

2023年以人格育人格心得体会于(实用8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

以人格育人格心得体会于篇一

在人类的一生中，养成良好的人格品质是至关重要的。为了帮助学生培养积极向上的品质，很多学校都开设了人格课。在这个学期的人格课中，我不仅学到了许多关于品格的知识，而且也意识到了自己人格的不足。通过这门课程，我深刻认识到人格的重要性，并认识到了自己发展人格的一些方法。以下是我对人格课的心得体会。

首先，人格课让我认识到了人格在个人发展中的重要性。在课程中，我们学习了诸如诚实、守信、尊重、合作、勇气等品质的重要性，并通过具体的案例进行了深入讨论。通过学习这些品质，我明白了一个人有良好的品格可以帮助他建立正向的人际关系，给他带来更多的成功机会。而一个没有良好品质的人，虽然可能暂时获得一些成功，但长远来看，他的人际关系和发展都会受到限制。因此，培养良好的人格品质对个人的成长至关重要。

其次，人格课也帮助我认识到自己人格的不足。通过参与讨论和小组活动，我发现我在某些方面还有待改善。例如，在合作方面，我有时候会过于强调自己的观点，没有充分倾听他人的建议；在诚实方面，我有时候会说一些不实的话，以求获得别人的认可。这些不良的人格表现影响了我的人际关系和自我形象。通过人格课，我认识到了这些问题，并开始

努力改正自己的不足之处。

第三，人格课让我学会了如何发展良好的人格品质。在课堂上，我们学习了多种方法来发展自己的品格。例如，我们学习了通过积极的思想态度来培养勇气和坚韧的品质；我们也学习了通过反思和自我反省来提高自己的诚实和守信能力。这些方法在课程中有了具体的实践，帮助我更好地理解并应用到自己的生活中去。我发现只有不断地反思和努力，我才能逐渐发展出良好的品格。

第四，人格课提醒我要时刻保持对自己品格的关注。在生活中，人们常常忙于琐事，忽略了对自己品格的关注和提升。人格课通过一系列的活动和案例，提醒我们要时刻关注自己的品质，要认真思考自己的行为是否符合良好的品格标准。在我参加这门课之前，我并没有意识到这一点。而通过这门课程，我学会了时刻关注自己品格的重要性，并努力做到积极向上。

最后，人格课让我明白了人格的发展需要长期的努力和坚持。人格的培养不是一蹴而就的事情，而是需要我们长期的努力和坚持。在人格课中，我们进行了一系列的活动和讨论，但这只是培养人格的开始。要真正发展一个积极向上的品格，需要我们在日常生活中不断地思考和行动。只有通过长期的努力和坚持，才能真正成为一个有品格的人。

总之，人格课让我认识到了人格在个人发展中的重要性，并帮助我发现了自己的不足之处。通过学习和实践，我逐渐掌握了发展良好品格的方法，同时也明白了时刻关注和改进自己品格的重要性。通过这门课程，我得到了很多关于人格的启示，也为自己未来的发展制定了更清晰的目标。我相信，只要我在日常生活中持之以恒地遵循这些原则，我一定能够成为一个更好的自己。

以人格育人格心得体会于篇二

通过两天《性格管理之九型人格》的培训，对九型人格的基本原理及应用原则有了比较全面的认识，概括起来，有以下几点心得：

一、九型人格学说科学地概括了人类的性格特点。

与以往心理学中对人的性格划分相似，九型人格理论从人的个性、气质、分析解决问题的方式方法、处事的态度等方面，把人的性格科学地划分为2号、3号、4号、5号、6号、7号、8号、9号和1号等九种性格，这九种类型人格的划分，基本上概括了人的性格的各种情况，是科学、符合辩证的归纳，是被无数人证实的比较科学的分类。几乎每个人，都能从其中找出一种适合自己的性格类型，从而客观地认识自我。

二、学习九型人格，对现实生活和工作具有一定的帮助作用。

现实生活中的人，行行色色，缤纷多彩，各种生活习惯、工作习性的人都有，各种处事方式的人都有，各种考虑问题、解决问题方式的人都有。人常说：江山易改，本性难移。人的性格中的很多方面是与生俱来的，当然后天的环境影响也不可忽视。在工作中针对不同性格类型的人，应该有不同的管理方法，应对不同性格的人区别对待，不可机械地强求一律。要发挥出性格中积极的一面，回避其性格中消极的一面，从而最大限度地发挥每个人、每种性格的人的作用，这才是九型人格理论带给我们在工作和生活中的真正意义所在。

