

2023年心理学的书读后感(通用5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

心理学的书读后感篇一

今年渡过了一个不同往常的春节：没有传统的拜年仪式，没有喧闹的人群聚集，可以静下心来看看书、上上网，收到已经很多年没有联系的客户的短信问候，过了一个安静、自主，还有朋友牵挂的春节，看完了这本《改变心理学的40项研究》，非常充实的一个春节。

感谢郝志强老师的推荐，每个学习心理学的人应该首先阅读《改变心理学的40项研究》，事实的确如此。

首先这本书，会让我们对心理学的学习建立起来极大地兴趣，里面所有的研究都是以具体的实验开始，像一个个的故事，引领我们进入了这个神奇的世界。

其次，这本书也让我们对心理学有了一个概况的了解。

最后，就是让我们看到这个有着漫长的过去，但是只有短暂历史的心理学，是多么百花齐放百家争鸣，能够启发我们从各个角度思考一个问题，开阔了思路，不再盲目的崇拜，非常棒的一本书。

这本书里面让我印象最深刻的观点就是：

- 1、小孩子经历越丰富，大脑的发育有更多的沟壑，更聪明。所以孩子小的时候，一定要多陪伴，过跟孩子一起玩耍，如

果想要孩子更聪明的话。

2、每个人都要做梦，不能做梦的人(受到药物控制)行为会有问题，梦仅仅是个人情感发泄的地方，几乎没有什么意义。

3、所谓的潜在能量，是每一个人都具备的，只是在正向的积极的专注的.精神状态下，就会表现出来，不是被开发出来的。

4、行为主义，人会从别人的行为、自己的行为中学习，养成新的行为。

5、期望导致结果

6、目标导致学习的行为及早出现。

7、记忆不靠谱。

8、发展心理学：哺乳动物对爱的需求，高于对食物的需求。

9、孩子的成长过程中，对物品的位置随着年龄判断能力不断提升。

10、控制力让人愉快，并产生积极的行为。

11、全世界的人的情绪表情，具有一致性

12、认知失调：外界的理由充分，认知失调小，态度不改变；理由不充分，认知失调大，为了减少态度和行为的不一致带来的认知失调，人们选择改变态度。

13、内控的人，更加积极主动。

14□a型特质的人，更容易患心脏病。

15、变态心理学，并不是所有的医院都能够对精神病进行判

断和对待。

16、弗洛伊德的防御机制。

17、人们在经历多次失败以后，就会习得性无助。

18、拥挤导致行为异常

19、心理治疗的各种方案，对于治疗病人，具有相同的疗效。

20、对于恐惧症的治疗，系统脱敏法是公认的最好用的方法。

21、对墨迹和自编故事的表述，便于了解当事人的状况和内心世界，有利于治疗。

22、人们会因为各种原因导致言行不一。

23、人们拥有从众心理。

24、人们对于危机事件，现场的人越多，责任越分散，救助的可能越小。

25、人们会因为权威进行违心的服从。

（中国大学网）

心理学的书读后感篇二

暑假的时候，我看了李世强编著的《人际交往心理学》。看完后，我觉得人际交往是一门非常有学问的课程。

书上有这么个故事：老杨是个很热心的人，不仅酒量好，而且会说话，很多朋友接待客人都喜欢让他来捧场。老杨每次都都不负众望，把气氛搞得非常好。

朋友的女儿中考成绩不怎么样，没办法到县里的一中读高中。朋友就想通过关系来疏通一下，于是请了一位县一中的领导来家里吃饭。领导虽然来了，但一直不愿提帮忙的事，朋友看时机不对，也不好意思开口，场面有些冷。

老杨思忖，领导从事教育工作这么久了，管理能力一定很好。

“听说你年轻的时候是位非常有能力的教师，培养了不少人才。”老杨笑呵呵的说，“现在升到了管理层，真不错！”

“有能力不敢当，管理也算是稍有经验吧。”

“我的能力太弱了，想跟你请教一下如何提高管理能力。”就这样，老杨转换了一个对方感兴趣的话题，形势立马好转，朋友所求之事也水到渠成的办成了。

看完这个故事，我感悟到寻找对方感兴趣的话题在人际交往中非常重要。要想在短时间内建立良好的沟通氛围，避免话不投机，就必须找到谈话的“契合点”。读后感m还需要注意的是，在交谈中不要以自己为重，注意对方的情绪，对方是否愿意交谈。如果发现对方不感兴趣或是在应付，千万不要犹豫，立马转移话题。你拖得越久，对方对你的好感也就越少。要是不及时转移话题，对方会拒绝继续沟通，决不能给对方说不的机会。通过及时观察，迅速找到共鸣点，沟通才可以继续下去，也许这就是所谓的细节。

