

# 最新催眠术读后感 催眠术生活中的心理 诡计读后感(汇总5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 催眠术读后感篇一

本周，我读了《教育中的心理效应》一书，刘儒德教授把严肃的心理学的规律、效应和法则用浅白的语言、生动的故事、有趣的实验以及鲜活的案例来介绍、演绎，将“超限效应”、“禁果效应”、“扇贝效应”、“南风效应”、“霍桑效应”、“晕轮效应”、“马太效应”、“蝴蝶效应”、“图形-背景现象”等一系列看似很玄的心理学术语，结合浅显生动的教学案列，娓娓道来，深刻阐述了教育活动中各种心理学的规律、效应和法则。一篇篇文章读下来，在学习到新的心理学知识的同时，有豁然开朗的感觉。

## 催眠术读后感篇二

### 教育中的心理效应读后感

近段我阅读了《教育中的心理效应》一书。实际上，在读《教育中的心理效应》之前，我对那些枯燥的、抽象的心理定律常常望而生畏，所以很不喜欢心理学。但是读完了此书以后，反倒觉得心理学中的现象饶有兴趣。这本书是北京师范大学心理学教授、博士生导师——刘儒德所着，他用浅白的语言、生动的故事、有趣的实验以及鲜活的案例来介绍、演绎那些严肃的、科学的心理学规律、效应和法则，书中精心挑选了64条心理学的规律和效应，分为教学、教育和管理三个部分。阅读此书，激活了我本身的知识经验，激发了我

探究的兴趣，一个一个故事看下来，一个一个效应读下来，感觉自己在学习心理学知识的同时，顿时豁然开朗了许多，受到了智慧的启迪，心灵的震撼。

书中给我印象最深的是“超限效应”。它是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。在我们的日常教育中经常出现类似的现象。如：老师上课拖堂、用同样的方式反复传授同一内容、放学时学生都准备收拾书包了老师还在不停地布置作业、对学生犯下的错误一次两次地批评教育……这样做其结果却是学生对于学习的兴趣减少了，学习效率降低了，而学生对于老师的重复批评教育不但没有反省和改正，反而出现了逆反心理。

作为教师，在教育和教学中都要注意避免“超限效应”。教学中应该充分调动学生的积极性，而不是一味地填塞。教育学生时也要尽量避免超限效应在批评中出现。（）当学生犯了一次错，只能批评一次。千万不要对同一学生的同一件错事，重复同样的批评。如果一定要再次批评，也千万不要重复同样的方面、同样的角度、同样的批评语句，应该换个角度进行批评，这样学生就不会觉得同样的错误一再被“穷追不舍”，厌烦心理、反抗心理就会随之减低。中国绘画讲究“疏可走马，密不透风”。“疏可走马”指的就是“布白”。而教育也应该讲究“布白”的艺术，注意“度”，让学生自己去思考、去反省。就如我们成语“过犹不及”、“适可而止”、“物极必反”，其实正是“超限效应”的最好诠释。

阅读此书，我明白了想做好教育工作仅凭自己的一腔热情还远远不够，还需要更多的科学的、理性的方法。而这本书就是从理性的层面上保证我们的教育行为充满智慧。我将常常“温故而知新”，利用心理学的知识使自己在教育教学中更进一步！

## 催眠术读后感篇三

近段我阅读了《教育中的心理效应》一书。实际上，在读《教育中的心理效应》之前，我对那些枯燥的、抽象的心理定律常常望而生畏，所以很不喜欢心理学。但是读完了此书以后，反倒觉得心理学中的现象饶有兴趣。这本书是北京师范大学心理学教授、博士生导师——刘儒德所着，他用浅白的语言、生动的故事、有趣的实验以及鲜活的案例来介绍、演绎那些严肃的、科学的心理学规律、效应和法则，书中精心挑选了64条心理学的规律和效应，分为教学、教育和管理三个部分。阅读此书，激活了我本身的知识经验，激发了我探究的兴趣，一个一个故事看下来，一个一个效应读下来，感觉自己在学习心理学知识的同时，顿时豁然开朗了许多，受到了智慧的启迪，心灵的震撼。

书中给我印象最深的是“超限效应”。它是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。在我们的日常教育中经常出现类似的现象。如：老师上课拖堂、用同样的方式反复传授同一内容、放学时学生都准备收拾书包了老师还在不停地布置作业、对学生犯下的错误一次两次地批评教育……这样做其结果却是学生对于学习的兴趣减少了，学习效率降低了，而学生对于老师的重复批评教育不但没有反省和改正，反而出现了逆反心理。

