

2023年认知心理学理论对体育教学的启发 心理学的心得体会(通用9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

认知心理学理论对体育教学的启发篇一

随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得越来越快，社会压力也越来越大，也导致了更多心理问题的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了12年的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当

做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。医学心理学。

学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我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。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。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”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学是人生的一段美丽插曲。

认知心理学理论对体育教学的启发篇二

第一段：精神健康的重要性

学习心理学的第一步是理解精神健康的重要性。心理健康可以被定义为对自己和周围世界的正常反应。心理健康不仅可以使人感到更幸福和平衡，还可以改善我们的身体健康状况。因此，我们应该关注自己的身心健康，并学会如何管理负面情绪和压力。

第二段：理解人类行为和思考的本质

学习心理学的另一个关键方面是理解人们为什么会有特定的

思考和行为模式。心理学研究人类如何看待世界、做决策和行动，并试图找到解释这些行为和思考的原因。通过了解这些心理过程，我们可以更好地理解自己和他人的决策和行为，从而更好地应对挑战。

第三段：交流技巧和解决冲突的能力

心理学也可以帮助我们提高交流技巧和解决冲突的能力。学习心理学可以帮助我们更好地了解非语言交流，并且更好地理解我们自身所做出的决策和行为。这种理解可以拓宽我们视野，有助于我们更好地与他人交流。同时，学习心理学还可以帮助我们学会如何解决冲突，如与他人沟通和找到双赢的解决方案。

第四段：个人成长和自我实现

学习心理学可以帮助我们在个人成长和自我实现方面取得进展。当我们了解自己的弱点和需要改进的方面时，我们可以更好地制定目标并作出正确的决策。此外，心理学也教育我们如何深入思考我们的内在世界，以了解自己的兴趣和爱好，以及要实现这些目标需要采取哪些行动。

第五段：影响社会和人类进步

最后，学习心理学还可以帮助我们影响社会和人类进步。通过了解人类行为和思考的本质，我们可以更好地为它们做出贡献。通过将心理学应用于诸如教育、医学和其他领域，我们可以使这个世界变得更好。

总之，学习心理学可以帮助我们了解人类行为和思考的本质、发展更好的交流技巧和解决冲突的能力，促进个人成长和自我实现，并影响社会和人类进步。这些都是非常宝贵的知识和技能，对个人和社会都有重要作用。

认知心理学理论对体育教学的启发篇三

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

恰如古代日本茶道不是仅仅为了沏茶，而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们提供了餐桌上令人眼花缭乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们提供了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。通过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的不足之处。

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，

因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面？是知通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的想法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以使用较有效的方式去处理困难。

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不同。要善于和学会用情真意切、生动有趣、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。只有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮助很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就可以自己排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许可以帮助不少人自己消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。

认知心理学理论对体育教学的启发篇四

学习心理学是我一直以来的梦想，当我终于选择了这个专业并毕业后，我深刻体会到了学习心理学的重要性。在学习心

理学的过程中，我不仅收获了知识，还开阔了眼界，深入了解了人类内心的奥秘。下面我将从兴趣、思维、行为、沟通和人际关系几个方面，谈谈我的学习心理学的心得体会。

首先，我选择学习心理学是基于兴趣。尤其是当我了解到心理学的多面性和实际应用时，更加深爱上了这个专业。当我在实验室里进行各种实验，并观察到参与者在不同环境下的行为、思考和反应时，我感到无比兴奋。我获得了基础知识，例如认知心理学、社会心理学和发展心理学等。而在深入学习这些知识的过程中我了解到，我们平常所见到的现象都有其深刻的内在因素，这些因素和过程对我们的思想、行为和感情产生了重要影响。

其次，学习心理学的过程让我成为了一个更加深入思考的人。在学习过程中，我不断思考心理学理论，思考各种新奇的事物、想法和现象，同时不断试图理解每个人的内心。我学习了跨学科的知识，并寻求将它们加以整合，发现它们在我们日常生活中的应用和意义。我慢慢意识到了什么是批判性思维和科学方法，这让我不断地追求问题的根本原因，尽可能全面的剖析它。一个好的思维方法有助于人们在以后的工作中更加深刻的洞察问题和想法。

第三，心理学的学习让我了解到一些基本行为的原因。我们执行的行为往往隐含着许多对其的理解和原因，而能够理解和解释这些行为有助于我们更好的进行干涉和控制。例如，情绪表达和调节在很大程度上影响了我们的心境，而能够学习和理解这些行为的成因和可能的解决方法，将会对我们的生活产生很大的正面影响。

第四，沟通是学习心理学的重中之重。通过学习心理学，我发现了沟通的各种技巧和方法。沟通是每个人日常生活中必不可少的一部分，对于建立良好的人际关系尤为重要。当我们通过沟通致力于更好的了解他人的内心世界时，我们同样会收获到被理解和被尊重的感觉。

