# 积极心理学心得体会 听积极心理学心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-06-15

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。积极心理学心得体会篇一正文：一、引言。积极心理学是指探究积极心理现象的学科，为心理学新的研...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**积极心理学心得体会篇一**

正文：

一、引言。

积极心理学是指探究积极心理现象的学科，为心理学新的研究方向之一。最近，我参加了一场听积极心理学的讲座，深有感触。现在，我来分享一下我的心得与体会。

二、积极与消极。

在积极心理学中，第一步就是了解积极与消极。人类在生活中会遭遇各种负面情绪，导致身体机能下降，使自己变得消极。而积极心理学就是以积极的心态去面对生活中的问题，强调自我肯定和自我实现的过程。我意识到，自我肯定是我现在需要工作的方面。我们不应该把自己和别人比较，而应该学会认可自己的优点和不足，成为更好的自己。

三、乐观主义。

乐观主义是积极心理学的重要组成部分，对我们的心理健康非常有益。积极的人在生活中不会遇到那么多烦恼，一切看起来都比较容易处理。像某些问题，发生在不同的人身上，可能会得到不同的结果。这些结果与个人内在乐观态度有关。所以，我决定从现在开始，保持积极心态去面对生活中的挑战，朝着乐观主义的方向迈进。

四、品质思维。

品质思维是积极心理学中的另一个重点。品质思维就是积极地思考自己和他人的优点，这种思维方式有助于建立良好的人际关系和提升自我价值感。我们都有缺点，但如果我们能关注到自己和别人的优点，表达出来，那么就可以让自己和周围的人感到满足和肯定。这不仅有助于我们的生活，也有助于我们的工作。发掘品质思维可以帮助我们更快乐地生活，创造更美好的未来。

五、行动起来。

上面的理论是非常好的，但如果我们不去行动，那么这些也只不过是成为我们内心的空话罢了。行动是积极心理学中的最后一步。要把积极思维变成一个习惯，就必须将其融入日常生活中。举个例子，当我发现自己拖延了一件需要做的事情时，我会尽快采取行动并拒绝拖延的习惯。这样，我就可以避免倒霉和负面的情绪。

结论：

听了这场积极心理学课程，我有了很多新的思考和想法。积极心理学告诉我们，乐观的信念能帮助我们更好地应对各种困难和挑战。积极心理学也告诉我们，我们不应该给自己太多的限制条件，我们应该放手去追求我们的梦想。我们无法控制生活中的很多事情，但我们可以控制自己的心态。我们可以选择正面思考和积极行动，这将有助于我们在未来更健康、快乐和成功。

**积极心理学心得体会篇二**

本人在学习积极心理学的过程中，深深地感受到其对个人成长和生活质量的提升起到了巨大的促进作用。在接下来的五段式文章中，我将分享自己的积极心理学习心得体会，为大家展示如何通过这门学科改善自我，提高生活幸福度。

积极心理学，是指通过对正向特质和正向经验进行探索，试图帮助人类更好地实现自我价值，并提高生活幸福感的一门学科。它的出现充分体现了现代人类对于内心情感与健康影响的重视，强调了积极因素在人类发展与繁荣过程中的关键作用，因此备受人们的关注。对此，我深有感触，也明白了积极心理学需要理论结合实践，行动始终胜过言语。

作为一种与传统心理学相对的学科，积极心理学具有许多优势。其中最突出的是：主张从正向角度去看待生命中的事物。它强调的是“寻找感觉好的事物”而非“规避让人不舒服的事物”，所以有利于促进人们的积极面对生活，更好地解决问题。同时，积极心理学还有助于人们树立正确的人生价值目标，增强自信，在焦虑和抑郁情绪中寻找安慰、缓解压力。

积极心理学的学习需要重视理论和实践并重的方式。学习理论知识的过程中，我们要注重实际案例的分析和应用，并对其背后的思想进行深入探究和理解。同时在实践中，我们要注意时时观察身边的人和事，并将积极心理学的方法和理念运用到生活中，通过实际操作不断加深对知识的理解和运用。

积极心理学的应用范围非常广泛，比如激发团队的合作、帮助员工更好的承担工作职责、促进人际关系的和谐、提升医疗服务的质量等等。其实我们个人的日常生活也同样适用。我在学习积极心理学的过程中，也能够运用其中的课程内容，来应对自己的失败，通过积极的思考方式，寻找失败的原因并尝试改进，并持续不断地保持积极向上的生活态度。

