

2023年心理健康读后感 心理健康类书籍 读后感(大全5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编为大家带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

心理健康读后感篇一

读后感是指读了一本书，一篇文章，一段话，几句名言，一段音乐，或者一段视频后，把具体感受和得到的启示写成的文章。下面是经济学类书籍读后感，请参考。

经济学类书籍读后感

这几天，到图书馆查找有关经济类的书籍，发现了张五常先生的《经济解释》。读完之后顿觉受益匪浅，同时也发现原来经济学的文章还可以这样写，这的确是本很有意思的书。

张五常是一位天赋极高的华裔经济学家，他在产权理论方面造诣很深。拜读完《经济解释》后，却发现张五常竟把经济学的文章用散文的体裁写出来，而且写得是如此生动有趣，一下子让原本枯燥无味的经济理论变得栩栩如生起来，这让我的精神为之一振，让我深深地敬佩起张先生渊博的学识和敏锐的洞察力了。

在幽默诙谐且充满睿智的文字的感召下，我一口气通读了一遍，仍觉意犹未尽，便十分想推荐给更多的同学，所谓“奇文共欣赏，疑义相与析。”但又不免犹豫，因为《经济解释》这本书就如同张五常先生本人一样充满了争议。正如张先生自己在文中写到的一样：“《经济解释》这本书不是课本，选修经济的学生可以读，也应该读，但因为往往不依常规，学生考试时用上我的答案，不免凶多吉少。”也许，张先生

在这里是高估了他的读者，认为他们应该已掌握了传统的经济理论，现在已不需要他像经济学课堂上一样灌输所谓的经典理论，而他所要做的就是从一个全新角度去阐释最为简单的经济学道理。

《经济解释》这本书确实不是我们传统意义上的经济学课本。它兼有散文的基本特征与经济学的灵魂主线，即所谓的“形散而神不散”。“形散”只是“散”在其形式上，而“神不散”是不散在其经济学的脉络上，是不散经济学的灵魂思想上，即我们所谓的“理性经济人”假定、稀缺、竞争、效用（在《经济解释》中张先生使用了“功用”这一翻译）以及需求定律和交易理论等。实际上张先生也正是按照这样的脉络来为读者讲授他所理解的经济学。当然我不敢苟同他所有的观点，也许这也正合乎张先生的处事原则，因为在他的《经济解释》之中也同样充满了对权威观点的怀疑。这正如他在“经济解释之三”中所明确指出那样，“世上没有不可替代的理论”。但我对张先生的学识之渊博，行文之流畅，观点之新颖确是十分钦佩的。

张先生把《经济解释》的第一章便定为了“科学的方法”。在这一章中张先生则更像一位哲学家，向读者传授着他的经济哲学。而这种经济哲学正体现了张先生科学的精神，这种科学的精神与态度则正是我们在学习和研究经济学问题时所必不可少的。这一章一开始，便介绍了两种极端理论，一为特殊理论；一为套套逻辑。所谓特殊理论，即是特殊到只能解释一个现象的理论，这种理论是不具一般解释力。所谓套套逻辑，是指一些言论，在任何情况下都不可能是错的，例如说“四足动物有四只脚”便是一个套套逻辑。这两种理论实际是无用的，我们应尽量避免走入这两种极端。但有时对特殊理论而言总要比完全没有理论好。

张先生对待学问是十分严谨，极具科学精神。但书中的有些观点我不能完全认同。张先生在对马克思的评价时带有极强的个人偏见，特别在谈到意识形态方面的作用时，我觉得偏

离了他一贯所坚持的科学的立场。例如张先生认为“最有名的模糊不清的理论，是马克思的《资本论》”。因为“马克思的理论从来没有人试用事实加以验证。”对此我并不认同。另外，在谈到剩余价值时，书中说道：“剩余价值究竟是什么？一些学者说是租值，一些说是利息，一些说是利润，另有一些说是完全没有这样的一回事。”“说来说去都不清楚。”在我看来，这就好比在冬天我们穿棉袄，夏天穿汗衫，无论穿什么都不会改变我们是同一个人的本质。

