

2023年心理读书笔记摘抄 心理罪读书笔记 (模板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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理读书笔记摘抄篇一

其实第一次读到，不，确切的说是听到《心理罪》这部小说的时候，我的心里并没有泛起什么太大的波澜。也不知是谁将之制成了类似广播剧的有声小说，主持人的声音很压抑，似乎是刻意要营造某种悬疑恐怖的气氛，再加之我心脏不太好，看了鬼片晚上就会做恶梦，因此在听到开头那句“其实你和我是一样的！”之后，我紧张的神经便命令我关掉了酷我音乐盒。后来，我发现我长期拘泥在武侠的世界里，思维都僵化了，便想跑出来换换口味，毕竟我辈ds出去见世面的机会不多，只有看书来猜测一二。班上的某位同学在一次谈话中，提到推理悬疑类的最近很火，其中不乏某些好的作品。（众：元芳，你怎么看？元芳：哥不看，哥只是个传说，话说你们不都在看哥么？）

我开始关注推理类，从艾伦·坡、阿加沙·克里斯蒂，到柯南道尔，以及某些岛国的，比如东野圭吾的《放学后》，江户川乱走（江户川乱步吧我记得）的《名侦探的柯南》……以及看了很多欧美的经典而让人费解的悬疑电影，看完这些很多人都推荐的东西，我突然发现我心理承受能力有了从量变到质变的飞跃，所谓腹有诗书气自华，心怀推理不怕鬼（虽然我们诗书都有了，可是这气华了么？），我再次戴上了耳机，打开酷我，翻到长达一个小时的心理罪（当然只是第一集），一个人默默听了下去。这一听不打紧，听进去就发现

自己俨然被迷住了，而且越发想知道凶手是谁了。

引起我兴趣的不外乎有这么几点。除了上面提到的对恐惧这一心理障碍的克服，还有便是，这真的是一部很不错的小说。提起悬疑推理小说，脑子里首先反应出的是鲜血或者尸体什么的，还有那诡异的气氛和高智商的凶手不时在一旁环伺，然而侦探总是那么聪明和伟大，他们抽丝剥茧，用有限的线索最终将凶手绳之以法。然而，仅仅到这里就完了，诚然，一部推理小说，精妙的布局和侦兄之间的斗智斗勇，已经足以使得一部小说成为一个好的故事，然而什么都是，写的人多了便泯然众人矣。推理小说的核心无外乎就是找到凶手作案的动机，以及对动机的精确描绘，然而到了这里又会出现一个问题，有的作者仅仅就将动机波澜不惊地在篇尾揭示出来便算完了，但是有的作者就能挖掘这个动机背后的心理，也就是所谓的心理罪，即心理犯罪。举个例子，一个房子里，房主被杀死，里面的钱财却完好无缺，屋子里也整整齐齐，丝毫没有打斗和挣扎的痕迹，而且房主也是男性，衣衫整齐，只是腕动脉被割断了，到这里，我们有很大把握可以推理出房主是割腕自杀的，但是他自杀的理由是什么呢？这时房子里又发现了一张女性的照片，根据邻居辨认，应该是死者妻子的，二人因为某些矛盾而离婚。据称，在死者死亡的前一天，妻子来到房子里，二人再次激烈争吵，妻子说自己已经有了归属，而丈夫死活不同意，二人不欢而散。

这样，凶手自杀的动机就呼之欲出了，妻子走后，丈夫伤心绝望之下，就自杀在房间里。但是，到这里其实还是有疑点的，妻子为何要专程跑过来告诉丈夫自己有了新的依靠？也许你会说，好聚好散，既然彼此不合适，就分开吧，妻子这么做是为了让丈夫死心，但没想到丈夫会反应这般激烈而徇情。但是这个丈夫的反应为何要这么激烈而以至于要去死呢？后来警方又调查了死者的家庭背景，怀疑是单亲家庭造成的幼年心理创伤，却发现他的家庭还比较和睦，父母健在。后来警方将死讯告诉了他的父母，父母自然悲痛，悲痛之余，还说出了这么一件事，死者小时候，家里好玩，一直将死者

