

2023年生理心理学读后感 心理学与生活 读后感(模板6篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

生理心理学读后感篇一

“心理学”这个名词听起来比较深奥，让人不好接近，然而《心理学与生活》这样的名字让我感觉这本书很易于接近，并与我们的生活息息相关，它拉近了心理学与我们生活的距离。如果想了解一些人类的心理学，看这本书是一个不错的选择。读完这本书，我发现这本书内容通俗易懂，里面并没有心理测验、没有心理故事，也没有社会任何一个方面的专业内容。但它能让一个对心理学毫无所知的人，一步一步的走进心理学，从中可以认识到不同人的性格。

在日常生活中，心理学是为了解释、预测或控制人类行为而对人类行为进行的研究。更好的理解并掌握心理学能够使我变得聪明。心理学现象它也影响到我们身边的每一位好友。更好的在生活中运用心理学使我们的生活变得更快乐、更成功。

“所有生命都必须与其他共存。”日常生活中的心理学，对人的生活至关重要。

2、它有助于适应和解决自己的心理问题。知道如何保持你的心理健康。如何克服自卑感冲突解决消除焦虑。

3、它有助于更好地做出有关自己和其他人的决定，可以理解和适应其他人。

心理学与生活这本书教会人们如何愉快的生活。人们可以有方法的做事情促使事务顺利进行。可以控制情绪减少焦虑，从而使我们身体更为健康。更有耐心的做事情，减少对亲近的人发脾气，让自己和社会受益。

大学生活是五彩缤纷的，你可以参加各类社团，也可以出去游泳，爬山，旅游等等，心情好时还能找上几个同学一起聚一聚，聊一聊，就这样我慢慢地爱上了这种生活。大学里除了课堂上老师教授知识以外，还会有很多专家、名家的各种讲座、报告，还有学生社团等各种的实践活动等等。要这些的机会利用，选择合适自己的去参加，试一试，从中培养和锻炼适应环境的能力，提高自身的认知能力。了解自己，找到自己的喜好，养成良好的生活习惯，学习必要的知识，增强体育锻炼。进而认知别人、尊重别人，与人互帮助合作，在学习中能成长且收获愉悦。

当然大学生生活中不仅仅只是轻松、玩乐，也还有要认真紧张的方面。我每天都在提醒自己：我要努力，因为前途是自己的，如果自己不努力那就没有资格去谈成功。高中时老师就一再告诉我们：在大学中，只有靠自己的能力才有可能获得成功。

我们都有那么强烈的希望，那么美好的愿望，以往一切都只能说明过去，我必须接受眼前的一切，开始新的生活。大学生活将会是一段全新的生活，每个人都要和自己赛跑，这样才可以拥抱美好的未来。谁都有可能成功，谁都也有可能遇到失败，但唯一可以确定的是：只有自己才能使一切美好的愿望得以实现。

生理心理学读后感篇二

美国的理查德·格里格与菲利普·津巴多通过他们所著的本书证明了心理学知识是可以用于理解和改变在我们的生活中起作用的文化力量的。他们在最后《社会心理学、社会和文

化》第18章节里，告诉了我们一个概念：亲社会行为与利他主义。“在每一个灾难发生的时候，你几乎可以看到同样的情形：人们冒着生命危险去拯救别人的生命。”这一点有很多的例子可寻，比如春节期间南方雪灾，有很多群众自发地加入救灾活动中……人们在灾难面前除了表现出人类亲社会行为的潜能外，也经常表现出利他主义——一个个体在做这种亲社会行为的时候并没有考虑个人安全和利益。比如以前曾报道过的河南救人民工李学诗的事迹。为什么李学诗会冒着生命危险去保护别人呢？理论家们又探究了“互惠性利他主义”，表示人们之所以做出利他行为，在某种意义上是希望其他人也会对自己做出利他性行为，这样的互惠期望赋予了利他主义生存的价值。当别人给你好处时，你会处于一种精神紧张状态，直到你回应了这些帮助，这种紧张才会消失。这种精神上的紧张是有助于个体生存的，因而人类学家发现利他主义是人类拥有的一种本能，有进化的基础，并且可以通过个人传递其基因。

