

2023年积极倾听是 积极心理学心得体会 会(实用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？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

积极倾听是篇一

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护士一定的自主权；让护士有参与感；对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力；反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满

足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高，护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私，意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减，护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通，做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通，了解病人的需要、需求、期望和感受，进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处，往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以，护理人员应提高自身修养，精练技术，不断完善自我，将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之，在护理管理上实施以人为本的管理，在护理工作中处处体现人性化服务理念，是时代发展的需求，是社会进步的表现，是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现，也是我们今后工作的目标和努力的方向，我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观，并以科学发展观为指导，认真贯彻和落实以人为本的服务理念，树立全心全意为人民

服务的思想，满足人们不断增长的健康需求，为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

积极心理学心得体会5

积极倾听是篇二

最近这一段时间看了三部公开课程。每一门课程大概二十六次左右，每次七十分钟。哲学课时长比较短，每一次是正常的四十五分钟。

三门课看了很长时间，想要去看的初衷是因为，对大学课程的缺失感吧，大学里很少去上课，也没有认真的follow过一门课程，尽管我现在仍然认为国内那些大学课程就像是假冒伪劣产品一样，师生本质上纯粹是一种相互敷衍。但毕业之后，还是有失落感。

于是就开始看高校的公开课，可以的话，也想继续回母校参加一些公开的讲座。这三门课程是我从许多公开课中自己选的，得以结识三个真正卓越的老师，很感动。我曾亲眼目睹大学里那些所谓讲师教授的虚伪苍白。

哈佛开放课程positive psychology

积极心理学，讲师是以色列的tal ben-shahar。这门课在哈佛很受欢迎，这也是他最后一次在哈佛授课。这门课不需要基础，任何人都能听懂，整个课程跟下来我也学到了很多，特别是那个罗杰班尼斯特的故事，深深的震撼我。实际自己也比较迫切的需要一些积极的思路，来缓解玄学，特别是道和禅中消极的部分。消极这个词不准确，一时又想不出可以准确描绘的词。

积极倾听是篇三

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以

人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护士一定的自主权；让护士有参与感；对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力；反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高,护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求,还应维护病人的人格尊严和个人隐私,意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减,护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通,做好健康教育。整体护理作为一种理念,已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同,要求我们护理人员应理解和尊重病人,与病人多沟通,了解病人的需要、需求、期望和感受,进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处,往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以,护理人员应提高自身修养,精练技术,不断完善自我,将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之,在护理管理上实施以人为本的管理,在护理工作中处处体现人性化服务理念,是时代发展的需求,是社会进步的表现,是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现,也是我们今后工作的目标和努力的方向,我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观,并以科学发展观为指导,认真贯彻和落实以人为本的服务理念,树立全心全意为人民服务的思想,满足人们不断增长的健康需求,为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

对积极心理学心得体会4

积极倾听是篇四

曾有个同学问了我一句话：“为什么你整天都可以这么开心快乐？难道就没有让你担忧烦心的事？”我看着她笑了。谁都有不顺心的事，我也不例外，在与朋友闹翻，在考试考砸后，在外公去世的那天，我都会忍不住哭泣，但我也只容忍我又这几分钟的软弱。在这之后，我还是会用坚强塑起自己，勇敢的继续走下去。永不放弃。

记得莎士比亚说过这样一句话：“目眩时更要旋转，自己痛不欲生的的悲伤，以别人的悲伤就能够治愈。”可我却把悲伤深深埋在心里的一个角落，用自己的快乐去感染别人，再享受他们的快乐。只留“时间”这副良药在遗忘中去治愈心底的悲伤。毕竟，上天给了你快乐的权利，就不用悲伤来诠释自己。要以快乐的心态来善待自己，善待别人，善待生活。

