

大学心理课心得体会(精选5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学心理课心得体会篇一

心理学是一门研究人类思维、行为和情感的学科，也是一个古老的学科。而大学心理课堂作为一个必修课程在大学教育中扮演着至关重要的角色。本文将综合个人积累的心理学知识和心理课堂学习体验，写出心理课堂的心得体会。

第二段：心理课堂带给我们的收获

在大学的心理课程中，我们接收到了许多有关人类思维、行为和情感的知识。同时，心理课堂还向我们提供了一个了解自己、理解他人和交流的平台。在课堂上，我们了解到“心理健康”的重要性，学习到如何应对各种挑战和压力。这些收获有着非常重要的意义，不仅有助于我们更好地改善自身问题，也有助于我们直接和间接促进身边人的切实的心理健康。

第三段：课堂中的交流

与很多其他课程区别，心理课堂强调了在课堂上和同学的交流。交流是一种学习技巧，它有助于我们加深对知识的理解和应用。在心理课程中，许多支持式的班级实践和小组讨论都会促进我们的交流，让每一位学生都有机会参与并展开对这门学科的探究。

第四段：课堂带来的启迪

我们在心理课堂学到的知识超越了课本上的知识，它有助于我们实现思维的启蒙。我们将知识应用到现实生活中，来解决各种问题和未来的挑战。同时，我们从不同观点和声音中获得宝贵的反馈，经常有同学分享他们的思想和经验，促进我们的成长和进步。

第五段：结论

总体而言，以期待到新的知识为极重要的奖励，参加心理学课堂对我们来说是一种极大的投资。在心理课堂中，我们可以获得知识、收获新技能、拓展思维，并且在与他人的交流和分享中体验到了学习过程中的快乐。因此，我们更应该重视课堂中的学习，并且学会把它们应用于现实生活中的问题和实践。

大学心理课心得体会篇二

随着社会的发展，大学生的身心健康问题日益突出。为了更好地了解和解决大学生心理问题，很多学校开始采用心理测评的方式来帮助学生妥善处理内心纷繁复杂的情绪。下面，我将结合自身经历，分享一些关于大学心理测评的心得体会。

首先，我意识到心理测评是了解自己的重要途径。在进行心理测评时，我被要求填写一系列关于个人特征、情绪体验和行为反应的问卷。通过问卷的填写，我深入思考了自己的内心感受和行为模式。例如，在填写情绪体验方面的问题时，我发现自己更多地倾向于负面情绪，这让我开始反思为什么会如此，并且尝试寻找解决负面情绪的方法。心理测评不仅让我了解到自己的问题所在，还启发我思考问题的根源，促使我做出积极的改变。

其次，心理测评帮助我认识到不同的性格特点。通过参与心理测评，我了解到人与人之间的差异是很大的。每个人在性格方面都存在着各自独特的特点和偏好。例如，有些人更喜

欢独自工作，而有些人更适合团队协作。我通过观察其他同学的测评结果，发现了他们的优点和不足之处。这种认识使我更加容易与其他人相处，加深了对他人行为的理解，更能够在人际关系中寻求平衡和相互支持。

第三，心理测评教会我更好地管理情绪。大学生生活中，我们经常面临各种各样的压力和挑战，情绪起伏时有发生。心理测评通过对个体的情绪体验进行测量，帮助我认识到自己在不同情境下的情绪反应和应对策略。比如，在一项测评中，我发现自己在面对考试时情绪容易紧张焦虑，而且常常会导致自己不能发挥出最佳水平。通过和心理咨询师的交流，我学到了一些缓解考试焦虑的方法，如深呼吸、积极心态等。这些方法在实践中帮助我更好地控制情绪，提高了我应对困难的能力。

第四，心理测评让我认识到个人的优势和潜力。在心理测评中，我发现自己在一些领域具备较强的能力和特长。例如，在个人特征方面，我被评估出具有较高的自主能力和决策力。这样的发现使我更加自信，更愿意接受挑战 and 追求自己的梦想。而在发现了自己的优势之后，我也意识到自身的潜力是无限的。于是，我开始寻求更多机会进行自我完善，通过培训和实践进一步提升自己的能力。

最后，心理测评的最大作用是引导我寻找内心的平衡和幸福。人生无法避免遇到困难和挫折，我们时常会陷入迷茫和焦虑之中。而心理测评恰恰提供了一个让我们更加客观地审视问题和寻找解决方案的机会。通过参与心理测评，我更加清楚地认识到自己的需求和目标，从而帮助自己更好地规划未来。同时，心理测评也鼓励我积极培养积极的心态和乐观的情绪，为自己创造更多的快乐和满意。

总的来说，大学心理测评给我带来了许多启发和收获。通过心理测评，我认识到自己的优点和不足，意识到情绪管理的重要性，发现了自己的潜力和目标，并且找到了寻求内心平

衡和幸福的方法。我相信，通过持续地关注自己的内心世界并不断改进，能够使自己在大学生生活中更加健康、积极地成长。

大学心理课心得体会篇三

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的人际沟通有重要的启示。首先在与人沟通之前要充分了解自己，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中...

