

# 2023年应对力读后感 如何应对小学生心理问题读后感(汇总5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 应对力读后感篇一

，郑州市团委通过抽样调查试图了解青少年的心理健康状况，在对名青少年调查之后发现，青少年的心理问题主要为网瘾、早恋等，而20出现了新的变化，郑州的青少年在人际关系、抑郁、焦虑及敌对几个问题上较为严重，严重程度明显高于20，高中生、女生、单亲家庭的学生以及处于消极家庭教养方式下的学生，心理问题会更突出一点。

### 高中生更容易理解父母

郑州团市委12355青少年维权及心理咨询中心的心理专家对此次调查进行了长时间的分析，结果发现，初中生顶撞父母的情形最严重，而多数高中生更容易理解父母。高中生减少了与父母之间的直接冲突，多数高中生基本上能与父母保持一种肯定和尊重的关系，他们更希望能与父母站在同等的地位探讨和决定某些问题，希望能与父母和睦相处。

但同时存在着一个问题，就是高中生的心理问题明显比初中生多。在高中生群体中，会存在一些情绪方面的问题，如心烦、看不进去书、焦虑、抑郁等，同时还有比较严重的问题，像精神衰弱、心理应激障碍等。专家分析说，这是孩子成长的烦恼。

### 不要过分宠溺子女

现在郑州的独生子女比较多，在不少人看来，独生子女的心理问题更多，但郑州团市委12355青少年维权及心理咨询中心的此项调查则显示，非独生子女的心理问题略多于独生子女。非独生子女比独生子女更容易产生强迫、敌对、恐怖、人际关系敏感、抑郁、焦虑等心理问题，也相对容易出现头昏、头痛等生理方面的问题。

而独生子女更明显的心理问题是适应不良、自我中心和早熟等。郑州团市委12355青少年维权及心理咨询中心的心理专家分析说，家长过度保护带给子女的常常不是安全和欢乐，而是焦虑和失望。当他们一旦离开父母走向社会时，就会出现严重的适应不良。另外，独生子女在家庭中没有与兄弟姐妹共同生活的经验，在情感上容易形成自我中心，不善于体会共享的欢乐，缺乏协调人际关系的能力，又由于他们在家庭中缺乏可供仿效的儿童，他们只能模仿成人，容易形成言行上的早熟现象。

## 建议

### 1、学校要出“实招”

郑州团市委12355青少年维权及心理咨询中心的心理专家昨日在接受本报记者采访时分析说，在当今的社会环境下，孩子有心理问题非常正常，作为家长切莫如临大敌，关键要看如何应对，帮助孩子早日调整过来。

近年来，随着国家对青少年心理健康工作的重视，学校都在普及心理健康知识，青少年对心理健康的认识已经有了很大提升。然而从问卷反馈的信息来看，虽然学校在心理健康方面的工作宣传得多，真正有效的执行措施却是有限的。比如一些学校做过“心理健康知识的普及宣传”，但“从未开展过相关的服务和活动”。学生渴望学校能真正做一些适合他们的活动，从而可以及时发现问题，解决问题。

该中心的心理专家还建议，学校应创造有助于心理健康教育的学校环境，尤其要重视教师心理健康状况的改善。

## 2、家

### 长不要过度保护

在调查中，青少年对郑州团市委12355青少年维权及心理咨询中心的心理专家说得最多的一句话就是，爸妈“管得太宽了”。

该中心提醒家长，过度干涉和保护、严厉批评和惩罚、拒绝和否认，都可能会造成青少年不同程度的心理问题。家长要了解初中生和高中生不同的心理特点，许多事情要学会放手和放心；要接纳他们的成人感，要尊重子女；理解他们想要独立的想法，给他们空间，让他们得到充分的自我发展。在讨论问题时把子女看成一个有思想的独立的个体，给他们发言权；当孩子遇到困难时，给予他们充分的信任，会使子女更有支配自己的能力；当子女的确需要帮助时，不要冷嘲热讽，要给予他们最大的理解和支持。