以快乐的心态善待生活，直到有一天，你会发现生活真美好！

积极倾听是篇五

沟通高手在尝试让人倾听和了解之前，会把倾听别人和了解别人列为第一目标。如果你能做到认真倾听，对方便会向你袒露心迹。掌握别人内心世界的第一步就是认真倾听。在陈述自己的主张说服对方之前，先让对方畅所欲言并认真聆听是解决问题的捷径。下面是本站小编为大家整理的有效沟通技巧之积极倾听，希望对大家有用。

1) 世界销售冠军乔·吉拉德多年前向一位客户推销汽车，交易过程十分顺利。当客户正要掏钱付款时，另一位销售人员跟吉拉德谈起昨天的篮球赛，乔·吉拉德一边跟同伴津津有味地说笑，一边伸手去接车款，不料客户却突然掉头而走，连车也不买了。乔·吉拉德苦思冥想了一天，不明白客户为什么对已经挑选好的汽车突然放弃了。

夜里11点，他终于忍不住给客户打了一个电话，询问客户突然改变主意的理由，客户不高兴地在电话中告诉他：“今天下午付款时，我同您谈到了我的小儿子他刚考上密西根大学，是我们家的骄傲，可是您一点也没有听见，只顾和您的同伴谈篮球赛。”吉拉德明白了，这次生意失败的根本原因是因为自己没有认真倾听客户谈论他自己最得意的事情。

懂得如何倾听的人最有可能做对事情、取悦上司、赢得友谊，并且把握别人错过的机会。认真倾听回应对方感兴趣的事物，就是对对方最大的尊重，是沟通的核心点。

2) 钢铁大王约翰·洛克菲勒说：“我们的政策一直都是：耐心地倾听和开诚布公地讨论，直到最后一点证据都摊在桌上才尝试达成结论。”洛克菲勒以谨慎著称，而且似乎经常很慢才做决定，他拒绝仓促下决定，他的座右铭是：“让别人说吧。”。

倾听不仅是耳朵听到相应的声音的过程，而且是一种情感活动，需要通过面部表情、肢体语言和话语的回应，向对方传递一种信息——我很想听你说话，我尊重和关心你。

在倾听时要保持心理高度的警觉性，随时注意对方所谈的重点，每个人都有他的立场和价值观，你必须站在对方的立场，仔细地倾听他所说的每一句话，不要用自己的价值观去指责或评断对方的想法，要与对方保持共同理解的态度。

第三，对方先提出他的看法，你就有机会在表达自己的意见之前，掌握双方意见一致之处，使对方更加愿意接纳你的意见，更容易说服对方。

为了避免说得太多而丧失新观点、新创意、开发业务的机会，可利用“火柴燃烧法”：假想你的手上拿着一支燃烧的火柴，当你认为火焰即将烧到手指时停止说话，让其他人的回应。

假如你是某一个话题的专家有时仍应学习保持沉默，不要咬文嚼字的炫耀，因为有可能你倾听的对象可能会因为你的态度而胆怯或害羞，变得口齿不流利而变得自我保护。

聆听时，必须看着对方的眼睛。人们判断你是否在聆听和吸收说话的内容，是根据你是否看着对方来作出的。没有比真心对人感兴趣更使人受宠若惊了。

告别心不在焉的举动与表现，你可以练习如何排除使你分心的事物以培养专心的能力。点头或者微笑就可以表示赞同正在说的内容，表明你与说话人意见相合。人们需要有这种感觉，即你在专心地听着。

把可以用来信手涂鸦或随手把玩等使人分心的东西(如铅笔、钥匙串等)放在一边，你就可以免于分心了。人们总是把乱写乱画、胡乱摆弄纸张、东张西望或看手表等解释为心不在焉，这些应该引起我们的重视和注意。

听听别人怎么说。你应该在确定知道别人完整的意见后再做出反应，别人停下来并不表示他们已经说完想说的话。让人把话说完整并且不插话，这表明您很看重沟通的内容。人们总是把打断别人说话解释为对自己思想的尊重，但这却是对对方的不尊重。

