

# 2023年审计课程的收获 心理课程的收获 与感想(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 审计课程的收获篇一

在科学技术飞速提高，知识爆炸的今日，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。可是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，梦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。

种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活欢乐的基础。所以，在大学学校开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来确定自我或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在必须的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢它是指心理疾病或轻微的心理失调，出此刻当代大学生身上大多数是因心身

疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在此刻心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，所以大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，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。

- 3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够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。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自我的身心素质，才能迎合二十一世纪这

个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

## 审计课程的收获篇二

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，自我本身的心理知识还是太缺乏了，没有很好的尽到自我的职责。上了心理课给我最大的感受便是心理学知识的浩瀚，应对它们我可是是海里的一滴水，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，加上自我十几年的人生经历，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自我主观上的看法和见解。

总感觉自我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我的看法，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我的困境里，不去应对，除了会对自我产生伤害还有什么用处呢？这不仅仅是对自我的伤害，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！

心理课上，我想收获最大的不是心理学上的知识，而是待人处事的道理。

不是如何解决问题的办法，而是应对问题时的心态。

不是如何社交，而是如何选择真正的朋友。

不是如何找女朋友，而是对待感情的心理。

不是如何平复情绪，而是如何调节管理情绪。

最终这个学期的心理课也已经结束了，觉得时间过得很快，一转眼，我的大一心理课上完了，想想抓住了什么，后头一看并没有太多硕果。继续努力吧，让自我做得更好！

在那里向我的教师你问好，真的很感激你的教导，虽然相处的时间不多，但还是能够感觉的到教师的用心，真的很感激。多谢！

我想这五个星期的心理课上，最想告诉我们的莫过于书上的最终一章，我也是翻着书才猛然想到这些，那就是珍爱生命，仅有拥有健康的身心，才能拥有开心欢乐的生活。人生可是如一道青烟，然而每个人却都想活的犹如耀阳，那么或许唯有珍爱生命，坚持健康的心态才能够做到吧！

总而言之活的开不开心，决定权在于你的心！

### 审计课程的收获篇三

电工课程是我在大学学习的一门重要课程，通过这门课程的学习和实践，我不仅掌握了电工基础知识和技能，还培养了自己的动手实践能力和解决问题的能力。在这门课程中，我深深地感受到了电力的重要性和电工的重要作用，也意识到自己的成长和提升。下面我将就我的学习体会和收获展开阐述。

首先，通过电工课程的学习，我深化了对电力系统的理解。在课堂上，我们学习了电力系统的组成和运行原理，了解了各种电气设备的工作原理和使用方法。这为我进一步学习和研究电气工程奠定了坚实的基础。同时，通过实际操作和实验，我能够更加直观地感受到电流的流动和电压的变化，加深了对电力系统运行的理解。

其次，电工课程的学习让我熟悉并掌握了一些基本的电工工具和仪器的使用。在课程实验中，我们使用万用表、示波器、电动机等仪器进行实验和操作，这提高了我们的动手操作能力和实验观察能力。通过实际操作，我不仅更加熟悉了这些仪器的使用方法，还培养了自己的技术能力。

再次，电工课程的学习培养了我解决问题的能力。在实践操作中，我遇到了很多问题，如电路连接错误、电气设备故障等。在老师的指导下，我学会了分析问题的来源和解决方法。通过多次实验和实践，我不断积累了解决问题的经验，提高了自己的问题处理能力。

此外，电工课程的学习让我体会到了电力的重要性和电工的重要作用。电力是现代发展的基础，电工则是保障电力系统运行和维护的关键人才。在课程学习中，我了解到了电力系统的结构和发展，也知道了电工的职责和责任。这让我更加珍惜资源，注重电力的安全使用，并对电工职业充满了敬意。

最后，通过电工课程的学习，我不仅获得了电工基础知识和技能，还培养了解决问题和动手实践的能力。这对我今后的学习、工作和生活都具有重要意义。在今后的学习中，我将更加注重加强实践操作和动手能力的培养；在工作中，我将根据自己的专业特长，更好地发挥自己的能力和作用；在生活中，我将注重电力的合理使用，为社会节能减排贡献自己的力量。

总之，电工课程的学习给我带来了很多的收获和体会。通过学习和实践，我深化了对电力系统的理解，掌握了电工工具的使用方法，并培养了解决问题的能力。这不仅提高了我的专业素养，也让我更加珍惜电力资源并对电工职业充满了敬意。我相信，在今后的学习和工作中，我将能够发挥自己的电工知识和技能，为社会的发展和进步做出更大的贡献。

## 审计课程的收获篇四

作为一名学习电工技术的学生，在电工课程中，我体会到了很多有关电工技术的知识和实践经验。通过这门课程的学习，我对电工技术有了更深刻的了解，并收获了许多宝贵的经验。以下是我在电工课程中的心得体会与收获。

