

最新心理课感想 心理上课感想心得体会 小学(优质8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

心理课感想篇一

每个人都有自己的人生轨迹。而每一段经历，都会在我们的成长中留下一些痕迹。对于小学生来说，学习知识只是他们成长过程中的一部分。更重要的是，他们需要建立自信、丰富心灵、塑造人格。而在这个过程中，心理素质的培养尤为重要。本文将就小学心理上课的感想、心得和体会进行深入探讨。

第二段：学习心理揭示的意义

在学校里，学科知识的学习是加强学生自信、减轻他们情感上压力的途径之一。学生们可以通过心理学的课程，了解自己的心理需求和互动模式。这有助于他们了解自己的行为、情绪和思想，塑造自己的人格。当他们逐渐成长为更自信的个体时，他们也可以更好地关注他人的情感需求，与他人进行健康、积极的互动。因此，心理学的课程对于提高小学生的素质、成长为更加积极、独立的人是必不可少的。

第三段：心理学教师的作用

教师是心理学课程的中心角色。他们需要通过教学方案，培养学生的心理素质、为学生提供情感支持和指导。与此同时，教师们需要与家长合作，在家庭环境中为学生创造健康、积

极的成长环境。教师的角色是引领学生走向积极、独立成长的道路。在心理学教学中，教师往往需要以幽默、激动人心的方式，帮助学生学会控制自己的情感，通过“感知和反思”来实现积极的成长。

第四段：如何帮助学生发展心理素质

心理学课程并不是单向度的知识灌输。相反，它打破了传统的课堂格局，注重塑造学生的思考方式和价值观念。如何教授心理学课程，也可能在在很大程度上影响到学生学习的效果。教师们需要通过真实情景和简单易懂的案例，帮助学生认识自己的情感需求，并进行积极的探索。通过对学生进行心理疏导和指导，教师可以培养学生控制自己情感、积极思考和行动的能力不断提高，从而实现更加积极、健康的成长。

第五段： 总结

综上所述，心理学课程的教授对每个小学生来说都是必不可少的。在学习过程中，小学生可以更好地了解自己的情感需求，稳定情绪、减轻压力，从而成长为更加自信、积极和健康的个体。在这个过程中，教师承担着极为重要的角色。他们需要了解学生情感需求，以更加有趣和生动方式，帮助学生学习心理知识。通过这种方式，教师可以培养学生的心理素质，实现学生成长为更加积极的个体的目的。

心理课感想篇二

我看了《开学第一课》这个节目，讲了许多人梦想是怎么实现的，给了我很大的启发。

十三岁的付丽娟为了成为军人，参加了八一跳伞队，她每天都要训练五到六个小时，其中最难的一个训练科目是挺凳子，每次要坚持五到十分钟，全身酸疼。她没有被困难吓倒，坚持训练，最终成为了一名优秀的跳伞队员。舞蹈演员廖智在

汶川大地震中永远的失去了双腿，但是她不放弃，每天装着假肢不断地练习，现在她又可以像以前一样在舞台上为观众展现优美的舞姿，竟然完全看不出她没有腿。有一个智障儿子的妈妈，许多人都劝她放弃这个儿子，但是她没有，她听说弹钢琴可以开发大脑，便自己教儿子弹钢琴。她是一名加油站的普通员工，每天业余时间就自学钢琴，晚上下班回家教儿子，就这样一天天地努力，终于她的儿子弹出了一首首美妙的乐曲。当儿子在《开学第一课》的舞台上弹奏出一曲《世上只有妈妈好》时，他妈妈流下了激动的泪水。

每一个人都有梦想，只要你坚持付出，不懈努力，你的梦想就一定能实现！我业余时间也在学习弹钢琴，一个智障都能弹得这么好，我有什么理由弹不好呢？我要向他们学习，通过自己的不懈努力，实现自己的梦想！

心理课感想篇三

没有看这本书之前，一直对老子思想的认识存在着不少的误解。人们写作论述的时候往往喜欢引章据典，而老子作为中国古代哲学的大师，他的观点被人们反复引用也是理所当然的事了。然而遗憾的是，老子深邃的哲学思想在当代并没有得到很好的普及。中学时期曾经在语文课本学习过儒家经典著作《论语》和《孟子》中的几篇，然而反映道家思想的《老子》却没有得到应有的重视。老子的言论只是零星地散落在政治课本的辩证法一章，老师也没有给我们注解、加以分析。当时读到老子的“无为而治”，便以为老子主张治理国家就是什么都不做；听说老子“不尚贤”、“使民无知无欲”，便以为老子不崇尚贤人，要让人民没有知识、没有欲望。