第五段：结论。

学习积极心理学是一件有益的事情，能够帮助人们更好地面对人生中的挫折和困难。积极心理学提倡正向思考，鼓励人们在日常生活中注重积极元素，让自己始终保持心情愉快和乐观的态度。同时我们应该把积极心理学的理念运用到实际生活中，更好地去感悟生命的奥妙，更好地去创造自己的快乐和幸福。

**积极心理学心得体会篇三**

寒假里读了《教育中的积极心理学》，新书拿到手，打开塑封，我就被序言中的一段话吸引：在每一个人的内心深处都存在着两股抗争的力量：积极的力量（好奇、幽默、善良等）和消极的力量（愤怒、怨恨、自卑等）。这两股力量就像太极中的阴阳两极，此消彼长。所以，作为教师，应该学一点积极心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个幸福完整的人。

一、体现价值、播种幸福。

生活中，幸福的人大多热于奉献，奉献的时候可以拥有更多的幸福，这是一种良性循环。如果教师能够成为播种幸福的人，则不仅自身可以拥有幸福，在生活当中充满活力，培养出来的学生也会被教师的幸福所感染，也将更有幸福感和创新活力。

记得20xx年的9月，我刚走出大学的校门，踏上讲台从事教育工作并且担任了班主任，真的茫然无措，不知道怎么去管理班级。所以我经常会板着脸，觉得严肃一点就可以树立威信，直到有一天，我和一个孩子聊天，他弱弱的告诉我：“乔老师极少笑，要是能够多一些微笑，就更美了。有时候想跟老师多说一句话都不敢。每周一获得班级流动红旗时，乔老师的脸依然那么严肃，似乎这些荣誉的得来本来就是应该的；当我们做错了事，乔老师的脸还是那么严肃，但严肃中更多的是斥责。虽然我们知道乔老师都是为了我们好，但是您为什么总是不笑一笑呢？”当听完学生这番话，我感到有根无形的鞭子在抽打着我的心灵。我也何尝不想“一笑泯恩仇“呢？但是又很害怕一“笑“会让学生爬到我头上来，班级纪律就会松散。

读了这本书之后，我更深刻的明白了，播种幸福是教师存在的价值，让我感触特别大。教师传递给学生的幸福不单单只有知识，更多的是做人的品德、理想、激情和乐观的心态。所有能让孩子感觉幸福的体验，都能体现我们的价值，所以很惭愧的是，为了树立自己的威严，而吝啬于自己的微笑。还好，我明白的并不晚，在接下来的教学时光，我希望能成为一个传播幸福的人，让我的学生因为老师的存在而感到幸福。

二、端正态度、快乐生活。

教师应当以身作则，是具有榜样效应的，某种意义来说教师的生活对全社会的人来说是一面镜子，当教师生活幸福、工作顺利的时候说明我们的社会发展文明和谐。

在上个学期，在课间做眼保健操的时候，由于一年级的小朋友刚从幼儿园上来，各方面都需要慢慢地调整和适应。因此他们在做眼操过程中，总是因为个别同学睁眼而扣分。为此，我也想过很多办法，各种软硬兼施的方法都有，甚至哪怕下节课不是我的课，我都会盯了再走。尽管这样，有时候还是眼睁睁，看着检查人员从我眼前因为某某睁眼扣分。所以，每当静下来的时候，也是很无奈，更多的是力不从心。当然，我也好几次因为这个情况，到了半夜也没睡好，慢慢地就陷入了焦虑当中，那段时间也是很不开心。

后来看了这本书，书中说：“对于所有的教师来说，想拥有幸福快乐的人生是需要用积极心理学的理论和方法来规划自己的人生的。”

可以从以下几个方面来调整自己：

1、积极、有规律地锻炼身体（如果老师能有规律地进行锻炼，就会使自己精力充沛，心情开朗，同时抗压能力也会提升）。

2、保持规律而充足的睡眠。

3、保持稳定的友谊。

4、经常与好友聚会。

5、为自己认定的有价值的目标而努力工作。

三、学生不懂事与教师智慧。

教育培养人是促进一个人更好地更快地适应社会的要求和社会规范，人的成长过程是一个逐步走向通情达理的过程，这样的一个过程也是一个比价复杂的心理成熟过程。一个人较成熟，让他人觉得是通情达理的，就是我们所说的“懂事”。

教师困惑：古人说“家有五斗粮，不做孩子王”，的确自古以来管教孩子是件麻烦的事，尤其是由于他们不懂事，甚至比较顽劣，教育管教就遇到了麻烦。也暗示了作为教育者的我们是非常不容易的，因为我们必定会遇到这些和那些的麻烦。

