

# 心理心得报告 心理学心得体会(通用9篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告的格式和要求是什么样的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 心理心得报告篇一

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这

是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学以致用！

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

## 心理心得报告篇二

企业心理健康对于现代企业的发展至关重要。心理健康不仅关乎员工的身心健康，更影响着企业的生产效率和竞争力。在企业心理健康的建设中，我有着一些个人心得和体会。

### 第二段：加强心理服务与疏导

在企业中，员工经常会遇到各种工作和生活中的挑战，这会给他们带来一定的心理压力和负担。因此，为了提高员工的幸福感和生产效率，企业应该加强心理服务与疏导。如开设心理咨询室或者定期进行心理健康活动等等，这些措施能够为员工提供心理上的帮助，让员工感到“在这里工作感觉很轻松、很开心”。

### 第三段：营造宽松和谐的工作氛围

不同的工作环境和氛围会直接影响员工的心理状态。如果企业的内部工作环境良好，有良好的工作交流机制，员工之间关系和谐，那么员工自然会感觉到工作压力相对较小，工作效率也会更高。在我自己的工作中也体会到了这些方面，我们部门一直都非常注重员工之间的交流和沟通，这使得我们的工作效率提高，心理状况得到了很大的改善。

#### 第四段：建设企业文化

建设企业文化是企业管理和心理保健工作的重要内容之一。建设企业文化对员工的心理保健是起着至关重要的作用。合适的企业文化会促进员工的职业素养提高，融洽的人际关系；让员工对自己的工作更加有使命感和归属感，在工作中表现出更大的热情和活力。最终，能够有效提高员工的生产效率和企业的整体生产效益。

#### 第五段：结语

企业心理健康是一个持续不断的修炼过程，只有不断加强管理，营造良好的管理环境，持续培育员工的精神素质，才能达到预期的效果，让企业和员工都受益。笔者也会在今后的工作和生活中，进一步关注和关心企业和员工的心理健康，为他们创造一个更加和谐、更加美好的工作与生活环境。

### 心理心得报告篇三

《教育心理学》是在师大里必修的一门课程，工作之后，再次拿起这本书，细细品读，别是一般感觉。

一谈起“教育心理学”，很多人似乎都知道，但是让他们细说，又说不清楚。专业的规定：教育心理学是一门研究学校情境中学与教的基本心理规律的科学，教育心理学研究对教育实践具有描述、解释、预测和控制的作用。

在年前几个难得的和风煦煦的午后，乘着早春的暖意，我读完了整本书，第一感觉是这一次的阅读自己的感受更深刻。整本书里，我最感兴趣的是“学习的基本理论”这一章节。

前人对教育心理的研究可谓是执着与艰辛，因为他们要把我们平常司空见惯的心理活动外化并上升到理论的高度，而且这种高度还要具备科学性，其中的难度可想而知。

在“学习的基本理论”这一章里，对“学习”的定义就有两个。广义的学习指人和动物在生活的过程中，有经验产生的行为或行为潜能相对持久的变化；狭义的学习即指人类的学习。紧接着，对于学习是怎么产生的，不同的专家经过他们的研究得出了几种不同的结论，也就是现在的几种关于学习的理论。桑代克的试误学习论、巴甫洛夫的经典条件作用论、斯金纳的操作条件作用论和加涅的信息加工学习论被归纳为联结学习理论，苛勒的顿悟学习、布鲁纳的认知发现学习和奥苏伯尔的有意义的接受学习论被归纳为认知学习理论，还有在当代产生的建构主义学习理论。纵观近现代，关于学习的理论可谓是百花齐放、精彩纷呈。

当然在这些理论的背后都有着许多鲜为人知的心酸故事。他们的理论研究来源于日复一日、年复一年，成百上千次的实验，而且大多数都是在动物身上的实验。桑代克为了其学说的成立，整天与兔子为伴；苛勒则为了否定桑代克等人的学说，孤独地与大猩猩共处……面对着这么多的故事，看着这么多人的付出与坚持，几年几十年如一日，就为了一己学说得到世人的认可，就为了能为教育心理学贡献自己的一己之力，就为了探索教育心理的规律并更好地为教育实践服务。看完这本书，我不禁联想到了自身，想到自己时不时地抱怨这抱怨那，与这些大师们的奉献相比实在是微不足道。

