

# 2023年有效课堂调查研究报告 课堂笔记 现状的调查与研究报告(汇总5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为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。

## 心理课程心得体会篇一

提到幸福，人们总是自然而然地把幸福和金钱联系在一起，认为金钱的多少决定了幸福的程度。大多数人认为金钱可以满足人的各种欲望，所以当自己的欲望得到满足时，人就会感到幸福。当一个人穷的时候，他可以有一顿好饭，或者一件新衣服，幸福就会出现。当他有钱的时候，这两个要求很容易就满足了，他再也找不到那种幸福了。

人的欲望是个无底洞，即使占据了全世界，也无法满足。所以，钱和幸福不成正比，很多东西是无价的，就算他再有钱也买不到。

再者，幸福来自于自己内心的感受，每个人对幸福的定义都不一样。我认为幸福包括满足感、幸福感和价值感。我们满足于我们已经拥有的，这样我们才会感到快乐，才会感受到自己存在的价值。我们每个人都有幸福：比如拥有一个知心朋友是一种幸福，拥有一个和谐的家是一种幸福，拥有一个温柔的爱人是一种幸福……也许我们不能在每一个方面都幸福，但一定要在某一个方面幸福。只要我们放松自己的心，满足于自己的小幸福，就一定会幸福。当我们被朋友、家人或爱人需要的时候，我们会觉得自己有价值，有意义。

有人曾提出幸福生活的八大原则：失去时学会忘记，得到时学

会珍惜；有闲不如有钱，有钱就是有闲；小奖总比没奖好，小罚总比不罚好；好的事情分开分享，不好的事情一起忍受；争取好事变，坏事不变；好事早说，坏事晚说；争取好事没得选，坏事有得选；小的比大的大。在这个世界上，有些人会认为上帝是不公平的。为什么有的人富有的.人穷，有的人美有的人丑？但是当上帝关上一扇门时，他会为你打开一扇窗。所以上帝应该对每个人都公平。有的人有钱却不快乐，有的人穷却快乐；有的人长得漂亮却不快乐，有的人长得不漂亮却活得快乐。只要真诚待人，努力工作，目标明确，与人相处融洽，我们就会幸福。

最后，祝所有人都能快乐的生活，实现人生的价值。

## 心理课程心得体会篇二

世界上大多数事情都不简单，这个问题的答案也是一样的。没有永恒的善，也没有永恒的恶。善良和关心是一件好事，只要你治疗和关心的人值得。原谅别人能带来满足感，除非被原谅的人不愿意弥补自己的过错。对未来保持乐观可以让你精力充沛，心情愉快，除非你是个赌徒，相信自己能在下一场比赛中赢得一大笔赌注。

我们已经确定了一些心理特质和心理状态是“积极的”，另一些是“消极的”，但研究人员吉姆·麦克纳尔蒂和弗兰克·芬查姆认为，“心理特质和心理过程没有积极或消极的性质；相反，心理特征是促进还是破坏幸福取决于它们发挥作用的语境。”

他们提出了三种方法：

考虑一下情况。

为了理解什么时候心理特质和心理过程是有益的，我们需要在社会情境中考虑它们。“积极”的心理特质和心理过程并

不是在所有情况下都是积极的，但在某些特定的环境下其实是有害的。原谅你的配偶可以加强你们的关系，如果她的错只是忘记关灯，而你很清楚她为自己的疏忽感到抱歉。但如果她一直在你朋友面前贬低你，而且从不后悔，那么原谅可能不是最好的办法。

考虑对象。

积极心理运动帮助心理学家认识到，仅仅关注人类的问题，我们无法了解整个人类的状况。同样，我们也无法理解，仅仅通过关注那些快乐的家伙，如何提高幸福感。为了解开健康快乐生活的奥秘，我们不仅要测试心理特征对那些生活最美好的人的影响，还要测试那些生活一团糟的人的影响。乐观主义可能只对某些人有益，他们有所期待。为了理解这一点，我们不仅应该对前途光明的本科生进行研究，还应该对已被诊断为iv期癌症的患者进行研究。

考虑时间的发展。

大多数心理学研究都是横断面研究(同时测量一群人的. 感受)。为了理解心理特征如何影响幸福感，我们需要进行纵向研究(测量同一组人在生命中的几个不同时期)。这一点很重要，因为研究人员发现短期内有益的东西，长期来看可能是有害的。那些友好相待而不是互相批评来解决严重关系问题的夫妇现在报告说，他们对自己的关系感觉更好，但从长远来看，他们的满意度低于那些更多地批评对方的人。为何如此？那些互相批评的夫妻实际上是在处理他们的问题，这有助于改善他们的关系。

