人性”以及管理理论都不应是一成不变的，而应该是随时代的发展而发展的。激励的方式主要有目标激励，期望激励，责任激励，危机激励，奖励激励。

目标激励可以包括成就激励，自我实现激励，或者前景激励。目标是一种刺激，合适的目标能诱发人的动机，进而促使达成目标。人的动机来源于需要，而需要的满足便是人活动的最大动力。管理者的工作就是如何巧妙地将企业的目标与个人的需要统一起来。即目标的设置问题。管理者向员工描绘一个愿景，并能鼓动员工看到这个愿景对自己的价值，并热情主动地去实现它，这就是一个成功的目标。

对一个渴望自我实现成就感强的人来说，给他提供一个能够充分展示自己，具有一定挑战性的目标，将会产生强大的驱动力。被称为中国ceo第一人的海尔总裁张瑞敏曾说：“你能够翻多大筋斗，我就给你搭建多大的舞台。”创造欲望得到满足的激励，在公平条件下参与竞争的欢愉，个人价值受到承认的幸福。使海尔人为企业拼尽全力而无怨无悔。这是这样一种激励成就了海尔中国第一品牌的盛誉。

所以，要充分发掘员工的潜力，就得激起他们成就的欲望，给他们以发展的环境，将他们的个人目标与公司的业绩目标联系起来，这样才能从内部发动他们。

这里讲的期望是指管理者对员工能力的一种评价，并通过一定的方式传递给员工。期望的基础是信任，而信任又是一种真诚的期望。因此也可把期望激励称为信任激励。

信任是一种动力，一句：“我相信你能行！”就能让人热血沸腾。有时候人并不知道或者不相信自己深埋着的潜力，需要聪明的管理者去唤醒它。

当你总是从员工那里期望最好时，无意中，你的言调、表情、态度都会传达出你对他们的这种期许，这是信任的激励。对有才能的人，信任地放给他一定的权利，会起到很好的激励效果。

在要求员工时，管理者的期望应略高于员工表现出来的能力，这样即使任务具有一定的挑战性，激发员工的成就心理，又能使员工感到上级的信任与认可，从而充分发挥潜能，还能避免按部就班消磨员工意志，又达到了提高效率的目的，可以说是一举三得。所以管理者对员工的期许是一种关键的激励方法。

员工既然来到公司，承担一份工作就对公司，对自己承担了一份责任，这是员工在进公司之初，管理者就应该向他们传达的信息。否则公司就是一盘散沙，公司将没有任何凝聚力。向员工灌输责任的重要性，那么责任就是对员工的激励。每名员工都要尽量完成自己的职责。

欧莱雅是一家高度全球化的500强企业。每一名欧莱雅员工都拥有自己的责任，这种责任本身就是在为员工承担更大的责任——成为领导者做准备。不论何种级别的岗位，责任就是对员工的激励，员工是责任的支配者与承诺者。这就是欧莱雅的：“岗位责任激励”。

危机激励，又可称为竞争激励。在现代市场经济条件下，优胜劣汰，适者生存是铁打的规律。面对这样一种弱肉强食的残酷竞争机制任何企业都必须力争上游，否则就只有死路一条。对员工的危机激励可以分为外部危机激励和内部危机激励两种。

外部危机激励，让员工明白整个公司的利益和每个人的利益是息息相关的，大家同舟共济奋力向前，才能为每个人的未来打包票。管理者对市场的竞争比一般员工了解更多，感触也更深切。他们可以向员工传达这种信息，以激励他们不断

创新，不断拼搏，不断上进，从胜利走向胜利，从良好走向卓越。

内部危机激励，就是公司内部岗位也要有竞争。也要表彰先进，鞭策后进，让员工知道，公司不会养活白吃饭的人，只有对公司有所贡献，无愧与自己岗位职责的人，才能在企业内部站稳脚跟。否则就要被淘汰。

以上各种激励方式最终都要通过奖励优秀来强化与肯定，否则激励就成了空头口号，难以达到激励的效果。有实验证明，人在无激励状态下，仅能发挥潜力的10%-30%，在物质奖励作用下，能发挥自身潜力的50%-80%，在适当的精神激励下，可发挥潜能的80%-100%。

实施奖励时有以下几点要注意：

公平是奖励的第一要素。人们总是要将自己所做的贡献和所得的报酬和一个自己条件相当的人做比较，如果这两者相当，双方都会有公平感，否则，即使奖励很重，仍会引起不满。

奖励若不及时，会让人有接受空头支票的感觉。在等待奖励的时间里，员工会表现的焦躁不安，工作积极性受到明显影响。

管理者应根据不同人的性格和需求特点来进行因人而异的奖励。无论是哪种情况，无论对哪种人，都要注意物质奖励和精神奖励相互搭配。“金钱万能”和“精神万能”的观点都是错误的。

总之，企业的管理者在面对日趋激烈的市场竞争时，必须不断构思新的激励方案，使激励的形式别开生面，富有新鲜感能打动人，才能以相同的代价取得更大的效果。

责任感心理学心得体会篇八

20xx年5月到6月期间，我参加了教师发展在线的管理心理学课程的集中学习，经过这段时间的深入学习、积极思考、优秀教师间的工作交流与探讨，使自己对管理心理学这门课程的整体规划和课程技巧有了清晰的目标和方向。

作为一个在教师岗位工作两年多的青年教师，不论是在教学、科研还是学生工作中都会存在一定的困惑，通过本次培训，在著名主讲教师李永鑫老师的精彩讲授下，使我对高校管理心理学课程的知识结构、教学方法和专业建设有了更全面深入的认识。我发现，工作中存在的很多问题都会与管理心理学的相关知识点存在很大的关系，为了更好的提高自身的工作积极性、提高教学技巧与方法、不断积累相关前沿专业知识、了解学生的思想动态，我认真学习和思考了本次培训的主要内容。