教师是学生的心理辅导者，每一个学习的个体只能经历一次心理成长发展的过程，教师对其的影响是一生的。因此，我认识到教师必须要懂教育心理学、心理学，应了解不同学生

的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。教育影响未来，在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的发展。我想这也许就是每个老师的心声。

## 心理心得报告篇四

最近参加了一场名为“心理国培”的培训活动，我深有体会地感受到心理学对于个人和社会发展的重要性。通过这次培训，我不仅学到了很多心理学知识，还深刻认识到了自己的不足之处，并在实践中得到了一些提高。下面将具体总结我在这次培训中的所思所悟。

首先，这次培训给我提供了一个了解心理学的机会。心理学是一门关于人类行为和心理活动的科学，它涉及的范围非常广泛。通过培训，我了解到了人的思维方式、情绪管理以及人际关系等方面的知识。特别是在人际关系方面，我学到了如何有效地沟通、如何处理冲突等技巧。这对于我个人的成长和职业发展都有着非常重要的意义。

其次，培训中的互动环节给我提供了一个交流学习的平台。在培训过程中，我们参与了各种小组讨论、角色扮演和案例分析等活动。这些活动不仅让我与其他参与者进行了深入的交流，还让我思考和学习到了很多新的观点和经验。在与他人互动的过程中，我学会了如何倾听和尊重他人的观点，这对于改善与他人的关系非常有帮助。

第三，培训过程中的实践环节给我提供了一个锻炼自己的机会。在培训中，我们进行了一些实践性的任务，如模拟辅导和情绪管理等。通过这些任务，我能够将所学的理论知识应用到实际情境中，并且通过实践不断提高自己的技能和能力。在实践中，我发现自己在情绪管理方面还存在一些不足之处，

但通过反思和练习，我逐渐掌握了一些解决问题的方法和策略。

第四，培训中的专家讲座给我提供了一个向专业人士学习的机会。在培训中，我们邀请了多位心理学领域的专家来进行专题讲座，他们分享了他们的研究和实践经验。通过听取专家的讲解，我了解到了心理学领域的最新研究成果和前沿事务，并且从他们身上学到了很多宝贵的知识和经验。这对于我个人的学习和提高非常有帮助。

最后，这次培训让我认识到心理学对于个人和社会发展的重要性。心理学可以帮助我们了解自我、改善心理素质，也可以帮助我们理解他人、改善人际关系。在现代社会中，人际关系的处理和情绪管理变得越来越重要，而这正是心理学可以提供的帮助。通过这次培训，我深刻认识到心理学不仅是一门科学，更是一种改善自身和社会的工具。

综上所述，通过参加这次“心理国培”培训活动，我获得了很多宝贵的心理学知识和实践经验，也得到了自己能力的提高和成长。在以后的学习和工作中，我将更加注重心理学的应用，努力改善自身，提高人际关系，为个人和社会的发展做出自己的贡献。

## **心理心得报告篇五**

最近我读了《教师职业生涯发展与心理健康》这本书，其中，第六章中教师应具备的心理素质这部分对我影响很大，也有很多体会。

教师是人民灵魂的工程师，是新生代人才的培养者。在新的历史条件下，进一步重申教师职业的光荣，育人事业的伟大，倡导“学为人师，行为世范”的高尚精神，是全面提高教师德育修养，弘扬新时期人民教师应具备的高尚品格的迫切需要。应该看到绝大多数教师品德是高尚的，工作是极有热情

的，但另一方面由于职业的单调与职业压力极大影响着教师的心态，作为教师，既要潜心一意地教好自己的书，又要在新的历史背景下显现团结合作的精神，把自己融入学校这个社会这个大家庭。要提倡以宽广的胸怀、积极的态度对待周围的每一件人和事。

