

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会(实用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会大全篇一

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，在很大程度上帮助学生提高心理健康素质，下面是小编整理的心理学讲座心得体会，欢迎大家参阅。

教育心理学是一门介于教育科学和心理科学之间的交叉学科，它的研究对象是教育过程中的心理现象和规律，包括受教育者的各种心理现象及其变化和发展规律，以及教育者如何通过这些规律对受教育者进行行之有效的教育。本学科的研究有助于促进整个心理科学的发展，对教育实践有重要的指导意义。同时，这也是心理学专业的学生必修的一门专业课，在整个心理体系中占有重要的位置。

教育心理学主要分为四个模块，一是学习的本质，二是学习的过程，三是影响学习的因素，四是教学与管理。其中，学习与学习理论是学科的核心内容之一。它既介绍了学习的本质，并对不同的流派提出的学习理论进行了详细的介绍。我认为这部分内容相当重要，它让我开始了对学习的思考，第一次去尝试理解人类是怎样学习的。行为主义、认知派、人本主义、构建主义等对人类的学习作出了不同的解释，其中的很多观点都让我产生了强烈的共鸣。在佩服和敬仰这些伟大的心理学家的同时，我学会了用辩证的方法来看待问题。

他们提出的理论基本都能在某一方面对问题得到很好的解释，但也必然会在某些方面有所欠缺。仔细深入的思考可以给我们很多启示，对我们的学习有重要的指导意义。但是，同时我们也可以看到在人类学习机制的探索之路上仍然有很多未解之谜。

关于认知领域的学习过程和行为领域的学习过程，我主要学习了六个方面的内容：知识的学习、学习策略的学习、能力和创造力的培养、动作技能的学习、学习的迁移、品德的形成。这是对认知领域和行为领域的学习过程的详细介绍。这几方面的内容都是很实用的。而且我个人对这方面的内容比较感兴趣，所以很喜欢学习这部分的知识。

掌握知识是学生学习的主要任务，也是学校教育的核心内容之一。知识的定义，知识的分类，知识的表征形式，以及元认知和概念学习，这些关于知识学习的内容让我对“知识”二字有了不同的认识，有种恍然大悟的感觉，没学习之前虽然觉得自己很清楚什么是知识，但却不能用准确的文字表达出来，学习了教育心理学后才知道知识是指存在于语言文字符号中的信息，或者说是主体在与环境相互作用而获得的信息及其组织形式。学习了这门课程后，感觉到自己的专业素养提高了，能用心理学的一些术语和理论来解释学习中的一些现象。在不经意间就会把所学的理论知识和现实联系起来，尝试着从教育心理学的观点去理解、解释。

学习策略的学习这章内容，我认为非常重要，虽然在我们的日常学习中经常会使用某些策略，但从未系统的考虑过，经过学习，我们可以系统条理的了解我们在学习中所使用的策略。同时，我们还可以利用这部分知识给学生进行学习策略辅导，帮助不善于使用学习策略的学生找到适合自己的学习策略，提高学习效率，更加轻松愉快的学习。

智力和创造力是个体差异和个性化的重要表现，也是影响学习的重要因素，智力和创造力的培养非常重要。其中我最感

兴趣的就是智力的测量。对于如此抽象的智力，心理学家设计出了一个又一个量表进行量化，对神奇的智力进行测量，这让我感受到了心理学的魅力所在。教育心理学把心理和教育融为一体，把心理学的理论应用到教育中来，真正实现了它的价值。对于创造力的培养也让我有很深的感触。随着年龄的增长，创造力似乎有逐渐下降的趋势，幼儿的创造力水平很高，而成年人的创造力水平则比较低。

对于动作技能的学习，知识的迁移，以及品德的形成等方面的内容也同样让我获益匪浅。例如：知识迁移的学习定势说就给我留下了很深的印象。了解了这个理论以后，可以知道我们在以后的学习和教学中，善于运用已有的学习定势，因势利导，促进新的学习和问题解决，同时，还可以避免由于学习定势对问题解决带来的干扰。

