

2023年看心理课程后心得体会 心理破冰课程心得体会(大全10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

看心理课程后心得体会篇一

心理破冰课程是我大学期间参与的一门课程，通过学习和实践，我深刻地体会到了心理破冰的重要性和作用。在这篇文章中，我将分享我在课程中的体验和所得。

第二段：理论学习与思考

在课程的开始，我们首先学习了心理破冰的相关理论知识。通过学习心理学、沟通学等相关学科，我对自我意识、情绪管理和人际关系等方面有了更深入的理解。我开始思考自己在这些方面的不足，并且感到有必要改变和提升。

第三段：实践与反思

在课程的实践环节中，我们进行了一系列的互动游戏和小组讨论。这些活动旨在锻炼我们的团队合作、决策能力以及与他人沟通能力。通过这些实践，我发现自己在团队合作中常常缺乏主动表达和倾听，并且容易产生偏见和误解。这让我意识到，要想真正与他人建立良好的关系，改变自己的思维方式和行为习惯是至关重要的。

第四段：情绪管理与自我意识

心理破冰课程还特别强调了情绪管理和自我意识的重要性。课程中，我学到了如何认识和表达自己的情绪，并且学会了

控制情绪的方法。我开始在日常生活中更加关注自己的情绪变化，并且采取积极的方式来管理和表达这些情绪。我发现，当我能够冷静地面对困难和挫折时，我更容易找到解决问题的方法，并且与他人的交流也更加顺利和愉快。

第五段：总结与展望

通过参与心理破冰课程，我收获了很多。我不仅学到了理论知识，也亲身体会到了实践的重要性。我意识到，人际关系的成功和良好的心理状态密不可分。我相信，通过不断的学习和实践，我能够进一步提升自己的心理素质，并且更好地与他人相处。

总之，心理破冰课程让我在大学生活中获得了极大的收获。我学到了很多关于人际关系、情绪管理和自我意识的知识，也实践了这些知识。通过课程，我意识到改变和提升自己的思维方式和行为习惯是至关重要的。我相信，这些经历和体会将对我今后的人生产生积极的影响。

看心理课程后心得体会篇二

第一段：引言（100字）

心理破冰课程是我大学期间参与的一次特殊体验。在这个课程中，我学到了很多关于人际关系和沟通的知识，也发现了自己隐藏的一些心理问题。通过这次课程，我深刻感受到了心理疏导的重要性，同时也对心理学产生了更浓厚的兴趣。

第二段：体验与感悟（300字）

在心理破冰课程中，我们经历了一系列的小组活动和讨论。通过亲身参与其中，我开始对自己的心理状态有了更深入的了解。我发现，在与他人交流时，我常常感到羞怯和不自信。这导致了我的回应速度变慢，表达能力不足等问题。而通过

课程中的训练和辅导，我逐渐摆脱了这些心理障碍，开始更加自在地与他人交流。我学会了倾听他人，尊重不同意见，并通过开放式提问积极参与讨论。这些技巧在课程结束后对我个人和学业生活都产生了积极的影响。

第三段：人际关系的重要性（300字）

在心理破冰课程中，我们还深入研究了人际关系的重要性。通过讨论和实践，我理解到人际关系对个人的发展和幸福感有着巨大的影响。一个良好的人际关系可以带来支持、理解和互帮互助，而一个糟糕的人际关系则会带来不安和压力。我们学习了如何改善与他人的关系，包括有效沟通、尊重他人、解决冲突等技巧。这些技巧不仅在学校和工作中有所帮助，也对个人的家庭和友谊关系产生了积极的影响。

第四段：心理疏导的重要性（300字）

心理破冰课程中，我们也学习了心理疏导的重要性。这项技能可以帮助人们更好地处理心理问题和压力。在这个课程中，我意识到心理健康是一个重要的方面，而忽视它会对个人的生活产生负面影响。通过学习心理疏导的技巧，如情绪管理、压力释放、积极思考等，我开始更加关注自己的心理健康，并积极采取措施来维护它。我发现，当我能够积极面对困难和挑战时，我变得更加自信和积极，人际关系也更加和谐。

