

# 公证咨询心得体会(汇总7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 公证咨询心得体会篇一

公证咨询，作为一项专业的法律服务，有着越来越广泛的应用。我最近有幸参与了一家公证咨询机构的实习工作，积累了一些宝贵的经验和体会。在这段时间内，我不仅学到了专业知识，还对公证咨询的重要性和职业要求有了更深入的了解。今天，我将分享一下我在公证咨询方面的心得体会。

段落二：

公证咨询是一项承上启下的工作。在我实习的过程中，我深切体会到了公证咨询的意义所在。公证作为一种法律职能，不仅仅是为了保护当事人的合法权益，还起到了保障社会秩序的作用。而公证咨询则更像是一种预防工作，通过提前咨询，帮助当事人了解法律规定和保护自己的权益，避免产生纠纷。作为公证咨询人员，我们需要具备深厚的法律知识和丰富的实践经验，能够借助自己的专业能力为客户提供全面准确的咨询，并协助其解决问题。

段落三：

公证咨询的工作涉及到各个层面的法律事务，因此，我们需要具备多方面的能力。首先，我们要具备良好的沟通能力和服务意识。与客户沟通是公证咨询的重要环节，只有通过深入了解客户的需求并清晰地表达出来，我们才能为其提供有效的咨询。其次，我们需要具备较强的解决问题能力。很多

客户都希望能够迅速解决问题，而作为咨询人员，我们需要通过分析和研究，找到最佳的解决方案。此外，我们还需要具备独立工作和团队合作的能力，因为公证咨询工作不仅仅是个人的努力，还需要与其他相关部门合作，共同为当事人提供优质的服务。

段落四：

除了专业知识和能力的要求，公证咨询的工作对于乙方要求较高的职业道德。在实习的过程中，我学到了很多关于职业道德的重要性和实践方法。作为咨询人员，我们需要具备保密意识，严守客户的隐私，并将其合法权益放在首位。同时，我们还要严守工作纪律，保持工作积极性和责任感，不随意拖延工作进度。而当遇到困难和疑惑时，我们要敢于放低身段，虚心请教他人，保持学习的态度。

段落五：

参与公证咨询的实习工作，让我深深体会到了公证咨询的重要性和复杂性。公证作为一种法律服务，需要专业知识和职业道德的支持。而公证咨询的工作要求更高，需要具备全面的法律知识和实践经验，以及多方面的能力。通过这段实习经历，我不仅学到了知识，更锻炼了自己的能力和素养。我希望今后能够继续从事公证咨询的工作，并不断提升自己，为客户提供更好的服务。

## 公证咨询心得体会篇二

教师是一个神圣的职业，肩负着为祖国培养下一代的历史重任。当一名教师容易，但是要当一名好幼儿教师却是不容易的，通过这次培训学习，我收益颇多。

这次在河西培训了八天，让我对教育的价值又有了更深刻的理解，进一步明确了教育的目标“不仅要学会学习，还要学

会做人和学习生活”。致力于每一个幼儿的发展，为儿童的发展学习奠定基础。”认识到幼儿教师是生活在“镜子”里的，时时刻刻都有孩子在注视并模仿着我们，我们是每个孩子的榜样，应该做一个有理有节的人。而且在新的教育时期，做一名合格的幼儿教师不但需要有幼儿教育方面的专长，更需要有自己的特长。同时作为幼儿园集体中的一份子，我们必须尊重自己的职业规律，具体团队意识，维护幼儿园集体的荣誉。

我们明确了在教育中，要尊重幼儿的主体地位，要给孩子足够的尊重和信任，应该根据各年龄段儿童在教育中存在的不同侧重点，实施相应的教育教学活动。对幼儿园生成主题教学有了新的认识，知道主题的展开有：任务驱动式、团体讨论式和作品分析式三种形式。清楚地认识到教师应该做一个有心人，善于观察儿童的生活与学习，从孩子的生活中、兴趣中去发现孩子，引导孩子，教育孩子。我们不但要学会“教”，更应学会“学”，学会反思、学会研究、学会做人。

