

# 2023年幼儿园大班周计划表格 幼儿园的大班周计划(实用5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。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理心得体会篇一

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。

根据总队安排，我们在201x年7月3至7月22日参加了在教导大

队举行的心理咨询师的培训。20天的培训时间虽然不算长，但对于我们来说，收获颇丰。现谈谈自己的几点体会：

第一：心理咨询的目的在于人格塑造。

恰如古代日本的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。

第二：学会了自我分析

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。

第三：调整了对“挫折”的认识

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看法，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。

#### 第四：善于运用各种“资源”，做好官兵心理疏导

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。

## 心理学心得体会(二)

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种太神秘的感觉，总以为它很深奥也很虚幻，但是通过这一个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。上了8周的课后，我感觉受益匪浅。心理学是一门听上去很深奥的学科，但是通过罗老师的讲解，将深奥的知识简单化，使我们每一个上过心理学概论的同学都对自己有了一定的认识。

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

这门课是我初次学习，我觉得在课程安排和上课形式等方面都非常吸引人也很实用。首先，课堂内容十分丰富，涉及到大学生生活各个方面，不论是学习、恋爱、人际交往甚至就业、职业生涯规划、求职信，都有专题一一为我们解答。这些所设置的专题都是我们大学生非常感兴趣或者息息相关的内容。比如大学生恋爱心理学，目的就是培养健康的恋爱心理与行为。老师就从各个方面分析了大学生恋爱的过程及心理活动，什么是爱情、恋爱动机、择偶过程、感情纠葛、失恋问题，都一一有所涉及。许多我们困惑不解问题，经过老师的点拨，豁然开朗。尤其是在老师让我们写墓志铭的时候，我对自己的未来和自身有了新的认识和思考。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。老师会精心挑选出一两套的心理测验给我们做，而这些心理测验都是十分专业准确的，老师会一一讲解分析，结合性格特点，生动的加上具体的典型的任务形象，帮助我们理解。

大学生表现出不适应，严重影响学习和生活，所以我们更应该通过一定的学习心理健康知识了解自己。这门课程对于提高大学生的心理素质，让大学生从各方面认识自我，解剖自我，拥有一个健康的心理，并且积极向上的心起了一个推动作用。

虽然这个学期心理课已经结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。我们要成为心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。

## 心理心得体会篇二

作为一名心理部成员，我深刻地体会到，心理学对于我们的成长和生活都有着非常重要的影响，心理学知识也都在实践中得以充分地运用。在这一年的参与中，我经历了成长和收

获，更重要的是收获了很多关于心理学的体验。

## 第一段：心理学的重要性

心理学在我们的成长和生活中扮演着至关重要的角色。在学习心理学的过程中，我们了解到了人的内心世界的奥妙，了解到了人类普遍的心理需求和心理疾病，以及如何处理这些问题。除此之外，心理学还能提高我们的情商，让我们更加聪明、善良、理解他人的感受和情绪。因此，学习心理学知识对于我们个人的成长和生活都有着非常重要的影响。

## 第二段：心理部的组织和职责

做为一名心理部成员，我们的主要职责是为校园内的学生提供心理咨询服务，帮助学生解决心理问题，提升他们的心理健康水平。我们在活动中会收集反馈，通过不断发展和完善心理英语课程，在课堂上为学生提供实用的解决方案，同时采取相应的措施来帮助有问题的学生。

## 第三段：我们的工作经验和成果

我们的工作经验和成果包括以下几个方面：

1. 针对学生需要提供针对性的诊断和指导，并及时解决相关问题。
2. 为各种活动进行心理辅导，建立起一个宽容、理解和支持的社区氛围，使学生们感受到温暖和关心。
3. 制定健身计划，以促进身体健康。
4. 不断发展心理课程，提供学生们处理情绪和问题的技巧。

以上成果都得到了学生们的认可和支持，并实现了我们心理部提供心理服务的宗旨和愿景。我们将继续想学生们提供更

好的服务。

#### 第四段：我们所期望的

我们希望为大家提供一个温馨、积极能量和正向思想的平台，为学生们的身心健康贡献力量。我们也期待未来能够继续开拓新领域，比如举办更加创新和深入的课程，或者与其他校内机构合作来举办活动、分享知识等等。从短期到长期，我们相信我们的付出将会得到更多的认可和回报。

