

2023年心理课的感悟(通用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理课的感悟篇一

现在人们在生活中受到的压力越来越大，人与人之间的交往变得越来越复杂，在这种情况下人们的心理很容易出现一些变化，并且可能对自己和他人的日常生活产生一些影响。因此学习一些心理学知识对我们平常的生活学习有很大的意义，于是这学期我选修了心里学概论这门课。在一学期心里学概论的课上，我学到了许多东西。

对刚进入大学的大一学生而言，我们面临着许多新的挑战，如对新的学习生活环境适应问题，对新的学习方式的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。在面对这些问题时，有些人在心理可能会出现错误的想法，如何正确处理这些问题以及如何调整我们的心态是我们应该注意的。而心理学概论给我们提供了了解这些问题的途径，在这个课中，老师给我们讲解了一些我们在生活中可能会遇到的一些常见问题以及我们在面对这些问题时如何调整自己的心态。

这门课在课程安排，上课形式等方面都非常好。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。关于如何了解自己的性格，多个专题也都曾提到了。课程的设置也给我们解决了许多实际的问题。每个人或多或少都存在着心理问题，比如我非常不善于人际交往，通过人际交往课程的学习让我了解到自己在与人交往过程中的一些不正确想法，让我懂得了一些处理人际交往中一些问题的技巧，课堂上的学习也教我正视了自己问题，一直以来或许我不敢面对，或许想改正但不知道从何下手，而老师课堂上的小小指点，确实给了我很大的帮助。让我认识到自己的问题并且知道了如何改正。

我们的老师十分优秀。老师是在学生心理咨询中心为我们服务的。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。也因为于此，老师对于大学生常见的心理问题十分了解，她能够结合实际的情况与大学生这个群体的特点来设计课程，这样也使我们的大学心理课更加具有针对性。老师也非常敬业，每一次的课程都是经过了精心的设计和准备。不论是课堂中任意一个关键点还是随堂的'一个心理测验，现在回想起来，老师所教授的都是很有用的东西，帮助我们更好的了解自己。

课程没有深入讲解或研究心理学专业方面的知识，而是从实际出发，提到了许多同学们在实际生活中遇到的问题，比如宿舍关系问题，恋爱问题，学习压力问题就业问题，通过老师的讲解，我学会了在遇到这些问题如何调节自己的心理，正确处理好这些问题。

在大学阶段，一个人的生理和心理迅速发展，但是由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多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。这门课程对于提高我们大学生的心理素质，让我们从各方面认识自我，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。心理学概论这门课让我更全面认识到良好的心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自己的全面认识，使我们对自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自己心理素质和综合能力。因此通过初步学习心理学，我懂得了要准确地评价自己性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自己，克服性格弱点。

心理学是一门博奥的学科，也是一门与我们大学生息息相关的学科。如果能在日常学习中贯穿更多心理学内容，介绍更多相关的心理方面的书籍与资料，开办心理主题讲座，拓宽心理咨询渠道，将更有利于我们大学生对心理学的更进一层的认识，也有利于我们的心理健康成长。

心理课的感悟篇二

这学期课程还是紧密的进行。课堂总是欢声笑语，我们师生之间的关系十分融洽，可能是老师是主修心理学，对于我们这些青少年会比较了解。我对他脑子里的渊博知识感到钦佩。老师也显得很年轻，同时与这个时代并进，所以觉得老师和我们那么亲近是件很不错的的事情，就像有一个伙伴，她比我们同龄人懂得多，同时可以为我们指点迷津。

首先，通过上心理课，我学会了如何合理安排自己的时间，如何正确利用自己的时间。使我的生物钟更加合理优化，使我把以前错误地运用时间的方式得以改正，使我现在的学习更加有计划。

之前，我是一个不善于调控自己情绪的人，经常因为一些小事而郁闷好长时间。通过上心理课，在不开心的时间便开始试着调控自己的情绪，尽量使自己“不以物喜，不以己悲。”正所谓挫折是前进的动力，总是把自己沉浸在过度的