作为教师，在教育 and 教学中都应注意避免“超限效应”。教学中应该充分调动学生的积极性，而不是一味地填塞。教育学生时也要尽量避免超限效应在批评中出现。当学生犯了一次错，只能批评一次。千万不要对同一学生的同一件错事，重复同样的批评。如果一定要再次批评，也千万不要重复同样的方面、同样的角度、同样的批评语句，应该换个角度进行批评，这样学生就不会觉得同样的错误一再被“穷追不舍”，厌烦心理、反抗心理就会随之减低。中国绘画讲究“疏可走马，密不透风”。“疏可走马”指的就是“布白”。而教育也应该讲究“布白”的艺术，注意“度”，让

学生自己去思考、去反省。就如我们成语“过犹不及”、“适可而止”、“物极必反”，其实正是“超限效应”的最好诠释。

阅读此书，我明白了想做好教育工作仅凭自己的一腔热情还远远不够，还需要更多的科学的、理性的方法。而这本书就是从理性的层面上保证我们的教育行为充满智慧。我将常常“温故而知新”，利用心理学的知识使自己在教育教学中更进一步！

## 催眠术读后感篇四

代序中“鱼就是鱼”这一则著名的童话故事给我的印象非常深刻，鱼与蝌蚪生活在水中，后来，蝌蚪变成了青蛙，跑到陆地上看到了人、老虎、鸟等等，它回到水中告诉了鱼。鱼按照青蛙的描述，就想象出女人就是有腿、有乳房的鱼；老虎就是有血盆大嘴的鱼；鸟就是有翅膀的鱼。就是说，鱼是按照已有的知识在认知新事物。

鱼就是鱼的故事，其实是随时都可以发生在每一个人身上的，因为每个人都有自己的认知系统，都是带着自己已有的认知和经验来观察外部世界。在教学的过程中，我们也常常会忘记“鱼就是鱼”这一真理，每个孩子因为周围环境的不同、兴趣爱好不同，所以在活动中的表现也不同，在我们做到因材施教之前，首先做到的是知道我们的对象是一帮孩子们，有的时候，我们总是一厢情愿地希望他们能够理解、掌握的东西总是不能遂人心愿，我们只是在我们的假定下教学，而忽视了他们也只是在他们的假定下教学。

这些就意味着我们必须在设计活动的时候要考虑周全，既要考虑到教学目标，也要考虑到幼儿的已有经验以及现状，特别对于我们刚工作不久的年轻教师来说至关重要，所以，我们还需不断探索、研究。

书中的“知觉中的图形——背景现象”这个理论给自己的印象非常深刻，我们在知觉的过程中倾向于将对象分为图形和背景，背景就像幕布一样，使最前部的显眼的图形突出来。同时，图形和背景可以相互交换，因此我们可以看到不同的图形。我们的眼睛看到的虽然是同一对象，感知到的却完全不同，这样就得到了不同的答案。这些答案没有对错之分，只是表达了不同的内容，侧重于不同的方面。

书中举了这么一则实例：

在学习朱自清的散文《春》时，教室里书声琅琅，突然一只小麻雀从窗户外闯了进来，读书声嘎然而止，学生的注意力一下子就集中在它身上。

如果你是这位老师，你会怎么处理呢？

书中作者用两个老师处理的方式进行了一个对比，一位老师很气愤地说：“快读书！一只小鸟有什么好看的！”学生虽然不情愿地拿起了书本，心却跟着小麻雀飞来飞去。

另外一个老师是这么说的：“小鸟为什么要飞到我们的语文课本上呀？好啦！小鸟是被大家动情的读书声吸引住了，它也不甘寂寞，要和我们比一比谁的声音好听呢！”

学生们争先恐后地说：“老师，我要和小鸟一比高低”“我也要比！”……

一种课堂，两种结果，看似简单，实则不然，这体现了两种渐染不同的思想观。小鸟作为课堂的干扰因素，第二位老师却能够从消极中找积极，把它变成课堂的干扰资源，使积极地背景凸显出来成为图形，正是这种灵活的、多方位的思维导致了教学机智，之后的教学效果也使这位老师懂得了教育机制的分量。对于我们幼儿园的小朋友们来说，这样的机智是非常重要的。

当然了，这本书是非常值得我们阅读的，一个个简单的事例的背后都蕴藏着很多大道理，很多都是我们经常会遇到的，“相容效应”告诉了我们教育对象只有先接受你这个人，才能接受你的观点；马太效应则让我们知道教师要防止“马太效应”。即要克服定势心理，树立发展的观念，以发展的眼光看学生。一个班级的学生知识经验、能力起点不尽相同，要相信各个层次的学生都有学会学习的潜能；皮克马翁效应向我们证明了当我们在与孩子们交往过程中，一旦好意知觉孩子们，有意识或无意识地寄以期望，他们就会产生出相应于这种期望的特性。难怪有人说，教育的秘诀就是一个字：“爱”！