#### 第五段：对心理学的热爱和信仰

最后，我想谈一谈我们对心理学的热爱和信仰。我们相信心理学的伟大，我们相信学生们可以通过心理健康和情绪管理来获取更加美好的生活。我们的信仰让我们更加努力，更加有动力去探索和应用心理学知识，进一步提升学生们身心健康水平。未来，我们也希望能将这种信仰传递给更多人，让更多学生从我们的服务中受到启迪和启发，理解身心之间的奥秘，并为自己打造更加美好的未来。

总结：以上就是我对心理部经验和体会的总结，心理部为大家提供了一个很好的平台，让我们深入了解心理学的知识。我们相信未来会有越来越多的人对心理学和心理健康有更多的关注和认可，学生们也会从这些知识中受益匪浅。

### 心理心得体会篇三

在大学里，我们除了学习专业知识外，还可以从各种社团和组织中学到很多实用的技能和知识。作为一名大学生，参加学校心理部的工作成为了我人生中难得的一次机会。在这里，我对心理学有了更深刻的理解，并学到了很多有用的心理技巧和方法。接下来，我将分享我的心理部心得体会，以便更多的人了解心理学和心理调适。

## 第二段：心理部的工作

在心理部的工作中，我主要负责接待咨询者并协助心理咨询师进行咨询工作。在这一过程中，我深刻地感受到了心理学对于人们生活的影响。人们生活中常常会遇到各种各样的难题和问题，如果没有足够的心理调适能力，就很可能陷入困境甚至走向自闭、抑郁等心理问题。而心理部的工作就是帮助咨询者找到适合自己的心理调适方法，并启发他们积极面对生活的种种挑战。

## 第三段：学到的心理技巧

在心理部的工作中，我学到了很多心理技巧和方法。其中，最重要的是倾听。倾听是有效的沟通的基础，只有真正倾听了对方的内心感受和需求，我们才能更好地帮助对方。同时，在倾听的过程中，我们要学会给予合适的回应和支持，让咨询者感到被理解和认同。此外，我还学到了一些缓解情绪的方法，比如深呼吸、放松训练、情绪发泄、自我暗示等。这些方法可以帮助咨询者缓解压力、控制情绪、放松心情。

## 第四段：心理部的意义

心理部的存在有着重要的意义。它不仅帮助了许多人解决了他们内心的问题，还促进了大学校园心理健康的普及。在一个心理健康的校园氛围中，每个人都可以自由而愉快地学习和生活。此外，心理部的工作还能培养年轻人的情感智慧和社会责任感。在咨询实践中，我们要求自己做到真诚、专业、责任、保密。这些精神和品质对于我们今后的成长和发展都有着重要的意义。

## 第五段：总结

心理部的经历成为了我大学生活中重要的一部分，我从中学到了许多有用的心理知识和技巧，同时也感受到了心理健康



对于人们的重要性。希望更多的人能加入心理健康工作中，帮助更多需要帮助的人。同时，我们应该从小事做起，提升自己的情感智慧和社会责任感，成为更好的人。

## 心理心得体会篇四

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。

## 心理心得体会篇五

青年时期是人生中的一个重要时期。在这黄金般的十几年中，我们的思想意识急剧变化，心里也逐渐变得成熟，这些变化对我们今后的发展都起着至关重要的作用。青年是祖国未来的建设者和接班人，因此在一定程度上讲，青年心理发展变化的结果，将直接关系到祖国未来的命运。在学习青年心理学这门课之前，我对青年心理变化的规律及特点没有多少认识。经过八周的学习，我对青年心理学有了较为系统的认识，了解到不少有关青年心理学的知识，这可以及时校正我的心理发展方向，对我个人的成长也是大有裨益的。下面我结合我的个人观点及经历谈一下我学习这门课的感受。

我们一直强调要做到“身心健康”，可见心理健康对一个人的意义重大。在现代社会，对心理健康的重视程度甚至超过身体健康。统计表明，心理疾病已经成为人类健康的最大杀手。而作为未来栋梁的大学生，其心理状况却不容乐观。一位大学生在校友录上留言说：“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲；打工，累死累活，让人剥削，没劲大学让我好失望。为我哭泣吧，我的大学”这段留言充分体现出当代大学生的心理现状。近乎惨烈的社会