三、九型学说要活学活用，且忌生搬硬套。

我认为，九型人格虽然比较科学地对人的性格划分为九种，但世界上的人类绝不是一刀切地就成为九类人，每类人就完全一样，甚至很多人的性格本来就介乎在几种性格中不可断然区分，同一号性格的人，也有很多个性方面的差异，且不

可片面地一刀切，不可生搬硬套，不然我们就会变成书呆子，唯九型而九型。九型人格和众多科学的分类一样，只是一种尝试、一种学说，只供我们参考和借鉴。掌握它，不可能一蹴而就，什么都迎刃而解。所以，科学地理论要辩证地应用，让它帮助我们更准确地判断人的个性，从而对我们的工作和生活起到积极的推动作用。

以人格育人格心得体会于篇三

作为一门对于提升个人发展和培养正确人生价值观意义重大的课程，人格课在我大学期间给了我很大的启示和帮助。通过学习人格课，我深刻地认识到自己的不足和需要改进的方面，并且还学到了如何提升自我价值和实现自我价值的方法。在这篇文章中，我将分享我对于人格课的心得体会，并总结出一些关键的学习要点。

第一段：认识自我，改变自己。

人格课的第一步是认识自己。我们通过各种个人测试和实践活动来了解自己的性格特点、优点和缺点。这让我明白了我是一个思想开放、善于沟通的人，但同时也意识到了我在决策方面常常优柔寡断。通过课程，我学到了如何发掘自身的潜力，发挥自己的优势，让自己成为一个更好的人。我开始运用积极的心态对待自己的不足，学会接受并改变自己的问题，逐渐提高了自己的决策能力和判断力。

第二段：塑造正确的人生价值观。

在人格课中，我们被要求思考关于人生的重要问题，比如“什么是成功？”和“什么是幸福？”通过课程的学习，我意识到成功不仅仅是金钱和地位，而是一个持久的、内心深处的满足感。人格课迫使我触摸到了我对于幸福的真正渴望。我发现，幸福不仅仅是享受眼前的快乐，而是一个积极的心态和对于生活的积极态度。通过理性的思考和积极的行

动，我开始将这些正确的人生价值观融入我的日常生活，使我对困难时能保持乐观，对待成功时能保持谦卑。

第三段：亲身实践，锻炼人格。

人格课为我们提供了很多实践机会，通过亲身参与社区志愿活动和团队合作项目，我们有机会锻炼人格，培养领导力和团队合作精神。我曾经参与了一个团队项目，我们需要在两周内策划和实施一个社区活动。这个项目教会了我如何与他人合作，如何有效沟通和如何在有限的时间内完成任务。通过真实地经历这样的实践，我不仅学到了如何解决问题，而且提高了自己的组织能力和解决问题的能力。

第四段：提升自我价值，实现个人成功。

人格课的一个重要目标是帮助学生提升自我价值，并成为具有社会责任感和影响力的人。通过课堂学习和实践活动，我意识到自己在人际关系、领导力和创新方面可以做得更好。因此我开始主动寻找机会去锻炼这些方面。我报名参加社团组织并担任了领导职务，这使我有机会实践和提高我的领导能力。同时，我也经常参与公益活动，通过帮助他人来实现自己的自我价值。这些经历让我从一个被动的学生转变为一个积极进取并有意识实现成功的人。

第五段：持续学习，不断进步。

人格课只是我人生中对于个人发展和提升的起点。通过学习人格课，我意识到一个成功的人需要不断地学习和进步。我决定继续学习，不仅仅是在学术上进步，还要关注自己的人格养成。我认识到我需要不断地补充自己的专业知识，提高自己的技能，同时不断挖掘和发展自己的潜力。我也要保持对于新事物的好奇心，不断拓展自己的思维和眼界。只有持续学习并不断进步，我才能在人生的道路上实现自己的目标和价值。

总结：

通过学习人格课，我不仅仅学到了理论知识和实践技巧，更重要的是认识到了自己的不足和需要改进的地方。通过塑造正确的人生价值观和亲身实践，我逐渐提升了自己的人格，并在实现个人成功的道路上走得更加坚定。然而，这只是一个起点，我应该持续学习，并不断进步，以实现自己的更高目标。

以人格育人格心得体会于篇四

一、全力提升自己的教育智慧

作为一名新时期的班主任，只单纯的埋头教课，已远远不能适应时代的发展。要想得到学生的信服和尊重，班主任必须是一个睿智的引导者。因此，作为班主任更应该率先接受终身教育和坚持终身学习。古诗有云“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”学习是不可忽视的“源头活水”，只有多学，持续地学，才能更新观念，才能用新鲜的血夜来武装我们的头脑。在工作中我们既要改变传统的教学理念，更要改变每天都在进行着的，习以为常的教学行为，大胆尝试探索。同时班主任要学会在言说和行动中思考，在反思中成长。以自己的学识和人格魅力去影响学生，树立起新时代“学科专家”和“人生导师”的形象。只有这样孩子们才会佩服你，信赖你。