虽然说打断别人的话是一种不礼貌的行为，但是如果是“乒乓效应”则是例外。所谓的“乒乓效应”是指听人说话的一方要适时的提出许多切中要点的问题或发表一些意见感想，来响应对方的说法。还有一但听漏了一些地方，或者是不懂的时候，要在对方的话暂时告一段落时，迅速的的提出疑问之处。

巴顿将军为了显示他对部下生活的关心，搞了一次参观士兵食堂的突然袭击。在食堂里，他看见两个士兵站在一个大汤锅前。

“让我尝尝这汤！”巴顿将军向士兵命令道。

“可是，将军……”士兵正准备解释。

“我正想告诉您这是刷锅水，没想到您已经尝出来了。”士兵答道。

只有善于倾听，才不会做出像巴顿将军这样愚蠢的事！

对出现精辟的见解、有意义的陈述，或有价值的信息，要以诚心的赞美来夸奖说话的人。例如：“这个故事真棒！”或“这个想法真好！”、“您的意见很有见地”等，因此，如果有人做了你欣赏的事你应该伺机奖励他。仅仅是良好的回应就可以激发很多有用而且有意义的谈话。

偶尔说“是”、“我了解”或“是这样吗？”告诉说话的人你在听、你很有兴趣。

对方嘴巴上说的话实际可能与非语言方面的表达互相矛盾，学习去解读情境。当我们在和人谈话的时候，即使我们还没开口，我们内心的感觉，就已经透过肢体语言清清楚楚的表现出来了。听话者如果态度封闭或冷淡，说话者很自然地就会特别在意自己的一举一动，比较不愿意敞开心胸。

从另一方面来说。如果听话的人态度开放、很感兴趣，那就表示他愿意接纳对方，很想了解对方的想法，说话的人就会受到鼓舞。而这些肢体语言包括：自然的微笑，不要交叉双臂，手不要放在脸上，身体稍微前倾，常常看对方的眼睛，点头。注意弦外之音。注意没有说出来的话、没有讨论的信息或观念及答复不完全的问题。

要能确认自己所理解的是否就是对方所讲的：你必须重点式的复述对方所讲过的内容，以确认自己所理解的意思和对方一致，如“您刚才所讲的意思是不是指……”、“我不知道

我听得对不对，您的意思是……”。

当我们和人谈话的时候，我们通常都会有几秒钟的时间，可以在心里回顾一下对方的话，整理出其中的重点所在。我们必须删去无关紧要的细节，把注意力集中在对方想说的重点和对方主要的想法上，并且在心中熟记这些重点和想法，并在适当的情形下给对方以清晰的反馈。

积极倾听是篇六

x月18日，我有幸参加了辉腾商学大讲堂关于《阳光心态》课程的培训，这堂培训课始终是在轻松的氛围中进行的，是一堂很好、很生动的心理教育课。

当我们说到阳光的时候，首先想到的是温暖，光亮，美好，幸福，感恩阳光心态就是说要有一种积极向上的，正面的心态；乐观的去面对生活；成就幸福，美丽的人生。

我想这样的课，内容是不需要记忆的，关键是心灵感受的过程，心理震撼的程度，从而得到一种心理的共鸣。

阳光心态的核心内容就是要养心，让自己的能力与欲望匹配。

当自己的能力和欲望相等的时候，感觉上是最幸福的；当能力大于欲望的时候，人就会没有成就感，情绪很低沉；当欲望大于能力的时候就会被失落和抑郁所环绕，觉得世界真的很不公平，也很是对不起自己。

心理会决定你的态度，态度会决定你的习惯，习惯会决定你的性格，性格会决定你的人生。

可见，阳光心态对一个人有多么重要。

因为凡是拥有阳光心态的人，就会快乐工作，快乐生活，享受工作和生活的每一天；凡是拥有阳光心态的人，自己也是个太阳，照亮周围的人和事。

要想有一个很阳光的心态，那么就要说说他的核心：观念。

我们在日常生活中受观念的影响无处不在。

在此，老师讲到了一个abc理论：

“abc理论”是美国临床心理学家阿尔伯特-艾利斯于60年代创立的一种心理治疗体系，艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。

