

最新教育中的积极心理学读书心得 心理学读书心得(优秀10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

教育中的积极心理学读书心得篇一

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护士一定的自主权；让护士有参与感；对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力；反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满

足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高，护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私，意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减，护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通，做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通，了解病人的需要、需求、期望和感受，进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处，往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以，护理人员应提高自身修养，精练技术，不断完善自我，将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之，在护理管理上实施以人为本的管理，在护理工作中处处体现人性化服务理念，是时代发展的需求，是社会进步的表现，是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现，也是我们今后工作的目标和努力的方向，我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观，并以科学发展观为指导，认真贯彻和落实以人为本的服务理念，树立全心全意为人民

服务的思想，满足人们不断增长的健康需求，为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

心理学读书心得（篇3）

教育中的积极心理学读书心得篇二

压力是现代社会不可避免的一部分，随着工作和生活的不断加快和变换，人们面临的各种压力也在加大。作为一名大学生，我也时常感受到各种来自学业、生活和社交的压力。为了更好地了解和应对压力，我开始阅读有关压力心理学的书籍，经过一段时间的学习和思考，我深深地认识到了压力对我们的生活的影响，同时也了解到了应对压力的方法和技巧，这对于我未来的生活和发展是非常重要的。

第二段：了解压力的定义和类型

在了解如何应对压力之前，我们需要了解一下压力的定义和类型。压力是一种身心反应，它是我们在应对外界各种不确定性的时候产生的一种状态。实际上，压力并不是一种完全消极的情绪，它可以激发我们积极应对各种挑战的动力。在压力的分类上，可以分为外在压力和内在压力。外在压力来源于来自工作、学业、家庭等方面的要求和期望，而内在压力则是由于我们的情绪和心理状态所带来的压力。

第三段：掌握应对压力的技巧

对于我们来说，重要的不是压力的来源，而是应对压力的能力。因此，学会应对压力是非常必要的。一个良好的应对压力的技巧可以帮助我们更好地处理压力，并且缓解其对我们身心健康的负面影响。以下是一些常见的应对压力的技巧。

- 深呼吸

深呼吸是一种非常简单缓解压力和焦虑的方法。当我们感觉到紧张和疲惫时，通过缓慢而深层的呼吸，可以有助于我们舒缓身心。

- 调整态度

一种积极的态度对于应对压力是非常关键的。通过积极、乐观的态度，可以让我们更好地面对挑战和压力，并且保持一个良好的心理和情绪状态。

- 睡眠充足

良好的睡眠可以帮助我们保持良好的身体和心理健康。睡眠不足会使我们更容易感到焦虑和疲劳，而良好的睡眠可以帮助我们在生活和工作中更好地处理各种挑战。

第四段：积极应对压力的态度

在应对压力时，积极的态度是非常关键的。我们需要学会自我激励，鼓励自己积极面对挑战，并且相信自己可以应对各种压力。另外，我们还需要学会关注自己的情绪和需求，在压力过大的时候及时休息和调整，保持良好的心理状态。

第五段：总结

在学习压力心理学的过程中，我意识到应对压力的技巧和态度对于我们的生活是非常重要的。在面对各种挑战和压力时，我们需要自信、关注自己的情绪和需求，并且学会积极应对。同时，我们也需要保持良好的睡眠和饮食习惯，以此提高我们的身体和心理健康。通过这种方式，我们可以更好地应对各种压力，保持积极的心态和生活质量。

教育中的积极心理学读书心得篇三

作为一名幼教工作者，怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的`心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

文档为doc格式

教育中的积极心理学读书心得篇四

拖延这个问题竟然博大精深。它不只是一种简单的行为反映，更是心理和大脑共同作用力之下的产物。正如书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会联系到如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的‘自我认识’等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

通过鉴别和检查那些我们将事情推掉的背后原因——对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧，加上我们的时间概念问题和大脑的神经学因素。为我们学会怎样理解拖延的冲动以及怎样以全新方式采取行动做了一件非常扎实的基础工作。

造成拖延的根源有很多，每个人都不尽相同，只有了解了控制你拖延的心理行为，才能对症下药。拖延不是因为缺乏时间管理能力，也不是道德问题，它是一种复杂的心理问题，只有深入剖析自己的内心世界，才能得到。

《拖延心理学》就是认识自我的一面镜子，它客观地反映出了我们深层次的想法和问题，让我们更好地接受自己，也由我们自己来掌握取舍，更为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列问题的实用性建议。

