

# 最新心理课的收获与感悟(模板5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 心理课的收获与感悟篇一

通过这学期的学习，我对心理健康知识的认识从浅到深，从模糊到清晰。最主要的认识是：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，具备良好的环境适应能力及良好的人际关系。

良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我们要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先要辩证地看待自己的优缺点，正确认识自己，相信每个人都有属于的闪光点。只有这样，才能以积极健康的心态投入到学习当中去。当今时代是充满竞争的时代，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是新时代对人才的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。

通过学习大学心理健康教育课程，我了解了许多关于心理方面的知识，同时更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

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，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不

会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不易为他们所重视，他们意识不到这些细节容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。

所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。

学习是一项艰苦的`脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。心理健康是大学生掌握和学习文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

## 心理课的收获与感悟篇二

三天的培训完毕了，我没有急着坐下来去写什么，昨晚彻底的休息、消遣了一回。让培训的劳累释放，心情安静后，听着音乐，悄悄地梳理。

总起来讲，这三天的培训给我的感觉就是累但欢乐着。累是指连贯紧凑的时间让我身体有点吃不消，尤其是最终一天，

由于杨敏毅教师要赶航班，中午13：30就开头了。欢乐是指心灵上的，这也是我此次培训最大的收获。我接触到了一些新的理念、亲自体验到了心理活动的乐趣、得到了专家的启发、坚决了自己工作的目标、在全区教师面前适度地展现了自己、熟悉了几个同行朋友。

首先，给我留下深刻印象的不是什么先进理念和意识，这些我也有稍许的具备。而是杨敏毅教师在活动和讲座过程中针对详细状况作出的话语阐述。例如在组织活动时，遇到不协作、满是不服和怨言的人时，心理辅导员不是生气埋怨而是要想到：有阻抗的人往往是有想法的人，和你做对的人往往是有力量的人。要用自己的人格魅力去搞定他。是啊，心理辅导员自己首先要做到心情稳定、镇静自若。这句话不仅适用在工作中，在我们的人际交往中同样适用，当你遇到孤傲的人时，想想这句话，或许看他的’眼神就不再是鄙夷的，而是去努力探究他身上值得他傲慢的资本了；在讲到心理主持人的角色时，杨教师提到：记住主持人是幕后者，最终目的是助人自助。

心理事业是功德无量的事业，不是短期的、有回报的工作。确实，当校长初次示意让我做专职的心理辅导教师时，我的反响就是排斥，觉得自己的专业是教育学，虽说和心理沾点边，也在读研时接触过心理活动，但总觉得自己在一个生疏的行当里从头学起是件不太简单的事情。继而我又想到了，做英语教师可以做家教，赚点钱补贴家用，而心理教师，无论如何是不能收钱的。这就是杨教师说的吧，作心理教师是要有一点精神的，有一些奉献、一丝高尚。我们是做人的灵魂工作，这一点任何行业是无法比较的。心理教师才是准确的心灵工程师；在做心理音愿意象活动时，杨教师讲到：当你闭上嘴的时候，你就翻开了眼睛；当你闭上眼的时候，你就翻开了心灵。真的是这样，闭上眼睛，就发觉，这一刻，一切都是静止的，外在的一切全都被抛开，惟一可以解读的就是自我。当我们身心劳累时，尝试着在一个宁静的环境里闭会眼，找回那个迷失的自我。

除了专家的教导，给我留下深刻印象的还有我体验到的一系列活动。我学习到了许多组织主持活动的技巧、方法；从活动中体会到了活动的内涵。这些活动是我不曾体验的，自己融入到团队中，从最初的旁观、被动到后来的积极、主动，我是被活动的魅力一步步吸引进去的。每做完一个活动，我都会想，这个活动我也要给我们学校的学生、教师们做，让他们也有欢乐的体验、升华的思索。

三天的培训，除了收获，自始至终，我都有一种自愧不如的感觉。一局部是由于初次步入工作岗位的压力，一局部是意识到自己的许多力量真是有待提高，自己离一名合格的心理教师、活动主持人的距离还很远。这一条路漫漫且艰辛，但心底里却有个强有力的声音告知我，一步步地去走，一件件地去做，我终会到达抱负的此岸。一切，只因，我喜爱这份工作。加油！

## 心理课的收获与感悟篇三

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自己本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自己的职责。上了心理课给我的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为

心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自己十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些主观上的看法和见解。

总感觉自己对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自己的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自己的困境里，不去应对，除了会对自己产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自己的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

## 心理课的收获与感悟篇四

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我同事推荐我来学习时，我是报着一种很复杂的心情来的，在学习完第一节课后我便毫不犹豫的选择继续学习下去。

在接触心理学这门学科以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这几个月的学习，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，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

