

最新积极心理学读后感心得体会 教育中的积极心理学读后感(优质5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

积极心理学读后感心得体会篇一

美国积极心理学家泰勒·本·沙哈尔博士在《幸福的方法》一书中强调：积极心理学虽然是上世纪末、本世纪初兴起于西方的心理学流派，但积极心理学中一些核心的思想，却发源于中国传统文化中的哲学思想。

在中国传统文化思想中，有很多倡导积极乐观心态的思想，培养优势 and 美德的理念。“人之初、性本善”的思想，儒家的“知足常乐”的人生态度，提倡“仁、义、礼、智、信”的道德追求，以及儒家提出的关于智力国家的一些思想方法都是积极心理学四喜那个的体现。《中庸》有这样的一句话：“致中和，天地位焉，万物育焉。”意思是“中”是人人都有的人性，”和“是大家遵循的原则，达到”中和“的境界，天地便各在其位了，万物便生长繁育了。道家思想也强调了积极的人格品质。”居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时“体现了诚实、仁慈、勤奋、正直、善良等多种积极的人格品质。中国的孝文化也体现了积极心理学中”感恩“这一美德。常怀感恩之心的人往往具备诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。

塞利格曼认为，心理学的一更更加重要的使命应是让普通人生活得更有意义和更幸福，过分关注“心理问题“或”心理

疾病“而忽视人类自身所拥有的积极力量和品质，会使得心理学不能真正发挥出它的价值。由此，心理学的关注焦点应当从”心理疾病“转向”人类的积极品质“，通过大力提倡积极心理来帮助人类真正拥有幸福。他在《持续的幸福》一书中提出了幸福2.0理论，提出幸福由5个元素决定——积极情绪、投入地工作、目标和意义、和谐的人际关系、成就感。指出，人类追求的终极目标就是幸福人生，这与中国古代儒家思想”天下大同“的立项也有不谋而合之处，积极心理学找到了天下大同的心理基础——我们人类共同拥有的积极品质，也发现了人类共同追求的目标——幸福。

今天的教师们遇到了比以前更多的挑战，积极心理学给了我们新的视野和方法，当我们聚焦于消极面的时候，我们看到的都是问题和失望，当我们聚焦积极面的时候，我们就看到了进步和希望。

积极心理学读后感心得体会篇二

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！

积极心理学读后感心得体会篇三

本书主要是案例、案例分析、应对策略的结构组成方式，围绕“关注积极情绪，实现师生幸福”主题展开叙述，积极心理学的核心思想强调人本身拥有的积极因素，强调人的价值，主要研究人的美德和潜力，以帮助所有的人获得幸福为目标。当我们聚焦积极面的时候，我们就看到了进步和希望。

赛利格曼在《持续的幸福》中提出幸福有5个因素决定——积极情绪、投入地工作和生活，目标和意义，和谐的人际关系，成就感。

快乐和幸福是伴随痛苦和烦恼而共生的。积极性心理学之父塞利格曼提出幸福公式：幸福=遗传+生活环境+个体可控行为。生活环境中金钱、健康状况对幸福感的提升几乎没什么影响，其中最重要的社交生活和婚姻满意度。“心流”之父米哈里契克森特米哈伊研究认为，最愉悦的一刻同行体现在一个人为了了一件充满挑战但自认为是最值得努力的事，把体能与智力都发挥到极致的时刻，这就是幸福流，是最接近幸福的状态，是生活中的最优体验。因此，和学生一起播种幸福。一是引导学生多参加社交活动，改善自己与家人关系。更重要的是，聚焦积极面，增强成就感。“给镜子一缕阳光，它能反射一片天空；给心灵一缕阳光，它能反应出一个天堂。”二是各类活动，如写感恩信，每天回忆三件不错的事，做自己擅长的事情发挥自己的优势，分享成就感。