通过学习，我们清楚了执教能力建设蕴含着丰富的内涵，它不仅包含教师的素养、教学能力、教学方式、还包含教师教书育人等多方面的能力。提高我们幼儿教师的执教能力不仅需要先进的理念，高超的技术，还需要对孩子全身心的热爱，无私的关怀。我们会更积极地去实践教师职业道德规范，迅速提高自身的思想道德素质；明确在教育过程中应该以什么样的职业道德思想、情感、态度、行为和作风去待人接物、处理问题，做好工作，为家长服务。我们也明白了良好的师德是教师敬业爱岗、无私奉献的内在动力，是挖掘教师潜能得不竭源泉。我们愿意做儿童世界的守护着！

(1) 有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。

(2) 有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。

(3) 有丰富的感情。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

总的来说，我非常感谢园方领导给我这次机会去好好学习，同时也感谢教育局领导能为我们一线的老师组织这样的活动，尤其是王进老师为了我们一再的奔波，处处为老师着想，最后感谢各位专家老师的精彩的讲座，让我们不断地充实自己，给自己增加能量，我们会将所学的知识运用到实际工作中去，再次谢谢！

## 公证咨询心得体会篇三

公证咨询是一项重要且常见的法律服务。在现代社会，人们的生活逐渐复杂化，法律问题也越来越繁杂。作为一个法律服务行业的从业者，我在公证咨询工作中有了许多体会和心得。通过这篇文章，我将分享我对公证咨询的理解和认识。

公证咨询在日常法律行为中的作用非常重要。人们在买房、婚姻、继承以及海外投资等重大事务中，经常需要公证咨询师的指导和帮助。公证咨询师在这些事务中充当了权威和可信赖的角色，他们的专业知识和经验能够帮助当事人解决问题，确保他们的权益得到有效保护。

### 第三段：公正与保密

公证咨询中最重要的两个原则是公正和保密。作为公证咨询师，我们必须保持中立并公正地对待每个案件，不偏袒任何一方，确保每一项公证都是真实有效的。同时，我们需要严守保密义务，保护客户的隐私。这需要我们具备高度的职业道德和责任感，不泄露任何与工作相关的信息。

## 第四段：良好的沟通能力

公证咨询师需要具备良好的沟通能力。我们必须善于倾听客户的需求和问题，并能够准确地解答和解决这些问题。有时候，客户对法律知识了解有限，我们需要用简单易懂的语言解释法律条款，确保他们对公证的理解和认同。此外，我们还需要与公证注册机关等相关单位保持良好的沟通，及时获取最新的法律政策和要求。

## 第五段：持续学习和提升

公证咨询师需要不断学习和提升自己的专业能力。法律是一个日新月异的领域，法律法规和政策也经常变化。为了更好地为客户提供服务，我们需要及时了解最新的法律动态，并不断更新自己的知识。此外，在公证咨询工作中经常遇到复杂和具有挑战性的案件，这需要我们不断提升自己的解决问题的能力和应对压力的能力。

结尾：

公证咨询是公证行业中不可或缺的一部分，它在保护人民利益和社会稳定中起到了重要的作用。作为一个公证咨询师，我深知自己的责任和使命，我将继续努力学习和提升自己的能力，为客户提供更优质的服务，不断发展和完善公证咨询业务，为社会的法治建设贡献自己的力量。

## 公证咨询心得体会篇四

今年春天，我在心动力学校参加了心理咨询师培训。虽然时间不长，但是回味无穷。感触颇深，不虚此行。两度在心动力学校参加学习，给我自己的内心带来的是强烈的震撼。感觉自己真的长了很多知识。当我走进心动力，我渐渐地发现，于我自己而言，我走进了一个新的学科——心理学。对于这个学科，我不曾了解，但是，我却产生了强烈的兴趣与好奇，

产生了强烈的探索的渴望。在毕业多年以后，我又找到了在校专研和学习的那种感觉。我又回到了阔别已久的课堂。我又可以认真的倾听。

给我们授课的老师，都是这个学科的精英。在他们的身上，我领略到的是敬业的精神，广博的知识，专业的水平，深刻的见解，精彩的授课。无论是授课内容，还是形式，都非常好。自然，授课效果也非常好。极有利于知识的领悟和能力的提高，也很开阔视野。学校的年轻老师，也非常优秀，他们热情的服务和保障，对于学习也起到了极大的促进作用。