总而言之，通过这一假期对《教育心理学》的学习，我收获良多。不仅有专业知识的积累和专业素养的提高，而且对很多学习事件有了崭新的认识和感悟。

卞教授说，人生活在世界上，世事纷繁，扰人之至，作为生命的个体，很容易导致性格解体现象。也就是说，你的性格解体为另外的一个很陌生的性格类型，甚至你自己都不认识的那种类型。要解决这个问题，就是要克服性格中的情绪化。他说，要克服情绪化，就要注意几个方面。

一是心理保健。每个人要有自己的自我保健意识。作为一个人，要知道被人接纳、认同是很高的境界，同时在这种境界中还要做到让别人觉得不是被服从的感觉，这是最高的境界。我理解，就是要和别人愉快良性共处，被别人认同，但是不是为了达到让对方屈从于自己的目的，也就是每个人都要有平等待人的良好心态。

二是学会缓解压力。卞教授说，每个人最好能规定每周或者每天的专门时间，是自己反思、发泄的时间，作为自己认知

自己、调解自己的一种方式。我也觉得，当一个人心情不快时，到野外走走，胡乱的唱唱歌，和大树、小草说说话，也都是能宣泄从而平静的好的方法。缓解的宗旨就是先反思再调节。

三是建立运用社会支持系统。他说，每个人都要行善，要有真心的朋友。当遇到心理问题时，要有人来诉说和支持。卞教授说，这个问题要重视，要说，不要不好意思说，把什么都闷在心里对人是很不好的。记得昨天看到一个小文段，就是说一个人的真诚方面的。

四是学会休闲。卞教授说，一个人在遇到困难和烦恼时，不要一味的去排除它，你可以换一种方式，可以去游玩、唱歌、钓鱼等，用这种方式去遗忘、淡化心里的烦闷。

五是科学用脑。一个人不能无休止的用脑，大脑用多了，会造成心理的压迫和紧张感，这样对于人的心理影响就很大。

对于卞教授的说法，很多我是支持的。作为一个人，在这滚滚的红尘中，很容易迷失、很容易消沉、很容易颓废，如果没有一个能够有效解除烦恼的方法，个体就很容易情绪化，很容易走极端路线，很容易把事情做到成为不可调和得事情。

通观卞教授的话，我觉得，个体要多做好事，要多养成积极健康的业余爱好，要学会自己破解心理压力，要善于遗忘生活中的烦恼，要善于和朋友交流对人对事的看法。

做人难，做个正常的人也是难的，如果我们客服不了情绪化的话，就是难上加难了。如果我们能修身养性，尽可能客服性故情绪化，那我们就会是一个快乐的人。

听了北师大刘儒德教授的教育心理学课程的教授，感想深刻。作为一直对心理学感兴趣的我，更是一个大好的机会。可以系统地学习这门课称。

作为一个教育工作者，他必须具备判断学生是否热爱学习以及引导学生学习的能力，这就需要理论的支持，即人的学习动机分析理论。

首先,我重新熟悉了关于学习理论的知识,包括行为主义的学习理论,格式塔心理学理论,认知主义的学习理论等。也将学习本身当作一个学习的内容,讲述了学习的分类:表征学习,概念学习,命题学习,发现学习。以及不同类别的学习运用于不同的知识和采用不同的方式。接着又对学习的流程进行分析,以及学习的动机等。从这些方面去解说了学习这个平时实际我们都天天在做的事情。也通过这个分析,发现我们其实还可以改进我们的一些做法,比如我们在学习的时候,应该针对不同的学习内容,采取不同的方式。以后教学的时候,更是如此。有些知识就是适合讲述,而另外的一些知识,可能就不能采取讲述的办法。应该更多的让学生自己去发现。

其次,我又重新思考了学习的动机问题。这是自己成长和以后组织学习中都会遇到的一个重要的问题。如何保持学习的兴趣,或者在教学的过程中,如何激发学生学习的兴趣,而且能够将这些兴趣保存下去,让学生主动的去学习。前者是自己学习成长的必要条件,后者是当一个好的老师需要的能力。影响学习动机的因素,有来自于学生内部的内部动机;也有来自于外部,比如学校的奖励,老师的表扬,家长的称赞等的外部因素。内部动机和外部动机本身又是由一些因素所影响的,这些影响就是我们如何处理自己学习和教学中出现问题所要考虑的。