第五段：结语（200字）

通过参与心理破冰课程，我收获了很多关于人际关系和心理健康的知识。我更加了解自己的心理状况，学会了有效地与他人沟通，并关注自己的心理健康。这些知识不仅在我个人生活中有着重要的作用，也对我的学业和职业发展产生了积极的影响。我深信，通过心理破冰课程的学习，我将更好地理解和处理自己的情绪和心理问题，从而迎接未来的挑战。

看心理课程后心得体会篇三

近期，我参加了一门心理破冰课程，这是一门针对个人和群体心理困境的课程，旨在帮助人们打破内心的障碍，实现个人成长和团队合作。在这个过程中，我深切体会到了课程的重要性和价值，并对自己的内心有了更深入的认识。下面，我将从课程内容、课程方法、个人收获、团队合作及未来计划五个方面，分享一下我的心得体会。

首先，课程内容丰富多样。课程涵盖了自我认知、情绪管理、有效沟通和人际关系等多个方面。在课程中，我们通过理论阐释、案例分析以及小组讨论等方式，深入了解了自己的内心世界和他人的感受。课程内容不仅理论性强，而且具有实践指导，让我们能够将所学到的知识应用到现实生活中。

其次，课程方法新颖独特。这门课程采用了多种方法来激发我们的学习兴趣和潜能。例如，我们做了一些由专家设计的心理测试，以了解自己的个性特点和心理问题。此外，还有一些情景模拟训练，通过角色扮演和情景解析，帮助我们更加清晰地理解自己和他人的内心世界。这些方法让我们能够更快地掌握课程内容，并加深了对心理学知识的理解。

再次，我从中获得了很多个人收获。课程帮助我认识到了自己内心的一些盲点和局限性。通过课程，我学会了更加客观地审视自己，识别自己的优点和缺点，并通过有效的方法去改善自己。此外，我还学会了调节情绪的方法，让自己更加平和和谐。这些收获让我对自己有了更深入的认识，提高了自我管理的能力。

另外，这门课程也强调了团队合作的重要性。在课程中，我们通过小组活动和团队讨论，培养了合作意识和团队精神。在团队合作的过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的观点，并通过有效的沟通和协作，共同解决问题。这我对团队合作有了更深刻的理解，也提升了我在团队中的协作

能力。

最后，参加这门课程让我对未来有了更明确的计划。通过学习和实践，我意识到心理学对人们的生活和工作有着重要的影响。因此，我打算深入学习心理学知识，将其应用到我的专业领域中，为他人提供更好的帮助。同时，我也希望通过自己的努力，成为一个更有沟通能力和领导力的人，为团队的成功和发展做出更多贡献。

总之，参加心理破冰课程是一次非常有意义的经历。通过这门课程，我不仅学到了很多心理学知识，更具备了解决心理困境和提升个人素质的能力。我深信，这些所学所得将成为我未来发展的宝贵财富，并帮助我取得更加出色的成就。希望未来能有更多的人参与这样的课程，获得心灵的启迪和成长的力量。

看心理课程后心得体会篇四

第一节大学生心理课让我对心理有了初步的了解，也纠正了长久以来我的一个错误认知——咨询心理老师或者医生有关心理方面的问题就是心理不健康的人，通俗说就是心理有毛病的人。经过老师的讲解，现在我明白了这只是一件很普通的事，一次很正常的交流。我们没有必要对讨论心理感到尴尬或者难为情甚至是排斥。现在让我来回放一下我们的第一节心理课。

先来谈一下我们可亲可爱的老师：我们的心理老师是一个平易近人的女性。温和的笑容总是能让人感到惬意。单从眼神就能看出老师的自信和知性之美。不多说，作为第一眼就被老师收服的学生，我是挺喜欢心理课的。我们的心理课就在老师的从容笑容下拉开了心灵探索之旅的序幕。