当成女孩子来养，死者也被打扮成了女孩子的装束，穿花裙子，戴蝴蝶结，刚开始还没什么，毕竟孩子小什么都不懂，但是长大一点，死者突然发现自己跟周围的女孩不太一样，却说不出具体在哪儿，后来他看到女生去上厕所，他心里以为自己是女的，就跟进去，女生一看一个男生跑进来了，都尖叫起来，把自己赶了出去。

从此，他不敢再在学校上厕所，而他，对自己到底是什么样的人却发生了困惑。他问家里人，家里人只好告诉他他是个男孩子，但是他从小就被告知是个女的，突然有人告诉他他其实是男的，他觉得有些不能接受，后来他开始接触一些同年的男生，却发现自己完全接受不了他们的思维，他再去和女生玩，女生都听说他变态，也不跟他玩。渐渐的，他开始孤独，不合群，成天到晚在想自己到底是什么人，却也开始害怕这一个人的孤独。他拼命地告诉自己我是男的，却发现自己其实完全跟他们不一样。自己爱干净，吃饭斯文，说话细声细气，而那些男生则好动，喜欢打闹开玩笑啥的。

他痛苦着，深深将这份孤独埋在心里，而自己文弱而过于女性化的动作则让所有的女生都嘲笑自己，这使得他对女性也产生了距离感和恐惧感。年龄渐长，心智成熟，他依然孤独，跟所有的人都说不上话。直到他遇到了他的妻子，他的妻子并没有像其他女性那样用异样的目光看他，而是理解他。他觉得自己找到了依赖，所以对妻子付出了所有的爱。但是他妻子却越来越受不了他如山般沉重的爱，提出分居，但是依然保持联系。后来当妻子告诉自己心有他属的时候，他感到了彻底的绝望，因此自杀了。

这便是心理罪。并不单单只是停留在推理的层面上，更是在心理乃至人性的层面上，造成那个人自杀的深层原因并不是徇情那么简单，而是一种长期的心理扭曲和压抑（至于造成它的更深原因，咳咳，意会即可），这样的深层的挖掘使得读者在惊叹布局的精妙的同时，会去思考。而《心理罪》则处处体现着这一点，并非仅仅着眼于推理案情找出凶手，而

且会一直深入凶手内心，以一种冷静而又悲悯的眼光来看待凶手，剖析凶手，进而警惕人们要对心理问题重视，否则就连那个孟凡哲怕点名，这一小小的心理障碍都会演变成疯狂的杀人行动。听罢整部《心理罪》，我想了很多。后来看到网上说这个只是心理罪系列的其中一部，我欣喜若狂，迫不及待地找到其他几部一口气读完，掩卷读罢，不禁感觉荡气回肠。心理罪目前出了四部，即《第七个读者》《画像》（就是我听的那部）《教化场》和《暗河》，感觉除了《教化场》在某些方面略显牵强和晦涩外，这四部作品真心不愧为犯罪心理悬疑方面的杰作。

心理读书笔记摘抄篇二

心理诊断与治疗是心理学的重要领域，读一本名为《心理诊断与治疗》的书籍，对我的专业学习和生活都有很大的帮助。在这本书中，心理诊断作为一个重要的过程，并且它是心理治疗过程的第一步。在读完这本书后，我深刻认识到了心理诊断与治疗的重要性，同时也体会到了做心理诊断的复杂性和重要性。本文将说明我在阅读这本书时，对心理诊断的理解，以及我所学到的一些关于心理学和个人成长的知识。

第二段：阐述心理诊断的含义

心理诊断是对心理问题进行识别和分类的过程。它可以帮助专业人士确定心理问题是否存在，以及了解为什么会出现这些问题。诊断有时伴随着分类，它区分了不同的心理问题，例如焦虑和抑郁等，这就可以进行个性化的治疗，有助于准确定位心理疾病。心理诊断的主要目的是识别需要治疗的心理疾病，以及为治疗提供有价值的信息。在阅读这本书时，我学习了如何进行心理诊断，包括设计问题、研究策略和选择工具等。

