

微观心理学读后感(优质7篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

微观心理学读后感篇一

看完《心理罪》五部，第七个读者，画像，教化场，暗河，城市之光。心情和姐姐一样纠结。推荐给大学校园里孩子！如果我在中国大学校园里看了心理罪，会知道大学应该干什么。方木君，从一个和舍友们打闹的普通小孩，变成心思成熟的男生。

很好看的小说，也许不及日本侦探小说大排场加作案手法高明，但确凿是个恐怖，精彩，连贯，加有内涵的小说！

第七个读者，讲述了一个贫穷的学生仔的自卑，感谢舍友不杀之恩。

画像，心理障碍？台伟喜欢方木君，肆无忌惮出现在人家的寝室。

教化场，随机噩运？

城市之光，被雷到些许。讽刺没文化的网民。

方木君好多艳遇。不喜欢里面的任何女角，也不喜欢里面的任何男角。不讨厌廖亚凡，可以接受大结局，经历过很多事的男女想在一起，必须分开n年后相遇，此情节具有历史必然性。

我读到一半就猜到c市就是成都，省会，几环，再看到火锅就

完全确定了，毕竟边看边想象小芮也在看，哈哈。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

微观心理学读后感篇二

管理学是系统研究管理活动的基本规律和一般方法的科学。它是人类近代史上发展最迅速、对社会经济发展影响最大的一门学科。自从人们开始组成群体来实现个人无法完成的目标以来，管理工作就成为协调个体努力必不可少的因素了。由于人类社会越来越依赖集体的努力以及越来越多的、有组织的群体规模的扩大，管理人员的任务也就愈发重要了。我认为管理是一切组织的根本，管理工作适用于各种大小规模的组织，盈利与非盈利的企事业单位、制造业以及服务性行业，因此，学好管理学对于我目前的工作岗位有着非常重要的意义。通过学习我对管理的几点小小认识：

- 1、管理的核心是人员的管理，因为任何事都需要人去做，一个完美的计划是成功的前提，但离开人员，计划是万万得不到实现的，“以人为本”大家都说的很多，我认为最核心的是说如何去用好人，用合适的人做合适的事。就是立足于发展自己，而不是遏制别人；遇到问题，从自我改变做起。当

你无数次地“与自己较劲”后，回头再看，效果就能就显现出来了，通过改变自己而改变了世界!因此，管理好人员不是死板地管人、卡住人，而是去梳理人员的长处，引导人员去克服短处，一个好的管理是始终重视团队中的薄弱环节的。

2、信任员工、尊重员工，选择合适的员工去做合适的事，管理者一旦有了这种举动，就一定要信任自己的员工有能力把事情做好，不要只手画脚，胡乱猜忌不放心，即使遇到困难也要鼓励员工，一道去克服困难，不妨给提一些小小的建议，使员工通过努力完成任务，这样使员工提升自信心，让员工感受到管理者给他最大的尊重，必将激发工作的'热情，形成同心圆效应让团队的目标始终保持一致。

3、把每一件简单的事做好，把复杂的问题简单化，一靠制度，二靠人的责任。靠制度，能够把杂乱事务规范化，使工作人员能规范言行，而责任则显得更为重要，就是不论做什么事，事先要有准备，也就是思想重视有责任心，就能得到成功，否则就会失败。试想一个管理者不去考虑管理范围内的事，成天忙于其它事务性的杂事，是不会有好的管理结果的，不要想法很多，但其责任，用心做事。

4、创新是管理提升的不竭动力，管理不可能是一成不变的，一个好的管理者，会在总结前人的经验基础上提炼总结更好的管理方式方法，并且在管理工作中不断总结经验根据实际的工作情况来改变管理的方法。

这次认真学习《每天学点管理学》，让我认识到管理是一门高深的艺术，任何工作成绩的取得，都是在管理中应用产生的，为此学习管理知识，掌握管理的妙法，必将提管理者的素质，通过学习个人受益匪浅。我深刻领会到，作为一名管理者，应该以管理促创新，以创新促效益，从而使班组稳步健康发展。

微观心理学读后感篇三

文：菁菁的日常分享。作者雷米是公安部直属学院教授，精通犯罪心理学和刑侦学。按照作者的推荐顺序，《心理罪》系列第一本是《第七个读者》，全书没有废话，没有故布疑阵，引人入胜，交代了主角方木的学生时代，为后面的故事和人物性格埋下了伏笔。