经过高考的磨练我们总算进入了大学，不管是带着憧憬进入我们的校园还是带着没能踏入梦中大学的遗憾来到了我们的

立信金融。高考失意或得意都终将消退在我们的历史里。高考这座大山我们翻过来了。迈入大学将开启我们一段新的征程。我们的心理老师告诉我们：放下过去，面对未来。

我语塞，确实，没有人是十全十美的，没有人是生来就会各种神奇技能的。我所羡慕的也许是别人经过多次训练得到的。付出和收获总是相联系的。我跟老师说我羡慕他们多才多艺，但是未曾静下心来想想：其实就算我不会唱歌不会跳舞，但是我可以为会唱歌会跳舞的人鼓掌呀！作为新生的我正是时候开启自己的大学生活，开始去学习各种知识，去吸收各种养分，去做越来越好的自己。

心理课的意义就在于让我们学会调整下自己的心态，正确去看待每一件事，少点儿钻牛角尖。学习心理才能更好的认识自我，提升自我。大学生活才能过的更有意义，更幸福。坦然欣赏别人的美，同时也别忽略自己的美。当你感觉到自己不够好从而失去了自信力的时候，请你在白纸上写下自己的优点，给自己一份安心和自信。也别和别人一起欺负自己，说自己不行就是和别人一起欺负自己。任何时候你都该相信并且坚定自己的步伐。

现在，让我列出自己的优点：善良而富有同情心，热情而积极，可爱又真诚，富有责任心，坦率又自然，对生活拥有不一般的热爱，喜欢阅读，喜欢和正能量做朋友，对未来充满幻想和期待，愿意学习和改正自己的错误·····这样的自己有什么觉得羞愧难过？心理课的意义也在于帮助我们找到更好的自己。

大神来传授学习经验

第二节心理课出人意料，因为我们老师请来了一位帅哥学霸。带这阳光笑容和自信眼神，我们的学长站在讲台上侃侃而谈。这股子自信和拼搏值得我们每一个新生学习。

学长说当年的他是打着擦边球进入了这所大学，刚来的他不甘心没进入名牌大学。于是，学长报考了插班生，大一一整年都在为插班生做着准备。与学习为伴总是对的。尽管那段艰辛旅程没能让他成功考上插班生。一分的遗憾也不再是遗憾。学长告诉我们，他无悔。因为考插班生这件事让他保留着一股气儿去拼去搏。插班生落选后他又着手准备考研。现在的他，当了三年的学习委员，正在准备考研。看着台上意气风发的学长我突然意识到我也有梦想。我也该为自己的梦想拼一把。

学长就是一个从无名小卒奋斗成为大神的励志人物。那么我呢？大神的到来似乎唤起了我的梦想。摆脱普通人的身份，我们要努力去做一个会发光的自己！那么，现在该是我来列出自己打算在大学完成的任务了。

- 1、摆脱英语差等生的身份，每天学习英语2小时。
- 2、摆脱数学学习困难症，每次高等代数数学作业要弄懂
- 3、努力学好专业课知识，不要做一个混吃等死的家伙
- 4、大学前三年自学cpa坚持从明天晚上开始每晚学习2个小时cpa课程
- 5、每次学习的时候，努力做到专注
- 6、努力学习计算机，不做计算机文盲
- 7、争取奖学金，为家里减轻经济压力
- 8、走遍上海每一寸土地，做一个上海通
- 9、力争上游，时刻反思，做一个越来越好的自己

10、永远不要颓废，同时不忘享受生活和学习乐趣

大学该是自己成就自己的舞台。感谢大神唤醒了我的梦希望自己的执行力永不减弱。加油，时刻检点反思自己。

盲人和拐杖

第三节心理课很有意思，因为我们玩了一个有意思的游戏：盲人和拐杖。被蒙上眼睛的我们充当“盲人”，作为拐杖的同学沉默着带领“盲人”行进。

很神奇，我被蒙着眼睛，在我晃神的时候突然有个人抓着我的手臂拉着我前进，一声不吭地被人拉着走的感觉是很恐怖的。我慌张地用手挥舞着，似乎想要抓住什么东西，结果前方什么也没有。黑暗的世界总是让人不安，害怕随时会遇见前方有陷阱。就这样一步步前行着，终于我不小心撞在楼梯上了。身边的“拐杖”总算开始关心我了，更为小心地带领着我。我同时感觉到了心里那股自卑和不服气。难道就因为我不够漂亮所以男生没那么悉心带领我。人都是爱美的，我就长这样也不丑。我一次次在心里告诉自己，人三分长相三分打扮四分气质，所以在大学里要努力变美变有气质。

