

# 心理课程心得体会 心理培训课程心得体会 (实用10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理课程心得体会篇一

第一段：介绍心理培训课程的目的及重要性（200字）

心理培训课程是一种培养个人心理素质和提升心理能力的培训课程。在现代社会，人们面临着越来越多的心理压力和挑战，因此学习心理知识和技能变得异常重要。心理培训课程旨在帮助个人提高情绪管理、人际关系、解决问题的能力，以及提升自我意识和自我控制能力。通过参加心理培训课程，个人能更好地应对生活和工作中的各种问题，提高生活质量。

第二段：讲述参加心理培训课程的收获（300字）

参加心理培训课程，我从中获取了丰富的心理知识，包括情绪管理、认知行为疗法、沟通技巧等。这些知识不仅在个人生活中帮助我更好地理解自己和他人的情绪，还在工作场所中提高了我的职业能力。我学会了如何控制自己的情绪，不让消极情绪影响自己的判断和决策。我也学会了更好地与他人沟通，学会了倾听和表达自己的想法。这些技巧使得我的人际关系更加和谐，也帮助我更好地解决了与同事和客户之间的冲突。

第三段：分享培训过程中的难点与解决方法（300字）

在参加心理培训课程的过程中，我也遇到了一些困难。其中最大的困难就是跨过自己的心理障碍。培训课程中会有一些挑战性的活动，要求我们走出舒适区，接受不同的挑战。刚开始时，我感到不安和恐惧，害怕展示自己的脆弱和错误。但随着培训的深入，我慢慢学会了面对这些挑战和担忧。我意识到，只有勇敢面对自己的弱点，才能真正成长。在训练中，我努力用积极的态度和乐观的心态去对待每一个挑战。这让我更加自信和坚定。

#### 第四段：谈谈对学习心理知识后的变化（200字）

在学习心理知识之后，我的一些观念和习惯发生了改变。我更加重视自己的身心健康，注重内心的平静与舒适。我学会了自我关怀和自我放松的技巧，这让我更好地应对并释放压力。我也更加尊重他人的感受和需求，主动倾听他人的意见和建议。我学会了用积极的语言和态度去影响他人，帮助他人化解困惑和负能量。这些变化让我的生活更加丰富、充实，也让我更加积极向上。

#### 第五段：总结心理培训课程的意义与建议（200字）

参加心理培训课程是我人生中的一大收获。通过学习心理知识和技能，我不仅改善了自身的心理健康水平，也提高了自己的社会适应能力。我发现心理培训不仅能够帮助我们更好地理解自己，还能够为我们提供处理周围事物的更好的方式。我建议更多的人参加心理培训课程，无论是为了个人的成长还是为了更好地适应现代社会的变化。学习心理知识是一种深化自我认知和提升自我素质的重要途径，将为我们打开更加美好的未来。

## 心理课程心得体会篇二

正如书中反复提到的一句话，拖延者总是在最后一分钟前完成任务，只是在拖延的过程中多吃了一点苦头。

我抱着在书中寻找灵丹妙药的心态从第一页翻到最后一页，才发现原来书中说的大部分都是原因，而不是解决方法。可见拖延症是没有什么好办法可以根治的。类似的问题是如何逃避孤独。如何克服自卑？也许我们也不用和他们打交道。平静地接受他们，可能比堂吉诃德vs大风车好得多。

对于拖延症的原因，笔者总结为：缺乏自信、厌恶、目标和奖励太遥远而无法自律。仔细想想，我喜欢把约会时间调整的恰到好处，因为我曾经早到，一个人站在街角或者坐在咖啡店里等，而我只是一个讨厌等待的急性子，所以我选择了这种方法，但是每次看到朋友比我早到，我都觉得很惭愧。至于为了学习而临时抱佛脚，我想大家都有过类似的`经历。暑假前几天，我有信心先把作业写完，然后就可以无压力的自由发挥了。但是，总会有偷懒的时候，我反复安慰自己。我就是休息几天，过几天继续写。然后暑假不知不觉就结束了，还有一大半没写完的作业。当然，我最讨厌的还是假期最后几天厚着脸皮抄作业的小伙伴们。也许正是因为他们的存在，让按时完成作业的自己变得不那么勤奋，不那么愿意分享。