## 应对力读后感篇二

2015年，我终于战胜了自己的懒癌，开始了我的心理学之旅。从2015年到现在，了解了多种心理流派，接触并学习了各种心理学的技术。这些技术包括：叙事[nlp]催眠、绘画、沙盘、家庭系统治疗……我可能没有办法说清楚我到底在运用哪些技术，可能是把它们都整合了吧。

然后，我发现自己不一样了，周围的人也都说我不一样了。我是我，又不是原来的那个我。忘了是谁说过这样一句话：“所有的变化……都值得悲叹，因为它意味着我们的一部分已经离我们而去，我们必须在旧的生命中死去，才能进入新的生命。”我在心理学中得到了滋养，长出了新的我。

在《感受爱》中，学会提升自己的感受性，开始做个感受爱的人。在《反脆弱》中，学会接纳不确定性，并从不确定中受益。

在《权力：为什么只为某些人所拥有》中，治愈了我的失眠。焦虑源于对于未来不确定性的恐惧以及不接受，那么，如果我们面对这些不确定，还有什么可焦虑。问题如果有办法解决，就不需要焦虑；如果问题没有办法解决，焦虑也没有用。心理学，一念之间，可以让你更幸福。

## 应对力读后感篇三

### 《中华人民共和国突发事件应对法》读后感

“第一条为了预防和减少突发事件的发生，控制、减轻和消除突发事件引起的严重社会危害，规范突发事件应对活动，保护人民生命财产安全，维护国家安全、公共安全、环境安全和社会秩序，制定本法。”

其中“国家安全、公共安全、环境安全和社会秩序”要给出明确的定义。

“第三条本法所称突发事件，是指突然发生，造成或者可能造成严重社会危害，需要采取应急处置措施予以应对的自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件。

按照社会危害程度、影响范围等因素，自然灾害、事故灾难、公共卫生事件分为特别重大、重大、较大和一般四级。法律、行政法规或者国务院另有规定的，从其规定。

突发事件的分级标准由国务院或者国务院确定的部门制定。”

“突然”、“严重”的具体标准?法律应尽可能不要使用模糊词语。

“突发事件的分级标准由国务院或者国务院确定的. 部门制定。”这个“分级标准”至今没有看到，这样会影响此法的具体实施。

为何没有针对“社会安全事件”进行分级?

“第二十七条国务院有关部门、县级以上地方各级人民政府及其有关部门、有关单位应当为专业应急救援人员购买人身意外伤害保险，配备必要的防护装备和器材，减少应急救援人员的人身风险。

第二十八条中国人民解放军、中国人民武装警察部队和民兵组织应当有计划地组织开展应急救援的专门训练。”

这样，能有效地体现以人为本的精神，缓解社会承受的痛苦。

“第三十二条国家建立健全应急物资储备保障制度，完善重要应急物资的监管、生产、储备、调拨和紧急配送体系。

设区的市级以上人民政府和突发事件易发、多发地区的县级人民政府应当建立应急救援物资、生活必需品和应急处置装备的储备制度。

县级以上地方各级人民政府应当根据本地区的实际情况，与有关企业签订协议，保障应急救援物资、生活必需品和应急处置装备的生产、供给。”

其中“易发、多发”的标准是什么?

“(六)组织公民参加应急救援和处置工作，要求具有特定专长的人员提供服务;”法律应提及国家给予参加应急救援和处

置工作的公民报酬。

“第五十六条受到自然灾害危害或者发生事故灾难、公共卫生事件的单位，应当立即组织本单位应急救援队伍和工作人员营救受害人员，疏散、撤离、安置受到威胁的人员，控制危险源，标明危险区域，封锁危险场所，并采取其他防止危害扩大的必要措施，同时向所在地县级人民政府报告；对因本单位的问题引发的或者主体是本单位人员的社会安全事件，有关单位应当按照规定上报情况，并迅速派出负责人赶赴现场开展劝解、疏导工作。

