

2023年读心理学与生活心得体会 心理学与生活心得体会(通用8篇)

学习心得是对自己学习过程的反思和总结，可以帮助我们发现自己的学习问题。以下是一些优秀的培训心得范文，希望能激发大家写作的灵感和创造力。

读心理学与生活心得体会篇一

今日想经过本书和大家分享三个话题。

1、如何告别亚历山大

当今社会的个体都可能会遇到压力情境，当我们应对压力时，身体和心理便会产生必须的应激反映，身体的应激反应是自动的、可预期的，而心理的反映却是我们依靠对世界的知觉和解释习得的，所以应对压力十分重要。本书推荐了很多好方法，比如书中介绍的应激思想灌输法。第一阶段，人们首先要对他们的行动获得更多的认识，是什么引发它，以及它的结果如何？你能够每一天坚持写日志，然后经过回看日志就能够分析出原因和结果，对存在的问题进行界定，增加对问题的可控性。比如你会发现你最近工作效率很低，这是个应急源，经过分析你可能得到原因，如工作难度加大了。第二阶段，你开始认同那些能够抵消非适应性、自败行为的新做法。你开始安排一些学习时间提高自我本事，或者限制自我一周读两本书。第三阶段，你开始对自我的新行为点赞，新行为也为你带来更大的成功。这只是对抗压力的一种方法，想了解方法能够翻开书，找到适合自我的那一款。

2、如何让你人见人爱

心理学家告诉我们没有莫名我就喜欢你，所谓喜欢那就是一种人际吸引。两个素不相识的人，第一次见面时彼此留下的

印象，叫“首因效应”，亦称“第一印象”。在职场上，第一印象总是十分重要的，现实生活中，一些素不相识的人，在许多场合，如出差在车、船上的邻位旅客，入学遇见同班新同学，出席会议初次邂逅的与会者等。虽然对人家的个性品德等一无所知，但却由对方的衣着、容貌、谈吐举止表情等方面，留下印象，并与之结交成朋友。所以我们要坚持一个进取阳光、礼貌干净的状态应对我们身边的人，给人留下好的第一印象。但只注重第一印象是不行的，我们还要懂得心理学中提到的人际交往八大定律，让我们经过学习能够做到控制情绪、明辨是非、真诚友善、助人为乐，相信你一定会在职场上人见人爱。

3、学会如何成功地成长

本书中《人的毕生发展章节》是这样诠释“成功成长”，书中鼓励把发展看成有得有失的变化。据此，在一生中成功兴盛的秘诀就在于巩固一个人的收获，而减少一个人的损失。人毕生都在发展，毕生生理发展、毕生认知发展、毕生社会性发展，当你正确理解这些发展后你更加理解成功的意义。成功成长的一部分就是使用选择性优化与补偿，选择就是人们选择最适合自我的目标；优化就是指人民在与自我关系最密切的领域锻炼或训练自我；补偿是指用其他方法和途径应付损失。阿德勒心理学的启示：重要的并不是你遗传到了什么，而是如何使用遗传给你的东西。我们深刻的理解每一个个体都是与众不同的，世界就是因为个体的不一样而更加精彩，就像父母、我们、孩子三代人，每一代人都在为自我的奋斗目标而努力，方式不一样、起点不一样，但同样收获喜悦。

翻开600余页的《心理学与生活》，让身心来一次“智慧的旅行”，认识自我、理解他人，让我们一齐向幸福出发！

读心理学与生活心得体会篇二

拿到它时我抱着怀疑的态度，毕竟自我是个心理学的“门外

汉”，但让人欣慰的是，对于一个对心理学感兴趣，但是没有系统地学习过心理学的人来说，这本教材是十分适宜的一本入门书籍。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取。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资料。它能让一个对心理学毫无所知的人，有潜力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原先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资料。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”、20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。

我很喜欢书中个性设置的一些专栏，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，让你明白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“好处””“在“疯狂“的地方做个正常的人”——原先，你每一天都用得到心理学！

“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。你能够跟着别人的指示走，而不管对错；也能够自我摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自我明白自我在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选取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，透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，认识自我和他人，提高自我和帮忙他人的潜力。期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，在物质得到满足的状况下，如何让自我浮躁的心态，归于平静，如何放松自我，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

_ueditor_page_break_tag_

读心理学与生活心得体会篇三

在这里，我要总结一下我的心得体会。

学生之所以会有压力，大部分来自学习、学校和家庭。林格说：“人的根本在心灵，教育应回归心灵的深处。”学生的教育应该先从心出发，而不是从书出发。先培养学生对学习的兴趣，才能保证学生的学习质量。家长常常责怪孩子读书差，其实，导致孩子成绩差的原因有很多，学生对学习缺乏内在动力是非常重要的一个因素。学生应受到更多的鼓励和保护，而教师和家长都应该透过不同的渠道去开发他们的学习动机，让学生真正想为自己去学。发现学生的优点，多鼓励少批评，培养学生良好的心理素质。