积极的心理运动传播很广，我们发自内心的接受。治疗、自助书籍和提高生活质量的应用程序正致力于促进积极的心理特征，如更加友好和宽容。但如果像友善和宽恕这样的心理特征不一定对每个人都有利，那么我们就需要谨慎，只在它们有可能发挥作用的情况下推广。

## 心理课程心得体会篇三

近年来，随着社会的快速发展和人们生活压力的增加，心理健康问题逐渐引起人们的关注。为了提升自己的心理素质，我报名参加了一次心理培训课程。通过这次课程的学习和实践，我受益匪浅，深感心理培训的重要性。

### 第一段：课程介绍

在心理培训课程的第一次上课时，老师向我们介绍了整个课程的安排和内容。这门课程包括认知心理学、情绪管理、沟通技巧等方面的内容。老师还利用案例和实例向我们展示了心理学的应用和实际效果。这让我对这门课程充满了期待。

### 第二段：学习心得

在课程的学习过程中，我逐渐理解到心理学对我们生活的重要影响。例如，在认知心理学的学习中，我了解到我们的思维方式和观念会影响我们对事物的看法和对待问题的方式。通过调整我们的认知方式，我们可以更加理性地处理问题，减少焦虑和压力。此外，在情绪管理的学习中，我学到了情绪的分类和应对方法。这让我更加理解到情绪不是控制我们的，而是我们可以控制的。只有通过调整自己的心态和情绪，我们才能更好地应对生活中的困难和挑战。

### 第三段：实践体验

课程中，老师还安排了一系列的实践活动，让我们将所学的理论应用到实际中去。其中一个活动是情境模拟，在这个模拟中，我们扮演不同的角色，体验不同的心理状态。通过模拟，我意识到自己在某些情况下可能会做出冲动的行为，这让我深思自己的行为是否合理。另外，还有一次团队合作的活动，这次活动让我意识到良好的沟通和团队合作能够有效地改善团队关系和工作效率。

#### 第四段：收获与感想

通过心理培训课程，我不仅拓宽了自己的知识面，还提高了自己的情绪管理能力和沟通技巧。我学会了如何正确地应对挫折和压力，调整自己的心态，保持积极向上的情绪。同时，我也通过课程认识到自己的不足之处，比如在沟通中需要改进的地方。因此，我会继续努力学习，不断提升自己的心理素质。

#### 第五段：总结与展望

通过这次心理培训课程的学习，我深刻认识到心理健康对个人发展的重要性。心理健康不仅关乎个人的幸福感和生活品质，更关系到团队和组织的发展。未来，我会继续学习心理学知识，不断提升自己的心理能力，并将所学的应用到实际中去，帮助更多的人解决心理问题，共同营造一个健康和谐的社会。

通过这次心理培训课程的学习，我对心理学有了更深入的理解，也充分认识到心理健康对于个人幸福和工作的重要性。通过学习心理学的知识，我可以更好地理解自己和他人的行为，提升自己的情商和沟通能力，更好地应对生活中的困难和挑战。因此，我将继续学习心理学知识，努力提升自己的心理素质，为自己的发展和社会的进步做出贡献。

### 心理课程心得体会篇四

近年来，心理健康受到越来越多人的关注。为了提升学生的心理素质，我校开设了心理安全课程。在这门课程的学习中，我深刻体会到心理安全的重要性，并对自己的成长与发展有了更深入的认识。以下是我对这门课程的心得体会。

#### 第一段：认识心理安全课程的背景

作为一名现代学子，我们时常承受着各种来自学习和生活的压力。然而，长期以来，我们对心理健康的关注度却相对较低。为了提高学生的心理素质和心理健康水平，学校决定开设心理安全课程，使学生能够更好地认识自己的心理状态，并学会调节和表达自己的情感。这门课程的开设让我意识到心理健康对我们的成长至关重要。

## 第二段：探索内心世界的关键

在课程学习中，我明白了认识自己的内心世界是迈向心理安全的关键一步。通过学习心理学的基本知识和实践操作，我开始意识到自己的情绪、压力和焦虑，并学会了正确的表达和处理这些情绪。通过积极的自我反思和自我调节，我逐渐增强了自己的心理抗压能力，更加自信地面对学习和生活中的种种挑战。