不过，如果我们避开书中所谓的“个人偏见”，“科学的方法”这一章对指导我们的学习和研究是十分有益的。正如张先生在文中指出的一样，“本书是为中国人而写的，我认为，科学方法论对中国人比对其他好些民族更为重要。”因为中国人始终是一个感性重于理性的民族，他们似乎更容易成为艺术家而不是科学家。科学的精神对我们这样一个更注重感性的民族而言又是何等的重要。

张五常先生虽名为“五常”，但他似乎从不会被传统的东西所束缚。《经济解释》成功地避开了枯燥无味的教科书模式，它举例甚多且始终围绕着生活，因为张先生更强调的是经济理论的解释作用。张五常无所畏惧地表达自己的观点，同时也抛下了一连串的争议给他的读者。

我想《经济解释》这本书至少向我们说明了两个问题，即经济理论的解释性问题和争议性问题。也许张五常正是想藉此激发我们对经济学的兴趣，也正因争议，才让我们有了对权威指手划脚的勇气。读完此书并体会到这两点，我更加认为这是本值得一读的好书。

[经济学类书籍读后感]

心理健康读后感篇二

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健

康教育是提高中小学生学习心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生学习正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。在学习了《中小学心理健康教育指导纲要》有以下的体会：

一、开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性与实效性。为此，我们作为教师必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，面向全体学生，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高，关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平，尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，尊重、理解与真诚同感相结合。如：遇到了学生有自卑心理时，我们不能不关心他们，我们要多鼓励他们，使他们知道自己在班里面也是有用的人，提高他们的自信心，这样他们就会和同学们友好的相处。

二、城镇中小学和农村中小学的心理健康教育，必须从不同地区的实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

小学低年级主要包括帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动

中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

那么，我们就要根据不同年龄的学生来设计不同的心理健康教育，如：我是教学二年级的学生，那么我可以教会学生要善于和老师交流自己心理的想法，和同学们友好的相处，会与人分享自己的成果。

所以，我们作为教师，就要时时刻刻的关注学生的心理健康教育，使他们在和谐的校园里，拥有健康的心理快乐的成长。

心理健康读后感篇三

今年寒假读了《大学生心理健康》让我对自己和自己的工作有了新的认识与思考。书中不仅详细解释了教师心理健康教育而且以各种浅显的实例加以说明。在学习的过程中结合自己的教学实践有了以下不成熟的一点感想。

教师作为知识和道德的化身，常潜意识地把完美作为自己追求的人生目标。工作中，总是希望自己在各方面都做到尽善尽美，并渴望他人看到、肯定自己的成绩，现实中，个人的个性、能力、特长和机遇各不相同，而这些自身条件又在很大程度上制约着工作成绩。业绩并不一定能从教师自身的学历、能力和花工夫的多少中直接反应出来，而要从学生方面间接地反映。所以，成绩和付出的劳动并不总是成正比。所以，把原因都归结到自己身上来，就会带来心理上的不良反应，出现心理健康问题。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

不可否认，近年来教师的待遇得到了大幅度的提高，党和政

府花了很大的力气在保障教师的工资兑现上，这些都极大地改善了我们的生活状况，提高了工作热情。但是，在工作待遇方面还是存在一些问题。一方面，当前教师的报酬水平还是难以反映教师的劳动价值。教师的劳动价值很难有一个明确的量化标准，无法计算出一个准确而合理的数目来。部分教师在心理上不平衡，自己的工作并不比公务员轻松，但工资待遇却相差较大。另一方面，由地方财政不足，教师的工资仍难准时足额到位，教师住房不能得到解决，而且医疗条件极差，这些因素都对教师工作心态的稳定和心理情绪有一定的影响。面对太多的诱惑，很多青年教师总是会摇摆不定，对自己的选择进行重新思考或则提前出现职业倦怠以致影响教育教学工作。

如何消除教师心理上的不平衡呢？使教师以更加积极的心态投入到教育教学工作中去。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

