

最新沟通心理学读后感(模板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？下面是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

沟通心理学读后感篇一

社会认知即人们思考自身和社会性世界的方式，包括我们如何选择、解释、识记和运用社会化信息。有两种类型的社会认知，第一种是自动化的低努力水平的思维，（《思考快与慢》里的系统一），它是迅速且自动的。第二种是控制性的高努力水平的思维（《思考快与慢》里的系统二），它是有意识的、有意图的、主动的合需要努力的思维。

自动化的思维是因为大脑的图式认知能力，图式可以来组织我们社会性世界的知识以及解释新情况的基本知识和印象。图式是非常有用的，它可以帮助我们组织和理解世界，并填补我们知识的欠缺。失去这项能力的人，遇到每一个情境对于他们而言都是初次体验一样。这无疑是费力和困难的。图式能力能够稳定将新的经验与过去的图式链接起来，而没有这项能力的人，必须去创造出原本并不存在的图式。

那些图式将影响人的认知呢？不同的图式在人的头脑中所占据的优越范围是不一样的，因此我们在社会性世界作出判断是德可提取性是不同的。第一，那些过去经常积累的图式经验越多，可提取性越高。第二，刚刚积累的图式经验，更容易被提取。第三，与眼前的目标相关的图式经验，也会更容易被提取。

被提取的图式经验将影响人的行为，人们不总是被动接受信息，而是常常不同程度低支持或违背图式，然后据此采取行

动。最明显的是自证预言。人们对于其他人产生什么样的预期，这话影响他们如何对他人；而这种对待方式又会导致那个人的行为与人们最初的预期一致，使得这一预期成为现实。也就是要相信“相信的力量”。当我们相信对方是友善的，则对方会最终我们表现友善；我们相信对方是不友善，则对方会最终对我们表现恶意。克服自证语言的方法就是改变图式思维，对自己的自动化思维产生意识，用控制性思维去认知他人。

此外，我们启动图式思维时，也会参考我们自己的身体是如何反应的。最典型的例子就是和一个陌生异性第一次约会时如果吃的是一顿美食时，会对对方产生更多的好感。而用餐不那么满意的时候，对对方的印象也会打折。

图式思维时一种心理策略和心理捷径。我们做出的很多判断，都是采用了心理捷径，从而会导致得出错误的结论，有些甚至是悲剧性的错误。但自动化的图式思维在大部分情况下，为我们应对世界的大多数情况起了关键作用。因为我们需要处理的信息不仅大量而且嘈杂，图式思维节省了人的思考做判断的精力。

但我们人类一直在做的减少自动化思维，追求控制化思维，对社会的认知做到有意识、有目标和方法。因为我们认为我们是自由意志的。我们可以更好地控制我们的认知和判断。但人到底是否有自由意志是哲学家讨论了几千年也未有明确结论的问题。然而，相信人有自由意志，是人最有自由意志的证明。相信“相信的力量”在此又发挥重大作用。人们越相信自由意志，人们就愿意去做一个有道德的人。那些不相信有自由意志的人，更容易去做不道德的行为。因此为了社会的最好利益，我们应该相信我们有自由意志。

控制性思维也会给人们带来困扰，尤其是对负性事件的反复的有意识的推理，会让人陷入对负性事件更深的痛苦之中。

总之人们大部分时间是图式思维，因此人们提高自己思维的空间很大，对人类思维最好的比喻是：人类是“白璧微瑕的科学家”，一个尝试从逻辑上揭示社会性世界之谜的才华横溢的思考者，但做的不够完美。人们往往对与他们的图式有出入的事实视而不见，并以实现其图式的方式对待他人，这是优秀的科学家绝不会做的事。

社会心理学

沟通心理学读后感篇二

和语言学一样，心理学被彻底划分为一个独立的学科时，人类的历史已经过去了大半，它如同一颗冉冉升起的新星，在觉醒之后某个不经意的瞬间被人们捕获。发展到如今，心理学已经变成一个庞大的体系，无数的分支在其中应运而生，无数的故事也在其中流淌开来。

不过，在这本《心理学家的故事》里你想要找到像贡布里希《艺术的故事》一样妙趣横生的小故事，恐怕有些困难。“心理学的源流与故事讲述的极致融合”这样的标语介绍并不十分妥当，作为一名中国资深的心理学研究学者——北京师范大学李汉松教授写的科普专著，严谨有余，趣味性却并不丰满，因此若你本身就是心理学的“门外汉”，对心理学完全一窍不通，那么这本书可能并不太适合你。各种各样纷繁复杂的心理学流派以及他们所倡导的相应理念、所做得到相应实验，虽然也配上了图片，使之图文并茂，但如果只是单纯地怀着一颗猎奇心态，那么坚持看完几乎不可能。整本书的内容更像是长年累月积淀下来的“心理学历史讲义”，以一种学术的眼光，精确到心理学这个大的话题中，每一个时期的细枝末节，让人不由地想到了一本正经的大学课堂。