二、放下架子，做孩子们真正的朋友。

著名教育家魏书生说过：“只有走进学生的心灵世界的教育，才能引起孩子心灵深处的共鸣。”新课程倡导学生观，它要求班主任抛弃原来绝对权威的角色形象，建立民主、平等、和谐的师生关系。为此，新时期的班主任必须放下架子，以真挚的情感和平等的视角与学生交朋友，实现心灵沟通。在工作中，班主任要掌握不同时期学生的心理特征，尽量消除

学生的思想顾虑，和他们进行亲密的思想交流，让他们真心感受到老师的亲近和爱。这是班主任顺利开展工作的基础，面对学生进行认真的观察和深入的研究，是教育取得成功的必要条件，只有对自己的学生了如指掌，我们的工作方法才能胸有成竹。让学生既把我们当作值得信赖的老师，又当作与他们亲密无间的好朋友，只有这样才能进入学生心里，成为学生的“知心朋友”和“阳光使者”，学生们才愿意与你沟通，向你倾诉。

三、巧用网络，开启学生心灵的天空

三、富有幽默感。

会遇到一些难题，如“打架”“偷窃”等，如果班主任能用幽默的语言表达出来，不仅可以调节沉闷的气氛，还可以让学生佩服教师的智慧，从而达到预期的效果。因为它有助于拉近师生之间的距离，填补师生之间的鸿沟，让班主任成为学生的知心朋友。

教师的人格魅力

第一、具有堪为人师的高尚品德——这是教师人格魅力构成的根本。

师者，人之模范也。教师是以培养人为终极目标的，因此在担当培养人的任务之前，教师自己就必须造就成一个值得推崇的模范。教师一直被誉为“人类灵魂的工程师”，可见他是学生精神文明的建设者。在培养学生道德品质和人格特征的过程中，教师言行举止具有很强的感染力和示范性，其不仅指导着学生掌握社会价值观念和行为规范，更充当着示范者的角色，其一言一行都是学生学习的活生生的榜样。这种感染力和示范性是其他任何一个职业都不可替代的，也无法达到的，教师职业的这一特殊性要求教师必须具备高尚的人格。学生从教师那里学习到的，我认为最重要的不是课本知

识，而是教师言谈举止所表现的操行和道德。古人即有三不朽之说：“太上有立德，其次有立功，其次有立言。”德在一个人的人格构成中占首要位置。对学生来说，有德无才的教师固然留有遗憾，但有才无德的教师却是有害无益、断然不可取的。因而我认为，具有堪为人师的高尚品德，是教师人格魅力构成的根本。

那么，一个教师具有怎样的品德才能算是堪为人师呢？我想一个品德高尚的教师首先要有正确的人生观。什么是人生观？一般来说，人生观是一个人对生活的目的、意义和价值的总的看法，是人为什么活着、人怎样生活才最值得的一种根本的认识和观点，它是一个人的理想信仰。一个品德高尚的教师一定要树立起为他人、为集体、为社会多作贡献的人生观，一定要把祖国繁荣、人民富裕、社会进步作为自己人生的终极追求，一定要把关心他人、关心集体、关心社会作为自己为人处世的根本态度。只有具备了这样正确的人生观，才不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；才能够为了崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑；才能热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。教师只有具备了这样正确的人生观，才能堪为人师。

有高度忠诚于人民教育事业的责任感，热爱教育，献身教育。教师只有具有了对自己负责、对学生负责、对学校负责、对家长负责、对国家负责、对社会负责的高度责任感和历史使命感，才能真正做到“捧着一颗心来，不带半根草走”。

其三，要有正直诚实的做人态度。要做事，先做人，这说明了做人态度在人们生活中的重要性。教师这一职业虽很清贫，但我认为教师的做人却应正真诚实，刚正不阿。在大是大非面前一定要挺直腰板、坚持原则、爱憎分明，要经得起金钱美色、灯红酒绿的诱惑，同时要淡泊功名利禄保持平常心，这样才能教书育人。

其四，要有任劳任怨、勤勤恳恳、踏实肯干的工作作风。“堂堂正正做人，认认真真做事”，这是社会对每一个人的提出的要求。教师这一职业既崇高又很平凡，它需要教师有甘为人梯的默默无闻的奉献精神，几年、十几年、几十年如一日地战斗在工作岗位上，耐得住清贫，耐得住寂寞，任劳任怨，勤勤恳恳。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，李商隐这一著名的诗句是对教师工作最形象的写照和最深沉的要求。教师有了正确的人生观，强烈的责任感，正真诚实的做人态度，任劳任怨的工作作风，我认为这样的品德就可以堪为人师。

