

联谊心得体会 心理课心得体会(模板8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

联谊心得体会篇一

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

人际进程的进程分析：

- 1、彼此陌生
- 2、单向注意
- 3、双向注意
- 4、相切
- 5、浅度相交
- 6、深度相交

心理课心得体会5

联谊心得体会篇二

在师大学习教育心理学，收获很多，学习到了许多教育心理学的知识，对自己曾经的教学工作行为进行了一定的反思。通过学习，能使自己在今后的工作中更多的从心理学的角度去理解学生的行为，用科学的方式引导学生热爱学习，懂得学习，并且能够成为自己的未来的设计师。

在学习中，我发现学习动机理论的应用，对职业中学的学生尤为重要。职业中学的学生大多是学习上的失败者，他们很少有学习的成功，也就没有了学习的动机和热情。运用学习动机理论，适当地采取一些策略，能够更好地让我们的学生关注学习，关注发展，关注自我突破。

认知好奇心是学生内在学习动机的核心，是一种追求外界信息、指向学习活动本身的内驱力，表现为好奇、探索、操作和掌握行为。“情境”不仅指实际生活情境，还包括模拟交际情景、表演情景、直观教具情景、想象情景等。情境教学不仅是培养学生交际能力的最有效手段，还是集中学生注意力、激发积极参与的好方法。

2、 运用强化原理，激发学生学习的动机

a□ 为学生设立明确、适当的学习目标

b□ 正确运用奖励与惩罚

c□ 及时反馈学生的学习成果

3、 对学生进行竞争教育，适当开展学习竞争

a□ 教师要教育学生认识竞争的利弊，教给学生公平竞争的方法或手段，教会学生学会竞争。

b□ 按学生的能力等级进行竞争，让每个学生都有获胜的机会

c□ 进行多指标竞

d□ 提倡团体竞争。

e□ 鼓励个人的自我竞争和团体的自我竞争。

懂得这些理论之后，我们就需要把它转化为具体的实施行为，设计不同的主题活动，来激发学生的学习动机。教师只有在不断的学习中，才能获得更多的教学手段和方法，甚至是教育教学的灵感。

联谊心得体会篇三

激励是管理过程中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。每个人都需要激励，需要自我激励，也需要得到来自同事、群体、组织和领导方面的激励；作为组织的领导者或管理者，为了实现组织的既定目标，就更需要激励全体的组织成员。如何调动组织成员的工作积极性和主动性，使其为实现组织的目标而不断努力，是任何一个管理者都迫切需要解决的问题之一，因为不论管理者自己多么优秀，个人多么能干，如果他不能成功地促使全体组织成员为实现组织的目标而共同努力和合作，就难以提高组织的整体绩效。一个组织的成功，不是个人的努力而得来的，是大家共同努力合作的结果，如果部分组织成员与组织脱离，对组织部负责、懒散，则会拖累组织的其他组织成员，领导者或管理者就应该正确处理好组织成员内部的问题，积极调动每一个组织成员的积极性，通过激励把全体组织成员整合起来为组织做贡献。这个时候，激励就成了非常重要的手段，所以激励在管理过程中是必不可少的。

激励，顾名思义就是激发、鼓励之意。而在心理学方面的意思就是持续激发人的动机的心理过程；在人力资源管理中，激励就是调动起员工的工作积极性。我们现在就从管理心理学方面来进一步认识激励。人的动机是需要经过刺激激发的，通过激发，人产生一种内动力，朝向所期望的目标前进，而起到激发作用的就是激励。人们在面对工作时，每天都是在做同样的事情，他们的头脑都被固定住了，已经变得很厌烦，对工作失去了热情及积极性。这样，领导者或管理者就不能让员工们继续这样下去，要通过一定的手段来调动他们的积极性，这种积极性是人们面对工作任务时一种持续主动、自

觉的心理状态，它通过积极、努力和创造性的工作行为表现出来。

一、吸引和保持人才。

人才是一个企业的支柱，如果企业的支柱都没有了，那这个企业就要倒闭了，要吸引和保持更多的人才就要通过激励手段来吸引人才不外流。美国就特别重视运用激励吸引人才。为了吸引世界各国的人才，美国不惜使用支付高酬金、创造好的工作和生活条件等激励方法。