第二本《画像》，利用人的心理来操控别人，真的非常可怕。凶手一直模仿世界上的著名杀人案件来杀人，情节紧凑。我还蛮喜欢看这种连环杀人案件的。

《教化场》这本书是这个系列里我最喜欢的一本，为了心理研究，制造一些能摧毁人的场景，硬生生改变了人的命运，由此引发了一连串的悲剧。人的心理真是捉摸不透。很容易就被伤害，很容易就种下仇恨，很容易就被仇恨蒙了眼。可是很多加害者，往往也是无辜的受害者。从心理上摧毁一个人，其实很容易。

《暗河》，我觉得这本书是这个系列里最黑暗的。完全不知道方木在想什么，不愿相信任何人，信了不该信的，赔掉了许多人。说太多就剧透了。感觉在上一个案件中，还活生生的人，就不在了，心里感觉也是很奇怪。觉得这个故事结尾没有交代好，感觉凸显了男主光环，却少了心理的推理。

《城市之光》，心理罪系列最后一本，这本跟暗黑者有点相似，有个执行者去消灭社会的上的罪恶，在法律无法给一个人定罪的时候，如果有个执行者出来给这些人定罪，是对还是错？当“执行者”把自己当成城市之光后，他是否就会开始滥杀无辜了呢？当看到全市人民一起投票审判“罪人”时是很可怕的，就像现在的网络一样，每个人都可能在无形中也当了共犯。这本书也拍成电影了，邓超演的，我感觉拍的还不错。大家感兴趣可以看看。

微观心理学读后感篇四

这是一本讲述心理犯罪故事的小说。让我在感叹自己生活平静的同时，也对那些犯罪者们的心理产生了深刻的了解，读后感油然而发。

很多时候的犯罪都是那些心理承受能力很差的人被社会压力压迫的没办法喘息，从而找到一个发泄口，他们自认为社会对不起他们，挤压后产生的心理扭曲。我甚至觉得他们有些可悲，但是即便再可怜他们也逃脱不了法律的制裁。

作者在这本书中创造了一个血肉丰盈的人物——方木，整本书讲述了他命运多折的人生，从一个无忧无虑的大学生，一步一步走到深谙人性的资深警察，经历了形形色色的罪恶，和变态杀人狂斗智斗勇，揭露人性的丑恶，代表着正义的一方。

我第一次知道，一个年仅20岁的少年也可以那么深沉寡言，我思考过，如果是自己遇到了那样可怕到如同地狱一般的事件时，我能不能坚持下去，我现在或许可以信誓旦旦的告诉别人，“我可以，区区小事怎么可以难得到我”，那是因为我生活在一个和平幸福的环境里，我没有体会过那样的害怕，那样的绝望，而一旦这种事情降临到我的身上……我甚至都不敢去想象，背负着生命的代价而活着，太沉重，也太悲伤。

我第一次知道，“警察”这两个字背后包含着的意义，有多么神圣，我想为以前对警察的误解道歉，这让我感到非常的羞愧和无地自容。

这本书里有太多太多的东西需要我学习，我的读后感也不会，更不能只有这么短的几行字，每多看一遍，我就会产生新的感受和想法，我觉会觉得自已变得更加成熟。

微观心理学读后感篇五

一提到害羞，大家想到的都是阳光下女子微红的笑脸，是纯情无暇的象征。可是今天我所想说的可非这般柔情。闲时我翻阅了津巴多的《害羞心理学》，本书包括两大部分：第一部分的重点是理解与害羞相关的内容；第二部分的重点是怎样解决害羞所带来的问题。

读完以后，我觉得该书的优点是简言意骇的，中间穿插了许多让自己受益的研究调查和一些实验调查设计内容等，让自己真正了解到心理学真的就在自己身边，用一件很小的事就能验证自己的理论设想。

除了从惯常的套路，还会从个体与社会集体这两个角度来立意，其中让我最欣赏的是：它让我们明白害羞不仅是个人的事同时也是这个“害羞的”社会所导致的。

在生活中害羞是具有普遍性的，害羞者的人格特质通常会包括：内向（沉默）、脸红、紧张、畏惧胆小、困窘、以及自我意识强等。著名心理学家哲学家阿诺德·巴斯等将自我意识分为公众的自我意识和私下的自我意识，他认为，公众的自我意识表现在关心别人对自己的印象和反映；而私下的自我意识是对自身的关注。

人人都会害羞，在自我意识研究的基础之上，保罗·皮尔克尼斯的研究将害羞者分为两种基本类型：公众害羞型和私下害羞型。公众害羞者常常会因为笨拙的表现和社交中不能恰当的回答问题而感到焦虑；而私下的害羞者相比自己的主观不适应感和害怕他人发现自己需求的恐惧感。

在不同文化背景下，两种不同的类型的人，会产生一样的情感情绪体验吗？我认为，公众的害羞者，主要害怕的是人际交往，因此他们容易产生焦虑；而私下害羞者主要是自我的矛盾，因此他们容易产生抑郁自卑的情怀。

