

# 心里学心得体会 教师学习心理学心得体会 (大全9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 心里学心得体会篇一

学科教育心理学是一门把学习心理和教学心理两个分支学科结合起来，阐明学生的知识、技能和品德的习得过程，以及教师如何为学生有效学习创设适当条件，促进学生的知识、技能和品德学习的心理学新学科。

它是研究学校教育过程中学生的学习活动及与之相关的心理现象及其规律的科学。它涉及学校教育过程中的一切心理现象和规律。书中的很多理论，如人的学习动机分析理论帮助我们具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力，特别是arcs新的动机模式，为教育提供了更多的教学理念。

在教学中，我们经常为教不好学生而苦恼。其实有很多时候是我们对于学生的不了解，没能正确认知学生这个年龄的心理与生理的发展，并结合学生实际的认知去设计和实施教学，往往不能去的好的教学效果。通过学习我深刻地认识到了了解并尊重学生的心理发展规律是非常重要的。学生的心理发展有一定的规律、学生的个体差异是有区别的、学生在认知风格和学习风格上也是有差异的。

系统的学习一些教育学、教育心理学方面的知识对每一位教师来说都是非常有必要的。通过这段时间学习和反思，自己有很大收获和体会。我会把所学的用于工作中，做出精品教育。

教与学应是不分离的，它就是一个共同体，认识了这一点我们就能更好地认清教学的实质，学会全面地去洞察一切，学会将教学置于“共同体”中，学会在整体中去把握；不再教学分离，既认识到自我的局限，又善于去发掘自身的潜能。

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。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。

通过研读《学科教育心理学》和网络学习，我从学习心理和学科的学与教两方面，了解了新的学习理论和教学理论及教学设计技术，提高了自身的修养和专业知知识，让我从心理的层面重新思考学与教，重新认识心理学理论在教学中的应用、学习类型与教学条件的相互关系、学生人格特征与教学处理的相互影响、师生间和同学间的交互作用等，受益匪浅。

## 心里学心得体会篇二

通过这学期的心理学学习让我明白了，心理学是一门涵盖多种专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一种研究人类行为和心理过程的科学。既是一门理论学科，也是应用学科。像是这些以前我都是不知道的。

从小学到初中再到高中再后来的大学，心理健康课就一直都没有离开过我们的课堂，可见心理学对孩子的成长的重要性，大学以前的心理课都是很肤浅的教我们怎么做人怎么与人相处，自从大学上了心理学这门课后，方才知知道心理学简直就是一门伟大的学科，可以针对各个行业和人群，心理学首先服务的是自己，只有自己更好的了解自己，处理好了自己与社会的关系，才能更好的服务别人。

其实心理学也可以说是现代数字化教育的根本课程，现在国人基本数字还是偏低，就是接受了高等教育的人也或多或少

的心理会有障碍，现在中国心理学这个行业还是新兴行业，还是初级阶段，而中国人口众多，而且中国一般的人明知道自己需要心理医生进行疏导，为了自己的面子什么的，一般都不会找心理医生进行疏导，而自己又不能自我疏导，到了最后就就会做出对社会，对国家，对社会，对家庭，对个人的过激的事情出来。

心理学的发展跟设计一样，跟社会的进步是密不可分的，越发达的国家或地区心理学这个行业也随之发达，人们对心理学这个行业的认知度也随之提高，国家也对心理学这个行业也更加的重视，像是中国以前的七八十年代心理学这门课程都不曾听说过，后来随着中国的改革开放，国家进入了快速发展阶段，人们在享受着改革开放的胜利果实的同时，人们也明白心理健康的重要性，至此，心理学这门学科即随着国家的发展进步而不断的进步，尤其是现在国家对心理健康的重视。更加的奠定了心理学这个行业的发展的基础。

虽然说心理学这门课程对我们对各个行业都是有很大作用的，但由于中国的应试教育的影响，人们在学习这门课程的时候，大多都不会明白书中的真意，不能够与实际情况结合起来，考试起来，就死死的把重点背下来，考试完了，就什么都抛到后脑勺去了，所以我们在学习这门课的时候让书‘活’。所谓书活就是要与自己的实际情况出发，要‘我’读书，不要书’读‘我，书是为我们人类服务的。

