

# 2023年破窗效应心得体会(模板5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 破窗效应心得体会篇一

破窗效应是一种管理学概念，指的是一个环境中的一点小问题如果不被及时处理和解决，就会导致更严重的问题出现。这个概念最早由詹姆斯·威尔逊和乔治·凯林提出，在城市治安管理领域被广泛运用。然而，破窗效应不仅仅适用于城市管理，它也可以被应用到我们的生活中。通过了解破窗效应，我深刻认识到了如何通过积极的态度和行动，及时处理问题，预防未来的损害。下面，我将用五段式的文章来展示我对破窗效应的心得体会。

### 第一段：引入破窗效应概念

破窗效应起源于以旧时代美国为背景的一幢楼房。房子的主人离开一段时间后，一块窗玻璃被打碎了。这块破窗玻璃没有及时修复，变成了一块大家都能看到的信号，表明这个地区相对荒废，并且不受重视。接下来，更多的玻璃开始被打碎，房屋被入侵和破坏。这个例子说明了一个小问题没有得到及时处理，会导致更严重的问题的发生。

### 第二段：破窗效应在生活中的应用

破窗效应不仅适用于城市治安管理，也可以运用到我们的日常生活中。举个例子，当我们的房间乱七八糟、脏乱不堪时，可能就会变得更加懒散，不愿意收拾和整理。相反，当我们保持房间的整洁和有条不紊，就会感到更加清新和积极。在

人际关系中，如果我们对自已的不满意和情绪爆发不加控制，就会导致关系的恶化和更大的冲突。了解破窗效应的应用，可以帮助我们及时处理问题，避免更深层次的破坏。

### 第三段：积极的态度和行动

破窗效应的实质在于我们对问题的态度和处理方式。当我们看到一个小问题出现时，我们可以选择忽略它，或者及时作出积极回应。这决定了我们能否在问题发展到无法控制的地步前，对其进行有效的处理。积极的态度和行动有助于防止和消除问题，为我们的生活带来积极的影响。通过积极解决问题，我们可以根除问题的根源，避免将问题一而再再而三地延续下去。

### 第四段：预防未来的损害

破窗效应的核心概念是及时处理问题，避免进一步的破坏。我们需要提前警醒并预测问题的可能后果，以便及时采取行动，防止问题进一步恶化。例如，在公司的管理中，一旦发现一个员工态度消极或工作疏忽，领导者应该立即介入并找到解决问题的方法，以免负能量扩散，对其他员工或整个团队产生负面的影响。通过预防未来的损害，我们可以使生活更加顺畅和有成效。

### 第五段：总结和展望

破窗效应的概念教会了我们重视细微的问题，并及时采取行动来解决它们。不管是在管理城市还是管理个人生活中，我们都可以从中受益。通过保持积极的态度和行动，我们能够防止问题的进一步恶化，并预防未来的损害。未来，我将始终牢记破窗效应的原理，在生活中保持警觉，及时处理问题，以创造一个更美好的未来。

## 破窗效应心得体会篇二

破窗效应是由欧内斯特·葛拉西安[Phillip Zimbardo]于1969年提出的一种社会心理理论，它表明一个社区中出现的一扇破损或忽视的窗户，如果不及时修复，将会引发其他窗户的破损，进而引发更大范围的破坏和犯罪行为。通过学习破窗效应，我对社会问题和人类行为有了更深刻的理解。本文将从“社会环境的影响”、“人类行为的模仿性”、“预防破窗效应”、“教育的作用”和“个人身心的重要性”这五个角度来探讨破窗效应，并谈谈我在学习过程中的心得体会。

首先，我意识到社会环境对人的影响是深远的。一个潦草的街区，处处是破窗和垃圾，给人一种无序和不安全的感觉，很容易引起人们内心的不稳定和不满。我们往往被周围环境塑造，所以养成对环境的尊重和维护的习惯非常重要。维护城市的整洁和秩序，能够给人们带来积极的心理暗示，有助于提升公民素质和社会和谐。

其次，人类行为具有模仿性。当一个窗户被故意破坏或被忽视时，附近的人们往往会出于好奇或者跟风效应来模仿这样的行为，进而引发更多的破坏和不法行为。破窗效应教会了我，人的行为是可以相互影响的，我们在社会中时刻都要注意自己的言行，以免引起负面的连锁反应。培养良好的行为习惯和价值观不仅对个人发展有益，也有助于社会的稳定和繁荣。

第三，预防破窗效应需要我们重视社会的整体利益。我们不能仅仅关注眼前的利益，而忽视了社会的长远利益。当我们发现破窗时，可以及时与有关部门联系修复，防止更多的窗户遭到破坏。同样，面对其他社会问题，我们也要勇于表达声音和采取行动，积极与其他人合作，共同解决问题，提高社会的整体福祉。

第四，教育起着重要的作用。教育能够培养良好的品德和价

价值观，引导人们正确地认识和处理问题。破窗效应教导我们要培养社会责任感和公民道德，加强对人类行为的影响和模仿的认识。学校和家庭应该从小培养孩子的文明礼貌和公民素养，引导他们认识到个人行为是对整个社会的影响。