竞争，来自社会和家庭的巨大压力以及对大学生心理教育的忽视使大学生的心理问题逐渐积累，最终暴发出来。一些大学生因为不堪重负，用自杀结束了自己的生命。一个个大学生轻生的血淋淋的事实是我们不愿提及的，但这背后隐藏的大学生的心理问题却是我们不得不面对的。以前父亲跟我谈到自杀现象时曾说：“无论什么时候，无论如何都不能自杀，自杀让自己获得了解脱，但这却会给家人带来无尽的痛苦。大学生自杀是种极不负责任的做法。”我们不仅是为自己活着，同时也是在为我们的家人或者，这种责任感是我们必须具备的。

如何处理青年期的亲子关系问题已经成了一个世界性难题。因为我们在青年期开始形成自己的世界观、人生观和价值观，会与父母在看待事物上产生不同意见，在其他方面也会与父母产生某种程度的矛盾与不协调，亲子关系由此产生。生活中由于亲子冲突处理不当导致亲子关系紧张甚至酿成家庭悲剧的例子比比皆是。要正确处理亲子关系，解决好亲子冲突，要求亲子双方面对面的、心平气和的交流。做子女的要适应父母的价值观，理解父母的良苦用心，认识到父母所做的一切都是为自己好，尽管其中可能有不妥之处。父母要努力理解和尊重子女，做到作风民主、严而有度，关心而不溺爱孩子。我认为在处理亲子关系方面，我的父母做的就比较好。我和父母在绝大多数问题上能够做到坦诚的心平气和的交流，尽管有时也会在一些问题上由于看法不同而发生争论，但从没有发生过言语的形式上的冲突。我上高二开始住校，上高中时平均一个月回家一次。父母认为这是个不错的锻炼机会，可以让我充分了解宿舍生活，也有利于上大学后尽快适应，因此父母并没有因为我住校而感到失落。我在学校也经常与父母联系，每隔几天就往家里打一次电话，交流一下自己最新的情况。在学习上父母没有给我施加压力，告诉我只要尽力就好。我也喜欢看京剧、听“红歌”，在价值观上与父母有很多相同之处，我认为这些对构建我和父母和谐的亲子关系是很重要的。

记得在报到时学校召开的家长见面会上学校领导对大学生恋爱的态度是“不支持，不反对”。上学期上英语课时老师说做到以下三项的大学生活算是多姿多彩的大学生活：首先要保证学习好，争取被评为优秀或拿到奖学金；第二要参加社团活动，最好能有关一官半职；第三就是要有一个男朋友或女朋友。但我个人是反对大学生恋爱的，原因主要有三点：1、恋爱会影响学习。青年心理学中强调大学生恋爱应有利于学习，但上高中时身边一个个鲜活的例子让我对谈恋爱促进学习不抱任何奢望。2、恋爱会增加许多我认为不必要的开支。《一味辛酸父亲写给儿子的信》就是一个很好的例子。心中的儿子在恋爱后给父母写信的次数越来越少，每次信中都要求父母给他汇钱，要求汇款的金额也越来越大。至少在我看来，吧父母的血汗钱花在这方面在良知上就很难过得去。3、大学生在心理上还不是很成熟，在很多问题上都缺乏必要的应对措施，可能会无法接受失恋这一突如其来的沉重打击，影响到自己一段时间的心态和学习状态，甚至会产生极端后果。在恋爱问题上，我认为父母的作用至关重要。父母处世的经验比我们要多得多，适当听从父母的意见和建议，可以让我们在恋爱和婚姻问题上少走弯路。

总而言之，对于中学时期心理教育普遍缺失的当代大学生来说，青年心理学这门课的开设是十分正确的。它对青年时期常见的心理现象进行了较为深入细致的剖析，对大学生心理的成长成熟具有积极意义。学了这门课，我会在今后的学习生活中运用相关知识解决我遇到的问题，保持良好的心态，为以后的发展打下坚实的基础。