教育中的积极心理学读书心得篇五

心理学是一门研究人类思维、行为和情感的学科，它帮助我们更好地理解自己和他人。在我大二的时候，我开始阅读心

理学原理相关的书籍，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对于心理学原理的读书心得体会，希望能够引起更多人对心理学的兴趣。

第二段：认知理论的重要性

阅读关于认知理论方面的书籍，我深刻意识到了认知对于一个人的思维和行为产生的巨大影响。我的一个重要体会是，我们的认知是主观的，受到我们的思维方式和经验的影响。通过学习并了解认知偏见，我开始反思自己的思维方式，并尝试从不同的角度看待问题。这种改变让我更加开放和包容，也提高了我的解决问题的能力。

第三段：社会认知的启示

接下来，我开始阅读关于社会认知的书籍，这让我深入了解了人们在社交互动中的思维过程。我学到了人们对他人的评判和态度是如何受到社会认知的影响的。在我的日常生活中，我开始更加关注自己和他人的言行举止，并试图推理他们的动机和意图。这种关注让我更加敏锐，也能够更好地处理人际关系。

第四段：情绪管理的重要性

在阅读情绪管理方面的书籍时，我认识到了情绪对于我们的日常生活中的影响。我学会了辨别自己的情绪并适当地表达出来的重要性。我开始试着通过深呼吸和冥想来平复自己的情绪，并学会把愤怒和焦虑转化为积极的行动动力。这种情绪管理的改变让我更加稳定和坚定，也提高了我的工作效率。

第五段：心理学在教育中的应用

最后，我开始关注心理学在教育中的应用。阅读相关的学习心理学方面的书籍，我意识到了学习环境对于学生发展的重

要性。在我的日常生活中，我改变了自己的学习习惯，并试着创造一个积极、激励和有帮助的学习环境。我也尝试运用奖励和积极反馈来激励自己和他人。我的学习效果得到了明显的提高，我也更加乐意主动地去学习新的知识。

结尾：

通过阅读心理学原理相关的书籍，我深刻认识到心理学的重要性。它不仅可以帮助我们更好地理解自己和他人，还可以指导我们在日常生活中做出更明智的决策和有效的管理情绪。希望更多的人能够关注心理学，并将它应用于自己的生活 and 工作中，从而达到更好的个人发展和与他人的良好关系。

教育中的积极心理学读书心得篇六

第一部分：关于心理学与阅读的联系

阅读，是人通过看书、文章等文字材料，获取知识、信息以及经验的一种活动。然而，阅读也不仅仅只是提供了我们与外界的沟通媒介，更重要的是，它对于人的心理产生了积极影响。阅读有助于人们的认知、情感以及感性经验的发展，能够激发人类智力的潜能、改善人类情感的稳定程度、以及促进人类经验的丰富化。

第二部分： 阅读的积极效果

在日常生活中，大量的阅读能够让人对事物有更深刻的理解和更丰富的情感共鸣。对于读书爱好者而言，每本书的阅读都意味着深度的心灵体验。事实上，这种体验已经被科学研究证明与认可。阅读的积极效应表现为：通过阅读，人的注意力会得以更好地焕发，每当人在读书时，会由此进入一种完全集中注意力、完全投入的状态；读书也有助于人类减压，对于那些心理压力大的人来说，阅读能够缓解他们的焦虑、强化他们应对心理压力的能力；此外，阅读还能够增强人的

情感体验力，让人更加敏感地触及世界和他人的情感。

第三部分： 阅读对抗心理问题的帮助

由于阅读能够缓解压力，对于一些常常受到心理问题干扰的人，阅读是一种特别适合的面对问题的方式。抑郁症患者、焦虑症患者、以及与此类心理问题相关的疾病患者在接受医疗过程中，也常被鼓励去多阅读、去放轻松；通过阅读，他们能够更好地掌控自己的心理状态，产生应有的正面情绪。阅读的奇妙让人在艰难的长时间治疗过程中也能从中找寻希望。

第四部分： 阅读的影响力

阅读对人生的影响还表现在了人性上。大量阅读可以增强人对世界以及他人的认识。它能激发人的想象力、感受力，让人们更多地去感受和理解别人，以及更好地去理解那些可能处于困境中的人。通过阅读，人可以更好地认识自己的大脑、心灵和感官，探索自己的人生、人性和思想。此外，阅读还促进了人与人之间的感情联系，也促进了人们社交媒介的交流和沟通。它甚至在某个程度上有过与外在客观情境的互动，产生更高层次的理解和更积极的反应。