## 第三段：培养积极心态的重要性

课程中，老师强调了积极心态对心理安全的重要作用。我明白了只有保持积极的心态，才能更好地面对困难和挫折。通过学习如何培养积极心态的方法，我逐渐摆脱了消极情绪的困扰，更加积极向上地生活和学习。我开始关注自己的成功和成长，而不再纠结于失败和不足。这使我在学习中更加有动力和耐心，同时也更好地与他人建立了良好的互助合作关系。

## 第四段：发展良好人际关系的重要性

人际关系是我们生活中不可或缺的一部分，也是心理安全的重要因素。在课程中，我们通过角色扮演和团队合作的方式锻炼和提升了自已的人际交往和沟通能力。通过与同学的互动和交流，我深刻体会到与他人保持良好关系的重要性。良好的人际关系不仅能帮助我们互相支持和共同成长，还能营造更加友善和谐的学习环境，为我们的心理安全提供保障。

## 第五段：心理安全的持续努力

通过这门心理安全课程，我对心理健康有了更深入的认识，并学到了许多实用的方法和技巧。然而，心理安全的建立需要我们的持续努力和实践。我决心在以后的学习和生活中，继续关注自己的心理健康，积极培养良好心态，保持良好的人际关系，并不断学习和应用更多的心理安全知识，以迎接未来的挑战。

通过这门心理安全课程的学习，我认识到了心理健康对我们的发展的重要性，并学到了许多有益的知识 and 技巧。心理安全不仅关乎我们个人的成长与发展，还关乎整个学校和社会的和谐与稳定。希望我们每个人都能更加关注和重视自己的心理健康，努力创造一个更加温暖和谐的学习环境。

## 心理课程心得体会篇五

作为一名从事教师工作两年多的青年教师，在教学、科研、学生工作中都会有一些困惑。通过此次培训，在著名讲师李永新的精彩授课下，我对高校管理心理学课程的知识结构、教学方法和专业建设有了更加全面和深入的了解。我发现工作中的很多问题都和管理心理学的相关知识点密切相关。为了更好地提高自己的工作积极性，改进教学技巧和方法，不断积累相关前沿专业知识，了解学生的思想动态，我对本次培训的主要内容进行了认真的学习和思考。

这次培训让我对李老师的教学技巧有了最深刻的理解。清晰的课堂思维，让学生有明确的学习目的；引用经典案例，能在课堂上抓住学生的注意力；课堂上与学生面对面交流，让学生在思考的同时接受新知识，记忆深刻；上课前5分钟的小分享，培养了学生自学的习惯和查阅分析数据的能力；教学课本上的知识和课外资料上的知识的结合拓宽了学生的知识视野，案例教学法的学习让所有的知识点都融入到案例中，让学生学到更多实用的东西。这些教学技巧让我感触颇深。

作为一名刚刚两年的专业教师，对于理论性很强的课程，尤其是职业教育，我很难把握课堂情况。学生也很难接受理论性很强的知识点。同时，自己教又辛苦又干巴巴，学生没有听讲的激情，导致教学效果不佳。通过这次培训，我对教学技巧有了更深刻的理解。教学技能的好坏直接影响课堂教学效果和能否在实践中学习知识、运用知识、应用知识。

通过这次培训，我也反思了自己这两年的工作情况。作为一名新教师，我应该有一个职业角色转变的学习体验过程。在不断体会到教师这个名字的荣耀的同时，也要不断寻找自己独特的职业方向，塑造自己的教师个人形象，明确自己的工作目标。在教学和学生工作中，要与学生沟通，了解他们的心理动态。同时，结合我们自己的课程，让学生轻松接受新知识，不断改进工作方法，总结积累经验，提高教学水平和专业能力。通过与学生的交流，对自己教学工作的成功给予客观的反馈，找出自己工作的不足和成就感、满足感。与多所学校的老教师交流，养成勤于思考、善于在高难度课题和挑战性工作中进行专门研究的习惯，不断提高自己的科研能力。随着高校的不断发 展，要加强校企合作之间的合作与交流，提高自身和学生的实践能力，共享和交流相互的教材。

综上所述，通过学校和教师的在线培训资源，可以开阔视野，了解全国高校教师的相关信息动态，参加相关培训或专业会议，丰富专业知识，提高综合能力。通过对这门管理心理学的学习和探讨，我更加深刻地认识到，掌握课堂教学技巧是整个教学效果的最终体现。不仅需要自己努力，更重要的是需要同学们交流，总结经验。通过课堂教学，不断实现自己的人生价值，提高工作的成就感、满足感和幸福感，找到自己的职业兴趣。只有这样，我才能在工作中找到积极的动力，在这个光荣的岗位上做一名教师。