亲社会行为与利他主义的目的在某种意义上就是指帮助别人。一提起帮助别人，人们会很自然地想到一个人：雷锋，一个好事能做一火车的人。他曾在五六十年代被政府树立为模范人物，那时全国上下也掀起了学习雷锋好榜样的热潮。如今，我们的社会进入了经济社会，雷锋精神会在日益商品化的社会中迷失吗？通过学习《心理学与生活》这本书，我们显然明白，人类助人为乐的功能将会跟随基因传递下去，也就是说，你身边包括你，有可能都会做雷锋，不过不会做的如雷锋那般纯粹，这是因为时代的背景已经大不相同了。尽管如此，我们理解出的结论还是令人欣慰的。

生理心理学读后感篇三

用了很长的时间终于通读了《心理学与生活》这本书，有一种小小的成就感。更加钦佩这本书的作者理查德·格里格和菲利普·津巴多两位先生，他们用通俗易懂的方式结合很多的心理学实验，让我再一次走进心理学深奥的世界。

心理学就是这样一门科学，可以帮助我们在适宜的水平上客观地描述、解释、预测和控制我们的行为行动。学习数理化之前，先学心理学，我们需要了解自己。

1、早早期关怀

2、吃辣椒

3、错觉在影响我们的生活

知觉让我们的感觉更加有序的辨别事物，但是当时社会的发展，各路神仙大侠在利用我们知觉上的错觉，即虚拟环境给我们营造一个全新世界，我们的知觉在欺骗我们！

4、为什么我醒了，梦记不住

我们常常听家人朋友说，我怎么就不能有个好的睡眠，一觉睡到天亮！其实人类的睡眠有自己的节奏，一般一个周期是100分钟，在整夜睡眠中，我们会经历4~6次这种100分钟的周期，每个递进的周期里，你在深睡nrem的时间都会减少，而在rem睡眠（眼动期）的时间会增加。在最后一个周期里，你也许会花1个小时在rem睡眠上，而我们的梦一般也出现在rem中。这就是我们平常感觉总在做梦而又什么都记不得的原因。

弗洛伊德作为心理学精神分析的鼻祖开创了人类对心理学领域的卓越认识，虽然心理学在诞生初期有点唯心的色彩，但是没有人可以忽略心理动力学对心理学领域的贡献。

继心理动力学派之后，行为主义、人本主义、认知主义等等流派从开始关注人的性能本和死本能等原始本能，逐渐发展到关注环境、主观能力、我们的行动和我们头脑的认知，现在的神经心理学更是利用对神经科学的研究发现人的一切心理活动都和我们的脑功能密切相关，焦虑、抑郁、失眠、甚

至人格障碍、精神分裂等等可能都是脑神经的问题。

在我看来，心理学个大流派从不同的侧面以递进的方式理解和认识我们人类自己，并帮助我们生活的更好！

心理动力学如同一把精准的手术刀，能一针见血地发现心理问题的病灶在哪儿和问题的严重程度，发现问题已经让病体好了许多，但是淌血的伤口不可能自己痊愈，其他流派认知、行为流派等等就是上等的好药，能在已经剔除腐肉的伤口上用药、缝合并疗愈伤口以期待痊愈。

我们从哪儿来，我们为什么是现在的自己，心理动力学从出生及原声家庭的角度告诉我们是谁？但是人区别与动物的进化历程告诉我们，人类有非常大的自主性的学习能力和进步能力。

例如。我们可以很好地利用华生的经典条件刺激理论，让两个本无关系的客体产生联系以影响我们的生活（不喜欢学习和玩游戏激励）；我们可以在认知方面用积极的框架思维方式代替消极的思维方式（对于病人，生存思维对题维持思维）；我们可以利用皮格马利翁效应，用积极的预言指导我们的生活。

相信自己，相信人类，我们在求知的路上一直勇往直前！用进废退！

生理心理学读后感篇四

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的知识，这次有幸拜读了《心理学与生活》。

拿到它时我抱着怀疑的态度，毕竟自己是个心理学的“门外汉”，但让人欣慰的是，对于一个对心理学感兴趣，但是又

没有系统地学习过心理学的人来说，这本教材是非常合适的一本入门书籍。这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的心理学入门书籍，如果想了解一些心理学最根本的知识，看这本书是一个不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学，真切地感受到心理学和日常生活息息相关。

它就是一本心理学最根本的书，但是却很全面。这本书有十八章，主要介绍了生活中的心理学、心理学的研究方法、学习与行为分析、智力与智力测验、理解人类人格、心理障碍、心理治疗、社会过程与关系、社会心理学与社会文化等内容。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”20xx余条“参考文献”以及近1000条“人名和主题索引”，对教学、研究和学习都极具参考价值。