这种的自我认知是否合理均是值得我们思考的！为什么人们会害羞，精神分析理论认为，过度的自我、自恋、孤独感和极度胆怯引起了害羞。在人际模式方面，我认为是由于害羞者的这些人格特质，害羞者会发出“走开，我需要你的！”双重信息，在这种信息的影响下，他们会在人际交往模式中，更加变得脸红、紧张，甚至更加沉默，因此，他们宁愿选择孤立与逃避这种人际交往场景，也不愿意承担被拒绝的风险，这样他们的人际会变得越来越差，更糟糕的是长此以往，他们会陷入人际交往的恶性循环，以至于被社会所淘汰。

在本书的第二部分，作者主要探讨了具体帮助人们克服害羞的方法，个人认识自我，接纳自我，提高自尊自信融入集体，甚至学会帮助集体中其他人改变克服害羞，再到“治疗”整个害羞的社会。想要摆脱害羞就要将心理障碍从根拔起从个人做起从细微做起。

摆脱害羞请做最完美的自己！

微观心理学读后感篇六

放假期间有幸阅读《小学教学心理学》一书。读着读着，真的被教育大家的理念所吸引，后来的每次阅读都感觉到自己在汲取很丰富的营养。

这本书，我认为应该带着自己的心去读，带着自己的实践去读，带着自己的思考去读。看完这本书，我良久无言。内心的感受已非“受益匪浅”所能概括得了的，选印象深刻的两点内容及一些思考，算是给自己交上的一份沉重羞愧的答卷。

当我们提到建立素质化课堂教学结构时，很少人会把它与设置教室环境相联系。本书中明确论述了设置教室环境的重要性。在一所加入开放计划的小学里，有个六年级的孩子这样评论自己的教室：教室很好，看上去很漂亮，每一面墙都挂满了图画和模型。它漂亮又温暖，地上还有柔软的地毯，就

是有人跌倒也不会受伤。我最喜欢那些摆在教室一面的设施，可以方便我们自主学习。可见，孩子们也会对每天学习的场所有自己的印象和感受。教室布置要服务于学生、教育、社会化和个体心理发展的多方面要求，因此可以把它设为一个课题。调动学生全体参与，向学生征询意见、培养学生的创新精神与实践能力。我们应该审视教室环境，而不是想当然地接受。参与教室环境的思考与设计能唤起并加强教师与学生的批判意识和自我理解能力。

课堂教学是师生的双边活动，素质化的课堂教学结构中，师生应该是平等的。教师对学生既是长者，又是朋友。教师要尊重学生的人格，要相信学生的能力，要给学生有陈述意见，质疑问难的时间和权力，同时，学生也要尊敬老师，尊重老师的劳动。在接受教师启发，引导的同时要敢于发表不同的意见，课堂的主体是学生，然而，主体是不能恩赐的，主体必须要有会学的本领。这就需要老师有意识地潜移默化地将这些本领传授给学生。本书中美国心理学家布鲁纳的“发现交流”理论，强调在课堂教学中实施“自控程序，发现交流”的教学方法，如在语文课中我们可以按“感知——理解——评价”将其分为“导入初读、精读、深读、总结”几个环节，在日常教学中不断强化这些程序，使之为学生所掌握，并能运用这些程序自己进行学习，进行发现交流，教师精讲、重点点拨，释疑，充分发挥学生主体作用。

回顾这本书的章章节节，感受颇多，反思自己的教学实践，差距很大。作为一名教育工作者，掌握教学心理学知识是必须的。本书中提及的一些理念，已经做了的，我们要继续坚持，还没做到的，我们要争取做到。所有读过这本书的同行，让我们携起手来，立即出发构建真正的课堂，建立素质化课堂教学结构，走向真正的教育，充满爱心、民主、真诚、人性的教育。

微观心理学读后感篇七

朋友小王在一家知名互联网公司担任技术总监，是别人眼中羡慕的对象，薪水高、福利好，有车有房，娇妻爱子。但他近来却越来越焦虑，总是感叹活着好累。“现在时代发展太快了，我感觉自己快被时代抛弃了。无论我怎么努力，总有更多的人比我更优秀，我感觉自己离目标越来越远。我好想停下来歇一歇，但又不得不马不停蹄的追赶。”

有没有发现，现在身边象小王这样焦虑的人越来越多了，他们经常唉声叹气，坐立不安，做事缺乏耐心、很难集中精力、很容易疲劳、易怒烦躁、失眠噩梦。究其原因，也是五花八门。为工作、为婚姻、为家庭、为孩子、为老人、为人际关系，甚至为了一只猫、一只狗，而更有的根本就说不清原因，但就是焦虑。在这些焦虑的人群中不乏大家眼中的佼佼者，他们聪明勤奋、事业有成，按说不应该有什么焦虑，但反而他们比其他人更为不安，更有压力。

