

大学生心理学心得体会(汇总8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学生心理学心得体会篇一

心理，一个既熟悉又陌生的词语。在未接触心理学之前，和很多人一样，觉得心理学可以解决一切关于人的精神问题，学了心理学之后可以窥探人的心理，可以解释一切难以解释的现象。但是，我我一直认为，心理学是一门很神秘的、很特别的学科，对它充满了敬畏的心情。

经过一个学期的学习之后，从专业的角度，对心理学有了一定的了解。我认识到心理学是一门很重要的学科，它是研究心理和行为的科学；它不仅研究人类，也研究其他的动物，它涵盖了很多方面的内容，如犯罪心理学、教育心理学、心理健康教育学、儿童心理学、发展心理学、临床心理学等等。而现在，心理学也正成为大众生活的必需品。在美国，有一种说法：“没有学过心理学，就不能算受过完整的教育。”心理学，首先是一种研究，旨在探索心理和行为的一般规律及其在生活中的应用，它不能为每个人开出现成的“药方”；心理学家不是牧师，更不是神仙，它可以帮助人们认识甚至改变自我，却不能提人们做任何选择。

心理学是一门有趣的学问，更是一门教人心理健康心灵愉悦的学问，在心理学的学习中收获到的更是一种心理态度与心理境界。心理学，让我懂得了如何去认清我们自己，知道我们很多心理都是很正常的，了解了思想、动机、学习、认知、记忆、思维、情绪、压力与适应、创造力是什么，怎么利用

心理学的知识来帮助我们学习，来理性的解决我们的烦恼和压力。

进了心理学的大门，让我豁然开朗。尽管四个月的心理学学习带给我们的东西很有限，但是更多的东西需要靠我们自己去领悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到时间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路。有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！也有人因为自己没什么优点和特长或者某些方面的缺陷，而郁郁寡欢，自暴自弃，觉得老天对自己不公。心理学让我们更全面地去看待这个世界：这个世界没有存在什么公平与不公平，也不存在谁强谁弱。我们每个人都是平等的，我们每个人都有选择如何生活的权利，或快乐、或悲伤。我们不应该抱着自暴自弃、自卑的态度去生活，我们应该正确的评价自我，接受自我，分析自我，找到问题的关键所在，乐观地去应对生活中出现的不适应与不协调。

心理健康，比身体健康更重要。一个人只有同时拥有健康的心理，健康的身体，才是一个完完全全健康的人。心理健康教育，在当今社会下，显得尤为重要。心理健康教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。学习心理学，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感xx喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。学习心理学之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注

周围的人。以前会厌烦电话里父亲母亲隔山隔水的唠叨，会因为同学之间处事不快而大动干戈，会觉得似乎受委屈的总是自己却很少从对方立场去考虑问题。而在学习护理心理学之后，才学着多多关注他人。也许那些是我们的至亲至爱，是我们的同学朋友，又或者只是萍水相逢的陌生人。当我们用公正、公平的心态去考虑问题后，才能让自己的生活过的和谐，与环境相和谐，与社会相和谐。

总之，这四个月的心理学学习，让我受益匪浅。如果非要问我的最大收获的话，就是让我更客观的了解我们自己，了解我们的世界。

大学生心理学心得体会篇二

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。

大学生心理学心得体会篇三

经过上了这么多节的大学生心理安康课，我深深的体会到了大学生心理安康教育的重要性。加强大学生心理安康教育是进步大学生心理素质、促进大学生安康成长、培养全面开展的建设者与接班人的重要途径，也是加强和改善大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要理解心理安康的含义与标准，研究大学生的心理开展的特点与影响因素，明确大学生心理安康的理论与原那么，把握大学生心理安康教育的资料与方法。而心理安康的人应当具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与安康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，应对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当应对自我无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要主动进取调试自我的心理，明白适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习简便愉快，然后确定一个切乎实际的目的；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去理解现实中的一切，既来之，那么安之，使自我具备较强的适应本领。

良好的人际关系使人获得平安感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心安康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心安康受到伤害。所以，我们大学生更要培养良好的交际本领。要坚持和谐的人际关系，乐于与别人交往，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，认识到大学生的社会职责，培养遵守纪律和社会道德标准的习惯。增强心理适应本领，能与别人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，保证大学生心理的安康开展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生必需要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为根底，以高尚情趣为恋爱开展的动力，在恋爱中互相尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守职责，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为资料，以被爱为结果。大学生要防止恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清感情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的职责。