我很喜欢书中特别设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你知道心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么？”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的试验事实”“你无法忽视数字的“意义””“在“疯狂“的地方做个正常的人”——原来，你每天都用得到心理学！

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你可以跟着别人的指示走，而不管对错；也可以自己摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自己知道自己在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选择你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，但是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

生理心理学读后感篇五

《心理学与生活》内容上让我印象最深刻的最后归纳为以下几点：

还有，这本书每章后都有一个总结性的句子，把提到的重点列出来，在这点上，我国出的很多教材也有类似的做法，但是更多都是出一些习题在后面，并没有做一些总结性的归纳。

阅读这本书，对我的教育意义也很大。最重要的是，我学会了以心理学的视角看待问题。学习和生活的节奏比较快，遇到不愉快的事情在所难免，对于我这样一个有着弱小的心理的人很苦恼。心理学让我建立一个强大的心理，我以心理学的角度看待困难，很多事情得以迎刃而解。这本书教会了我思考，带给了我生活的新篇章。

虽然还没有读完这本书，但我已对它产生了浓厚的兴趣，相信读完之后，必将对我今后的学习和生活产生更大的影响。

生理心理学读后感篇六

焦老师上课的时候有问到，你觉得给你印象比较深刻的是哪一本书，大概是这么问的，不能是教科书，不能是小说。我第一本想到的是佛洛伊德的《梦的解析》，那时候看这本书差点没看疯掉。不能否认佛洛伊德果真是一个天才，他大胆的想象与逻辑推断让我对心理学产生了浓厚的兴趣。《梦的解析》对于我这个非心理学专业，又刚开始接触心理学的人来说是很难懂的，几乎是一本天书，但是我还是坚持读了下来。还记得那时候整整一个月的时光我都用《梦的解析》中写的方法为自我解梦，还拉这周围的同学为他们解梦，呵呵，很疯狂。这是一本十分搞笑的书，最近打算重读等重读完再介绍吧。或许有同学也在看这本书我们能够互相研究一下，因为我当时看这本书的时候，我宿舍的人都被我研究怕了。记得当时每一天早上，我第一句问他们的话就是“你们昨晚做了什么梦”

而这次介绍的让我印象很深刻的书，是《心理学与生活》这本书。这本书是一本国外的译本，是国外心理学的入门教程，写得十分通俗易懂，书中用很多心理学在生活中运用的例子来解释心理学的原理，看过这本书的人对心理学都有大概的了解，而且会对心理学产生浓厚的兴趣。

《心理学与生活》让我印象最深刻有几点：首先，就如我介绍中提到的，它运用了很多心理学在生活中运用的例子来让初学者更加容易的理解心理学的一些原理，并且大大提升了对学习心理学的兴趣；其次，这本书的作者并不会简单的罗列一些概念和方法，作者始终是以一种循序渐进的方法对你进行启发，或者用提问的方法，或者举例，或者运用一些图案，他能充分的从初学者的角度出发，而不是从一个心理学专家的角度出发去编排这本书，这点让我很敬佩；还有，

这本书每章后都有一个总结性的句子，把提到的重点列出来，在这点上，我国出的很多教材也有类似的做法，但是更多都是出一些习题在后面，并没有做一些总结性的归纳。

我以前向很多同学和朋友推荐过这本书，我认为，如果是心理学的初学者，就必须要看这本书，而如果是一个已经对心理学很有研究的人我也觉得这本书同样很值得去看。我自己也已经读过几遍，有时候闲下来的时候，也会偶尔翻开某些章节看看，里面写得很多东西都很有意思，对生活似乎很有启发的样貌，让你不由的从心理学的视角去观察和理解这个世界，这个社会、周围的人和事。

有时候，我在想，我们介绍教育技术学基础的书也完全能够仿照这本书的写法。国内的学科基础的教材，总是很喜欢介绍很多学科的概念性的东西，介绍很多有关学科历史的东西，介绍很多晦涩难懂的理论与方法，让刚刚学习这个学科的人望而生畏，甚至产生厌倦。学科的理论与方法固然很重要，但是我觉得就应运用循序渐进的方法，更多的是从培养学生的学习兴趣出发，运用一些实际运用的例子，来让初学者对这个学科产生浓厚兴趣的同时，又能让初学者了解这个学科的基本原理和知识结构，从而为他们以后的学习铺平道路。

同样，期望已经看过这本书的同学和打算看的同学，我们能够多交流一下心得体会。