教育系统是社会组成部分的一个大家庭，学校作为教师教书育人的内部环境，教师与教师之间，在现今的经济大潮冲击的大背景下，很容易在提职、晋职、评先评优等工作过程中，形成一定的矛盾，由于这些矛盾的形成，教师之间有的用挑剔的眼光看待的自己的同事，自己的领导。加之自古以来形成的文人相轻的观念，构成了学校中师与师之间不谐调的紧张的人际关系。所以，我们提倡教师们应该用欣赏的眼光看待学生的同时，更准确地应该把目光投向我们的广大教师，因为他们不是用欣赏的目光看待自己的同志，就很难用欣赏的目光看待自己所教育的学生。所以发现同志的闪光点，发现领导的闪光点，发现学校的闪光点，是教师们心理健康能否达到标准的一项重要标志，同志之间的问候，一个微笑，一个小问题的解答，都是教师之间相互沟通的最好信息，获得这些信息，珍惜这些信息，就能使师与师之间，教师与领导之间关系和谐，同志之间达到团结。

如今的社会上学校中常常听到：“做人难，做一个……更难”等的叹息声、当这些人常常发出这样叹息同时，是否想到，自己在这个社会上做到些什么？为别人做了些什么？即使做了，是怎样做的？我们不可否认。作为名人有名人的效应，对这些我们不敢去评论，但在学校中，生活的绝大多数人都是普普通通的教师。校园变成美丽和谐，健康向上的育人乐园，用浓厚的学习之风笼罩我们的校园，是我们这些普通教师的共同愿望。正因为这样教师之间的互相学习就显得尤为重要。“三人行，必有我师”这不光是一种学术界应持的态度，更是一种在人群聚集地与人相处应持的态度，用谦虚，豁达的心怀，与人相处，学习他人之长，弥补自己之短，学习新理论，思考新问题，时时刻刻在自己的言行中多问几

个为什么，大到我们教育界的共性问题，如学生学业负担重的问题？学生对读书的厌倦心理，对老师的逆反心理，对家长的抵触心理或敌视心理。违反教育规律的学生成绩排名问题等；小到他能上好这节课；他能制作较好的课件；他能讲一口较流利的普通话；他能做好学生的思想工作等；这些都是我们应该学习的解决的实际问题，谈论这些问题，交流解决这些问题，教师与教师之间就少了个人利益之间的隔阂，就能达到互惠互利，共同进步的目标。

广大教师的工作，绝大多数时间是在课堂教学中，课外辅导及平时的管理中进行的，但也不乏诸如，对学生的评先评优，评奖学金，竞赛等关系学生个人荣誉及经济利益的实际工作，在这些工作中，突出“公正”二字不光是显示教师们办理此类事情的公平，公正合理性，更重要的是在学生细小的心灵深处，少一些社会中不良习气污染，有利于学生养成健康向上的心理素质。因此，学校中的评先评优等工作是非常重要的教育学生的一个环节。应该看到，教师们生活社会这个大环境之中，上边来的压力，周围亲朋的压力，有权势学生家长的压力，无不影响着、学生中评优选先等工作的公正性，但我们的老师只要捧着一颗公心去办事，在个人的提职，评优，选先上无多大的要求“无欲则刚”就能顶住上上下下，周围各方面的压力，使我们办理学生的事情能经得起学生的检验，能经得起上边领导的检验，能经得起学生家长检验，更能经得起时间的检验。

名利是身外之物，生不带来，死不带去。但人是需要志向和理想的，这是人生的意义和价值所在。而能够突现自己的志向和理想的人，往往是那些“正其谊，不谋其利，明其道，不计其功”的人。宽容、积极、旷达的心态是一种平和。“淡泊名利”就是一种平和的心态，面对纷繁复杂的大千世界，面对当今与日俱增的多元社会，面对教育环境的不断变化。一方面，是社会的发展对教育提出了新的要求，另一方面，社会贫富悬殊的抗拒和多元价值的凸现，加之教师职业的压力，极大地影响着教师队伍的心态，作为教师要静

下心来教书，专下心来育人，就要排除外界的干扰，不被名利所诱惑。

教育是一项艰苦长期的工作，教育的滞后性效应，决定了教师工作的不可能急功近利。教师的思想、行为、心志无不潜移默化地影响着身边的每一个学生，面对众多渴望学习进步，成长的孩子，作为教师，不仅仅是“传道授业、解惑、更重要的是教他们如何做人。如果是一个斤斤计较，见利妄为的，贪图名利的教师是很难能教给学生什么。所以，从历史责任的角度来说，教师更要养成良好的师德、师风；更需要有爱岗敬业、勤奋好学、严谨治学的工作精神。