这要求教师首先要尊重学生的人格尊严，切忌当众让他们难堪、丢脸，尤其是女同学，她们更是将教师对自己的尊重和关心作为好教师的重要条件之一。

其次，教师要真情付出，以平等的心态去对待每一个学生，重视与学生在同一水平线上的情感交流。作为老师要善于创造条件，帮助学生调节情绪，使之心理上获得平衡。当学生的学习不尽如意时，要帮助找出原因，肯定成绩，多发掘他们的“闪光点”予以表扬，指明方向，使学生振作起学习的精神。当学生的生活遇到困难时，要尽可能给予帮助，困难时拉一把会使人感激不尽。当学生的情绪低落时，教师应从分析心理入手，耐心地帮助学生解开思想疙瘩，从烦闷中解脱出来，使之愉快地投入到学习中。

再次，教师要公平公正，不能厚此薄彼。尤其是对学生成绩不够理想的学生，教师要多鼓励多关怀，相信他们的能力，切实帮助他们。

最后，教师要有宽容的胸怀，当学生犯错误时，教师要有和风细雨的心态，给予包容，用慈母般的、发自内心的爱批评指教。

第三、具有高超精湛的教学艺术——这是教师人格魅力构成

的关键。

传授知识是教师义不容辞的职责，教师是通过教学来实施教育职能，实现教育目标的。教育的过程就是教师通过“教”的高超艺术把自己所具有的各种品德、知识、技能等信息以最易被学生接受的方式传递给学生，再通过学生的参与、吸收、内化，最后形成学生自身素质的过程。在这一过程中教的技巧甚为重要，它是影响教学效果的主要因素。教师本身内在素质再高，如果没有合适的教学方法，以较好的方式传授，也收不到应有的效果，结果是“茶壶里煮饺子——倒不出来”。因此，是否具有高超精湛的教学艺术，是教师人格魅力构成的关键。要让自己的课堂充满艺术：首先，教师必须较好的掌握教育科学和心理科学方面的知识，合理、科学地选择教学方法和手段。要做到因材施教、深入浅出。如果能做到“忽然间我能顺利念完我的课本，我竟然没有察觉是因为她的指导”，就是达到了教学的最高境界。

其次，教师的教学语言必须做到确切明白、简洁通俗、风趣幽默、形象优美。确切明白是指语言要符合科学性、有逻辑性。简洁通俗是指语言必须干净利索，尽可能地接近生活，使概念形象化，具体化。风趣幽默是指教学语言的表达应引起学生浓厚的兴趣，促进学生的智力的开发，起到调节课堂气氛的作用。形象优美是指教学语言的直观性和启发性，以此来激发学生的兴趣，唤起学生的联想，提高学生的想象力。最后，教师应在教学中对学生渗透审美教育和人格教育。高超精湛的教学绝对不是仅仅只给学生传授课本知识，而是既教书又育人的。因此在课堂教学中，教师还应该把对学生的审美教育和人格教育融会渗透其中。

课堂教学既教书又育人，而且是通过艺术的语言，在不知不觉中传授给学生。学生在充满激情的课堂中，轻轻松松地就学到了科学知识和做人的道理，这就是高超精湛的教学艺术。第四、具有开拓进取的创新精神——这是教师人格魅力构成的保证。

二十一世纪是一个高速发展的时代，新思想、新观念、新产品层出不穷，这就要求教师必须具有开拓进取、与时俱进的创新精神，才能让自己紧跟时代的步伐。

为了最大限度地激发学生的学习兴趣，教师要充分发挥主观能动性，大力培养创新意识。二十一世纪需要创新人才，创新人才的培养关键在于教育的创新，教育创新的根本在于教师的创新精神。要贯彻好创新精神，一方面要求教师自己不要墨守成规、因循守旧，只懂得对权威的崇拜，对习惯的妥协，而不懂得注意接受新事物。教师要勇于运用自己已有的知识，创造性地去发现问题、探索未知，不断地开拓进取。另一方面要求教师在教学过程中要注重培养学生的创新意识，把从以传授学科知识为中心的教育转变为着重培养学生创新精神、开发学生实践能力的新型教育，即要让学生在学到知识基础上，铸就创新素质。事实证明，只有不断地推陈出新，才能更好地最大限度地激发学生的学习兴趣。