盲人和拐杖的游戏让我体会了一次黑暗的恐怖，同时也让我明白了人是不能独行一辈子的。尽管我的拐杖并不怎么好用，但是我仍旧感谢他。当换我来当拐杖时，我体会了摔倒的痛苦。所以我格外地唠叨和小心，我拉着我的盲人，小心而谨慎地带着他。我们这一次走得很快很稳。因为我特别多话特别细心地告诉他该怎么走。我很愉快，因为我帮助了别人。

可当老师后来点评时，我知道我自私了，没有让我的盲人体会到黑暗的感觉。这么说来，是我敏感了，我的拐杖是很为我考虑地带着我了。是我敏感了。我该摆脱这种自卑和敏感，我是带着光的是漂亮的，没有必要过分自卑。同时，我也该学着正确地关爱他人而不是自我主观地想当然。盲人和拐杖

的游戏还是让我学到挺多的。人际关系和自我反思都是对的。

在未来的生活里，我们没有一个人能独行，我们是应该更好地相处着。学着接受别人的同时也要去关爱他人。即使是盲人，我们也不要怕，试着去相信我们的“拐杖”。

做越来越好的自己

有人说：大学就是一个给我们撬动自己的地球的支点。我非常同意这个观点。以上每一节我都在讲述自己的感受和展望。第四节我希望可以总结自己上大学以来的心理感受，以及解决方案。来了大学，从第一天的早起到今天的中午11点才起床我想可以充分说明了大学可以瞬间让人堕落。而我要做的就是抗争并且要做一天比一天有神采的自己。大学里，可以谈恋爱，可以学习自己想学的，可以去旅游长见识，甚至可以开始想着·····唯独堕落我不允许。所以最后一节，我希望遇见越来越美的自己。大学里放飞自己的梦想永远是对的。要对自己的未来有明确的目标。要一一落实到行动上，一步步靠近梦想总是件很幸福的是事。最后：祝福自己。

看心理课程后心得体会篇五

又一次团体心理学课程结束。在这个过程中，我受到了很多启发，意外地发现了一些以前从未发现的问题。

说实话，我内心是很抵触这种班级氛围的。因为耽误了，走进教室的时候，看到同学们都围坐成一圈。我的心开始感到焦虑。还剩两个座位，我选了女生旁边的那个安顿下来。没有桌子保护的座位排列方式，感觉自己所有的东西都暴露在别人的眼睛里。这种空的不安全感真的让我很难受。

整个活动互动过程中，各种问答、思考、感受环节，让我第一次触碰到了藏在心里的问题。

我是一个开朗乐观的女孩，我擅长交朋友。我一直坚信，在与他人的交往中，没有恐惧的感觉。从来没有发现自己被别人看的时候这么难受。我迫切需要一些东西来遮盖自己。我紧紧握着笔记本，感觉它可以拉近我和别人的距离。每次回答的时候，我都尽量用微笑来掩饰自己的紧张。我尽量贴在椅背上，让自己更有安全感。我会时不时开合笔帽，缓解紧张的神经。无数个瞬间，我都有种想要逃离的冲动。

选择一个喜欢的人的过程给了我灵感。我开始尝试去感受如何去接受和理解不同的人；试着去感受一些同学的真实情绪；发现自己好害怕不被别人喜欢；同时也害怕被人喜欢；害怕成为焦点...