通过学习，我对于心理学算是有了一点点肤浅的认识。原来，人的内心活动是分成不同层次来研究的。原来，很多人际交往中的现象，是可以用心理学来解释的。原来，人生的不同阶段的心理特点是不一样的。原来，人的心理活动还有正常和异常之分。原来，人的心理特点是可以测量的。原来，心理咨询是有着科学的方法和严格的规范的……可以说，通过学习，就我自己而言，我对于心理学有了一个全新的认识。我觉得，心理学是直接叩问人性的。进而让我感觉到，科学不仅是严谨的，枯燥的，也是充满了人情味的，是庄严和神圣的。

一个人产生心理问题的时候，真的是很痛苦的。一个一般心理问题，发展为严重心理问题，发展为神经症性心理问题，发展为神经症，发展为精神病性问题。这是一个多么痛苦和可怕的过程。每一个问题的背后，都伴随了一个人的痛苦，或者是多个人的痛苦。而心理学就是分析和应对这些问题的规律的，是减轻人的痛苦的。

我也深深的感觉到，作为一个人，是多么的不容易。人是万物之灵，人是世界之魂。但，人却是充满了矛盾。人，自从来到世界的那一天，就注定了要与自我去抗争。人有着各种各样的需求，有生理的，有社会的。可资源是有限的，而需求是无穷的。这就注定了矛盾。人能够适应，能够调节，能

够积极的面对，心情就会舒畅。可反之，就会痛苦。

也正因为这样，才造就了各种各样的人。不同的人，有着不同的思维方式和行为习惯，这是世界上独一无二的。这就是人格。也正因如此，一个人的人格，可以说是一个人的标志与象征。也正因如此，才有了熙熙攘攘的人群，才有了五彩缤纷的世界。一个人，最可宝贵的，就是他的人格。人格，外显为行为，而内化于内心。行为是直观的，是容易观察到的。而内心是深邃的，是需要感悟的。

每一个人的内心，就是一个独特的世界。那里，有着一个人最为柔软，最为真实的东西。那里，甚至是不可触碰的。那个内心世界，有光明，也有黑暗，有高尚，也有龌龊。有时时刻刻想要冲出去，让外人知道的东西，也有永远要被关在里面，不为人知的东西。那个内心世界，总是被人人都有有的防御观念所包裹着。那个内心世界与外面的世界，总是被难以叩开的心门所隔绝。这样，也就造就了一个人的痛苦与孤独。

应该怎么办呢，怎样让内心世界与外部世界更为协调呢，每个人都在自觉的，或不自觉的探索。然而，探索的是那么的艰辛，心路的历程是那么的崎岖。多少人，为了进取，而处在不间断的焦虑当中。

不过，还有这样一个学科和这样一个行业的存在，就说明，人们已经开始了探索。而我，也是他们中的一员。我，对于这项事业抱有着满腔热情，对于世界充满了好奇与探索的渴望。我，是一个好奇者，与探索者。我，满怀着对生命和人性的敬畏。尽管存在各种各样的问题，但是对于心理学的原理和技术，还是应该充分的利用，真正做到以人为本。哪怕是再艰难的跋涉，也不要停下来。即使不能走的很远，能走一步，就有希望，就会多一分曙光。真的是希望每一颗心灵，都有满满的动力。

# 公证咨询心得体会篇五

公证咨询是一项重要的法律服务，为人们的生活提供了很大的帮助和便利。随着社会的不断发展，公证咨询也逐渐成为了一门独特的职业。在我参与公证咨询工作的过程中，我有了一些深刻的体会和心得，下面我将就这些体会和心得进行总结和分析。

## 第一段：认识公证咨询的重要性

公证咨询是一项法律服务，通过公证咨询可以保护人们的合法权益，并且使人们的一些法律事务变得更加简便快捷。例如，在房产买卖过程中，公证咨询可以确保合同的合法有效，并减少纠纷的发生；在继承产权方面，公证咨询可以提供专业建议，确保合法继承权益的实现。因此，公证咨询对于人们的生活来说是非常重要的。

