

心理实践课感想(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理实践课感想篇一

近两年来，全球范围内爆发的新冠疫情给人们的生活带来了巨大的冲击。面对病毒的侵袭，人们不仅需要保护自己的身体健康，更需要关注自己的心理健康。在疫情期间，我参与了一些心理实践活动，通过这些经历，我深刻体会到了保护心理健康的重要性。下面我将分享我在疫情心理实践中的体会和心得。

第一段：面对疫情，积极调整心态

疫情的爆发对每个人来说都是一次巨大的挑战，面对可能的生命威胁，人们的焦虑和恐惧感不可避免地被激发起来。然而，积极调整心态是保持心理健康的重要一环。在疫情期间，我参加了一些线上心理辅导课程，学习了一些正向心理学的知识和方法。通过了解和运用这些方法，我能更好地控制自己的情绪，保持积极向上的心态。例如，我学会了每天写日记来记录自己的感受和心情，通过文字的表达来释放心中的压力和焦虑。这种积极心态的调整使我更加坚定地相信，只要我们勇敢面对，团结合作，就一定能够度过这个艰难的时刻。

第二段：建立良好的心理支持系统

在疫情期间，由于人们被迫与外界隔离，社交活动受到限制，很多人面临着孤独感和情感上的空虚。建立良好的心理支持

系统成为了至关重要的事情。我积极与家人、朋友保持联系，无论是电话、短信还是视频通话，互相关心和鼓励。同时，我也主动寻求心理咨询的帮助，与专业心理咨询师进行线上交流。通过与他们的对话，我得以释放内心的负面情绪，获得专业的建议和指导。建立良好的心理支持系统不仅能够帮助我度过困难时刻，还能够增强我的心理韧性，提高应对疫情的能力。

第三段：培养健康的生活习惯

在疫情期间，很多人因为宅在家里，锻炼少，饮食不规律，导致身体和心理健康都受到了影响。因此，培养健康的生活习惯成为了我重点关注的问题之一。我通过参加线上健身课程，每天在家里进行简单的运动，保持身体的活跃。同时，我合理安排自己的饮食并保证充足的睡眠，以维持良好的身体和心理状态。健康的生活习惯不仅有益于身体健康，还能够提高心情，增强抵抗病毒的能力。

第四段：积极参与公益活动

在疫情期间，我积极参与志愿者活动，通过自己的实际行动为社会做出贡献。疫情期间，有很多困难的人需要帮助，特别是一些老年人和需要特殊关爱的群体。我和其他志愿者一起给他们提供必要的帮助，如购物、送药等。通过这些活动，我不仅能够帮助他人，还能够给自己带来满足感和成就感，从而提升自己的心理健康和幸福感。

第五段：对未来的展望和期许

疫情虽然带来了巨大的困难和挑战，但我相信，在科学的指导和全社会的共同努力下，我们一定能够度过难关，重新恢复正常的生活。通过疫情心理实践，我学会了更好地处理和应对压力，培养了积极向上的心态，提高了自我保护和自我调节的能力。在未来，我将继续保持乐观，为社会作出更多

的贡献，为自己的心理健康和幸福感而努力奋斗。

总结：

疫情心理实践的过程中，我通过调整心态、建立支持系统、培养健康习惯、参与公益活动等方式，保护自己的心理健康。我相信通过持续的努力和实践，我们一定能够战胜疫情，重新恢复正常的生活。同时，我也希望通过自己的努力，影响更多的人关注心理健康，共同创造一个积极向上、幸福健康的社会。

心理实践课感想篇二

疫情的突然爆发对全球范围的人们造成了严重的心理打击。无论是因为疾病本身的威胁，还是因为对工作和生活的改变，每个人都面临着不同程度的心理压力和困境。无法正常工作和外出，社交的限制以及对自己和家人安全的担忧，这些都会对我们的情绪产生负面影响。因此，我们需要进行疫情心理实践来帮助自己调整心态。

第二段：学习适应变化和放松自己

在疫情时期，我们必须学会适应变化。无论是在工作还是生活上，许多人被迫转向远程办公和线上学习等新的模式。这些改变可能会给我们带来许多困难，但我们需要保持积极的心态，并努力寻找适应新环境的方法。另外，在这个时期保持心理健康也至关重要。我们可以通过学习放松自己的方法，比如冥想、听音乐、阅读书籍等来缓解压力。