这就成了abc理论的基本观点。

在abc理论模式中a是指诱发性事件；b是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；c是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

也就是b决定c

这些也使我想起了弗洛伊德对于人格结构进行分析时所提出的概念：本我 包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力，就像一口沸腾着本能和欲望的大锅。

它按照快乐原则行事，急切地寻找发泄口，一味追求满足。

本我中的一切，永远都是无意识的。

自我 处于本我和超我之间，代表理性和机智，具有防卫和中介职能，它按照现实原则来行事，充当仲裁者，监督本我的动静，给予适当满足。

自我的心理能量大部分消耗在对本我的控制和压制上。

任何能成为意识的东西都在自我之中，但在自我中也许还有仍处于无意识状态的东西。

超我 代表良心、社会准则和自我理想，是人格的高层领导，它按照至善原则行事，指导自我，限制本我，就像一位严厉正经的大家长。

弗洛伊德认为，只有三个“我”和睦相处，保持平衡，人才会健康发展；而三者吵架的时候，人有时会怀疑“这一个我不是我”？或者内心有不同的声音在对话：“做得？做不得？”或者内心因为欲望和道德的冲突而痛苦不堪？或者为自己某个突出其来的丑恶念头而惶恐？这种状况如果持续得久了，或者冲突得比较严重，就会导致神经症的产生。

阳光心态让我认识到了积极平和的心态的重要性。

心态决定结果。

心态决定了我们对人对事的态度。

通过心态培训，我重新审视了自己，我认识到了自己也存在沟通不到位的弊端，在以后的工作中，我要主动，真诚地与员工交流沟通，用“双赢的规则、开放的观点、包容之心”对待生活和工作，努力完成本职工作。

同时，我也要调整自己沟通的技巧与方法，做到事半功倍。

心态培训让我懂得了设定自己的中长期目标并为之而奋斗的重要性，通过心态培训，我悄然大悟，我终于明白了为什么以前工作时总感觉自己无动力，无激情，归根到底是因为我没给自己设定一个中长期目标，没有明确的方向，导致自己如无头苍蝇一样，到处乱撞。

现在，我要给自己设定一个中长期目标，以后所有工作和生活都围绕着我的目标，我要充满激情，充满活力地生活和工作，为我的目标努力，努力，再努力，坚持，坚持，再坚持，最终实现我的中长期目标，实现我的人生价值。

我非常感激公司给我提供了一个再学习再提高的机会，让我深刻认识到了自己工作中的短处在哪里，让我学到了职场中没人教我的道理和规则。

我会重新端正自己的人生观，价值观，以辩证的方法来分析，解决工作，生活中的困难，我会以阳光心态作为后盾，坚定不移地实现我的中长期目标，我相信，我一定会成功。

积极倾听是篇七

时光过得真快，从递交入党申请书开始到此刻已经有一年时光了，在组织的关怀和老党员的熏陶下，我的思想不断的得到了磨练和提高，现向组织汇报一下这半年来的状况。

能够成为一名入党用心分子，我感到无比的荣幸，也十分珍惜每一次宝贵的学习机会。在学习期间，我用心参加每一次学习讨论，认真聆听党校领导和老师的精彩报告，深入学习了党的理想、目标、性质、党员的标准等重要思想。针对党最终目标实现的必然性、长期性问题我们曾展开讨论，对大学生入党的条件以及如何争取做合格党员这一问题我们也进行了深入的交流，这些都让我受益非浅。尽管一段时光的培训我还不能从最深的层次上去领会和感受各种要旨，但这足以让我在端正入党动机上受到了一次洗礼，对党的理解上得到了一次升华，从而更加坚定了我申请加入党组织的信心和决心。我认为，正确的思想是指导行动的前提。透过这次的学习讨论我更加坚定自我的观点。全心全意为人民服务，对于共产党来说，不只是一种口号，它还是一种实际行动，一种艰巨的任务。我们还就应在实践中不断用切身的体验来深化对党的认识，从而进一步端正自我的入党动机。