## 第一段：初识电工

在课程的第一节课上，我们首先了解了电工的基本概念和重要性。电工是一门关于电力的学科，它涉及到电路和电气设备的维护和修理。通过观看教学视频和听讲师的讲解，我对电工的概念有了更深入的认识。在这一部分中，我明白了电工技术在现代社会中的重要性，并且开始对电路和电器设备有了兴趣。

## 第二段：学以致用

在电工课程的实践环节中，我们有机会亲自动手进行电路搭建和故障排查。这是我在课程中最喜欢的部分，因为这让我能够将理论知识应用到实际操作中。通过实践，我学会了如何正确地连接电路和使用电工工具。这也教会了我如何分析和解决电器故障，提高了我的问题解决能力。通过这一实践环节，我对电工技术产生了更大的兴趣，并且对未来成为一名电工有了更明确的目标。

## 第三段：安全意识

电工课程中，我们一直强调了安全意识的重要性。电力具有很高的危险性，一旦操作不当，可能导致电击事故。因此，在课程中我们必须始终保持警惕，并且遵守正确的操作步骤和安全规范。通过这门课程，我学会了正确地戴防护手套和护目镜，并且了解了常见的电工安全事故和如何避免它们。这不仅增强了我在电工领域的安全意识，同时也让我明白了作为一名电工，安全是最重要的。

## 第四段：团队合作

电工课程中，我们常常需要与其他同学一起进行实验和项目。这培养了我们的团队合作能力。在与他人合作的过程中，我学会了如何协调分工和沟通交流，以达到共同的目标。团队

合作的过程中，我还学习到了从不同的角度看问题和解决问题的重要性。通过这一部分的实践，我不仅增强了我的团队合作能力，同时也认识到团队合作对于完成任务的效率和质量的重要性。

## 第五段：持续学习

通过电工课程的学习，我明白了电工技术是一个不断进步的领域，需要持续学习和不断更新知识。课程结束后，我决心继续学习电工技术，并不断提高自己。我计划参加相关技术培训和考取相关资格证书，以提高自己在电工领域的竞争力。同时，我还计划阅读更多的专业书籍和参与相关讨论，以跟上电工技术的最新发展。

## 总结：

通过这门电工课程的学习，我对电工技术有了更深刻的了解，并且收获了实践经验。我学会了如何正确地连接电路和使用电工工具，提高了我的问题解决能力。我还加强了我的安全意识，并意识到电工领域的安全至关重要。与他人合作的经验让我更好地了解了团队合作的重要性。此外，我还明白了电工技术是一个不断学习和更新知识的领域。通过持续学习和提高，我相信我能成为一名优秀的电工。

## 审计课程的收获篇五

大一一开始我接触心理健康教育课，上高中的时候，学习压力大，根本没时间来学习心理健康教育，记着有那么一本关于心理健康教育的书，但已经压箱底了，貌似还是新的，高中以来渐渐地积累了或多或少的心理问题，因为学习压力大，没办法得到好的治疗，带着这些问题进入了大学课堂。大学课程少，压力小空闲时间多心理问题也开始渐渐康复，但随着大学时间的推移，慢慢的积累了不少的心理问题，总是很纠结，在这种情景下，偶然发现大学还有一堂叫心理健康教



育的课程，于是抱着试一试的心态去上课了几节课，开始以为很没意思，但之后发现，这门课这么有意思，上课很简便，还有小游戏，整个课堂就很温馨，渐渐地我心理问题解决了。

经过半学期的心理课学习，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，许许多多的爱与温暖。

心理课的房教师上课很用心，教育方式也不一样，教我们怎样站在不一样的位置看一些事，怎样处理自我与父母、教师、同学、朋友的关系。上这样的心理课，不仅仅增长知识，还得到新的感受。尤其是教师讲过自我或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。

上心理课，我学会很多知识和道理。我明白当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自我的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可异常与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自我所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就所以发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

我记住了教师的一句话：不能在家长不知情的情景下，误会家长，要多和家长沟通，多谈心里话。让家长多理解自我，也让自我多理解家长。

经过上心理课，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，此刻我什么事都为父母朋友和家人着想，经过上课，我变了很多，期望有机会上更多这样的课。

上课的教师很棒，很详细，虽然教师和我们不是一个时代的人，可是丝毫感觉不到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被教师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情景，我会按教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。

我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自我的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。之后我明白了，大家都很有友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自我，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，此刻我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，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，理解爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自我身上的不足，并下决心改正。上心理课的教师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我期望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

经过上心理健康课，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。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。更明白怎样去理解父母，爱自我的父母。期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。

经过上心理健康课，让我最终感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自我的事情自我做，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。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们此刻还没有真正踏入社会，可是

身边的教师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自我有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感激的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题

或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。

心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

恋爱是短暂得，婚姻是永恒的，我们大学生应当持正确的恋爱观婚姻观，才能在以后的生活中找到正确的方向。