最后，个人本身的身心健康也是预防破窗效应的重要因素。破窗效应的理论告诉我们，人的行为和心理状态是息息相关的。一个健康、幸福的个体更容易产生积极的影响力，更能够抵御负面的环境影响。因此，关注自己的身心健康，培养乐观、积极的生活态度，对预防破窗效应起着至关重要的作用。

总之，破窗效应的理论在社会心理学中具有重要意义，它提醒我们重视社会环境、努力培养良好的行为和价值观、加强教育和关注个人身心健康。通过对这一理论的学习，我深刻认识到每个人都应该为自己的行为负责，并意识到我们每个人都可以成为塑造社会的力量。只有每个人都承担起自己的责任，共同努力，我们才能够建立一个美好的社会。

### 破窗效应心得体会篇三

破窗效应是一个有关社会心理学的理论，它主要通过观察社区中破窗户是否得到及时修理来解释治安问题的恶化。这一理论告诉我们，一旦一个社区中的破窗被忽视不修，其他破窗窗户也会被故意破坏，最终导致治安问题的加剧。我在实践中体会到了破窗效应的普适性以及它对个人和社会的深远影响。

首先，破窗效应揭示了人类对环境的适应性。自然界中的生物与环境之间相互作用，常常以适应和求生为目的。而人类社会中，适应环境的能力同样发挥着重要的作用。观察到破窗不得修理，人们的行为其实也是在适应这一环境的变化。当社区中的破窗现象多了，人们就会认为这是一种常态，结果更多的破坏行为会产生。这种适应性不仅仅存在于社区中

的个体，也存在于整个社会。当一个社区的治安问题严重恶化时，其他社区也容易受到影响。

其次，破窗效应对个人的行为起到了一种“邀请效应”。观察他人的行为往往会对个体的行为产生一定的影响。当一个人看到周围破窗未修时，他可能就会认为自己也可以忽视自己的行为对环境造成的影响。这种心理暗示逐渐形成一种放任自流的心态，导致更多的人积极或消极参与到破坏行为中。破窗效应的“邀请效应”不仅会影响个人的行为，还会对社会发展产生负面的影响。当越来越多的人参与到破坏行为中，整个社会的价值观和道德底线也会逐渐下滑。

第三，破窗效应提醒我们及时解决问题的重要性。如果一个社区中的破窗在及时修理，治安问题就能够得以控制。然而，如果对问题采取漠视态度，问题很可能扩大成规模更大的问题。这也告诉我们在日常生活中遇到问题时，不管大小，都应该及时解决，以免给自己和社会带来更大的麻烦。

第四，破窗效应证明了预防犯罪的重要性。治安问题的恶化往往不是一蹴而就的，它是一种渐进的过程。我们不能只关注已经发生的犯罪行为，还要更加注重预防措施的实施。在社会中建立有效的监督机制，提高人们的法治意识，并加强教育和文化建设，这些都是预防犯罪的重要途径。只有在犯罪还没有发生之前，加强预防工作才能起到积极的作用。

最后，破窗效应提示我们要重视环境对个人和社会行为的影响。环境对一个人的行为具有潜移默化的影响力。一个整洁有序的环境会显著促进社会和谐与文明，而一个破窗遍布的环境则容易滋生出问题和犯罪。我们应该了解并认识到环境对我们行为的影响，积极参与到环境改善和社区治安维护中。

总之，破窗效应是一个深入剖析社会心理学的理论。它不仅揭示了人类对环境的适应性以及环境对个体的影响，还强调了负面行为的渐进和预防的重要性。我们应该时刻牢记破窗

效应的警示，为了个人和社会的发展，积极参与到社区治安维护和环境改善中去。

## 破窗效应心得体会篇四

该书《教师不可不知的心理学》我已读过半，因是节约的书籍不便在书上圈圈点点，重点有感触之处，都随手折叠，等读完之后，再细读，深思。

读过之后，本书的确为一本不可多得的好书，无论是对于教师还是家长（尤其是教师）来说。本书以鲜活的事例、生动而不枯燥的理论知识，让我体会到当今教育的迫切性及重点。也让我学到了不少好的教育学生及管理班级的对策。

该书作者为台湾省人士，分班在台湾大兴其道，让我这个首次按能力分班的班主任既看到了分班的弊端，又找到了如何应对、减少这种弊端的方法。（因为分班已成定局，唯有解决，抱怨无用）。其中作者提到的“破窗效应”给了我极大的启发。

作者用正、反两例，从两个不同的老师在对待同样为b般的班级时，所采取的两种截然不同的管理方式和理念，都是全力以赴，但结果却截然不同。既然都是目标和出发点都是湘将班级管理好，不可能有那个老师想将自己的学生教坏，将班级搞乱。

那就让我说说什么是“破窗效应”吧。

美国学者研究指出，在一栋建筑物里，若是有一扇窗子的玻璃被打破了，却没有人去做任何的处置，很快的就会再破第二块、第三块。当达到一定数量之后，整个破坏的速度更会成倍速上升。心理学家想要研究这个关键的数字是多少？在什么情况下会让他人认为：这个地方反正没有人在乎，所以可以随便破坏无所谓？这个数字其实并没有被人发现，因为