## 心理心得报告篇六

在日常生活中，遇到各种各样的问题和困难，可能会导致我们的情绪受到影响，产生负面情绪。因此，我开始关注心理拓展这个话题，希望能够学习一些有效的方法，改变自己的负面情绪，提升自我修养。

### 第二段：提高自我认知水平

要拓展自己的心理，首先要了解自己的内心世界，了解自己的优点和缺点。我开始寻找各种方法，比如说写日志、听自己的内心声音、请教心理健康专家等等，让我更加了解自己的心理状况，更加清晰地认识自己的思想、情感和行为模式。同时，自我认知也让我更加容易达成自己的目标，更加自信地面对困难。

### 第三段：培养积极的心态

拓展心理的另一个关键是培养积极的心态。我从“感恩、快乐、自信”的角度，一步步地改变自己的思维方式，用积极的态度去看待生活中的各种事情，比如说：“每次挫败都是一次成长”、“感谢生命中出现的所有美好的东西”等等。

在这个过程中，我也学会了放松自己的心情，在艰难困苦时保持内心平静，提高自己的情绪管理能力。有时候，我们的情况越困难，内心的平静也越是需要保持。只有掌握这种能力，才能更好地应对挑战，达到自我定目标的目的。

#### 第四段：寻找支持

在拓展心理的过程中，寻找支持也是非常重要的一部分。无论是获得好的建议和建议，或者是遇到困难时的支持和关心，都可以帮助我们更好地保持积极态度。我开始主动寻找一些长辈、教练和建议师，向他们请教、倾诉心声，得到了很多的帮助和鼓励。同时，结交一些志同道合的朋友，也是非常有益的，互相支持、互相勉励，共同进步。

#### 第五段：总结

很多时候，拓展心理本身是一个艰难的过程，需要我们保持镇静和耐心。在这个过程中，我们要正确地向自己发出信号，正视现实，勇敢地面对自己的问题和困难。同时，我们要积极的寻求支持，相信自己，培养自己的自信心和积极心态。只有这样，我们才能真正拓展自己的心理，更加自信地面对自己的目标，成为更好的自己。

## 心理心得报告篇七

青少年学生正处于身心健康成长发育时期，他们会在学习、生活、人际交往、自我意识等方面遇到各种心理学困惑与问题，作为教师，如何解决这些心理问题，让学生更加健康的成长？《教师如何成为学生的心理专家》这本书，给了我很多启发。

中小學生正处于身心健康发展的关键时刻，随着他们生理、心理的发育和发展，社会阅历的增加及思维方式的变化，加之社会竞争的日益剧烈，使得他们在学习、生活、人际交往、

升学、自我意识乃至人格优化等诸多方面，都存在着各种样的心理障碍好、困惑及问题。

《教师如何成为学生的心理专家》这本书密切结合详实案例，针对中小學生中存在的常见的心理问题进行剖析，探究这些心理问题产生的根源，并提出行之有效的解决策略，理论联系实际，具有很强的针对性与代表性。就拿其中的一个案例来说吧：“学生不完成作业，怎么办？”我对此案例特别感兴趣，是因为我班有几个学生经常不完成作业，这让我感到头疼。看了此书后，我懂得了对于学生不完成作业这一行为，不能简单地进行归因，如“不重视学习、怕苦、懒惰”等，因为归因简单，对策当然也就简单了，收效也不大。看了此书后，让我了解到学生不完成作业，可能是因为他们有读写障碍，这可是我头一回了解到的。的确，我们要对学生的行为根源进行深入的分析，了解学生心灵深处最需要我们帮助的地方，对于学生的行为我们要对事不对人，对于学生的一时失手，我们不能说“你怎么就这么差劲，老做不好。”我们应该换一种说法“你这次怎么搞的，以你的能力应该做得很好的，下一次再努力吧！”学生会从此事中得到教训，也获得了力量。

