

# 2023年每天学点心理学读后感(通用5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 每天学点心理学读后感篇一

推荐本书的作者——吴章鸿不是个职业写手，而是一个“平凡而伟大的母亲”。书中的文章以“每周一信”的方式给远在异国他乡留学的儿子，以求孩子能不误前程自强自立。这些文章几乎涉及到人生成长的方方面面，其中有的是经验的积累，有的是对生活的感悟，趣味盎然，寓意深刻。它不是纯理性的评点，而是融入了一个母亲的人生体悟和对孩子的拳拳之心、殷殷之情，它更多的不是以悟道者的姿势为你破迷解惑，而是以一个母亲和朋友的身份倾心交流，显得更加亲切感人。

该书提出的“每天进步一点点”的理念，揭示了恒定的人生成长规律，在喧哗与骚动的时代氛围中放射出理性的光芒，切准了时代发展的脉搏，找准了人们内心的需要。

当今芸芸众生，愿意踏踏实实干的少了，渴望一步登天的多了。孩子刚出生就恨不得能说话，刚认识几个字就想着当作家，大学刚毕业就想着成为百万富翁……“时不我待，只争朝夕”成了浮躁的借口。结果我们这个社会到处是乱撞的“无头苍蝇”，却少见盯在一处辛勤采撷的“蜜蜂”。“每天进步一点点”理念的提出，无疑是一副“消暑退烧”的清醒剂。

“每天进步一点点”重在“每天进步”四个字。所谓“每天进步”就是永不停止向前迈进的脚步，而不是今天进步大一

点，明天后天就可以歇歇了。足球场上那些一领先就不思进取、消极防守的球队，往往是最最后的失败者，这一点曾在中国队身上屡屡应验。有句俗语叫“不怕慢，就怕站”。为什么“不怕慢”呢？因为再慢，只要一直保持前进的态势，就一定有到达目标的时候。滴水之所以能穿石，不在于它的力量有多大，而在于它的坚持不懈；为什么“就怕站”呢？因为一个人有再大的本事，有再快的速度，如果具有兔子的心态，陶醉在良好的自我感觉中睡大觉，十有八九会输给平时不起眼“乌龟”们，更不要说实现什么宏大的目标了。

“每天进步一点点”的价值还在于对“一点点”的珍视上。阻碍一个人成功的通常不是那些显而易见的大问题，而是一些平时不注意的鸡毛蒜皮的小事。正是这些看似微不足道的小事，如果不用心解决掉，就能无休止地消耗人的精力。“天下难事必成于易，天下大事必作于细”。就象书中的法国银行大王恰科一样，当初在银行界谋职时曾遭到52次拒绝。当他第52次失魂落魄地走出一家银行的大门时，看见大门前的地面上有一根大头针，他弯腰把大头针拾了起来，以免伤人。就是这一个小小的动作，恰好被银行的董事长看见了。董事长认为在如此糟糕的心境下还这样细心的人，一定适合当银行职员，于是改变注意雇佣了他。也正是依靠这种不放过每一个小事的精神，恰科才得以在法国银行界平步青云。不凡见于细微，永恒藏于瞬间，一个人的境界就体现在那“一点点”的小事上。做好了“一点点”，成功自然会水到渠成。

“每天进步一点点”体现了进取精神与持久精神的统一。“每天进步一点点”不是消极，不是懒惰，而是一种正视现实的积极进取精神。“每天进步一大块”固然更诱人，但那不过是脱离现实的幻想。暴涨者必暴跌，这就是“泡沫效应”。“每天进步一点点”贵在现实，贵在进取，更贵在持久，做到了“每天进步”与“一点点”的结合，也就是进取与持久精神的统一。诚如池田大作所说，无论阴天雨天，不论冬天夏天，日复一日，太阳都升起来。人生也是要尽全

力度过每一天，能忍受得起反复的人会获得最终的胜利。不论今天如何，人生的胜负是以一生来决定的。最重要的是每天都要做些什么，每天都在坚持，每天都“在自己应走的轨道上前进”。

