

# 最新心理的读后感(大全6篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理的读后感篇一

前边挺吸引人的，最喜欢第一章的宿舍里平凡生活的描写，在宿舍看代入感有点强，吓着了。

不过后边就开始戏剧化了，主角越来越神化，每次只身犯险总能化险为夷，我心都提到嗓子眼，挂了咋办特别是在地下暗河里那段，这更像是方木传。推理情节（特别是到后边）感觉有些不太符合常理，比如魏巍假装植物人，这个可以逃掉医院的检查程序？就算是为了塑造方木的强大敌人，魏巍也有点神乎其神了，反观前边第七个读者开始的几章可能要比这个真实一些。

主角学生时代之后的感情线简直太牵强，尤其是城市之光那章，气的我直接跳过了。还有，虽然这本书讲的是心理罪，跟心理扭曲有关，可能是没怎么感受过，感叹心理扭曲的可怕之时也对案件作案动机的强加性表示怀疑。我还是更喜欢东野圭吾老先生的推理小说，案情不是为了表现个人而发生，而是生存，而是掩盖，而不是变态地挑衅警方：快来抓我啊。不喷，总的还是喜欢雷米大大的，毕竟写这么大一个故事，而且其间串联线索也还说的过去，不太深究的话。

## 心理的读后感篇二

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，学好管理学对于我现在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。

### 心理的读后感篇三

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](#)

## 心理的读后感篇四

这是我第一次阅读关于心理学的书，对于我这个对心理学没有什么认识的人来说，确实是一件艰难的事情，心理学读后感。书上有太多心理学上的术语，使我对书本的理解加大了难度。

我阅读的作品名叫《面对——镜子里的自己》，这是一本在非典期间，中国科学院心理研究所心理咨询中心开通了全国公众的“非典热线”，对非典患者与医务人员的心理干预以及种种困惑进行了解，并通过一些故事情节总结出具有代表性、普遍性的15对心理矛盾：

## 内控与外控

我们是生活的泥瓦匠，有的人只知道忌日地砌砖头；有的人明白自己是在盖楼。当摩天大楼竖立起来的时候，有的人和有的人就不同了。一种是内控型的人，他们认为自己的收获与幸福很大程度上取决于自己的决定和自己付出的努力。因此，认为自己是个人的行为的主宰，自己可以影响行为的结果。外控型的人则认为人们不管怎么努力都无关大局，他们认为自己不能左右或控制自己行为的结果。

## 自卑与自信

自卑感是一个人对自己的能力、品质等做出偏低的评价，总是觉得自己低人一等，并因此而悲观、惭愧、羞怯等复杂情感。过度的自卑会使人脱离现实，造成生活适应困难、阻碍人格健康发展。而自信会鼓舞一个人的行为，它会影响人们对任务选择、付出努力的多少、遇到困难时的坚持性等。

## 乐观与悲观

看见半杯水时，有的人觉得有水喝，而有的人觉得不够喝。不是对与错的问题，而是我们处事心态不同。乐观与悲观的产生源自矛盾和压力，矛盾无时不有，压力无时不在。因此，我们应以乐观的态度对待生活中的压力。

## 冲击与防御

在我们的心里，有一种类似于隐身的东西，我们不知不觉地在使用。但是，我们更多地用它来骗自己，让我们自己不能看到自己的内心。经典的心理分析理论认为个体内心的冲突是心理活动的核心，为了适应这些冲突，自我发展出防御机制，它的作用是减少冲突、减低紧张、保持内心平衡、调节自尊，并对于应对焦虑有重要作用。

## 孤独与充实

一个人一生中不可避免地都会经历孤独，是孤独着孤独，还是充实地孤独，这是完全取决于我们自己的选择，能够在独自一个人的时候，不觉得孤单；在冷清的时候，不觉得寂寞；在空闲的时候，不觉得无所事事，这些所靠的正是内心的丰富与充实。