二、提高员工工作绩效。

组织中员工的工作绩效既与他们的能力有关，也与对他们的激励水平有关，用公式表示就是绩效=能力*激励。激励可以激发人的干劲并使之有工作的坚韧性，为实现目标而进行不懈的努力，还可以充分发挥人的因素，挖掘人的潜能，从而提高工作绩效。

三、激发人的工作热情和兴趣。

兴趣是一个人工作的动力，我们经常说，所事情要对它产生兴趣才能做得好，如果你对它本来就觉得厌烦，那该工作就很难做好。兴趣是影响动机形成的重要因素，通过激励，人对工作产生稳定而浓厚的兴趣，使人对工作产生高度的注意力、敏感性，形成对自身职业的偏爱。

当前，我国正在积极从事现代化建设，进行着各项改革。改革的关键之一就是要有有效地调动人的积极性。调动人的积极性的各项措施，按其是指来说就是要采取各种形式的激励手段。一个有效的激励手段必须是符合人的心理和行为活动的客观规律的；反之，不符合人类心理活动客观规律模式的激励措施就不会达到调动人的积极性的目的。面对我国的实际情况，全部照搬西方的激励理论是不能解决问题的，我们的责

任是要寻找和建立能理解和指导我国社会现实的理论模式，以指导各级管理人员，在面临这一课题时，能找出解决问题的具体途径。理论来源于实践，我们要在中国的土地上，按照中国的实际情况来解决我国企业事业单位中的激励问题。

中国传统的激励模式是儒家的典范激励模式，孔子认为一个真正的人是依循规范、按照自己的各种角色、举止得当的人。大部分人可能学的不够好，不能灵活应对各种人际关系，机械行事。相对于典范他们有所欠缺，但是仍不愧为一个人。一个真正的人，是在群体生活中从容自得，举止得当，如果十分成功本身就成为典范，如果不那么成功，也要不断的向典范学习，这种学习是自发的，自愿的。这种激励模式适用于社会构成相对简单的封闭的小群体，只限于这一范围，这种个人权威的有效性才能得到保证。那时的管理者为了能够说服被管理者首先必须建立忠实的代理人形象，这种明君和贤臣的形象就是公仆的基础，所以公仆形象几乎是中国激励观念的宿命，而且在国有企业中激励好几代中国人。

一、设计合理的薪酬制度。

中小企业的薪酬是最为敏感和调动员工积极性的强有力工具。它是员工的生存和发展的重要物质基础，也是员工与组织之间紧密联系的纽带之一。建立一套“对内具有公平性，对外具有竞争力”的薪酬体系，是目前中小企业人力资源部门的当务之急。尽管有些企业的薪酬水平较高，但如果缺少合理的分配制度，将会适得其反。因此，公司在设计薪酬时要注意薪酬的外部均衡与内部均衡，保证薪酬对外有一定的竞争力，对内能够解决员工的公平感，并且一定要与绩效挂钩，保证按时发放不随意拖欠员工工资。

二、奖励制度的设计。

激励并不是完全的依靠金钱，然而激励制度的建立与金钱却是同样的重要。所以，奖励也不是单纯的只有金钱的奖励。

其实，所有奖励的基本目的都是为了提高员工的生产效率，从而获得更有竞争力的优势。为了做到这点，奖励手段必须以员工的需要和企业的经营目标为中心，奖励的方式也应该适合企业员工的现状。如：奖励的价值和数量、奖励的时间、奖励的公平性和对奖励的喜爱等，这些的公平性要由公平的考核制度来决定。

三、将激励机制制度化，防止人才的流失。

大量的中小企业员工为企业走出困境立下赫赫头功，但中小企业主却推却，甚至不愿兑付承诺，根本不按激励机制操作，造成员工工作积极性降低并且人才大量流失。因此必须将企业科学化、合理化、系统化的激励机制制度化，将其写入公司章程及与员工签订的劳务合同中去，同时规定员工激励的“度”，使其接受法律的监督，保障激励机制的有效运行。

总之，激励是企业制胜的法宝。它的本质是适时、适地、适当的给被激励者带来内心的变化，对他们产生影响。所以在对企业员工进行激励时，要做到因人而异，因地制宜。激励一个员工必须考虑他的动机，只有发自他们内心的事情他们才真正愿意去做，主动地去做好，只有发自他们内心的事情，他们才能成为事情的主人而非奴隶。这样才能达到有效激励员工的动机，激发员工的潜能，使员工收到激励实效的目的。