那么，我们应该如何耐着性子，来阅读这本厚厚的心理学历史讲义呢？

出于自身专业的原因，学过半年的教育心理学，这里可以说一说读心理学专著的心得。

首先应该注意的是这本书的目录，从古代欧洲的灵魂官能心理学到当代西方的结构主义心理学新思潮的诞生，其间的起起落落、不断创新启示的过程几乎让人望洋兴叹，但好在整本书的逻辑系统很严密，按照时间顺序排下来，基本上可以在短短的十几分钟以内就把握住大方向，心理学的整个历史脉络从某种意义上来说也就理清楚了。

接下来就是从主干向脉络的分支进发的过程。虽然零碎，但好在全书的排版印刷很有秩序，在需要加关注的地方，都有特别的符号来区分，代表人物和相应的理念也用小标题的形式罗列出来，并加以详细说明，更让人感到贴心的是，在每个部分的结束，李汉松教授都进行了系统的小结，如同在课末的最后几分钟里，老师在ppt上留下的归纳总结，当然这在不远的未来，也会成为考试的重点。

沟通心理学读后感篇三

上个星期读完了销售心理学，想着总要写个读后感吧！然后呢，就一直拖，就拖到了今天。这本书真的挺不错的，看完了这本书总感觉浑身充满力量，非常兴奋，非常想去尝试一下。

第一部分本书主要是鼓励，只要你想做你就能做，要在各个方面鼓励自己，给自己的潜意识一个积极的暗示。你的潜意识会根据你口中说出话的命令来不断地暗示你每一件事。

我可以控制潜意识，是不是自己的这个幻想也可以通过潜意识让它慢慢的减弱，这个还是挺影响生活的。每天给自己积极的暗示，最后潜意识里就真的以为自己很强，在和客户见面之前鼓励自己。当跟客户见面的时候你的举手投足就真的俨然是一个非常牛逼的销售。

这个是最重要的，每天鼓励自己，把消极的情绪抛之脑后。

第二部分，设立并实现全部目标

这个部分就是如果做销售需要设立明确细致的目标，设立年目标、月目标、周目标、日目标。需要把目标定的很细致，每天要打多少电话，每天要拜访多少客户，当我们这么精确定制并且执行目标的时候就会发现自己的月收入目标和年收入目标很容易完成。一定要强迫自己必须完成，直到成为自己的习惯。

一步一个脚印，到最后发现目标已经完成。我现在就发现自己的计划的事情完成度不是很好，比如：从今天开始每天五点半起床、每天跑步五公里。每当我制定这种计划时，基本上最长不超过一个月就持续不下去了。现在好像找到原因了，就是因为到最后我不知道每天做这个的意义是什么，我相信任何人都很难去持续做一件自己感觉没有意义的事情。

首先应该有一个大目标，比如：我想要提高自己的语言表达能力，那么就需要每天早上花20分钟到半个小时的时间去对着镜子练习，那么只能每天五点半起来去做这件事。面相最终目标去做一件事，每做一天都离目标更近一点，这样就比较有动力去做。

最后一部分，暗示的力量

练习销售，每天对着镜子大声说话练习自己的声音。好的穿着，干净的穿着能够给自己自信。

以前好长一段时间感觉自己似乎没有未来，不知道怎样去努力，不知道怎样去奋斗，一天天一点目标也没有，还没有钱，感觉自己的人生都是昏暗的。

但是现在想通了，花最多的时间精力去找到自己想做的，之

后剩下的精力就放在努力上就好了。如果还是没有成功那只有两种情况，努力的方法不对或者坚持的时间不够久，这样一想真的感觉好多了。

所以有时候一想其实人的一生也挺简单的，找到自己喜欢的、想做的事情一直坚持就好了，可是大部分人都做不到。所以有些人一生平庸，有些人不平庸，差距也就在于这一点。

沟通心理学读后感篇四

在教育与发展的关系中，如何发挥教育的主导作用？这涉及到教育要求的准度问题，朱智贤教授提出：只有那些高于儿童原有水平，经过他们的主观努力后才能达到的’要求，才是最合适的要求。

是的，任何事和物都有一个度的问题。做一件衣服要掌握好尺度，做饭要把握好火候，一个人不能太老实，但一个人也不能太精明……这里我想说一说关于教师提问的“度”。提问的“度”有好多，如亮度、梯度、新度……但我认为提出问题的难度最重要。提出问题的难度合适，能有效调动学生的学习动机，燃起学生的思维火花，调动学生独立思考的积极性，从而提高教学效率。那么如何把握好问题提出的难度呢？下面来谈一谈我的看法。

一、了解学生，把握学生真实的学习起点

布鲁姆曾经说过，对教学影响最大的是学生已有的知识。把握学生已有的知识和经验应该是我们教学的起点。在设计问题时，认真分析教材、吃透教材是必须的，但分析学生，了解学生的知识储备情况，找准学生的学习起点也是不容忽视的。如果学生在上课之前已经掌握了新课的知识，教师还在不停的问这问那，强迫他们从“零”开始学习，这样他们的学习兴趣和积极性就会大大降低。