所以，当你拖延的时候，还是要看看会不会对别人造成更大的影响，合理安排自己的时间和精力，接受藏在心里的拖延小妖精。就像书的最后说的，“快乐来自于按照你的价值观健康地生活，来自于与他人和你的内心的联系。它还来自于能够接受真实的自己，能够真实地接受拖延，不管它是否是你生活的一部分，就像即使花园里有一些蒲公英，你仍然可以享受它一样”。

拖延症是一种正常的生理反应。当我们觉得我们在拖延某事时，这意味着我们已经开始拒绝它了。就像你看到蛇或者蜘蛛时的恐惧，一切都是那么的自然和逻辑。

所以，不如把所有的精力都投入到自己感兴趣或者最适合自己的事情上，因为在做这些事情的时候，一点都不会耽误。至于那些不感冒的事情，主动把时间节点提前，然后在节点

到来之前加班。

## 心理课程心得体会篇三

心理戏剧是一门有趣而富有挑战性的课程，通过表演和角色扮演的方式，使学生能够更好地了解自己和他人。在参加心理戏剧课程的这段时间里，我不仅提高了自己的表演能力，还深入了解了情感和人际关系的复杂性。以下是我的心得体会。

### 第一段：激发创造力和表达能力

心理戏剧课程为我们提供了一个创意的空间，在这里我们可以发挥自己的想象力和表达能力。通过角色扮演和表演练习，我学会了将自己融入到不同的角色中去，体验和探索不同的情感和思维方式。这种创造力的发挥帮助我更好地理解了自己和他人，并使我更加开放和自信。

### 第二段：提高情感认知和表达

心理戏剧课程强调情感的表达和认知。通过情感训练和情境模拟，我学会了更加敏锐地感知和理解自己和他人的情感状态。在课堂上，我们经常进行情景再现，通过角色扮演，我能够更好地理解他人的感受和情绪，并且找到适当的方式来表达自己的情感。这不仅加强了我与他人之间的沟通，还提高了我的情感智商。

### 第三段：改善人际关系能力

作为一门与人相关的课程，心理戏剧课程也帮助我改善了人际关系能力。在课堂上，我们要与不同的同学合作，演绎一些有挑战性的情景，这要求我们要找到合适的方式来解决冲突并保持良好的人际关系。通过与他人的合作，我学会了倾听和尊重他人的观点，也培养了我的合作精神和团队意识。

#### 第四段：提高心理素质和应对能力

在心理戏剧课程中，我们还学习了一些有关心理健康和应对能力的知识。通过角色扮演和情感训练，我学会了更好地管理自己的情绪和压力。这些技巧不仅对我在课堂上的表演有所帮助，也将在我生活和工作中发挥重要作用。我现在更加有信心面对压力和挑战，也更加关注自己的心理健康。

#### 第五段：启发思考和深化理解

心理戏剧课程为我提供了一个思考和探索人性的平台。每一堂课都会有一些深入的讨论和思考题，激发我们对心理问题的思考。通过观察和体验不同的情节和角色，我对人的行为和思维产生了更深层次的理解。这些思考和理解不仅改变了我的世界观，也使我更加关注他人的感受和需求。

总结起来，心理戏剧课程是一门富有挑战性和启发性的课程。通过表演和角色扮演的方式，我提高了自己的创造力和表达能力，进一步认识自己和他人的情感和人际关系，改善了人际关系能力，提高了心理素质和应对能力，并且启发了我的思考和理解。这门课程不仅让我在学术上有所收获，也对我个人的成长产生了深远的影响。

## 心理课程心得体会篇四

近年来，随着社会的快速发展和人们生活压力的增加，心理健康问题逐渐引起人们的关注。为了提升自己的心理素质，我报名参加了一次心理培训课程。通过这次课程的学习和实践，我受益匪浅，深感心理培训的重要性。

#### 第一段：课程介绍

在心理培训课程的第一次上课时，老师向我们介绍了整个课程的安排和内容。这门课程包括认知心理学、情绪管理、沟

通技巧等方面的内容。老师还利用案例和实例向我们展示了心理学的应用和实际效果。这让我对这门课程充满了期待。

## 第二段：学习心得

在课程的学习过程中，我逐渐理解到心理学对我们生活的重要影响。例如，在认知心理学的学习中，我了解到我们的思维方式和观念会影响我们对事物的看法和对待问题的方式。通过调整我们的认知方式，我们可以更加理性地处理问题，减少焦虑和压力。此外，在情绪管理的学习中，我学到了情绪的分类和应对方法。这让我更加理解到情绪不是控制我们的，而是我们可以控制的。只有通过调整自己的心态和情绪，我们才能更好地应对生活中的困难和挑战。