这些都是我现在解决不了的问题。希望在以后的学习中能学到更多的东西，更了解自己。我希望在未来的某一天，在别人的关注下，我依然可以拥有灿烂的笑容。

看心理课程后心得体会篇六

11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，通过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生心理健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。心理健康教育是素质教育的重要内容，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何开展学生心理健康教育呢？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

心理健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》确定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养

学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。在中小学开展心理健康教育,是我们学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。开展心理健康教育,可促使教师更新教育理念,促进学生主动发展,形成完善的人格;有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果;有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的维护。因此说,开展学生心理健康教育具有重要的意义。

心理健康,是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念,既代表心理健康,当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育,我们称之为心理健康教育。从班主任的职责来看,班主任要当好学生的心理保健医生,促使他们身心健康的发展。这是因为心理健康是班级德育工作的一个组成部分,班主任做好心理健康教育,才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间,或者指某个个体中间,对自己或者对自我一种积极的肯定的评价,体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养,因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代,因此自尊的问题最重要。

一般来说,人的心理状态可以分为三种:正常状态、不平衡状态与亚健康状态,与这三种心态相应,其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的情况下,学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下,学生的行为基本上预期价值观念体系、道德水平和人格特征相一致,是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件,如受到挫折、需求得不到满足等,就会进入一种不平衡状态,这里指学生处于挫折、焦虑、压抑、

恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。积极主动而不是消极被动的面对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的情况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不同，可以称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮助学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自己在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们可以看到，学生在不同的心理状态下不适应行为的发生有不同的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮助他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在面对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并积极寻求专门机构予

以解决。

(一) 结合不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

一个学生要能与周围人保持一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

(二) 全面渗透，多渠道、全方位推进心理健康教育。

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，形成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也应该将心理健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动特点渗透相应的心理健康教育内容。这样就能够形成众多的非专门渠道，促进学校心理健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的心理健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，大量的研究与实践经验都表明，心理健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时间、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一起，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

(三) 教师本身也要注重自己的心理健康

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

总之，教学的目的就是教书育人。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，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

看心理课程后心得体会篇七

走入心理学这个专业领域，就象揭开蒙娜丽莎的神秘面纱。生活是丰富多彩的，人类对生活和科学的探索是永无止境的；人类已知的领域永远没有未知的领域多；虽然人不能为所欲为，但我们在生活面前不是无能为力的；人类的潜力是无穷

的，智慧的力量给了我们无穷的希望。正如恩格斯所言：“心理学是世界上最美的奇葩”。

观察和实验是人类认识科学的基本途径，也是科学教学的特点。观察实验能使学生直观地获得知识，培养学生的实验能力，分析综合能力，概括问题能力以及探索精神。科学研究就是发现问题和解决问题的过程。爱因斯坦说：发现问题比解决问题更重要。对于实验心理学来说，也需要学生能够不断发现问题、不断提问，这样才能学好。加强实验心理学的教学，通过实验教学对学生进行科学思维的训练更为重要，也是提高科学教学质量的有效途径。作为心理学工作者，始终要本着人文精神和科学精神来工作、教学与研究。

地方师范院校教学受条件、师资力量等限制，在教学资源搜集方面相对困难多些。目前实验教学的主要资源包括：一是来自权威专家编著或翻译的实验心理学教材；二是来自网络教学资源，主要是“实验心理学”国家精品课程和一些院校的精品课程；三是相关的心理学研究专著、论文等出版物等。但由于涉及到知识产权的问题，一些精品课程的网路资源往往不能方便下载。如果国家师培中心能适当加大对精品课程资源的开放力度，我们这些地方高校的课程与教学才能有更好的发展前景。

在地方学校，一门专业课一般由一名主讲教师承担。我以为，由一名教师主讲的课程是不能建精品课的，因为无法组成课程组。虽然主讲该门课程的教师只是一人，但是和我们这门课程建设有关的人员都可以成为我们课程组的成员。听了郭秀艳教授关于课程团队人员主要职责的介绍，我的体会是：如果我们要建好实验心理学这门精品课程，一要加强团队的建设，比如多交流，多听课，以科研课题来带动整个精品课程团队；二是实验心理学专业性强，需要有一批专业人才互相支撑，可以把心理学研究方法、认知心理学等课程的老师都整合进来；三是在学校引进人才时要考虑团队建设；四是我们的老师大都孤单地做着个人专业发展，容易出现职业倦