这样的误解伴随我多年，一直到认真读过《老子》之后，才得以纠正。不禁感叹，读书人不应该望文生义，浅尝辄止，研究学问必须抱有客观、严谨和全面的态度。如果要评价某个哲学思想，连他的著作都没有好好读过，进而深入地思考、

分析，就根本没有资格去论定它的好坏和对错。

这是一部伟大的著作，我想凡是仔细读过这本书的人，都会被老子思想所蕴涵的非凡魅力所折服。古往今来的哲学家所研究的不外是如何认识人，认识世界，以及认识人与世界的关系。老子把他的观点整理、归纳在《老子》一书中，整本书不过五千字，文笔极其隐晦，然而字字珠玑，反映了博大精深哲理，它对中国甚至整个世界的影晌是巨大的。在西方，《老子》远比孔子或任何儒家的作品流行，它至少出版过四十种不同的英文译本，除《圣经》之外远远多于任何其它书籍的版本，一直被认为是在国外拥有最多的译者和读者的中国书籍之一。

（一）自然

“自然”是老子哲学，也是道家哲学的中心价值。我们现在说的“自然”，常常指自然界或大自然，但老子哲学中关心的焦点并不是大自然，而是人类社会的生存状态。老子所提倡的是一种因任自然的态度，也就是让世界万物能够自然而然地发展，而不去订立一个所谓的标准去干扰、加以约束。

在《老子》五千言中，提到“自然”的地方很多，譬如十七章的“大上，不知有之……功成，事遂，百姓皆谓：‘我自然’”，以及六十一章的“是以圣人欲不欲……以辅万物之自然而不敢为。”等等，都充分表明了老子对自然的推崇和赞赏的态度。

第十章有这样一段文字：“生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”大概的意思是说，生长万物，而不据为己有；作育万物，而不自恃其能；长成万物，而不为万物的主宰。这就是微妙深远的德了。

读到这段的时候，我的感触特别深。联想到当今社会的家庭教育，家长们都望子成龙，望女成凤，总是按照一个自己认

为合适的成才之道强加在儿女身上，导致现在小朋友身上的负担越来越大。他们每天背著沉重的书包去上学，放学后还要参加父母安排好的各种补习班和兴趣班。其实所谓的兴趣班，有多少是按照孩子们的意愿向他们提供的呢？学音乐的孩子很多，但真正是自己喜欢的却很少。拿我和身边一个朋友来举例吧：小时候的我很喜欢弹电子琴，但父母并没有刻意栽培我，一直都是按著自己的兴趣买书自学，想弹就弹，也不去考什么证书。现在回想起来，跟电子琴有关的，都是满满的快乐的童年回忆；相反，我的那位朋友，她四岁开始就被妈妈强迫学钢琴，而自己不感兴趣，一直反抗、挣扎著考取了最高级的钢琴证书，她回忆里的钢琴，都是练琴时如何跟妈妈吵架的情景，以致现在的她再也不肯碰一点钢琴了。

中国有句俗话说得好：强扭的瓜不甜。按照老子的观点，生长、作育万物，就应该让

其自然而然地发展，而不是要成为万物的主宰。如此简单浅显的哲理，老子在质朴的古远社会已经提出，然而生活在现今高度文明发达的社会的我们，往往却容易忽视了这一点。

（二）无为

如果说“自然”是老子哲学的中心价值，那么“无为”就是实现这个中心价值的原则性方法。“无为”按照字面理解就是没有任何行动或作为。一般人脱离《老子》的语言环境和历史情况，很容易产生这样望文生义的误解。其实老子思想的“无为”，并不是那么简单的一个概念，而是“实有而似无”。他所阐述的“无为”不是绝对空无，而是有实际效果的，能够做到“无为而无不为”才是老子眼中的理想境界。

在第三章中，他提到“……常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。”；第四十八章也说“……损之又损，以至于无为，无为而无不为。”