## 第三段：实践体验

课程中，老师还安排了一系列的实践活动，让我们将所学的理论应用到实际中去。其中一个活动是情境模拟，在这个模拟中，我们扮演不同的角色，体验不同的心理状态。通过模拟，我意识到自己在某些情况下可能会做出冲动的行为，这让我深思自己的行为是否合理。另外，还有一次团队合作的活动，这次活动让我意识到良好的沟通和团队合作能够有效地改善团队关系和工作效率。

## 第四段：收获与感想

通过心理培训课程，我不仅拓宽了自己的知识面，还提高了自己的情绪管理能力和沟通技巧。我学会了如何正确地应对挫折和压力，调整自己的心态，保持积极向上的情绪。同时，我也通过课程认识到自己的不足之处，比如在沟通中需要改进的地方。因此，我会继续努力学习，不断提升自己的心理素质。

## 第五段：总结与展望

通过这次心理培训课程的学习，我深刻认识到心理健康对个人发展的重要性。心理健康不仅关乎个人的幸福感和生活品质，更关系到团队和组织的发展。未来，我会继续学习心理学知识，不断提升自己的心理能力，并将所学的应用到实际中去，帮助更多的人解决心理问题，共同营造一个健康和谐的社会。

通过这次心理培训课程的学习，我对心理学有了更深入的理解，也充分认识到心理健康对于个人幸福和工作的重要性。通过学习心理学的知识，我可以更好地理解自己和他人的行为，提升自己的情商和沟通能力，更好地应对生活中的困难和挑战。因此，我将继续学习心理学知识，努力提升自己的心理素质，为自己的发展和社会的进步做出贡献。

## 心理课程心得体会篇五

作为一个刚刚踏入教育行业的年轻教师，我在教育方面还有很多不足，需要学习的地方很多。因此，当我参加培训时，我努力学习，尽力提高自己。由此，我受益匪浅，收获颇丰。

高等教育心理学是我很喜欢的一门学科。它融合了心理科学与教育科学、理论科学与应用科学、自然科学与社会科学。通过对高等教育心理学的学习，我对大学生心理健康教育、学习心理和学习动机有了一定的了解。在此基础上，我明确了如何引导学生保持健康的心理，如何激发学生的学习动机，从而提高学生的学习积极性，使学生更高质量地完成学业，教师的教学质量得以提高。

高等教育是以完全完成中等教育为基础的专业教育，是培养各类高级专门人才的社会活动。一般来说，高等教育担负着培养各类专门人才和开展科学研究的双重任务。因此，高等教育在中国的教育体系中极其重要。没有高等教育，社会很难发展。在高等教育中，教师起着特别重要的作用。教师不仅是知识的传授者，也是社会的代言人和各种新思想的输出

者。同时，大学生正处于人生观、价值观、世界观的形成和确立期，他们大多会以身作则，言传身教。因此，教师在教育过程中的言行直接陶冶学生的道德品质，影响学生的世界观、教育观和价值观。教师道德品质对学生的影响是任何教科书、任何道德格言、任何奖惩制度都无法替代的教育力量。

大学生处于青春期。与中小學生相比，他们有自己的特点。

点。因此，我们应该采取更有针对性的方法对大学生进行教学，从而保证教学质量。首先要了解大学生的学习动机。在这里，学习动机是指能够激发和维持学生学习生活的、朝向某一目标的心理动机和倾向。然后，明确了大学生共同学习动机的影响因素，包括需要、内驱力、诱因和目的。最后，要通过适当的手段培养学生的学习动机，例如，(1)强化学生的成就动机，帮助学生形成正确的学业成败归因。无论成功还是失败，学生都能正确定位并分析原因，避免再次犯错，而不是抱怨别人；(2)正确合理地使用奖惩，增强学生的学习动机，调动学生的学习积极性；(3)提高学生的自我效能感。自我效能感是指他们对自己能否在某种行为中取得成功的主观判断。自我效能感提高后，学生会对自己更有信心，更愿意学习和探索；(4)鼓励学生进行建构性学习，实现新旧知识的重叠和转换，减少遗忘。