总而言之，通过这次的学习，我不但巩固了之前的所学，也学得更多教育学生的方法和策略，我将好好利用学得的理论知识，合理地运用到实际当中，不断提高自身的素质，为健康的教育活动做出更大的努力！

读心理学与生活心得体会篇四

今天，我再次细细品读了朱智贤的儿童心理学一书。书中认为儿童入学的学习准备，除了生理准备，还有心理准备，心理准备主要包括三个方面。

有些儿童对学校生活的向往，常常不是为了学习，而是由于学校的外表现象的吸引。例如，学校的校舍、桌椅、墙上的图画、很多同学在一起等等。有些儿童不能或不愿按老师的指示进行学习，不能按时完成作业，或粗枝大叶地去完成。对于在学习态度上还没有准备好的儿童，教师应该采取积极的办法由系统地来进行必要的教育工作。例如，用具体的范例来鼓励儿童学习，启发他们的学习兴趣，引导儿童参加班上的共同活动，培养他们按照教师的指示进行工作愿望，教会他们把学习和游戏区别开来，在学习时专心学习。

书中让我明白了“建立关系”的重要性。在我以前的观念里，好像只有孩子到了一定的年龄了才会建立所谓的关系。其实与他人建立关系是儿童期最关键的任务之一，也是最早的任务之一，理解关系的形成是理解儿童发展的根本。而儿童关系的最初依赖于家庭关系，家庭作为一个系统不仅仅是它的组成部分的总和，而且是一个凭借自己本身的资格而存在的有活力的实体。影响儿童适应的是家庭的功能，而不是家庭结构，抚养环境的质量才是最具决定性的，最持久的影响。儿童的发展是在人际关系的环境中发生的，关系主要是在家庭的环境中出现的，人际关系的质量决定了适应。从出生开始，儿童就预先被适应成要与他人形成关系。依恋关系在婴儿期出现，在随后的几年里从反射式的行为模式发展的高度选择性的，有计划的和灵活的反应系统。发展与同伴形成的

关系也很重要，但是这和与父母的关系不一样。与其他儿童的交往帮助学得许多社会技巧，帮助形成儿童的社会身份，同伴合作也能促进智力发展，被排斥的儿童尤其有以后出现心理问题的危险。

书里特别强调儿童的情绪发展。情绪并不完全是消极的东西，它被认为对社会适应有帮助，更重要的是，它在人际关系中起重要的作用。情绪有生理基础，是人类的天赋的一部分。新生儿就是通过情绪来满足自己生理上的需求。让儿童学会调节和控制自己情绪的能力是相当重要的，若不能习得这种技能会给他以后的社会生活带来灾难性的后果。这个能力的发展就是将看护人的外在控制转移为孩子的自我控制，这个过程要持续整个儿童期，并且涉及到学习许多调节自我情绪及其表达的策略。

儿童心理学书中非常细化地从各个部分对儿童心理学进行了研究和分析，使我更加清晰地了解儿童。在拜读之后，使我充分体会到作为一个老师的不易以及这份责任感，要更加细心和耐心地去观察每一个孩子，用孩子的眼光去看待世界，蹲下来跟他们说话，把自己和学生们看作是平等的对待，用他们的心去思考，去体会。

读心理学与生活心得体会篇五

其主要的任务有三点：

第二、预防性辅导。主要是要防范于未然，帮助学生顺利渡过成长过程中的各种困难，提高应挫能力；第三、补救性辅导：对少数有心理困扰或心理障碍的学生，帮助他们排除心理困扰；对一些特别严重心理问题的学生，知道甄别并转介。

以上就是我个人对这次教师心理健康学习的一点心得，希望能够通过这样的总结与反思，留下更多的感悟和思考，可以从中得到启发，更好将这些理论运用到实践中，解决实际中

存在的问题，使我在工作中，在学习，和学生一起迅速成长。

读心理学与生活心得体会篇六

首先非常感谢赖总给予了这次学习的机会。这是我第一次接触这么专业课程——销售心理学。第一次的接触，第一次的学习，第一次的感触，第一次的收获……它让我学会了很多，受益匪浅，令我终生难忘。我的语文功底不是很好。请赖总见谅哈！通过这课程对销售心理学的学习，不能说完全的吸收。但是也吸收了一部分。我总结了两大点。