第三段：保持积极心态和乐观的态度

在疫情期间，我们可能会面临许多困难和挑战，但保持积极的心态和乐观的态度对于应对疫情非常重要。我们需要相信，这个困难的时期最终会过去，生活会重新恢复正常。同时，

我们也要关注到疫情中的一些积极的变化，比如环境的改善、人们之间的关爱和支持等。保持乐观的态度会给我们带来希望和力量，让我们更好地应对困难。

第四段：亲情和社会支持的重要性

在这个疫情期间，我们更加意识到亲情和社会支持的重要性。由于社交的限制，我们可能无法和家人和亲友面对面交流和见面，但我们可以通过电话、视频通话等方式保持联系，互相关心和鼓励。此外，社会的支持也是非常重要的。当我们感到困惑和无助时，可以寻求专业人士的帮助，比如心理咨询师或心理健康治疗师。他们可以给我们提供专业的建议和帮助，减轻我们的痛苦。

第五段：疫情带来的心理成长与反思

虽然疫情给我们带来了许多困难，但它也给我们带来了一些机会来进行反思和成长。在封锁和自我隔离的时期，我们可能有更多的时间来思考自己的价值观、生活方式以及与他人的关系。我们可以审视自己的内心，思考我们真正想要的生活和目标。疫情也让我们意识到了生命的脆弱性和珍贵性，让我们更加珍惜身边的人和事物。因此，疫情时期的心理实践不仅帮助我们应对困难，还可以促使我们成长和提升自己。

总结：

疫情心理实践的过程并不容易，但它是非常重要的。通过适应变化、保持积极心态和乐观态度，寻求亲情和社会支持以及进行反思和成长，我们可以更好地应对疫情的挑战，并逐渐恢复正常生活。希望我们能够在疫情中找到内心的平静和力量，并以积极的心态面对未来的困难与挑战。

心理实践课感想篇三

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，半个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一

个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力,拿出百尺竿头的干劲,胸怀会当凌绝顶的状态,不断提高自身的综合素质,在与社会的接触过程中,减少磨合期的碰撞,加快融入社会的步伐,才能在人才高地上站稳脚跟,才能扬起理想的风帆,驶向成功的彼岸。

实践心得

心理实践课感想篇四

这次放寒假,我在春节前期的假期去进行了社会实践。我已经是一个高二的学生了,对于寒假做实践活动可以让我增加生活的经验。这次寒假社会实践很值得。

我在家附近的镇上找到一份超市收银员工作,因为是年前,所以很缺人,因此我就主动找了超市老板,说要体验两周的收银工作,锻炼实践能力,也能赚点零花钱,顺便解了老板的燃眉之急。就这样,我的寒假实践就开始了。

开始做时,通过老板亲自示范如何使用机子,大致自己动手使用了下,掌握基本的操作,就开始工作了。因为也是初次接触这种工作,所以多少有点不适应,在找钱的时候有些时候会找错,但是老板都会谅解我,而且还会在旁边鼓励我。特别开心的是来购买商品的叔叔阿姨看我找错钱,都没有骂我,而是耐心的等我重新算钱和找钱,如果少找了他们会小心提醒我,并不会对我大声的批评,多找了钱还会还给我,是他们的宽容让我在起初的工作里慢慢的适应下来,直到熟练操作收银机。

在这样接近年末时期,超市的工作是超级忙碌的,可以说是人挤人,来付钱的顾客排队都是拥挤的,一直排到超市入口,真的超多人,这时候收银员的工作也特别的忙。一天都是人

来人往，就要站在那里一整天，真的是超级辛苦，对于为这个在家里都不怎么干活的学生来说，很是煎熬，但是既然选择了这份短暂的工作，那就一定要完成。这是原先进来时的承诺。

虽然工作很累，一天都在不断的算钱找钱，工作多少都有点枯燥，但是在顾客他们等待付钱的时候，一边聊聊天，也就还好，至少还有人情味在，而且他们也都很好，基本没有人为难我，这方面是比较幸运的。主要是站一整天腿会很酸痛，手也很酸。这次体验收银这份工作才知道以前看到的收银员是由多么辛苦，不是看上去的那么轻松简单，也懂得了收获也是先耕耘才能得到的。

这次实践我也真正体会到打工者的辛酸，也懂得了工作从来都不是说说就可以的，表面上的轻松其实是没有看到内在的辛苦。我更加能明白我的父母的辛苦了，是他们一直都在辛苦工作才有我现在舒适的生活。寒假两周实践体验，让我深刻知道作为一个学生，现在还不能为我的爸妈承担更多的担子，但至少，现在我可以做一些小事情来减轻他们身上的负担，更知道学习的重要性，学好了知识，到哪都，有能力去生存，所以坚定了在高中要努力的去学习的方向。

社会实践其实过得很快，所有工作的辛苦都在时间快速过去也没了，感谢这次实践让明白这么多东西，收获了这么多，这次实践也为我以后的生活打下基础，真实的实践才能掌握更多生活技能。

心理健康实践心得体会5

心理实践课感想篇五

作为一名幼教工作者，怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是

很重要的。

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动

与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

心理学社会实践心得体会精选篇5