突发事件发生地的其他单位应当服从人民政府发布的决定、命令，配合人民政府采取的应急处置措施，做好本单位的应急救援工作，并积极组织人员参加所在地的应急救援和处置工作。”

“公民参加应急救援工作或者协助维护社会秩序期间，其在本单位的工资待遇和福利不变；表现突出、成绩显著的，由县级以上人民政府给予表彰或者奖励。”公民和组织参加处理突发事件的经济损失应由国家补偿。

## 应对力读后感篇四

临近中考，考生和家长都在进行最后的冲刺和准备。作为考生求学经历中的第一次全市规模的升学统考，不少考生在中考的最后阶段难免会表现出紧张和焦虑的情绪。而部分家长因为不会采取恰当的交流方式，一味给孩子施加压力，造成家庭矛盾的升级。

针对这些问题，记者采访了心理专家，针对这一阶段不同类型学生表现出的心理问题，心理专家提出了疏导对策。

问题1

部分成绩较好的考生在这个阶段比较容易表现出不自信。出现这类问题的考生主要是平时性格比较内向，或者曾经在某科考试中失利过，担心“悲剧重演”考试拉分。

对策：找个没人地方宣泄压力

学大教育个性化研究院心理咨询师周婷丽建议，这类考生关键是树立自信心。首先要肯定他们的优点和进步，过去某一科考得不好并不代表以后会一直不好，人的一生有“三道门”：过去、现在、将来。人不能老是活在“过去”，也不能提前跳到“未来”，关键是“活在现在”。

应告诫考生，备考阶段最重要的是准备考试，而不是担心还没有发生的未来。应发掘自己的长项，以长项科目带动弱项，提升自信。还可适当找一些情绪疏解的办法。想发泄压力的时候，可以砸被子、枕头，宣泄一下。或找个没人的地方，或是火车路过的时候，把那些担心的事情吼出来、喊出来。

## 问题2

一些考生平时成绩不错，但一想到中考就觉得压力很大，怕考不好对不起父母，但自己平时确实很努力，觉得自己做得再好也达不到父母的要求。

对策：换种语气鼓励孩子

考生首先应懂得正确看待父母对自己的要求，理解父母之所以严格要求是希望自己将来能有更好的发展。对这类问题的考生，亲子沟通很重要。

比如以前家长会常说“我为了你花了这么多钱，投入这么多精力，你一定要对得起我们”这类的话，这种话很容易给孩子造成压力和困扰。这时，不妨换种语气和说法，如“我们花钱是因为你是我们心爱的孩子，我们相信你”诸如此类以激

励为主的话。家长减少一些指责的话语。

### 问题3

部分成绩中下等的考生，在这个阶段总会觉得自己根本考不上高中。一想到中考就觉得恐惧，整日惶惶不安。这个时候，他们开始变得很焦虑。

对策：正视焦虑取长补短

周婷丽介绍，对这类考生首先应让他们做一个学习能力的自我评估，分析出哪些科目属于长项，哪些是弱项，在安排冲刺的复习时间时，进行恰当分配，哪个科目提分的幅度大，可以多安排复习时间。

在情绪疏导上，首先要告诉考生正视自己的焦虑情绪，之所以有这种情绪出现说明他们还是在乎考试的，焦虑是正常的情绪流露。但一定要把握一个度，太过焦虑就会乱了阵脚，影响复习的效果，应学会将情绪调整到适度焦虑。

### 问题4

成绩在班上相对最差，不被人看好，自己在学习上找不到成就感，也就“破罐子破摔”自暴自弃，甚至产生放弃中考、厌学的情绪。这类考生可能对中考表现出无所谓的态度，但家长却十分焦虑，对孩子责骂加剧，导致家庭矛盾冲突升级。