再来看第二章所说的：“……是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞。”这些话大致的意思是，圣人能够体合天道，顺应自然，以无为的态度来处事，实行不言的教诲。任万物自然生长，而因应无为不加以干预。

老子认为，无为之所以无不为，是因为世界上的万物在不受外部力量干涉的情况下，能够做到自然而为。水自然而流，花自然而开，草自然而长，农民自然去耕地，木匠自然去伐木……如此，每个人、每样事物各得其所，结果就是无所不为了。“无为”是一种原则性的方法，它的根本意义就在于维护了万物的自然发展，也就是刚才阐述的老子哲学里的中心价值——“自然”。

综观中华民族的历史长河，西汉初期的统治者曾经推崇老子的思想，实行“黄老之治”，行无为之政，推行休养生息的政策来繁衍人民和聚集财货，取得了非常好的效果，为后来西汉经济繁荣、社会安定奠定了稳固的基础。

老子在论述“自然”和“无为”时“以反彰正”的方法，这是《老子》一书中很重要的一个特色。如果把“正”称之为一切常规的现象，以及世俗的价值、标准或方法，那么“反”就是指与常规相反的情况，与世俗观念相反的价值、标准或方法等。老子特别擅长于发掘事物的两个对立面之间的相互联系。譬如在七十八章中，老子说“天地长久，天地所以能长而久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存……”我们一般人的眼光往往强调“正”而贬低“反”，然而老子却能看到“反”的意义与价值。这样独特的思维方式即便到了今天，也是人们所不常具备的，这也是老子作为中国少数几位具有深远影响力的古代哲学家的伟大之处。

整体的宇宙，就是这一个宇宙，而宇宙是产生动、力这“二”个现象的根源，从物理学的角度分析，进一步可以认为动力互相转换是自然存在因果关系。

老子认为，最后。道是宇宙存在基本源头，也可以认定在自然角度上这个道是指特定的运动轨道。人们对老子的分析中，主要认为他“道家”其实，对于德，老子不能忽略的另一个主要元素。德产生道和道产生德是互存的两个基本元素，这也是8章用《道德经》命名的一个主要内涵。与之对应的物理学上的动力学》可以认为道是由德决定的对应于运动轨道是由力产生的物理现象。任何轨道如：导弹的运行轨道，物体的运动轨迹都脱离不了力的作用。也就是道是被力所决定的因果关系。反过来，力是由运动的道所产生的现象是人类难于直观觉察到事件。关于这一点，将来的物理学定会给与正确的认识。因此，宏观地可以认为道德经可以对应于动力学，这是从物理学方面给与抽象观测的认定。由于当时动力学没有得到普遍的认识和推广，把“德”对应于“力”对于我分析老子的自然科学观或许会有点牵强附会。

社会科学方面，然而。道德更多的指人类社会的基本规范。由于人类更注重于社会问题，因而在社会上指人类遵从的社会公德是一种道。人类道德方面，老子在社会公德提出了比孔子“以直报怨”更高层次的德”以德报怨”。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理课感想篇四

2020年的新冠疫情席卷全球，给人们的生活和心理带来了巨大的冲击。这场大疫情让我们意识到生命的脆弱，也让我们更加珍惜现有的一切。在这个特殊的时期里，我也有了一些疫情心理的体会和感想。

首先，疫情让我们感到恐惧和焦虑。面对未知的病毒，我们不禁担心自己和家人会不会感染上，而又没有一种有效的治疗手段。随着疫情的蔓延，社会秩序的紊乱、经济的萧条，我们的焦虑感也愈发加剧。在这段时间里，我深刻体会到焦虑的确是人类共有的一种情绪，但也明白了“活在当下”的重要性。将焦虑的能量转化为实际行动，如保持良好的卫生习惯、减少外出等，可以有效地减轻内心的不安和压力。

其次，疫情迫使我们改变生活方式。封锁令使得我们无法像以往一样自由地去各种场所，特别是无法与亲朋好友进行面对面的交流。这样的改变让我们感到孤独和寂寞。然而，在隔离期间，我逐渐喜欢了独处的时光，学会了与自己相处。我开始尝试做饭、读书、锻炼等，发现其实这些平时忽略的生活细节可以带来很多乐趣。通过这段时间的调整，我更加理解了人与人之间的联系是无处不在的，在心灵上可以通过各种方式与他人相互关心、关怀、陪伴。