其实我们每个人在心理上都会或多或少的存在一些问题，比如说：我们在社会中与人交往都会或多或少的与人发生过矛盾，那我们怎么样才能避免这些矛盾和解决这些矛盾呢？这就用到我们的心理学了。学了心理学我们可以避免与人的不必要的争执，可以避免矛盾的升级。这就是前文所说心理学是门伟大的学科的伟大之所在。

总而言之，心理学这门课程可以提高自我，可以帮助我更好的融入社会，与人交际，工作中可以让我更能明白客户真正

喜欢和需求的，唉！用一句俗话说：那就是：察言观色吧！

## 心里学心得体会篇三

心理学作为一门学科，是研究人类思维、情感、行为等方面的科学。了解人的心理特征可以帮助我们更好地了解自己和他人，更好地与人相处。近来，我学习了心理学基础知识，对于这门学科也有了更深刻的认识和了解。本文将从五个方面来分享我的心得体会。

第一，人的行为受多种因素的影响。学习心理学的过程中，我深刻认识到人的行为不仅受到遗传因素的影响，还受到外部环境和社会文化的影响。例如，一个人在困境中可能会采取不同的行为，这是因为环境和社会文化的差异，导致他们做出不同的选择和行为。所以，我们不能简单地用一个固定的标准去评价一个人的行为，而应该多角度的、综合性地进行分析。

第二，知觉的变异性也是必须关注的因素。在学习中，我了解到人的知觉是根据人自身的特点来进行变化的，不同的人可能会对相同的事物产生不同的感知。这也给人与人之间的交流和理解带来了困难，但我们可以通过稍加了解和交流，去调整自己的认知和态度，从而达成更好的交流和理解。

第三，创新和创造是可培养的。人的学习能力存在潜力，可以通过自我发掘、认知疏导等方法来提升自己的学习能力。同时，学习过程中，我们也可以通过不同的学习方法、体验等去创造性地实践，提升自己的创新力。因此，我们应该破除对于创新和创造的理解，多进行尝试和学习，挖掘自己的潜力和特长。

第四，情绪和行为之间有关联。情绪是人们内在自我感知和外部环境刺激的反应，它会影响人的行为。学习心理学我们可以更好地了解情绪对于心理行为的影响，同时寻找情绪调

节的方法，来更好地控制和调节自己的情绪，提高自我控制的能力。

第五，科学素养是重要的。在学习心理学的过程中，学生需要具备相应的科学素养来判断和理解相关的问题。学生应该把握基本的科学知识，将它们与心理学相关的知识相结合，从而更好地理解研究结果。还需要了解科学研究的方法和原则，对研究证据进行有效的评估和分析，而不是仅以个人感受或主观想象为依据。

总之，学习心理学基础是一项有意义的事情，通过深入地了解人的思维、情感、行为等方面的特征，可以让我们更好地了解自己和他人，更好地与人相处。同时，学习心理学也可以让我们更好地发掘自己的潜力，提升综合素质，促进个人成长。

## 心里学心得体会篇四

心理学是研究人类思维、情感和行为的科学，是一门与日常生活息息相关的学科。学习心理学基础课程，是一种提升自我认知和丰富生活知识的过程。本文将从两个方面谈谈我对学习心理学基础的体会——首先是对自己心理状态的了解，其次是对理论知识的掌握。

### 第二段：自我认知的提升

通过学习心理学基础课程，我更加了解自己的心理状态和行为模式。比如，我曾经觉得自己善于表达和沟通，但是通过学习沟通和表达的内容，我发现自己的沟通方式存在一些不足，比如缺乏倾听和理解他人的能力。此外，我也更清楚自己的性格特点和行为偏好，可以更好地应对自己的情绪波动和人际关系问题。

### 第三段：理论知识的掌握

学习心理学基础课程，是对心理学理论知识的系统学习和掌握。在课程中，我学习了学习、认知、情绪、发展等方面的基础知识，并且结合案例讲解和实际生活经验，更好地理解和应用这些理论知识。理论知识的掌握不仅提高了自己的学术水平，也有助于分析和解决现实生活中的问题。

#### 第四段：学习方法的调整

学习心理学基础课程也让我反思和调整了学习方法。在学习过程中，我不再仅仅是被动地接受和记忆知识点，而是通过独立思考和自主创新，提高了对知识内容的理解和掌握。除此之外，我也学会了运用多种方式和方法来学习心理学知识，比如自主阅读、讨论和实践等，让学习的效果更加立竿见影。

