

# 最新心理学读书心得(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理学读书心得篇一

很荣幸能参加市心理健康教育协会举办的心理健康教育培训，在今天的培训中，聆听了《心理健康教育》杂志的主编陈虹的精彩演讲。近四个小时的学习，让我进一步理解了“积极心理”对学生的发展和学习的提高起到了重要的影响。但是在课间、课后还听到一些老师的不同观点，因此本人也想就这一天的学习提出自己的一点看法。

陈虹主编的讲座让我们对《积极心理学》有了初步的认识，所谓积极心理学是对人类积极的正面的经历以及人的性格特征长处和福祉的科学研究。它也是对能给人、小组、和机构带来昌盛或使他们能够发挥最佳功能的环境、氛围和过程的学习。而把积极心理学应用到教育中，就是积极教育，所谓积极教育，其主体为了塑造积极的心理品质，通过积极的心理体验，以充分发掘积极心理要素的心理活动。

那么在我们的教育中，我们曾经经历了怎么样的过程呢？

有些家长，在面对孩子犯的一点错误，就会横眉冷对，而且甚至会大打出手，棍棒出孝子，打骂才成人的思想曾经在许多家长的身上体现。

对教师来说，严师出高徒，师道尊严也曾让许多老师把自己高高的摆学生之上。

随之以后出现的，师生平等，教学相长理论让我们的教师把学生当朋友看待让我们的老师与学生站在了同一高度。

今天，新的教学理论让我们把学生托起，让学生占主体位置，教师作为主导，突出了学生的自我能力展示和自主学习的能力。

那么这些经历让我们怎么样面对今天的教学呢？

通过今天的学习，我认为心理学对学生能力的培养和智力的发展起到了很大的作用。

1、作为学生，智力固然有着先天的优势，但这并不代表后天的成功，作为家长的培养，作为教师的指导这些后天的因素应该起到了决定作用。而积极教育则是把孩子的优点突出出来，让孩子更知道自己在哪方面有发展的优势。

2、作为家长、教师如何发现孩子的长处，如何搜寻孩子的闪光点，如何适时的表扬，让快乐的心态伴随孩子的成长，让他们在成功中享受欢乐，在欢乐中争取成功是我们必须要研究的课题。

3、中国文化，博大精神，而语言是表达情感的首要表达方式。同样一句话，在不同的表情下，不同的语气下说出来，所表达的意思会大相径庭。因此，作为老师也罢、作为家长也罢，用恰当的语气、合适的表情真诚的表达你的赞赏，在对孩子的积极教育中也起到重要作用。

4、信任是交流的前提，因此在表扬孩子时要适、在批评孩子时要适度，用你的真诚换取孩子的信任自然，你的言行才能对孩子产生预期的影响。

5、适度的批评(当然要注意时间、场合)，让孩子在赞扬中夹点挫折感，才能让孩子不会盲目自大，在成功中找到不足，

也才能让他们有更高的目标。

总之，我认为积极心理学是适合当前教育形势的一种教育心理学。

教育心理学读书心得5

## 心理学读书心得篇二

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

### 一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐

碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

## 二：心理学中的“人格”

### 1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能够在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

### 2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

### 3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

### 三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

### 四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件

和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

## 五 粗浅

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

## 心理学体会

### 心理学读书心得篇三

学习管理心理学这门课程已经有一段时间了，虽然只有短短的几节课，但是我从中学到了很多知识。对于我而言，选择管理心理学这门课的主要原因在于我认为无论是在日常学习，生活中，还是在未来要加入社会，开始工作后，管理心理学都是应用最广泛，对我最有帮助的一门科目。“在21世纪，当社会变革、国际交流、信息技术、个性发展等诸多挑战与机遇降临到社会分工的每一位参与者面前时，无论我们是否身处领导者的职位，都应该或多或少地具备某些领导力”，这是毋庸置疑的。管理心理学可以应用在我对自己日常生活、学习，合理安排时间等这些方面，更能帮助我更好的与身边的老师、同学和朋友相处。同时，当我们身处某一个团体时，管理心理学能帮助我们更好地对团队成员进行管理，更有效地挖掘每一个成员的价值，使团队工作更顺利地进行。