因此引导学生充分认识追求幸福人生的意义，探索自己生命中最需要什么；重视学习过程，在学习活动中获得成就，获得积极的“沉浸体验”，这是最好的奖赏和冬季，努力培养学生的求知热情。在交往互动中表达爱和赏识；关注个性化特点，与学生达成共识；和学生一起建立短期目标+长期目标，在过程中体验快乐和成就感；肯定学生的每一点进步。

积极心理学读后感心得体会篇四

我一直都觉得，兴趣是学习的催化剂。我对心理学的认识得益于我在心理中心的工作。直到今日，我对这门学科的感觉任然是讳莫高深。也是因为寒假的闲暇时光，我听了学堂在线慕课《积极心理学》。浅谈我在学习过程中的几个引起我共鸣的地方。

任何的学科都可以追本溯源，而人内心世界的变化可以从人的进化中发现。人从爬行到直立行走的进化，所导致的结果是人的视野的扩大。因而我们现在觉得当抬起头、直起身子走路时要比弯着腰，低着头走路要舒服。其中的科学依据就是人类的躯干的骨骼整体呈现“s”型走向。这是人类进化的结果，人类的躯干由“l”型向“s”的进化。而人类身体最长的一条神经称之为“迷走神经”。当我们挺胸抬头的时候，“迷走神经”在舒张，因而我们会感觉愉悦、舒服。这对我个人来说的指导意义就是站有站像，坐有坐像。我发现现在很多青少年都是弯着腰走路。在中国古代的礼仪文化中，对人的要求也是昂首挺胸。我想是不是鲁迅先生所说的中国人的奴性还没有彻底清除。近代列强对中国的侵略的影响任然没有消除。而作为新世纪新一代的我们，应该挺起腰板。我们祖国的强大已经不可同日而语，因而我们青少年更应该去展示大国气象。

我曾了解过心理中心的理念，大多数都有“助人自助”、“助人为乐”。根据积极心理学的观点，我们在助人的时候，人类大脑会分泌一种物质。这种物质可以激发我们身体的愉悦感，并且有助于我们思维的开发。我以前曾对“助人自助，助人为乐”的理念产生过怀疑。因为我们为何要去帮助别人。更有“人不为己，天诛地灭”、“无事献殷勤，非奸即盗”的熟语。我也曾用“只为初心，问心无愧”来鼓励自己去践行这个理念。可是“好心没好报”的事时常也发生在我的身上。因而我也曾想封闭自己，可是任就

做不到。大多数的女孩都希望自己的男朋友只对她一个人好，这也是可以理解的。因为在这种问题上，谁都不可能博爱天下。其实助人也是有针对性的，正如世界上所有的事情一样，都有其成立的条件。在别人主动求助时，我们应该去主动别人。当别人需要时，我一定真心实意帮助他。

人类进化导致了女性骨盆的缩小，其导致的结果就是人类婴儿的早产。大部分动物婴儿出生的时候已经具备了一定的能力，比如说奔跑。而人类的婴儿在出生的时候除了吃奶、排便等一些基本能力外，不具备自我保护的能力。因而女性在选择自己另一伴的时候，安全感是非常重要的一个标准。这个安全感，不仅仅是只身强力壮，而是精神、物质的安全感。

积极心理学读后感心得体会篇五

积极心理学，以“愉悦与幸福”为主题、关于美好生活的一门科学，着重研究那些能使生命更有价值意义的东西。这本书主要描述了积极心理学的概况以及内化动机，第一是介绍人们获得积极体验的方法，第二是指导人们如何增强这种积极体验以形成良好的人格特征，第三是如何运用到建设积极的人性化的社会制度上，从而达到社会的和谐发展。

我在看了这本书之后，还是思考了一些东西：

第一是认识自己方面。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种情绪，因此，在遇到这些负面的情绪时要积极地面对。就像这学期，事情多且杂乱，基本上每门课都要做课堂报告，还有实验课的实验，水电校的工作，对于各种考核的准备。难免产生一些负面情绪，但还得去面对，面对了才能做好。