第三段：心理诊断的重要性

心理诊断的重要性不容忽视，它是心理教育、心理疗法和心理卫生的重要前提，是掌握精神疾病的必要条件和一个人发生问题的原因。除了了解心理问题的性质，诊断也可以为治疗、辅导等行为提供指导，进一步提高个体的心理健康水平，提供幸福和增长的各种可能。最重要的是，心理诊断不仅可以帮助诊断者，还可以帮助受治疗者理解自己的问题。诊断本身是一个富有教育性的过程，它可以帮助个体了解和掌握自己的情绪问题，同时也增加了个体对治疗基础和机制的基础了解。

第四段：快乐和成长

通过对心理诊断的学习，我不仅仅了解了如何诊断自己，还学习了如何通过丰富的方法来增加快乐和成长的机会。例如，在阅读并了解自己的情绪问题后，我通过各种方法来增加我的快乐和成长，例如多与人交流、学习新的知识和技能。此外，我也学习到了如何增加生活中积极的因素，如个体的生活环境、夫妻关系等等，这些因素对个体的心理健康产生了重要的影响。

第五段：心理诊断的发展趋势

随着社会的发展和科技的进步，心理诊断将持续发展，它将越来越精确和科学，使人们更好地了解自己的情绪问题，进一步提高社会的心理健康水平。而且，随着心理诊断的发展，更多的新方法和新工具会被使用，我也将会更好地理解 and 掌握这些新知识。总的来说，通过学习《心理诊断与治疗》这本书，我的心理知识和理解也得以提高，使我更好地了解了自己，也帮助更多的人与心理问题和精神疾病的各种问题。

心理读书笔记摘抄篇三

随着社会的快速发展和竞争的日益加剧，人们的生活节奏也越来越快，压力越来越大。尤其是学生群体，在学业、家庭、

人际关系等方面面临着巨大的压力。在这种心理烦躁的状态下，我经常感到难以集中注意力，读书效果不佳。为了改变这种情况，我开始尝试运用读书笔记法来帮助自己，渐渐地取得了一些心得体会。

首先，养成良好的读书习惯是提高效率的重要前提。读书习惯包括定时定量、坚持不懈、选择适合自己的时间和环境等。在这个快节奏的社会里，我们常常受到各种各样的干扰，而读书要求较高的专注力和长时间的思考，这就需要我们养成定时定量的读书习惯。每天设立固定的时间段用于阅读，可以使我们在一定程度上排除干扰，更好地投入到学习中。另外，我们需要坚持不懈地推行这种习惯，只有经过长期的坚持，才能养成真正的好习惯。最后，选择适合自己的时间和环境也对提高效率很有帮助。有些人喜欢清晨阅读，有些人则喜欢深夜独自阅读，每个人都有自己的节奏和喜好，只有找到适合自己的时间和环境，我们才能更好地投入到阅读中去。

其次，选择适合自己的读书笔记方法非常重要。不同的人有不同的学习方式和习惯，因此，选择适合自己的读书笔记方法是提高效率的一种重要手段。有的人喜欢划重点、写摘录式的笔记，有的人则更倾向于画思维导图、列提纲式的笔记。我发现，对于烦躁不安的情绪来说，图文并茂、思维导向的笔记方法更能帮助我集中注意力，提高学习效果。通过思维导图的方式，我可以将一本书的重点内容进行梳理和分析，形成层次清晰的学习框架，避免陷入无效的死记硬背。同时，图文并茂的方式也有助于增加记忆的效果，使得读书笔记更加生动和有趣。

再次，保持积极的心态对于改善心理烦躁状态下的读书效果非常重要。身处压力之下，我们往往容易感到情绪低落、产生消极的心态。而消极的情绪会影响我们的学习效果。因此，保持积极的心态是提高读书效果的关键。我们可以通过积极的心态来克服困难、战胜心理烦躁，更好地投入到阅读中去。

在学习过程中，我们要相信自己的能力，相信每一次的努力都是有回报的，相信通过读书能够使自己变得更加优秀。只有保持积极的心态，我们才能调动起内在的动力，更好地投入到学习中去，提高学习效果。