另外,作为老师应该做到教师是文化的传递者。“师者,所以传道、授业、解惑也”,这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。教师是榜样。“学高为师,身正为范”,学生受教育的过程是人格完善的过程,教师的人格力量是无形的、不可估量的,教师要真正成为学生的引路人。教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力,才能使教学更有

效率，更能促进学生的发展。教师要富有“爱心”，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。最后，教师是学生的心理辅导者。作为教师必须要懂教育学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，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。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会大全篇二

在这次培训中我了解了心理健康教育、咨询的真正内涵，明白了作为一名教育者在学生的人生成长中、心理健康发展中应该担负的职责，因此我尽力把自己所学用于指导平时的工作实践，用科学发展的眼光的、看待学生的成长中的言行，并利用掌握的知识、技能与家长交流、探讨，优化对学生的教育、引导，用心去爱每一个学生，让每个学生能得以健康、平稳地发展。把“以人为本”作为一种最为基本的教育理念，渗透到教学工作中。作为教师我们还要帮助学生培养健康的心理。首先要帮助其树立正确的人生观，使其能够客观的评价自我，积极悦纳自我，从而提高其承受挫折的能力。其次帮助学生进行心理训练，锻炼学生的意志品质，使其保持乐观向上的情绪。第三帮助学生掌握情绪调节的方法，使他们能合理恰当的宣泄。最后，教师要积极组织心理咨询，帮助学生解决心理问题。教师应当时刻帮助学生和培养学生保持良好的情绪，不能仅仅只是“传道、授业、解惑”，更重要

的是让学生发现自我，增强自信心，挖掘内在动力，这样才不愧为“人类灵魂工程师”的称号！

心理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说都会或多或少具有一些心理障碍，只是严重程度和影响学习生活的程度不同而已。教师也不例外。人类已步入21世纪，社会竞争也更加激烈，社会对人才的需求不仅仅要考核专业技能，也越来越需要心理素质好的人才。我们所培养的学生应该是有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同的环境的能力。一个教师的一生要教育影响千千万万的学生，如果教师缺乏爱心，人格不健全，对学生身上表现出的问题缺少发现，缺少细心，甚至挖苦、讽刺、打骂学生，对学生不一视同仁，对考分高或家庭情况好的学生另相看，对学习成绩差或家庭贫困的学生当成另类看待，这也严重影响了少年儿童正常心态的形成。

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。教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

阳光是万物生存之源，阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，有了阳光才有我们这个美丽的世界。阳光给人的感觉是美好的，它代表着健康积极的生活态度，代表着热情向上。做老师如果给你前面加上个“阳光”来修饰，那也是我们每个老师的理想。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己思想、心态而决定。作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！

其次就是要享受生活、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们要坚信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松愉快地教好书，享受教育带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的想法中听出创造，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。

最近，我学习了《现代教师心理健康教育》一书，读后心里久久不能平静，竟然有那么多的人关注我们教师。

在现代社会，任何人都无法避免压力，既然无法避免，我们不妨学会面对、控制或利用它。其实最大的压力还要数职业压力。社会上对我们教师职责的高要求，我们平时承担的许

多非教学任务，有时需要抽出时间来上课。本学期，我担任四年级寄宿班的语文教学工作和班主任工作，想想一桌子的语文作业，想想班里的这样那样的琐碎小事，再想想还有许多需要完成的工作，我的头都大了。唯一的感受就是忙，每天都在忙着哪些应接不暇的工作，同事之间连十分钟的交流也成了奢侈。我也曾抱怨过，发过牢骚。可越是这样，我就觉得自己更累，仿佛我是天底下最辛苦的人。慢慢地，我发现牢骚、抱怨只能降低我们的工作效率，只能让我们觉得更累。那么我们不妨换一种心态，那就是把我们的工作当成一种习惯。