第二，活动方面。无论学习还是生活，在参与活动时要积极做好本分工作，这才能使活动既愉快又有意义。还是以这学期为例，各种任务都是分组完成，只有先做好自己本分才能去帮助别人，促进团队任务的完成。

第三，态度方面。快乐与否在大多数情况下取决于自己的主观意识。态度不同，心情自然也不同。要努力纠正自己身上所出现的各类情绪和行为问题，来建构完善的世界观、价值观和人生观，正确的方向努力，要有良好的学习态度。第四，身体方面。身心需要和谐发展，因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有益处。没有健康的身体就不能积极地去面对生活，尤其是到了大三，没有了早、晚自习的限制，就更加颓废，也没有锻炼。因此要改正自己不良的生活习惯和学习习惯。

除了对自己的思考，这本书还引导我对社会层面的思考，我觉得当前的大众文化，及主流媒体取向，有两个方面的特点：

第一是过于关注、赞扬，以金钱为意义核心的成功标准，并以此为基础的成就建设、工作取向、物质享乐；忽视了对于道德修养、灵魂信仰、生命归属感等精神世界的思考与讨论。整个社会，多了一些浮华，少了一些深刻。

第二是太过局限于对社会、人性问题，缺点及阴暗面的发掘与批判，就像一个演员的出轨，一个知名运动员的出轨，弄到全国人民都知道，沸沸扬扬。

整个社会，多了一些阴郁，而少了一些对于美好生命的关注。在科技极速进步、物质极大繁荣、人类愈加富裕的同时，生命厚重感的缺失，以及幸福快乐的减少。这说明了人们在不断满足自身欲望的过程中，心灵却更加空虚起来，只能再次投身到谈论批判别人的过错，成为一些制造网络暴力的键盘侠。而炫耀、攀比性的物质消费，便似乎成了主要的精神安慰。

家庭、爱情、友谊、人际关系，在金钱文化的冲击下，逐渐走向功利、淡漠。在人际关系圈不断扩大的同时，是更多的寂寞与孤独。在社交媒体网络泛滥的今天，是我们明辨是非能力的下降。我们的思考能力在不断地丧失，变得轻信、盲

目。

在对待社会问题及自身的幸福感缺失的过程中，我们已对周围的一切事物形成习惯性抱怨、随性地批判的行为模式。却没有思考问题的产生本质，以及如何解决自身存在的缺陷。社会财富大量累积，却使得生活安全感在不断丧失、生存压力在迅速增大。在为工作、生存而愈加勤奋、辛苦的同时，身体、思考、道德、灵魂的惰性，却在工作之余的生活中不断增加。

金钱，已成为信仰。而这种信仰，存在于整个社会，甚至充满着我们国家整个教育体系，学校教育，家庭教育都可以体现。从小爸妈让我们努力读书，读书的目的呢？是为了挣钱。从小老师让我们努力读书，读书的目的呢？是为了提高升学率，好挣钱，当然也为了我们以后能考上好大学，考上好大学的目的呢？是为了更好的挣钱。现在到了大学，满眼是各种技能训练，训练当然是为了让我们变得更厉害，可目的呢？是为了学校的名气，为了挣钱。技能训练当然是重要的，可是思想的教育更不能缺少啊。

金钱，已成为信仰。而这种信仰，却不能成为我们灵魂的归宿。待到生命的临终之时，也许才终会发现，什么样的东西，是美好的。人活着，究竟为了什么？有什么意义？我想要什么？我究竟应该怎么活？也许只有明白了这些，在生命终了时，才不会为了虚度光阴、错过了什么而悔恨。

人活着，究竟为了什么？有什么意义？我想要什么？我究竟应该怎么活？也许只有明白了这些，在生命终了时，才不会为了虚度光阴、错过了什么而悔恨。

求不得，放不下，欲海无涯，一切皆为虚幻。我们则沉迷其中，无法自拔。好似沉迷在一个巨大的人生游戏中，而这游戏规则由极少数人所制定。绝大多数都从未怀疑过这套游戏规则，至始至终，在痛苦中挣扎。

我，偶尔思考.....