最后，与他人交流分享读书笔记也是一个提高效率的方法。在读书的过程中，我们可以将自己的读书笔记分享给他人，与他人交流分享，从而达到相互学习的目的。通过交流分享，我们可以听到他人的想法和见解，从而开拓自己的思路，拓宽自己的眼界。同时，交流也可以促使我们更加细致入微地整理和梳理自己的读书笔记，使之更加准确和全面。通过与他人交流分享读书笔记，我们不仅可以提高自己的学习效果，还可以建立起与他人的联系和友谊，形成良好的学术氛围。

总之，心理烦躁对于读书效果的影响是不可忽视的。通过培养良好的读书习惯、选择适合自己的读书笔记方法、保持积极的心态以及交流分享读书笔记，我们可以改善心理烦躁的状态，提高自己的读书效果。读书不仅是获取知识的过程，更是提升自我修养的机会。只有通过不断地学习和积累，我们才能成就更加辉煌的未来。

心理读书笔记摘抄篇四

心理学是一门探究人的思维、行为、情感等方面的学科。随着社会的发展，心理学也日趋重要。心理诊断作为心理学的一项重要技术，可以有效地帮助人们识别、理解和解决自身的心理问题。心理诊断读书笔记心得体会，可以让我们更好地掌握心理诊断的技术和方法，实现自我成长和发展。

第二段：心理诊断的概念和技术

心理诊断是指通过收集和分析心理数据，从而对个人或群体的心理状态进行评估和分析的过程。一般来说，心理诊断需要使用多种量表、问卷和面谈等方法来获取信息。通过对这

些信息的分析，诊断者可以准确地了解个体的心理状态和心理问题，并为其提供相应的帮助和支持。

第三段：心理诊断的作用和意义

心理诊断作为一项重要的心理学技术，具有广泛的应用和意义。首先，心理诊断可以帮助人们更好地了解自己的心理问题和困惑，寻找有效的解决方法，从而提高自我认知和自我发展的能力。其次，心理诊断可以帮助人们识别并处理他们在自我发展过程中可能会遇到的各种困难和挑战，使其更好地适应社会的要求和压力。

第四段：阅读心理诊断书籍的收获和启示

通过阅读心理诊断书籍，我们可以更好地掌握心理诊断的技术和方法，对个体的心理状态进行准确评估。此外，通过整理笔记和思考，我们还可以更深入地理解心理诊断的概念和内涵，感受其在实践中的魅力和价值。这种深入思考和理解过程，有助于我们提高对自身的认知和理解，增强自我意识和自我发展的能力。

第五段：总结和展望

心理诊断作为一项重要的心理学技术，在现代社会中具有广泛的应用和意义。通过阅读心理诊断书籍，我们能够更好地掌握和使用心理诊断的技术和方法，为自身和他人提供更好的帮助和支持。在未来的学习和实践中，我们要继续深入思考和研究心理诊断的理论和实践，不断提高自身的心理分析与解决问题的能力，更好地服务社会大众。

心理读书笔记摘抄篇五

《心理罪》看完了一定是要写点东西的，这独立的四部是连续一口气看完的，看的时候真的是觉得特别的好看啊，所以

不停歇的看完了，之后又看的《第七个读者》，发现这才是源头，一切的开始。这样才算是完全。

这几部分别是 画像 教化场 暗河 城市之光。

画像讲的主要是主角方木根据自己所学通过对犯罪嫌疑人做出心理画像帮助警察破案的故事，虽然其中也有不少对于案发现场的描述，但是由于之前看到电影版《心理罪》的男主是我比较喜欢的李易峰出演，所以大部分注意都放在了对于方木的神情啊之类的具体描写上了，一直在感叹方木的智商无上限，颜值到巅峰，以至于忽略了血腥的场面，急人的案情，但是之后的故事很好的弥补了这些遗憾。

教化场相对于是比较扑朔迷离的一些，人物涉及很多而且都是高智商的犯罪，很绕，其中女主的行为有点出戏不太喜欢除外，大部分还是很悬疑的。讲的主要是一个名为教化场的研究成果被教授助手利用，又被助手的助手利用，黑吃黑一般的故事，但是其中涉及到的人与人之间的恩怨或者说是为人处世之道，也是一个不错的看点。