在高等教育中，补充学生的是大学教师。高校教师扮演着各种社会角色。他们能否成功地扮演好这些角色，不仅关系到自身事业的发展，也影响到学校教学的质量。高校教师的心理健康对高校教学和管理的发展起着至关重要的作用，直接关系到我国高等教育的发展和学生的培养质量。高校教师只有具备健康的心理，才能更好地胜任教师职业，培养出高素质的学生。因此，高校教师的心理健康非常重要。然而，在当前社会，高校教师面临着来自学校、家庭、社会等多方面的压力，难以保持心理健康。而且全国各地也发生了多起高校教师跳楼自杀的事件，引出了我们的视角。



论高校教师的心理健康。

目前，高校教师心理健康存在的主要问题有：工作倦怠、心理挫折、人际交往障碍和角色冲突。这些问题一般是由社会文化观念的影响、缺乏社会支持系统的有力支持、工作和教育改革的现实压力、经济压力和教师个人因素等造成的。针对上述问题及其原因，提出了维护高校教师心理健康的对策：(1)有关部门要关心和维护高校教师的合法权益；(2)建立和完善高校教师的社会支持系统；(3)学校要加强人性化管理，避免盲目给老师分配任务；(4)教师要以适当的方式积极宣泄工作和生活压力，积极寻求帮助，应对问题。

总而言之，这次教育心理学的培训和学习，有助于你尽快熟悉和适应高校的教育工作，尽快完成从学生到教师的角色转变，成为一名合格的高校教师，全面履行教书育人的职责，不断提高教育教学质量，自觉进行教学改革。只有使用符合科学规律的教学方法，才能事半功倍。

## 心理课程心得体会篇六

鼓励个人的成长，增进个人的健康比治愈自己的强迫行为和强迫观念容易，也远比治愈真正的心理障碍或精神疾病容易的多。

消极研究多用于心理治疗，是为了解除痛苦，把人从心理障碍和精神疾病中解放出来，恢复健康，但是难度比较大，占用了过多的精力和资源。积极研究多用于预防和心理障碍或精神疾病康复后的积极恢复，促成人向健康的方向变化，增强了应对挫折和不良情绪的能力，但是对已经陷入心理障碍的人作用有限。只关注消极研究会让人只看到人性中消极的、黑暗的一面，而积极研究关注人性中美好的、善的一面，同时从这两个角度看问题才会对人性有一个合理的认识。积极心理学让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情，形成了一种平衡。

由于以上原因人们没有意识到存在的问题是不良情绪障碍，没有诊断出来而已，并不是不存在。另一方面不良情绪障碍在客观上确实增加了，1、随着社会和文明的进步，人们对物质需要和精神需要的要求提高了，也就是说对于生活的满意度标准提高了，而满足需求资源的有限和匮乏特别是优质资源的稀缺始终存在，因此满足需求的难度也提高了，需要的受挫容易导致不良情绪的产生。2、社会竞争压力的增大和对物质、精神追求的不平衡导致不良情绪的产生，对舒适安逸生活方式的过度追求和对未成年人的不合理培养方式降低了我们的适应能力。3、信息的泛滥和传媒的发达等原因让未成年人在还没有做好准备，没有有效应对方法的时候就受到了不良文化信息的影响，辨别能力不够容易被误导，应对方式不合理容易导致不良情绪的产生。

因为首先集中研究有用的东西至关重要，会变成现实，在世界上起更大的作用。其次积极心理学作为一门独立领域的研究学科是重要的，这是因为快乐并非对痛苦的否定，摆脱我正在经历的抑郁或者焦虑并不意味着我同时就变得快乐了，情况并非是这样，问题不会这样被解决。最后预防在今天来说非常重要，预防困苦，不管是抑郁还是焦虑的最有效的方法是通过专注于培养积极心态来解决。

积极心理学的目标是促成一种变化，让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情。专注于研究有效的东西至关重要，不管是对我们自身，还是对我们的关系，对于其他人和社会，因为只有这样才能获得更多有效的东西。问题的关键是如何专注于研究有效的东西？这个问题的答案就在于我们提出的问题的本身，好的问题是成功的一半，好的问题可以引领我们去探索未知，让我们去关注我们忽略了的重要的东西。