第三，疫情让我们珍惜生命。在疫情期间，我们见识到了生命的脆弱。无论是国内外的新闻报道，还是身边的人离开，都让我们意识到，生命是如此宝贵和不可复制的。这让我们深刻明白了珍惜当下的重要性。在疫情期间，我开始关注健康、规律作息、锻炼身体等。尽管我们不能掌控一切，但通过一系列积极的生活习惯，我们可以更好地保护自己和他人。

第四，疫情促使我们审视社会的现状和改变。在疫情的冲击下，社会问题和矛盾更加凸显出来。我看到了许多社会资源分配不均的问题，以及对一线人员的尊重和关心不足。这让

我反思自己，意识到我们每个人都应该为社会贡献自己的一份力量。无论是通过捐款、义工活动，还是主动关心社区的弱势群体，每个人都可以为社会变得更加和谐、美好而努力。

最后，疫情提醒我们要保持乐观和坚强。再艰难的时刻，我们都不能丧失乐观的心态。疫情会过去，但人们对抗困难的勇气和信心是我们在任何时候都需要的。我相信，无论面对什么困境，只要我们保持乐观和坚强，总能战胜困难，迎来更好的明天。

总之，疫情给我们的生活带来了许多新的挑战 and 机遇。通过这段特殊的经历，我明白了乐观、坚强、珍惜生命以及关心他人的重要性。我相信，在未来的日子里，面对人生的各种挑战，这些心得体会将给我带来更多的勇气和智慧。

心理课感想篇五

这学期课程还是紧密的进行。课堂总是欢声笑语，我们师生之间的关系十分融洽，可能是教师是主修心理学，对于我们这些青少年会比较了解。我对他脑子里的渊博知识感到钦佩。教师也显得很年轻，同时与这个时代并进，所以觉得教师和我们那么亲近是件很不错的的事情，就像有一个伙伴，她比我们同龄人懂得多，同时能够为我们指点迷津。

首先，经过上心理课，我学会了如何合理安排自我的时间，如何正确利用自我的时间。使我的生物钟更加合理优化，使我把以前错误地运用时间的方式得以改正，使我此刻的学习更加有计划。

之前，我是一个不善于调控自我情绪的人，经常因为一些小事而郁闷好长时间。经过上心理课，在不开心的时间便开始试着调控自我的情绪，尽量使自我“不以物喜，不以己悲。”正所谓挫折是前进的动力，总是把自我沉浸在过度的悲伤中，除了伤害自我又有什么用的呢不如去应对，不如开开

心心地活着。其次，经过上心理课，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

再次，经过上心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自我的一些事情坦白的说出来。

经过上心理课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想。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。

心理课的教师很用心，教育方式也不一样，教我们怎样站在不一样的位置看一些事，怎样对待和父母的争吵。上课的教师很棒，很详细，很活泼，上课没多久，同学们就被教师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情景，我会按教师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

心理健康课可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，理解爱，报答令我受益匪浅，我感悟到人间爱的爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！

上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更明白怎样去理解父母，爱自我的父母。期望多开展这样的课程。

心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

经过上心理课，我认为我们要想坚持一种健康的心理，我们还要做到以下几点，

1、坚持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过人际交往，使他们能够认识大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

2、坚持良好的环境适应本事。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、学校环境等。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。仅有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自我的青春。

心理课感想篇六

第一段：引言（200字）

心理感想是一个主体对外界事物和人际关系产生情感、感受和思考的心理体验，也是人们对自身心理状态的一种反思和总结。近年来，随着社会的发展和竞争的加剧，人们的心理压力也越来越大，对心理的关注和研究也日益增加。本文将从个人的角度出发，探讨我在生活和学习中的心理感想和体

会。

第二段：生活中的心理感想（250字）

在日常的生活中，我常常感受到压力和焦虑的情绪。生活的琐事、工作的压力、人际关系的矛盾等问题都给我带来了较大的心理压力。在面对这些问题时，我学会了调整自己的心态和情绪。通过进行适当的放松和娱乐活动，我能够暂时忘记困扰我内心的问题，并且能够更好地面对和解决问题。此外，我还学会了找到适当的支持和帮助，与朋友和家人进行倾诉，从他们的关心和鼓励中获得情感上的安慰和支持。