播技术的日益现代化，学生课外的知识面正在不断拓宽，信息量急剧增加，求知欲也越来越高。在这种情况下，教师与学生的知识关系量已无法体现“一桶水”与“一杯水”。所以教师再也不能靠吃老本，不能满足已有的学识水平和知识视野，而应该要加倍努力，在专业知识的广度和深度上不断为自己“充电”，认真学习现代教育教学理论，掌握现代教育教学信息，注意把教育科研的理论成果和先进的教学思想、教学手段、教学方法结合起来，并运用于教育教学实践中，尤其是要掌握与使用新出现的现代教育技术，以此来加强自身素质的提高。

一个教师要想一辈子赢得学生的信任和爱戴，必须是一个具有强烈的创新意识的人，必须是一个不断学习、勤奋学习、善于学习、终身学习、勇于进取的、可持续发展的人，在他们的身上应具有学而不厌、诲人不倦、精益求精的优良品质。只有对知识永不满足的教师，才能成为学生学习、追赶的榜样；只有在教学中充分发挥创新精神，才能激发学生学习的

兴趣。具有开拓进取的创新精神，是教师具有人格魅力的保证。

教师职业道德与人格魅力学习心得体会

看了《教师职业道德与人格魅力》视频，对我来说收获颇丰，通过学习，让我更加深刻的了解：作为一名教师，必须具备一定的思想政治素质、科学文化素质、教育理论素质等，同时更要具备教师职业道德素质。下面就谈谈我的几点体会。

一、热爱教育事业，对教学工作尽心尽力。

既然我们选择了教师，就要对自己的选择无怨无悔，积极进取，无私奉献，力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教学工作。

二、加强政治业务学习，提高政治素养。

本人结合教学工作，学习《义务教育法》、《教师法》、《教育法》、《未成年人保护法》等法律法规文件，按照《中小学教师职业道德规范》严格要求自己，奉公守法，恪尽职守，遵守社会公德，为人师表，廉洁从教。

三、关爱学生、热爱学生、平等对待。

热爱学生并不是一件容易的事，让学生体会到老师对他们的爱更困难。疼爱自己的孩子是本能，而热爱别人的孩子是神圣！这种爱是教师教育学生的感情基础，学生一旦体会到这种感情，就会“亲其师”，从而“信其道”。教师是塑造人类灵魂的工程师，应具有十分强烈的质量意识，要真正在培养学生高尚情操、塑造学生美好心灵方面下功夫。一个教师只有对自己的学生充满执着的爱，才能激发出做好这一工作的高度责任感，才能坚定不移地辛勤耕耘，获得丰硕的育人之果。

教师人格魅力修炼学习体会

此次聆听了浙江师范大学蔡伟教授的教师人格魅力修炼的课程，受益匪浅。蔡教授从人格魅力的修炼、教学魅力的修炼、反思魅力的培养、语言魅力的培养四个方面给我们娓娓道来，讲解清楚透彻，实例生动感人，使我倍感自己虽然从教30多年，平时也注重自己的人格修炼，但还需在今后的教育教学过程中，不断学习、修炼、提高，使自己成为一名真正的学生喜欢的魅力教师。

下面谈几点自己的努力方向与目标——

一、品德修炼：孔子曾说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”“而行”与“不从”就是教师人格魅力对学生的影响所至。正如苏联教育家车尔尼雪夫斯基所说的那样——要把学生造就成一种什么人，自己就应当是什么人。而修炼教师人格魅力的关键所在是为师者必须拥有良好的品行，高尚的情操。

二、微笑教育：泰戈尔说过：“微笑是最好的名片。”试想，一个整天板着脸儿、不苟言笑的教师，怎么跟学生产生心灵的沟通与交流？学生只可能对他（她）敬而远之，因为他（她）即便可敬也不可亲。而反之，就会产生完全不同的效果。要知道，一个人的笑容是可以具有多重意义的。一个教师脸上充满笑容，不仅使学生感到温馨，进而感到可亲，让学生愿意靠近你，愿意与你进行心灵的交流，而且笑容传递给学生的还有老师的关爱、信任，从而使学生内心树立起自信、升腾起希望，就如同冬日的一束温暖的阳光给人们带来难以言喻的喜悦和无以伦比的新希望。

四、语言修炼：教师的语言魅力是体现人格魅力的一个重要方面，特别是教师的课堂语言，更是完成教育教学任务的重要手段，是体现教学艺术的主要形式。教师的教学语言是一门艺术，相信当今课堂上精彩纷呈的课堂语言还不多见，自