每天进步一点点。它具有无穷的威力。只是需要我们有足够的耐力，成功就是简单的事情重复着去做。每天进步一点点是简单的，之所以有人不成功，不是他做不到，而是他不愿意做些简单而重复的事情。因为越简单，越容易的事情，人们也越容易不去做它。竞争对手常常不是我们打败的，是他们自己忘记了每天进步一点点。成功者不是比我们聪明，而是他比我们每天多进步一点点。

读了这篇文章后我的感受是：不论每个人的能力怎样？只要你每天能坚持进步一点点，成功的喜悦就会慢慢滋润我们的生命，在我们教育工作中也是这样，我相信只要我们每个老师能每天要求自己进步一点点，哪怕是昨天没做好的工作今天能及时补上那也算是一种进步了，结合我们的工作，作为教师的我们其实也能做到，只要让自己每天进步一点点，让家长每天都能感觉到我们的进步，感觉到他的孩子在进步。我想，如果我们每个老师都像湖人篮球队员那样，坚持每天进步一点点，不会写文章，每天坚持写点在一天中值得记录的东西，这些东西具有一定的真实性，我想，每个老师每天进步一点并不是难事，难的是坚持。

好书就是良药，坏书就是毒药。一本好书能受益一生，一本坏书能把人教坏。要抽挤时间认真阅读这本好书，每天读一点点，每天勤奋一点点、每天完美一点点、每天主动一点点、每天学习一点点、每天创造一点点……只要每天进步一点点并坚持不懈，十天之后、100天之后、一年之后就进步很多了。我有理由相信：他（她）未来的生活将更美好！也定能由平凡跨向卓越！

“千里之行，始于足下；不积跬步，无以至千里；不积小流，

无以成江海。”可见，一点点进步都是来之不易的，任何伟大的成功都不可能唾手可得。对于这句古语，在我读了《每天进步一点点》后理解的更为透彻。

文中通过列举牛顿、德迈斯特、卡尔华尔德、爱尔斯金、斯瓦布以及一些普通平凡的人成功的例子，说明了“成大事者需积累”的真谛。是的，伟大的成就通常是一些平凡的人们经过自己的不断努力而取得的，他们注重细节，每天懂得进步一点点，日积月累就前进一大步。对那些勇于开拓的人而言，生活总会给他提供足够的机会和不断进步的空间。人类的幸福就在于沿着已有的道路不断开拓进取，永不停息。那些最能持之以恒、忘我工作的人，往往就是最成功的人。

西方有一句格言：“时间和耐心能把桑叶变成云霞般的彩锦。”对于身为人师的我们又何尝不是这样呢？对于学生我们应有耐心去教育孩子，尤其是那些暂时落后的学生，我们更应以百倍的耐心去关注他们。给他们以信心，给他们以希望，用每天进步一点点的理念来要求他们，相信在不久的将来，他们会取得质的飞跃。因此我在教学中，对于我的学生采取每天制定一个目标的方式，来督促他们的一点点进步，在不断的摸索和实践中，让孩子们既有奋斗的目标，又能享受每天实现一个目标的喜悦，学生们取得了一定的进步，那些后进生们对学习也产生了很大的学习兴趣。

总之，每天勤奋一点点、每天完美一点点、每天主动一点点、每天学习一点点、每天创造一点点……只要每天进步一点点并坚持不懈，那么有一天你就会惊奇地发现，在不知不觉中你已经在同事中脱颖而出，具备了承担责任的能力；每天多做一道题、多背一个单词、每天多反思一点，你会发现你进步了不少。我坚信，只要这样每天进步一点点，一切都会同量变转化为质变，只要这样你就会从现实的此岸迈向成功的彼岸！

## 每天学点心理学读后感篇二

今天，读了《每天献一点爱心》这篇文章，让我明白了一个深刻的道理。

从前，有三个小姑娘一同出去游玩，回来的路上，遇见了一位老婆婆，她的脸色发青，还摔倒在地，于是大家便把她搀扶到了自己的家中，进行了细心的照顾。

一段时间后，老婆婆的病终于好了。临别之时，她拿出了三朵桃花，分别送给小姑娘们每人一朵，并且说道：“好孩子，这是为了答谢你们的礼物，它可以满足你们每个人的心愿，想要什么都可以对着它说！”

