

يتبادر أحياناً إلى أذهاننا عندما تشير إلى سيكولوجية التدريب أن نتساءل ماذا تعلمنا، فإذا نظرنا إلى أنفسنا وتحققنا من أفعالنا سنلاحظ أن أغلب السلوك الذي نقوم بأدائه هو سلوك مكتسب، كما تعلمنا بعضاً من العادات الصحية والاجتماعية، ولسوف نتعلم عادات ومهارات جديدة وسيظل هناك العديد من هذه العادات وتلك المهارات لتتعلمها بما يساعدنا - سواء على العيش أو التعايش والحياة - وإذا كنا تعلمنا ، فإننا تدريبنا ويكون محصلة ذلك أنه حدث تنمية في شتى جوانب الشخصية .