

# 2023年心理健康文章读后感(精选5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理健康文章读后感篇一

我看了于丹的中小学生学习心理健康与学习，这讲座带给我很多启发。首先，我要分析一下大学生心理健康现状。大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。

但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明，大学生中精神行为检出率为16%，心理健康或处于亚健康状态的约占30%。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理问题主要表现为：

- 1、没有学习目标，缺乏学习动力，不能集中精神进行学习，适应困难。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天，学习成绩不佳，进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

2、自我评价失调。许多大学生都是中学时的学习尖子，心理上有较强的优越感，而进入大学后，这种优势不再，这使得他们的优越感受到重创。这时一旦学习成绩稍有波动，就会降低自信心，甚至产生失落感和自卑感。

3、人际关系适应不良。由于存在交际困难，同面对面的交流相比较，一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流，迷恋于虚拟世界，自我封闭，与现实世界脱离。长此下去，对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

4、就业心理困惑。这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中，没有做好就业心理准备，不能很好的认清当前的形势，对自我的定位及自我能力的评价不够确切，好高骛远，一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考，盲目从众。大学生是社会的栋梁之才，他们的健康成长关系到社会的未来，因而，我们不能不关注大学生的心理健康问题。针对上述出现的问题，我认为：

1、大学生应当好好地思考，自己想要的究竟是什么，自己究竟想成为再怎样的人，自己想要的究竟是怎样的生活，然后为了自己想要的东西，为了成为自己想成为的人，为了自己想要的的生活，自己究竟要怎么做。有了这样的思考与选择，相信他们聚会为了自己而好好努力。

2、大学生应当正确审视自己的能力水平，然后坦然的接受它。但是这并不意味着你很差，而是你目前的水平与他人有差距而已。为了缩小这个差距，你需要付出心血与汗水，好好努力，提高自己的能力与水平。等到收获那一天，相信你的笑容是甜美的。

3、大学生不应当自埋首于书本，俗话说读万卷书不如行万里路，大学生应当拥有开阔的心胸与视野，多结交朋友，这对于大学生的沟通交流能力非常有帮助。

4、大学生应当树立正确的就业观。在大学四年应当积累一定的就业知识，着有助于看清就业形势。同时大学生应当，对自我的能力进行正确的定位，切忌好高骛远。其实，刚刚出来工作的大学生一般没有什么经验，你要想想，用人单位凭什么给你很高的待遇？所以，刚开始的待遇不太好是正常的，但是，你要用实力去证明，你有足够的能力去获得应得的待遇。

## 心理健康文章读后感篇二

身为班主任工作量最大的任务是提高学生的学习成绩，我主要是从以下三个方面来抓的：

1、以习惯为抓手，提高学生自能学习的本领。俗话说：积千累万，不如养个好习惯。当学生做错一件事情时，我对学生们常说的一句话就是：“做错了这一件事情不要紧，千万不要养成了习惯。”我认为小学阶段，学习还不是第一位的，主要任务是培养他们养成一个良好的习惯：认真听课的习惯，独立完成作业的习惯，经常读书的习惯，按时作息的习惯，独立处理一些小事情的习惯，与他人和睦相处的习惯，主动关心集体的习惯，热爱劳动的习惯，主动参加班级活动的习惯……如果这些好习惯一旦养成，他们将受益终生，这也是我们做家长所希望的。所以，请家长们针对自己孩子的情况，抓好子女在家的行为习惯，促其养成良好的习惯。一朝一夕不见效，可三年下来确实达到了“绳锯木断、滴水穿石”的效果，不仅帮助学生养成了习惯，而且学生的能力也得到了锻炼。为学生的学习奠定了良好的基础。班内逐渐形成了良好的班风。

2、以师爱为载体，激发学生的学习积极性。教师的爱也会影响学生对某学科的学习态度。“亲其师”才能“信其道”。教师爱学生，学生更愿意接受教师传授的知识，并努力去完成老师布置的学习任务。教师爱学生会促使学生产生一种不学功课对不起老师辛勤栽培的内心体验（对后进生尤其是这

样），从而激发了学生的学习动力，提高了学生对学习某学科的兴趣和自觉性。作为一名教师，我深知这一点，所以我处处关心帮助学生，当落后的学生稍有进步，我就会拍拍他的肩膀，说一句：“有进步，老师就喜欢和你一样的学生。”并及时在班里加以表扬，这样，不仅后进生学习有了劲头，别的同学也受到榜样的力量鼓舞，所以，我们班学生的学习积极性很高，学习气氛很浓，这也是取得好成绩的原因之一。

习惯决定一切，能力创造奇迹。一个人将来能否有所作为，除了良好的态度习惯，更主要的是看这个人的能力如何，因为“能力决定成就”。那些高分低能的人，一旦走上社会，离开父母的保护伞，是难以立足的。尤其是当今这个充满竞争的知识经济时代，能力的培养更是不容忽视。我的理念是：

1、不以成绩论英雄。我时常跟学生探讨：“学会”与“会学”的关系，“学会了”并不等于“会学了”。学习成绩好，并不意味着思想好、能力高；学习成绩落后，并不意味着思想差、能力低。天生我材必有用，只要有能力，任何一个学生都能在社会上立足，并且成就一番事业。