转眼20年过去了，当年的老婆婆也快90岁了，忽然想起了那些救助过自己的那三位小姑娘，于是她决定去探访她们。他先是找到了爱打扮的小姑娘，这时，爱打扮的她，只穿着一套普通的衣服。然后，她又找到了爱漂亮的小姑娘，只见她的脸上早已布满了皱纹。最后，老婆婆找到了第三个姑娘，只见她脸上挂着幸福的微笑，高兴地说：“这些年，我用整个心灵去爱每一个人，去帮助每一个人。爱，就像一颗神奇的种子，已经在所有朋友的心里挣扎，而我也觉得非常快乐！”老婆婆开心极了：“孩子，只有你才懂得美的真谛啊！”

说完这句话，老婆婆瞬间变了一个样，原来，那个老婆婆就是美神维纳斯的化身。

通过这篇文章，我们明白了，真正的美并不在于漂亮的衣服、迷人的外表，而是在于人的内心。因为帮助别人，也就是帮助了自己，只有付出爱心，才会收获爱。

## 每天学点心理学读后感篇三

1. 人只有空去内心的不洁，以爱心拥抱世界，世界才会拥抱他；人只有以慈悲心对待万物，减少生命内耗，才能健康发展。
2. 人生追求富贵快乐，必备五因素：不杀生而培慈爱；不偷盗而富义气；不邪淫而重礼义；不妄语而有信用；不酗酒而造诸善。
3. 镜明而影像千差，心净而神通万应。《景德传灯录》释：镜子明澈，映出影像千姿百态；心地澄清，成就众生的法力就千变万化。
4. 禅有四行：有求皆苦，无求乃乐，打破执着，是“无所求行”，让自己从苦海解脱出来，用法净之理作指导，是“称法行”。
5. 马教育孩子不驮别人东西。驴讥笑：又没驮，说这些干嘛？马说：等它驮了别人东西再说就迟了。禅师赞赏：防患于未然！
6. 布袋和尚：我有一布袋，虚空无挂碍。展开遍十方，入时观自在。一钵千家饭，孤身万里游。睹人青眼少，问路白云头。
7. 说得一丈不如行取一尺。《洞山录》释义：与其漫无边际地高谈阔论，不如实实在在地做些日常细小的事。
8. 禅师：胃与脚谁力气大？弟子：脚，脚能搬动肚子。禅师：若胃不提供营养，脚搬得动吗？事物各有所长，没绝对一说。
9. 佛陀卧于恒河畔，不进食不沐浴，想通过肉体痛苦悟道。终无果，终明白：肉体修行仍将受困于肉体，执于一念，也受困于一念。
10. 禅师在寺院空地上洒了些蜜，许多苍蝇赶来，因舍不得走被蜜粘住了脚，再也飞不起来，禅师诫谕：贪婪是许多灾祸的