记得老师说过管理心理学这门学科的研究对象是“以人为中心”。以前一直没有过对这门学科的了解，从选修这门课一直到上完，我有了不少收获，虽然对这么学科的学习和了解还是非常的少，但我仍对这么学科有了很好的认识，并且有兴趣和想法在将来继续在这门学科上学习下去。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成

为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个基层管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高工作效率。

课程建议：由于管理心理学与我们的专业息息相关，上课激情比较高，听得也很认真，对老师的讲解，感觉也很满意，要说意见建议也是没有的。不过既然要提，那就提一点吧，希望以后上课的形式可以多样化一些，并不一定是讲课的方式。

联谊心得体会篇四

当我知道我们要上心理健康教育课的时候，我非常的不高兴，难得双休日我们有时间可以好好玩，晚上还要去上课，我当初也觉得心理课是一门很枯燥的课，无非就是给我们讲一些理论、认识一些心理名词、心理疾病、叫我们如何自我调节等等，可是在我上了第一节课后，我就知道我错了。老师的课并不无聊，课堂气氛很活跃，老师会与我们在课堂上进行一些交流，让我们当堂表达自己的想法。

在我的印象中，上课一般用的只是脑，大脑不停地思考问题解答问题、记忆等，但心理课不一样，它给我的感觉是心灵的解剖，它的内容大部分都与我們有关，我们会很诚实的上这门课，因为我们想更多更好更准确的了解自己。这是我上心理课给我的最大的感受，是一种自己与自己的对话，是一种反思一种自我省视，心灵的安抚，当然，这只是一方面，有些课时给我的更多的是快乐和知识。上老师的课很轻松很愉快，相比往常这个时间段我会在宿舍玩手机玩电脑愉快多了，是发自内心的感受，也肯定比我在宿舍浪费时间值得多了，但是需要说明的是就算老师的课不愉快它也比我在宿舍

值得，因为上课接受知识本身就是一件很有价值的事情，只是我们大多时候心里不愿意，它便变得与我们相处的不好。我都觉得可惜，因为我因其他的事情逃过课，现在也不明白当初为什么会觉得心理课是枯燥的。我往往还在没弄清楚对象、还在不了解对象的时候就做出判断，然后就会影响我对这个事物的看法，这是不好的。

第一节课老师让我们互相认识，学会自我介绍，当堂认识两个新的同学，还让同学给我们示范。我胆子比较小，老师让同学上去的时候我有在庆幸自己没点到，老师找了坐在角落里、不太起眼的同学。课堂很是活跃，尤其是同学上去认识新朋友的时候。当然也有相对不轻松的时候，就是给我们讲道理的时候。

我记得老师说过，现在心里有点病是很正常的，也有好多同学愿意把心里的结说出来，让老师帮助，我们要学会自我帮助，自己给自己暗示。向老师同学倾诉交流，把心中的疙瘩解开。我记得我高中有段时间心里很难受，不是学习压力，没有理由的难过，可能是为自己感到失望，感觉在虚度时光，当时我也想让自己尽快摆脱这种状况，可是我又不知道要怎样摆脱。我也不想和任何人说，因为我觉得他们不会理解，反而会引起对我的另一些看法，看书也不行，后来我和好朋友打了电话，我对我自己的事情丝毫没提，可是打了电话后我会觉得好过一点，即使我的问题没有解决。这个时候我就知道，其实交流交谈改变的是心情而不是解决问题，等你的心情改变了，你心中的不快、难过也不见了，交谈的内容也不一定就要说自己的事情，后来我就学会了以这样的方式来调解自己，但这个方法也不是都有用，会觉得很矛盾，我居然到了用这种方法来使自己不难过了的地步。也发现越长大大心里的问题就越多。这大概是我多想的习惯造成的。所以听到老师说现在的人心里多少都会有一点毛病，或大或小，我也就不那么担心了。

我记得老师给我们做过这样一个游戏，让我们自己在纸上

写20个句子我是谁，当时我们都觉得好难写，20个句子，可是越写到后面就发现20个句子根本不够写，越写越想写，后来我回到宿舍写了一篇日志，题目就是我是谁，好好的看看自己是怎样的一个人，看看自己眼中的自己与理想中的自己有多大的差别。人往往会因为外界因素而改变自己内心真实的想法，从而把自己原来好的优秀的思想变少变没，然后自己就变得越来越脱离自己原有的轨道，忽然有一天发现自己怎么会是这个样子的，然后又陷入自责当中。我觉得老师很有趣，我们在写的时候老师已经给我们准备了纸笔，有时候交上去，有时候自己留着。上这门课程，没有压力。