## 真诚与虚伪

真诚与虚伪不仅是一个人对他人的人格特点，也是一个人对待自己内心的特点，读后感《心理学读后感》。然而，真诚是一件需要勇气的事。当一个人选择虚伪时，就是人在软弱的时候用来保护自己的方式。如果我们能真诚，我们就能把握住实在的自己，就能感到一种满足和愉快。

## 自私与利他

自私是指人以损害他人、社会的利益为代价来满足自己利益要求的行为。而利他行为则是指毫无回收报酬的前提下，表现出志愿去帮助他人的一种行为，完全没有个人的意图在里面的。

## 热情与冷漠

热情和冷漠，所体现出的含义和境界大相迥异。热情往往与乐善好施、周到服务相关联，冷漠却总是与事不关己、拒绝提供帮助相提并论。而现在越来越多的人在“经营”自己的感情，他们都希望把自己保护得严严实实的，生怕自己一不小心受到伤害，导致社会中的人越来越冷漠。

## 狭隘与宽容

宽容是一种心理能力，而狭隘是一种心理残疾。在生活的点点

滴滴，我们都可以看到宽容和狭隘的表现。在日常生活中，宽容可以表现在接受他人有和自己的不同的行为。我们知道只关心自己是一种狭隘，而不知道只关心自己所爱的某些人、某些群体也是另一种狭隘。因此，我们需要用宽容的心去对待在我们身边出现的人。

## 责任与逃避

没有谁能够逃脱自己的角色去当人纯粹的观众，每一个人都必须扮演着各自的角色，这种角色的背后就是我们的责任。责任是个体经过认知、判断之后采取的一种行为，而这种行为与社会和他人的利益是一致的，是我们无法逃避，必须面对的责任。

## 安全与风险

安全感对一个人来说是非常重要的，有了安全感才能有自信、有自尊，才能与他人建立信任的人际关系，而缺乏安全感的人可能导致精神障碍。安全总是相对的，风险总是绝对的，做任何事情，风险都会存在。我们需要以沉着的心态去应对风险，克服犹豫，坚定果断，让风险化险为夷。

## 压力与冲突

压力是在当事有发觉到环境刺激超过自身应付能力时所发生的一系列心理、生理等方面的全身性反应。而冲突也是人们生活中一个很常见的心理现象，在一些不可避免的矛盾之间就会产生冲突，并成为压力的一个重要来源。

## 封闭与开放

人们在受到某种刺激时，会对自己的思想和行为有不同有表现方式。一种是封闭，由于某种刺激造成的伤害导致他们把自己封闭起来，不与外界接触，从而导致焦虑、妄想等现象

的出现;另一种上开放，就是把自己的情感表现出来，向美好的一方面想。

## 从众与独立

从众与独立是行为的表现与结果，个人在自己没有信心、缺乏知识或不占优势的领域内，往往更容易从众;在自己有信心、有知识或者占有优势的领域内，更容易表现出独立性。总之，从众与独立都是一个正常的人发展成熟过程中的两个方面。

## 迷茫与信念

人类面前的路却永远是未知，我们的心灵也不时的萦绕在无知、无奈与恐惧之是，迷信的想法与行为也正是产生于人尖的无知和无奈之中。这时，信念是人类生存的基础，没有信念，人类将无以生存。

在阅读完这本书后，让我懂得了人们所面对有事情都是多方面的，人们有能力改变自己的行为、思想、命运，只要我们作出正确的选择，向好的一方面想，我们的生活将会变得更加的美好、幸福。

## 心理的读后感篇五

洁瑜

今天，突然想写点重口味的（坏笑脸）。不知道有没有妈妈和我一样，在压力大或者郁闷无处宣泄的时候，喜欢看一些惊悚悬疑小说来释放自己的压力。曾经觉得自己这个习惯很怪诞，但却也延续了多年。看过为数不少的悬疑惊悚小说，其中不乏涉及神怪或者一些科学无法解释的现象，虽然我是当代学习无神论者的好青年，但是我对这些仍抱有敬畏之心。