#### 第五段：总结与展望

学习心理学基础课程，是一种自我认知和学习方法的调整的过程。通过学习，我更加了解和掌握自己的心理状态和行为模式，以及心理学理论知识。此外，也通过反思和调整学习方法和技巧，提高了学习的效率和学术水平。在未来的学习和工作中，我也将继续运用和应用所学知识，为自己和他人带来更多的帮助和改善。

## 心里学心得体会篇五

随着科技的不断发展，线上学习成为了当下流行的学习方式之一。作为一位大学生，我有幸参加了一门关于心理学的线上课程，并从中收获了很多。通过这门课程，我不仅对心理学有了更深入的了解，也掌握了一些实用的心理技巧。下面是我在线上学习心理课程中的心得体会。

首先，线上学习的便利性是我最大的收获之一。相比传统的面对面授课，线上学习更加简便灵活。我可以根据自己的时间安排自由选择上课的时间，无需为长时间的通勤而烦恼。

同时，课程的内容也会以视频或文字的形式保存在学习平台上，方便我在需要的时候进行回顾。线上学习让我充分体验到了学习的自由和灵活性，提高了学习效率。

其次，线上学习给我提供了更广阔的学习资源。在传统的课堂教学中，我们所接触到的知识范围比较有限。而在线上学习中，我可以自由地浏览各类与心理学相关的书籍、文章和学术论文。同时，课程中也会给出一些有价值的参考资料，让我可以进一步拓宽自己的学习深度。通过线上学习，我能够更全面地了解心理学的各个领域，并且对其中感兴趣的方向进行更深入的学习。

第三，线上学习可以培养自主学习的能力。在传统的课堂学习中，老师会有明确的学习计划和安排，并给予学生相应的指导。但在线上学习中，我需要独立地制定学习计划，按照自己的节奏进行学习。这要求我具备一定的自主学习能力，培养了我自主学习的习惯和能力。同时，在课程中的讨论和作业环节也需要我主动参与和思考，提高了我的学习积极性和深度。

另外，线上学习还可以培养良好的时间管理能力。在线上学习中，我需要合理安排自己的时间，合理分配学习和休息的时间。如果不能有效管理时间，很容易陷入拖延和浪费时间的困扰。通过线上学习，我学会了制定学习计划，合理安排学习时间，提高了自己的时间利用效率。这不仅对线上学习有帮助，对于日后的学习和工作中也是非常有价值的的能力。

最后，线上学习也带给我一些挑战和困扰。首先，缺乏面对面的交流可能会影响学习的效果。在线上学习中，老师和同学之间的交流往往是通过文字、邮件或者在线讨论来进行的，而这种方式可能没有传统面对面交流的直接和深入。其次，线上学习要求学生具备自律的能力，需要克服拖延和分散注意力的困扰。最后，技术设备和网络故障也可能影响学习的进行。但这些挑战并不妨碍我从线上学习中获得更多的收

获和成长。

综上所述，线上学习心理课程给我带来了许多收获和体会。它的便利性、广阔的学习资源、培养了自主学习能力和时间管理能力，使我在学习上取得了一定的成绩。虽然也存在一些挑战和困扰，但我相信通过克服这些困难，我会收获更多的学习成果。线上学习心理课程不仅让我更加了解了心理学，也加强了我在学习和生活中的自身能力。我相信，在未来的学习和工作中，这些能力会给我带来更多的成功和成就。

## 心里学心得体会篇六

心理健康教育培训已经持续好几个星期了，虽然学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。其中学到不仅仅有心理学理论，还有好些教育学的方法，更有正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。我们不能仅要让学生保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢？教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对



象是人——成长中的人, 并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的事情, 是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。.

一, 要开阔自己的视野, 让自己的业余生活丰富起来。多用心去看看周围的事物, 尝试着去做不同的事情。当我们个体困扰, 可以观观群体, 比较能让人产生落差, 比较更能让人寻回平衡。运动是一个调节身心的好方法, 找几个朋友, 在运动场上大汗淋漓后, 不仅疲劳的身体得到了锻炼; 看书也是一个很好的方法, 当自己的身心沉浸下去的时候, 我们就会忘记我们自己的生活….