最后，学习心理学使我更好地了解了人际关系。多年的学习使我深刻认识到，人类在生命的各个方面都需要他人相互协助才可能生存和发展。当我们能够真正地理解他人和自己的需要时，我们就能够通过积极的沟通和相互合作建立更加深入和有效的关系，形成更加牢固的信任。

总之，学习心理学使我成为了一个更深入思考的人，让我开阔了眼界，谈谈学习心理学对我个人的影响。当我们对生活和人际关系有了更深刻的理解，我们就能够更好地与他人相处。我希望我所学到的知识能够在未来的工作和生活中发挥作用，同时也希望通过分享我的心得有所帮助，并鼓励更多的人去学习和了解心理学是如何为人类服务的。

认知心理学理论对体育教学的启发篇五

在骨科的实习即将结束，在这一个多月的实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。

转眼间实习一个多月了，时光飞逝，回首这一个多月的实习生活，我学到很多感触很多。回想起实习的第一天刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念，庆幸的是我们有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科护理工作和环境。

38w是我实习的第一个科室，它是由骨科、脊柱科与烧伤整形科组成的。刚得知将会来到这个科室的时候，我的心情是紧张而又期待的，入科第一天，护士长带我们了解了医院的环境与布局，我们的科室是在住院部的八楼，进入科室，培训了一个星期，使我深深得感受到自己的茫然与无知，虽然

培训的只是基本操作，可是我们却做得乱七八糟，虽然学校里面有学，可是不大一样，时代一直在进步，知识一直在更新，我们向我们的总带教老师黄老师学习得更加完善。更加规范，更加严格遵守三查八对。遵守无菌观念及无菌操作，老师还特别强调了要人文关怀，多于患者多多沟通，多了解她的病情及其它信息，使患者信任并且积极配合你的工作，也可以使护患关系得到些改善。

脊柱科，最多见的，大概指的就是腰椎键盘突出，肩周炎，这些疾病非常常见，大多都是慢性的，长期性的。

整形科，里面的病人最多见得是烫伤，烧伤，硫酸泼伤等，医生根据患者的烧伤面积也分为了三个期：轻度(9%)中度(10%~29%)重度(30%~49%)，烧伤病人饮食，需要吃些高蛋白高热量高维生素的饮食，蔬菜水果、鱼汤，瘦肉、米饭等食物。

现在写护理文书都是在电脑上书写，体温单，画起来看起来都简单明了，老师们也是在电脑上查对医嘱，然后打印接着遵医嘱执行，一些常用药也能说出其作用与用法。

我在科室里面跟了三个老师，黄老师，朱老师以及刘老师，她们都是各个方面都非常优秀的老师，扎实的基础知识以及熟练的技术操作，更是积累的丰富的临床经验，原本茫然与无知的我，经过老师们的教导，现在满载而归，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会，临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练，尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。

我现在学到的理解到的知识还很少，我会继续努力去学习，去积累，利用这有限的时间，学到更多的东西，我会努力成为一名优秀的医务人员。

认知心理学理论对体育教学的启发篇六

心理学是研究人类思维、行为和情感的科学领域。研究心理学并应用其中的道与术，不仅可以帮助人们更好地理解自己和他人，还能帮助改善人际关系、提升生活质量，并为解决社会问题提供参考。在学习心理学的过程中，我深刻体会到心理学的道与术是相辅相成的，只有在二者的结合下，我们才能更好地理解和应用心理学知识。

首先，心理学的道是指其所蕴含的人类思维、行为和情感的普遍规律。通过学习心理学的道，我们能够更好地理解人类行为背后的原因和动机。例如，我曾经对一个朋友的决策感到困惑，为什么他总是陷入重复的错误中，却毫无改变的迹象？通过学习心理学，我了解到这种行为可能与固定的思维模式和心理抵抗力不足有关。在这个案例中，道告诉我决策与思维模式的关系，而术则告诉我如何帮助朋友改变这种思维模式。

其次，心理学的术是指运用心理学的知识和技巧来解决具体问题的实践方法。心理学的术可以应用于个人、家庭、学校、组织甚至社会层面。例如，通过学习心理咨询术，我们可以提供专业的辅导和支持。曾经我遇到一位朋友，他陷入情绪低落的困境中，甚至出现了自杀的念头。通过运用心理学的术，我能够提供专业的心理支持，开展积极引导和倾听。最终，我的朋友逐渐走出了困境，恢复了积极的生活态度。