可以说，对中小學生进行及时有效地心理辅导已经是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者面临的一项重大而紧迫的任务，更是广大教育工作者必须掌握的一门基本技能。成为中小學生的心理专家是每位教师的重要职责。可能有些教师认为这个工作应有班主任来做，其他教师教好课程就行了。其实不完全是这样，为每位学生做好心理辅导是每位教师做好工作的一部分。发现心理问题或苗头就要采取措施，把心里问题消灭在萌芽状态。

## 心理心得报告篇八

恋爱是人类最常见也是最复杂的情感之一，它无处不在，又时刻让人翘首以待。为了更好地了解恋爱的奥秘，我参加了

一门恋爱心理课堂。通过这门课程，我不仅对恋爱有了更深层次的理解，还学到了许多实用的心理技巧，以下是我的心得体会总结。

首先，在这门课堂中，我学到了恋爱的本质是建立在自我认知与情感管理之上的。在课堂上，导师强调了个体的自我认知非常重要，只有清楚自己的需求与价值观，才能更好地选择适合自己的伴侣。同时，情感管理也是恋爱中必不可少的一环，通过了解自己的情感需求，掌握情感调节的方法，我们可以更好地与伴侣相处，避免情感冲突的发生。

其次，我在课堂中学到了沟通在恋爱中的重要性。与伴侣的沟通是维系恋爱关系的基础，通过有效的沟通，我们可以更好地表达自己的需求和想法，理解对方的观点，从而建立良好的沟通基础。同时，导师还特别强调了倾听的重要性，要善于倾听对方的意见和感受，不要用自己的假设去揣测对方的想法，以免造成误解和隔阂。

第三，我在课堂中学到了信任与忠诚的重要性。恋爱关系建立在信任的基础上，只有相互信任，才能真正地建立起稳定健康的感情关系。而忠诚则是维系这种信任的关键，导师教导我们要坦诚面对自己的感受和行为，告诉伴侣自己内心的真实想法，不要隐瞒和欺骗对方。忠诚与信任是恋爱中不可或缺的核心要素，它们使恋爱关系更加稳定和持久。

第四，在这门课程中，我还学到了应对恋爱问题的技巧。恋爱中难免会遇到各种挑战和问题，通过课堂的讲解和讨论，我学到了一些解决问题的方法。例如，当恋爱关系出现矛盾和冲突时，我们可以用冷静和理智的态度去面对问题，而不是冲动和愤怒。另外，学会换位思考也是解决问题的重要技巧，能够站在对方的角度去思考问题，更容易找到解决的办法。

最后，在这门课程中，我收获了不少恋爱的幸福之道。导师

在课堂中强调了要积极地投入到恋爱中去，要学会享受爱情的美好和甜蜜。同时，培养自己的个人兴趣和爱好也是重要的，这不仅可以让我们拥有独立的人格，还能丰富我们与伴侣之间的交流和共同话题。最重要的是，导师告诉我们要珍惜和守护我们的恋爱关系，为了维系这份感情，我们需要付出努力和关心。

通过这门恋爱心理课堂，我得到了更深层次的恋爱理解和实用的心理技巧。自认知与情感管理、沟通的重要性、信任与忠诚、问题解决技巧以及幸福之道，这些知识和技巧都将成为我未来恋爱生活中的宝贵财富。我相信，在恋爱的路上，这些心得体会将助我在感情中更加成熟和幸福。

## 心理心得报告篇九

我有幸参加了心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我很认真的听了多位专家的理论课，还有课上与课下的交流，让我受益匪浅，以下就是我在这次培训活动后对于心理健康教育的认识和所想。

### 一、 心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占30%，患有心理疾病的约占15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康教育与德育工作应该是有他们的各自作用的；不应把心理健康教育简单地理解为是一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面

健康成长的独特功能;心理健康教育不是要你生搬硬套理论,不要我们教师诚惶诚恐,而应该是讲究艺术,心理健康教育实施方式应该是形式多样,时时处处注意的问题。

## 二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说,“家家都有一本难念的经”,老师也有烦心的事,也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师,就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂,更不能因此而在课堂上随意发怒,挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制,在走进教室的前一刻,告诉自己,“一定要微笑”,要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生,并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天,动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。