暗河是一个有点惊心动魄的故事，这是发生在方木身上的真真切切的事，通过方木对案件的分析他独自一人去了雪洞，由于他的敏锐让犯罪分子齐聚一堂然后自相残杀得到一举歼灭的结果，在这期间方木不再是局外人，他经历了朋友的背叛，也让我明白了方木你不适合做一个警察这句话，因为他一旦发现法律做不到这件事，他就会以自己的方式去解决，这样执拗的人确实不适合做警察。

城市之光就算是一切的结局了，一件件扑朔迷离的凶杀案，意想不到的凶手，还有方木同归于尽的解决办法，利用与被利用，爱与被爱的完美结合。其实毫无作用的证据找不到凶手想不到作案动机就够方木挠头的了，作者还偏偏加了很多感情戏，让人看着都揪心，心疼方木五秒钟。如果说之前的三部看的我激动澎湃的话，那最后一部就是揪心愤怒，但也

十分庆幸最后的结局是我最想要的，要不然我之前的喜欢一定会被第四部毁灭的。你看讨厌的东西的力量总是如此强大。

前三部的喜欢无非是因为符合我悬疑血腥的口味，同时也是良心之作，所以在这里我只说对于第四部的，首先这是最后一部看完的所以印象自然要深刻的多，虽然凶杀案各有不同但是也大同小异，所以就没什么可说的，其次是第四部城市之光里加了很多的感情戏这是不同以往的，也让我觉得方木是一个真真切切存在的是一个有温度有情感的人，最后就是第四部看得我真是情绪变化最多的一部，比之前的多了愤怒伤心 庆幸 失望 心疼 矛盾 还有惊喜与尘埃落定时的心一笑。

坦言我不喜欢很不喜欢之一女主廖亚凡，第一点 她的妈妈做出了那样的苟且之事，实在是让人觉得恶心，而且初次遇见方木还是一个小丫头的时候就那么放肆张狂，所以第一印象就不好；第二点 她是孤儿院出来的，我不是歧视孤儿院而是因为之前看了好多影视作品孤儿院总是一个多事之地，双胞胎都到了互相残杀的地步，所以她所处的环境也就给她拉分了；第三点 在孤儿院即将拆迁她面临无家可归的时候就立马抓住方木这根救命稻草，手段也很不光彩，让我想起来她的妈妈；第四点 她居然收下了那个杨教授的儿子给的戒指，甚至还想要和他走，真是不自爱；第五点 她在重新遇见方木的时候，居然质问他 自己在吃苦的时候他在哪，一副方木欠她很多的样子，甚至在方木家里还抽烟喝酒一副社会青年小屌丝的样子；第六点 她总是觉得身边的人都是情敌，就连小很多岁的邢璐都不放过，还跟方木说出那么难堪的话，还一门心思的想要去人家妈妈的医院里工作，真的是很难不让人讨厌；第七点 她对米楠的态度真是有够让人生气，在方木家里就给人脸色看，好像她就是女主人一样，在孤儿院更是说出那样伤人的话，还死不道歉，真是没教养，我很喜欢米楠，当米楠以为那句话哭的时候简直心疼到死，想要和她一起哭，想要狠狠的揍廖亚凡一顿；第八点，就是她的名字 廖亚凡个人很不喜欢亚这个字，尤其是女生的名字里的，所以名字

不好听，人设不优秀，印象分为零，所有的一切就注定了这个人我不喜欢。我在没有看到结局的时候特别生气，甚至还发了一条朋友圈，内容是 拒绝黄拒绝赌拒绝方木爱女主，这个女主指的就是廖亚凡，虽然我很不想承认她是女主，但是只是为了押韵而已。

