

# 大学生实用心理学 实用心理学心得体会 会(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 大学生实用心理学篇一

终于有一天，李红决定去看心理门诊，看看医生是不是真的能把自己心里那块疙瘩给解开。在她的设想中，心理门诊是个神秘的地方，好像电影《沉默的羔羊》中表现的场景：在一间完全封闭的房间里有一个长长的桌子，患者坐在桌子的一边，心理医生坐在另一边，一旁架着一台摄像机，而心理医生则一边面无表情地问这问那，一边飞快地在某种表格上填写一些神秘的数据，最后再得出莫名其妙的分析结果。想着都恐怖！李红想。但她还是忐忑不安地来到医院，可使她想不到的是，跟其它普通科室一样，在挂号、候诊、护士叫号之后，她被领进一间比普通科室还要普通的房间，穿着白制服坐在诊桌后面微笑着看着她进来的是一位看上去很年轻的医生。李红有些失望，她几乎了一个说法：心理医生就是凭着一张嘴来开导患者的。不过，一个小时后，当李红手里拿着药品处方单和治疗缴费单从诊室走出来的时候，她的和看法都彻底了：至少，该交的费用中，每一分钱都值得！

### 心理门诊不神秘

在刚才所举的李红的例子中，我们已经提到，心理门诊并不神秘，除了需要治疗和测试的科目外，也不需要什么特殊的仪器和设备。它和其它科室一样，只是一间普通的房间，拥有必须的桌子、椅子、诊床，或许有一些神经科才能见到的

辅助检查工具，但心理医生也很少使用。在这里，最关键的是人，即进行工作的心理医生和他(她)所具备的素质和水平。通常情况下，一名优秀的心理医生可以在与你最初交谈的五句话内洞悉你来门诊的真正意图和心理障碍的归属。

## 心理治疗量身订做

一般说来，心理医生是按五个步骤工作的，即：认真倾听———仔细分析———相互交流———情感诱导———确定治疗。

心理咨询其实是一个理解和分析的过程，只有你的阐述能够使心理医生充分理解，医生才可以准确地进行分析和判断，也才能真正地帮助你。

心理医生在提供咨询服务的时候，为减少患者情绪分散，会使用一些技术性的引导，比如暗示、话题截断等。在需要确定患者真正情况的时候，也可能依赖心理测试表和心理测试工具，这些固定的表格和工具都是几代心理学家在实践中总结发明的科技结晶，能起到你所难以想象的作用。

至于心理治疗，是要根据患者不同的情况来的。社会上传说的电针治疗、催眠疗法、生物反馈技术、森田疗法等等，其实在精神科领域使用的多一些，虽然心理医生也熟悉掌握这些技能并偶尔应用，但心理医生为缓解患者心理障碍，使用最多的是为患者“量身订做”一套心理调整，同时还会适当地配合使用一些药物来加快和增强治疗效果。

## 心理医生人人需要

在心理门诊，通常不把来就诊的人叫作“患者”，而称作“咨询者”或“被助者”，由此可见，心理医生并不认为来心理门诊的是“病人”。心理医生的主要职责是保证来访者的心理和调整来访者的心理状态，也就是说，你并非一定

要等到出现什么症状才来看心理医生。

在国外，工作大是人们需要心理医生的首要目的，其次是情感障碍、性障碍、人格障碍和心理发育障碍。随着社会发展和生活节奏的加快，人们的心理和心理不良状态会越来越突出，心理医生要做的事情就是帮助你如何更轻松地生活并面对现实。

看过美国电视剧《的烦恼》的观众都会记得其中有趣的一幕：身为心理医生的有时候会和他的一位同行互相进行心理倾诉和心理治疗，这在美国是很常见的事情，所以，可以说每个人都需要心理医生，而定期地去访问心理医生，请他帮助你，将成为每个人未来生活的一部分。

不是看病

是调整

并不一定需要遇到特定的情况才去看心理医生，在你烦躁的时候、在你到无助的时候、在你兴奋过度的时候、在你痛苦欲绝的时候，甚至在你还来不及察觉自己的问题的时候，你都可以在心理医生那里有所收获，至少你要明白：到心理医生那里并不是去看病，而是做调整。

心理医生

守口如瓶

你不用担心心理医生是否听得明白，在他觉得有不清晰的片段的时候，他会提示你该重点述说什么。你也不用转弯抹角，真正的心理医生会发现你来的真正目的，所以，你在和心理医生接触的时候最好直截了当，有什么说什么，需要什么讲什么。