开始时是消极研究，考虑的问题是为什么这些人会失败？健康的文化造就健康的个人，病态的文化造就病态的人。这些人的失败中的确有文化因素和环境因素，但是要改变对人造

成不良影响的环境和文化因素难度很大，付出巨大收效甚微，甚至情况还会继续恶化。后来出现了范式转移，也就是问了一个相反的问题，同样是面对不理想的现实环境，为什么有的人成功了？把关注的焦点从环境转向个人，对成功的原因进行研究，这才是解决问题的关键，找到了问题的实质研究出了有效的东西才能模仿和推广，对大家起作用。

## 心理课程心得体会篇七

近年来，心理戏剧课程作为一种新兴的教育形式，受到了越来越多学校和教育机构的重视。在这个课程中，学生可以通过表演与角色扮演等方式，体验各种情绪和心理状态，进而更深入地了解自己以及他人。我有幸参与了学校的心理戏剧课程，通过一学期的学习和实践，我深刻体会到了这种课程的独特魅力。

首先，心理戏剧课程给了我一个展现自己的平台。在班级中，我总是比较内向，不善于表达自己的感受和想法。而在心理戏剧课程中，我可以通过扮演角色，释放自己内心的情绪和冲动。无论是愤怒、悲伤，还是快乐、幸福，都可以通过表演得到充分的发泄。同时，这种表演还能够让我更加自信，敢于面对他人的目光，从而培养了我公众场合中的演讲能力和社交技巧。

其次，心理戏剧课程提供了一个观察他人的机会。在课堂上，我们不仅仅是单纯地扮演角色，还要学会观察他人的表情、动作和语言。通过观察他人，我们可以更好地理解别人的情感和心理状态。同时，也有助于我们了解自己在别人眼中的形象和印象。在这个过程中，我慢慢发现自己的缺点和不足，并逐渐改变和完善自己。这种观察他人的能力和自我反省的意识对我今后的成长和发展具有重要意义。

再次，心理戏剧课程培养了我与他人的沟通能力。在课堂上，我们需要与其他人进行合作，共同完成一些剧情设定和表演。

这就需要我们与他人进行有效的沟通和协调。通过这样的合作，我学会了倾听和理解他人的观点，也学会了尊重和包容不同的意见和想法。这种团队意识和合作能力对于我未来的职业发展和人际关系的建立都非常重要。

最后，心理戏剧课程让我更加了解自己的内心。在课堂上，我被要求扮演各种不同的角色，从而能够体验到各种情绪和心理状态。在这个过程中，我逐渐认识到自己内心的一些隐藏的感受和情感。通过与角色的对话和互动，我对自己的内心有了更深入的了解。这让我对自己的选择和决策更加自信和明确，也有助于我更好地面对和解决自己的困惑和问题。

总之，心理戏剧课程是一门独特而有趣的课程，它给予我们展示自己、观察他人、沟通合作和了解自己的机会。通过这门课程的学习和实践，我不仅提高了自己的自信心和表达能力，还培养了观察力和团队合作精神。这些能力和素质对于我今后的学习和生活都具有非常重要的意义。因此，我对心理戏剧课程充满了感激之情，并希望将来还有更多的机会参与这样的课程，继续体验其中的魅力和乐趣。

## 心理课程心得体会篇八

通过心理学的学习我对自己主观的心理世界有了一个客观的认识，认清了自己性格中的优点和缺陷，明了了自己的潜力所在，为提升自我，超越自我指明了方向，心理学教会我在不丧失自我的前提下，从他人的角度来思考问题和看待问题。心理学教给我如何适应纷繁社会，在激烈的竞争环境中迅速成长的技能与技巧，让我能够抱着一份平淡与坦诚去面对现实中的人与事。

但性格中敢为性的一面注定我不是一个墨守成规的人。我不固守书面理论，尽力尝试理论与实践相结合，以实践印证理论，以理论指导实践。并能很好地做到灵活变通，在实践中将理论提升为符合现实情景的操作xing技巧。