## 心理课程心得体会篇六

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，

配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

## 一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

## 二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主

题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

### 三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

### 四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的

表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、 为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。

3、 提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、 合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的方案。

五、注意寓教于乐，以多种形式规范学生行为

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能

提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

## 六、有效地进行家访或电访

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

## 心理课程的心得体会2

## 心理课程心得体会篇七

随着社会进步和生活节奏的加快，人们心理健康面临着越来越多的挑战。为了帮助人们更好地应对心理问题，心理安全课程逐渐受到关注。在参与心理安全课程的过程中，我收获了很多，并且对自己的心理健康有了更全面的认知。

### 第二段：参加课程的初衷和感受

我参加心理安全课程的初衷是想了解自己的情绪管理，提升自我调节能力。在课程中，我们从理论学习到实践演练，通过与团队成员进行情绪分享和反思，我意识到真正的倾听和

包容是建立心理安全的重要一环。在课程的互动环节中，我和团队成员进行了多次自我表达，不仅可以释放情绪，也收到了很多鼓励和支持。通过参与这些活动，我逐渐建立了对他人的信任，也更加体会到心理安全对于个人成长的重要性。

### 第三段：心理安全对个人和团队的影响

心理安全不仅仅是个人内心的感受，它对团队合作和全员效能也有着深远的影响。在团队中，每个人的心理安全程度会直接影响到沟通的质量和效果。只有在安全的环境中，每个人才会更加勇敢地发表自己的观点和想法，才能充分发挥团队的智慧和创造力。而一个缺乏心理安全感的团队，很可能会出现隐藏信息、意见不同、不愿合作等问题，最终影响团队的整体效能。因此，组织需要为团队提供心理安全的保障，从而激发团队潜力，提升团队绩效。

### 第四段：心理安全在工作和生活中的运用

心理安全不仅仅局限于课程内部，它对工作和生活的各个方面都有着积极的影响。在工作中，心理安全能够促进有效的沟通和协作，减少误解和摩擦，提高团队的工作效率。在生活中，心理安全使人们更加愿意表达自己的情感和需求，增强亲密关系和友谊的质量。而且，心理安全还可以帮助个人更好地应对挫折和压力，提升自身的应变能力和抗逆力。因此，我们需要将心理安全的概念从课堂带到现实生活中，全面提升我们的个人价值和生活质量。

### 第五段：总结和展望

通过参与心理安全课程，我深刻认识到心理安全对于个人和团队的重要性，也意识到实现心理安全需要大家的共同努力。在未来，我将进一步学习和应用心理安全理念，为自己和他人创造一个更加和谐和富有成长机会的环境。同时，我也希望通过与更多人分享心理安全的重要性，促进社会对于心理

健康的关注，为建设和谐的社会做出自己的贡献。

## 心理课程心得体会篇八

正如书中反复提到的一句话，拖延者总是在最后一分钟前完成任务，只是在拖延的过程中多吃了一点苦头。

我抱着在书中寻找灵丹妙药的心态从第一页翻到最后一页，才发现原来书中说的大部分都是原因，而不是解决方法。可见拖延症是没有什么好办法可以根治的。类似的问题是如何逃避孤独。如何克服自卑？也许我们也不用和他们打交道。平静地接受他们，可能比堂吉诃德vs大风车好得多。

对于拖延症的原因，笔者总结为：缺乏自信、厌恶、目标和奖励太遥远而无法自律。仔细想想，我喜欢把约会时间调整的恰到好处，因为我曾经早到，一个人站在街角或者坐在咖啡店里等，而我只是一个讨厌等待的急性子，所以我选择了这种方法，但是每次看到朋友比我早到，我都觉得很惭愧。至于为了学习而临时抱佛脚，我想大家都有过类似的`经历。暑假前几天，我有信心先把作业写完，然后就可以无压力的自由发挥了。但是，总会有偷懒的时候，我反复安慰自己。我就是休息几天，过几天继续写。然后暑假不知不觉就结束了，还有一大半没写完的作业。当然，我最讨厌的还是假期最后几天厚着脸皮抄作业的小伙伴们。也许正是因为他们的存在，让按时完成作业的自己变得不那么勤奋，不那么愿意分享。