当我们每一个人能把工作当成一种习惯，那么工作中再辛苦的事情，我们也不会抱怨，我们就能坦然接受，工作中再劳累也不会觉得累，我们也会习以为常。同样，我们就会觉得我们的拼搏、我们的奋斗，那是一种幸福！

于是，我们就能在心平气和中积累成功，就自然而然地走向辉煌，或许总会有那么一天，我们也能走入成功者的行列。

当然，要把工作当成习惯，我们就必须真心地热爱工作，全身心地投入，以工作为乐，淡泊名利。这样，即便我们的业绩并不理想，未能青史留名，也可问心无愧，活得有滋有味。

其实作为我们教师，没有太高的要求。孩子的一点点进步会让我们兴奋不已；孩子的一点点成绩会让我们感到非常欣慰；孩子的一句问候，家长的一句感激就会令我们感动许久。是什么让我们毫不保留地倾囊所出而又不图回报，是什么让我们无怨无悔的爱着这些孩子们，时刻牵挂着他们？是埋在心底的那份责任哪，是用多少钱都买不到的那份责任！

让我们每一个人把工作当成一种习惯吧，那么，我们的生活中就会多一些快乐，多一份轻松，少一些抱怨，少一些烦恼！

一、为什么要学医学心理学

随着社会的发展，心理疾病增多。如神经病。心身疾病多了。医学样式的形成要求要懂得医学心理学。心理学为医学作出了贡献：心理咨询门诊的诞生为心理疾病患者提供了场所。心理测验已被越来越多的医院所应用。心理治疗——临床医生认识。心理生常识的宣传，对预防心理疾病起到了积极作用。当生活中过久过强的应激事件发生时。为什么有人患冠心病，有人患消化性溃疡，有人患支气管哮喘等，研究表面就是每个人的个性不同造成的，同时它也影响着疾病的康复。

二、医学心理学内容

第一是基础知识部分。其中普通心理学知识是学习任何一门应用心理学包括医学心理学的基础知识。与医学有关的理论也很多，但行为理论、精神分析理论、心理生物理论、认知理论等能较全面解释医学中的问题。

第二是临床基础部分。指发病、诊断、治疗中的医学心理学知识和技术，主要有心理应激、心理评估和心理干预等章节。这部分是对心身相关知识和理论在疾病发生发展、诊断、治疗中的作用做纵向的描述。是医学心理学在临床应用的基本知识和技能部分。

第三是临床应用部分。指医学心理学知识和技术直接应用于临床的实施。包括心身疾病、病人心理、医患关系、睡眠和疼痛心理，以及专业的心理咨询等章节内容。

三、任课教师合理的知识结构是搞好医学心理学教学的前提

医学心理学是医学和心理相结合而形成的一门新兴的边缘学科，这种学科交叉性质决定了从事医学心理教学工作的教师必须具有医学和心理学两个学科门类的相关知识。临床医学专业毕业的教师，在给学生上课之前，至少要系统学习普通心理学、教育心理学、社会心理学、实验心理学、心理测量学、变态心理学、咨询心理学等。在此基础上，医学心理

学教师还要加强自身的哲学和社会学的修养。

从医学角度看，医学心理学作为医学基础理论课，它要阐明心理社会因素对疾病和健康的作用机理，从而为整个医疗卫生事业提出心身相关的辩证观点和科学的方法论；从科学心理学的角度分析，医学心理学作为应用心理学的一个分支，它要把心理学的理论和技术应用到临床医学、预防医学、康复医学的具体工作领域，从而提高这些领域的工作质量。这种学科强烈的实践性要求决定了从事医学心理学教学工作的教师，不仅要具有扎实的医学心理学理论功底，还必须具有丰富的医学心理学临床实践经验。具体来说，应具有丰富的心理诊断、心理咨询、心理治疗、心理卫生工作的实践经验，只有通过这种理论和临床实践相互提高、相互促进的过程，才能使医学心理学的课堂教学彻底摆脱空洞枯燥的现状，使学生感到医学心理学的实用。