你也不用担心你所述说的对你不利，心理医生有心理医生的道德和准则，保守秘密是他必修的课程。

要记住的是：心理医生只是帮助你解决心理问题的专家，他不是你的生活参谋，他也不能替代你的痛苦，更不能替你拿主意或者干涉你的私活。

不等于精神有问题

显然，心理医学和精神医学在很多领域是相通的，在有些范围内甚至是模糊的，但心理医学和精神医学在对患者进行处理的方式、手段、学术理论、使用药物上都各有侧重。故而，不要以为进了心理门诊就等于进了精神科门诊，这并不能说明你在精神方面有问题。

你根本不必担心你去看心理医生会对你的名誉和工作有什么影响，你也不用担心心理医生会把你当做精神病患者。其实，当你去看心理医生的时候，你最需要知道的是：你的思想意识已经在随着社会的发展而发展，你已经在重视自己的心理了——那可是真正意义上的！

## 大学生实用心理学篇二

关于粗心，我的体会是可以找出产生粗心的原因来改。

一是由于对自己过分，对事情掉以轻心，产生粗心；

二是由于自己对事情不是太专注，经常三心二意，产生粗心；

三是由于平时训练不够，在一定的条件下，犯了低级错误，好像是粗心造成的，其实是能力问题，只要多训练就行了。

四是……

我想原因找到了，然后现在起从每做一件事情入手，避免产生粗心的原因，粗心的毛病是可以改掉的。一点粗浅的认识，就当抛砖吧！

躲躲

我同意秦剑大哥的观点, 对症下药.

粗心是我的特征, 此前也做过好多探索和尝试, 收效显著, 改天跟你谈探讨一下.

你最好说出是干什么粗心, 我们才好帮你想办法.

老水手

“从每做一件事情入手，避免产生粗心的原因”这句话每个人都会说，而且当事人也都知道。事实上做起来并不是那么简单的。所以，我以为，有这样两点是可以考虑的：

他是怎么做的，然后么，你自己该知道了……

lcystoo

谢谢秦剑，你说的三点我有，我觉得自己做事考虑的不周全，还有对事情掉以轻心也很多。

谢谢老水手，你的方法听起来不错，我会照着去做。

因为最近老发生一些因为粗心的事，有一次楼梯的灯坏了，我去换，坏的灯泡就插在裤袋，上楼的时候灯泡滑了出去，刚好楼下还有3个上来，滑下的灯泡在他们脚下爆了，幸好没发生什么严重的事。我这个问题很严重，因为快要工作了，我不想在别人面前犯这些低级错误，更不能让这个问题影响我的，无论付出什么代价我都必需改。

redhaha

选一件非常需要耐心与专心的事来做，一次不对，一试再试再试，直至养成习惯！

eric

老水手的建议不错。也可以在做事之前问自己，“这件事情需要怎样做才不出错？”

在做完事以后，再问自己：“还有什么我遗漏了的吗？”

爱是永恒

一，建议你在做事情之前最好来个分类法。在本上记下当天要完成的事情以及准备这样做好这些事情。经常这样做的话，慢慢你就会改掉粗心的习惯了。（灵感来源于一网情深电视剧）

二，每天想一想自己今天有哪些地方做得不太的，以后应该怎么改正。

三，想想细心带给自己的收获有多少。

记住，以上三个方法必须坚持。记住有惰性了就会粗心。

躲躲

做数学题我深有体会啊。

告诉你一个很艰苦却很有效的方法：

1，对症。将做错的题拿出来好好分析，是抄错数了还是知识上有小小的漏洞。

我有个体会就是，有时候知识上有了漏洞，而自己隐隐约约也会，就容易出现所谓的粗心现象。

2，下药。一遍一遍的练习做错的题，直到你一下手就知道哪里容易出错，把注意的重点放在容易出错的地方。

这种练习虽苦，却可以锻炼你的力、意志力等。

小小经验，愿对你有帮助。

牛头

555~~大家都说得很好。俺看到此贴时，一时也想不到有什么好法子，见到们的谈论，觉得真的可行。特别是爱是永恒的这一段，俺特：

一，建议你在做事情之前最好来个分类法。在本上记下当天要完成的事情以及准备这样做好这些事情。经常这样做的话，慢慢你就会改掉粗心的习惯了。（灵感来源于一网情深电视剧）

流水

粗心是种习惯，关键是潜意识的存在，如果想根治，还是必须通过自我催眠，方可真正根治。

lcystoo

谢谢论坛这么多位，谢谢秦剑，躲躲，老水手[redhaha]eric[爱是永恒，牛老大，流水。你们的帮助，提供这么多有用的方法将让我突破又一个关卡，我会永远记住你们，谢谢~！

lcystoo

从今晚开始我就执行大家给的建议。躲躲你的方法太好了，我以前因为顾及到的关系，也是偷梁换懒，错的题目只多看一便，今晚做数学我会坚决按照你所说的做。刚才把大家的建议整理了一下，抄在纸上，每天早晚检查一次：