没想到心理学方面的书我也可以读懂，而且，还能对我的沟通能力有所帮助。看来，博览群书好处很多，我以后一定要多读好书。同学们，读书正如韩信用兵——多多益善。

心理学的书读后感篇三

作为教师，常常会遇到一些非常“不懂事”的学生，他们有的会经常违反学校纪律，把老师的叮嘱当成耳旁风；有的会

在同学交往中出现各种各样的问题，显露出自私、不为别人着想的特点；还有的竟敢与老师顶撞，毫无尊师重道之言。这些学生令老师非常头疼，费了很大的劲儿，收效却甚微。

《教育中的积极心理学》一书中讲到，“不懂事往往是没有能够将社会规范和准则内化为自己的行为标准，在交往和沟通过程中出现了问题。”人的成熟是一个社会化的过程，这个过程就是人通过社会实践，得到了许多不同体验的过程。那为什么有的孩子能够遵守社会规则，有的就很困难呢？“不懂事的孩子大多是被宠坏了，或者与现实社会过度隔离造成的。”联想一下曾遇到的“不懂事”的学生，的确大多属于这两种情况。

记得有一个叫小江的学生，经常和同学闹矛盾，每次都是一些鸡毛蒜皮的小事，他从来都不让步，从不认为自己是错的。个人的自理能力很差，不会擦桌子，不会系鞋带，衣服总是穿得歪歪扭扭的。后来得知，他上小学之前跟奶奶一起过，奶奶非常宠他，事事以他为中心，所以才养成他不知道考虑别人感受的不良习惯。对于这类学生，他其实本质上并不坏，只是缺少自我控制的训练，在家庭教育中，从没有明确生活中的原则，所以要在生活小事中训练他的规则意识和合作能力。教师在原则问题上决不让步，必要时严格执行，强化认识，让社会规范入脑入心。

还有一类学生与之相反，不是被宠溺过度，而是被隔离过度。孩子在成长过程中，家庭教育过于严格，与社会接触较少，对周围环境产生畏惧、恐惧或者敌意的心理。他们很敏感，一个微笑有可能被理解为挖苦嘲笑，一个动作可以被误解为攻击，他们自我防御机制非常不成熟，常常以攻击性的眼光来看待周围环境。

记得有个学生叫小可，家教很严，在家写完作业，就是随便玩玩，但不允许去别人家玩，也不能带朋友来自己家，如果出去玩，就会招来家长的辱骂。有一次上课时，有位同学冲

他笑了笑，课下他就把那位同学打了，问原因，他说是因为他被人嘲笑了。还有一位同学，和同学发生争执，拉都拉不住，嘴里还振振有词：“三天不打，上房揭瓦。两天不抽，皮肉发馊。”对于这类学生，不要指望短时间内就能改变。首先要从家庭开始改变，创设一个安全有爱的家庭环境至关重要，孩子有了安全感，便会卸下很多防备。在学校里，要进行规范化要求，让他们在合作交往中获得成功的体验，继而总结经验，改变之前的错误做法。

对于“不懂事”的学生，有时真得很上火，也很无奈，但终须要面对的，无论如何，不能放弃，不能贴标签，以积极的心态、积极的方法去获得积极的体验，理解学生独特行为和背后的原因，找到解决方法，才会守得云开见月明。

心理学的书读后感篇四

当我们聚焦于积极面的时候，我们就看到了进步和希望。

——前言

朱永新教授作为“中国十大教育英才”向教育界提出：老师和学生要“过一种幸福完整的教育生活”。我在想，既然“幸福”二字在前，一定是在教育和受教育的过程中首先关注自身的心理状态。陶新华作为朱教授的学生，尊其师而信其道，承其志而传其言。从心理学角度注意到师生都需要积极的引导和关怀，提出利用大脑的工作原理去了解学生们的思维模式，建立积极的师生关系，读过之后让人受益匪浅。

积极心理学告诉我们，适度的体育锻炼，良好的锻炼习惯，是大脑的发育基础，有良好体育锻炼习惯的人，大脑会发育得更好。虽然课堂上不能大幅度活动，但是有节奏的拍掌可以迅速调整学生的注意力，给学生注入活力和热情。因此，无论是四年级还是二年级，看到学生精神状态不佳时，我都会利用打节拍来唤醒他们体内的学习因子。这种锻炼不仅能