透过学习讨论，我意识到以前对党的性质、宗旨、指导思想的学习、认识只是停留在表面，了解肤浅。甚至有时会认为贯彻执行党的方针政策对于大学生主要是理论的学习，参加党的实践活动是毕业以后的事。本着做合格大学生的标准，实践行动方面没有犯过什么错误。但是没有指导自我行动的科学的思想体系，这背离了合格党员的标准。从其他同学的观点中我也得到了不少启示。以后的学习生活中我要做的很多，但是我会坚持到底——以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表的重要思想来指导自我的行动。

参加了讨论，我有了自我的初步计划。做好身边的每一件小事，用心参加社会活动、群众活动，以到达加深对党和共产主义事业的认识，强化正确的入党动机。同时提高自我的学习潜力，透过学习文化知识不断提高自我的素质。在科学发展日新月异的这天，不学习就会落后，国家的发展就会令人堪忧。作为先进生产力的代表，我将不断加强自我的专业知识：不仅仅是做到勤奋刻苦，还要合理利用学习时光提高学习效率。为了提高社会适应潜力，我会拓宽自我的知识面，加大阅读量和阅读面，改变以往的尽量不看课外书的坏毛病。不仅仅是自我努力，还要用自我的行动影响大家，和大家共同进步，经常交流学习经验，主动帮忙后进的同学。端正动机、用心实践；从小事做起、从此刻做起；实事求是、开拓创新；持之以恒、国家繁荣；长此以往、国家消亡；各尽其能、按需分配；共产主义、无须怀疑。

现象，“欲速则不达”。今后，我要克服这个毛病。力争做到：凡经手的工作，坚持按程序办，按规定办，按领导交办要求办；在讲求办事速度的同时，尽可能谨慎过细，力争准确、周到，不走样、无疏漏，实现真正好处上的办事效率。三是正确处理好严以律己与团结周围同志一道进步的关系，力争更充分发挥先锋党员模范作用。入党后，我总是要求自我多干少说，总想用自我埋头的工作为党组织增光添彩，不愿个性张扬。在组织的帮忙下，我也开始注意做一些群众工作，但显然还很欠缺。按照《党章》要求，一名党员除以身作则，

多做贡献，还就应“密切联系群众，向群众宣传党的主张，遇事同群众商量，及时向党反映群众的意见和要求，反映群众的正当利益”。这方面，我做得还不够，还没有很好地发挥党员职责区一分子的先锋作用。今后，我要个性加强，坚持率先垂范与做好群众工作的一致性，充分发挥作为一名党员联系群众的桥梁纽带和先锋模范作用。一名党员，就就应是一面旗帜。

在这几个月里，在组织的关怀和同志们的帮忙下，自我各方面都得到进一步锻炼和提高。在此，我衷心地感谢党组织，衷心地感谢周围的同志。做一名用心分子，把自我的一切献给党，这是我一生追求的目标；我愿意理解党组织对自我的进一步考察和考验。与此同时，我给自我提出了要求：不管个人我能否加入中国，我都不会放松自我对党的追求，都不会放下严以律己、埋头苦干的行为准则与工作作风。请组织上相信我，在新的世纪，在新的一年，在今后的路程中，我必须会时刻牢记员的职责，更加严格地要求自我，更加出色地完成组织上交给的各项任务，处处起到员的先锋模范作用。