在今后的教育教学中我一定会保持一颗健康，公平的心态，关注每个学生，善待每一个学生，关心爱护自己的学生，让他们在轻松愉快的氛围中快乐成长，成为祖国的有用人才。同时自己也不断学习新的教育教学理论，不断充实自己，适时调整自己的心态。

心理健康读后感篇四

我们从高中到大学不只是学历上的变化，而在我们的心理上承受着一个变化，就是要做好一个从高中生变成一个大学生的准备，很多人在这方面是无法做得好的，因为在高中的时候么我们都有一个明确的目标，那就是好好学习考上大学，可是考上大学之后，目标消失了，而大学生活和高中生活是有极大的区别的，所以，很多大学生变得很迷茫，不知道自己做什么，认为自己很没用，因为没有了目标，所以在大学里都是过着“做一天和尚撞一天钟”的日子！我认为这是大学生普遍发生和存在一个严重的心理问题，所以，在大学更加注重对我们心理的教育！最主要的还有一个问题，很多大学生都不想承认自己有心理问题，是因为很多都不知道怎样的才算是心理健康！

所谓的心理健康是指一种持续的心理状态，在身体，智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态！

青年学生是国家未来的栋梁、民族的希望。青年自身具有强烈的责任感和使命感，这造成我们外在和内在的压力，而我们的身体又是刚刚长成，情感和性格还未完全成熟，社会经验不足，心理承受能力还相对比较脆弱，面对机遇与挑战、选择与放弃，动力与压力、自我实现与社会适应等种种矛盾，我们如果得不到正确的指导，自己又不能正确的对待，便有可能产生一系列不良的心理问题！所以大学生心理健康教育是非常重要的，对我们大学生有很大的意义！

一个是可以帮助我们知道自己的心理是怎样的，让我们能够适时的去调整心态，保证自己的心理健康！我们的心理健康问题主要表现在精神紧张、焦虑，情绪上的抑郁，价值观的不平衡，人际关系不和谐多等等。我们如果不清楚的知道这些问题，不及时的去调整，就很有可能做出一些伤害自己，伤害别人，甚至祸害到社会的事情！就拿的云南大学的马加爵

来说，他为了一点点小事就残酷地杀害了四位同学，轰动全国。而现在的校园自杀事件频频发生，这些都是有心理问题的人得不到倾听和恰当的引导，才用这么极端的手段来对待自己对待别人！种种的这些案件都为健康教育尤其心理健康教育敲响警钟——加强健康教育刻不容缓！

二是，加强心理健康教育，我们就可以用心理学的知识来提高自己的工作效率！人和人的做事效率相差很大，即使智力相同，也会因为做事的效率不同，而取得迥异的成就。如果我们了解自己的心理特点和规律，合理地调整和改变自己，就可以提高效率。比如说：你的效率低下，也许不是由于工作方法不好，或者工作经验不够丰富，而是由于你的内心里积压了一些不良的情绪。这种情绪使你状态萎靡，缺乏活力，结果效率低下。这时你要学习的也许不是怎样改善工作的方法，而是怎样把自己的情绪调整到正常的状态。（）

三是加强心理健康教育能够让我们更好的适应社会，适应每天都变化多端的世界，我们只有真正的知道和了解自己，才能更好、更快地面对机遇和挑战！

大学课程开展大学生心理健康教育是非常好的，这表明了社会已经意识到这个问题的严重性和紧迫性，可是我觉得大学生教育这门课程还应该增加一个教育，那就是生命教育，我觉得只有让更广大的青年知道生命的重要性和可贵性，大学生才会更加地懂得珍惜自己和珍惜别人的生命！