## 一、如何做好团体工作

激励是管理心理学中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。想办法激发动机，强化动机，运用动机的机能，影响职工行为。把组织目标变成每个职工自己的需要，把企业的利益与满足职工个人的需要巧妙地结合起来，使职工积极地、自觉地努力工作。这就是激励在团体工作中的功能。

激励的作用是不可忽视的。在大一时我加入了某院科协秘书部，我在这一一年里的经历充分证明了这一点。科协在安排干事工作时没有能够统筹安排好各个人的具体工作，一有事情就是谁有空谁去做。结果每次做事的都是那几个人，有些人总是没空，但所有人得到的待遇都是一样的。而且在下一任部长的人员选择上，它过早地透露出了倾向，导致其他成员消极怠工，甚至辞职。在下学期就已经有三分之二的人退出了，造成人员缺乏，很多工作都无法及时完成。该院科协没有重视激励的作用，更没能充分利用激励的功能，导致日常工作的不顺利。然而怎样正确运用激励也是一个值得深入研究的问题。

首先我们看一个企业管理的案例。

日本富士xerox公司从1988年就开始实施“关于事业风险投资与挑战者的纲领计划”。如果公司员工的新事业构思被公司采纳，则公司和提出人就共同出资创建新公司。并保证三年工资。假如失败了，仍可以回到公司工作。对于新创立的公司，不但给予资金的支持，还给予经营与财务等必须的人才的支持。人是经济动物，更是知识动物。人是理性动物，更是感情动物。每个人都需要周围人的支持、鼓励与帮助。创新是创造性活动，探索新事业、研究开发新产品，成功与失败、风险与收益同时存在。我们不但要重奖成功者，也要正确对待失败和公正评价失败者，对于历经艰辛努力、兢兢业业的开拓者，虽然暂时失败了，我们也应该给予奖励。不仅仅是

肯定开拓、敢冒风险与挑战精神，更重要的是“失败是成功之母”！

可见，给予正确的激励措施，我们将收到丰富的效益，就如日本富士xerox公司一样，最终走向了成功。

该校管理者的激励措施为何失败了呢？

由于管理者未明白教师工作的特点和实际。教师工作有其自身的特点，如：教师工作有松散化和弹性化的特点等。以全勤奖激励教师，不会起到真正的激励作用。

当今社会，讲究人性管理，作为一个企业管理者应给予员工更完美的心理上的激励，这将比物质上的激励更有效。合理利用激励，要求我们结合实际情况，那样我们就将会收到其带来的丰厚效益。

## 二、如何搞好人际关系

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

### 1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平各的人，你

给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

## 2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

## 3、注意多发现别人的优点，取长补短。

两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

## 4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

## 5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

### 三、总结

管理心理学这门课程生动有趣，并且和生活联系紧密，记得一句话：一个人的成功，只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。管理心理学则在这百分之八十五中发挥了很大的作用，体现在自我管理、与他人的合作中，更体现在步入社会后与上下级的人际关系处理中。日后我将会更多的关注这门学科，更好的利用所学知识，在自己的生活中努力奋斗。

### 拖延心理学读书心得3

## 心理学读书心得篇四

如果你想要战胜拖延，那么从拿起本书的这一刻开始改变吧。翻开这本书，引入眼帘的这句话，深深地吸引了我。

拖延，并不仅仅是一个贬义词，他可能指一种有用的习惯，可以避免不必要的投入以及因冲动而损耗的精力，他也可能指一种有害的习惯，是在完成一件必须要完成的任务中懒惰的表现。开始我以为拖延只是个人行为习惯的养成问题。一直到读了这本书，我才感到，拖延，大部分的时候只是我们问题的冰山一角。