然而，单纯的道或术都不足以帮助我们更好地理解和应用心理学。只有将两者结合起来，我们才能发挥心理学的最大价值。心理学的道提供了科学的观点和理论，帮助我们理解人类行为背后的原因。而心理学的术则演示了如何运用这些知识和技巧来改善个人和群体的生活质量。当我学习了心理学

的道与术之后，我就能够在实际生活中更好地理解他人的行为，并运用专业的技巧来帮助他们。

此外，对于学习者来说，理解心理学的道与术也是一个互动的过程。通过实践和反思，可以逐渐深化对心理学的理解。通过观察他人和自我反省，我们能够更好地理解心理学的道，并将其应用于实践中。同时，实践中的问题也可以进一步反思和探索，以完善和优化我们的术。在这个过程中，我们通过不断的实践和反思，逐渐提高自己的心理学素养，并能更好地运用心理学的道与术。

综上所述，心理学的道与术是相互依存、相辅相成的。通过学习心理学的道，我们可以更好地理解人类行为背后的原因和动机；通过学习心理学的术，我们可以将这些知识和技巧应用于实践中，改善个人和群体的生活质量。只有将心理学的道与术结合起来，并通过实践和反思不断完善自己，我们才能更好地理解和应用心理学，从而帮助我们自己 and 他人实现更好的发展和成长。

认知心理学理论对体育教学的启发篇七

在得到上面学习了武志红老师的心理学课，每次点开课程的第一句话“生命的意义就是成为你自己”，即简洁又深烙我心。

和大多数人一样，我的内心也夹渣着各种复杂的情感，包括正义的、邪恶的、贪婪的、慷慨的、愤怒的、感动的、悲痛的、愉快的。这些情感有时候让我很焦虑、悲观和堕落，认为自己一事无成，一无是处，没有任何值得骄傲的地方，死能量占据了我的内心世界；然而有时又让我感到安慰、积极和上进，认为天生我材必有用，自己内心善良，富有责任感，热爱学习和工作，受他人信任和尊重，生能量充满了我的身体。这种即矛盾又统一的心理世界，我想大都数人都曾经历过。

如果你做出了改变，命运也会悄然的发生改变。正如鲁米的诗：

“不要简单满足于听别人的故事，不要单单满足于知道发生在别人身上的事情。

展开你自己的神话，

让每个人都明白这句话的意义；

我们，打开了你。”

从此以后我可能还会彷徨，迷茫但已不在恐惧掉入黑暗之下，似乎有一盏灯在指引着我前行，而我手中也有一根微小蜡烛，闪烁着小火花，我照亮了自己，也照亮别人，我们一同照亮了彼此。

认知心理学理论对体育教学的启发篇八

随着社会的发展，人们对性别问题的关注也越来越多。性别心理学作为一门新兴学科，越来越受到关注和重视。在学习性别心理学这门课程的过程中，我有很多收获和感悟，下面我将结合自己的学习体会，分享我的心得体会。

在性别心理学的学习中，我们首先研究的是性别的概念及其相关理论。性别不同于生理上的性别，它是指个体感受、行为、认知、文化特征在社会上被认可和期望的性别角色。性别角色是指人们在不同文化背景下对于女性和男性的特质、行为、表达等方面的期望和规范。学习这方面的理论知识，使我对性别的了解更加深入，同时也让我认识到性别不是固定的，而是可以在社会和文化的影响下变化和发展。

第三段：性别差异的产生与影响

在学习性别心理学的过程中，我们也研究了性别差异的产生与影响。性别差异是指生理上和心理上的性别差异，由于社会、文化和生物因素影响，两性之间的差异是不可避免的。但性别差异并不是一种优越的表现，我们应该理性看待性别差异，避免盲目地将性别差异视为好坏、优劣。

第四段：性别歧视的影响及其改善

与性别差异相对应的是性别歧视。性别歧视带给我们的后果是很严重的，可能会对个人的成长和发展产生不良的影响。我们需要认识到性别歧视的存在，积极地改善性别不平等问题。在实践中我们可以通过推广性别平等教育、鼓励职业发展、倡导性别友好等方式，力所能及地为改善性别歧视提供帮助和支持。

第五段：性别心理学的启示

学习性别心理学，我认识到性别不是单一、固定的，而是多元、交织、流动的。我也逐渐理解到性别问题的根源不是单一的，可能来自生理、心理、社会、文化和政治等多个方面。同时性别问题往往与其它问题紧密相连，如种族、年龄、宗教等，因此解决性别问题需要从的多方面协同推进和共同努力。我们需要全面了解性别问题，摆脱简单的成见和偏见，提倡性别平等和人类尊严，实现性别平等和全面的个体发展。

认知心理学理论对体育教学的启发篇九

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心

理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

二：心理学中的“人格”

1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能够在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好的适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感

到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列

问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅体会

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。