我们大学生作为一个特殊的群体，一方面慢慢步入社会，一方面还能像孩子一样，未免不会产生某些疑虑某些心理的问题，那么心理健康教育便成了我们的不可缺少的过程。刚步入大学的时候。学院还组织了大家做了个心理测试，通过测试看看大家的心理健康状况，由此就知道，大学生心理健康教育还是很重要的一件事情。现在越来越多的大学生做出许多不可思议的事情，这不能不表明，我们的心理、思想出现了那么一点小小的问题。学习心理教育，不仅仅是在学校里起作用，等我们真正步入社会后，我们也同样需要这些方法来调整自己，摆正心态。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，虽然没有当堂回答问题锻炼胆，我也感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我也希望老师能开展有关心理的什么活动，让我们以后没有机会上课、但又不敢去到心理咨询室的同学能参与健康心理的测试等等，让更多的同学更好的了解自己。我也相信，一定会有很多同学愿意参加这样的活动。

我喜欢上这门课程的理由之一是老师会与我们做交流、给我

们做心理测试、课堂活动。最后一次课堂老师给我们做了这么个活动，让我们绘制自己的心情图，从星期一到星期日，看情绪表的波折。我发现自己课多的那一天心情最差，课少的时候最高兴。后来老师给我们讲了abc法则，是说性格的，大家做了性格测试，希望老师多在课堂上做一些这样的活动，不仅使课堂气氛更活跃了也让我们更起劲去学习心理健康教育。

课堂上老师必不少讲的是恋爱，大学恋爱老师也给了我们一些指点，让我们或多或少有了方向，通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱。

另外生活中，我们要保持积极乐观的心态，多想一些开心的事情，必要的时候改变自己，心态很重要，同一件事情不同的看法就会有不同的结果，另外，一定要坚持自己对、优秀的好的思想，这样就不会把自己变得对自己很失望，和同学和睦相处。就我自己来说，我觉得我最需要改变的是说话，说话的方式和音量。我说话声音太小，有时说话并没有表明自己的真实想法，有时又不得已违背了自己的意愿，就要自己调节一下，幽默可以让气氛活跃，也让谈话轻松。

联谊心得体会篇五

我深知心理健康教育对孩子的重要性，因此从很早以前就比较喜欢研究心理学，只要与心理学学习有关的培训我都非常愿意参加。尽管我是个对概念接受比较慢的人，但从各种培训中学到了许多实用的方法与策略。并能学以致用，在平时的工作中用自己学习的知识影响周围的老师、家长和学生，而且也有些许成效。

今年9月24、25日，我以辅修学员身份参加的“东营市胜利教育中心中小学心理健康教育培训班”，是由北京教育学院的

伍芳辉老师主讲的。伍老师给我们介绍的“发展心理学”的相关知识虽然我大都学习过，但仍旧听得津津有味，再一次的学习，使我对发展心理学有了新的认识，也联系到现在所教的孩子们，想到了许多。

一、人一生所犯的错误大多是相同的。

小的时候多犯错，长大了就会少犯错。当然，这是在我们及时成功干预的基础上的。怀着这种信念教育孩子，至少对我们教育者或家长来说，是好的。因为我们都知道，当一个人犯错时，他自身也是很懊悔的，如果此时，对他报以理解，并告诉他正确的做法，他会容易接受并改正；相反，如果是急躁地批评、指责或抱怨，他会更加泄气，甚至产生逆反，最后得不偿失。所以，我们应该乐观地对待孩子们的错误：他们这是在学习、成长。心平气和地引导他们，往往事半功倍。

再者，这也给许多认为“我的孩子小时候很省心。”的家长敲响警钟：小的时候省心，长大了必定费心！况且许多事实也的确证明如此。有的孩子小时候“不用”大人陪伴、沟通，自己玩得很好，但是上学后才发现同样不能与同学和老师沟通；有的孩子小时候很“听话”，随着年龄的增长却不再“听话”，反而闹得家长们不得不“听话”了。

这让我想起了一个小细节：幼儿时期，不要总对孩子说：“你要听话！”而是要说：“你要懂事！”是啊，懂事的孩子是有主见的，自己明白什么该做，什么不该做的。也只有这样的孩子才会从错误中学习、成长。