## 第二段：参与公证咨询的背景与经历

在参与公证咨询的过程中，我积累了一些宝贵的经验。首先，我了解到公证咨询需要具备一定的法律知识和实践经验，才能更好地为客户提供帮助。其次，沟通能力和表达能力也是十分关键的。与客户交流并理解其需求，并简明扼要地向他们解释相关法律问题的解决办法，是公证咨询的核心工作。最后，专业素养和良好的职业操守是不可或缺的。公证咨询是一项涉及个人合法权益的工作，诚实守信和保守秘密是公证咨询人员应当遵守的基本原则。

公证咨询的重要意义不仅体现在保护人们的合法权益上，还表现在社会稳定和法治建设方面。公证咨询作为一个独立的第三方机构，可以促进公平公正的交易，减少纠纷和诉讼的发生。同时，公证咨询的存在也可以提高社会的法律意识和法治观念，促进社会秩序的形成和良好的法治环境的建设。因此，公证咨询在社会发展中扮演着重要的角色。



随着社会的不断发展和法律环境的变化，公证咨询也面临着新的挑战 and 机遇。首先，随着人们对法律服务需求的增加，公证咨询的市场需求也将逐渐增长。其次，公证咨询行业的创新和发展也将推动公证咨询工作的不断提升。例如，推出线上公证咨询服务，提供更便捷的咨询渠道和更高效的服务方式。此外，公证咨询人员也需要不断学习和提高技能，以更好地适应不断变化的法律环境。

## 第五段：个人的收获和展望

通过参与公证咨询工作，我不仅深入了解了公证咨询的重要性和意义，还提升了自己的法律素养和沟通能力。我可以更好地为人们解决法律问题，保护他们的合法权益。未来，我希望能够继续在公证咨询领域深耕，为更多的人提供帮助和服务。我也相信，随着公证咨询的不断发展和完善，公证咨询将为人们的生活提供更全面、更高效的法律服务。

## 公证咨询心得体会篇六

《心理咨询与心理治疗》这门课程对于我来说是极具吸引力的。通过一个学期的学习，我意识到它带给我的不只是兴趣，还有更多的东西。我想，我可以借助几个关键词来概括这一学期对《心理咨询》这门课的心得与体会。

关键词一：钦佩。这当然指的是我们可亲可敬的陈功老师。大四阶段，同学们大都忙于上课以外的事情，到课率是极低的，然而每每上陈功老师的课时，大家却来得特别齐，不约而同。陈功老师讲课细致入微、言辞犀利，每节课都让大家受益匪浅，我们无不钦佩陈老师的人格魅力。再有，陈功老师每次讲完一个知识点之后，总会问问我们是否听明白了，有什么疑问没有，或者有什么自己的想法。不论同学们进行什么样的发言，老师总会耐心讲解，并对同学的发言表示鼓励与赞扬，激发了大家的积极性，增强了学生的自信心。通过课堂上与老师的交流，让我们意识到我们是学习的主体，

同时也发现我们对专业知识的欠缺，促使我们即使进行弥补，以提高学习的能力。

我还了解到，心理咨询在知识层次比较高的青年人中已被普遍接受，他们认为这是促使自己成长与发展的一项重要手段。但由于经济发展水平和精神需求层次的不同，更多人的注意力仍集中在生存问题上，而不关注提高生活质量和生活幸福感，有的人就是在发展中遇到了身心障碍，也不把这些看作至关重要、迫在眉睫需要解决的问题，很多人抱着心病不算病的想法。心里有了痛苦，只是对自己说：想开点儿吧，认命吧，不去想吧。生理上发生了病症，比如得了感冒，他会毫不犹豫地去医院治病，可遇到身心障碍，却不找心理专家进行咨询。因此我们需要共同努力宣传心理咨询在提高民族素质、促进社会、经济发展和增强个人生存、发展能力中的作用，使之成为尽可能多的人的共识。