心理安康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能获得好的学习效果，并且有益于终身的开展。大学生要做到心理安康，争取身心安康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进展心理咨询，定期进展体育锻炼，好自我的时间，增强自我的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

大学生心理学心得体会篇四

1、健康心理重在培养

日常我们所说的：要关心儿童的身心健康，指身体健康和心理健康二个方面。

注意力是婴幼儿心理发育的一个方面。

记忆力是复杂的心理活动。

婴幼儿的思维与客观物体及行动分不开，玩玩具、做游戏均可增进小儿思维能力。

在心理发育中还要重视情绪、情感的发展。

2、母子依恋——婴儿认识世界的第一步

婴儿时期大脑发育最迅速，大脑皮层神经细胞体积增大，突触数量增多，神经髓鞘逐步成熟，为小儿心理发展创造了生理基础。

婴儿对最密切接触的母亲，如看到母亲的脸。

各个孩子会有不同天赋气质，应通过训练扬长避短。

3、“三岁看老”——心理特点初露

幼儿期中枢神经进一步发展，小儿已能独走，接触范围变大，语言也在此期迅速发展。

这一阶段，幼儿的模仿心理特别强，家长的一言一行都是孩子的榜样。

同时，要培养孩子与父母以外的家庭其他成员和小伙伴们交

往的能力，使孩子从对父母依恋的基础上，逐步产生对周围社会的信任、安全感、同情和友谊。

4、学龄前儿——一个体形成的开始

学龄前期儿童大脑皮层进一步发育，调节能力提高，但兴奋仍占优势，故这时期小儿以好动、易兴奋为特点。

此时儿童概括抽象思维刚刚开始，在日常生活中要鼓励孩子多探索、多提问。

学龄前期是孩子个性开始形成的时期，此时可塑性很大，家长必须抓住时机来培养孩子。

5、儿童心理偏异因素

神经系统的发育、健康的体质与儿童心理卫生密切相关。

在环境和教育中最重要的是家庭影响。

为了孩子的健康成长。

6、不该让幼小心灵遭受创伤

家庭不和睦会给孩子带来不良的精神影响。

7、别把男孩打扮成女孩样

社会上导致男孩女孩化表现的例子不少。

家庭，特别是母亲的教育方式，对儿童的性心理发育影响是很大的。

8、就这样爱孩子后果严重

爱是孩子精神需要中最珍贵的部分，它是一种营养，是培育婴幼儿美好心灵、高尚品德的源泉。

妈妈带着4岁的孩子到食品店，她买了一客冰淇淋。让孩子吃着，自己却在旁边看，孩子也没有什么表示。

其害处是：(1)他是任性的(2)他是自私的(3)他是懒惰的

9、孩子为什么发脾气

1岁以内的小儿情绪不愉快大多与身体需要有关，如饿了、困了、尿布湿了，或者是病了，这是家长首先要考虑的问题。

2岁的孩子情绪有了进一步发展，他的要求也多了，不满足的情况也常有发生。

3岁以上的孩子语言和思维能力都有了发展，开始懂得是非和好坏，也有一些自我控制的能力。

要让孩子经常保持愉快情绪和开朗的心情，这不仅有利于他的身心健康，长大后遇事乐观，容易与人相处。反之相反。

培养一个好脾气的孩子需要：

(1)有一个宽松、和睦和欢乐气氛的家庭环境。

(2)从小养成良好的习惯和有规律地生活。

(3)父母结合日常生活，经常教育孩子让他们懂得什么能做，什么不能做，鼓励他们学会控制自己，做一个有教养的人。

(4)家庭成员教育孩子在原则上要一致，彼此不在孩子面前闹矛盾。

10、当孩子发脾气的时候

当孩子发脾气的时候，怎么处理才好那？

首先家长要冷静，不可再发脾气火上加油。

“转移注意”对2岁以下的孩子是一种有效的临时措施。

沉默、不理睬是对付无理取闹的3岁以上孩子的一种方法。

孩子第一次发脾气时，父母要认真对待，不可图一时方便而轻易迁就。

11、胆怯大多来自恐吓

有的孩子长到一岁多，仍然不知天高地厚，但是有的孩子正相反。

胆怯心理是如何产生的呢？

吓唬和欺骗都是家长为了自己的方便，能使孩子安静、听话而采取的错误方法。

在教育孩子时培养勇敢精神和坚强意志是很重要的。

应该提醒家长，放手让孩子有接触外界的机会，不要把他关在家。

12、科学育儿早成才

在育儿观念上打破传统的“养儿防老”、“望子成龙”等以不适应时代的特征的观念，要提倡“为国育才”、“科学育儿”新观念。

孩子是一个独立的、大写的人，要求尊重、平等。

如何理解“成才”？

要让孩子在欢乐中成长，家庭中父母也要宽心乐观地养育孩子。

13、可忽视的儿童孤独症

在儿童时期，若发生一种以与外界环境接触障碍为主要症状的疾病，被称为儿童孤独症。

儿童孤独症不仅给家庭带来了苦恼，而且给社会增添了负担。

孤独症的孩子最突出的表现是社会交往能力差。

此外，孤独症的患儿有3/4合并智力发育迟缓。

儿童孤独症的病程进展较慢，预后不佳。

14、重视儿童抑郁症

人们常用“金色一欢乐”形容童年，可见童年的欢乐、纯真、无拘无束。可是无论你相信与否，孩子也会的抑郁症。

总之，发现孩子有以下情况必须警惕抑郁症的发生：