己还需不断努力提高语言表达能力。

最近我看了刘良华教授的《教师的职业道德与人格魅力》视频后，真的让我受益匪浅、茅塞顿开，刘教授精彩生动风趣的演讲让我深受启发。或许开发制作人员也受微课流行的影响，或是考虑到学习者的注意力集中因素吧，他的这个讲座《教师的职业道德与人格魅力》被分割成了十多个10分钟左右的片断。看过之后发现，《教师的职业道德与人格魅力》这是一个当代教师必须学习的课程。因为教师的一言一行无时无刻不在影响我们学生的成长。所以，教师必须努力培养自身的道德修养和人格魅力，从而更好地教育教学我们的学生。

他认为做为一个有人格魅力的老师，须同时具备良好的“授业、解惑、传道”能力。“师者，人之模范也。”教师是以培养人为终极目标的，因此在担当培养人的任务之前，教师自己就必须造就成一个值得推崇的模范。教师要做到教是为了不教，所以好老师上课不应该看教案、看窗户（或某个虚无的点），而应该观察学生，通过观察学生的反应调整自己的教学；好老师上课也不应该是带喊的（即喊课），应该保持节奏（保护语感、渐入佳境、循环反复）。最好的教学是老师自己过的很从容，学生自己在那狂欢、折腾。另外他讲到老师也要懂得情趣生活，为自己而活，我想这是硬规律吧，不管从事什么职业，都应该不只是工作，还得有自己的情趣生活。

通过《教师职业道德与人格魅力》的学习，使我对教师的职业道德有了更深刻的认识，我要工作脚踏实地，爱岗敬业，关爱学生，教书育人，为人师表，终身学习，时刻注意自己的行为，以高尚的人格魅力影响学生，积极进取，模范履行一位人民教师的职责，为教育事业贡献着自己的一份热血和力量，用自己的爱与激情谱写着教育的新篇章。

以人格育人格心得体会于篇五

人格是指一个人在社会生活中表现出的独特品质和特点，它是一个人内心深处的核心，塑造着一个人的思想、行为和价值观念。作为现代社会的一分子，每个人都应该注重人格的培养和提升。在我校开设的人格课上，我不仅学到了很多关于人格培养的理论知识，还深刻体会到了人格的重要性。以下是我在人格课上的心得体会。

首先，人格课教会了我关于自我认知的重要性。自我认知是指一个人对自己意识和自我评价的全面认知和理解。通过人格课的学习，我了解到自我认知的重要性。只有真正了解自己的优点和缺点，才能有针对性地进行人格培养和提升。我通过自我观察和深入思考，发现了自己的优点和不足之处。我发现自己勇敢坚持的优点，也发现自己有时候对待困难问题的逃避态度。有了这些认知，我更加明确了自己未来的发展方向，并制定了相应的提升计划。

其次，人格课教会了我如何与人相处。人格课教授了我很多与人有效沟通和交流的技巧，使我更加明确了与他人相处的原则。之前，我在处理人际关系时常常感到困惑和尴尬。通过人格课的学习，我了解到与他人相处要建立互信和尊重的基础，而不是只顾自己的利益。此外，我还学会了如何倾听他人的意见和反馈，理解他们的需求和期望。通过这些学习，我在实际生活中更加主动地去与他人交流，尊重他人的意见，并做出积极的改变和调整。

再次，人格课教会了我价值观的塑造与价值观的引导。人格课提醒我，每个人都有属于自己的价值观念，它们是生活的信仰和准则。通过人格课的学习，我更加明确了自己的价值观念，并且了解到它们对于人格的塑造和行为的指导作用。我始终坚持以诚实守信、勇于创新 and 关心他人为核心的价值观念，并试着将这些价值观念贯彻到日常生活中。我发现，这些价值观念不仅使我更有方向感和目标感，也使我在处理

人际关系时更加得心应手。

最后，人格课教会了我人格对于成功的影响。在人格课上，老师讲解了人格与成功的关系以及人格对于成功的重要性。我认识到，成功不仅仅是指物质上的富有和地位上的提升，更重要的是在实现个人的价值和追求人生的真正意义。一个人有健康、积极、进取的人格，不仅在事业上表现出色，而且在人际关系、家庭和社会责任等方面也能够取得更大的成就。通过人格课的学习，我明确了自己对于成功的定义，并且制定了相应的目标和规划。我相信，在未来的日子里，通过不断的努力和进取，我的人格将会对我的成功产生积极的影响。

总之，在人格课的学习中，我不仅学到了关于人格培养和提升的理论知识，更重要的是体会到了人格对于一个人的重要性。人格是一个人生活的底色，是一个人道德品质的基础。通过自我认知、与人相处、价值观的塑造以及对成功的追求，我明确了自己的人格目标，并制定了相应的提升计划。我相信，在今后的生活中，我将努力实践人格课教授的知识和理念，成为一个积极向上、乐于助人、热爱生活的人。