逻辑分析：心理咨询不是不是给予当事人以建议和忠告；心理咨询不是为当事人解决特定问题；心理咨询不是安为当事人，不是单纯的同情；心理咨询不是用某种想象的后果吓唬人；心理咨询不是批评和指责；心理咨询不是辩论，不是嘲讽当事人。此外，老师的很多观点与看法也让我们觉得新奇，如异化——荒诞的延伸这一知识点，包括劳动的异化，即从劳动是人的第一需要走向占有财富是第一需要；教育的异化，即从培养“人”到培养“超人”；学习的异化，即从对知识感兴趣到对用知识换取的事物感兴趣；人际关系的异化，即从满足“归属感”到求得尊重。

另外，关于心理咨询在高校思想道德中的尝试这方面的内容也让我印象深刻。随着社会环境的变化，大学生思想和行为上暴露出来的问题，仅靠思想道德教育已很难从根本上得到有效的解决，必须寻找新的途径。例如，这些年不少高校发生了大学生因考试失败、失恋、抑郁等自杀身亡的惨痛事件，这恐怕不能单纯归结为思想品德出了问题。有的学生思想道德课考试答题中，虽然对世界观、人生观、价值观的理解都

非常正确，但就是个人问题一大堆，自己也很苦恼；也有的学生说，老师讲的大道理我都明白，就是在处理具体事情时做不好，明知自己那样做会伤害别人，可不明白当时自己为什么仍然那样做，自己也想改变一下，但不知道怎样改变，因此，整天心情烦闷。的确，思想道德教育从小学到大学，基本的内容都定式化了，学生们也大都能口熟能详，那么，为什么还会出现上述问题呢？其实，大学生中的有些问题不是思想道德原因造成的，而是心理原因造成的。把心理原因造成的问题看成是思想道德问题，这是一种误解。同时，用传统的思想道德教育方法解决也是难以凑效的，这必须用心理咨询的方法来解决。在对大学生思想教育和灵魂塑造过程中，应将思想道德教育和心理咨询结合起来，具体问题具体分析，这样才能收到良好的效果。那种把两者割裂或对立起来的看法都是不正确的。

关键词三：探索。知识总是这样，学得越多，发现不懂的东西也越多。学习《心理咨询》便是这样，越是深入它，要去求证的东西越是繁杂。就像陈功老师教我们的会谈及会谈技巧，其中，会谈中的参与技巧：倾听、目光接触、适宜的身体语言、封闭式询问和开放式询问、隐喻鼓励、释意、情感反映、摘论等，这些都需要进行反复的练习与实践，需要自己进行思考和揣摩。要想成为一名合格的心理咨询师，就必须不断进行探索，让书本上的东西成为自己的东西，把他人的经验通过实践加以改进成为自己的经验。

心理咨询工作的原则是助人自助和保密。在咨询过程中，采取倾听和询问的方法，以尊重、温暖、真诚和通情达理的态度，让来访学生倾诉其遇到的心理问题，并逐步让其认识到自己的问题所在，从而自觉地按照咨询老师提出的调整计划来训练，逐步平衡心理，健全人格，从而从根本上解决其问题。应该说在这一过程中，问题的解决还主要依靠来访学生自己，是在老师帮助前提下的一种自助行为。在心理咨询中，始终应严格遵守保密原则，一些涉及到个人隐私的资料和内容是不能对外公布或泄露的，否则会对一些学生造成伤害，

引起更严重的问题，高校心理咨询工作一定要有严格规范的保密纪律、工作程序和措施，这也关系到心理咨询能否持续、顺利开展下去的关键。这不仅是体现了对学生的爱护和尊重，也是心理咨询职业道德的基本要求。在高校中开展心理咨询的方式按照咨询规模的不同可分为个体咨询和团体咨询。个体咨询是一对一关系的咨询，它提供了一个可行安全的环境，使来访学生减少了他们本能的防御性心理，易于畅所欲言和沟通，容易与咨询老师建立彼此信任的关系，这种最大限度的个人接触，有很多优越性。团体咨询是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询形式。它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。另外，按心理咨询采用的形式分类，还可分为咨询室咨询、电话咨询和网上咨询等形式，不同的高校可以结合自己的实际选择恰当的方式来开展工作。