(1) 有情绪障碍，如情绪低落没有愉悦感，对周围事物不感兴趣，爱哭闹、爱发脾气。

(2) 有行为障碍。

(3) 出现躯体障碍，如睡眠障碍、食欲不振、体重减轻、头痛、胃痛等。

15、聪明儿童的独特之处

儿童智力开发已成为当今社会上的一个热点。

有不少家长认为让孩子去学习某种技艺，比如弹琴、书画之类，就能开发智力。

一个较聪明的儿童在智力发展方面有哪些独特之处？

(1) 感知觉和观察力敏锐、精确

(2) 记忆力好

(3) 富有想象力

(4) 思维能力强

(5) 实践能力强

(6) 语言发展较完善

大量研究资料证明，智力水平超常或者低下的儿童仅是少数，而绝大多数的儿童都处于正常状态。

16、癔病的暗示方法

癔病又称歇斯底里。

癔病表现多种多样，可与多种疾病的症状相似。

精神治疗是癔病治疗的基础。

暗示疗法常用于消除癔病的症状

大学生心理学心得体会篇五

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。

大学生心理学心得体会篇六

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

1. 有助于树立辩证唯物主义世界观；
2. 明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展；
3. 掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能；
4. 有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划 and 目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，

学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯；不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力；增强体育锻炼；保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

学习学习心理学的心得体会5

大学生心理学心得体会篇七

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心

理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

二：心理学中的“人格”

1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能够在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可

以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好的适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于

困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

学习学习心理学的心得体会3

大学生心理学心得体会篇八

老年人的心理健康，对于老年人能有一个健康的身体有非常重要的意义。

我国魏晋时代嵇康指出：“养生有五难，名利不灭此一难也；喜怒不除此二难也；声色不去此三难也；滋味不绝此四难也；神虑转发此五难也”。“五者无于胸中，则信顺日济，玄德日全，不祈喜而有福，不求寿而自延，此养生大理之所效也。”这里提到的五难，有四难是属于心理方面的，就是说几乎全部与心理有关。

尊敬需求

老年人离开工作岗位后可能会情绪低落，如果再得不到家人的尊重，就会产生悲观情绪，甚至不愿出门，长期下去，则会引起抑郁和情绪低沉，为各类疾病埋下祸根。

求偶需求

老年人丧偶后生活十分寂寞，子女照顾也非长久之计。现代医学科学证明，心理健康和生理健康有着密切关系，若心理不健康，就会严重影响生活质量，最终必然影响甚至损害躯体健康。

依存需求

人到老年，精力、体力、脑力都有所下降，有的生活不能完全自理，希望得到关心照顾。作为子女，唯有孝顺，才会使老人感到老有所依。

安静需求

老年人一般都喜欢安静，怕吵怕乱。有些老年人就怕过星期

天，因为子女、儿孙相聚，总是乱哄哄地度过一天，对老年人来说，这样的星期天是“苦恼的星期天”。但适度的团聚与热闹有益老的人身心健康。

工作需求

退休的老年人大多尚有工作能力，骤然间离开工作岗位肯定会产生许多想法，希望再从事工作，体现自身价值。因此，应让老人发挥余热。

支配需求

老年人原来多为一家之主，掌握家中的支配权。但由于年老后社会经济地位的变化，老年人家庭地位、支配权都可能受到影响。这也可能造成老年人的苦恼。因此，晚辈们应适当满足老的人一些支配权。

健康需求

这是老年人普遍存在的一种心理状态，人到老年，常有恐老、怕病、惧死的心理，家人应多与老人交心、谈心，开阔心胸。

和睦需求