以人格育人格心得体会于篇六

通过两天《性格管理之九型人格》的培训，对九型人格的基本原理及应用原则有了比较全面的认识，概括起来，有以下几点心得：

与以往心理学中对人的性格划分相似，九型人格理论从人的个性、气质、分析解决问题的方式方法、处事的态度等方面，把人的性格科学地划分为2号、3号、4号、5号、6号、7号、8号、9号和1号等九种性格，这九种类型人格的划分，基本上概括了人的性格的各种情况，是科学、符合辩证的归纳，是被无数人证实的比较科学的分类。几乎每个人，都能从其中找出一种适合自己的性格类型，从而客观地认识自我。

现实生活中的人，行行色色，缤纷多彩，各种生活习惯、工作习性的人都有，各种处事方式的人都有，各种考虑问题、解决问题方式的人都有。人常说：江山易改，本性难移。人的性格中的很多方面是与生俱来的，当然后天的环境影响也不可忽视。在工作中针对不同性格类型的人，应该有不同的管理方法，应对不同性格的人区别对待，不可机械地强求一律。要发挥出性格中积极的一面，回避其性格中消极的一面，从而最大限度地发挥每个人、每种性格的人的作用，这才是九型人格理论带给我们在工作和生活中的真正意义所在。

我认为，九型人格虽然比较科学地对人的性格划分为九种，但世界上的人类绝不是一刀切地就成为九类人，每类人就完全一样，甚至很多人的性格本来就介乎在几种性格中不可断然区分，同一号性格的人，也有很多个性方面的差异，且不可片面地一刀切，不可生搬硬套，不然我们就会变成书呆子，唯九型而九型。九型人格和众多科学的分类一样，只是一种尝试、一种学说，只供我们参考和借鉴。掌握它，不可能一蹴而就，什么都迎刃而解。所以，科学地理论要辩证地应用，让它帮助我们更准确地判断人的个性，从而对我们的工作和生活起到积极的推动作用。

以人格育人格心得体会于篇七

积极人格是一种积极向上的个性特质，在生活中，拥有积极人格的人不仅能够直面困难，勇敢面对挑战，还能够给自己带来更加丰富、充实、快乐的人生。具有积极人格的人具备乐观、自信、自尊、自立、勤勉、主动等优良品质。积极人格的人，在生活中不仅能够吸引身边的人，还能够有效地解决生活中遇到的问题，从而让自己的生活更加充满阳光和活力。

【第二段】积极人格的培养与发展

积极人格是一种可培养、可发展的品质，需要通过自我努力

来不断加强自己的积极性。要培养积极人格，首先要树立积极向上的生活态度，学会内化正能量，时刻保持乐观的心态，不被困难所打败。其次，要注重自我反省，从自身的弱点和不足中寻找改进的方法，不断加强自己的自信心和自主能力。此外，要学会认可自己的成就，懂得尊重自己的劳动成果，从而对生活充满信心和活力。

【第三段】积极人格的重要性及其表现

积极人格在生活中的重要性不言而喻，不仅可以帮助我们解决生活中遇到的各种问题，还能够在人际交往中让我们更加自信、阳光、积极。在生活中，拥有积极人格的人通常充满自信、勇气，有着积极向上的生活态度，不怕挑战和失败，哪怕面对挫折和困难也不会轻言放弃。因此，他们在事业和生活中都能够充分发挥自己的潜能，获得更多的机会和成功。

【第四段】培养积极人格需要具备哪些品质？

要培养和发展自己的积极人格，需要具备一些重要的品质，例如：乐观、自信、自尊、自立、勤勉、主动等。积极人格的人通常都具备上述品质，他们学会阳光快乐地面对生活，总能够以一种乐观向上的心态来应对生活中的各种挑战和困难。同时，拥有坚定的信念和目标，有着积极向上的生活态度，他们能够主动地去思考问题，寻找解决方案，不断沉淀自己的自信和自主能力。

【第五段】结论

积极人格是一种积极向上的生活态度，是一种对自己和他人的积极的态度和展示。具备积极人格的人，在生活中通常拥有乐观、自信、自尊、自立、勤勉、主动等优良品质，他们能够以一种积极向上的心态来面对生活中的各种困难和机遇，从而获得更多的成功和幸福。因此，在生活中，我们要时刻树立积极向上的生活态度，不抱怨、不埋怨，而是勇敢面对

现实，努力追求自己的梦想和目标，培养健康、积极、向上的人格品质，从而创造更加美好的生活。

以人格育人格心得体会于篇八

研究阐明了人格心理学和生活质量的关系，并对提高生活质量提出建议。

生活质量是随着社会的发展提出的，随着社会生产力水平的明显提高，生活质量问题愈来愈受到人们的关注。

研究和提高人民的生活质量是时代发展的要求。

心理健康是指一种持续积极发展的心理状况。

现代人们对健康的认识已不仅仅局限于生理方面，联合国世界卫生组织对健康概念有明确规定，指出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。