第五部分： 结语

总体来看，阅读对于人类的心理健康具有极大的帮助作用。通过它，我们能够减轻心理压力、提高情感体验能力、增加感知世界的的能力、更好地理解他人和人类文化的意义，并使自己开阔视野，丰富内心情感。当代心理学在理解和推进阅读的积极效应方面做出了巨大成就，而它展示出来的是人类智慧、情感以及自我满足的深邃之处和精髓。

教育中的积极心理学读书心得篇七

心理学原理是一门研究人类心理活动和行为的科学，它对我们生活中的方方面面都具有重要意义。最近我读了一本介绍心理学原理的书，经过学习和思考，我获得了一些有趣的体会和启发。在接下来的文章中，我将分享我对书中心理学原理的理解和运用，并探讨心理学在我们日常生活中的应用。

第二段：认知偏差的理解

书中提到了很多有关认知偏差的内容，这些偏差是人们在处理信息和做决策时常常出现的错误思维模式。通过学习这些认知偏差，我更加理解了人类思维的局限性，也更能够理解自己和他人的行为。例如，“选择性关注”让我明白了我们在思维过程中往往只关注与自己立场相符的信息，而忽视其他价值观和观点。这引发了我对自身偏见的反省，并激励我更加开放和理解他人。

第三段：情绪管理的应用

书中关于情绪管理的章节给我留下了深刻的印象。情绪管理是一项关键的心理学原理，它可以帮助我们更好地控制自己的情绪，以及理解和应对他人的情绪。我发现，在面对压力和挫折时，通过深呼吸和积极的自我对话可以帮助我缓解紧张和焦虑，保持冷静和平衡。同时，我也学会了倾听和理解他人的情绪，从而更好地与他人建立和谐的人际关系。

第四段：动机理论的应用

动机理论是心理学中另一个重要的原理，也是书中探讨的一个重要内容。通过学习动机理论，我深刻理解到人类行为背后的动机和内在驱动力。例如，马斯洛的需求层次理论让我认识到，满足基本需要是一个人发展和成长的基础。这启发了我在工作和生活中更加关注自己和他人的需求，并以此作

为激励和奖励的方向。我也更深入地理解到，人们的内在动机和外激励是相互关联的，而个体的动机水平不同，需要采取不同的激励手段。

第五段：人际关系的改善

心理学原理对人际关系的研究也是本书中的一个重要内容。通过学习人际关系的原理，我发现了一些改善和加强人际关系的方法。例如，我学会了倾听他人的需要和情感，学会了表达自己的观点和感受。我也明白了冲突解决的重要性，以及如何通过积极沟通和妥协达成互利共赢的结果。这些理论和技巧不仅对我的个人关系有所帮助，也对我的职业生涯和社交圈子产生了积极的影响。

总结：总结全文，并展望未来

通过阅读和理解心理学原理，我对人类心理和行为有了更深入的认识，也学到了更多关于自己和他人的知识。这些知识不仅帮助我更好地理解自己的行为和情感，还提供了我改善个人关系和共同社会的方法和工具。未来，我将继续关注和学习心理学原理，将其应用到我的生活中，并希望通过分享和交流，帮助更多的人获得心理学带来的积极影响。

教育中的积极心理学读书心得篇八

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会

适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得:

众所周知,我国中学生尤其是高中生学习压力太大,这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展,社会竞争也愈加激烈,每位父母都希望自己的子女成才,那成才的通道就是考所好的大学,有个好的工作,于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习,在课外补习,在特长班学音体美,在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地通过高考的独木桥,只能被迫接受这一切安排,每天除了学习还是学习,由于过重的心理负担,使孩子的心理产生了心理障碍,长时间的压抑,他们用行动发泄,甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己,成绩不好产生自卑感,有的学生绝望和无意义感等等。这些现象的出现,引发了教育工作者的深思:我们教给学生知识还不够,我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育,作为教师怎样排解学生的压力太大问题;他们这样学习有助于孩子的健康成长吗?怎样学以致用;怎样才能让孩子带着兴趣去学,而且对学校的学习生活留有美好的回忆.....