还清楚的记得我在教学4的分与合时，利用了教材的主题图，让学生操作小棒自己得出4的分与合，我想学生通过动脑、动手、动口一定学习很热情，但面对我的提问，他们总是带着懒洋洋的，不屑一顾的表情。课后经过了解，他们在幼儿园已经渗透了，怪不得他们上课时提不起劲。

二、问题难度要适度，不可太小或太大

我们以学生的学习起点为参照物，那在提问时就要和这个参照物保持相对适宜的“距离”。心理学研究表明：在一个人面临问题情景时，会产生各种各样的情绪，当问题解决错误或失败时会引起苦恼，可能阻碍进一步的智力活动；当解决的问题得到肯定，就会产生喜悦和自豪感，这种积极的情感能够激励人完成更艰难更复杂的任务。

因此，如果问题的难度太小，就不能调动起学生的求知欲，从而学生不会好好的去思考，久而久之学生将养成懒于独立思考的习惯，这样无论对学生的成长，还是老师的教学都是极为不利的；问题的难度太大，学生会感觉高不可攀，产生畏惧心理，这样的课堂提问就像花瓶一样，只是一种摆设，只能成为教师的“个人专利”，只会打击学生思考的积极性，让他们失去信心；只有问题难度适宜的，使学生经过一番努力后，“跳一跳摘到桃子”，这样学生能获得成功的体验，增强学习的信心，以更饱满的精神投入到以后的学习中，收到良好的效果。

如何更好的把握问题的难度，还需要我们在以后的教学实践中不断的进行尝试和研究。同仁们，好好加油吧！

沟通心理学读后感篇五

“心理学有一个长久的过去，但只有一个短暂的历史。”正如艾宾浩斯在他的著作《心理学概论》里所做的开头那样，长久的经验积累，学科才开始崭露头角，以后的各个时期产

生了或分歧或融合的论述和主张，又推动了心理学各派别的发展。于是，心理学家们研究心理学的历史发展规律，形成了心理学史。

李汉松的《心理学的故事》即是遵循西方心理学发展史的客观规律，结合历史资料，系统围绕心理学发展史，透视整个发展脉络，解析各个时期心理学家的思想体系。该书结构好似讲义一般，将其分为二十五章，每一章前面以清晰的历史角度做了整体概括，后面又做了理论性的整体总结，将历代心理学家包括为此做出贡献的人物悉数网罗，如此全面细致，可见其认真的态度，这将是一本全面认识心理学不可多得的大众教科书。

人类对心理学的认知是一个漫长的历史过程，从最初唯心论的“灵魂”解释，到深入科学的延伸，从古希腊哲学派的融合到心理学单独分离出来，这其中既有与哲学史重合的部分，也有唯物论和唯心论的分解争执。历经理论的分歧和重建，后一代心理学家总会在前一代的理论改进创新，促成心理学系统性地发展下去。

《心理学的故事》按照发展史阐述了各个时期重要的心理学家的生平事迹，及其各自的理论和主张。若干心理学家在整个发展史上发挥了极大的作用，贡献斐然。这其中，冯特是一个绕不开的人物，因为真正的心理科学诞生，就是以他创立的心理实验室和出版的著作《生理心理学原理》继而独立出来的。虽然他的理论仍属于保守体系，然而他为心理学从哲学、生理学中分离出来，且区别于认识论这些问题上，起到了关键的作用，至此，脱离哲学倾向的心理学，正式进入了实验心理学的阶段。

心理学是有规律可循的，其中一些针对性的课题较为突出。教育心理学在现实生活中比较有实际意义，比如桑代克认为原始能力经过练习就会凝固成实际的能力，并举例具有音乐原始能力的儿童可以培养成音乐家。弗洛伊德，以及其后的

学生荣格和阿德勒这三位注重现实意义的学者，延伸了分析心理学体系，引起对人格教育的重视，提倡家长应该接触一些心理学观念，有利于教育孩子。

下一代心理学家在对上一代心理学家的分歧和融合中产生了新的心理学体系，后来者对前者进行解构或重建，这是学科发展必经的新陈代谢程序。致力于研究和教授心理学的李汉松肯定了心理学发展的必然规律，承认心理学家的失败也是发展的基础，这种看似谬论的说法，其实隐含着心理学发展史探索未知的包容性和持续发展的坚定心。梯形或平行拓展式的发展，将心理学发扬起来，广泛运用于社会体系中。直至今日，我们有理由相信心理学的发展将会越来越新颖，每登新台阶。

相对于诸多学科，心理学更细致探讨人的本真状态。说白了，研究心理学就是为了看清我自己，加深对自我的深入认识，离自己更进一步，将“我是谁”从哲学层面延伸到心理意识层面，回到“人”的心灵本身这个课题。

针对现代人的精神困境，心理学倾向于心理治疗，荣格及其以后越来越完善的分析心理学显得更加实用，具有了现实生活的实际意义，所以与大众走得更近。在生活中，我们也会有自己的感知，个人的处事哲学，是不是可以说，每个人都有自己的心理学。那么，了解一门学科完全可以从那些全面系统的书籍开始，比如《心理学故事》，它的职责就是告诉我们更多关于心理学的“故事”。