明确提出了心理健康这一人类健康的重要指标。

心理健康对生活质量的提高有重要的意义，人格心理学的研究是提高人们生活的重要途径。

只有心理健康，人们才能对外界做出良好的适应，充分发挥自己的身心潜能。

现代心理学证明：心理健康的人，较能充分发挥其心理的潜在能量，在其他条件相同的情况下，他们的学习成绩必然优于心理不健康者，工作效率也高，对社会的贡献也就越大。

这是因为心理健康的人，具有良好的心理素质和奉献精神，能耐受挫折和逆境，能够在困境中战胜困难。

拥有健康的心理，人的创造力和潜力才能得到最大限度的发挥，创造财富，提高自己的物质生活水平，对社会作出应有的贡献，所以，心理健康是成才立业之本。

只有心理健康，才能保障生理健康，真正提高生活质量。

生理健康是心理健康的基础和前提，心理健康是生理健康的保证和动力。

一个人只有生理健康了才能谈心理健康，而只有心理健康才能保障和维持生理健康。

最简单的原因是长期的情绪不良会导致身体免疫力严重下降造成容易生病。

临床上也有相应的例子证明，已经证明，感冒、肝炎甚至癌症等疾病都与人的心理因素关系极大。

只有健康的心理才能导致健康的行为，才能使生命发出绚丽的光彩。

只有心理健康，才能建立良好的 interpersonal 关系。

心理学研究表明：在集体中受欢迎的人的个性品质，恰恰与心理健康的标准相一致，而集体中受人排斥的、嫌弃的个性品质也恰恰与心理健康的标准相悖。

因此，心理健康的程度对人际关系有直接影响，从而对生活质量有很大影响，拥有健康的心理是拥有高质量、高品质生活的前提。

只有心理健康，才能更好的战胜困难和挫折，取得人生的辉煌。

人的一生，总会遇到这样或那样的挫折和困难。

面对这些困难和挫折有的人被他打败，有的人坚强巧妙的战胜了他，把握自己的命运。

只有掌握自己命运的人，才是一个成功者。

一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲成大事的人非常关心的一个人生课题。

如果我们能够对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验，以正确的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好，并坚强的战胜困难和挫折，无论结果如何，我们都会有收获。

健康的心理是提高生活质量的前提和保障。

拥有健康的心理才能实现更好的人生。

要拥有健康的心理，必须学会正视现实，接受现实，并能积极主动地去适应现实和改造现实，而不是逃避现实。

客观地看待周围的事物和环境，并能与现实环境保持良好的接触，要有高于现实的理想，而又不会沉溺于不切实际的幻想和奢望中。

若总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己太不公平而怨天尤人，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，则无法适应现实环境，在现实生活中就更不能实现自己的价值。

做到心理健康，首先要讲究心理卫生，必须维护和保持心理健康。

讲究心理卫生，主要是指要注意用脑卫生。

用脑卫生除了避免物理、化学和生物的危害影响之外，主要是指在使用大脑时候要讲究科学用脑，就是要劳逸结合，有

张有弛，避免大脑的过度疲劳以致功能衰弱，特别是应有充足的睡眠，以便使劳累一天的大脑有一个及时而有效的修复过程。

我们自身要有维护心理健康的意识，积极参与社会活动，扩大人际交往，培养和完善健全的人格。

通过积极参与经常进行的社会活动，人际交往得以不断地扩大，不仅可以使人交流经验、增进理解、开阔视野、开朗心胸，还可以取得更多的社会支持；更重要的是，这可以使人感受到与社会集体融为一体、不可分离的体验以及充足的社会安全感、责任感、信任感和激励感；从而大大增强个人对生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。

坚持健康的生活方式也是最有效的保持心理健康的重要手段之一。

健康的生活方式和良好的卫生习惯有利于促进人的身体健康水平。

不健康的生活方式和不良的卫生习惯则会对人体健康带来严重的危害，许多常见病、多发病都是由此引起的。

人格心理学的研究对生活质量的提高有很大作用，我们要重视心理学的研究，更要注重自身的心理健康。

依靠健康的心理，提高生活质量。

参考文献：

[1]曾义，寻丽琴. 研究生心理健康与高校思想政治教育——

从宁乡法院首倡心态建设谈起[j].怀化学院学报, (9)

[2]黄海杰. 高校心理健康教育存在的问题与改进[j].实用预防医学, (4)