干扰的变因太多，但是这样的现象却已经是普遍被接受的事实。事情会变好或变坏，往往只是一个关键点的突破而已，坏同学多到一定的数量，全班就会很快沦陷，好同学增加到一定数量之后，全班也会快速的步上正规。

根据这个效应，我决定本学期把重点摆在“不好不坏”（中等生）身上，因为我办的实际情况就是优生少，中等生占多数，相信效果就会像滚雪球一般，一个、两个。。。。。愈来愈多的学生将变成优生。

离开分数，有经验的老师就会知道，能不能讲一个班级带好，关键人物不是老师本身，而是班上有没有能够和老师配合的学生。所以如果老是找到能够带动学生配合的方法，班级经营势必达到事半功倍的效果。

## 破窗效应心得体会篇五

一家企业是否成功，细节起着至关重要的作用，对于一家企业而言，重视每一处细节问题，会为企业赢得更多客户，减少更多不必要的损失，而对于个人而言，重视身边的每一处细节，会对个人的工作带来很大的帮助，是自身能够获得更大的提高。

在我们的超市里，任何一处小小的细节问题没有做好，影响的将是整个超市的形象，一个物价签没有更换，会引起顾客极大的不满，必然会产生客诉，降低顾客对超市的认同感，会让顾客感觉这是一家骗人的超市，没有足够的诚信；货架上的一点点污渍，会让顾客对商品的保质期或新鲜程度产生怀疑；生鲜水产区域地面上的一点点水迹，会影响顾客通行，也会诱发顾客的不满；这些小小的细节如果没有做好，会一点一滴慢慢的使顾客对超市形成不良印象，而不再选择光顾我们的超市。

同样，如果能在工作中把这些细节做到位，价签的及时更换、

干净整洁的货架、良好的购物环境，也会潜移默化的提高顾客对超市的认知度，从而真正赢得顾客的满意。

老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”。它精辟地指出了想成就一番事业，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。世间上不论什么事，从最根本的角度来说，都是由一些细节构成的，在今天激烈的社会竞争中，决定成败的必将是微若沙砾的细节。对于我们来说，细节是我们不得不加以重视的。工作要细，吃透各各环节，才能合理布置。要想比别人更优秀，只有在每一件小事上下功夫。要积极倡导：花大力气做好小事情，把小事做细。如果你热爱你的工作，你每天就会尽自己所能力求完美。

小事不可小看，细节彰显魅力。当我们学习时，学习别人的专业，要注意多多观察其中的细节；当我们集中精力，想要在自己的岗位上做好自己的工作时，就要心思细腻，从点滴做起，以认真的态度做好工作岗位上的每一件小事，以认真负责的心态对待每个细节。

我们透过破窗，能够看到的是我们工作上的不足，而我们要做的是细心的‘发现破窗，并且去认真的改正，最重要的就是在工作中注重每一处细节，发现我们身边的破窗，只要我们敏锐地抓住细节，深入地挖掘它，在细节上做文章，于细微处用精神，通过不断的改善，来提高我们的服务。

现代企业的竞争是企业文化的竞争，是人的素质的竞争。管理的基础是制度，肯德基、麦当劳是我们经常光顾的快餐店之所以几十年在世界各地畅销不衰，其核心竞争就是流程管理，肯德基和麦当劳的管理条例都有几千条，麦当劳为了保持食物的新鲜度，汉堡包炸出7分钟后卖不掉就要扔掉，为了不造成浪费，这7分钟就是经过详细的测算。所以走遍世界各个店，我们吃到的汉堡、薯条都是一个味。而我们的乐天玛特，也有着严格的规章制度，对于企业的各个细节规定的也非常的详实，如果我们真正的严格按照乐天的规章制度做好

自己的工作，不断完善自己，那么乐天的破窗也会越来越少。

“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。”这是海尔集团总裁张瑞敏的一句话。这句话教育我们要立足本职工作，认真细致地做好每一件事，在工作中兢兢业业、戒骄戒躁，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。做为一名普通企业员工，我们不可能将所承担的工作做得十全十美，但我们却可以坚持以高标准严格要求自己，敬业完成本职工作。在这一点上，日本、美国员工的敬业工作态度十分值得我们学习。我认为，只要接受对于细节的理念并从中得到启发，在实际工作中加以借鉴和有效的运用，就一定能在自己的工作领域中有所作为。

有句话叫做“细节决定成败”，看不到细节，或者不把细节当回事的人，对工作缺乏认真的态度，对事情只能是敷衍了事。这种人无法把工作当作一种乐趣，而只是当作一种不得不受的苦役，因而在工作中缺乏热情和踏实肯干的精神。他们小事不想做，大事又做不来。而考虑到细节、注重细节的人，不仅认真对待工作，将小事做细，而且注重在做事的细节中找到机会，从而使自己走上成功之路，也能够使我们的乐天玛特走上成功之路。