

# 2023年心理课收获与感悟大学生 心理课的收获与感悟(模板5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 心理课收获与感悟大学生篇一

通过这学期的学习，我对心理健康知识的认识从浅到深，从模糊到清晰。最主要的认识是：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，具备良好的环境适应能力及良好的人际关系。

良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我们要不断完善自己，提高自己的综合素质，首先要辩证地看待自己的优缺点，正确认识自己，相信每个人都有属于的闪光点。只有这样，才能以积极健康的心态投入到学习当中去。当今时代是充满竞争的时代，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是新时代对人才的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。

通过学习大学心理健康教育课程，我了解了许多关于心理方面的知识，同时更好的认识了自己，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

然而，不少大学生自己意识不到自己的心理危机或疾病，不

会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些问题、细节平时都不易为他们所重视，他们意识不到这些细节容易引发的危机，也就不会主动寻求帮助，直至最后问题日积月累、一发不可收拾。

所以大学生应该更主动一些，关注自己的心理动态，主动向专家说出自己所想。事实上，每个人，在不同阶段、不同层面、在遇到不同的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心情郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自己心中，自己钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生可以多参加集体活动，扩大交友圈子，多听朋友老师的建议。

学习是一项艰苦的`脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。心理健康是大学生掌握和学习文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

## 心理课收获与感悟大学生篇二

这次参加了20xx年两天的心理健康培训，我学到了不少东西，尤其是几位教授的理念中都渗透了四个字——以人为本。

印象最深的是张老师用教师示范的方法，让大家明白了什么是真正的以人为本，让我对学生的教育方法，有了新的认识。比如说我们班刚转来的李承霖同学，他是个有智力障碍的孩

子，学生经常告他状，他又骂我了，又打我了，这是我们孩子正常的思维模式，作为老师怕影响其他同学学习，也会批评他，但是我们去过从他的角度去想，他这是一种交朋友的方式，这也是让他大家喜欢他的方式。自我听了这两天的讲座发现孩子的闪光点，不能老关注他的短处，这样就会好很多，我很幸运能让我就此心态改变，看每一个孩子都顺眼了。对他们也更耐心了。作为教师我们只有一直学习。这样能够掌握新的知识，才能更了解孩子们的需求。我们要把阳光积极的心态展现出来，给周围的人带来一片光，不能总是一片乌云，需要用更平稳的心态去面对身边的每一件事。

“做一名幸福的幼儿教师”当张老师以他自身理解来与我们讨论这个话题时，我脑海里亦涌现出想法。这些想法或许还很幼稚，甚至异想天开。但我却依然坚定地这样去做：既然选择做老师，那我就要做一个幸福的幼儿教师。

有人说：一个人经常有什么样的行为，就会有什么样的习惯，有什么样的习惯，就会有什么样的态度，有什么样的态度，就会有什么样的性格，有什么样的人生。只要老师不断地去想自己的行为，才能发现自己的行为习惯是怎么样，才能去审视自己的行为。

做教育首先需要了解教育。我可以将它八字概括：一个日子，一个孩子。不辜负每一天的教育生活。善待每一个自己接手的'孩子。在难熬的日子里学会诗意的生活，在平凡的枯燥的教育中也一定要有诗意和远方。当我们一直坚持的去学习，才能有更强的能力，做好自己的工作，加强我们的学习，提高我们的工作效率，才能做好我们的本职工作。

从今天开始，努力让自己成为最好的老师，并为学生的终生发展高度负责。只有健康的体魄，离不开我们每个人的价值。我们再次的了解自己，认识自己，老师也鼓励我们要发扬优点，改正缺点。做最好的自己。

总而言之，这次培训更新了我的理念，开拓了我的视野，在我以后得工作上指了一条光明的道路，在教育教学的路上，我会不断思考，不断反思，成为学生的良师益友。

[返回目录](#)

## 心理课收获与感悟大学生篇三

过对幼儿心理学的初步了解，我觉得了解幼儿的心理是必要的，甚至觉得幼儿的心理也是很复杂的的确，当你真的想去接触幼儿的时候，你就会感觉到很多现象其实并不是你想象中的那样简单，有时觉得很想知道“为什么”如果不了解幼儿的心理特点，就难以更好的与孩子在一起，要教育孩子，首先就应该了解他们。

这篇文章让我明白，我们不能用成人的要求去要求孩子，不能将他们看成小大人他们的心理正处于发展过程中，而幼儿的心理发展与周围环境有直接的关系因此，理解与认识幼儿生活和游戏的环境的意义十分重要，我们要重视并能够为幼儿创造一个能使其很好发展的机会。