早上醒来：

今天我要十分细心的做好每一件事。

今天要做什么事，要怎样做好这些事？

睡前：

今天我还有哪些地方做的不，要怎么改正？

今天的细心带来了多少收获？

每时每刻都记住：

这件事需要怎么做才不会出错？

我还有什么遗漏的吗？

大家看看还有什么地方可以改进的吗？我的语文不太好

一想到我将变的细心就兴奋，呵~~再次谢谢们~！

味道

五问：

1、这件事情是什么？

2、这件事情对我有什么好处和帮助？



3、这件事情还有什么地方不？

4、这件事情还有那些地方可以改善？

5、我要如何做，才能更好的享受过程和结果？

樱桃蔷薇

我我们现在养成的习惯很多都跟潜意识里的东西有关。我就是这样，以前总跟人说：我这人就是丢三落四的，习惯了。结果越来越粗心，钥匙放在桌子上，看见了都想不起拿。后来发现这毛病害人，就下决心改，时刻提醒自己，细心些，看看忘了什么没有，不知不觉就好了很多。

joman

lcystoo,坚持三周就会养成习惯拉。樱桃蔷薇讲的先潜意识的做法很可取

## 大学生实用心理学篇三

我们都觉得自己是最爱孩子的人，但是很多时候我们却没有重视他们的心里感受。不理解他们，怎么能说最爱他们呢？下面是小编为大家收集关于简单实用的婴幼儿心理学，欢迎借鉴参考。

周三在社区医院做志愿者的时候，有个妈妈正和我交流孩子练习走路的一些技巧，爸爸抱着1周岁的宝宝过来随口问：

“你这早教指导师是指导什么的？”

“我研究0-3岁婴幼儿心理，指导家长了解孩子的心理，更好的帮助孩子成长。”

“这么小的孩子有什么心理活动?”

我当时没顾上和爸爸说，只是拿起了桌上的水杯(这个造型独特的粉色水杯可是逗娃神器，一般的宝宝都能被“拿下”)去逗孩子。小宝宝看了我一眼，又看了看水杯，犹豫半天不敢拿。爸爸妈妈鼓励她：“要吗?阿姨给你摸摸。”孩子仍旧只是盯着水杯，不敢伸手。

“妈妈，你摸一下水杯，给她示范一下。”

妈妈伸手摸了一下，手还没缩回，神奇的事情发生了：孩子马上伸出手一把抓住水杯!

“这就是孩子的心理。”

“和孩子说再多，比不上你们做个示范摸一下，马上她就知道这个东西是安全的，可以摸的。”

但我要替孩子表达一下他的心理：爸爸妈妈你都不敢去做的事情，为什么要让我去做?但是如果你走在前面替我做个示范(比如和小朋友打个招呼)，我也许就会生出无比的勇气!

法国教育家卢梭提出的“自然后果法”是一种很好的教育方法。它的内容是：如果孩子犯了错，造成了不良的后果，让他自作自受，亲身体验并承担自己所犯错误造成的不良后果，从中接受教训。

在养育孩子中很多时候效果很明显，我的朋友就把这个方法用在了不好好吃饭的21个月的孩子身上：

“今天中午因为妞妞不好好吃饭，我们饿了她一顿。下午睡醒问她饿不饿，肚肚瘪不瘪，她说饿，肚肚瘪，(因为)不好好吃饭。”

“刚一听阿姨叫我们吃完饭，她就第一个喊“妞妞吃饭！””

“吃美了吗？”

“还行，虽然还是边吃边玩，但起码不敢任性地不吃了！”

“别着急，再配合其他策略比如让她自己拿勺吃，也许能增加吃饭的兴趣，慢慢养成吃饭的好习惯。”

这个方法有些家长说自己也在用，但效果并不明显，为什么？

首先，我们家长内心并不真正希望后果(不好的结果)的产生。比如追着孩子喂饭的时候我们嘴里说：“我看你也不吃，我拿走了啊~”但孩子一停下来，或者稍微转过头来看一眼，家长就马上又把勺子递到了孩子嘴边；或者孩子在玩开门关门时，家长威胁道：“小心，这容易夹手，疼！”但孩子还继续玩，家长等了一会了等不下去了，一把抱起孩子“你这孩子怎么那么不听话呢！”

其次，但是非常重要的一点：在后果产生之后，我们做的第一件事就是脱口而出说出一句“都告诉过你会夹手，怪谁！”

受伤的孩子经历过疼，下次再玩的时候会非常注意，但家长的一句“怪谁！”马上会让孩子觉得家长不理解他，如果是叛逆期的孩子，更会梗着脖子耍脾气：我都已经很难受了，你还这么说，你讨厌！下次我还偏偏就要夹手！气死你！

但如果家长抱着孩子，同理孩子的痛，安抚孩子受伤的情绪，“妈妈看看，夹手了，妈妈吹口仙气吧(感谢皮皮妈妈贡献这么个好词)。”孩子愿意哭，搂着他让他哭，帮助他把受伤的不良情绪发泄完。