二、了解、尊重孩子的发展特点，抓住关键期。

我们老师和家长往往会为孩子着急：这个字怎么总是写颠倒呢？你怎么总是坐不住呢？你为什么表达不清楚自己想说的话呢？你学英语怎么这么费劲呢？……似乎这些都是孩子的错。其实不然，孩子的身心发展是有个循序渐进的过程的。比如

说小孩子有时分不清方向，写出来的字位置颠倒等，那是因为物体通过眼睛呈现在视网膜上的是倒像，从通过传入神经输送到大脑的过程中，由于信息干扰、自身衰减等因素，在大脑中呈现的图像出错。或者大脑处理正确，但传出神经在作用到效应器上时，出现了倒转而导致的。这些问题在经过训练后，反射弧各个环节协调了，问题就不会发生了。所以单纯指责孩子不用功，是会起到反作用的。学习语言也一样，它是有关键期的，比如，第二语言的习得关键期是在三岁之前，3-8岁是儿童学习阅读的关键期等。作为家长，了解并尊重孩子的发展特点，即使抓住关键期，进行适当的培养与引导，是我们的责任！

此时，我又想起曾有一位心理学家讲过，要给孩子适度的自主权，即使是幼儿，他们也有选择权。所以，在你认为他们“无理取闹”时，告诉他们，他有两个选择，一个是正确的做法，有好的结果，另一个则是错误的做法，结果将得到惩罚。即使是小孩子，他们也知道该如何选择了。当然，这要求我们必须说到做到，不能空许诺。也算是给孩子树立讲诚信的榜样吧。

另外，我能想到的，就是在对孩子的能力的培养方面，我们也要适度放手，在关键期内给予信任和尊重。比如孩子小的时候都很愿意帮家长干活，端个碗啦，擦擦桌子、扫扫地啦，有时甚至会以“大力士”自居，帮你搬桌子、搬椅子，提很沉的菜篮子，或者拿着剪刀、菜刀想要帮你做针线活、做饭……此时，你是怎样做的呢？如果你是鼓励他并适当指导、帮助他，那么恭喜你，你尊重了孩子！可是如果此时他们把事情搞砸了呢？你又会如何处理？如果你先安慰他，表示你的理解和谅解，指导他再做一次，那你就是合格的父母了！我更要祝贺你培养了孩子的自信与能力，你将会拥有一个非常能干的小帮手！这也是为什么很多家长都会要求孩子在学校里多帮老师干点儿活，多跑点儿腿，也请求老师在学校里让孩子多干点儿的原因啊。

总之，孩子要到14-15岁才会让我们觉得突然“懂事”了。因为那时候，他们的大脑发育完成了，已经接近成人的大脑。也因此，他们有了一定的调控能力，对事情有了自己的判断，会做出自己的决定，会让你有种他们突然长大了的感觉。但是在这之前，充分理解他们，并坚持用正确的方法引导、帮助他们吧！现在的辛苦忙碌，是为了今后不再辛苦啊！

的兴趣。作为从事心理学教学和老师练就一身过硬的内功，这的确非一日之功。因此，有关方面的培训，对于提升教师的各方面素质很重要，希望能有更多的机会。

联谊心得体会篇六

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很期待心理健康开课。

一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。

针对大学生的心理课程都与我们的生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自己，控制自己的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于集体；能很好的适应环境。

在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。

听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。

子非鱼，焉知鱼之乐？你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。

我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。

同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。

要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。

自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。

人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。

要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。

也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

联谊心得体会篇七

研究长寿的专家指出：一切不利的影响因素中，最能使人短

命夭亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。

学家把人的情绪归纳为两大类：一类是愉快的情绪（如、喜悦等）；另一类是不愉快的情绪（如悲伤、焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等等）。

那么，如何才能尽快摆脱不愉快的情绪呢？

该发泄时就发泄

最明智做法就是别抑制它，任其发泄几分钟，但要设定好自我放纵的界限。趁身旁无人时哭上几声，或拍打一下桌椅，跺一跺脚，你的心情会变得好起来。

当你把和一起分享时，很多人都会觉得；当你把痛苦向倾诉时，痛苦就会减轻。因此，当你的坏情绪涌上心头时，不妨先做做深呼吸，伸伸懒腰，之后给打一个电话随便聊聊，你的坏心情也会在不知不觉中被化解。