对这门课程的学习虽然只有十二节课，说不上深入了解了关于儿童心理学的专业知识，但我确实收获不少，心理学课程带给我的是无尽的兴趣、快乐与收获。我学会了忍耐，学会了宽容。我的性格、为人处事的方式都发生了变化。开始学习如何去理解孩子，关心孩子，而不是停留在吃喝拉撒睡方面，逐渐开始观察、了解孩子的心理，情绪上的变化，懂得包容和接纳。

陈老师的授课深入浅出，让我明白妈妈作为一个养育者扮演着重要的角色，应该根据孩子每个时期身体状况和心理状况去理解孩子和关心孩子。孩子的不听话可以正确理解了，他不是不听话了，而是进入了实践期有了自己的思想，此时应该为他们高兴，而不是为此苦恼。因为他们长大了，长大不是我们一直期盼的事情吗？不应该片面的去评价他是个不听话的孩子。关心和理解是多么的重要呀！

好妈妈和坏妈妈虽然只有一字之差，但中间的差异有多大我们学过心理学课程的人才会真正的明白和理解。好妈妈和坏妈妈在孩子的心中也会有不同的份量，我的妈妈能够理解我

和我的妈妈经常打我和骂我是不一样的，影响也是不一样的。

如何做一个好妈妈将成为我以后一个重要的学习内容。学习完课程后我明白了：心理健康对一个孩子来说是多么的重要，我们希望孩子能够健康快乐的成长，其中的健康包括身体健康更重要的包括心理健康，心理健康的孩子才能形成积极向上、乐观的好的品质，才能面对这日易复杂的社会环境，从而更好的去生存和生活。

## 心理课的收获与感悟篇五

随着时代的不断进步，生活节奏的不断加快，我们都面临着许许多多的压力，在中小学的时候，我们面临着应试教育，所以我们要不断的读书、考试，因为只有这样我们才可以考上好的中学、大学。但是现在我们考上大学了，这些压力就离我们远去了吗？答案是否定的，在大学里我们同样要面对很多的压力，有考试的压力，还有就业的压力。这么多的压力压得我们喘不过气来。所以，对于我们大学生来说，学习心理健康课是必不可少的。

在心理课上，我知道了所谓的健康不仅仅是指身体上的完整和正常，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康是指个体在适应环境的过程中，心理、心理和社会性方面达成一致，保持良好的心理功能状态。即一种高效而满意的持续的心理状态；知、情、意、行、人格完整和协调，能适应社会。通俗的描述心理健康，是指一个人对自己、对他人和社会都抱有积极的态度，特别是遭受挫折和打击的时候，如失恋、失业和生病等，能够主动的去面对、学习和寻求帮助，在迎接挑战和解决问题的过程中，获得自信和满足感。从某种意义上说，心理健康表现出一个人具有解决问题、应对压力、适应人生各种改变的能力。

通过个人的感受与经历，我愈加觉得心理健康课对于大学生

的重要性，高校都应该重视大学生的心理状况。大学生的心理健康问题严重制约了高校培养人才目标的实现，改变大学生的心理健康现状，已经成为中国高等教育必须解决的当务之急。如何维护大学生的心理健康，需要我们长期的探索与努力，也需要社会的广泛关注与参与。前方的道路是曲折的，但是也是光明的。随着我国教育制度改革的深入和高校对心理健康的重新认识与重视，大学生的心理健康问题一定会逐步得到解决的。

在大学里，许多同学都因为课程较少、压力大于是就沉迷于网络游戏，到了最后就无法自拔，于是他们为了打游戏就开始荒废学业，开始连课也不去上了，整天呆在宿舍，坐在电脑前。甚至是不分昼夜的打，这不仅影响了他们的身体健康，也使得他们的心理开始变得扭曲了，可能分不清自己身在虚拟的游戏中还是现实的世界里。这让他们变得孤僻了，不善于与人交流，他们只活在虚拟的世界里。于是他们有的模仿游戏的场景去杀人，连自己的亲人也杀了；也有的猝死在电脑前，结束了自己的一生。

保持快乐人生的秘诀是：1. 学会宽恕他人 2. 要有目标和追求 3. 经常保持微笑 4. 学会和别人一块分享喜悦 5. 乐于助人 6. 保持一颗童心 7. 学会和各种人愉快相处 8. 保持幽默感 9. 能处变不惊 10. 有几个知心朋友 11. 常和别人保持合作，并从中得到乐趣 12. 保持高度自信 13. 尊重弱者 14. 偶尔放松一下自己 15. 具备胆识和勇气 16. 不要财迷。倘若我们可以做到这些，那我们就可以保持心理健康、拥有一个快乐的人生。

总而言之，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，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得辉煌的成就。