今天，我想推荐一套小说，是雷米写的《心理罪》。这套书



我反反复复看了不下四遍。作为悬疑惊悚小说的迷妹，不得不承认这是一套好书。作者雷米作为专业的刑法老师，非常熟悉犯罪学和心理学，用细腻的笔触刻画了一个个鲜明立体的书中人物和一个个惊心动魄的故事。()整套书一共有五本，虽然网络上把《第七位读者》独立了出来，但是我觉得恰恰是《第七位读者》是整套书的前传，所以读了这一本，才能更好的去读后面的《画像》、《教化场》、《暗河》、《城市之光》。这个顺序也是书中主人公方木的成长顺序，这也是该小说故事的一条主线。

书中的主人公方木是一个法学院的研究生。他的故事是从《第七位读者》开始的。在大学本科四年，他经历了自信洋溢的巅峰时期到人生最郁闷低落时期的过渡。目睹心爱的人的死亡，自己老师的死亡以及自己寝室的一场大火夺走了自己大部分室友的性命，直到最后找到真凶，这一切一切，都把原先那个自信轻松，单纯的学生方木变成一个阴郁，冷漠，有点神经质，骨子里却透着正义感的颇具争议性的人物。这也为他在书中做犯罪心理画像奠定了基础。

- 1) 《第七位读者》-主人公方木的成长史，是整套小说的前传。把后面发生的一些故事的前因交代清楚了。
- 2) 《画像》-模仿世界著名的凶杀案的连环杀手，在c市连续作出令人战栗的凶杀案。方木作为推理天才在心理画像这一块初露头角。
- 4) 《暗河》-一个与世隔绝的村庄，一些匪夷所思的故事，揭示这个文明社会里还有这些文明未开化的蛮荒之地。
- 5) 《城市之光》-出来混迟早要还的。这本应该说还是方木的成长史的续篇。和《第七位读者》有着千丝万缕的关系。看看方木最后如何自解困境或者说步入死亡的陷阱。

无论你喜欢悬疑惊悚还是侦探小说，它都能满足你。恐怖氛

围渲染恰到好处，更多的是思维缜密的逻辑推理和人性剖析，值得一看！

注意哦！我说的是书。同名电视剧无感！

## 心理的读后感篇六

连续几周时间终于把心理罪这个系列全都看完了，不能说不精彩，只是对于我这种看见bug就浑身不舒服的人来说真的不是一次特别舒心的阅读。

也许是我受tvb同类型剧的影响太深了，总觉得无论是方木或者是作者对于事件的解决并没有太好的办法，只能用英雄主义来解决。比如城市之光中，对于这种自以为是正义化身的杀人犯，作者即使到最后也没有给出可信的论据让读者觉得他是恶的，还是举法证先锋里一个例子：有人按照法医古sir里恶有恶报的方式去杀人，做死亡判官，古sir很迷惑自己是不是应该还要写下去，汀汀是这么告诉他的：“可是我觉得你应该继续写，还要把你的经历写成小说，你要更深入告诉读者，什么是错误，什么是正确，这样才是一个负责任的作家。”而我觉得心理罪里面恰恰缺的就是这个（特别是城市之光），难道中国的法律真的只能让方木用自己的死才能终止这种恶吗，以暴制暴，以恶制恶才行吗？当然，作为一个成年人，我们无需用小说来指引我们做人，也不会因此就觉得黑暗的社会无救，只是希望如果作者的本意是揭示黑暗的话，请彻底并合理，即使无法给出真是正确的路，也不是用暴力来抑制暴力。

再借用法证先锋里的一句话给书里那些自以为是替天行道的凶手：你不是替天行道，你是滥杀无辜，你可曾想过，这些死者的家属，其实就是当年的你！你也是因为你的家人错误处理感情问题才会造成悲剧，这些死者跟他们的家属他们全是无辜的，希望你下半生在监狱里好好地忏悔。