我对于人设其实是很看重的，我甚至可以为了一个人放弃这本书，但幸好还有米楠这个超级喜欢的美女警察镇楼。当看到米楠和方木一起在车里吃饭的时候，看到她毫无顾忌的相信方木敢陪他一起坐车走的时候，看到在黑暗环境里还能时刻机警镇定的时候，看到最后方木为了一句自己爱的人而抓狂发疯，甚至是带了救护车来的时候，看到米楠一直不放弃方木求局长的时候，看到她问他们方木在哪的时候，看到最后米楠跑着想要见到方木但又不该的时候，看到她如此熟悉方木的走路习惯的时候，我都会非常开心甚至想要欢呼，这才是爱人应该有的模样。真心觉得他们就应该在一起，所以对于结局真的是非常满意，该走的人走了，该留下的自然就是最合适的一对。

说了这么多，想说的还是这确实是一本很不错的书，至少那些专业知识，案情案件，故事情节都非常吸引人，所以看完之后更加期待电影版，希望峰峰有更出彩的表现。

心理读书笔记摘抄篇六

这本书让我知道要培养你的洞察力，相信没有人不知道大侦探福尔摩斯的故事吧？那些离奇古怪的复杂案件，一经福尔摩斯的分析，很快就能真相大白。

简单摘抄几个好玩的地方如下：

体型庞大的人反应会相对迟缓，而小巧的人则反应相对灵敏。

身躯庞大的人大多比较温和，能较好地控制情绪，而且稳定

性较好。

粗壮型的人对细节并不十分在意，穿着、发型、指甲，都不是他们关注的对象。

浓妆艳抹的女人有着强烈的表现欲；喜欢化淡妆的女人比较简单，大多比较传统，不是很爱出风头。

走路脚踏实地的人往往比较稳重，做事有条不紊，即使遇到紧急情况也不会手忙脚乱；走路时喜欢抬高下巴、双臂来回摆动、腿脚僵硬的人则比较清高，甚至有点儿自命不凡；走路风风火火的人大多都很直率，办事重效率，而且对工作和生活都有严密的计划，因此比较容易成功。

眼睛直视对方的人这种人具有强烈的自我意识。在交谈中，他们的话往往具有试探性和攻击性。

大多数胖子都是热情活泼的，喜好社交，容易被周围人理解和接受，属于受欢迎的人群。

瘦子敏感、纤弱、警觉。

心理读书笔记摘抄篇七

2. 心理学家提出可证伪的理论来解释他们的研究发现；

3. 理论中的概念都拥有操作性定义，这些定义将随着证据的积累而逐渐演变；

7. 心理学家采用许多不同的方法来获得他们的结论，这些方法的优缺点各有不同；

8. 心理学家最终所揭示的行为规律，绝大多数情况下都是概率性的关系；

9. 大多数时候，知识只能在众多实验数据的缓慢积累之后获得。虽然这些实验都有各自的缺陷，但是它们总能聚合于一个共同的结论。

心理读书笔记摘抄篇八

这周早读老师带着我们学习《人人都是产品经理这本书》。这是3月都要学习的一本书。在这周里老师每天拆解一个概念，认知水平不高的我，只能按自己的理解去学习，但透过这周的早读发现老师的心理学功底很深厚，产品经理的书居然能拆解出作用于生活的心理学知识。

第一个概念是愤怒，是指感觉到自己的边界被侵犯，进而反击。自己有时也会愤怒，但过一会就没事了。如果说是因何种心理边界而被侵犯而产生的愤怒，可能就是由于别人还不够了解自己吧。总之，很少真正的愤怒过，一切都是过往云烟。

恐惧就是感觉到自己的边界被侵犯，但无能为力。自己的恐惧就是怕黑。觉得漆黑的夜想到的都是恐惧的事情。白天的光明都被黑夜所侵犯，每天都会有黑夜，在这件事上自己是‘无能为力的’。因此面对黑夜的方式选择的就是开灯睡觉；随身携带有光的东西；战胜自身的恐惧，人最大的敌人是自己，学会去战胜内心的恐惧，不看恐怖片，人最大的敌人是自己。