第三段：学习中的心理感想（250字）

作为一名学生，我也在学习中面临着各种各样的心理问题。学习压力、考试焦虑、学业困扰等问题都曾让我感到困惑和无助。在这些问题上，我学会了调整自己的学习方法和心态。首先，我明确了自己的学习目标和计划，将学习任务分解成具体的小目标，并逐一完成。其次，我注重培养自己的学习能力和方法，通过积极参与课堂讨论、与同学合作学习等方式来提升自己的学习效果和成绩。最后，我学会了平衡学习和休息的关系，合理安排时间，不让学习成为对自己心理健康的负担。

第四段：心理感想的益处（250字）

心理感想和体会对人的心理健康和成长起着重要的促进作用。通过总结和反思自己的心理状态和经历，可以让人更好地认识和了解自己，找到自己的优势和不足，进而能够更好地调整和改善自己的心理状态。同时，心理感想还可以激发人的内在动力和积极性，让人更加有信心和勇气去面对和挑战困难和问题。另外，心理感想和体会还可以促进人与他人的沟通和交流，让彼此更好地理解 and 接纳对方的情感和需求。

第五段：结语（250字）

通过对个人心理感想心得体会的探索和总结，我深刻地认识到心理健康对个人的重要性。在以后的生活和学习中，我将更加注重自己的心理健康，积极采取措施调整和改善自己的心态和情绪。同时，我也希望通过与他人的交流和分享，能够帮助更多的人意识到心理健康的重要性，并共同探寻心理健康的路径。相信只有在心理健康的基础上，我们才能够更好地应对生活和学习中的困难，迎接更好的未来。

心理课感想篇七

上了一个学期的《大学生心理健康的维护与调适》，在教师的认真教授下，虽然仅有一个星期仅有一次的课，可是经过上课我还是对心理学产生了浓厚的兴趣，在我看来它被蒙上了一层神秘的面纱，这让我有了进一步学习心理学的好奇心。都说兴趣是最好的教师，相信对于心理学的求知欲望会让我有更大的动力去探索，去了解。在刚接触到心理学这门课的时候，相信会有很多的人和我有一样的疑惑，什么是心理健康研究心理健康学的意义与用处是什么维护大学生的心理健康，我们应当怎样做经过一个学期的学习，让我对心理学有了更深的了解，同时也为这些疑惑找到了答案。

首先什么是健康健康(health)是人的基本追求，是人的生命中最重要课题之一。一般情景下，当一个人在健康与某些事物不能兼得时，应当首选健康，因为仅有“留在青山在”，才能“不怕没柴烧”。健康是人类生存的基础，没有健康，就没有一切。可是随着社会的提高和发展，人们对健康的认识和要求也在不断提高和深入。所以，健康是一个不断发展的概念。

再者，什么叫心理健康心理健康又称之精神健康，是相对于躯体健康的概念，一般来说对其理解并不存在多大的困难。可是，如果要从科学的角度给予一个简明的定义和完整的标

准绝非易事。人们对心理健康的认识也是一个渐进的过程，也因为心理健康问题的复杂性和对人类影响的广泛性，关于心理健康构成了众多的定义和标准。但至今尚没有一个简明，公认或统一的说法。

说完了自我对心理健康的理解，再说到心理健康教育对自我的益处，在学习大学生心理健康教育这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮忙我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造完美未来。

这门课程很好的帮忙了我适应大学生活。刚进入大学时，我和很多同学一样有着很多心理问题。首先是目标失落与确立的冲突。中学阶段，我有一个具体目标：考大学。随着“上大学”这个直接、实在、确定的目标实现，我开始寻找新的目标作为自我学习的动力。可是由于对大学生活缺乏了解，所以，确立目标时产生了许多心理冲突。首先，“梦想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原先是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。梦想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。

其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的资料比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不明白如何按照目标来设计和规划自我。另外就是自豪感与自卑感的冲突。高中时候我是班上的佼佼者，我带着优越感和自豪感踏入大学学校，但很快我发现，在强手如林又需要较好自理本事的新环境中自我的优势已不再存在，取而代之的是无法应对挫折的自卑感。还有梦想中的我与现实中的我的冲突。梦想中的我是站在一个很高的位置的，因为社会对我的期望很高，也与我自我以往优越的地位有关。而现实中的社会认同是不以自我的设计

