# 心理课实践活动的心得体会 心理课实践的心得体会5篇文章

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-09-21

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。心理课实践活动的心得体会一心理学，一个既熟悉又感到陌生的词...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**心理课实践活动的心得体会一**

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解了心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

**心理课实践活动的心得体会二**

5月26日，我们一行人来到上杭县实验小学参加“上杭县第三届城区小学教育教学活动暨特色办学开放周活动”的学习。一天的活动下来很累，但是收获也很多!在这里我着重说说我学习了“实小廖明妃老师执教的二年级心理健康课《集中你的注意力》一课后的心得体会：

廖明妃老师的这节课分为：热身游戏;故事引领;自我诊断;体验活动;活动总结五个环节。整节课的教学过程中廖老师都通过轻松的游戏及生动的多媒体课件，使学生亲身体验，亲自感悟，感受集中注意力的重要性。孩子们在游戏式的轻松氛围中，调节并舒缓了日常学习生活所带来的紧张情绪，达到调节心情，放松心灵的目的。我个人认为这是一堂非常有价值的，不仅对于学生来说将受用良多，对于我们这些教育工作者也起到了抛砖引玉的作用!

这堂课以“反口令”的热身游戏开始，俗话说得好的开端是成功的一半。“反口令”的游戏活泼生动，简单易懂，充分带动了学生的学习兴趣，使学生思维活跃，精神振作。

新课一开始廖老师用多媒体课件播放了一段小猫钓鱼的故事。通过对故事情节的剖析孩子们明白了小猫三心二意，不专心是钓不到鱼的，而猫妈妈专心致志，一心一意可以钓到很多鱼。这个故事启示了孩子们：注意力不集中所带来的后果就是不能成功的做成一件事情!借着这个故事，廖老师又引导孩子们回想自己在生活中因为注意力不集中而产生的影响。使学生更进一步明白注意力不集中不仅影响生活，有时还会带来致命的后果。

接着通过逛动物园的游戏让孩子们知道明确目标可以提高注意力的集中程度，同时也启示孩子们注意力是可以通过训练来强化的。接下去的游戏就是通过各种活动来训练孩子们的注意力。通过数“8”游戏这个活动，孩子们明白了：集中注意力不仅要心到、眼到，还要手到。

活动三，是个传话游戏，这个游戏分成两个层次来进行。第一是在没有噪音的情况下进行比赛。第二层次为小组在比赛时老师播放好看的动画片来进行干扰，结果原来输掉的小组却反败为胜了。在总结这个游戏的时候孩子们知道要集中注意力，不仅心到，眼到。还要做到认真听、仔细听，即耳到!

课程到最后，廖老师和孩子们一起总结了在平时的学习生活中我们只要做到：心到、口到、耳到、眼到、手到，就可以成为聪明的孩子。再次燃起孩子们的自信心。我相信通过这节课的学习，孩子们在以后的学习中一定能更加认真，更加专心。

我个人认为廖老师的这一节课，孩子们的收获是非常大的。不敢说每一个孩子都能在以后的学习生活中能高度集中注意力，但是大部分孩子从这节课中感受到快乐，学到了方法，收获到正能量。这是一堂走进学生内心的心理健康教育课程!

**心理课实践活动的心得体会三**

有幸参加了经开区中小学心理健康教育优质课评比观摩活动，对我来说，这是第一次近距离接触心理健康课，对我今后的工作有很大的帮助。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，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且要求我们有健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次学习，我的收获很大。

一、良好的导入是打开心理健康课的大门

导入要有三个作用：1.要切题。俗话说，适合的才是的，一个导入就算非常吸引人，非常能调动课堂气氛，如果没有切题，一切都等于零。比如，主任提到刘老师讲的《我是网络小主人》的导入虽然带动了学生的气氛，但这首健康歌与本课并没有直接的联系，所以并不算太成功。2.要打开老师与学生的隔阂。作为一名心理健康老师，其主要意义就是在于打开学生的心扉，帮助学生解决其心理问题。所以，在课堂的开始就应该打消学生的顾虑，消除学生与老师的隔阂，让学生对老师产生信任，愿意“听其言”。3.要为下文做好铺垫。再好的导入也只是为了“抛砖引玉”，为了这节课打下基础，做好铺垫。让学生顺其自然进入这节课，而不是“生硬”的把学生拉进这节课。

