

心理学与生活读书心得 心理学与生活读书心得体会(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理学与生活读书心得篇一

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

通过这学期对大学心理(二)的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量?在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动

参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

根据总队安排，我们在20xx年7月3至7月22日参加了在教导大队举行的心理咨询师的培训。20天的培训时间虽然不算长，但对于我们来说，收获颇丰。现谈谈自己的几点体会：

心理学与生活读书心得篇二

拿到它时我抱着怀疑的态度，毕竟自我是个心理学的“门外汉”，但让人欣慰的是，对于一个对心理学感兴趣，但是又没有系统地学习过心理学的人来说，这本教材是十分适宜的一本入门书籍。这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的心理学入门书籍，如果想了解一些心理学最根本的知识，看这本书是一个不错的选取。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业资料。它能让一个对心理学毫无所知的人，有潜力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原先生活真的到处都有心理学，真切地感受到心理学和日常生活息息相关。

它就是一本心理学最根本的书，但是却很全面。这本书有十八章，主要介绍了生活中的心理学、心理学的研究方法、学习与行为分析、智力与智力测验、理解人类人格、心理障碍、心理治疗、社会过程与关系、社会心理学与社会文化等资料。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”、20__余条“参考文献”以及近1000条“人名和主题索引”，对教学、研究和学习都极具参考价值。

我很喜欢书中个性设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你明白心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们

对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么？”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的试验事实”“你无法忽视数字的“好处””“在“疯狂“的地方做个正常的人”——原先，你每一天都用得到心理学！

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你能够跟着别人的指示走，而不管对错；也能够自我摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自我明白自我在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选取你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，但是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，透过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自我和他人，提高自我和帮忙他人的潜力。期望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的状况下，如何让自我浮躁的心态，归于平静，如何放松自我，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。心理学作为一门独立的学科，对许多人来说是一门既熟悉又陌生的学科，但人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，我们都需要心理学知识的帮忙。所以，认

真学习心理学十分重要。

- 1、“观察者偏见”——由于观察者个人的动机和预期导致。通常，人们看到的只是、听到的只是他们所预期的，而不是事实的本来的面目。大多数人都是有偏见的。要克服偏见，可透过加强团体合作增强相互的依靠感(感到对方存在的价值)和信任感，产生深厚的友谊。
- 2、“安慰剂效应”——一个体对治疗会产生良好效果的信念所导致的健康的增强。因此，在必须的情景下，个体心里认为“我就应如何”，有时结果也常常会真的表现为“如何、如何”。
- 3、触觉的妙用：经常触摸你所关心的人，并鼓励他人采用恰当的方式经常抚摸你，既能传递爱，同时对你和他人的健康也有很大的好处。
- 4、“冥想”——是一种改变意识的形式，它透过获得深度的宁静状态而增强自我自我知识和良好状态。冥想时，人们的意识在自我的呼吸上，使外部刺激减至最小，产生特定的心理表象或什么都不想，能够减少焦虑，个性时那些对环境中充满应急的个体。它也许会导致其他类型的认知提升。
- 5、酒精(心理学好处上属于镇静剂)的影响：一些人变得愚蠢、狂暴、友好、多话；而另一些人变得口出恶言和凶暴；还有一些人变得沮丧。短时光内消耗超多酒精会使中枢神经系统负担过重。
- 6、“无组织信息”的记忆术：自我以创造性的方式使用概念构成表象或构成句子或故事。
- 7、心理因素对决策的影响：同样一件事，分别从“喜欢”和“取消”的角度分析，喜欢的会更喜欢，取消的理由也会更充分，看决策者需要什么样的结果了。

8决策的参照点很重要：反复告知下属将加薪，真的加薪时他也不会高兴，因为他已有了参照点，如果意外加薪，可能会使他喜出望外。当然人们常用的还是雷打不动的目标激励。

9、人们热衷于自我做决策。

10、在人们的健康生活中，家庭和朋友的影晌在生命历程中一向交替出现。

11、中老年人的“再生力”——对他人有职责心，以某种方式为社会做贡献，个性是要关心他人、富有同情心并拥有良好的社会关系，这是中老年人继续成长的关键。

12、学会成功地成长：巩固一个人的收获，减少损失。要永远选取自我最重要的目标，根据目标来优化个人的表现，在这个过程中的阻碍要及时补偿或调节。

13、“用进废退”规则：许多认为与年龄有关的变化其实是由于不使用，而不是由于衰退。

14、拖沓的健康成本：更长时光的焦虑，以至于可能引发生理的病痛。

15、压力的评估因人而异：对一个人带来剧烈痛苦的情景对另一个人来说可能只是日常工作；有些状况给你造成压力，你的朋友和家庭却没事，所以人有时要有些钝感力。

16、改变认知，减少压力：重新标定应激源，想象他们处于较小威胁(甚至是可笑的)情景中，做当前可做能做的事或干脆想点别的事。反应过度，免疫系统可能会受到损害。

17、传统的健康实践：透过放松仪式来提升生活品质。(四个条件：安静的环境、闭上眼睛、舒服的姿势、类似心中反复吟诵一个短语等的安详的心理刺激)

