

最新生活中的化学读后感 催眠术生活中的心理诡计读后感(通用5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。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？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

生活中的化学读后感篇一

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！

生活中的化学读后感篇二

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。

生活中的化学读后感篇三

沉锚效应是给我印象最深的一个教育心理名词。初看书时，接触到这个名词，觉得它怎么会和教学扯上关系呢？仔细阅读了刘教授的书，认真听了他的讲座后，才发现这个名词看似陌生，其实和我们的教学息息相关。在日常教学中，我们会经常用到它。

沉锚效应它会有正负两种作用产生。我们要想办法避开它带来的负面效应。记得三上《习作2》时，让写一篇文章介绍一下自己的长处或本领，选择自己最得意的一方面写下来。在写之前的前一天，我布置了一项作业，让学生写出自己的优点、长处，并让家长也写出了对孩子的评价，主要也是优点。第二天上作文课时，我先检查了一下他们完成的情况，然后问他们，如果一个人说他跑得快或力量大，你信不信？学生说，不信，也可能半信半疑。这个时候就需要举两个具体的事例来证明他跑得快或力量大。我又挑了三位同学站起说说自己的长处是什么，通过哪件事来证明。为了让他们更有思路，我又读了两篇范文，然后让学生开始写。一节课四十分钟，有三十四个同学完成了习作，四个同学课下完成了。后来我批改草稿时发现，大部分孩子写得较为成功，但有七、八个同学写得几乎和范文一样，显然思维受到了束缚，也许是他们认为范文比自己构思的好，就记得格外清楚，范文中的成语、比喻句也用上了。如果在考场上，这样的作文也未必不好，但这显然不是我这节作文课想要的结果。我想看到的是他们自己的创作，原生态的作文。但读范文又是一个很好的方法，可以让他们的思路更宽阔，也可以学学别人的新颖的构思、开头和结尾。

后来，我在第一节课除了评讲前一次作文和本次作文要求外，挤时间读了三、四篇范文，在扩宽他们思路的同时，也强调要会把自己的观点用通顺生动、形式新颖的句子写出来，或者把别人的东西化作自己的语言表达出来。可以借鉴范文的形式，不要照搬范文的内容。这样强调引导之后，像后来的

习作：用上合适的象声词写一篇文章□xx的自述，写得都很成功，雷同作文已很少出现，有的同学写作时还能模仿范文写个题记，三部曲等。在作文课堂教学中，锚要抛好，同时还得提前预设好可能会出现哪些不良反应，及早避开，提高课堂效率比辛苦的补课要强得多！

在日常教学中，除了运用自己吸取和积累的优秀经验外，还得不停的学习、创新，不能因循守旧。要不断成长，永远做一棵慢慢成长的树，做一棵永远成长的苹果树！于是我们就可以以一棵正在成长的大树的身份来言传身教也正在成长的小树！

生活中的化学读后感篇四

古人云：“过犹不及，事缓则圆“，外界刺激过多，过强或作用时间过久，则会引起心理极不耐烦或逆反的心理现象，这便是“超限效应”，在教育教学中，心理学上的“超限效应”很多，如教学中的心理超载现象（上课喜欢拖堂，作业布置过多或课堂认知超载等）以及批评教育和赏识教育中的“超限效应”。借此，我想着重聊聊如何规避批评教育中的“超限效应“。

批评的“超限效应”时有发生。批评学生时，我们老师和家长总是很心急，想要急切地纠正孩子身上的问题，因此往往是一而再、再而三地重复批评，最后使孩子极为不耐烦，从而产生逆反心理。其实每个孩子都是希望得到老师和家长的关注和表扬，当孩子挨批时，可能内心已接受长辈们的正确观点，并下决心进行改正，但如果一而再、再而三地说教，其厌烦心理就会呈几何级数增加，说不定因而演变成反抗心理。曾经教过的一个孩子跟我聊到自己离家出走的缘由是父母总是在他面前翻旧账，父母总是看不到他的改变，最后他索性就不改变甚至变本加厉。在批评教育中，作为班主任要把握好教育的“度”，切忌大肆渲染，上纲上线。我们要讲究“布白”的艺术，正如中国绘画讲究“疏可走马（即布白），

密不透风”，有了“布白”才能产生美感。适当地留点“布白”，让他们自己去思考、去反省。

我认为班主任在批评教育中应遵循三条原则：适度原则、及时原则、公正原则。给予学生以适度的教育：一是批评“量刑”适度，做到既不能“量刑”太重（否则学生不服、逆反抵触），也不能“量刑”太轻，起不到教育作用。二是选择合适的场合。老师要选择合适的批评场合，尽可能避人耳目，不伤害学生的自尊心。前不久新闻报道一位家长和班主任在走廊上当着同学的面批评一位男生，这位男生自尊心受挫转身翻过走廊栏杆纵身一跃结束了自己的生命。这样的惨剧则是因为批评时没有选择合适的场合，及时原则是指教育要做到及时、迅速。老师在学生犯错后的第一时间内给予处理，这不仅能收到好的教育效果，也能使“事态”得到及时控制。公正原则是指同样的情况应同等地对待。班主任对犯了错误的学生进行处罚教育时，只有一视同仁，秉公处事，不偏不袒，不能因为偏爱某位学生则对其放宽规则，否则则会使得教师的权威受挫，得不到学生的信服。只有公平公正学生才能从内心接受批评、教育。它最能体现班主任的威信，更易被当事学生接受。所以说批评要把握好“度”。如果批评“过度”就会产生“超限效应”，如果“不及”又达不到既定目的。

生活中的化学读后感篇五

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中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。