所以，当你拖延的时候，还是要看看会不会对别人造成更大的影响，合理安排自己的时间和精力，接受藏在心里的拖延小妖精。就像书的最后说的，“快乐来自于按照你的价值观健康地生活，来自于与他人和你的内心的联系。它还来自于能够接受真实的自己，能够真实地接受拖延，不管它是否是你生活的一部分，就像即使花园里有一些蒲公英，你仍然可以享受它一样”。

拖延症是一种正常的生理反应。当我们觉得我们在拖延某事时，这意味着我们已经开始拒绝它了。就像你看到蛇或者蜘蛛时的恐惧，一切都是那么的自然和逻辑。

所以，不如把所有的精力都投入到自己感兴趣或者最适合自己的事情上，因为在做这些事情的时候，一点都不会耽误。至于那些不感冒的事情，主动把时间节点提前，然后在节点到来之前加班。

## 心理课程心得体会篇九

### 第一段：引言（100字）

心理破冰课程是我大学期间参与的一次特殊体验。在这个课程中，我学到了很多关于人际关系和沟通的知识，也发现了自己隐藏的一些心理问题。通过这次课程，我深刻感受到了心理疏导的重要性，同时也对心理学产生了更浓厚的兴趣。

### 第二段：体验与感悟（300字）

在心理破冰课程中，我们经历了一系列的小组活动和讨论。通过亲身参与其中，我开始对自己的心理状态有了更深入的了解。我发现，在与他人交流时，我常常感到羞怯和不自信。这导致了我的回应速度变慢，表达能力不足等问题。而通过课程中的训练和辅导，我逐渐摆脱了这些心理障碍，开始更加自在地与他人交流。我学会了倾听他人，尊重不同意见，并通过开放式提问积极参与讨论。这些技巧在课程结束后对我个人和学业生活都产生了积极的影响。

### 第三段：人际关系的重要性（300字）

在心理破冰课程中，我们还深入研究了人际关系的重要性。通过讨论和实践，我理解到人际关系对个人的发展和幸福感有着巨大的影响。一个良好的人际关系可以带来支持、理解

和互帮互助，而一个糟糕的人际关系则会带来不安和压力。我们学习了如何改善与他人的关系，包括有效沟通、尊重他人、解决冲突等技巧。这些技巧不仅在学校和工作中有所帮助，也对个人的家庭和友谊关系产生了积极的影响。

#### 第四段：心理疏导的重要性（300字）

心理破冰课程中，我们也学习了心理疏导的重要性。这项技能可以帮助人们更好地处理心理问题和压力。在这个课程中，我意识到心理健康是一个重要的方面，而忽视它会对个人的生活产生负面影响。通过学习心理疏导的技巧，如情绪管理、压力释放、积极思考等，我开始更加关注自己的心理健康，并积极采取措施来维护它。我发现，当我能够积极面对困难和挑战时，我变得更加自信和积极，人际关系也更加和谐。

#### 第五段：结语（200字）

通过参与心理破冰课程，我收获了很多关于人际关系和心理健康的知识。我更加了解自己的心理状况，学会了有效地与他人沟通，并关注自己的心理健康。这些知识不仅在我个人生活中有着重要的作用，也对我的学业和职业发展产生了积极的影响。我深信，通过心理破冰课程的学习，我将更好地理解和处理自己的情绪和心理问题，从而迎接未来的挑战。

## 心理课程心得体会篇十

本学年，我担任高一(十)班班主任。在学校领导的支持下，配合政教处的工作，我顺利地完成了学校布置的各项任务。在班主任教育过程中，有顺利也有挫折，有成功也有失败，既有困惑，也有启迪，交织着酸甜苦辣。

一、不断提出新的奋斗目标，寻找鼓舞学生前进的力量

班集体就是在一个接一个的目标的实现中逐步发展的。共同

的奋斗目标是班集体不断奋进的动力，它能激发起学生的共同感情，激励和指导全班学生朝着共同的方向前进。不断有新的奋斗目标，学生对自己的发展前景就充满信心，班集体就能朝气蓬勃，不断地奋发上进。

本学年，新生入学，学习任务非常艰巨，为了防止部分同学因跟不上而泄气或思想上不重视，我反复给他们讲了高一学年新课改的意义及其重要性，让他们学习与生活相联系，教会学生如何进行人与人的正确交往。重点抓自觉学习行为习惯，形成良好的学习环境。做好两方面工作：一是与任课老师加强联系，二是抓自己的学习时间，即早读15分钟、自习课和晚上的晚修时间。督促课代表做好组织记录工作，并及时总结，以便学分认定。其次，继续抓好学生学习方法的培养工作。利用班会课请成绩优秀的同学、成绩进步快的同学介绍学习方法，提高学生学习的信心、方法。