当孩子情绪稳定之后，帮助他分析原因“妈妈提醒过你玩开关门可能会夹手，现在真的夹手了，而且很疼，能告诉妈妈

下次你该怎么做吗？”这时候孩子可能就会抽抽搭搭、略带委屈地说：“不玩门了”。

电视里夫妻吵架的桥段，本来很明显的道理，但是在情绪暴躁的气头上，谁能听进去？“妈哒，老子不蒸包子争口气，就算你有理老子也不服！怎么滴！”

孩子也一样，就这个道理！

## 大学生实用心理学篇四

格有相对的稳定性，体现着人的一种倾向性的个性特征。由于各人环境以及基因、遗传因素的差异等等的影响，每个人都形成了自己的性格。性格一旦形成，将左右人的、行为方式，也与人的关系密切。有些人受先天遗传和后天生活因素的影响，形成了有别于正常人的性格特征，如性情急躁、缺乏耐性；妒贤嫉能、心胸狭隘；易激动、爱发怒、疑心重等，常罹患种种疾病，甚至身亡，此类事例，古今中外，并不鲜见。

不良性格对人体的影响是多方面的。它可以对人的大脑、内脏及其它部位产生危害。例如，忧郁时大脑过度抑制，造成免疫功能失调，从而引起营养性功能紊乱，使人体虚弱早衰；发怒时，胃的出口处肌肉骤然收缩，导致胃肠功能紊乱，甚至造成器质性损伤；愤怒和痛苦的情绪可使人的交感神经极度兴奋，心跳加快，心肌耗氧量增加，进而导致高血压和心脏病；性格内向、忧郁、消沉、多虑的人容易患溃疡病、神经官能症、哮喘病、癌症、便秘等病症；爱嫉妒的人容易患急性胃炎和出现头痛、食欲减退、失眠多梦等症状；喜怒无常、忧郁多虑的性格在精神病患者中所占比例最大，所以有人说这种性格易罹患精神病。

相反，性格开朗、活泼乐观、心直口快、不违心说话办事的

人，不易患精神病，也不容易患重病和慢性病，即使患了病痊愈得也快。性格的不同也影响着疾病的变化，癌症不经治疗而自行消失者大都是性格乐观、无忧无虑的人。高血压、冠心病会因患者性格急躁、容易激动而加剧，也能因心境平和、情绪稳定而好转。胃溃疡病会由于患者性格忧郁、焦虑而使疼痛加剧甚至有恶变的可能；而性格乐观开朗的人即使得了胃溃疡，经积极治疗康复也较快。性格脆弱者会因一次精神上的打击而发生精神病；而性格坚强、凡事处之泰然者则不易生病。

□

## 大学生实用心理学篇五

一天，我去市老年活动中心看到有的老人在舞拳弄剑，有的双双跳交谊舞，有的在一块儿吹拉弹唱，有的在挥毫泼墨……如今的老年人是鹤发童颜，越活越年轻，他们爱好广泛，兴趣多多，显得格外精神矍铄，不知老之将至。然而，有些年轻人却未老“心”先衰。一项调查资料表明，我国老年人的心理年龄不断下降，接受调查的上千名老年人的平均年龄在60.5岁，而他们的心理年龄都在29~30岁之间。但对年轻人的调查则发现，有80%以上的青年人却认为自己“老”了，心理年龄已进入了中老年。

两者之间何以会出现如此大的反差呢？心理学家指出，我们说的心理年龄是指人的一种心理状态。心理年龄的年轻或老化，与自己的心理暗示密切相关。如果老是打心眼里认为自己老了，不仅会处处感到力不从心，而且使心身受到影响。相反，如果从心理上认为自己年轻，精神畅快，那么，身体各方面就会感到轻松，活得自由自在。有许多年轻人之所以觉得自己“老”了，究其原因，是精神过度紧张和生活上的太大。如今激烈，生活节奏加快，年轻人为了生计，双腿像上了发条一样，为工作，忙，搞科研，去经商，干家务，还有各种应酬，累得精疲力竭。这累是“心”累，于是就会产生一种一

天好像老去了好几岁的。

作为年轻人，要保持心理年轻，应学会驾驭好自己的情绪，培养自己良好的心理素质，无论是顺境还是逆境，都要不以物喜，不为己悲，莫为物欲所累。

俗话说，一张一弛，文武之道。青年人要向老年人学习，不管干任何工作，再累再忙，要学会忙中偷闲，找放松一下，给自己的心灵松绑，感受青春年华的，“老”字也就从脑海中消失了。年轻人还要养成的生活方式，作息有时，保证睡眠。让自己天天都有一个好，就会使浑身上下充满青春活力。