让大脑发育良好，还具有宣泄消极情绪，提高精力和体力的作用，同时学生的学习效率也得以提升。

当然，想要学生学习进步，只靠锻炼体育是不够的，尤其是对那些课下积极、课堂调皮捣蛋的学生。一旦短暂的高涨的情绪回归平静，他们又会陷入学不会的迷茫状态，这时就需要我们老师加强心理方面的疏导工作了。积极心理学相信每一个人的内心深处都存在着两股抗争的力量：积极力量和消极力量，二者此消彼长。

作为老师，如果任由其消极力量蔓延不去遏止，学生就会肆无忌惮的挑战老师，如此一来，师生关系就越来越紧张。因而，积极心理学引导我们老师在日常教学过程中要善于发现表现差强人意的学生身上的优势特征。比如：四四班武天佑每次上课都爱乱说话，突然有一次上课很长时间他都没有见动静，我发现后就立刻表扬了他，这之后他就知道了这样做会受到老师的表扬，进入一个良性循环模式，再也不像从前那样做了，四四班的课堂由此顺畅了许多。

有时候活泼好动的学生只不过是想要得到老师对他的关注，但又不知道怎么做而已。比如四七班这个新班，很多学生对老师充满了好奇，第一次住校，老师进宿舍他们都觉得新鲜，我们发现那些在课堂上不爱发言的同学在宿舍很活跃，于是就找机会和他们聊天，当然并不是所有的学生聊一聊就开窍了，但是效果还是比较好的。

张永健在我们聊天之后上课变得特别积极，不会做的题就找我问，我上课提问他立马举手，刚开始我只是请他回答一些他力所能及的问题，渐渐地我发现比较难的问题他也敢举手了，最近一次测试满分80竟然考出了71分的好成绩！要知道他刚来的时候才考了42分呢。就这样，我从陶老师书上学到的一点点影响着我去关注学生不同的优势特征，进而加以鼓励和表扬，给予他们更多的自信，体验更多的成就感，惊喜地收获他们意想不到的改变。

积极心理学认为，我们每个人身上都蕴含着积极的人格品质，我们要用善于发现的眼睛去寻找学生身上的闪光点，并给予及时的肯定和积极的评价，这样，学生就会和老师配合越来越默契，师生在学习的道路上才能共同感受到幸福！

心理学的书读后感篇五

不希望这是真的，因为我愿意看到努力拼搏而得来的收获，同时我又不希望是假的，那样的世界似乎也就不存在一些让人敬畏的事物了。坏人如果努力也要给他一个好的结果吗？我可不愿意。而且生活中人们会把一些有联系的事情理解成是命运，那样的说法是错误的吗？前后的因果，命运的安排，我说不上来。真的是奇怪的心理呢，复杂而且混乱。希望这本书能给予我启示。

书中说“人们对于自身的性格和能力抱有不切实际的乐观态度”，言下之意就是自我感觉良好。这样的话，人自然会欣然接受别人的赞美之词。所以对于别人的好的评论，会认为非常正确。可是对于一些不好的评论，我也是觉得很符合的。那这个又该如何解释呢？我肯定不会连好坏评论都分不出来吧。认真想一想，评价中的好些词语都是模棱两可的，很模糊。

我只是片面性的捡取了符合的，并且将一些牵强附会到自己身上吗？如果真是这样，我想这也是没办法的。人的无中生有的能力可是向来就很强的啊。这样想想，我可被那些评论害得不轻。被认为聪明的我（同时也是自认为）并没有好好努力。

我一直很奇怪那些参加邪教和传销活动的人为什么那么容易被洗了脑。一直很自负，认为自己的话肯定不会这样子的，可是，现在仔细分析，我倒是那种很容易被吸收并洗了脑的人呢。好奇心强，对生活没有很明确的原则和底线，随大流意识比较强，也有较强的自我辩护意识（这点似乎正在慢慢

弱化)。我不想说这样的我就很不好，换个角度看待的话，倒也不赖，不是吗？要避免被洗了脑，我觉得最重要的是要学会自己思考，可是这并不是件简单的事，破除习惯绝不简单，不管是不爱思考的习惯还是思维定式。至少我在这方面是比较差劲的，要加油了。

书还没有看完，可是我已能感觉得出来，作者的观点是根本没有鬼神和命运一说，生活中的各种奇异现象都是人类心理和潜意识的作用结果，在现有的各种研究和证据下是这样的。对于前面提到的问题——命运这种说法是错的吗？我想答案要根据实际情况来分析了。顺境中可能使人怠慢或者心平气和，逆境中可能使人放弃或者减轻痛苦，关键还得看主人公的心态了。

噢，天呐，事情总是那么让人难以判断，很糟糕，不是吗？