心理咨询的理论和方法的研究在我国是一个薄弱环节。我国的心理咨询的理论还不成熟、不完善，对很多的心理障碍我们缺乏行之有效的治疗方法。我们应该加强理论方面的研究，不但要把国外的先进理论和有效方法借鉴过来，还要完善自己的理论、创造自己的方法。北京首钢医院钟友影教授在研究精神分析的基础上创造的“认识领悟疗法”因效果显著而受到同仁的广泛赞扬。(四)让心理咨询在应用中得到发展。在目前心理咨询还不为很多人了解的情况下，心理咨询者不能坐等观望，要积极参与社会生活，在社会各个领域服务中发挥其指导作用，扩大影响并求得自身的发展。

总之，《心理咨询》这门课程让我收益颇多，通过一个学期的学习，我渐渐学会将它的实用性发挥至生活中的很多方面。同时，它也促使我更为深入而广泛地去了解与学习相关的知识，以期更上一层楼。

## 公证咨询心得体会篇七

这次培训使我受益匪浅的莫过于学习新的知识。在短短两个月的培训时间里，我学习了心理学的起源、发展，了解了各大学派的理论观点，掌握了心理咨询的一些技能、技巧，并且把这些知识系统、有选择地应用到案例分析上。难得有时间静下来好好学习一门技能，如果经过自己的努力能拿到心理咨询师（三级）资格证当然较好，对自己将来的工作可能有些帮助，拿不到的话心理学的知识对自己也将受益非浅，其中的《发展心理学》对处理家庭关系和子女教育也将起到一些积极的作用。在参加培训的时间里，使我感受到这个团体也是一个家，这个团体是温馨的家，是联系团体成员情感的纽带，是避风的港湾，是温柔的港湾。让我们感受到了每个人都可以与众不同，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

在这里，我还要感谢莫老师，他是一位资深历深的博士，也是一位善教巧教的老师。他知识涵盖面广，使我们学员在最短的时间内学到最多的知识。两个月下来，他成了我们所有学员都挂在嘴边称赞的一位老师，一位长者，一位朋友。

当然这次培训，我也碰到了很多的困难。学期短，内容多，基本上是两天一篇课文，星期六，星期天也不间断培训。那段日子每天晚上基本上要到12点左右才能休息，每天忙得像陀螺一样。现在回想起来，这恐怕是我有史以来参加培训最认真的一次吧！

如果说当初来报心理咨询师班的意图还有点朦胧，目标也不明确，可随着学习的深入我越来越有一种冲动想把掌握的科学观念宣传给周围的人，去帮助别人增进心理健康，提高生活质量。尤其当得知当今中国有那么多的人存在心理问题，有那么多孩子心灵扭曲地成长着甚至夭折了，我的使命感油然而生，我的人生理想由此确立，我要帮助周围的人顺利地渡过人生低谷。当然我也非常清楚这项工作责任重大，并不

是那么容易的事情，所以我必须努力地学习，认真地实践，不断地成长。我的路还很长，我会活到老学到老，做一个合格的心理学工作者。心理学的路也还很长，许多心理现象还不能得到合理的解释，许多心理疾病还不能得到有效的治疗，但是只要同道们携手并进，勇于探索，总能实现学科的发展。

心理咨询是一个特殊的心灵修炼过程，是我一生一世的功课，我会一如既往地学，去做，为了我的自助，为了助人。

学心理咨询的人都知道助人自助这句话，是说咨询是帮助别人自寻成长之路，我认为还有一层意思，那就是咨询师在帮助别人的同时也在自我成长。而参加心理咨询师班最先获益的就是我自己了。

前些天，见到网上一位自救成功的人表示对别人的问题不能同情，言外之意是认为别人的那点问题根本算不上什么。要是在以前我也会这么想，可是现在不同了。我回复她说：“每个人对事物的认知不一样，也许我们做不到同情，但应该允许别人有问题。”对别人我俩之所以会有不同的态度，我想那是因为我学习了咨询，而她可能没有。我从教材上多处看到过认知对人的影响，从岳晓东的书上了解到有一个非理性思维的概念，从老师的讲座中听说过“秀才遇棺材”、“太棒了”的故事。我懂得了人为什么会不同，渐渐的我也喜欢从认知的角度去发现别人的问题，对别人多了一份理解，一份宽容。

感谢心理咨询师班帮我重新塑造了生命的意义，特别要感谢培训班日夜奔忙的老师，你们永远是我的领路人！