怠感，可以用企业管理中的团队素质拓展训练的方法来激发一下大家的团队意识，增进大家的凝聚力，搞搞头脑风暴。

变量和实验设计这个章节是最有实验心理学特色的一章。实验设计的理论讲的时候不难，但真正面对一个问题进行实验设计时，觉得无从下手，实战更难。具体学习哪一章哪一种设计时学生都很明白，具体进行实际的操作，如学生自己进行某一项科研时、写毕业论文进行实验设计时总是会出现各种状况。我们应该提倡学生在“做中学”，先模仿以往成功的实验设计案例，逐步学会自己设计。实验设计是较难的，受教学条件和设计能力的影响，我们一般做的是传统实验，验证型较多，如何激发学生产生创造性思维与培养创新能力，最主要的是借助设计性实验这一环节去做文章。实验心理学是一门理论性和实践性很强的课程，学生的参与和思考很重要，很多时候学生觉得课程太难，总觉得参与不进来，可以找到一些经典的有意思的研究主题或学生感兴趣的讨论题目，请学生讨论和设计实验方案。

实验设计这一节应该与统计知识结合起来讲解比较好，这对理解它们的内在联系很有好处，而且有利于学生论文写作，很多学生往往做了研究后，再来找统计方法，但经常误用。实验心理学老师要有这个意识，把统计学的知识与应用性结合到课堂教学中，让学生明白这个道理。不少学生学习知识是割裂的，机械的，缺乏分析学科内在逻辑联系性的意识与能力。有一个结合的方法，就是在学生做完每个实验后，提出几个问题，要求他们在写实验报告时必须通过数据的统计处理来给出结论，这样使她们温习、讨论、练习适用统计方法。

实验心理学的教学也可以借鉴案例教学的方法（当然是在学生对基本概念有所了解后），可以选一些经典的研究案例，让学生先讨论（讨论的时候先不让他们知道这是个经典的研究），然后给他们介绍研究案例，再请学生分析和评价这个研究案例，这样可以帮助学生对概念和实例更深层次的思维

加工。

看心理课程后心得体会篇八

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。

作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现大学原来和高中一样，三点一线的生活。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

对心理压力应有的正确认识，对待心理压力这一问题，必须以科学的态度加以研究和认识，正确认识心理压力及其表现形式，以奠定有效缓解心理压力的认识基础，而开设心理课恰恰做

到了这点。

首先心理课让我们知道了产生心理压力和疾病的原因，总结如下：？对新环境的不适应

大学新生面临陌生的学习生活环境会产生不适。首先，是生活环境的不适应，特别是生活自理能力不强的学生会产生不适应感；其次对于远离家乡的学生会产生一种远离家乡的距离感；再次是面对陌生的老师和同学，有些同学初期语言交流易产生障碍，会造成一定的孤独感。这种因环境的突然变化所带来的不适应感、距离感和孤独感虽然是短期的，但如果不能尽快适应这种变化，新生心理就会“缺氧”，导致“心理真空”，产生心理不适。

不理想，甚至出现不及格。据统计，大学一年级期间出现不及格在大学四年之内是最多的，这就是其中的一个重要原因。其次，学习上的压力来自学习科目多、任务重，在大学期间想取得理想成绩不是容易的事情。再次，学习上的压力来自一些考试，大学期间，一般需要通过英语四、六级统考和计算机过级考试，特别是研究生考试，这是闯过高考之后的又一次闯关，所有这些考试，一些同学会因基础差、学习不得法或发挥不理想等原因而不能如愿，能如愿的同学经受的是一段时期的压力，而不能如愿的同学经受的是长时间的更为沉重的压力。

在大学，人际交往作为一个重要课题摆在学生面前。学会处理人际关系，既是提高自身素质和能力的需要，也是自身成长成才的需要。关系处理得好的同学，知心朋友多，群众威信高；而有的同学陷入了有话没处说、有困难少有人帮的困境，由此引发孤独、空虚、压抑、失落，同学感情淡漠。如果再不能进行心理调适，往往找不到自身缺点或不能克服，最终导致压力过大而影响身心健康。