2、一切为了学生的发展，为了发展学生的一切。为此，我启动了以学生自我管理为主题，以班值为形式的自我锻造工程，最大限度地给学生提供锻炼的机会和展示的舞台，使学生在参与活动中认识自我，发展能力。坚持对学生进行组织管理能力、学习处世能力、人际交往能力、动手实践能力、表达表演能力、分析解决问题的能力等方面的培养。当然，差异毕竟是存在的，现在班级还存在一些不好的现象，如：有的同学上课说话，做小动作，有的同学喜欢攻击别人，和同学关系相处不好，有的同学对班集体漠不关心，有的同学不愿意承担责任等等。这就需要家长和老师及时联系，积极配合，及时帮助学生改掉这些缺点。早改早受益。

以上一点体会，只当是我向家长们上交的一份不尽人意的答

卷，我一定虚心接受家长的检阅，敬请各位多多指教，以便我以后能够向更多的家长交上一份更为满意的答卷。尊敬的家长朋友，请记住这样一句话：“你可以不是天才，但你可以成为天才的父母。”让我们家校合作，共创孩子美好人生。

## 心理健康文章读后感篇三

也不知道是谁把书籍分成了那么多琳琅满目的类别，姑且按照这种分类吧，我还是喜欢看古典文学以及那些励志类的书。

去年的这个时候，枕边正是一本《三国演义》，内容不必多提了，说妇孺皆知一点不为过吧。出于这本书古典名著已经通俗化了文字，我尚且可以看懂里面的内容，不然，单单古文中的那些之乎者也之类的话，就足够让我这个上学时没学好文言文的人头疼的了。但凡遇到那样的书，我只能阅读译文。但毕竟还是喜欢，喜欢古人那些经典的不能再经典的词句。书中自有黄金屋啊！

最近，一些对人生道理解读的书常常放在枕边。觉得那些极富哲理性，极能让人得到感悟的.小故事非常有意思。也符合夜读的条件，不至于长篇大论的看起没完没了，而耽误了休息。一本《禅里禅外看人生》读了两遍了，能在某个故事中得到共鸣，从而反复推敲自己，能不能做到像书中写的那样，是值得我深思和学习借鉴的。

枕边的书有着与图书馆和阅览室不同的特点和味道，枕边的书，是在没有读书氛围的时候，独自静静的品味着人生的道理；是远离滔滔书海之外，驾着一叶扁舟，在静谧的月光下的享受着一次人生的感悟，枕边的书，只有在夜更深的时候，才给自己点燃了前进道路上的一盏明灯，书就在枕边，读与不读，只在手的伸与不伸之间。

## 心理健康文章读后感篇四

我们时常都会面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。《人生哲理枕边书——你应该知道的165个人生哲理》这本书，她通过故事形式，让我理解最深的人生哲理。正如书名一样，把书放在枕边，在寂寞无聊或苦闷彷徨的时候，打开她，不管你是浅尝，还是深品，她都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

不论做什么，我们都希望自己能成功，都试图尽量避免失败或走弯路，我们都胸怀梦想，为了梦想奋斗。而这本书正是让我成功奔向自己理想，轻松而又潇洒地生活的一盏明灯。她通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使我在阅读中得到启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，冷静处理生活中的问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

人生如给自己“造房子”。我们漫不经心的“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，总是不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。把你自己当成那个木匠吧，想象你的房子构造，建造起它来。每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智能好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建。即使只有一天可活，那一天也要活的优美、高贵。就让我们精心地建造我们的房子，让它永远都那么美丽，让自己可以在里面徜徉。

一本好书可能没有一些巨著的魅力，但就这么一个个简短的故事，有的只是只言片语相信也会带给你独到的品位和思考，总是在不经意间，让我心弦为之一颤，它所带给我的精神和生活上的愉悦和顿悟，细细品位，总有全新的感觉。如果你想领略枕边的人生哲理，那么，请你把这本书放在你床头！

## 心理健康文章读后感篇五

这本书里有激励小学生的100个故事，每当我翻开这本书，便会津津有味地读了起来。这本书的名字叫《小学生枕边书》。

“一篇故事，一个哲理；一种激励，一次成长；一份努力，一片蓝天。”这本书里有100篇短小精悍的励志小故事，也有数不胜数的大道理。如：《小乌龟的困惑》这短短的几句谈话就告诉我们：我们每个人的命运都掌握在自己手中，不要把希望寄予在别人身上，不管他是你的父母亲还是至爱亲朋。大树底下好乘凉，可树总有到的一天，依靠别人，也总有靠不住的一天。只有通过我们的奋斗拼搏才能真正实现自己的理想。

《骆驼和马》这一故事让我们知道：不要因为自己有些地方不如别人就懊恼沮丧。你所以为的短处也许正是你未来的长处。成不了高山上的青松，就做溪边的一棵小树；成不了溪边的小树，就做田间的小草。记住，总有一片属于你的天空。……书里面的勇气、友爱、责任、自信、坚持、乐观，一个也不能少。

俗话说：三岁看大，七岁看老。小学时的教育将会影响孩子的一生。让我们一起专心致志地读完这个励志小故事吧，共同享受这温馨甜蜜而又意义非凡的时刻。