研究发现：如果一个人老是想像自己进入某种情境，感受某种情绪，这种情绪就十有八九真的会到来。装出好心情会让你的坏情绪在不觉间悄悄溜走。一个人在抑郁的时候，可以多回忆愉快的时光，还可以用微笑来自己，要尽量多想的事情。高声朗读也会有帮助的，只是读书时要有表情，还要选择振奋精神而非抑郁的读物。

不愉快时，不妨迅速进入工作角色以忘掉烦恼。实在不能投入工作，就去帮同事的忙，烦心事很快会被你的忙乱冲掉。

为一件事烦恼可能会花几天，而行动起来解决它只要几分钟就够了。比方说，求职面试后你迟迟得不到通知，你为此心神不宁。别烦自己了，马上打电话给面试你的人事主管，不管是福还是祸，你的紧张心情总会有个着落。

音乐是心灵的阳台。很多资料表明，音乐能人的情绪。轻松、欢快的音乐总能带我们到老家，不管心情有多坏，只要听一下自己的曲子，你就会感受到你那愉快的心跳。当然，当你放声高唱出来，你的心情会变得更好。

联谊心得体会篇八

这个学期，我有机会参加了这次省教育学院组织的高中英语教研组长培训班，为期十天的学习，想起来还是有一定收获的。在繁忙的教学工作之余，让自己有时间坐下来听几场有水平的讲座，也是一种很不错的学习机会。尽管培训安排的满满的，大部分老师都感到很累很累，但是回过头看看，这样的累，换来的是一次次认识的提高，一次次地促使自己也更多地对教育教学进行审视和思考，应该说，还是值得的。

应该说，这次能听到来自福建教育学院，师大，厦门教师进修学院的专家，同安一中，厦门一中的教研组长和一些基层教研员的高水平的讲座。他们有着多年的研究，总结出来的思想，既精辟又简洁，有不少思想让我们感到耳目一新。想起来还是有一定收获的。也是一种很不错的学习机会。另外，李健专家做的关于听评课的讲座，实用性很强，让我意识到以后再听课的过程中可以从哪些方面听，哪些方面评，让老师从哪些方面来改进自己的教学，最终的目的就是提高教学质量，使学生受益。

我们还听了关于教师技能大赛的情况，通过看一些比赛片段，教案设计，深感哪些获奖教师的素质相当高，我们和他们的差距不只一点点。

尤为难得的是，这次一共听了六位教师高水平的课。师大附中的高三老师上的语法与写作课，令人感觉清新，漂亮的，和时事紧扣的ppt□精炼的讲解，让人觉得这一堂课轻松而且易懂，并且能把所学的语法知识和作文结合起来，使写作能力得到提高，这一点非常难得。很值得借鉴。高二老师上了

一堂绝对是颇具创意的阅读课，虽然最后有点匆忙结尾，但是他的大胆尝试，让人钦佩，也令人耳目一新。同安一中两位老师的同课异构，厦门一中高一高二两位教授的听说课和阅读写作课，都给我留下了深刻印象，他们的老师素质高，口语棒，他们的学生素质也非常高，和老师的配合非常默契。一堂课下来，学生会会有很多收获，老师也很有成就感，幸福感。这些公开课给我很多启发，也带给我思考。

一、勤于学习，紧跟教科研脉搏随着轻负高质思想、基础教育新课程改革的深入推进，我们迫切需要加强教师的理论学习。为了紧跟课程改革的步伐，他们学校以教研组为单位认真开展相关理论学习，组织多个一的学习活动常规化，如开展读一本好书、一篇文章，观摩评论一个课例，研究一个问题……，通过一次次的学习、研讨活动，不仅开阔了老师们的眼界，更为重要的是让广大教师亲身经历了从新理念到新课堂的演释过程。

二、善于教学反思，促教师新成长骄人的荣誉获得，靠得就是学校全员不断的反思、总结、提升，促进新成长。为引导教师自觉反思自己的教学实践，学校定期组织教师层面的教育叙事、案例反思、读书论坛等教学反思活动，促进教师的成长，同时让学生成为教学改革的最大受益者。

总之，十天的培训收获颇多，不仅在教研组建设方面有了些启示，在教学上也学到了很多，希望这样的培训今后还有，也让更多的老师受到培训。