根源。

11. 罪从心生还从心灭。所以心为根本也。若求解脱者，先须识根本。若不达此理，虚费功劳，于外相求，无有是处。

12. 日休禅师：人该活在进步中。徒弟：何谓进步？日休回答：今天比昨天好，明天比今天好，天天好一点，就是进步。

13. 禅院附近小水坑里的青蛙不愿搬到池塘去住，结果被过路的车轧死了。禅师：不图变迁，会为旧环境所困扰，修行亦如是。

14. 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

15. 剧场里，蠢人开玩笑大喊：着火了！结果上千人拥向门口，挤成一团，很多人被踩死。禅师感叹说：蠢话贻害无穷。

16. 我们要像大象一样，在战场上能承受箭的毒害而继续奋战。我们也能忍受别人对我们的侮辱和敌视，而保持内心的安详寂静。

18. 一佛名为“大无畏”，其渡人也，曰“施无畏”。无畏有五，曰：无死畏，无恶名畏，无不活畏，无恶道畏，乃至无大众威德畏。

19. 最好的功德莫过于慈悲心；最甜蜜的快乐莫过于心灵宁静；最清净的真理莫过于了解无常的真谛。

20. 知识要用心体会，才能变成自己的智能。、我们最大的敌人不是别人，而是自己。

21. 什么是人生最有价值的呢？就是爱。把牺牲当享受，能够付出爱心的人，永远都很快乐，而且活得有意义。

22. 不必与小人结冤仇，小人自有其冤家对头；不必向君子谄媚，君子不会碍于个人情分而给你什么恩惠。

23. 世上没有完美的人，所以每个人都需要帮助，勿以善小而不为。无求的行善，心也坦荡；有意的行善，令人生畏。

24. 几个小孩想做大师的学生，大师让他们每天打扫教室。大师好久不来教室后，仅剩一个小孩天天打扫，最终这个小孩被选中。

25. 屋顶盖得粗糙，房子会遭雨水浸漏，未经修养调御的心，欲望贪念会入侵。懈怠是死路，努力精进才是生路。

26. 君子相见，目击道存。《黄龙慧南禅师语录》释：禅宗不立文字，以心传心，君子相见彼此目光相接，便已默然神会，悟解佛道。

27. 问：何者是佛，何者是法？二祖慧可答：是心是佛，是心是法，法佛不二。法和佛本无两样，只是人们执着，才硬加区别。

28. 佛：世间何为最珍贵？弟子：已失去和未得到。佛不语。经数载，沧桑巨变。佛再问之，答曰：世间最珍贵的莫过于正拥有！

29. 慈爱是积抵子，亦是积福根苗，试看哪有不慈爱的圣贤；容忍是无量福德，亦是无量福田，试看哪有不容忍的君子。

30. 在隋唐之间，在宗教地位上，出家僧众始终以师道相待，他们对帝王，可以长揖问讯而不跪拜，这个传统后来一直延续到清末。



## 每天学点心理学读后感篇四

妈妈从深圳给我带来一本书，叫《每天进步一点点》，写了从非凡到卓越的183个道理，共分19个组，分别是：1. 人生必须背负重担。2. 做人之道在躬行。3. 幸福是灵魂的香味。4. 亲情的力量。5. 一位母亲的建议。6. 关照别人就是关照自己。7. 人生的处世原则。8. 如何培养积极的心态。9. 你的时间值多少钱。10. 时代要求我们必须足够优秀。11. 成功始于小事。12. 设定目标坚持下去。13. 年轻没有失败。14. 珍惜每一根稻草。15. 不要和老鼠比赛。16. 天堂是人造的。17. 你是女人眼中的成熟男人吗？18. 如果让你花掉一百万。19. 你我都是“亚健康人”。

怎么样，光看这些，你们就知道这本书有多好了吧！这本书中讲述了人生中许多碰到的问题，写得很全，真是人生哲理。看过之后，一身爽快，仿佛身上的所有包袱全部都卸下了一样，一身轻松。

好书就是良药，坏书就是毒药。一本好书能受益一生，一本坏书能把人教坏。如果每天看一点，十天进步一大点，100天进步大大点。一年就进步很多了。如果你按书上做，那，下一个成功的就是你。

这本书就那么厉害。

## 每天学点心理学读后感篇五

这个故事主要是讲小和尚撞钟的。刚开始小和尚很认真地按照老方丈的要求在规定的时间去撞钟，钟声响亮而悠远。时间一长，他就觉得疲倦了，没耐性了。然后撞出的钟声不再悠远而是缺乏感召力，老方丈耐心地告诉他：“我们寺院的钟声可不单单是报钟点的，而是要唤醒沉迷的众生。”小和尚听了，大受感悟，从此安下心，认真撞钟。三年后，老方丈教他诵经、佛理，小和尚后来成了有名的禅师。

## 读后感

撞钟看起来是一件十分简单的事，但是如果不用心，不认真的话，也撞不出响亮而悠远的钟声。我从小和尚身上看到了自己的不足，在学习上还不够刻苦、用心、有时候也缺乏耐性。读完这个故事，让我明白了一个道理：只有认真做好每一件事，才能为美好的明天打下坚实的基础。

## 家长评价

这是假期的第一篇读书笔记，从宝贝写的内容可以看出读书很认真，能抓住故事的主要内容，读后能联系到自己，这点写的很棒！继续加油！！

### 《每天学点法律常识》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)