大学生心理健康教育对个人健康发展有着重要的意义，我们应该予以重视！

心理健康读后感篇五

一、“慢”而不“怠慢”。我会经常遇到有一部分属于“问题学生”，他们在学习上基础较为薄弱，理解和接受能力差，未养成良好的学习习惯，对学习失去信心，自暴自弃；在生活

及其他方面，早恋、打架斗殴等现象不时发生，给我们的教学和管理工作增加了很大难度。作为教师，我们常常有恨铁不成钢的感觉，缺乏足够的耐心和宽容。对此，我反复思虑着如何将他们引上良性发展的轨道。如果对这部分学生“怠慢”，就意味着放弃他们，后果不堪设想；相反我认真思考，改变了自己的否定性思维。虽然他们的坏习惯很难改变，但并不是不可救药；虽然他们在学习方面起点比较低，但仍然可以有所作为；虽然他们进步的速度比较慢，但并不等于到达终点的速度就慢。我会想办法的列举古今中外的例子告诉学生“火车理论”：一个跑得慢的人搭上一辆快车，和一个跑得快的人搭上一辆慢车，最后，先到达终点的是跑得慢但搭上快车的那个人。我会鼓励、启发、引导、耐心、宽容、等待等等，给学生足够的时间和空间使他们逐渐调整和理顺好自己的状态，再差的学生都有它的基础点，就从每个学生的具体基础点做起，自然生长点开始，逐渐延续增长，让学生体会到成功的喜悦，自然就会产生兴趣，而继续下去。

一个人在校期间只是他人生的一个阶段，还有很长的路要他走下去，“活到老学到老”是生存的需要，毕业时的他，还有那么多的不完善，一个好老师在学生心中的地位是至高的，师生之间的偶尔一个短信、一句问候、一次思想的交流和碰撞等等对一个人的激励、鼓舞、发展导向都是有很大作用的，我想这也是我们作为教育工作者、“人类灵魂的工程师”的神圣之处吧？这也是我们对社会的责任吧。

在镇小的图书室寻找良久，突然一本书的书名闪入眼帘——《为了自由呼吸的教育》。好别致的名字啊！我毫不犹豫地借了过来，事后才知道，这本书就是教育局推荐的100部教育书籍中的一本。

第一个例子说明，学生受老师教育时间的长短与学生的成绩并没有直接成正比，第二个例子说明没有经过名家指导的“土包子”照样可以“唱歌”。

很多书中多言，“教育其实很简单”。特级教师于永正也曾写过一篇文章《简简单单教语文》，从两位大师身上我们也不难看出，语文的学习其实可以很简单。现在的语文标准也提出，“要培养学生的语文素养”。我觉得，学生的语文素养不一定是专靠老师教育才会有的，还可以是他们自己去广阔的语文天地里和社会生活中受滋养和熏陶的。比如，学生在与朋友、长辈、同学交流时的点滴感悟；或者是学生自己通过互联网、电视媒体上自己感兴趣的内容滋养；亦或是学生自己通过课外阅读所积累的文学素养等等。老教育家前辈叶圣陶就曾明确地指出：“生活即教育”。我想当然也包括语文的教育吧！

在书中，李校长就明确地告诉读者们，学生语文的学习，要尊重学生自己的选择和张扬学生的个性，他是通过“语文实验室计划”和“自修楼里自主学习”来实现上述目标的，而且成果非常喜人，学生对学习语文的积极性明显提高，学生的语文成绩也显着提高，最主要的是为学生一生的发展铺下了坚实的地基，让学生永远站在高处统领全局而立于不败之地。

李校长讲的是高中，那么教小学是否同样适应呢？我想应该八九不离十了吧！音乐尚且提倡原生态唱法，我们的教育为何还要舍本求末，弃简就繁呢？让孩子广泛地阅读，在他们丰富多彩的儿童世界里，有着自己懵懂的感悟，在他们无忧无虑的童年中，有着自己对世事的评判和积淀。东晋大诗人陶渊明也曾说“好读书而不求甚解”，“好读书”，也就是广览博读，正是学好、用好语文的必由之路。苏霍姆林斯基也说：“课外阅读，用形象的话来说，既是思考的大船借以航行的帆，也是鼓帆前进的风。没有阅读，就没有帆，也没有风。阅读就是独立地在知识的海洋里航行。”

我想，语文的学习，就让孩子自己鼓帆自己前行吧！