案例生活中：现实生活中，我就遇到了这样一位不懂事的孩子，他的不懂事体现在：

1、不知道如何正确表达自己的需要，虽然成绩还可以，但是习惯比较差，他经常会做一些比较异常额行动来吸引注意。

2、只顾自己，不顾别人，以自我为中心，没有自我控制能力。

3、没有合作意识，在团队中找不到自己合适的位置和角色，行为特殊。经常无理取闹、不讲道理。

应对策略：

1、相信人之初，性本善的人性观。

2、为孩子设立一种较高的但可以达到的标准，在孩子实现这种过程中提供支持。

3、采用以一种稳定的权威性教养方式。

4、在孩子低能力领域提供技能训练。

总结：面对“不懂事”的孩子，我们往往会有烦躁心理，这类学生就成了我们心中的那类问题学生。现在看了书中的应对策略，不管怎么样，心中就踏实了一些，不会那么茫然无措。

最后，还是那句话：作为教师的我们应该学一点心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个完整的人！

**积极心理学心得体会篇四**

心理学的研究范畴非常广泛，最近我研究了一项叫做积极心理学的学科。积极心理学旨在研究个体如何获得幸福感、满足感和乐观情绪，以及如何应对挑战。它包含了许多强大的工具和技术，可以帮助我们提高自我意识、增强自尊心、培养自我成长、建立积极关系、摆脱负面情绪和思想，以及建立更健康的生活方式。在这篇文章中，我将分享我的积极心理学学习心得体会。

二、自我认知。

作为积极心理学的一个核心元素，自我认知是指一个人对自己思想、情绪、价值观和行为的认知。通过了解自己的优点、缺点和挑战，并学会对自己进行深入思考和反思，可以帮助我们更好地认识自己，并真正理解自己的需求和情感。我意识到，我常常会以自我否定的方式对待自己，很难认可自己的成就和鼓励自己继续前进。自我认知让我更关注自己的内心世界，把负面情绪和思想转化为积极的表达，更自然地表达自己的情感，提高个人素质。

三、建立良好的人际关系。

人际关系是积极心理学中重要的一环，良好的人际关系可以提高我们的幸福感和满足感。积极心理学强调的是彼此尊重和理解，以及培养积极的关系。真正的理解和尊重可以促进沟通和交流，避免因误解和不理解，而造成的人际矛盾和冲突。我深深地认识到了这一点，了解了如何通过积极的沟通和自我起伏来维护良好的人际关系，能够更好地与他人相处，并建立更加坚实的朋友关系和社交网络。

四、积极思维。

积极思维是积极心理学中的一项技能，通过积极思维，我们能够看到事物的积极面，重视现在的美好，更有信心地面对未来。很多时候，我们往往会陷入消极负面的情绪和态度中，导致陷入焦虑、抑郁和情绪低谷的状态。但是，积极思维可以帮助我们理解问题的本质，避免不必要的担忧和忧虑，以积极的态度面对和解决问题。我学习了如何转变消极思维，如何通过积极思维来塑造更好的世界观，倡导积极乐观的生活态度，并让自己更加自信、勇敢和大胆。

五、激发热情与意义感。

积极心理学强调激发热情和意义感，这有助于我们更好地激发个人动力，更好地发挥潜能和实现目标。我学习了如何通过有效的规划、信仰和目标设定，来实现自己的目标和追求，以期更好地激发自己的热情和动力。同时，意义感的鼓励也让我更加关注自己内心的核心价值和优势，明确自己的目标和走向，为自己的人生开创更好的方向。

总之，积极心理学的学习让我更了解自己，更懂得如何应对不同的情况，并培养了一些有益的技能和工具，让我更加乐观、自信和勇敢地面对未来。借此机会，我真心希望各位也能够与我一样，以积极的心态和学习态度，去探索和实践积极心理学的知识和技能，使自己更好地成长和进步。

**积极心理学心得体会篇五**

积极心理学是现代心理学中的一种新兴研究领域。积极心理学不像以前的心理学研究那样侧重于人的缺陷和问题，而是关注潜能、力量和积极状态，其目标是使人更加健康、幸福和成功。在学习积极心理学的过程中，我们不仅学习到了基本的心理学知识，也掌握了一些实用的心理技能，这些技能在实践中非常有效。今天，我想分享一下自己在学习和实践积极心理学过程中的心得体会。