二、课堂目标是检验一节心理健康课是否成功的重要标准。

一个评委老师说：“检验一节课是否成功，要看这节课的目标设置的是否合理和这个目标是否完成或其完成程度”。比如：牛老师讲的《我的情绪我做主》，其目标就是学生了解人的情绪种类及如何处理不良情绪。在这节课中，牛老师让学生通过情景剧的方式体验情绪带来的感受及思考该如何处理这种情绪。完成的特别好，值得我好好学习。

三、课堂问题要“精而少”，富有启发性。

教师是课堂的“引导者”，学生是课堂的“主体”。老师不能将知识灌输给学生，而是要很好的引导，在这其中，问题的提出就尤为关键。问题不能含糊，表述要一定清楚，一定要用学生理解的话语表述。同时，问题不易过多，如果一下子提出几个问题，学生不知道思考哪一个，反而事倍功半。

以上，是我的体会，收获是巨大的，体会可能肤浅。始终铭记心理健康是身体健康的前提，重视学生的心理，正视我自己是的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能帮助学生。

**心理课实践活动的心得体会四**

经过半个多学期心理健康教育知识的学习，让我进一步了解了心理健康教育的深刻含义,认为学习这是很有必要的,在本我、自我、超我中不断完善自己,并将助人也自助。从而发现心理健康教育原来就是一门艺术，探究这门艺术，开启学生心灵之锁，从中可以体会到教师德育工作的无穷乐趣。下面谈谈自己的几点体会:

尽管学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。我不仅学到了很多心理学理论知识，学到了很多教育学的方法，也学到了正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。并且通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

心理健康问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，清华大学生向狗熊泼硫酸便是一个最好的例证。还有的学生甚至迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。可见，心理健康教育是一个教师的重要课题，它应成为我们学校教育的重要任务。

教师作为教育实施的主体，其自身的素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响。当然，社会的力量也是举足轻重的。而获得来自社会的支持和认可，首先应获得来自家长的支持和认可。学校开展心理健康教育时还必须注重与家长达成共识，打破家长那种认为只要学习好就是发展得好的旧观念、旧框框，帮助家长建立现代的、科学的人才观，获得家长的支持和认同，鼓励家长参与，创设出全体成员共同参与和支持心理健康教育的环境与氛围，从而使心理健康教育扎扎实实地开展下去。

今后，我把要传授的心理知识寓于活动之中，让学生潜移默化地受到心理健康教育。在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为指导和行为训练，进行各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响，从而更加全面提高学生的心理素质。这一课程是博大精深的，越是学习，我越是感觉自己对很多知识的了解还很肤浅，当今世界心理学发展极快，我必须不断地学习，才能使自己的心灵与学生的心灵共同成长。我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去,不断的学习成长,争取做到我好,你好,世界好。搬开别人脚下的绊脚石,就是为自己铺路。

**心理课实践活动的心得体会五**

今天，我听了河北师范大学教育学院心理系讲师袁立壮老师关于《幼儿园教师的心理健康》的精彩演讲，讲课过程中袁老师列举了大量事例和许多亲身经历，对影响教师心理健康状况的一些因素以及如何自我分析、调整、学会养成健康心理等方面进行了详细的阐述，告诉我们要热爱自己的职业，这让我豁然开朗，受益匪浅。现对这次心理健康学习谈一点自己肤浅的体会。

通过这次学习，我对“健康”有了重新认识，在日常的生活中我们往往只关注身体健康，事实上除了身体健康，更应该关注心理的健康，幼儿教师直接面对的是一颗颗幼小的心灵，为了更好地教育幼儿，教师自己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己维护。一名优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既要关注幼儿的心理健康，也要重视自己的心理健康。同时，在学习过程中，我进一步明白了我们工作时保持轻松愉快的心情对幼儿园的教育、教学质量有着非常重要的意义，在以后的教学工作中我们应该调整自己的情绪和压力，以平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，做一个乐观、独立、宽容、心态平和的幼儿老师，让自己都尽可能地以最愉悦的心情投入到工作中去!

总之，袁老师的课让我深深懂得和可爱的孩子们在一起磨砺是种幸福，和挚爱的幼儿教育在一起成长是一种快乐。我们要做一名真正合格的的幼儿教师。

【心理课实践活动的心得体会 心理课实践的心得体会5篇文章】相关推荐文章:

心理讲座心得体会范文 心理讲座心得体会怎么写

高中生心理教育心得体会 高三心理教育心得体会2024

“三下乡”实践活动心得体会

高中学生实践活动心得体会

暑假实践活动的心得体会

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找