第一是讲好绪论课为后续的课堂教学打好基础

讲好第一节绪论课，提高学生的学习热情和兴趣。具体讲清楚医学心理学是什么，为什么要学，怎样学。通过教学让学生们知道医学心理学的基本内容，了解医学心理学在国内外的的发展史，弄清医学心理学在当今社会的地位和重要作用。讲授医学心理学的学习意义时，一定要通过大量生动的临床事实，阐明传统生物医学模式的落后和生物—心理—社会医学模式的优越，从而清晰地为学生勾勒出医学心理学知识体系的整个框架，激发学生学习医学心理学的浓厚兴趣，让学生深刻体会到医学心理学确实应当学好，并能有所作为。另外，教师应在课前注意自己仪表的整饰，在课堂教学过程中自然流露个人光彩的一面。这一切的努力，都是为了给学生留下良好的第一印象，为后来的课堂教学打好基础。

第二是医学心理学的基本理论一定要讲深讲透

医学心理学的基本理论主要有精神分析理论、行为主义理论、

人本主义理论、认知理论，这些理论是指导心理病因学、心理诊断学、心理治疗学、咨询心理学、心理卫生学等分支领域实践的基础理论。如果学生准确的理解和掌握了这些理论，那么他们就可以在后续的学习过程中举一反三触类旁通。因此，这部分教学内容应给以足够的教学时数，一定要讲深讲透。

第三是心理学基本概念和原理解释一定形象化、要联系生活实际

医学心理学中的许多概念都十分抽象，甚至难懂，例如：情绪、思维、意志、认知、人格、记忆、潜意识、心理应激……，所以，能否生动通俗地解释抽象概念，常常成为检验医学心理学教师教学基本功的重要标准。认知心理学的研究告诉我们抽象来自于具体形象的概括，理解抽象概念的最简捷的方法就是把抽象的概念和具体、生动、形象的事物联系在一起。

第四是正常心理现象与异常心理现象对比讲解

在讲解医学心理学基础部分时，始终坚持正常心理活动规律和异常心理现象对比讲授的原则，通过异常心理现象知识的补充性讲授，进一步强化学生对正常心理活动规律的认识，同时提高学生学学习普通心理学的兴趣。

第五结合具体操作来增加对课堂教学内容的理解

对心理测量这部分内容，涉及的理论较多且难以理解，建议使用多种不同类型的量表在课堂上实际测量，让学生为自己计分，并进一步处理和解释结果，结合操作过程来说明影响心理测量的因素，再结合量表的结构和内容来进行信度、效度和项目分析等的教学，收到极好的效果。

第六是广泛开展课堂讨论，强化学生自主学习的精神

课前一周，事先把下一次课将要讨论的问题发给学生，要求学生查阅有关资料，并结合自己的亲身经历，写出书面发言提纲，课堂上分组进行讨论。每个学生都要发言，最后，由教师进行总结。

面对我国目前医患关系的紧张，医疗纠纷的增多，做为一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。在面对病人时，就需要建立一个良好的医患关系，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果，这也就体现了医学心理学对每一位医生的必要性。总之，医学心理学教育工作者的自身素质的提高必将推动教学质量的极大提高。

以阳光的态度正视自己，以积极地心态正视世界。

人最大的魅力，就是拥有一颗阳光的心态。老师最大的成功，就是把阳光心态传递给每一个学生，以积极的人生态度感染每一个学生，从而为学生幸福的人生奠基。在“全国幸福学校共同体”这个大平台的桥梁作用下，我有幸成为了广东省日慈基金会“幸福心灵计划”第二批学员。通过几天全身心地与积极心理教育进行零距离的接触，与专家进行面对面的交流、心连心的沟通、手牵手的互动，全面提升了自己的积极心理学理念，切实了提高自己的沟通能力和审视自我的能力。

虽然只是短短的几天的时间，却让我学到了很多，这是一门教会我们学习生活的学科。让我知道除了智商、情商之外，还有乐商，我知道了感恩会让自己更加的阳光，更加的积极，我知道了作为一个家长，应该以怎样的角度面对自己的孩子，我知道了作为一个老师应该怎样引导学生学会学习……在我以前接触的心理学的知识中，都是一些关于负面事物的研究。比如说，抑郁，心理变态，精神分裂等等。弄得我一直以为心理学就是和这些负面的东西打交道，所以我对心理学印象不大好。直到接触了这门课，它说的是人性中积极的东西，