从我被选为入党用心分子以来，坚持不断地学习理论知识、总结工作经验，培养自身思想修养，努力提高综合素质，严格遵守单位各项规章制度，完成了自我岗位的各项职责，个性是我市开展“讲正气、树新风”主题教育活动以来，我透过认真学习、自查自纠、整改提高三个方面着重提高自我的党性党风，严格按照党的路线、方针、政策立身办事。我期望我的工作和进步能得到党组织的肯定和认可。以上就是我这几月的思想状况，如有不当之处，请党组织批评、指正。

积极倾听是篇八

积极心理学课程就要结束了，虽然只是短短的几周时间，却让我学到了很多，这是一门教会我们学习生活的学科。在我以前接触的心理学知识中，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。

积极心理学，顾名思义就是以积极的、建设性的心态，去认识世界、发现规律，进而去掌握规律来改造世界。积极心理学并不像传统心理学那样，强调病态、问题，而是在努力探索普通人在良好的环境下如何达到满意幸福的生活。积极心理学以不同于以往的全新角度诠释了心理学的任务，催生教育的生命活力，告了心理学为人类谋取幸福时刻的来临。积极心理学主张心理学应对普通人如何在良好的条件下更好地发展、生活，具有天赋的人如何使其潜能得到充分地发挥等方面进行研究。深入理解人的成长所需要的条件和环境，充分发掘人的潜力、潜能，促进我们的心理发展，有积极的心理特征去面对生活。

在这个竞争激烈的社会里，似乎每个人都在想方设法的洞察他人的内心，但只有极少数人愿意以那种方式来观察自己。我们总是想知道是什么是他人动怒，但我们又不愿去分析是什么让我们自己坐立不安。我们不想让任何人，包括我们自己，看到我们实际的样子—深怕看到丑恶的自己。不幸的是，在这当中必定会遗失一些必需且有价值的东西，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，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。

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。比如说，我们的出生、我们的高度胖瘦、我们的性别、我们的爸爸妈妈等等，这是先天的，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。有一句话我特别喜欢，就是“乐观就是对生命的远方，充满了期待。”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，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。毕淑敏说有意义的快乐就是幸福。我发现幸福就来自健康的心理。心理健康的人比较积极乐观，而乐观是对生命的远方充满了期待，觉得自己是有能力一步一步地朝着那个既定方向去迈进，尽管在这个过程中有顿挫，有失败，有遭人误解，你虽然不能保证你一生将会有怎样的困窘出现，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。在合理价值目的性的引导之下，人有意义地生活，实现人生价值，体验幸福感受。既要去做对生命有意义的事情，也要让自己的内心感到快乐，如是，便离幸福很近。只是，这其中需要很大的勇气，因为坚持自己的初衷与梦想要付出比他人更多的辛苦，留下更多的汗水与泪水。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！

我们还测试了自己的性格优势，让我们发掘自己的优势在哪，这让我们能更加了解自己，尽量的展现自己的闪光点，弥补自己的弱势。对于择业也是一个不错的建议，我们可以选择更符合自己性格的领域，这样我们能发挥自己的长处，把工作做得更好。每个人总有自己的优点，或许只是你没有发现而已，要正确的看待自己，不要把自己想得一团糟什么也不会，以积极的心态去迎接每一件事，相信自己可以，有了自信有了勇气我们就可以把它做好。

学完这门课程，我觉得收获真的很多，不仅在课堂上享受了，在课堂上放松了，而且也改变了我对生活的一些看法，我觉得生活变得更美好了，可以积极的去面对生活中的一切困难。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，很难以感受花朵的芬芳。一个快乐的人，它眼中的世界也是快乐的，我们要用积极的心态去真实地活在当下的每一天。

积极倾听是篇九

今天作为一名入党积极分子有幸参加了班级的党员生活会，在会上党员们都对两会的有关内容进行了总结和讨论，这个生活会让我对两会有了更深刻的认识和了解。

其实我感觉两会上的温总理提到的房价与咱们大学生，特别是研究生有非常大的联系，如果房价得到调控，将来学生毕业就可以减轻压力，更好的去工作！希望以后的房价大家都可以接受，人人都能卖得起房！