文章中阐述了影响幼儿心理发展的各种因素，从而使我对幼儿心理形成与发展有了初步的认识，为树立正确的儿童关奠定了基础在此基础上，文章中阐述了学习幼儿心理学的意义，从而认识到了了解幼儿幼儿心理特点，与实际教育工作的相互关系。

幼儿心理的发展特点是在幼儿的生活与活动中表现出来的必须建立在对幼儿实际活动进行大量观察的基础上，结合实际观察，将会更加切实的体和认识幼儿的心理特点所谓环境就是指儿童周围的客观世界，它包括自然环境和社会因素阳光，空气，水和花草树木等是保证儿童身心健康发展的自然环境因素小朋友们所处的社会，生活水平，生活方式，家庭状况等都是影响他们心理形成与发展的社会环境因素我们的教育

作为社会环境中重要的因素，在一定程度上对儿童的心理发展水平起着主导作用。环境对儿童心理学发展的影响，主要指社会生活条件和教育的作用在不同的社会生活条件和教育条件下，儿童心理发展会产生截然不同的效果。

儿童发展心理学研究的是儿童期的心理和行为的发生与发展的规律，以及这个时期的心理年龄特征。但有一点和我们平时理解不大一样，儿童期是指从出生到青年前期，即从出生到17、18岁左右。当然它还可以细分为更小的阶段，比如常用的婴幼儿期(出生到2岁)、儿童早期(2岁到6岁)、儿童中期(6岁到11岁)和青少年期(11岁到20岁)。

现在的发展心理学已逐步分化出各个以专门年龄阶段为研究对象的分支学科。它主要包括婴儿心理学、幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、中年心理学和老年心理学。

## 心理课收获与感悟大学生篇四

这是大一的第二个学期，课程依旧排的那么的紧密，心里不免对排课教师有些埋怨。可是心理课的课堂上，气氛却并没有那么的严肃，大家总是会很放松，或许是因为教师主修心理学，对我们这些青少年比较了解的缘故。教师是一个漂亮的女教师很年轻，或许是因为年龄差距不大的缘故，所以让我们与她能够更加亲近。

总的来说我对教师的教学水平还是挺佩服的，三言两语之间便为我指点迷津。或许这是术业有专攻吧！

首先，我要承认一个错误，作为一个心理委员，自己本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自己的职责。上了心理课给我的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是大海里的一滴水，无论怎样做总是无法一览无余。

在上心理课之前，我对心理课总是有些不待见了，因为作为心理委员，听过一些学校组织的心理讲座，加上自己十几年的人生经历，自我认为在生活中也算是一个善于调节自我情绪的人，总是对一切都有一些主观上的看法和见解。

总感觉自己对心理学的知识已经有了很多的了解，认为毕竟心理学是来源于生活吧。可是现实告诉我，这可是是我一厢情愿的想法，心理学确实来源于生活，却又高于生活，我想心理学或许是哲学之下科学之上的一门学科吧！当然这或许也是我自己的看法，谁明白呢？毕竟一千个人眼里有一千个哈姆雷特！

在课程之前的我，根本不明白什么是自我意识、什么是人格概述、什么是人际交往是的心理甚至恋爱的心理这一系列的心理学名词。或许此刻的我也不是很了解，可是却在脑海里有了一番新的想法和一种全新的，在价值观上的新想法！是的我的价值观发生了些许的微妙的改变，可是却不会影响我本身存在的根本定义！

心理学的课堂上，让我了解到了“困境”的真谛。当人需要直面困境，无处可逃时总是能够爆发出强大的力量，这种力量不是来源于身体而是心灵，心灵的力量，虽然虚无却又真实存在。如果人总是沉浸在自己的困境里，不去应对，除了会对自己产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自己的伤害，还是对一切关心你爱护你的父母亲人朋友的伤害。

在心理课上所学习到的对人际交往的知识，就告诉了我们在和父母亲人朋友相处的时候如何把握交往的方式，学会换位思考，学会直面他人，学会对人要抱有宽容的心，少一些争吵，多一些交流，这样无论对别人还是你，或许都能够得到更大的欢乐。

这短短五节心理课虽然短暂，却真的让我获益匪浅！

## 心理课收获与感悟大学生篇五

听了杨教师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，并且需要健康的心理状态和良好的社会适应本事。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

经过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。所以，为了更好地教育学生，教师自我首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师应当能够处理好两个方面的关系既关注学生的心理健康，同时也重视自我的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向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。身为教师，仅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，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我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。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。所以，教师能够试着在假期给自我充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自我

也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，并且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、进取情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应当尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？必须要充分利用班团体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，经过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的团体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生进取参与的内在动机，并在活动中得到领悟。经过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在研究学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面经过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。经过学校开通的心理咨询箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自我的心理，正视我们自我的问题，看到自我的优势，找到自我的不足，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能坚持开阔的心境，良好的心态！