为转移的，当周围人对自我的评价不像想象中的那么高时，我不免会产生心理冲突。

刚开始应对这一切，我茫然不知所措，之后大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮忙。

应对目标失落与确立的冲突，它教会我要构成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，坚持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，构成正确的自我观念；然后，客观认识个人本事的优势和劣势，确定适合自我的追求目标，既不轻易否定自我，也可是高的估计自我，尽量坚持适中的自我期望水平。

这门课程帮忙我培养健全的人格。它教会我要勇敢的剖析自我，经过自我剖析我发现自我也存在必须程度上的人格偏差。以前我处理问题我总是比较武断，很难听取别人的意见，更听不进任何批判意见，对别人也缺乏信任感。在心理课上，经过教师的教导和书本的指导，我慢慢的开始正视自我。我开始尝试着去听取别人的意见，我开始感受到思想交流的乐趣，虽然还是会偶有摩擦可是那是思想碰撞的火花。经过学习我掌握了一些人际交往的技巧，并经过这些技巧的灵活运用我的人缘又慢慢好起来。

这门课程帮忙我规划人生，对未来更加充满信心。人生的确需要规划，刚进入大学的学生，必须要想好自我的一生准备做些什么样的事，按自我的梦想，一步一个脚印向踏实的人生目标靠近。

心理课感想篇八

近一年来，全球范围内的新冠疫情给我们的生活带来了前所未有的冲击和改变。在这个充满挑战的时刻，人们的心理和情绪也遭受到了巨大的考验。然而，正是在这种特殊的时刻，

我深刻认识到了心理抗压的重要性，也从中积累了一些个人的心得体会与感想。

首先，正视与接受现实是重要的。面对突如其来的疫情，我们很容易产生焦虑和恐惧。与其沉浸在消极情绪中无法自拔，不如正视并接受现实。疫情是一个复杂的社会问题，没有人能够完全掌控。当我们能够明确这一点，并学会调整我们的思维方式，我们的心理状态也会得到改善。正视现实不等于放弃抵抗，我们可以采取行动来保护自己和他人，比如戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。

其次，保持积极的心态是重要的。疫情期间，隔离措施和社交距离让我们失去了许多宝贵的社交和娱乐活动。在这个过程中，我意识到保持积极心态的重要性。即使面临挑战和困难，我们仍然可以找到积极的一面。比如，我开始利用闲暇时间学习新技能，阅读或沉浸在艺术活动中。这些丰富的经历让我感到充实和快乐，也让我有更多的时间与自己和家人相处。

第三，减少社交媒体和负面信息的暴露。社交媒体成为了人们获取疫情信息的重要渠道，然而，过度使用社交媒体也会加重我们的心理压力。社交媒体上充斥着不可靠的信息、恐慌和消极情绪，这会对我们的心理健康造成负面影响。我开始设定时间限制，让自己远离社交媒体，并选择可信的信息来源。同时，我也通过与家人和朋友进行富有意义的交流来获得支持和鼓励。

第四，与他人保持联系是重要的。疫情阻断了我们与外界的联系，容易让人感到孤独和沮丧。在这个特殊的时期，与他人保持联系变得极为重要。我常常通过电话、视频聊天或社交平台与亲朋好友保持联系。与他人分享我们的感受和经历不仅可以舒缓压力，也能获得支持和理解。此外，我也主动关心身边的人，寻找帮助他们机会。在帮助他人的过程中，我不仅感到快乐，也感受到了自己的价值。

最后，积极寻求专业支持。如果我们感到无论如何都无法摆脱困境，或者无法自我调节情绪，我建议寻求专业帮助。心理咨询师或心理医生能够提供专业的建议和指导，帮助我们克服心理困境。他们可以提供工具和技术来处理焦虑、恐惧和抑郁等不良情绪，帮助我们恢复正常生活。

总之，新冠疫情让我们经历了一场心理的考验，但同时也让我们提升了心理韧性和抗压能力。通过正视现实、保持积极心态、减少社交媒体和负面信息的暴露、与他人保持联系以及积极寻求专业支持，我们可以更好地应对这场疫情，保持良好的心理状态。这次疫情让我认识到心理健康的重要性，也明白了自强不息的力量，我相信，只要我们保持信心和坚持努力，我们一定能够战胜这场疫情，迎来更美好的未来。