

2023年大学生心理健康心得体会(精选6篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

大学生心理健康心得体会篇一

告辞了中学时代，跨进高校，进入了一个全新的生活天地。人每踏进一个新环境，都会遇到一系列新问题。上高校后，惊惶的学习、严格的纪律、宽松的生活环境，我们一下子难以适应。所以说，作为高校生应当留意心理健康，完成学业深造的同时，主动主动适应高校生活，让高校生活过得充溢而有意义。

学校给我们开设了心理课程，导师是陈理才。虽说陈导师其貌不扬，年纪与我们相仿，但却丝毫没有减弱其幽默的“威力”。课堂上总不乏有同学发自心底的笑。原本以为心理课是导师发表长篇大论，不大情愿去，第一堂课还迟到哩。事实上呢，陈导师并不“简洁”，我凳还没坐热，已彻底被其迷住了。说实在，上陈导师的心理课是一种享受。在不知不觉中学到了学问，同时，还让自己发觉了自己。

健康是人生的第一财宝，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是指具有正常的智力、主动的心情、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚毅的意志和成熟的心理行为等。“我心理有问题吗？”“我的心理与他人比较是否正常？”这些可以说是每个成长中的高校生可能都会问到的问题。以前自己对心理健康标准缺乏相识，总觉得自己是个“怪人”，“心理有问题”。有时，还

会因某方面的心理压力或障碍过于惊惶恐惊。学习了相关的心理学问后，觉得心理障碍其实也并不行怕。只要刚好赐予关注，并加以引导，这些成长中的困扰是可以消退的。

记得陈导师说过几句趣话，“青春痘是青春的象征”，“鼻子小也有好处，不简洁被天上掉落的东西砸中”。说得太对了，不是么？换一个角度看事物，其实也不会太坏，要乐观啊。我们时常因自己的长相、实力、学习成果等因素产生各种各样的焦虑，严峻者还会过度自卑。有这样一句名言“天生我材必有用”，关键在于自身怎样看自己。我们要学会自我相识，在比较过程中，不能特地“以己之长比别人之短”，也不能“以己之短比别人之长”。通过比较认清自己的优势和劣势，特长和短处，达到扬长避短，缩小差距的目的。

陈导师在课堂上做了不少的心理测试，有一次是要求学生把自己的几个优点用纸写下来，让同学来猜。在此之前，我从没发觉自己有什么优点，而且还是3个以上，有那么多吗？搜肠刮肚冥思苦想后，只写了3个。经过课堂上导师的启发，我又陆接连续想到了好几个，哇塞，原来自己的优点还蛮多的嘛，怎么始终没发觉？一个小小的心理测试，让我自信“番了一翻”。

高校心理课程结束了，可我追求健康心灵的步伐仍不会停止！直到恒久！

大学生心理健康心得体会篇二

今天看了关于心理的视频，知道自己要拥有感恩的心情去对待自己的父母和朋友。因此自己不能忘记感恩。有人说，忘记感恩是人的天性，当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重的意义——尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人

邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深地爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；懂得感谢，就会以平等的’眼光看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向我们的工作、面向我们的生活吧！

大学生心理健康心得体会篇三

所谓健康，有很多人认为只要有强壮的身体。事实上，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅身体健康，精神健康也是不可或缺的。因此，今天下午的讲座对我们的年轻教师来说非常重要。

师生关系、父母关系和同伴关系的不和谐是大学生心理不健康的主要原因，其中师生关系是最重要的因素。然而，目前的应试教育导致了师生关系的异化。要克服这些问题，就要调整师生关系，遵循人际关系中的互动规律。其中，人的心理适应主要是人际关系的适应，而人的心理主要是人际关系的失衡。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学的过程中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还有就是某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解大学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，大学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老

师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题大学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

大学生心理健康心得体会1000字（篇4）

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，那么如何看待大学生的各种心理问题？又如何就大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。

一、针对不同年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的心理发展环境。

在学校里，每个大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。做为一个教育工作者，如果只对学习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、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

在大学生管理工作中，心理健康教育特为重要。特别在对后进生的培养，在了解了大学生的心理活动后，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，为了创造机会，让他们发挥他们的才能，给他们树立信心，相信这些学生也会有好的成就出现。

同时，应该将心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心理健康工作的开展。

身为教育工作者，如果教师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。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。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。

这次的心理培训课让我感受很深，在今后的工作中，我会不断学习，提高自己的知识面，争取业绩进入一个新的台阶！
大学生心理健康心得体会1000字（篇5）

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍

关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的好学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。

宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰……这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样

的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

大学生心理健康心得体会篇四

讲座围绕保持良好心态，做心情的主子这个主题，讲座起先，李教授与大家互动做了热身活动爱的激励，活跃了全场的气氛。讲座中，李教授围绕心理健康的内涵、高校生存在的主要心理问题、如何调控心情等方面，旁征博引，夸夸其谈，用丰富的案例、生动的图文、幽默诙谐的语言阐述了自己才是心情的主子，讲座气氛融洽，取得了良好的效果。讲座结束后，同学们纷纷提问，李教授耐心回答，引导同学们运用才智的力气保持良好心态，做心情的主子，做一个华蜜的人、欢乐的人、和谐的人。双方互动良好，同学们主动性很高。

通过听这次讲座我们都从中了解了许多心理方面的学问，知道了如何更好地去调整自己的心态，学会要怎么去做自己心情的主子。

首先我们知道高校生存在交际困难，对网络产生过于剧烈的依靠性，自我意识，学习与生活的压力，情感困惑和危机等一系列心理问题。在面对这些问题时，我们就必需学会正确的处理。

学会调控心情很重要，其实心情如四季般自然地发生，一旦心情产生波动时，个人会表现开心、生气、哀痛、焦虑或悲观等各种不怎么做心情的主子同的内在感受，假如负面心情常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

限制心情的方法有许多，最简洁的就是让坏的心情得以宣泄，

比如大喊大叫或者哭出声来;或者是让自己一个人呆一会儿,渐渐安静下来。听一听音乐看看电影也是不错的。还有就是我们应当多交点挚友。

假如有挚友的话,应当多和他们一起玩一下,不管是简洁的一起出门逛逛,还是别的,多谈谈心。脾气须要克制,不能想如何就如何。

变更自我心情,增加自信念的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我确定的话,以激励自我。另外要让生活丰富起来,可以挑一些自己有爱好的东西。做一做,有成就感,就有生活的华蜜感了,整个人神采也就不一样了。还有我们要记住每个人生活中都有一段低迷的时期,要放宽心,每个人都是这样的,通过自己的努力和挚友的帮助,我们都会走出那段时期的。肯定要对自己有信念。我们要学会用这些方法来帮助自己保持良好心态,限制心情,做心情的主子。

大学生心理健康心得体会篇五

看了北京大学庄老师的情绪管理讲课,这课使我受益匪浅,他所讲的每一个知识点,都与我们的生活息息相关。情绪的控制和管理对我们的人生真的是至关重要的。

情绪没有好坏之分,每个人有情绪是正常的。喜怒哀乐都是人生常态,所以每个人都必须要学会管理情绪,做情绪的主人。

情绪波动在生活中是很常见的,但情绪层次不同,有时候过度兴奋,会乐极生悲,过度悲观会导致自杀。这样,我们就学以致用,可以用庄老师给我讲的挥臂解压法,只要不是威胁伤害别人的方法,一切的方法都可以。现实中,生活的压力已经把有些人摧残得体无完肤,为什么说到压力呢?因为情绪是由压力而转变的,人的压力,就是自身的才能缺乏。举个例子:作为学生的我们,学习成绩是伴随着我们的精神压

力，月考，中期考，挂科，整天就会因为这些事情而感到烦恼，这些烦恼的来源就是自身的才能缺乏，所要满足的事情受到了威胁伤害，就会给我们带来一种挫败感，有的人甚至一蹶不振。

这时候，我们的情绪就会因为这些而有一些小波动，怎么办呢？这时候我们应该把注意力集中在解决这个问题上，我应该怎么去解决，而不是整天的说，我一定要好好学习，认真听讲，说空话谁不会？要从失败中获取经历，教训，从而迈出自己的一小步。向老师，朋友，家人，有时候向别人寻求帮助时，是给自己解决了费事，别人也会因此而感到快乐，甚至别人还会有一种成就感，寻求别人帮助也是管理情绪的一个重要方法。

生活中，我们要擅长发觉情绪，当你正在做一件你觉得非常困难的事情时，比方说，学编程，写代码。这时，你会感到非常痛苦，怎么会这么难啊，于是你就没有想再学下去的心了，内心就会对编程感到厌烦，由此，自身才能缺乏就牵引到情绪的波动，愤怒，这时应该好好想想，人的一切愤怒，都是来源于自身才能缺乏，好好想想我为什么要愤怒？你不是在贬低自己的才能吗？于是抑制愤怒，自我抚慰，一遍学不懂学第二遍，直到学懂它为止，有时候愤怒是一种好东西，它可以使你迸发出前所未有的潜力。