二, 要有知心朋友。时常和他们聊天, 好的, 不好的; 得意的, 失意的: 大的, 小的……把心事跟大家倾诉, 是缓解心理压力的好办法。

三, 照顾好家庭。什么都不顺利的时候, 家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家, 不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

心理健康的前提是身体健康! 重视我们自己的心理, 正视我们自己的问题, 看到自己的优势, 找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态, 开创美好的生活。

## 心里学心得体会篇七

发展心理学研究的是个体从出生到衰亡一生全程的心理发展现象。我所学到的包括婴儿期, 幼儿期, 童年期, 青春期, 青年期, 中年期, 老年期的认知发展和社会发展以及各个时期心理卫生方面的知识。结合自己的成长经历, 我也对自己的气质, 性格, 情绪特征等方面有了更深一步了解和认识。同时, 我也结合已有的经验, 加深了对发展心理学的理解。学习中, 记忆尤为深刻的主要有:

由此可见，我们不应该忽视婴幼儿的教育和培养。同时，人到了青春期，是心理发展最快的时期，不能错过了学习和自身发展的最佳时机。

平时，我们都发现3，4岁的孩子很难管，青春期的孩子很叛逆，其实是因为这两个时期都是人心理发展的反抗期，是人成长的必经过程。作为家长和教师，这一时期将是教育和培养的重要时期，一定要注意方式方法。

国外有项实验，在一个用铁丝做成的猴子上套一个奶瓶，然后再拿一个毛茸茸的猴子玩具放在一个刚出生的猴子旁边，实验证明，这个猴子除了饿了会爬到铁丝做成的猴子身上喝奶，平时一直依偎在玩具猴子的身边，因为玩具猴子更具有母猴子的身体特征。由此可见，母亲亲自养育孩子是很有必要的。现在很多孩子都是保姆或者奶奶辈带大的，因而为孩子的性格缺陷埋下了很大的隐患。

很多孩子进入青春期之后，情绪波动大，有的出现了“早恋”，家长和老师都会觉得头疼。这也是人心理发展的正常表现。面对情绪波动大，反叛的孩子，家长和老师都不能“硬碰硬”，要多理解，多体谅，要和孩子建立朋友式的和谐关系，帮助他们度过难关。“早恋”其实和孩子的性发育有关。我们要和孩子直面性发育的问题，要注意引导孩子，把旺盛的精力转移到学习和体育运动上来。如果学习不好的孩子，可以把注意力引导到其他兴趣爱好上来。假设孩子真有“早恋”现象，家长最多的应该是给予理解的态度，同时要教育孩子从一生幸福的角度看问题，必要的时候还应该告诉孩子一些避孕的方法，但是要注意“告诉”的方式。

孩子进入青年期之后，开始对教师角色有了新的看法，他们喜欢热情和蔼，关心学生，知识渊博，讲课风趣的老师，对喜欢的老师所教的学科就会努力学习，对不〔〕喜欢的老师的学科就会排斥，同时，大多数学生都不愿意辜负他所喜欢的老师对他的期望，这就是罗森塔尔效应。

## 心里学心得体会篇八

13日至7月20日。我有幸参加了教师幸福成长积极心理学课的培训。本次培训时间虽然短暂，却敲开了我们广大教师的心灵之门。为我们教师提供了一个了解自身，完善自我，提升幸福指数的平台。

### 一. 首先，改变了认识上的误区：

以前曾错误地认为心理健康是心理辅导老师的责任，通过培训，我意识到心理健康教育应该是全面覆盖在学校教育中，是所有教师共同参与的，共同来呵护学生的心灵。教师的职责不仅仅是教书育人，也要关注教育对象的心理健康，培养出高素质，健全健康的人才，培养学生积极向上的人生观和价值观，让学生能够认识自己，接纳自己，从而为自己的行为心理进行评价。心理健康与思想品德课不能划上等于。