心理素质不高，如果再缺乏引导，就不能正确对待压力和挫折，容易悲观泄气，消极处世，有的进入这样的误区不能自拔，沉溺

网游,借以排解心中的苦闷,结果形成恶性循环,影响了学习和休息。

自恋型,这样的同学往往嫉妒心强,看到同学学习工作上取得优异成绩,就开始闷闷不乐,甚至造谣生事、恶语中伤。所有这些,都会导致一些不应有的心理压力,影响正常的学习、工作和生活。

在明白压力的来源后,心理课上,老师就根据当代大学上的心理特征讲解了一些如何调节心理压力的有效的方法,就以老师的观点,我总结出了几点关于大学生比较有效心理调解的方法:

1、情感调节

大学生精力旺盛,情感丰富,常常产生一些不良情绪,如果不良情绪所产生的能量难以释放,就会影响身心健康。因此,要学会情感调节,使不良情感得到转化,即将不良情绪带来的能量引向比较符合社会规范的方向,转化为具有社会价值的积极行动。

2. 群体阶段性心理调节

大学生在校四年或五年,各年级时的心理特点不同,要注重不同年级心理的调节。例如,一年级新生刚进入大学,应注意大学生生活适应不良的调节;而高年级特别是毕业班学生,应引导他们对未来目标的选定,个人与国家利益之间的舍弃与服从等方面的调适,以保证大学生在各阶段均有良好的心理。

3. 适当组织文体活动,愉悦学生身心

学校可在某一阶段,适当地组织一些诸如文艺晚会、体育比赛或旅游活动,使学生在活动中充分陶冶情操,展现自我,加强交流,提高能力,愉快身心,以减轻来自各方面的心理压力。如在

新生刚入校时,适时组织一些小型体育比赛或旅游等,能帮助他们尽快熟悉环境,加强交流,减轻不适应感和孤独感。

4、自我意识调节

自我意识使人能够认识和体验自己的情绪,同时也可控制情绪的变化。如一个人的政治意识、道德意识、公民意识以及角色意识等均可对情绪起到调节作用。只有提高自我意识的支配能力,才能保证较高的自我意识水平,发挥正常的自我意识功能。

5. 培养自信的动力

自信的动力其实就是自己拥有的能力,大家都知道有能力的人一般比较自信,说白了他们有自己的炫耀的资本,而没有能力的人就容易产生自卑感。大学是和社会接轨的桥梁,展现自己的舞台,所以在大学里,没有能力的人就容易产生心理问题,所以提高自身的能力是解决心理疾病的最根本的途径,同时也是预防产生心理疾病的手段。

看心理课程后心得体会篇九

近年来,随着心理学的跨学科和普及化发展,越来越多的人认识到了心理健康的重要性。众所周知,“健康心理,幸福生活”,心理健康对于我们的日常生活、工作、学习等方方面面都有着非常重要的意义。因此,大学开设心理课程也越来越多,让我们在走入社会之前,在掌握专业知识之外,更好地了解自己,与人沟通交流,更好地解决学习、工作、人际关系等方面的问题。以下是我个人在大学所学心理课程中的体会与感悟。

一、学会了更好的情商管理

情商管理是指人们在面对困难时,所表现出来的内心静态和

行为举止。心理学课程帮助我认识并学会了更好的情商管理。比如通过分析自己的性格特点和行为习惯，更好地了解自己并提升自己的情商。同时，还能了解到与人交流或处理人际关系时常见的情绪反应，掌握相应处理方式，避免矛盾的激化。这对我个人在处理人际关系时非常有帮助。

二、促进自我了解和自我认知

大学心理学课程不仅可以帮助我们认识外部环境、亲密关系和人际交往，更重要的是通过课程，自我认识和自我了解。不少课程强调了心理测量的应用，如MBTI人格测量，帮助我们了解自己所属的类别，理解为什么我们会有这样那样的行为。同时，对于自身的优缺点进行分析，有助于更好地培养自己的优势和规避自身的局限性。