老师说，当你遇到难题时，你应该感到快乐，而不是感到沮丧，因为你又遇到了一个新的东西，你又学到了一样新的东西。当你所遇到的难题自己无法解决，千万不要愤怒，悲伤，你应该寻求别人的帮助，这也是提升自己情绪管理的一个方法。

最近我遇到了一个难题，经常导致我对什么事情都感到厌倦，对什么事情没有了兴趣，我才渐渐意识到我的情绪一天比一天恶劣，喜怒无常，我也想从这个状态里走出来，可只要我一想到这件事，我对什么都没有了兴趣，感觉像是经历了生

死，什么事情都无所谓的样子。情绪有时候真的不是能控制的，情绪的波动有时候也会给我们生活带来不必要的费事，学会控制它，管理它。

情绪发生时，我们在这之前，我们要擅长发觉它，把自己从情绪中给拉回来，与情绪隔离。当你渐渐的从情绪中走出来时，你要清醒的来处理当前的事情，理清思路，寻求事情的解决方法，人只有在保持头脑清醒时，做出的决定才是美妙的，当你把这件事情解决后，你会发现事情没有你想的那么糟糕，那么困难。有一句话说得好：人的一切愤怒是对自己无能的表现。情绪的变化也和心态有关，情绪好的人，对生活也是积极乐观向上的，他们擅长管理控制情绪，做事的效率也会很高，所以他们的事情与料想的结果一样，内心得到满足，有着一个舒适的心情，对生活也是有帮助的。

当我们被情绪所左右时，我们要适当的给自己减压，可以利用庄老师给我讲的几个方法

1、挥臂解压法，把自己的双手往脑后抬起，然后再用力甩出，同时在甩的过程中，发出哈的声音，这样试着做三分钟，你会发现比之前好多了。

2、跳莎莎舞，跳舞可以给我们的身体带来一种轻松的感觉，这也是一种解压管理情绪的方法。

3、听音乐，可以利用音乐软件播放一些轻柔地音乐，给自己催眠一下，缓解一下压力，使自己走出当前的焦虑。

通过这次演讲，我从中学会了许多管理情绪的方法，而且感受颇深，学以致用，用到各个方面，当自己有情绪时，应该把它当做是一个锻炼时机，用到老师所讲的方法，有效的应对情绪，管理情绪。

大学生心理健康心得体会篇六

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

我发现考试负担的繁重，择业与自我实现的迷茫，以及青春期躁动带来的情绪、情感波动，使得一些大学生在轻松潇洒的外表下隐藏着一颗痛苦、抑郁的心灵。尤其是大学生在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。

那么，该怎么消除呢？其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。通过正面教育提高想素质，克

服个性心态的负面效应正确认识自我，不断完善自己。提高对挫折的承受能力，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法。

第二，保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，学习并发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第三，养成科学的生活方式。生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。

第四，加强自我心理调节。自我调节心理健康的'核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第五，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

其实，最重要的一点，心理健康就有幸福感。

所谓幸福感，就是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的整体性、肯定性的评估，是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价，并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。宾夕法尼亚大学的“积极心理学之父”马丁·瑟里格曼表示，这个能被归纳成：快乐+参与+意图=幸福。

心理健康是大学生掌握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。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。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，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

总之，从心理课上，我学到了很多，并使之应用于生活，现在的我，不再迷茫，不再心理压抑，不再体会不到幸福感，我知道，一切就在我们身边。

学了心理学之后吧，给我来说最大的感悟就是：所有的问题，都是自己的问题。

而学了心理学之后，我会明白，凡事都有正反两面，这个例子的正面就是，我想和你做朋友，我对你好，所以你也对我好，于是我们你好我好大家好；但是，这里还有个但是，反面就是，我想和你做朋友，我对你很好，但是，你却不理不睬，甚至还转身离去，这个时候也不能怪人家，而是应该反思自己，为什么在对方离去的时候，我们会有这样的情绪，应该如何理解和接纳。

为什么我们总是想要改变别人呢？实际上，改变别人基本上是不可能的，能做的，只是改变自己，从而通过自己的改变影响别人产生改变，当然这种改变是好是坏，不得而知，但

是只有自己先改变，别人才会有所改变。

学心理学的过程就是不断学习不断改善自己的过程。