心理防御机制是我们与自己或他人相处时产生问题的根源。与他人相处中建立起的一个防御机制就是不愿意敞开心扉面对面的交流，比如在工作上，自己内心深处是不想分科的，但是却在这件事上建立起了自己的防御机制，因为我要尊重他人的选择，在这件事上，我们的心中都建起了一道墙。但更多的想到的都是为同一个目标而做事，所以这样的防御机制自己也不想去改变，不要忘掉原本的初衷就好，不管是怎样的决定，只要自己的心不要改变就好。

与自己建立的防御机制就是觉得今年要考试，这才是最重要的事。鱼和熊掌不可兼得，只能选择做一件事，意味着就要放弃其他的事。除了考试，我还要阅读、还要写作、还要拆书、还要治病、还要外出游玩、还要考试、更重要的是我还要去实现自己的梦想目标，那么多的事总觉得自己兼顾不了，与自身因多种矛盾的事也建立起了一道心理防御机制，更重要的事，我要好好爱护自己的身体，如果说拥有了一切时，那就意味着年龄的递增，在这个年龄里，我应该尽情的享受这个年龄所带来的快乐，觉得做自己喜欢的事就好，如果能兼顾的去做自己喜欢的事就更好的，这样的心理防御机制我想协调，因为这些对我都很重要。

以前师父说高效能人士的七个习惯和关键对话之所以被那么多人接受并应用，是因为它们都有一个强大的模型。而感觉这张图也是一个模型。跨过心理边界，圈内会注入痛苦和焦虑，在这个圈里也有可控的因素，同时也有不可控的因素。就算痛苦、就算焦虑在心理边界的这个圈内它依然是可控的，可以由心去主导和改变，而心理边界之外的不可控因素才是无法主导的。痛苦、焦虑、恐惧愤怒等都是跨过心理边界进入圈内的情绪，这些都是可控的，因此调节情绪改变自身是可以做到的，难的就是那道心理边界之外的那些不可控的因素，那是无法主导的。

《人人都是产品经理》这本书，通过早读老师的讲解，尤其是对以上概念的拆解，让自己的内心也更加趋于平静，知道该做什么，遇到心理边界之外的那些因素也懂得如何运用拆解多种知识的能力去解决。早读带给我们的不只是知识，更是一颗心的明净与求索，谢谢早读老师！

心理读书笔记摘抄篇九

起初购买《怪诞心理学》的目的只是为了京东的满299减100的凑个单，买了之后略微翻了翻，感觉这本书有点像《启功给你讲书法》，这也是一本点到为止、外行看得糊里糊涂的，

觉得作者讲得头头是道，但是品读起来却十分枯燥。不过既然买了就开始读了，一本书如果读出一两点有用的，那也是赚到了。

《怪诞心理学》是英国的理查德·怀尔曼richard·wiseman的一本心理学书籍。richard·wiseman是“英国大众心理学传播第一教授”，同时也是英国媒体最常引用的心理学家。对心理学并不是很了解的我，当然也不清楚他是一个怎样的人，也就不做赘述。从小到大，我只读过一本心理学的书籍，叫做《教育心理学》，不知道有没有记错。

在书籍的第一章里，作者richardwiseman对占星学、笔迹学等做了些许的阐述，正如前面所说的，我这个外行看得云里雾里，不过倒是有一点我非常赞同，就是占星学和笔迹学都是忽悠人的，文中提到了占星学和笔迹学对一个人的性格描述都只是泛泛而谈，就像在星座书里随便翻开任何一个星座的描述都能往自己身上套，并发出情不自禁的惊叹。正如当你肚子疼的时候，对比着胃肠癌的症状，也能对得上一点两点，甚至更多。

更有甚者，像星座书里一般都把白羊座、双子座、狮子座、天秤座、射手座、水瓶座定为“正向”星座，他们是积极的、乐观的、向上的，于是这些星座的人就从心底里高人一等，也就对星座书的预测抱着肯定的态度。那些被定义成“负向”星座的人，则要大声地喊出no。这就是“谄媚效应”，谁都喜欢被拍马屁，就算拍在菊花深处上，那也爽了一回。

不过，这并不代表坑爹的占星学一无是处，他还是有用的。因为的确有一些人因为了解过占星学中星座和性格的关系，而在潜意识里去开发自己这方面的特质，双鱼座的人心想我是一个浪漫充满幻想的人，于是，成了意淫界的达人。

