

# 大一心理课的收获与感悟 心理课的收获与感悟(大全5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

## 大一心理课的收获与感悟篇一

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，甚至期望自我能够从中找寻到属于自我的一片天空。

经过几周的学习，我被它的科学性，真实性所折服，能够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。心理学不仅仅具有科学性，并且不乏应用性。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。

对于自我，首先要学会欣赏自我，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才能得到他人的认同；其次要学会善待自我，气愤时，心疼一下自我，不要让那些无名之火伤身；忧伤时，找一些好朋友，诉说诉说，让阳光复现；劳累时，美美得睡上一觉，人可是血肉之躯，经不住太多的风霜雨血，总之就是要懂得爱自我，仅有懂得爱自我的人才会明白怎样去爱别人。

经过学习心理课，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

时也研究周到些。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提高了不少，在这个过程中，我也在不断得成长着。我很感激许倪倪教师和心理课，是他们让我懂得了许许多多。心理学不仅仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会安慰自我：欢乐其实很简单，只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇；成功时，欢乐时，也不要太自满，要学会居安思危。

心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自我去悟，去体会，经过上心理健康课，让我最终感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自我的事情自我做，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，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，可是身边的教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。自我有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感激的心领受，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。你发出去的是什么，你得回来的也是什么。

## 大一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！

## 大一心理课的收获与感悟篇三

我听了韩学荣教授的心理健健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

一、在教育学生过程中，不会有万能的、普遍解决问题的办法，教师怎样教要掌握技能和技巧，不要只明白批评，要学会站在学生的角度研究问题，尊重学生让孩子们喜欢你。学生在喜欢你的基础上，就会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的教师。

二、在我的心里上，教师的讲座让我释放了很多压力。首先让我明白生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自我，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应

环境。

## 大一心理课的收获与感悟篇四

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。

## 大一心理课的收获与感悟篇五

这次参加了20xx年两天的心理健康培训，我学到了不少东西，尤其是几位教授的理念中都渗透了四个字——以人为本。

印象最深的是张老师用教师示范的方法，让大家明白了什么是真正的以人为本，让我对学生的教育方法，有了新的认识。比如说我们班刚转来的李承霖同学，他是个有智力障碍的孩子，学生经常告他状，他又骂我了，又打我了，这是我们孩子正常的思维模式，作为老师怕影响其他同学学习，也会批评他，但是我们去过从他的角度去想，他这是一种交朋友的方式，这也是让他大家喜欢他的方式。自我听了这两天的讲座发现孩子的闪光点，不能老关注他的短处，这样就会好很多，我很幸运能让我就此心态改变，看每一个孩子都顺眼了。对他们也更耐心了。作为教师我们只有一直学习。这

样能够掌握新的知识，才能更了解孩子们的需求。我们要把阳光积极的心态展现出来，给周围的人带来一片光，不能总是一片乌云，需要用更平稳的心态去面对身边的每一件事。

“做一名幸福的幼儿教师”当张老师以他自身理解来与我们讨论这个话题时，我脑海里亦涌现出想法。这些想法或许还很幼稚，甚至异想天开。但我却依然坚定地这样去做：既然选择做老师，那我就要做一个幸福的幼儿教师。

有人说：一个人经常有什么样的行为，就会有什么样的习惯，有什么样的习惯，就会有什么样的态度，有什么样的态度，就会有什么样的性格，有什么样的人生。只要老师不断地去想自己的行为，才能发现自己的行为习惯是怎么样的，才能去审视自己的行为。

做教育首先需要了解教育。我可以将它八字概括：一个日子，一个孩子。不辜负每一天的教育生活。善待每一个自己接手的'孩子。在难熬的日子里学会诗意的生活，在平凡的枯燥的教育中也一定要有诗意和远方。当我们一直坚持的去学习，才能有更强的能力，做好自己的工作，加强我们的学习，提高我们的工作效率，才能做好我们的本职工作。

从今天开始，努力让自己成为最好的老师，并为学生的终生发展高度负责。只有健康的体魄，离不开我们每个人的价值。我们再次的了解自己，认识自己，老师也鼓励我们要发扬优点，改正缺点。做最好的自己。

总而言之，这次培训更新了我的理念，开拓了我的视野，在我以后得工作上指了一条光明的道路，在教育教学的路上，我会不断思考，不断反思，成为学生的良师益友。

[返回目录](#)