理论与实践的结合展现了一个更为广阔的发挥空间，让我不拘泥单纯的理论和盲目的实践。

多次社会实践经历，如营销策划，车展设计，也证明和表现了我较高水准的组织策划和沟通协调能力，显示了相关的问题解决及管理能力。

现在我已不仅仅满足于单纯的实践，我需要更大的展现自我的舞台。社会为我提供了，我也清楚在这个舞台上充满了挑战，但挑战与机遇并存！

我已准备好了接受挑战，迎接机遇！微笑面对每一天，我的前途是光明的！

在校两年来，学习上我严格要求自己，注意抓重点和老师讲课的笔记，认真听课及回答老师提问的问题，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。在班上学习态度很端正，得到了好几门功课的老师表扬！

我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的思想觉悟。性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。

三年的中专生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。但是，通过将近三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

作为21世纪的一代，我们即将告别学生时代的酸甜苦辣，迈

入社会去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的社会生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

## 心理课程心得体会篇九

20xx年5月15日到17日，我很有幸参加了《实验心理学》国家精品课程的高校师资培训，听实验心理学界专家郭秀艳教授的讲授，感触很深，收获颇丰。郭教授及其团队渊博的知识、严谨的治学态度、先进的教学理念和教学内容以及实验教学与理论教学相结合的教学方法对我启发很大。虽然还没有系统的讲授过《实验心理学》这门课，但是通过这短暂的三天的学习，使我对精品课程的建设有了更具体的、感性的认识，开阔了视野，对研究性教学有了更加深入的认识；同时网培中心精心组织的讨论交流活动也使我受益匪浅，通过交流使我了解到各高校实验心理学开设以及教学情况，学到了很多成功的教学案例和宝贵的教学经验。下面结合我在高校的教学工作谈谈自己的感想。

通过郭教授的介绍我深深体会到，精品课程的建设不仅仅是编好一部教材、上好几节课、做好几个实验，它是一项系统、立体工程，需要教学团队长期不懈的努力，它包括课程特色、队伍建设、教材编写、教案、辅助资料、教学录像等诸方面的要素，而重要的是要具有先进的教学理念以及较高水平的教学团队。先进的教学理念是课程建设的灵魂，这是课程建设的目标，为了实现这个目标需要有一个教学团队，现代社会任何成功都不是靠个人单打独斗的，而是靠一个团队的力量，必须要依靠团队成员的集体智慧，发挥各自的特长，共同努力实现目标。比如《实验心理学》国家精品课程的建设就具有一支知识、年龄结构合理的高水平的师资队伍，每个人的分工有所不同，发挥自己的特长，如课程负责人是杨治良教授，郭秀艳教授、庄锦英副教授和叶斌副教授是具有丰富教学经验的中青年教师，是课程的主讲教师；李林则是基本理论功底扎实的新生代年轻教学人员，课程组还聘请了黄希

庭教授、游旭群教授作为教学顾问。课后辅导工作由郝兴昌博士与唐菁华博士负责，课后辅导工作，一方面减轻了骨干教授的教学负担，另一方面给学生提供了更为便利的教学辅导条件。实验指导工作由王新法老师与朱磊博士负责。对学生实验的指导工作，十分有利于提高学生的实践能力。

“实验心理学”一直是公认的“难讲”课程，对学生而言，“实验心理学”是他们头痛的一门专业课，在学习过程中很容易产生畏惧和厌烦心理；对老师而言，“实验心理学”是学生不爱听的枯燥的一门课，因此，这个问题一直困扰着授课教师和学生。通过郭教授的讲授以及朱磊老师的实验示范课，通过与同行教师们的交流，我发现“实验心理学”并不是难在课程教学内容，而是教师的教学方法和学生的学习方法存在一定的问题。因此，需要教师改变传统的教学形式。郭教授的教学方法很值得我们学习，她把教师课堂讲授与指导相结合，引导学生自己发现问题，对学生发现的问题不直接给以答案，而是积极鼓励他们自己动手做实验，自己分析调查，注重引导学生自主学习以及培养学生学习和钻研的积极性、创造性和创新精神。她的教学实践也表明，教师在讲授的过程中引导学生自主学习，学生在学习过程中学会对问题、知识和技能的学习、归纳、整理和分析，并运用学习的知识发现问题和解决问题，这对提高“实验心理学”教与学的效果有非常大的帮助。因此，作为实验心理学的老师应着重培养学生自己主动学习的积极性，并放手让学生自己做实验，培养他们的动手实践能力。

