

李玫瑾心里学 学与教的心理学的读后 感(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

李玫瑾心里学篇一

看了《学与教的心理学》这本书，第一个感受是纠正了我对一些心理学原理的认识。具体地讲，以前关于教学方面的心理学理论自己是知道一点的，但是看书之后发现，有些理论不是自己以前认识的那样，以前的认识是片面的，有些甚至是错误的。

比如关于“艾宾浩斯遗忘曲线”，我自己在写文章的时候好多次用到这个心理学原理。在看杂志上的文章之时，偶尔也能看到作者引用这个心理学原理。然而，殊不知，艾宾浩斯是利用无意义音节作为记忆材料来得出这个遗忘规律的。后来的研究证明，如果学习材料是有意义的概念和原理，一旦学生理解之后，就很难遗忘。这个时候，显然不能用艾宾浩斯的遗忘曲线来描绘概念和原理的学习与遗忘。这段论述对我的冲击是很大的。站在“心理学”面前，我感觉自己真得太渺小了。同时，这段论述也让我联想到了我们平时教学中要多多增加有意义的学习。对此，书中也有类似的论述，例如根据加涅对学习的分类，可知学习有言语信息、智慧技能、认知策略之分。在言语信息的一个亚类——符号学习中，因为符号学习属于机械学习，故学习者可以在无意义材料中人为地赋予某些意义，使机械学习易于记忆。这种改进记忆的方法被称为记忆术。那么我们可否作这样的推论，对于艾宾浩斯的无意义音节材料，如果记忆者采取记忆术来记忆，那么其遗忘规律就不在是“先快后慢”了。

再如，当前在讨论教学问题时，经常听到“以学生为中心”的说法。那么，到底什么才是以学生为中心的教学？一般的说法是“以学生为中心”就是尊重学生，跟着学生的思维走，等等。这些当然是对的，但显然是不具体的。当今建构主义学习观告诉我们，以学生为中心的教学指教学时应仔细考虑学生带到教学情境中的已有知识、技能、态度和信念。同时强调，以学生为中心的教学并不意味着教师放弃教学责任。在“规则学习的过程和条件”一节中更是明确指出：在课堂教学情境中，完全由学生独立发现规则的情况较少，更多的是在教师指导下的发现。这样的观点让我联想到，学生虽然是学习的主人，学习是学生自主建构知识的过程，但这个“过程”的发起者是教师，同时教师也是确保这个“过程”得以顺利通畅的关键因素。

类似地情况还有很多，比如我们常说地教师主导、学生主体、循序渐进等教学原则，一直以为这种教学论是具有一定科学依据的，然而事实是这些教学论就是哲学取向的教学论。科学取向的教学论在20世纪60年代才开始兴起。还有，如看了“学习心理”部分就会发现，机械学习在学习心理学中占据着重要地位，强化刺激这些手段具有正统的心理学意义。

看了这本书，第二个感受是让我看清了我们平时一些看似“不太好”的做法，其实具有重要的心理学原理。具体地说，在我们平时的教学中，有一些教学方法被“素质教育”或者“新课程”套着一些“帽子”，殊不知，在这些“帽子”下面，隐藏着重要的心理学原理。

[《学与教的心理学》读书笔记分享]

李玫瑰心里学篇二

眨眼，从事高中英语教学已经六年多了，从一个刚走出大学校门的懵懂女孩，到一个经过两个教学循环，经历班主任和备课组长的磨练，我对教材更熟悉，对学生的心理更了解了。

但是，我还经常反思：为什么学生的成绩还没很大的提高？为什么没有完成预期的计划？一些知识点为什么说了那么多次学生还没记住？诸如此类的问题经常困扰着我。最近，又拿起了皮连生的《学与教的心理学》一书，在如何成为专家型教师和如何提高教学效率方面又有新的体会。

一、在专家和新手的对比研究中，柏林纳总结出：根据当时的教学情景与学生的反应和要求来安排教学专长获得的一个标志，也是专家教师与新教师的差别。每次备课，我往往把时间和精力花在如何达成自己设定的教学目标，让课堂的发展完全按照自己预设的轨道进行。但是，往往我是没有备好学生，很多时候设定的题目太难太多，导致学生没有按预期完成任务，课堂气氛沉闷；往往也没有预测教学中会出现的状况，而对学生出乎意料的情况招架不住，没有作出恰当的引导。然而，一个富有教学机智的老师，善于观察课堂，观察学生的反应，并能根据教学情境和学生的反应随时改变教学内容，最终能达到以直觉的方式对教学活动立即作出反应，并轻松、流畅地完成教学任务。