悲伤中，除了伤害自己又有什么用呢？不如去面对，不如开开心心地活着。其次，通过上心理课，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

再次，通过上心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。

通过上心理课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想。让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。

心理课的老师很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样对待和父母的争吵。上课的老师很棒，很详细，很活泼，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。

心理健康课可贵，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，报答令我受益匪浅，我感悟到人间爱的爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！

上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱

自己的父母。希望多开展这样的课程。

心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。

通过上心理课，我认为我们要想保持一种健康的心理，我们还要做到以下几点，

1、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

2、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

心理课的感悟篇三

转眼间，参加心理健康培训班的学习已结束，这一期的学习让我深深感受到此次机会弥足珍贵。学习时间虽短，但收获颇丰。此次培训学习我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，明白了教师不仅仅要上课程，更重要的是要育人。幼儿心理健康教育关键是教师，幼师要尊重幼儿。要给孩子

们创设和谐、宜人的教育教学环境，给孩子给孩子一个自由的天空和殿堂，以此激发幼儿的求知欲，培养的幼儿探索精神与生活情趣。让幼儿们能够快乐学习，快乐成长！

通过学习，我认识到：幼师本人首先要学会正确认识和驾驭压力，化压力为动力。要将工作中出现的问题看作生活之必然存在，把出现的各种问题作为自己能力锻炼的绝佳机会。我们日常工作要做到有松有驰，不能凭一时的工作热情，面对某一项工作就耗尽心理、生理上的能量，以致对以后的工作产生倦怠，丧失激情。幼师应先学会认识自己、接纳自己，关心自己，珍惜自己，然后才能教书育人，身正为范，教育和影响幼儿，成为的良师益友。具体可从以下几方面去努力：

调适幼师心理不健康就可能导致幼儿的性格不完整，就不能正确的处理幼儿之间、幼师之间、家庭之间的问题，这些问题一旦爆发，就可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。其次教师要做到语言规范。幼师认知水平比较低，所以幼师的一言一行直接影响着孩子的发展。另外，作为幼师就要“学高为师”。只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

诱惑，因此，尤其需要教师树立起自尊、自强与自律的人生态度和高尚情操。教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。人格健全的幼师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生不安。所以，幼师自身保持一种乐观的心态非常重要。通过学习，我知道了幼师要善于做好自身的'心理调节及保健工作，了解自我，

辩证地看待自己的优缺点。只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

成长我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。教学活动是师生双向互动的过程，心理素质良好的幼师。

心理课的感悟篇四

寒假我参加了教师心理健康培训，培训过程中，就厌学、网瘾、早恋等问题展开讨论，让我受益匪浅。心理健康教育是素质教育的重要内容，在当今社会的教育工作中占有很大的地位，那么如何看待学生的各种心理问题？又如何就学生的心理去开展各项工作？我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

在学校里，每个学生的都有着自己不一样的地方，有的个性十足，有的却沉默不语。作为一个教育工作者，如果只对研究好的学生加以培养而忽视了对后进生的关心，那么这算是教育工作的一个失败。每个学生都渴望被关心，被重视，得到别人的肯定。因此，身为一名教育工作者，我们要积极为学生创设良好的心理发展环境，应该把工作重点放在平时维持其心理平和、积极、顺畅等上面，营造好孩子们良好的心理健康成长环境，为学生建设和谐平等的'集体，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的研究环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

在学生管理工作中，生理健康教育特为重要。特别在对落后生的培养，在相识了学生的生理活动后，我们可以对症下药，引导其走向更好的转变方向。其实并不是每个所谓的调皮学生都一无是处，每个身上都有着自己的优点，我们应该从他们的优点出发，为了创造机遇，让他们发挥他们的才能，给

他们树立自信心，相信这些学生也会有好的成就出现。同时，应该将生理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，先备人再备课，每一个任课教师可以根据本学科教学内容以及学生的不同特点，尽量让每个学生都看到自己在进步，这样也就促进了学校生理健康工作的展开。