我一直认为对于我们一般人来说了解积极的事物远比关心那些消极事物有用，所以我对这门课很好奇。只有研究积极的东西，为我所用才有助于我们的心理健康，如果我们心理出现问题，也只有学习那些积极的东西才有助于解决问题。

任俊教授的讲座，让我明白在这个竞争激烈的社会里，我们要怎样面对最真实的自己。比如，以看待别人的客观眼光来视察我们自己。我们把一切都颠倒了，就像那些名言说的：反省自己，即使上帝不关注你；认了最应当审视的就是自身。要知道自我，是一种勇气；认识自我，是一种智慧；认识自我更是一种途径。

这门课程中老师教会我们要学会感恩，感谢身边的人，感谢发生在你身上的事，不论它是好是坏，我们都应该感谢，它让我们学到了更多懂得了更多。永远怀着一颗感恩的心，感谢生活给了我们酸甜苦辣，思想专题让我们活的更充实更有意义。不仅要有感恩，我们还需要宽恕。宽恕那些你一直耿耿于怀的人或事，这不但宽恕了别人，同时也是宽恕了自己，让自己不再那么计较，也让自己变得更轻松，这不是更好吗。在李鹃老师的课程中，系蓝丝带的环节让我倍受感动，平常老师深埋内心的感激的话语，在这一时刻得以完全的流露，让人与人的距离更近，让心与心的交流更紧。成人都能这样敞开心扉，相信以这样的方式对孩子们进行积极心理引导，更能拉近孩子们的内心。

李劲波老师的《情绪管理》，让我知道在生活中我们需要接纳自我，接受自己的不完美性。对于先天给予我们所无法改变的东西，我们需要学会接纳。对于无法改变的事实，不管我们是否喜欢，但这是无法改变的事实，对于这些我们需要学会坦然接纳。同时，我们也要学会喜欢和尊重自己，只有喜欢自己才会由衷地欣赏他人。这样你就拥有了自信和乐观的心态。因为乐观，因为自信，无论在怎样的境遇里，都会保持前进的动力。

曾几何时，爱，在我们生活中也似乎越来越少，越来越遥不可及，我们很难感受到爱与被爱，越来越不会表达自己的爱，甚至是羞于表达自己的爱，只觉得爱就是用语言表达出来，用行动表达出来的才叫爱。殊不知：给孩子一颗阳光的心、给孩子投以关注、给他人予以帮助、给自己一些宽容、给陌生人一些关爱，这些都是爱。在面对困境时，如果你心理健康，你就能够学会乐观地看待这些事情，你就能找到前进的动力来。心理健康的人也比较善于积极思维，对事物永远能找到积极的解释，然后积极地寻找解决问题的办法，最终得到解决的结果。

幸福似乎是距离我们很遥远的事情。至于幸福是什么，亦是无法言说的。幸福其实是一件特别简单的事情，而幸福也总是在引导着人去过这种有意义的生活，实现自我价值。幸福没有比较，只有自己的感觉，不是拥有了什么才是幸福的。人生偶尔也有悲伤，也有失落，但悲伤失落之后，阳光依旧灿烂，幸福的感觉依然存在。简单的生活、给自己一个微笑，也是一种幸福！所以让自己学会快乐，不要悲伤包裹自己！

以阳光的态度正视自己，以积极的心态正视世界。让自己的阳光感染学生，运用积极心理学的方法，从事教学工作，让学生学习在生活中学会与人交往，与人交流的方法与技巧；学习正确面对生活中的各种耐挫力，自信心得到增强，这样也一定能培养学生积极的生活态度。