本次培训让我对李老师的授课技巧有最深刻的认识。课堂思路清晰，让学生有明确的学习目的；引用经典案例，能够抓住学生的课堂注意力；课堂上与学生进行面对面的交流，让学生能够边思考边接受新知识，记忆深刻；课前5分钟的小分享，培养了学生自学的习惯和查阅资料分析资料的能力；教学课本上的知识与课外资料上面的知识相结合，扩充了学生的知识视野，案例教学法的学习，让所有知识点都融入到案例里面，让学生能学到更实际的东西。这些授课技巧让我感受颇深，作为刚刚做专业教师两年的我，对于理论性强的课程，很难把握课堂情况，尤其是职业教育里面，学生对理论强的知识点接受起来也比较困难，同时自己讲授起来比较生硬干瘪，学生听得也没有激情，教学效果差。通过本次培训，让我对教学技巧有了更深刻的认识，教学技巧的好坏直接影响到了课堂的教学效果，直接影响了学生是否能够最好的学到知识、运用知识和在实践中应用知识。

通过本次培训我也反思了自己这两年的工作状况，作为教师

岗位的新人，要有一个职业角色转换的学习体会过程，在不断体会教师这个名称的光荣的同时，不断地寻找正确的属于自己特有的职业方向，塑造个人的教师形象，明确自身工作目标。在教学和学生工作中，多多和学生进行沟通交流，了解学生的心理动态的同时，结合自己所讲授的课程，让学生能够轻松的接受新知识，不断完善自身的工作方法并总结积累经验，提高自身的教学水平和业务能力，通过和学生的交流来对自身教学工作是否成功得以客观的反馈，找到自身工作的不足之处和成就感与满足感。多与学校的老教师相互沟通交流，养成在困难课题和挑战工作中勤于思考、善于专研的习惯，不断提高自身的科研能力。在高校不断发展的同时，加强学院与企业之间的合作与交流，提高自身与学生的动手实践能力，并且对相互教学资料进行共享和交流。

综上所述，通过学校和教师网络培训资源，开阔自己的眼界，了解全国高校教师的相关信息动态，多参加相关培训或专业会议，丰富自身的专业知识水平，并提高自身的综合能力。通过本次管理心理学的学习与探讨，使我更深刻的认识到了要掌握好课堂授课技巧才是整个教学效果的最终体现，不仅是要自己努力地工作，更重要的是要多于学生沟通交流、总结经验，通过课堂教学来不断实现自己的人生价值、提高自己在工作中的成就感、满足感和幸福感，找到人生的职业兴趣，只有这样，才能在工作中找到积极向上的动力，才能在教师这个光荣的岗位上走出属于自己的光辉之路，不愧自己的学生，不愧自己的良心。

责任感心理学心得体会篇九

下面是一个心理体验的例子。你可以参考一下，希望对你有所帮助。我认为作为一名大学生，心理健康意味着对生活和学习持乐观态度。有正确的自我主体意识；能很好地控制自己，控制自己的情绪；他和同学关系融洽，融入了集体。能很好地适应环境。心理咨询(psychological consultation)是指咨询者利用心理知识，通过询问等方法解决心理困惑。事实

上，心理咨询是一个帮助游客再次获得精神成长的过程。认为只有精神病患者才会去心理咨询的想法是错误的。简而言之，心理咨询是指向有心理适应问题并正在寻找解决办法的来访者提供心理援助的过程。

通过这学期的大学心理学研究(二)，我对心理学知识有了一定的了解。首先，我对心理学的发展历史有了一定的了解，然后我学到了一些关于团体活动的知识，在参加活动课的过程中我学到了很多关于生活的知识。在集体活动中，每个人都敞开心扉，积极参与集体活动，这再次体现了集体的力量。

在心理咨询的活动课上，我意识到了人类心脏脆弱的一面。有时候心需要别人的关心。只有通过心灵交流，人们才能体会到交流的快乐。模仿我们的心理咨询有时让人感觉像是一场节目表演。然而，每个人真诚的心情不自禁地被感动了。这让我第一次意识到帮助别人的快乐。

活动课是素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能调动学生的学习热情，活跃课堂气氛，真正达到育人的效果。学生在真实、积极、生动和创新的活动中得到指导和启发，以促进知行结合。在积极参与教学的过程中，学生激发了自己的情感，理解了真理，凝聚了自己的意识，形成了自己的信念，然后需要用行动来表达自己的情感。此时，教师应该引导和鼓励学生向外投射健康高尚的情感，并为他们提供展示行为的机会和场所。

这学期，我还参加了我们学校的心理协会，秦心港，这是一个温暖的大家庭。我们一起工作，不仅学到了很多心理学知识，还为其他学生提供了心理服务。尤其是今年的5.25项活动深深打动了我。老师和学生之间的亲密对话造就了学生，我也学到了很多。在这里，我可以把我在心理学课上学到的知识付诸实践，这样我就可以学习和应用它了！

完成大学心理学研究(二)后，我为自己的四年大学生活、未

来和职业生涯制定了初步计划。

很明显，心理学对我们的大学生有很大的帮助。我们可以在生活、学习和交流中运用这些知识。这门选修课是我非常感兴趣的。我有一种感觉，我不是被迫专心听课，而是不由自主地被老师吸引。可见心理学确实有它的魅力！

虽然我选修的心理学课程已经结束，但我对心理学知识的学习还没有结束。也许心理学与我未来的职业生涯没什么关系，但是心理学知识对我有长期甚至终生的帮助。