心理学实验计算机化已经成为心理学实验教学的发展趋势，比如传统心理物理学方法(具体包括最小变化法、恒定刺激法、平均差误法、等级排列法和对偶比较法)，信号检测论(包括有无法、迫选法和评价法)，反应时方法(包括简单反应时、选择反应时和辨别反应时)，信息加工实验(包括刺激编码方式、信息加工模式、句子理解、记忆搜索方式、表象旋转、刺激的听觉编码和视觉编码等方面的实验)，学习和记忆方面的实验(包括学习迁移、前摄抑制和倒摄抑制、系列位置效应、

瞬时记忆、短时记忆、长时记忆、记忆的保持和遗忘规律等方面的实验都可以通过计算机完成。这就对实验心理学的老师提出了更高的要求，同时也提高了实验老师设计实验的灵活性、主动性和创造性。

最后，衷心感谢教育部全国高校教师网络培训中心为我们提供学习机会，感谢郭秀艳教授以及朱磊老师的讲授，感谢网络培训中心的工作人员。

## 心理课程心得体会篇十

心理戏剧课程作为一门独特的艺术体验，给我带来了意想不到的收获。通过参与各种戏剧形式的互动和探索，我不仅掌握了一些基本的表演技巧，还深入了解了自己的内心世界，对人际关系和情感管理也有了更深入的认识。本文将从对戏剧课程的期望、实际参与的体验、对自我和他人的认知、情感管理方面进行论述，阐述心理戏剧课程对我心灵的触动和改变。

### 一、希望与期望

从一开始报名心理戏剧课程，我对这门课程抱有满满的期待。我相信这门课程会帮助我提升自己的表演技巧，让我在社交和人际关系中更加自信和敏锐。我希望能够通过戏剧的形式，了解自己内心更深层的感受和表达方式。我希望这门课程能让我获得情感上的满足和提升。

### 二、实际参与的体验

通过实际参与戏剧活动和练习，我逐渐领略到了戏剧的魅力和力量。在演绎角色的过程中，我们可以暂时脱离自我，体验和感受不同人物的情感和遭遇。这种体验让我找到了另一个可以自由表达的平台，让我能够释放自我，不受束缚。在表演的过程中，我发现自己可以变得更大胆、更激情澎湃，



也能够更好地掌控自己的情绪。每次上课，我都能感受到自己的进步和成长。

### 三、对自我和他人的认知

通过心理戏剧课程，我对自己的强项和弱点有了更深入的认识。在扮演不同角色时，我会发现自己的某些特质会被放大或者被抑制，这让我更加了解自己的行为模式和心理反应。我也学会了观察他人的表情、声音和姿态，从中获取更深层的沟通和认知。这些对自我和他人的观察让我对人际关系和情感交流有了更灵敏的洞察力，从而提高了我与他人的沟通能力和互动品质。

### 四、情感管理

在心理戏剧课程中，我们经常面对一些情感上的挑战和困惑。通过扮演不同角色和处理不同情景，我们能够进一步了解自己的情感。课程中的戏剧活动让我有机会直面自己内心的恐惧和压力，通过表演和角色扮演来释放紧张情绪，让我更加平衡和稳定。我学会了倾听自己的内心声音，学会了表达自己的感受，并寻找解决问题的有效途径。这种情感管理的能力不仅在戏剧表演中有所体现，更在现实生活中让我能够更好地应对挑战和压力。

### 五、心灵触动和改变

通过参与心理戏剧课程，我的内心得到了触动和改变。我体验到了从表演到观众的情感共鸣，我发现戏剧不仅仅是为了娱乐，更是一种传递情感和理解人类内心的艺术形式。通过探索和表达自己的感受，我的内心得到了宣泄和平静，也帮助我更好地理解他人。课程中，我结识了一群志同道合的朋友，我们一起探索、一起成长，这种共同的经历让我们相互支持和成长。

总结起来，心理戏剧课程为我带来了丰富的艺术体验和内心触动。通过参与不同的戏剧活动和角色扮演，我不仅提升了自己的表演技巧，更深入了解自己的内心世界和他人的情感。通过学习和实践情感管理的技巧，我在人际关系和情感交流中有了更深入的认识和洞察力。心理戏剧课程不仅仅是一门课程，更是一种心灵的滋养和触动。我相信通过这门课程的收获，我将在人生的舞台上更大的发展和自我实现。