18、到达个人最佳健康状态的10步：1)有规律的锻炼;2)营养饮食，膳食平衡(多吃蔬菜、水果和谷物)：3)维持适当的体重：4)每晚睡7--8小时，每一天休息或放松;5)系好安全带;6)不吸烟，不吸毒;7)适度饮酒;8)有保护、安全的夫妻生活;9)定期的健康检查，采用医学养身法;10)持续乐观态度和发展友谊。

19、工作倦怠的影响：超负荷的、环境竞争压力大的工作会使人产生倦怠感，甚至影响健康，这不仅仅是一个个体的问题，也是一个组织的机能失调问题，需要重新检查组织的目标、价值、工作负荷及奖励结构。

20、人格会影响健康□c型(隐忍的)性格(过分自我牺牲、个性能合作、不果断、特有耐心、服从外部权威，从不将消极情绪外露，悲观主义，将失败的原因更多的归为内因)十分不利健康。乐观的、用心的态度才有利于免疫系统的强大!

21、男人抑郁症少的原因：男人善于将注意力转到其他事情上或能投入体育运动，而女人的风格偏向与思考和回味，过度集中在自我的问题上。

22、身体的魅力：人们相信有身体魅力的人更友善、更外向。

23、喜欢一个人或厌恶一个人，往往观念在先。

24、同样教养的人因为处在了不一样的情境条件下，会很逼真地扮演起情境要求的主角，因此情境的设置与人的直接教育同样重要。常说“环境塑造人”!

25、民主的领导者从下属那里能得到更为友善的响应!下属们之间也会相互有更多的赞赏，更多友好的话语，更多分享和更多乐趣!

心理学与生活读书心得篇三

阅读了《教育心理学》，觉得很有收获，对自己今后的教育教学工作很有帮助。本书是以教育心理学为主线编写的，但也用一定的篇幅讲述了学习教育心理学所必需的普通心理学和儿童心理学的有关知识，其内容紧密结合中小学实际，且针对性强实用性强，便于自学。在通读本书后，对教育心理学的研究方向，原因及研究方法将会有一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，相信对于理解教育心理学方面的内容也是有帮助的，因此我对本书中有关教育心理学方面的内容谈谈我的理解及感受。

我在书中没有找到作者对教育心理学的明确定义，而是通过介绍教学过程，通过与邻近学科的比较向我们展示教育心理学的性质作用和意义。

教育心理学与教育学不同：教育学研究的是教育过程的一些基本规律，而相对应的，教育心理学则研究在教育教学条件下学生心理活动的规律及应用。这两个学科比较好区分，我的认识是教育学更多的是重宏观的角度去研究我们的教育教学，而教学心理学已经进入到了我们的教学过程。教育心理学和普通心理学、儿童心理学的关系可以说是十分密切。教育心理学是以它们为学科基础的，却不好说谁包含了谁，谁从属于谁。教育心理学更好的帮助了我对学习过程和学习资源进行设计、开发、运用、管理和评估的理论和实践。

在通读这本书后，我对教育心理学的内容主旨，研究方向，原因及研究方法有了一定的了解，另外关于书中涉及的普通心理学及儿童心理学方面的知识，对于我在理解教育心理学方面的内容也有很大的帮助。

首先，关于教育心理学的研究方向。心理学作为研究人的心理现象，揭示人的心理活动规律的科学，其内容是丰富多样的。教育心理学，是心理学体系中与教育工作关系最密切的

一个分支，要想知道它是研究什么的，就需要对它的对象，性质，内容，范围和任务做全面的考察和了解。

这本书谈到教育心理学的对象，是由于受教育体质发展和心理发展是紧密相关的，所以教育心理学也要联系到体质发展方面的有关问题。此外，教育过程也可以说是师生协同活动的'过程，而且教师在这种活动中起着主导作用，因此，关于教师的心理学问题，也是教育心理学应该研究的一个特殊领域。而教育心理学的性质应该是由它的研究对象决定的，即“教育心理学是兼有社会科学和自然科学两种性质，而且是以前者为主的一门边缘科学”。不同社会制度国家的教育，对心理学的要求也共同点和不同点，这在一定程度上就影响了教育心理学的内容和范围。根据我国的教育方针和目的，我们的教育心理学的内容和范围是完全适应于我国的社会主义制度的要求的。教育心理学的任务就是揭示教育实践过程中的心理活动的规律和促进整个心理科学的发展。由此可见，教育心理学是以教育对心理学的要求为出发点，以解决教育实践中的心理学问题为目的。