身为教育工作者，如果教师生理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法奇妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能损伤学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是生理健康的人。

一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。每个老师在教育工作中都承受着巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行，更不可带着情绪工作。所以只有不断提高自身的综合素质，不断研究和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断研究，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶！

心理课的感悟篇五

学习管理心理学已有一段时间了，这门课程涉及到各个方面。我个人认为，无论在学习生活，生活工作之中都需要具备几点管理心理学的知识。因为，它可以帮助我们在这些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时，也是种捷径，更能让自己的工作达到“时间少，效率高”的效果。同时，在漫漫人生路途中欣赏到一幅幅悦人的风景！

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方

式，为工作的需要奠定坚实的基础。所以，我要说一下管理心理学的一方面———交际心理。

人们在共同劳动过程中，彼此间结成了复杂的社会关系。其中有一种重要的人与人之间的关系———人际关系。为什么说它重要呢？这是因为在现实中，人的经历知识经验能力、性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得以递增，彼此的短处，得以克服，近而为实现群体的工作目标共同努力。

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

人际关系是一种对立统一的关系，人与人之间既有相互依存、互相吸引的一面，也有相互分离，相互排斥的一面。当相互依存在支配地位时，就表现为人际吸引，当相互分离在支配地位时，就表现为人际排斥，人际排斥对人类的关系是有害的，有时，甚至会对人际关系产生极大的负面影响。如何搞好人际交往呢？首先，应排除妨碍建立良好人际关系的各种不良因素。

一种方法，则是冤家宜解不宜结——“相逢一笑泯恩仇”毫无疑问，在处理人际关系时，后一种态度是值得称道的。

1，要塑造“好人缘”的公众形象

第一，要有容人之量。人际关系中，有时发生矛盾，心存芥蒂，产生隔阂，个中情结，剪不断，理还乱，当何以处之呢？一种方法是“冤家路窄”，小肚鸡肠，耿耿于怀；另第四，要诚以待人。诚实是人的第一美德。做人要坦诚，更要有一些侠骨柔肠，光明磊落，襟怀坦荡，使人如沐春风，这样才能有个好人缘。第五，要想人缘好，还要靠近“好人缘”。在你选择朋友，建立人际关系网络时，最好能选择好人缘的人。而且能与这种人关系越密切越好。为什么呢？首先，“近朱者赤，近墨者黑”这道理大家都懂，其次，他会给你带来很多的好处：

1、人缘好的人他的朋友肯定不少，如果你与他成为关系密切的朋友，那么他的朋友自然也会成为你的朋友。这对于你迅速建立或扩大人际关系网具有巨大作用。其二，“人缘好”的人朋友众多，群众基础好，他的能量也就越大，有时你会感觉到，找这种人帮忙办一件事，要比找其他人要容易得多，迅速得多。

2、学会与不同性格的人打交道。

由于时候已不早，俺明天要上课，所以这部分内容明天有空再上来写吧，人际关系有很多学问，以后再跟大家慢慢探讨，各位帮忙顶啊，要贴子沉了我会找不到的啊~找不到就写不了的哦：)

3、学会与不性格的人打交道

(1) 与性格不同的同事相处的要点：

人的一生，不各要和多少人打交道，现代社会，各种信息的交流和传递增多了，人们的社会活动也频繁了，由于工作上，学习上，生活上的需要，我们每个人都不可避免的要与各种不同职业的人，不同思想的人交往，自然，在这些人中就有各种不同性格的人。那么，我们怎么与不同性格的人相处呢？

我们应该看到，既然别人与自己性格不同，他在待人接物方面，自然许多地方跟自己不一样，当我们看到了别人与自己不同之处之后，不要觉得这也不顺眼，那也看不惯，更不要讨厌和嫌弃别人。我们要承认差别，当我们认识到了这一点，看到不同性格的人，就不会强求别人处处和自己一样，就可能容忍相互间性格上的差别。

1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平和的人，你给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