“幸福心灵计划”项目在西部地区的大力的推广，希望帮助一个老师，可以照亮成百上千个孩子！帮助一所学校，可以孕育出成千上万颗幸福的种子！

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会大全篇三

很荣幸能够参加这次鹤煤集团女工干部素质提升培训班的学

习，通过这几天的学习使我受益匪浅，特别是听到积极心理学专家王薇华老师有关《如何提升幸福力》的专题讲座，我感慨很多，收获也很多，体会也非常的多。

此次讲座历时3个多小时，在短短的时间里，王薇华老师声情并茂，运用发人深省的故事和道理，结合典型案例和自身的经历，为我们上了一堂生动深刻的幸福课。她丝丝的话语，有如甘露，沁人心脾。通过这次学习，使我的心灵得到了净化和洗礼，学会了认识自我，知道了什么是幸福，怎样做才能获得真正的幸福。

讲课中，王薇华老师给我们讲了两个猴子的故事，一个乐观的猴子和一个悲观的猴子。听了两个猴子的故事使我同时也想起了另外一个故事。

有兄弟两人，哥哥叫乐观，弟弟叫悲观，两个人一起洗手，一盆清水端过来了，两个人洗了手，但水还是很干净，这时，悲观说：“水还是这么干净，怎么手上的泥还是洗不掉啊”，乐观却说：“水还是这么干净，原来我的手一点都不脏啊”。几天后，兄弟俩又一起洗手，洗完了手，盆里的清水变得很脏了，悲观就说：“水变得这么脏啊，我的手怎么这么脏啊”，乐观却说：“水变得这么脏，瞧，我把手上的泥全洗掉了！”。一母所生的兄弟，面对一样的问题，因为拥有不同的心态，所得出的感受也是不一样的，真正的快乐是来自内心的，生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭它就对你哭。

生活中的欢笑与悲哀常常源于一个人看世界的那双眼睛。心中没有阳光的人，很难发现阳光的灿烂，心中没有花香的人，也难以感受花朵的芬芳。一个快乐的人，他眼中的世界也是快乐的，我们要用乐观的心态去真实地活在当下的每一天，遇事不钻牛角尖，不陷入完美主义情节，遇事冷静，懂得控制情绪。

幸福没有比较，只有自己的感觉，不是拥有了什么才是幸福的。人生中偶尔也有悲伤，也有失落，但悲伤、失落过后，阳光依旧灿烂，幸福的感觉依然存在。简单的生活、给自己一个微笑，也是一种幸福！所以让自己学会快乐，不让悲伤包裹自己！

通过这几天学习，我也懂得了在现实和工作中，怎么使自己更加快乐。

作为一名安全协管员以前的工作总被人不理解，说我们多管闲事，感到心里很委屈，听了王薇华老师的讲课，使我有新的认识。当我们开展“井口送温暖、区队瞩安全、亲人寄心语”活动，为职工兄弟缝补衣服、钉扣子、送安全嘱咐语，到职工中家访，到单身宿舍找“三违”人员进行帮教，用真诚的话语感动着每名下井工作的员工，让浓浓的亲情感化他们时，我们是发自心底的高兴，感到我们是最幸福的人。

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会大全篇四

压力导致身体和心理疾病这四个方面的心理压力会给人们的工作和生活造成很大的影响。人一旦觉得压力大，身心都会反映出来。所谓身体的反应可以导致各种不适，最简单的就是吃不下饭、睡不着觉。身体不适会影响生活状况、影响工作、影响生活质量甚至导致疾病，比如胃溃疡、不孕不育、癌症等。在发达国家，医学体系已经改称为生物、心理和社会理念体系，也不再单纯把人当动物看待，就是因为人有心理反应，有社会过程。

心理压力当然也反映在精神上。例如，在高度紧张的情况下，人的信息加工能力会下降，脑力劳动成绩也下降，严重的会导致工作系统的错乱。当身体出现这些问题的时候，作出严格的判断非常难。但基本上所有疾病都是生理和心理的共同

作用，完全是生理因素，跟心理因素一点儿不相干的，科学研究证明还没有。一旦生病，应该积极地求医问药，积极考虑有哪些心理因素可以改善。身体和精神双管齐下，就更有利于战胜病魔，恢复健康。