## 催眠术读后感篇五

前一段时间，买来几本关于心理学的书，想要弥补一下自身在这方面的不足。除去大学时必修过这门课程以及进行教师招聘备考时“恶补”过相关知识，我已经很多年没有接触过心理学了。而如果突然间再去啃那些高深艰涩的心理学专著，我大概会雾里看花、不知所云。这次选的几本书，虽然是心理学相关书籍，但结合着大量生动、具体的案例，尤其与家庭教育或学校教育密切贴合，读来没有障碍，轻松舒畅。

当初在茫茫书海选书时，之所以挑中《教育中的心理效应》，其实主要因为它是“大夏书系”中的一本。前前后后误打误撞买来许多大夏书系的书，每一本都很喜欢，这一本也不例外。疫情仍然没有消散，宅在家中是阅读的好时机。读完第一遍后，回想到书中提到的“莫等墙倒再造墙”，趁着记忆还温热，又抓紧时间复习了一遍，并且整理出几页读书笔记，心中感到充实、踏实。

主编刘儒德教授在《代序·鱼就是鱼》中说，这个故事对建构主义的核心要义作出了最为直接的表达、形象的注解。如果对这句话进行延展，就可以概括整本书给人的感受。书中精心挑选出66条心理学规律和效应，将它们分为教学、教育

和管理三部分，适用于教师工作的多个方面。而通读此书的过程中，我不仅初步理解和学习了如何在教育教学和班级管理更好地融入心理学要素，同时结合书中提到的几个心理学概念对自身行为与内心进行了重新的审视，产生了许多不同的思考。

德西效应说明，当外加报酬和内感报酬兼得的时候，人的工作欲望不仅不会增加，有时反而降低，甚至变成二者之差，也就是外加报酬抵消内感报酬。教师在奖励和表扬学生时应该运用“奖励内部动机为主”原理，使学生更关注自己的成长，而不是一些额外的“蝇头小利”。如果过度讲究表扬或报酬，甚至会损害学生原有的学习兴趣和主动性。当然，教师也可以通过巧妙地运用德西效应、调控奖励来消减、消除学生的某些不良行为。有些地区和学校千方百计“引诱”教师读书与写作，很多时候却成效一般。这种自上而下的、甚至是行政上“强迫”的成长并没有从根本上激发教师的成长愿望和主动性，甚至那些所谓的“诱饵”，比如如何如何加分、颁发何种等级的证书等，会让教师产生反感和抵触，效果自然可想而知。无论学生还是教师，想要真正获得成长，都需要从内里寻找源泉与动机，否则只能成为无源之水、无本之木。

配套效应也值得每一位教师深思。我们每一天、每一堂课、每一段言语、每一个眼神都是在给学生“一件睡袍”。如果我们给他的是积极的、鼓励的、充满阳光的睡袍，那学生很可能会用自身良好的行动来搭配这件睡袍；如果我们给他一件颓废的、懊丧的、长满虱子的睡袍，那他也很可能会用糟糕的表现来呼应这件睡袍。一个人说，“如果想要我们的孩子或学生成为什么样，那就先把他夸成什么样。”这句话虽然有值得商榷的地方，但更加值得我们反思。我们在教养孩子与教育学生的过程中，不妨不吝啬地给予学生更多“优质睡袍”，比如鼓励的话语、关切的眼神或者悄悄竖起的大拇指。当然我们也要提防自己或者学生走入过度配套的恶性循环。

情绪abc理论对我的触动也很大。尤其延迟开学的这段时间里，每每接到“线上教学”的通知要求或是看到相关的报道，都会引发自己的反感与焦虑。是这些真实存在的事实引发的我的焦虑与不安吗？根据情绪abc理论来理解的话，并非如此。引发我情绪波动的其实是我对这件事的看法与评价。我内心里不认同、甚至抵触这种现象。我认为小学阶段的教学任务并没有紧迫、严峻到必须争分夺秒进行线上教学的程度，这段延长的假期里，孩子们可以在家里自由地阅读、做手工或是学家务，而不必巴巴地守着手机或电脑“学习”。当我根据这个理论进行自我对照时，我对这个理论有了更深的理解，也为缓解自己的紧张与焦虑找到了出口与路径。

这本书对我来说读得算是比较快的，而且比较有瘾。书中没有板起严肃的学术面孔跟我们故作高深地讲解那些心理学科学规律、效应和法则等，而是结合了充足有趣味又有意义的“故事”，向我们娓娓地讲述。那些经典的心理学实验、贴切的教育情境岂不就是一个个精彩的小故事吗？我在读的时候便被深深地吸引，想要继续读下去、不停地读下去。这整本书就像在用亲和、明了、生动的语言向读者描绘一个个关于心理学的故事。这些故事不是笼统的、模糊的，是面向教育的，是指向教学的，是帮助教师的，明确又清晰。

这本书清浅畅达，甚至我们不能说读它是在读“心理学”。书的封皮上写着“教育艺术”四个字，或许更贴切吧。总之我挺喜欢这本书——大概很少有人能够抵挡得了故事的魅力吧。