3、注意多发现别人的优点，取长补短。

了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

1、对死板的人，唤起他的兴趣

这种类型的人，就算你很客气地和他打招呼，寒暄，他也不会做出你所期望的反应来。他通常不会注意你在说些什么，甚至你会怀疑他听进去没有。与这种人进行交往，刚开始多多少少会感觉不安。

遇到这种人，你就要花些工夫，仔细观察，注意他的一举一动，从他的言行中寻找出他真正关心的事来。你可能随便和他闲聊，只要能够使他产生一些反应，那么事情也就好办了。接下去，你要好好利用这个话题，让他充分表达自己的意见。

每个人都会有他感兴趣，关心的事，只要你稍一触及，他就会滔滔不绝地说出来，此乃人之常情，因此你必须好好掌握并利用这种人的性格和心理。

2、对傲慢无礼的人，尽量少说

对付这一类的人，说话应该简洁有力才行，最好少跟他罗嗦，

所谓“多说无益”。

3、对沉默寡言的人，直奔主题

与不爱开口的人交涉事情是十分吃力的事，因为对方过于沉默，你没办法了解他的想法，更无从得知他对你是否有好感。

对于这种人，你最好采取直截了当的方式，让他明白表示“是”或“不是”，“行”或“不行”；尽量避免迂回式的谈话。

4、对深藏不露的人，多用心思

我们周围有很多深藏不露的人，他们不肯轻易让人了解他的心思，有时甚至说话不着边际，一谈到正题就“顾左右而言他”。

当你遇到这么一个深藏不露的人时，你只有把事先准备好的资料拿给他看，让他根据你所提供的资料作出最后决断。

人们多半不愿将自己的弱点暴露出来，即使在你要求他说出答案或提出判断时，他也故意装不懂或言不及义地闪烁其词，使你有一种“高深莫测”的感觉，其实这只是对方伪装自己的手段罢了。

5、对草率决断的人，步步为营

这种类型的人，乍看好像反应很快，他常常在交涉进行到高潮时，忽然作出决断，给人“迅雷不及掩耳”的感觉。由于这种人多半是由于性子太急了，因此有时候为了表现自己的“果断”，决定就会显得随便而草率。

由于“反应”太快，这样的人每每会对事物产生错觉或误解，其特征是：没有耐心听完别人的谈话，往往“断章取义”，

自以为是地下决断，如此虽使交涉进行较快，但草率做出的决定，多半会留下后遗症，招到意料不到的枝节发生。

从事交涉，倘若遇到这种人，最好把话题分成若干段，说完一段之后，马上征求他的意

见，同问题了再继续下去，如此才不至于发生错误，也可避免不必要的麻烦。

6、对过份糊涂的人，尽量躲避

这种人，一开头就没弄懂你的意思，你就是与他长时间交涉下去，也是枉然。

经常犯错误的人不外两种：一种是从来不知反省；别一种则是理解能力太差，完全没听懂别人的谈话。对于这种人，你还是少和他接触为妙，另外寻找出路吧。

7、对顽固不化的人，适可而止

顽固不化的人是难应付的，因为无论你说什么，他都听不进去，只知坚持己见，死硬到底。跟这种顽固分子交手，是最累人且又浪费时间的，结果往往徒劳无功。因此，在你与他交涉的时候，千万要注意“适可而止”，否则，谈得愈多，愈久，心里愈不痛快。

对付这种人，你不防及时抱定早散，早脱身的想法，随便敷衍他几句，不必耗时费力，自讨没趣。

8、对行动迟缓的人，拿出耐心

对于行动比较缓慢的人，交涉时最需要耐心。

与人交涉时，也经常会碰到这种人，此时你绝对不能着急，因为他的步调总是无法跟上你的进度，换句话说，他是很难

达到你预定计划的。所以，你最好耐着性子，拿出耐心，尽可能配合他去做。

此外应该注意的是：有些人的言行并不一致，他可能处事明快，果断，只是行动不相符合罢了。