### 二. 其次，几点新的认识：

#### 1. 学生的心理要健康，教师的心理更要健康。

通过本次培训，使我认识到：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，能正确的感知现实并且适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。我是一个急性子，脾气比较急躁，遇到事情或不顺心容易动怒，产生悲观，愤怒等小计情绪。有时候，把这种情绪带入工作，学习，人际交往中，看学生不顺眼，看自己的老公、孩子不顺心，不仅是自己不快乐，还会影响周围的人。所以，教师自身保持一种也管得心态非常重要。通过学习，我意识到了情绪管理的重要性。我知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自己，正确地看待自己的优缺点，掌握调整情绪的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受能力；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，学会放松：如聆听音乐，赤脚散步，运动，朋友聚会等；恰当地宣泄不良情绪：体力劳动，

走进大自然等。培根说：“精神上的各种缺陷，都可以通过教知来改善。”在以后的工作，学习中，我会坦然地承认并接纳自己的一些情绪，并努力采取正面的方法来处理一些负面情绪。

## 2. 学会感恩

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”现在的人都比较自私，更多的在乎自己的得失。教师和学生都应该常怀一颗感恩之心，感恩自己的身体，感恩周围的人，感恩大自然，感恩生活中的美好点滴。感恩使我们把关注点聚焦在那些美好事务上，生活也由此变得更美好，是自己永远健康的心态，完美的人格和进取的信念。

## 3. 做好沟通，与学生打成一片

对待学生，要以平等的角度与学生沟通交流，让学生说话、表达、倾听他们的心声。如若能利用自己人效应，与学生打成一片，你说的话会让学生更信赖，更容易接受。

总之，作为一名教师，心理健康教育任重道远。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，努力把自己打造成一个人幸福的人。我相信：自己幸福了，学生也就幸福了，千千万万个家庭也就幸福了。为了幸福，我们要发挥家庭、学校、社会的共同作用，让学生的心理素质和心理水平朝着健康的方向发展！

## 心里学心得体会篇九

近年来，随着互联网技术的发展，线上学习逐渐成为一种新的学习方式。在这个全球疫情的影响下，线上学习更是被广泛应用。作为一位学生，我有幸参加了一门关于心理学的线上学习课程，并从中获得了许多收获和体会。

首先，线上学习心理课给我提供了自由与灵活的学习环境。相比传统的面对面课堂，线上学习弥补了时间和空间的限制。通过互联网，我可以随时随地上课。这让我得以充分利用碎片化时间，比如上班途中或闲暇之余，进行学习。此外，线上学习还提供了一定的自由，我可以根据自己的学习习惯和节奏进行学习。这种自由度让我更好地掌握学习进度，提高学习效率。

其次，线上学习心理课给予了我更多的学习资源。通过线上平台，我可以接触到许多精心设计的教材、课件和学习资源。这些资源内容丰富，能够满足我不同层次、不同需求的学习。与此同时，线上学习还给予我与其他学生交流的机会。通过论坛、群聊等功能，我能够与其他学生互动，共同讨论学习内容，相互学习，相互促进。这种学习方式激发了我的学习兴趣，也拓宽了我的学习视野。

再次，线上学习心理课培养了我一些重要的学习技能和能力。线上学习强调自主学习和自我管理的能力。在这种学习方式下，我需要更好地安排时间和任务，合理规划学习进度。同时，线上学习也促使我培养了信息获取和筛选的能力。面对海量的学习资源，我需要快速找到适合自己的内容，准确抓住重点。这种能力在当下信息大爆炸的时代尤为重要。线上学习还培养了我更好地独立思考和解决问题的能力。与传统的面授课相比，线上学习更需要学生自主思考和独立解决问题，培养了我的批判性思维和创新能力。

最后，线上学习心理课让我更深入地理解了心理学知识。心理学是一门十分庞大和深奥的学科，通过线上学习，我可以更专注地学习和消化知识。线上学习提供了很多互动和实践的机会，通过在线测试、案例分析等方式，我能够更好地将理论知识运用于实践。此外，线上学习还提供了更多的时间和机会进行反思和总结。通过作业、论文等方式，我能够将学习的知识与自身经验结合，更好地理解和应用。

总而言之，线上学习心理课给予我许多宝贵的学习机会和体验。它为我提供了自由与灵活的学习环境，丰富的学习资源，培养的学习技能与能力以及更深入的学习体验。当然，线上学习也并非完美，我在其中也遇到了一些挑战和困惑。但在不断的尝试和探索中，我逐渐适应并享受上线学习的过程。我相信，在线上学习的不断发展完善之下，我将能够获得更多的收获和成长。