文章又例举了一个例子，每一个阿散蒂孩子在出生后都会被赋予一个教名，比如星期一出生的孩子的教名是kwadwo。这

些孩子都会比较安静和平和，而星期三出生的孩子的教名是kwaku□这些孩子就会比较调皮捣蛋，最后，在法庭的记录中□kwaku的出现频率远远大于kwadwo□一个名字就会有这么大的力量，影响着人的一生。

看到这些，作为教师的我不禁想了很多事情。记得在我的一节课上，我也曾经对班级里的每一个学生的名字进行了解析。“李晨杨，你的父母希望你能够像清晨的杨树一样着装成长”、“林琛，你名字里的琛字是瑰宝的意思，你的父母是多么期待你有一天能够发光”……虽然我没有鹦鹉史航那种咬文嚼字的能力，能把“腿”解释出“退一步海阔天空”来于是《神探亨特张》的票房，但是我相信，我这粗浅的解释也能让学生从内心里肯定自己，就像阿散蒂的那些孩子一样。

另外，我们教师是否也应该多多利用“谄媚效应”呢？或许“谄媚效应”在教育者的口中叫做“赏识教育”吧。多从正面表扬学生，甚至在奖励他们的礼物上写上祝福的话语。每一个孩子与生俱来的天赋都是很宝贵的，他们都是天才，而“赏识教育”则是不将他们的才能封印的法器。一个教师做到不封印天才就已经是名合格的教师了，完完全全不需要幻想去开启别人的天赋。

完了。

额外备注：

那些迹象能够揭示谎言呢？由于在说谎的时候，你给出的信息悦动，就越有可能自找麻烦，所以说谎者的话一般没有说真话者那么多，而且提供的细节也相对比较少，这些可以从他的说话字数多少和措辞上面区分。

此外还有遗忘的问题，说真话者一般会很坦率地说出自己已经遗忘了，而说谎者则不会这么做，说谎者似乎都具备了超

强的记忆力。

虚假的笑容被研究人员称作“泛美式”微笑，虚假的笑容只是通过颧大肌把嘴角往上拉起，而真实的笑容会同时牵动颧大肌和眼睛周围的眼轮匝肌，因此真心的笑容会在眼睛周围产生线条。

心理读书笔记摘抄篇十

心理诊断是心理学领域中重要的一个方向，它包含了对个体心理状态的深入了解、分析和诊断，是治疗心理障碍的必要前提。读书笔记不仅可以帮助我们理解更深入的心理诊断，也可以帮助我们更好地了解自己的心理状态。在本文中，我们将分享我的心理诊断读书笔记心得体会。

第二段：理论知识的学习

在阅读心理诊断的书籍时，我体会到学习理论知识的重要性。心理诊断由多种元素构成，包括心理学基础知识、评估工具、症状特征、诊断和治疗技术等。学习理论知识不仅可以帮助我们更准确地了解个体的症状，还可以更好地理解疾病的根源和治疗方案。

第三段：实践操作的体验

心理诊断不仅是理论知识的学习，更是实践操作的体验。通过阅读和实践，我们可以更好地了解如何使用各种评估工具和技术来帮助患者解决他们的问题，了解他们的过程和方法，也可以更好地与患者沟通和建立信任关系。

第四段：个人反思的思考

在读心理诊断书籍的过程中，我发现我的感受和反应经常会影响我的评估和治疗技术，因此个人反思变得十分重要。通

过个人反思，我可以意识到自己的偏见和限制，并更好地意识到来自外部和内部的干扰因素。个人反思可以帮助我们更好地掌握如何避免和解决干扰因素。

第五段：结论

在心理诊断读书笔记的过程中，我深刻体会到了理论和实践的重要性，更加深入地了解了心理诊断的各个方面，了解到了如何使用各种技术来评估和治疗患者，并且认识到了自己的偏见和限制。特别是，个人反思使我在理解和处理信息时更加敏锐和客观。这对我未来的发展和职业生涯是十分有益的。