心理学与生活读书心得篇四

这个月我读了《幼儿教育心理学》，让我受益匪浅啊！在这本书中我主要读的是幼儿的游戏及其指导。

幼儿的游戏是有自由性的。孩子想的，自愿自主的活动。所以在这一方面教师应该尊重幼儿的游戏愿望，这样孩子才能玩的开心。才能起到玩游戏的最终目的；游戏还应该有趣味性。趣味是游戏本身就具有的，他是没有负担的活动，是最适合幼儿的；还有虚构性。要给幼儿提供假设性的游戏，给游戏创设情境，这样孩子才更有兴趣玩游戏；还应该有社会性，从幼儿的游戏程度中就能透漏出孩子的社会、生活经验，所以平时应多增加孩子的生活经验；最后就是实践性了。在游戏中有角色、动作、语言、玩具材料等等，幼儿在其中实际的练习，能发展其自身的各种能力，有语言交往能力、生

活经验能力等等。

在幼儿游戏指导方面：角色游戏的指导就是要在平时的生活中要多丰富幼儿的生活经验，为幼儿提供好的玩具，还要让孩子有时间玩，要多鼓励幼儿提出自己的想象，根据幼儿好的意愿来进行游戏，能引导幼儿自己分配角色，让孩子几个商量商量，来确定游戏中的角色。在游戏中，也有孩子不怎么能很好的进入游戏角色，教师要进行个别指导，教师能和孩子一起玩，这就更能激发幼儿游戏的兴趣。最后还要进行游戏评价，对表现好的幼儿给予表扬，并指出还存在的问题，鼓励改进。

读了这本书，让我懂得了游戏方面的知识，能更好的进行游戏指导了，这样就能和孩子一起进步，一起成长了！

心理学与生活读书心得篇五

今年下半年，最终第一次认真的开始读一本书——《心理学与生活》。这是一本美国高校心理学专业学生普通心理学的教材，我国北京大学心理学专业也采用它。这是一本通俗的、贴近生活的心理专业的入门教材，被称为“心理学入门前的一道大餐”，就是非专业的人也能读懂。我第一次看到这本书的时候，真是眼前一亮，读了一部分就被它深深吸引了，能够说是爱不释手！决定静下心来，好好读读。时至今日，已经读了大半，期间有好多感受都写在了书的扉页上。可是有一种感觉在内心里有着强烈的冲动，直觉的不说不快。

自我在以前有过很多的思考，有的构成自我的看法，有的想到了却想不明白。当读到《认知》一章时，里面好多的实例、理论，使我对以前的看法有了新的认识，有的为自我的想法找到了理论依据，有的修正了自我肤浅甚至错误的想法，有的解答了自我的困惑和不解。

边读边划边写，有种相见恨晚的感觉，如获珍宝，有时间就

读，直至本章结束时，深感身心愉悦，兴奋不已，血液流通舒畅，脸部微热。有一种要释放、宣泄、一吐为快的感觉，恨不得立刻有人来分享这份欢乐的体验。对自我来说，读书能读到兴奋也是从来没有过的事情。正当我欢乐的将要手舞足蹈之时，书上之后有一段文字“我们期望已经花了一些时间来思考这些本事所带来的兴奋”。

一下子所有的情绪都静止下来，有一种万籁俱寂的空旷和安静，随即哑然失笑，引来同事诧异的侧目，以为我在犯傻。刚才那种兴奋、发热的情绪瞬间在一个渠道里消失，那是一种畅快淋漓的感觉，因兴奋积聚起来的肾上腺激素一下子给冲淡了，取而代之的是吗啡肽唤醒了神经的愉悦和欢乐。

作者此时的句子，写到了我的心里，像一个亲切、睿智的兄长，在我的肩膀上轻轻拍了一下，传递着知识的温暖。让我对作者写书的用心良苦和专业素养钦佩，好像今后自我的职业中也该多做点什么。