二、艾宾浩斯的遗忘曲线和梅尔尼克的过度练习对提高学生记忆效率很有帮助。

根据艾宾浩斯的遗忘曲线规律，保持材料最初减少很快，后来逐渐减慢；两端的材料容易记，中间的材料受到前摄抑制和后摄抑制的影响而容易忘。我们的学生往往对每一模块第一单元的单词最熟悉，中间学的单元没有任何印象，后来学的单元有点印象。其实，可以让学生早读时从不同的单元读起，不要每天都从第一单元读起。另外，早上和晚上是一天中记忆力最好的时间，因为它们各自只受到后摄抑制和前摄抑制的影响，也可以让学生利用好早晚的时间进行记忆活动。

梅尔尼克研究了过度练习的量对动作技能学习的影响作用，发现最佳过度练习是50%。在背单词或范文时，学生常常是读到刚刚会背，或者写到正好能记住就不愿意再多读多写。虽

然他们暂时掌握了，但一定时间后容易遗忘。而这个研究报告告诉我们，背书的时候，如果读10遍就能达到背诵的要求，那么最好让学生在读5遍。其实，学过的知识遗忘是很正常的，但如果我们稍微鼓励学生并运用理论知识引导他们如何记忆，遗忘就会减少了。

《学与教的心理学》除了在教学上给了我很大帮助外，在班主任工作方面也让我体会很深，如本书提到的：提高学生自尊的建议中，要避免不利的比较和竞争，鼓励学生与自己以往的成就水平相比较；说服是教师培养学生良好态度与品德的一种重要方法等等。

[《学与教的心理学》的读后感_900字]

李玫瑰心里学篇三

。具体地讲，以前关于教学方面的心理学理论自己是知道一点的，但是看书之后发现，有些理论不是自己以前认识的的那样，以前的认识是片面的，有些甚至是错误的。

再如，当前在讨论教学问题时，经常听到“以学生为中心”的说法。那么，到底什么才是以学生为中心的教学？一般的说法是“以学生为中心”就是尊重学生，跟着学生的思维走，等等。这些当然是对的，但显然是不具体的。当今建构主义学习观告诉我们，以学生为中心的教学指教学时应仔细考虑学生带到教学情境中的已有知识、技能、态度和信念。同时强调，以学生为中心的教学并不意味着教师放弃教学责任。在“规则学习的过程和条件”一节中更是明确指出：在课堂教学情境中，完全由学生独立发现规则的情况较少，更多的是在教师指导下的发现。这样的观点让我联想到，学生虽然是学习的主人，学习是学生自主建构知识的过程，但这个“过程”的发起者是教师，同时教师也是确保这个“过程”得以顺利通畅的关键因素。

类似地情况还有很多，比如我们常说地教师主导、学生主体、循序渐进等教学原则，一直以为这种教学论是具有一定科学依据的，然而事实是这些教学论就是哲学取向的教学论。科学取向的教学论在20世纪60年代才开始兴起。还有，如看了“学习心理”部分就会发现，机械学习在学习心理学中占据着重要地位，强化刺激这些手段具有正统的心理学意义。

看了这本书，第二个感受是让我看清了我们平时一些看似“不太好”的做法，其实具有重要的心理学原理。具体地说，在我们平时的教学中，有一些教学方法被“素质教育”或者“新课程”套着一些“帽子”，殊不知，在这些“帽子”下面，隐藏着重要的心理学原理。

李玫瑾心理学篇四

每个人都喜欢给别人提建议，网上充斥着各种类型的伪心理学建议。在这些建议中，哪些才是真正有科学依据的呢？本文列出了10条真正有科学依据的心理学研究在日常生活中的应用。

1、如何识别谎言

谎言是很难被识破的。研究表明人们识别谎言跟靠蒙的没什么两样。部分原因可能是充斥在我们周围的关于识别谎言的大都是虚假信息。点击了解如何识别谎言。

2、如何让你的笑容更有吸引力、更真诚而不那么张扬

这项心理学研究发现一个长时间的微笑（持续0.5秒）比一个短时间微笑（0.1秒）显得更真诚和有魅力。在这种情况下，研究者发现长时间微笑显得更有吸引力、更真诚而不那么张扬。头部微斜同样会增加吸引力和可信度前提是斜对了方向。