自我调节和减压要分成几个方面来实现。首先要提高认识水平，要知道心理压力的存在，如果不知道，就根本不知道如何应对。

其二，要逐步地变化，不要变化太猛，要把变化改为一种缓慢的过程，要有适应期。其三，维持心理健康通用的规则，就是要从事适度的体育锻炼，它不仅对身体有好处，对心理健康也非常有好处。在锻炼过程中，人会自然而然地摆脱一切烦恼。

其四，要进行社交活动，尤其是退休人员。

最后，如果确实觉得自己压力太大，觉也睡不着，可以找专业心理咨询人员帮助。不过，压力是一把双刃剑，适度的压力有利于调动人的主观能动性，到了某个基点才会产生负面作用。

临近假期，学校又一次组织学习了陈默教授的心理学讲座，这次学习的主要内容是发展心理学和人格心理学。通过此次学习，让我更深层次地理解了身边的人和事，更深入地了解了自己，收获颇丰。

发展心理学，就是研究人类心理系统发展过程和个体行为发生发展规律的科学，它的研究任务非常明确：每个年龄段的基本特征、心理机能发展特征和心理发展的内在机制。发展心理学有其规律性，有方向性和顺序性，有不规律性，有普遍性和差异性，是增长和衰退的统一，还有连续性和阶段性。而人格心理学研究的人格有独特性、稳定性、整体性和功能性，其研究特点有科学风格、哲学风格和艺术风格。人格的

形成和发展有许多影响因素，有生物遗传因素、家庭因素、学校教育、社会文化因素和个人主观因素。

陈默教授用通俗易懂的语言给在座的教干、教师阐述了发展心理学的方方面面的知识，让大家了解了许多里程碑人物，明白了其研究的功能、方式和主要学派及其代表学说等等。陈教授还通过列举案例和互动问答的方式让我们更进一步地理解身边发生的事和接触的人的各种行为方式。听完之后不得不感叹，心理学确实有实效性，它确实可以帮助我们很多。陈教授把一个人从最初的生命孕育直至生命的结束都呈现在我们面前，每一个阶段的心理发展都是不同的，并且都有其存在的意义和价值，只是有时被我们误解了或是忽略了，往往会造成不可逆转的后果，想想确实有道理。

我，是孩子的妈妈，是学生的老师，是父母的女儿，是丈夫的妻子，还有许多头衔，一个人真得是多面的。我做不到八面玲珑，但我可以做得更好。当我们在不同角色里时，就要全身心投入，做好自己分内的事，因为时间是不可逆的。

12月19日我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

自我调节上受到很大启示，具体体现在以下方面

会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。

为什么不高高兴兴过好每一天呢？

播撒快乐，收获幸福 ——心理健康教育培训心得体会

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教

室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

2023年听完心理学讲座后的心得体会 心理学讲座心得体会大全篇五

学校组织我们听了李老师的心理健康的讲座，听了讲座后，使我感受颇深，在李老师的精彩讲座中，让我知道了关于心理的一些知识。在讲座中，让我知道了教师的职业特点决定了老师是极易受压人群。在职业特征中，一般经验认为，在职人员的压力感受随着年龄的增长而增长，年龄越大，需要处理的工作和家庭方面的事务越多，责任越重，压力也就越大。教师更是如此。教师职业是最具压力的职业之一。如果教师的工作压力不能及时缓解，教师就会缺乏教学激情，生活热情甚至产生心理疾病。同时教师是心理压力形成的易发人群，要使自己保持良好的心理状态，选择适合自己的减压方法，将已有的压力释放舒缓出来，放松心情，调整状态。

身为教师，只有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。教师只有不断地接受新知识，拓宽自己的视野，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。个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。

听了李老师的讲座使我明白了只有掌握良好的度，控制好自己能够承受的度，同时给自己减压，学会放松、学会宽容、学会减压，只要坚持下去相信自己一定能够在学习、生活、工作中游刃有余。而且这种职业倦怠会逐渐消失，一定会更好地完成工作。

作为一线教师要做到真正的防患于未然，就要做到保持良好健康的心态，关注自己的心理健康，才能提高自己的生活品质。