## 二、形成正确的集体舆论，培养优良班风

集体舆论就是在集体中占优势的多数人赞同的言论和意见。它以议论、褒贬等形式肯定或否定集体的动向或集体成员的言行。优良的班风是指在集体成员中普遍具有的符合社会道德标准的良好行为和习惯。正确的集体舆论和良好的班风是良好班集体形成的重要标志。它以无形的力量影响和教育学生。

首先从组织好班会入手。班会是对学生进行教育，让学生参与管理的一种有效形式。班会包括班务会、民主生活会和主题班会。我充分利用班会宣传学校各项规章制度和纪律，如课堂纪律、课间要求、考勤制度、考试纪律等，并教育学生要严格遵守；引导学生分析研究班集体中的问题，提出巩固和发展班集体的措施；制定班级公约，总结班级工作；讨论班级成员共同关心的问题；定期的时事教育；处理偶发事件等等。

其次是对班干部的培养。对班干部，不能只是使用，还应该

进行教育和培养。我经常教育他们树立为集体服务的光荣感和责任感，要求他们努力学习、团结同学、以身作则，鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，注意工作方法。当然，选出的干部毕竟不是完人，因此对他们不能过分苛求、指责，特别是在工作出现失误的时候。对班委会的工作要经常检查，而切要给予具体的指导和帮助，既不能包办代替，也不能班上的工作全部推给班干部自己放手不管。我还坚持定期召开班干部会议，组织他们学会制订计划及具体措施，检查落实情况，总结得失，并加以改进，教会他们如何分辨是非，及时阻止同学中的不良行为。而对于班干部在班级中的不良行为，决不姑息，鼓励他们以身作则并带动其他同学，促进整个班级的管理工作。

### 三、教育学生自主学习，完成学习任务

学生的主要任务是学习，教育学生要有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，指导学生制定好适合自己的学习计划，提高学习的自觉性，养成良好的学习习惯，提高学习成绩。为将来报效祖国，振兴中华民族，打下良好基础。

### 四、做好逆反心理学生的疏导工作

从本质上讲，逆反心理是指在一定的外界因素作用下，对某类事物产生反感情绪，故意做出与该事件发展的常理背道而驰的举动的一种心理状态。学生中的确存在这样一些学生，他们对老师或父母的教育常会表现为很不服从，告诉他不能怎么做，他偏要那么做，甚至公开顶撞。这就是逆反心理的表现。

针对青少年学生逆反心理的不同成因，我从以下几方面着手开展疏导工作：

- 1、 确立适合青少年实际的教育目标和要求。过高的教育教学目标，过重的学习负担，是学生产生逆反心理的重要原因

之一。在对学生进行品德行为指导时，我认真分析学生的思想状况和心理要求，准确把握学生品德发展阶段和水平，在教育策略上循序渐进，不急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

2、为学生创造良好的教育情境。一是创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风学风。二是积极推进班级管理和教育方式的民主化，充分发挥学生自主管理的积极性。三是开展丰富多彩的教育活动，让学生在集体活动中展示才华，修正品德，形成良好的心理素质。

3、提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。为此，在班主任工作中，我努力提高自身素养，把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

4、合理利用学生逆反心理的正效应。大胆利用青少年学生逆反心理的积极因素，培养其创新意识和能力，鼓励学生提出不同见解和解决问题的方案。

## 五、注意寓教于乐，以多种形式规范学生行为

心理学告诉我们：人的接受心理具有广泛性、多样性、综合性的特点，单一的教育管理方式不适合人的接受心理，开展丰富多彩的活动，寓教于乐中正好适合学生的心理特点，能提高教育管理的可接受性。为此我充分利用主题班会课，艺术周，科技周，校运会等活动契机，激发学生的集体荣誉感，合作精神。

## 六、有效地进行家访或电访

对学生进行家访或电访是班主任工作的一部分，这项工作开

展得好与否，很大程度上影响家长对班主任工作的信任与配合，也是班主任与家长共同商洽如何教育学生的一个好机会，更是班主任与家长相互了解的一个重要环节，有利于增强家长对班主任工作的信任。本学年我走访了近40多个同学，并与家长保持经常的联系，与家长互通信息，共同商洽教育学生的方法，树立家长对教育子女的信心。增进了师生，师长情感，促进了教育工作。

总之，经过一学年的努力，我班同学在德、智、体各方面都取得了很大的进步。

心理课程心得体会模板2