三、帮助自我调整、管理情绪

不难发现，现代人的生活中，情绪读万花筒般变幻无常，需要我们花费很多的时间和精力去管理。经过大学心理课程的学习，我明白，过度宏观调整、低效的情绪消耗将会影响我们的健康、人际交往以及工作效率，而良好、高效的情绪管理，将会提高我们的生活中的幸福感和满意度。所以，学习和掌握情绪调节的方法，了解自己情绪出现的原因，对我来说极为重要。

四、促进创造力的培养和提升

心理学课程中涉及创造力的一些内容，比如促进灵感、开放思维、产生新思想或新想法，这些都有助于帮助我们提高创新能力，推动观念转变和革新，激发潜在潜力。虽然只有一部分课程促进了创造力，但无疑，对于我来说非常重要。

五、提升面对挫折的意志力和应对能力

无论是生活中的挫折，还是在学习和工作中遇到的困难，能够采用正确的心理状态和方法去应对，是有助于最终获胜的。心理学课程可以培养和提高我们的意志力和抗压能力。在紧张的考试中，面对意想不到的挑战 and 压力，掌握了正确应对压力，有效的调节自己的心态，帮助自己战胜不良情绪，顶住压力，切实应对考试。

在总结以上心得体会之后，心理学课程对我来说已经不仅仅是学科内容上的掌握，更是一个提供终身发展能力、构建稳定内在世界的机会。人无论大或小，都会遭遇挑战和困难，遇到艰难路途时，心理课程能让我们学会正确的思考，赢得一份内心的平静和清晰。分享这些心得，我希望能帮助更多同学，让我们都能成为更好的自己！

看心理课程后心得体会篇十

大学本科生活是人生中最美好、难忘的一段经历之一。而广大大学本科新生们所面临的心理压力和成长困境是显而易见的。因此，为了帮助大学新生们尽快适应大学生活以及更快速地成长，许多大学开设了心理课程。我所在的大学也不例外，每个大一新生都需要学习一门“大心理课程”。此课程是为了让学生更好地了解自己的心理状况，学习一些有效的心理调节技巧，让自己的大学生活更为充实而开设的理论课程。

第二段：课程内容

这门“大心理课程”一共包含了7个单元，覆盖了自我意识、人格类型、情绪管理、应对挫折、人际交往、沟通技巧和时间管理等方面。每个单元分别详细介绍了各自的概念以及如何应用到实际生活中去。在此过程中，老师以讲授为主，同时会配合案例、游戏等多种形式让同学们真正地理解和掌握各种心理知识。

在学习了这些心理知识之后，我们的心理压力降低了不少，更加清晰地认识到自己的优缺点和可能的发展方向。同时，我们也更为理解并尊重了身边人的行为和情感表达方式，更容易和他人产生积极、健康的沟通交流。

第三段：教学方法

教学方法是这门心理课程的一个亮点。老师不仅仅是以讲授的形式教授理论知识，而是通过互动小组讨论、游戏等多种方式来激发学生的学习兴趣 and 防止课堂的单调乏味。在此过程中，每个人都能够充分地表达出自己的想法，课堂气氛非常积极向上。此课程的教学方式不仅仅帮助同学们学习心理知识，还增进了同学之间的相互了解和交流，使我们成为了一个更紧密、更和谐的团队。

第四段：课程收获

在这门课程的学习过程中，我收获了很多。其中最重要的是我学会了如何调节我自己的情绪和压力，并且发现了一些自己的性格特点和潜在的优点。这门课程还帮助我更好地理解和处理自己的挫折和失败，使我变得更为自信和有信心地面对未来的挑战。同时，我也学会了如何与他人有效地沟通交流，以及如何更好地理解 and 尊重他人的行为和情感表达。

第五段：总结

总之，“大心理课程”是一门非常实用和重要的理论课程。它不仅为大学生们提供了一种全新的心理健康观，还让我们在团队合作中体验到了沟通交流对人际关系的重要性。此课程已经成为我们大一生的一段重要的记忆，提供了诸多影响我们一生的启示和光芒。在未来的日子里，我们一定会不断地用到这些价值观和理念，为我们的未来路上走得更加扎实、更加有信心！