到底出现了什么问题？让如此的多人开始焦虑，一部分人甚至陷入了集体性焦虑。

在回答这个问题之前，我们先认识一下焦虑对我们而言究竟意味着什么，我们又该如何对待它。

焦虑不是坏事

最近看了一本书《焦虑心理学》，其中指出：焦虑是我们人体心理防御机制产生的一种应激反应。它就像我们心中的卫士，提醒我们危险的到来，并对我们从头到脚进行检视，帮我们揪出所有的不安全因素。它不断的逐一排查你的身体、家庭、生活、工作、人际关系，使我们快速意识到威胁的来临，并逼着我们采取措施。因此虽然焦虑常常让我们感到不快，但从某方面来说，这并不是坏事，它就像一个警报灯一样，可以让我们提高警惕，保持清醒、降低风险，完善自身。

焦虑过度才会有伤害

但一旦焦虑过度，对一些原本不需要考虑或太过担心的事情无法放松，就会给我们的心理造成伤害，它会使人一直处于紧张状态，从而影响到正常的工作生活，让我们惶惶不可终日，对自己、对生活失去信心，甚至引发抑郁、高血压、胃病、癌症等疾病。

对于许多人来说，只在遇到不好的事情才会焦虑，并且程度不会很强烈，这种情况被称为“合理性焦虑”。而另外一些人，他们即使事情进展顺利也会出现焦虑，头脑中总会不停地出现一些不好的想法，总觉得有什么不好的事情会发生，就像一个失控的警笛一样，随时都在发出警报，这种焦虑被称为“广泛性焦虑。”

事实上，我们每个人都或多或少会出现焦虑。一定程度的焦虑可以帮助我们度过难关、走向成功。如迫在眉睫的最后期限、苛刻的老板、财政危机等都会成为促使我们采取行动，以调动我们所有的能力和资源避免陷入危险的境地。但遗憾的是，不少人并不能把握焦虑情绪的度，不但没有将这种情绪变成强大的催化剂，反而让它消耗了精神和心情，让自己感到不安和无力，影响到心理健康。如你把老板一次简单的皱眉理解为自己即将被解雇的信号，或总觉得自己是失败者，什么事都处理不好，你就要开始当心你是否有些焦虑过度了。

产生焦虑的几个主要诱因

《焦虑心理学》中提到了产生焦虑的多个诱因，我从中梳理出自认为比较重要的。

随着社会变革和转型速度越来越快，人与人之间的差异越来越大，衣食无忧的铁饭碗不再有，每个人都仿佛被时代推着向前走，以至于我们需要不断调整自己的生存节奏。这种生存状态，让我们对未来产生了一种严重的不确定感，看不到

清晰的前景，生活得不踏实，内心自然会焦虑不安。文章开头小王面临的就是这种情况。

心理学研究表明，一个人的认同感来自于三个途径□a自我认同□b他人认同□c社会比较。其中b和c会直接影响a□尤其低自我认同者，他们的自我认同感差，总是依赖别人的评价，如果别人不认可，就会觉得自己没有价值。在他们看来，命运不是掌握在自己手里，因此他们总是感到前途莫测，失败总是多于成功，因此引发焦虑情绪。

有完美主义倾向的人，希望所有的事情能达到他所期望的结果，或者按照他所想象的路径发展。如果不符合或达不到，就会焦虑。开始的时候，他会辗转不安、担心失败，这让他无法全力以赴做事；遭到失败后，就会异常焦虑、沮丧和压抑。为了避免尴尬，避免形象受损，他想尽快从失败的境遇中逃避开去，但却很少会冷静下来总结失败教训。有完美主义倾向的人，背着沉重的精神包袱，不仅很难获得事业上的成功，还会引起家庭、人际交往等方面的矛盾。如邻居王磊家1年里已经换了8个保姆了，不是嫌弃这个做饭不好吃，就是受不了那个做事不麻利，聪明伶俐的他觉得靠不住，老实可靠的又嫌人家没眼力价。搞得家政公司的老板看到他打来电话就头疼，保姆们也不愿意到他家来做工。在他眼里，很少有令他满意的事情，两口子也为此经常吵架，与双方老人的关系也很紧张。

每个人或多或少有自我贬低的心理，一旦这种心理发作，在困难面前就会表现出自卑无助、犹疑彷徨、甚至退却的举动，并会冒出以下想法，如“大家肯定都在笑话我”、“没有人愿意和我相处”、“他们刚刚是在说我的坏话吧”、“我总是没法好好表达自己的意思。”