第二段：认知改变的实践。

认知改变是积极心理学中的一项重要技能。它可以帮助我们更好地应对生活中的负面情绪和挑战。我在实践中发现，认知改变的核心是更换自己对某个事件的看法。将自己的注意力放在正面、积极的方面，避免过度强调负面的信息，可以帮助我们找到更多解决问题的机会和方法。例如，如果你失恋了，你可以选择把失恋看作是一个机会，重新寻找自己的幸福，而不是沉浸在悲伤和自怨自艾中。这样的思考方式是非常有益的。

第三段：自我肯定的实践。

自我肯定是积极心理学中的另一项重要技能。我们必须对自己的能力和价值有信心，才能克服挑战并取得成功。在实践中，我发现自我肯定非常重要，它可以帮助我们克服消极情绪和焦虑等问题。我的一个朋友最近过了一次考试，但她没有考得很好。她非常自责和失望，认为自己不够聪明。在这种情况下，我鼓励她要给自己一些鼓励，提醒她她在其他方面也非常优秀。这样，她的情绪得到了缓解，她开始认识到自己的价值和长处。

第四段：心流实践。

心流是一种高度集中的心理状态，而且人在该状态下感觉很愉悦。在心流状态下，我们可以迅速集中注意力，并且更加容易进入一种人在工作中感觉非常兴奋和满足的状态。我认为实践心流状态是积极心理学中最有趣也最实用的技能之一。例如，我曾经大学里的时候非常喜欢做化学实验，因为我可以沉浸在实验中。在这种情况下，我感到非常快乐和愉悦。我现在也通过其他方式来实现这种心流状态，比如写作和绘画等。无论是什么方式，实践心流可以帮助我们更好地探索自己的兴趣和爱好，并在生活中获得更多的满足感。

第五段：结论。

通过积极心理学的学习和实践，我深刻理解到一个人的思想对其生活和幸福起到巨大的影响。积极心理学的教导鼓励我们关注积极信息和目标，而非消极的情绪和问题。通过认知改变技能、自我肯定、心流实践等技能，我们可以更好地掌控自己的内在世界，使自己有更大的成长和变得更强大。这些技能不仅帮助我们充分发掘潜力，而且在成为更积极和幸福的人方面有着非常重要的作用。我相信，通过这些技能的不断实践，我将获得更多的成长和变得更加快乐和成功。

**积极心理学心得体会篇六**

第一段：引言（120字）。

自古以来，人们一直探索如何达到内心的平静与快乐。定风波积极心理学将积极思维与心理学相结合，成为一种有效的心理干预方式。在经历了一段困惑和压力之后，我开始研究定风波积极心理学，并在实践中得到了启发和改变。

积极心理学强调积极情绪和积极行为对个体的重要性。其中包括对自己的乐观态度、人际关系的建立、个体发展和成就感的追求等方面的研究。通过对积极心理学的了解，我逐渐明白了自己对问题的态度可以改变一切。例如，当我面临困境时，我可以选择积极的思维方式来面对，而不是被消极情绪拖垮。

第三段：积极心理学在生活中的应用（240字）。

在积极心理学的指导下，我学会了放下过去的遗憾和痛苦，在困难面前选择积极应对。当我面临挫折时，我不再自怨自艾，而是认真思考并寻找解决问题的方法。同时，我学会了通过积极的互动与同事和家人维持良好的人际关系。我发现，当我对他人表现出关心和支持时，自己的心情也会随之变得愉悦。定风波积极心理学重新定义了我的人际互动，使我更加懂得如何为人处事。

通过学习并实践积极心理学，我意识到自己的潜力和能力。这种积极的心态使我更加勇敢地面对自己的目标和梦想。当我面临挑战时，我不再试图逃避，而是相信自己能够战胜困难。我开始更多地学习和发展自己的技能，不断提升自己的能力，为追求个人成就而努力。在这个过程中，我不仅实现了自己的价值，还获得了自信和满足感。

第五段：结语（360字）。

定风波积极心理学为我提供了一种新的思考方式，并使我对人生有了全新的体验和理解。通过积极的心态，我能够更加从容地应对生活中的种种困难。我相信，只要保持积极的心境，不论遭遇何种挑战，都能够找到解决问题的办法。正是积极心理学的指导，让我认识到自己的能力与潜力，启发我不断追求个人发展和成长。定风波积极心理学不仅在我的生活中起到了积极的作用，更让我意识到积极心态对整个社会的积极影响。积极思维和积极行为的传递，可以激励他人积极向上，共同创造更加美好的未来。