对策：家长帮孩子找自信

周婷丽表示，能给这类考生最大帮助的就是家长。对这类学生，应帮助他们找到自己的长处和优点，重建自信。这个阶段的初中生心理成长特点表现为追求独立，不受别人的指挥，在乎别人对自己的评价和看法。如果家长还用以前对待小学生时一味说教的教育方式，可能会导致亲子沟通上出现问题。



家长不妨把姿态放低，多花些时间陪陪孩子。建议每天给孩子“记红账”，记录下孩子每天的进步，让孩子感受到父母的关爱。

而对于一些家长与孩子矛盾比较严重，以致双方无法沟通的家庭，建议借助专业咨询师的指导，家长和孩子一起心平气和地坐下来谈谈，分析“我们的家究竟怎么了”，在专业人士的帮助下讨论如何处理冲突矛盾。

## 应对力读后感篇五

2020年，全国上下将同步小康，这无疑是件振奋人心的好事。但对于我们贫困山区来说，在消除贫困同奔小康，具体实施精准扶贫脱贫攻坚过程中，总感觉，问题和麻烦犹如雨后春笋，解决了一批还有一批、解决了这样还有那样。总感觉，无形的压力和棘手的应对，正在慢慢的侵蚀自己的意志与思维。

承受压力是工作与生活的重要组成部分，每个人会在不同的时间段、环境、空间感受到压力，当压力被视为一种挑战和机会，并被有效的处理时，它会转变成一种动力和激励。正是因为读了《压力与应对》这本书后，让我积极看待压力和问题，培养了我应对压力的能力，同时也增强了我的使命感和责任感。

海子乡地处二半山区，随着多年来的产业结构调整，目前已根据海拔规划出烟区、桑区和经济林木区，老百姓勤劳肯干，全乡呈现出一副欣欣向荣的景象。但是受地理位置、区位优势 and 基础设施的影响，贫富差距还是很大，全乡共有贫困户144户贫困人口657人。

在当前的扶贫工作中，如何把中央的大政方针政策与全乡的脱贫奔康规划紧密结合起来，走出一条贫困山区建设社会主义新农村的路子，是地方党委、政府必须解决的一个重大课

题。难点和问题接踵而至。

正如书中所说，要从现象看本质、要从表象看内涵。认真分析“压力源”就如实际工作中遇到的困难，经过反复的思考，总是有惊奇的发现。其实，在日常工作中我们还存在着一些不恰当的做法，主要根源还在认识和方法上，这些问题没有解决好，就会衍生新的问题和麻烦，牵绊前行的步伐。

不管是产业还是经济发展，首先应该做到规划先行，我乡农村发展的一大突出问题是：村庄布局散、农村交通、通讯、人畜饮水、农田水利设施等基础设施严重不足；文化、教育、卫生等社会事业发展滞后，这些问题是长期积累下来的，就必须加强认识，尽快加以解决。同时也要注意改变传统的陋习和不文明、不卫生的习惯，与改水、改厕、改圈、改院结合起来，使民居上一个层次。应从整体发展的前瞻性来看，规划要充分考虑到今后发展的长远趋势变化。总之，要坚持规划先行，基础设施先行，优惠政策先行，试点先行，从农民最积极、干部最主动、条件最成熟的村实施起。也就是要对存在的压力进行评估，要认真查找影响压力的因素和自身存在的缺陷。

发展农村经济、增加农民收入是当前各项工作的首要任务，只有生产发展了，才能同奔小康。因此，大力发展农业生产、增加农民收入是地方党委、政府中心工作可靠的基础。在产业发展历程中要坚持典型引路、示范带动；要尊重现实合理规划，严禁好高骛远、高呼口号无实质；要充分征求村民意见，不下硬性指标，不搞人为指定和“一言堂”。

高尔基曾说过：“书是人类进步的阶梯”，可见读书是多么重要，读书可以学到丰富的知识，还可以使人进步、正确看待问题。通过读了《压力与应对》这本书，让我重新整理了工作的方式方法及思路，在实际工作中用行之有效的方案去正确处理遇到烦恼和困惑。