大学心理课心得体会篇四

在大学生活中，每个人都面临着各种各样的困惑和挑战。为了更好地了解和改进自己的成长，大学心理测评成为一种重要的工具。在这篇文章中，我将分享我对大学心理测评的体会和心得体会。

第一段：了解测评的重要性

大学心理测评是一种评估和了解个体心理特征和素质的工具。在大学期间，我们面临着课业压力、人际关系问题、职业规划等各种压力。通过心理测评，我们能够更好地了解自己的

兴趣、优势和劣势，从而制定合理的计划和目标。测评能够揭示潜在的问题和弱势，提醒我们关注和改进自己，以便更好地应对挑战。

第二段：体验测评的过程

我曾经参加过心理测评的课程，在课上我们完成了各种心理测评工具的测试，比如MBTI（迈尔斯-布里格斯类型指标）测试和职业兴趣测试等。通过回答一系列问题，我发现了自己认知方式、思考习惯、性格特点和职业倾向方面的一些特点。这些测试结果准确地描绘了我的个性和兴趣，让我对自己有了更深入的理解。

第三段：心理测评的意义和影响

心理测评的意义在于为个人提供客观的反馈和意见，帮助他们更好地了解自己和他人。知己知彼，百战不殆，通过心理测评，我们可以认识到自己的优点和缺点，提高自我认知和自我管理的能力。此外，测评也有助于帮助我们了解他人的特点和需求，加强人际关系的建立和沟通。

第四段：测评给我带来的改变

通过心理测评，我意识到自己是一个比较理性和思考型的人。在处理问题时，我常常会过于追求完美和长期的发展。然而，这种思维方式也给我带来了许多不必要的压力和拖延。通过测评的结果，我学会了更加灵活地思考和行动，不再在追求完美上纠结，而是注重行动和实践。这种转变帮助我更好地适应大学生活和面对未来的挑战。

第五段：对测评的建议和总结

通过参与大学心理测评，我认识到它对个人成长和发展的的重要性。我建议每个大学生都参与心理测评，并将测试结果作

为改进的方向和计划的基础。同时，我们也应该意识到，心理测评只是辅助工具，我们还需要自觉地调整 and 改变自己。更重要的是，我们应该对自己保持积极的心态，接纳和善待自己的不足，并努力成为更好的自己。

总而言之，大学心理测评为我们提供了一个了解自己和他人的机会，帮助我们更好地适应大学生活和面对挑战。通过测评，我们能够提高自我认知和管理能力，发现自己的优势和劣势，并制定个人成长的计划和目标。我相信，在参与心理测评的过程中，我们会获得更多的收获和成长。

大学心理课心得体会篇五

疫情突至，让我们紧张忙碌的高三不得已进入线上教学。校领导高度重视学生线上教学期间的心理健康，为更好的提高居家网课效率，缓解学生网课期间的不适、焦虑等心理，我校特邀请国家心理咨询师王国栋老师，在11月13日晚六点到八点为我校高三全体师生做一场《坚定信念，迎战高考》心理赋能疏导课。

校长贾淑华、副校长李立杰、副校长彭晓宏、学年主任王春阳等同高三全体师生一起，聆听了王国栋老师精彩的线上心里赋能疏导课。广大家长和学生们一道聆听这场精彩的赋能课，并对实验中学在线上教学期间积极疏导孩子们的心里焦虑表示肯定和由衷的感谢！

聆听的过程中，同学们积极与王国栋老师进行线上互动，把自己的烦恼和困惑用文字的形式与王老师进行沟通，被王老师旁征博引的幽默风格深深打动。王老师深入浅出，从学生们热衷的追星开始展开话题，告诉学生们不要被一时的热血冲昏头脑，要有长远的目标和打算。接下来王老师还就孩子们的心态问题进行了疏导，用浅显的社会现象指导孩子们“过去和现在都不是未来”，要调整心态抓住当下，每天一点一点微小的积累，一定会有大的收获。“只要开始永远

不晚，只要用心就有可能”，王老师一句句慰藉的话语深深地烙在了高三学子的心里，聆听结束之后，广大同学纷纷表示，王老师的疏导赋能及时有效，有针对性地缓解了一个月以来线上网课的烦躁和不自律，让自己积聚新能量，再次轻装前行！

聆听结束之后，高三各班利用线上设备召开了主题班会，同学们畅谈听课感受，表达自己对高三的新认识，对未来的新憧憬，对明天的新希冀，并对自己的上一阶段网课出现的问题进行自我批评总结，对接下来的网课进行自我规划。在积极踊跃的发言中，班会课一次次被推向高潮！

没有比人更高的山，没有比脚更长的路，高三的路虽崎岖难行，但明天希望的曙光照亮了高三学子前行的路。我们只不过是换一种方式上课，换个地方学习，待疫情稳定，阳光正好，我们在欢乐的校园中再次重逢！

文档为doc格式