**积极心理学心得体会篇七**

怎样让积极心理学与人们的日常生活更接近，怎样在我们的问题学生中提高积极心理学的影响，看了这本书我得到了受益匪浅的启发，深知这门学科的重要性。积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人，普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好生活。

2世纪的社会已不同于过去的任何时代，人类的一切活动都不再是为了生存，而是为了生活得更幸福。在这样一个追求幸福的时代，人类已不再需要消极来时时对自己发出警告，而是需要积极来增强自己的力量和信心，这是我们当前社会的最大实际需要。积极是人类固有的一种本性，但这并不就意味着人类的积极本性在任何情况都自发地表现出来。人的心灵中有着天生的积极种子，而这些种子能否顺利发芽生长，还要依赖后天的其他条件。这就如农民播下一颗种子，这颗种子能否生长发育，除了依赖种子本身的特性之外，还要有适宜的环境气候和后天的精心照料——浇水施肥，从某种程度上说，积极心理学就是为了营造一种能促使人类的积极本性生长发育的环境，同时也是为了人类寻找一种为自己心灵中积极种子浇水施肥的方法和途径。

积极心理学认为，心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应对力量和优秀品质进行研究；治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。具体就研究对象而言，积极心理学的研究分为三个层面，在主观的层面上是研究积极的主观体验：幸福感和满足（对过去）、希望和乐观主义（对未来），以及快乐和幸福流（对现在），包括它们的生理机制以及获得的途径；在个人的层面上，是研究积极的个人特质：爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧，目前这方面的\'研究集中于这些品质的根源和效果上；在群体的层面上，研究公民美德，和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

面对问题学生，由于家庭和社会的环境，他们在思想意识方面、行为规范方面、学习方面、心理方面等存在着不同程度的问题，他们对学习没有正确的认识，对学习没有兴趣，没有自信心，表面上看他们满不在乎，其实他们很自卑，很消极。而积极心理学家们研究了很多案例，例如在同样恶劣的环境下为什么有些人能保持自己，而有些人却成了问题人，到底是什么使有些人能总是有尊严地活着。他们发现，只有人自身的积极品质和积极力量（如爱心、胜任、爱美性、乐观、勇气、工作热情、对未来充满希望等）才是预防问题产生的最好工具。

积极心理学提倡对个体或社会具有的问题要做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义。对问题学生，我们要多方面探寻问题产生的原因，问题之所以会产生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看它，以一种积极的态度去面对问题，更有助于问题本身的解决。积极心理学提倡用一种开发和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量。

**积极心理学心得体会篇八**

目前看到一则趣闻，说是有一个人，进入冷藏室后被无意地关在了里头，顿时他极度紧张，越想越怕，越怕越冷，最后被“冷“得缩成一团，竟在惊恐中死去，可是，当时冷冻机压根儿就没有打开，冷藏室的温度并没有冷到冻死人的程度。那么这个人是怎么被“冻“死的呢?这就是“心理暗示“精神作用的结果。他老想着“我快要死了“，一遍一遍地进行“自我暗示“，结果导致死亡。

所谓“自我暗示“，从心理学角度讲，就是个人通过语言、形象、想像等方式，对自身施加影响的心理过程。这种自我暗示，常常会于不知不觉之中对自己的意志、以至生理状态产生影响。对于病人来说，积极的自我暗示，会使人有战胜疾病的信心，建立良好的心境，从而有益于病情的稳定和症状的消除。而消极的自我暗示，会破坏和干扰人的正常的心理和生理状态，以致体内各种器官功能紊乱，抗病力降低。

有一位，怀疑自己得了癌症，吓得要死怕得要命，整天愁眉苦脸，焦躁不安，吃不下饭，睡不好觉，一举一动都像个“癌症“患者，不到10天功夫，体重减了10多斤。后来经多家医院检查，完全排除了患癌的可能，他才慢慢恢复了。相反，有一位老同志被医院确诊为结肠癌，他并没有把这太当回事，觉得人活百岁总有一死，能多活一天就胜利，他把癌症视为敌人，坚信“两军相遇勇者胜“，于是不断地进行自我暗示：“只要自己精神不垮，就能战胜癌症这个敌人，一天天好起来。“吃药时他念叨：“这药很好，吃了一定有效果“，走路时想着：“在于运动“……这样长期坚持自我心理暗示，渐渐地这种暗示对身心产生了良好的作用，10多年来不但病情稳定，而且症状消失，自己对身体的康复越来越充满信心。