一个人方面：

因为我是从另一个行业跳过来的所以中间的跨度是挺大的。从一点不会到有一点点的销售经念。我也学到了很多。首先可以肯定的是，我爱销售。但是要作好销售就不是一件容易的事情，通过学习我认为销售应该具备的几点：1要有自信2要有良好的心态3要有职业化的形象4每天的微笑5对人的真诚。因为顾客很多时候都会是：陌生的地点。陌生的时间。进入陌生的店。见到陌生的人。销售就是要在非常短的时间内与客户建立起信任感。这样我们销售才有更多的时间找出顾客的需求。为顾客解决问题。但通过我通过学习对他人心里的分析而更加了解、接近他人。通过这段时间的学习，我了解到销售心理学不仅深入研究顾客的行为与心理规律，明白顾客的真正需求，而且研究销售者、竞争者、利益相关者的行为与心理规律，它使企业能够真正做到对各方面都‘知己知彼’，从而提高销售的针对性，沟通的成功率。

二顾客方面：

这次老师的课程非常的生动。做了非常多的案例分享。人的心理特征具有：1爱负面2爱抠门3爱比较4爱面子5爱撒谎。因此，销售者可以在一定的范围内对自己和顾客的行为进行预

测和调整。也可以通过改为内在外在的环境实现对行为的调控。即尽量消除不利因素，创设有利情境，引发自己和顾客的积极行为，甚至变不可能的事情为可能。这正是销售心理学在销售中的特殊作用，也是它是神奇之处。例如，有人凭着三寸不滥之舌，便能在瞬间转败为胜；可是，也有不少人游说了老半天，对方还是不为所动。胜败的关键究竟在哪里？如果你不了解自己和对方的心态，不能摆正自己与对方的位置，以销售者或高高在上的姿态与对方交流，再多的语言也无用。要取得客户的积极反应，首先要自我催眠，时时警惕自己，要从销售者转换为购买咨询人的角色。其次，要细致入微的观察对方，把握客户的心理需求。如能一切举中对方的要害，眼前的商机便可以手到擒拿。

对于像我公司这种长周期金额较大。流程较复杂。决策人较多又需要纸制合同的。学习到了一个spin的销售技巧（顾问式销售法）那什么是spin就是要问。其目的是为了摸底。但是禁忌问得太多。连续发问和口气生硬就是一个难点问题了，它的目的是要启发客户发现问题，比如困难或者不满。作为一名销售者，要懂得察言观色，懂得观察顾客的变化，了解顾客的需求与喜好，窥察顾客的心理需求，深入了解顾客的心理及其需求与要求，同时，我们还要设身处地的为顾客考虑，体会顾客的感受，我们要做到不仅仅是销售者还是顾客的朋友、聆听者、倾诉者、开导者。我们要用心体会顾客的心理，我们做顾客的朋友，要使顾客相信我们，甚至依赖我们。做到我为顾客，顾客信我。相信只要我努力用心去做，相信我们一定可以开拓一片属于我们自己的蓝天大地。

可以！

读心理学与生活心得体会篇七

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词，

《心理学与生活》学习心得体会

。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课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

心得体会

《《心理学与生活》学习心得体会》(//)。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。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。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐！

读心理学与生活心得体会篇八

这本书与我印象中的我们考心理咨询师的教材最大的不一样就是它对于“生物心理学”这部分研究得很多。基本上心理学的生物状态就贯穿了这本书的全局，这样无论是感觉和知觉，还是心理、意识和其他状态、或者学习、记忆、认知等等，它都对会大脑的活动和神经系统的运作进行解释，比如

关于老年人的认知大脑结构，或者是坚持锻炼怎样使得人的全面健康更好等等。很有意思的一件事是，我们总认为心理学是研究主观心理的科学，但实际上主观意识的构成也要完全依靠于客观物体——我们人本身，或者更具体一些，着落在我们负责意识产出与信息摄入的各个部门，如感觉器官与中枢神经等。这样实际上还是与“物质第一性，精神第二性”相合。可是这本书还告诉了我们，我们为啥还要学心理学，就是因为掌握了心理学的特点与规律之后，对自我的与其他人的心理有了意识与了解，就能够反过来调节心理，预测人们的活动。换言之，也就是能更好地“精神反作用于物质”改善整体心理状态。

也正是因为很多研究成果与结论的引用，使得《心理学与生活》这本书看起来信息量巨大，并且，有的时候前后段落看起来没有异常关联——它们都是对于一个特定问题的研究，可是它们之间没有邻居或是上下或是因果等等各种关系——但它们都是很实用的，同样是对一个问题的解决方法。我想这也许就是科普的一方面，所以开始看到的时候有强迫症的我不明白，之后想开了就好了。

最终，《心理学与生活》里面经过很多切实的案例与生活化的语言，给我们梳理了日常与生活中的心理活动是一个什么样貌，使得本来懵懂没有任何“心理”概念的我们明白了原先心理的过程是这样貌的。这真是一门好书。