3、如何说服他人你的观点代表全部人的观点

如果你想说服他人你的观点是代表大多数人的观点，那么你只需要不断的重复它。这项令人吃惊的心理学研究发现如果群体里的一个人重复他的观点三次，那么它有90%机会的影响其他三个人支持你的观点。

4、如何有一个焕然一新的假期

这项环境心理学研究指出假期宅在家里可能限制精神上的恢复。另一方面，当我们在户外畅游时，我们可以做喜欢的运动或者在公园里漫步。

5、如何预防欺诈

如果我要我对一个对心理学一无所知的人只讲一项心理学，那肯定是人群心理学。了解并注意这项可以让我们的生活。

6、通过e-mail来说服别人

在发送e-mail之前你要知道通常女性没那么容易通过e-mail说服因为这种沟通方式不太可能建立能让对方改变态度的关系。而男性则不同，他们通过e-mail交流会减少对对方的戒心因而能把注意力集中在问题上而不会因为把对方视为威胁而分心。了解通过e-mail说服别人。

7、你是否满意你们的关系

一旦一段关系变成了长期的，虽然我们仍然会谈到爱和承诺，但满足感会变得重要起来。确实，低满足感是预测分手的一个重要标准。点击了解对一段关系感到满足的行为有哪些。

8、降低你的胆固醇水平

来自两个不同的研究得出的结果显示仅在25天后，实验组在写下了情书后胆固醇有了显著下降。这些实验对象胆固醇的

下降似乎与一些如年龄、饮酒习惯、吸烟习惯等等一般的健康因素无关。根据这份早前的数据显示，怀着激情书写可以降低胆固醇水平。

9、如何通过自我揭露交友

从熟人变成好朋友可能会很难。无论感情是浪漫的或是柏拉图式的，关于人们没有更进一步的原因是多种多样的。了解如何通过自我揭露更进一步。

10、告诉其他人以上的研究让他们惊讶于你丰富的知识

好吧，实际上并没有关于以上研究结果是否会让人印象深刻的调查。但是，这十大心理学研究多少都告诉了我们什么是人类，而那是有益无害的！

李玫瑾心里学篇五

于是，我决定要通过这本书探究我沉溺上拖延的深层原因，以及希望找到解决的有效方法。

书的第一章就阐述了一个“拖延者怪圈”：

这次我想早点开始，我得马上开始，我不开始又怎么样呢？还有时间，我这个人有毛病，做还是不做？——不做，或者，背水一战。我永远不会再拖延。

对于拖延的'原因，作者归结为：缺乏自信、反感心理、目标和回报过于遥远、无法自我约束。我想前两类原因的吧。仔细想想，我喜欢把赴约的时间调得刚刚好，是由于我曾经提早到达，一个人站在街角等待，我实在是不喜欢等待，于是选择了这个方法，可我每次看到朋友比我早到在等待，我又感到惭愧；至于在学习上临急抱佛脚，是由于我感觉那样的效率会比平时大大提高，同时我认为自己在高中三年都孜孜

不倦，却在高考中功亏一篑，而眼看平时成绩不如我的同学都如愿以偿考上重本。我害怕就算平时温故而知新也抵不过别人临急抱佛脚的运气。但是，我似乎忘了一本最基本的道理：一分耕耘一分收获！

探究了自己拖延的原因，我似乎能顺藤摸瓜找到解决方法，正如书中提到的：

慢慢来。我深知改变这坏习惯不能指望一朝一夕就完成，一切不能立竿见影，我会试着在日常生活中多给自己心理暗示，例如，在学习方面，我必须时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

观察内心的抵抗。书中描述这这实际上是一个克服恐惧的过程，这个自我观察的过程同时也发挥着间接的提示作用。或许我须聆听内心的挣扎，然后通过理性告诉自己，如何做才是正确的。又比如在学习方面，当惰性与初衷对抗时，我必须告诉自己：我是学生。

笔记、日记、自由书写。我个人认为这是个特别的方法。记录下自己最真实的想法，见证自己的改变，又或是从这些内容中更深刻地探讨自己。

我想，这次是真的要改变拖延的坏毛病。我相信，我是真的可以！