自我暗示“疗法“是由法国医师库埃于1920年首创的，他有一句：“我每天在各方面都变得越来越好“。他让病人不断重复这句话，许多病人得到康复。其实，暗示疗法实际上就是病人要有一个好的，要有乐观的情绪，有战胜疾病的信心，这样就能调动人的内在因素，发挥主观能动性。古人说：“情极百病增，情舒百病除。“说的就是这个道理。美国新奥尔良的奥施德纳诊所做过统计，发现在连续求诊而入院的病人中，因情绪不好而致病者占76%。这就告诉我们：情主沉浮，凡事往好的方面想，自然能战胜疾病。

**积极心理学心得体会篇九**

人是通过身上五种器官的搜集资料来认识周遭的环境，不过每个人都会偏重其中某一种器官，或者是一般所称之感元。譬如说有的人比较受他眼睛所见的影响，亦即视觉器官的功能居于这个人对外界认识的首要地位；另外有些人则较偏重使用听觉器官或触觉器官。

每个感元下又可分为数个次感元，它们各司我们对外界所搜集资料的强弱变化，譬如说你可在心头思量某一个影像，然后就这个影像的某一角度（一种次感元）作某种程度的改变，使你因而有较先前不同的感受。

当这个影像被你放亮一些后，你的感受很快地就会有所改变，这就是次感元的改变。理察？班德勒这位神经语言学的创始者，或许是最伟大的次感元专家了，他跟其他专家们所做的事可以上溯到希腊哲人亚里斯多德，他是把人类认知方式归类成五大的创始鼻祖。

通过次感元的有效控制，可以加强或减弱我们的感受，它的范围没有限制，可以是或沮丧，也可以是好奇或失望。要想了解次感元，我不妨用商品包装的条码来说明当更容易了解。

这些条码事实上只是一些粗细不等的黑色直线条，不明内情的人可能不知道它的重要性，可是当它经过扫描机扫过之后，便可告诉电脑这个商品的名称、成本、售价、库存以及其他有关资料。

次感元的作用跟商品条码颇有雷同之处，当我们把它们扫过那个称之为“头脑”的扫描机后，它们便会告诉头脑这是什么东西、有什么样的感受以及该怎么办。我们每个人都有属于自己的条码编制方式，而所编制出来的项目表洋洋大观，每一种次感元都有它自己的主管范围。

譬如说如果你较偏重于使用视感元的话，那么你对于某次经验的感受，很可能就是视觉次感元所搜集到有关大小、颜色、亮度、距离和位移的综合结果；又如果你较偏重于使用听感元的话，那么所得到的感受就是跟那个经验有关的音量、节拍、音调等次感元所测得的结果。

如果说要想使一个人振奋的话，首先就得调好他的感元频道。偏重于视感元的话，那么就得提供能刺激他视觉次感元的因素；若是他偏重于听感元或触感元的话，那就得提供刺激他听觉或触觉次感元的因素；至于有些人可能就得三管齐下，先用视觉、再用听觉、最后用触觉，当这三类都用上了才能管用。

一旦你了解了这些次感元对于人们认知上所扮演的角色后，便可从人们平常的谈话中测知他们较偏重于使用哪一类的感元，然后便可以投其所好。

到底我们能使自己的感受改变到什么样的程度，就要看我们能把次感元改变到什么样的程度。我们必须学会好好控制自己的次感元，让它们所呈现给我们的一切经验都对我们有帮助。

譬如说你要好好审视一下某个令你头痛的问题，那么就不妨把这个问题摆在脑子里，然后臆想着把它拉远，接着你站在高处换个新的角度去看它，请问你这时对这个问题的感受如何？对很多人来说，头痛的程度会减轻。

现在你再把它拉近，使它变得更大、更亮，请问此时的感受又会怎么样？是不是感受更强了些呢？这种次感元的改变有点像是改变菜单中的莱色那样简单，它们确能改变你对于外界事物的最终感受。

虽然在“激发心灵潜力”一书中我已经很详尽地介绍了次感元，在此我再重复介绍只是希望各位确实了解这一重要的改变利器。别忘了，只要改变了次感元，你便可在很短的内改变对于任何事物的感受。

如果这件事给你的是个好的印象，那么就把它拉回来，否则就让它留在那里吧，谁希望一直记住那样的事呢？当你有一个很好的记忆时，就算是它发生于很久之前，好好地回想一下吧，把它拉到近前，让它变得更大、更亮、更立体、更富有色彩。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找