在学校里,有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实,这些孩子都有一定的性格缺陷,如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害,在学习上一旦遇到挫折,往往不会自我调适,从而对学校对学习产生畏惧心理,严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生,在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历,深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人,心理不健康就不能正确理解学生的行为,

更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、

表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

教育中的积极心理学读书心得篇九

心理学是一门与人的生活和工作息息相关的科学，读来获益颇多，就心理学本质而言，它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

近来看了一本心理学的书，最有感触的一句话就是：把“要我做”变成“我要做”。

“要我做”就是一个人在工作的时候缺乏主动性，总是在生活所迫或者别人的催促下不得不做自己的工作。如果一个人缺乏对生活的情感和主动，就会被动的接受一切，在生活和工作中没有目标，看不到前途，物质和精神得不到满足的情况下，人的懒惰的本性就会被激发起来，就会处处“要我做”，如果在一个单位人人都处于这样的状态，开展一项工作就会变得很困难，个人和集体的发展就会受到严重制约。那么，

如何才能把“要我做”变成“我要做”呢？《心理学》这本书给我们开出了一剂温良的治病药方。

心理学在人的激励方面分析的很详细，就是如何激发个人的积极性，首先就是确定正确的目标。人活着要有理想，有奋斗目标，不然就会当一天和尚撞一天钟，成功：简单的说，就是目标加上进取心，有人安于现状，只想维持现状，采取“守”的态度，时间久了就会变陈消极的态度，失去积极的动力，人生如逆水行舟，不进则退，所以必须要设置向前看的目标，没有最好，只有更好，追求卓越，追求更好，时时努力超越现在的自己，才能不断进步，才能离成功更近一些。

心里学家马斯洛指出，人类的基本需要可以分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要、自我实现的需要，其中自我实现的需要建立在其他需要的前提之下，在工作能够体现自我价值，变成了一种兴趣的时候，人就会以工作为乐，而不是以工作为负担，一旦工作变成了一种兴趣，就会变被动为主动，“要我做”也就顺其自然成了“我要做”。

保持一种乐观向上的积极心态，让自己时时拥有快乐的感觉，凡事不斤斤计较，不以物喜，不以己悲，学会感激，只要健康和活着，就是上天最大的恩赐，就可以通过自己的努力得到自己应有的一切。

在现实社会和工作中，一个人满足了基本需要以后，就要给自己定目标，思考和理解自己生活工作的目的是什么，意义如何体现，怎样让自己的心情快乐和轻松，怎样用积极的心态去对待挑战和麻烦，在反思的过程中，“要我做”也就逐步转化为“我要做”。

教育中的积极心理学读书心得篇十

近年来，人们越来越注重心理健康，读书成为很多人缓解压

力的重要途径。我作为一名心理学专业的学生，在阅读过程中更加关注书中所传递的心理学观点，于是对心理学观察读书心得进行总结与分享。

第一段：心理学观察的重要性

心理学研究人的行为、思维和情感等方面，也是解释人类复杂心理过程的学科。但是，在我们日常生活中，大多数人并没有受过专业心理学的培训，无法清晰分析和解释复杂的心理现象。因此，我们在阅读时，应该关注书中所传递的心理学观点，提升我们的心理素养，更好地掌控和管理自己的情感。

第二段：读书时如何运用心理学观察

首先，阅读时我们需要关注书中人物的情感表现，深入分析人物背后的心理动机和内心情感。其次，在阅读自我成长类书籍时，我们应该反思自身行为和思维模式，并加以调整。最后，当你面对一些压力和烦恼时，你可以挖掘书中的建议和实践方法，提升自己的应对能力。

第三段：阅读对心理健康的影响

阅读强化了我们的认知和思维能力，丰富了我们的知识库，并促进我们的人际交往。同时，阅读也能够缓解压力、消解焦虑，增强自我成长的信心和毅力。因此，在我们日常生活中积极阅读，对我们的身心健康具备重要作用。

第四段：心理学观察读书的启示

在阅读过程中，我们不仅能够更加直观地理解书中所传达的心理学观点，同时也能够吸收一些读书技巧和心得体会。例如，我们可以通过笔记记录重要内容，在阅读后回顾复习和进一步分析。此外，我们还能够通过交流与分享，与他人共

同进步。

第五段：结语和对心理健康的关注

随着社会和科技的不断发展，人们面对的心理问题越来越多，心理健康成为了人们十分关注的话题。因此，我们作为一名心理学专业的学生，更应该从阅读中汲取滋养，提升自我素养。同时，也要鼓励更多人关注心理健康，注重自我成长的重要性，共同创造一个良好的心理状态。