2020 年 春季学期 一 校区

成功心理与人才发展

学习总结

指导教师：刘丽美

学生姓名：张亚博

学院专业：计算学部 视听觉信息处理

联系方式：18800420960

通过这几天对成功心理学的学习，我对自我提升和与人交往方面有了更深的了解。首先是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量…它也体现在了我们团队合作踩在报纸的那一幕中，我们都是第一次正式的接触这门课，对其充满着好奇。

在心理课的活动课堂中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。 课堂中的小活动是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动我们学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。我们在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知识的结合。在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。老师还引导、鼓励我们把健康高尚的情感向外投射，为自己提供展现自己行为的机会和场所。

通过学习，使我懂得了怎么去调节去把控自我，同时也使我在与人的沟通过程中，学会倾听，学会观察和学会怎么样去帮助开导他人。对自己是一种进步，于他人是一种是心灵的安慰。 通过学习，我了解到正确的认知对人的重要性，许多负面情绪都是由于错误的认知造成的。好的认知决定好的情绪，好的情绪养成了好的行为和意志，而行为和意志觉定了人的习惯，习惯又导致了我们的性格，最终性格决定命运，我相信，通过改变认知，会容易把握自己的情绪。对青年的我们来说，正确评价自我、接受自我至关重要。通过学习，我走出了自卑的误区，建立正确的自我观念，以适应未来就业不断变化的环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。由主观因素造成的心理动机的种种冲突都可能让我们大学生产生挫折感，如我们所学专业与本人不相符合，我自己将来所要从事的职业与我现在学习的专业不对口、班级人际关系不协调，家庭状况不佳而引起的担忧等等。

虽然我学到的不是很多，我修饰了课堂，在修饰课堂的同时，我也修饰了文字，修饰了我的人格，学会了以心理时代之笔来冷静的分析自我，分析我们所处的生活。 心理学与个人成长这门选修课让我们明白了许多，懂得了许多，我希望学校能够继续支持这门课的开设。历史从无坦途，生活从未平静，我们是时间的过客，是空间的过客，更是文化的过客，但我们是时代的参与者，要用一个不肯安静的灵魂，一支不肯停滞的笔，为时代、为大家，有点自然的欢笑，为自己、为爱情，有点自然的泪水。