深层的原因才是需要引起我们真正重视的。比如：心理障碍、生理缺陷、价值观冲击等等。书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘

若细究起各自拖延的根源，还会扯出诸如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识以及家庭的态度等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

我的生活存在了太多拖延的事情。例如想要减得肥，肉永远长在身上，想要练习的瑜伽，身体总是拉不开筋，想要提高自己的技能，拓展人际关系等总是迟迟不能迈出第一步。

总是告诉自己，没事，还有明天。可是，明日复明日，明日何其多？由于从小随性惯了，害怕固有的圈子被打破，不习惯改变，懒于创新，喜欢成功，害怕失败，对失败的恐惧，害怕自己固有能力的失去，害怕别人的评估，深层的不自信贯穿了我的生活，这些原因造成了自己的裹步不浅，浅尝辄止，对事情不认真，不追求，没有生活目标，不能做到创新，很快接受新事物。

学习了这本书，我觉得自己的目标太含糊，想法总是说来就来，计划不具体，具体做事情的时候，不知道该做什么，造成拖延。我们可以通过诚实地对待自己，分析自己，来明确自己生活的目标。看到自己的价值和力量。分析哪些只是人云亦云，哪些是我们真正想要的、必须要做的。我们大部分的精神生活都发生在自己的意识以外，这帮助我从外在的原因转到对自己内在精神的寻找，从而保持不断成长的心态，我觉得这是最重要的一个收获。我还学会了一种和自己的精神世界进行沟通的方法。

如快乐来自于按照自己的价值观健康的生活，来自于和他人和跟自己内心深处的沟通，来自于接受自己本来的样子。这改变了自己的世界，让自己时刻保持正念，保持对自己内心的关注，关注自己的意识以外的精神形态，充满了对世界精神的敬仰。

希望您听到我的分享，虽然不能很快的战胜拖延，起码可以更清楚的审视自己，从今天起，开始喜欢自己，知道自己想

要的，了解自己。

## 心理学读书心得篇五

读了《教育中的积极心理学》，我被深深吸引：在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。这两股力量就像太极中的阴阳两极，此消彼长。所以，作为教师，应该学一点积极心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个幸福完整的人。

通常，幸福的人大多热衷于奉献，奉献的时候可以拥有更多的幸福，这是一种良性循环。如果教师能够成为播种幸福的人，则不仅自身可以拥有幸福，在生活当中充满活力，培养出来的学生也将更有幸福感和创新活力。

一直以来，作为一个从事教育工作多年的教师，在学生犯了错误时总是大声训斥或冷脸相对，导致学生在课堂上不敢发言，生怕触怒了我，课后学生也不敢和我沟通，总是绕道走。这种不良的师生关系也曾经让我烦恼、反思，可一直没有找到良好的改善方法。读了这本书之后，播种幸福是教师存在的价值，让我感触特别大。教师传递给学生的幸福不单单只有知识，更多的是做人的品德、理想、激情和乐观的心态。所有能让孩子感觉幸福的体验，都能体现我们的价值，所以，在接下来的教学时光，我希望能成为一个传播幸福的人，让我的学生因为老师的存在而感到幸福。

教师的人生是有榜样效应的，某种意义上来说教师的生活对全社会的人来说是一面镜子，当教师生活幸福、工作顺利的时候说明我们的社会发展文明和谐。书中说：“对于所有的教师来说，想拥有幸福快乐的人生是需要用积极心理学的理论和方法来规划自己的人生的。”可以从以下几个方面来调整自己：

2、保持规律而充足的睡眠；

- 3、保持稳定的友谊；
- 4、经常与好友聚会；
- 5、为自己认定的有价值的目标而努力工作。

总之，作为教师的我们应该学一点心理学的知识，努力给自己注入积极的正能量，做一个完整的人！

## 心理学读书心得篇六

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案

例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

读书心得心理学书籍4