

2023年人格的心得体会 动机与人格读后感 (优秀8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

人格的心得体会篇一

《动机与人格》这本书详细阐释了马斯洛需求层次理论、行为背后的需求、需求背后的动机，对于理解我们人类生活的各方面有着非常重要的意义。一旦从动机和需求出发进行分析就会发现，生活中的问题和迷惑就能拨云见日，而曾经视之为问题的结就自然而然就松开了。

本书对于了解人类动机理论及人本主义心理学、自我实现者、需求层次论都是非常有用的，因为他人的介绍或引用往往有误解、误读或者断章取义的成分，比如对于需求层次论就有一些机械或片面的解读或理解，而且被没有读过原著的人所接受所误解、误传。另外，阅读此书对于观察与认识自我也是一面较好的镜子，而且可以从中学到不少东西，进一步洞察自我的人性，就像作者从自己研究对象——自我实现者身上所学到的。

该书提出了影响广泛而深远的人类动机的需求层次论，即需求的五个层次——生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊的需求与自我实现的需要。一般对大多数人说这五个层次是由低到高需要予以满足的顺序，但是也有例外，也就是说满足需要的顺序不一定是这五个层次呈现出来的固定的顺序，优势需求并不一定是在低一级的需求得到满足后才转移到更高级，在低层次需求未得到满足之时，高层次需求也

可以成为优势需求。“某种需要一旦满足，就不再起积极的决定作用或者组织作用”，一个新的需要在优势需要满足后出现，是指新的需要成为又一个优势需要，由次要需求转为主要需求，这个出现是逐渐的而非突发的，是此消彼长的过程。而且作者所说的一般情况下这五个层次是，一个需要得到满足则另一个层次的需要相继产生，但这并不是说，一个需求必须百分之百满足后另一个需要才产生。事实上，社会上的大多数正常人其全部基本需求都部分得到了满足，同时又都在某种程度上未得到满足。称为基本需要的东西大部分是无意识的，而且需要本身具有文化差异性，但是“基本需要比表面的欲望或行为更为人类所共有”。

书中给我印象最深的是：高级基本需要经过长期的满足后，可能变得既独立于它们的更强有力的先决条件，又独立于它们本身的满足，正是那些坚强、健康、自主的人最能经受住爱和声望的损失。是的，小时候缺爱的人，长大后往往没有安全感和归属感，经常觉得孤独、无依无靠，很难从内心自主产生积极情绪，对他人的接近与离开很敏感，遇到不顺容易崩溃钻牛角尖。因此，在充满爱的环境下长大的人，拥有足够的安全感和归属感，知道如何接受别人的爱，也知道如何爱自己、爱别人，这样的人即使遇到打击，会把它看作挫折而不是灭顶之灾。

人格的心得体会篇二

由于人格差异，个体在各种不同的环境中表现出各自不同的稳定而持久的行为模式，或者说，人格给个体的行为打上了独特的烙印。人格包含性格、气质、能力、兴趣、爱好等成分。其中性格为表现在人的态度和行为方面的特征，主要由于后天学习和生活锻炼而形成的，是人格重要组成部分。气质俗称“脾气”，主要指由于先天遗传，加上后天影响，形成一般较小的特征，如情绪体验的快慢、强弱以及动作反应的敏感迟钝，就属于气质范畴。它不能决定人格特征的内容，只能使人的人格带上一定的色彩。

了解个体的人格特征，不但可以预测个体在特殊情况下的行为反应，而且，不同的人格可能表现出不同的患病倾向。例如，近代研究表明A型行为与冠心病明显相关，被认为是易患冠心病的危险因素。在精神病学临床上，病人的人格不仅决定了他患病后的行为，而且为某种精神疾病的发生准备了基础。例如，强迫病人常有某种焦虑、刻板、固执、自信不足的精神衰弱人格，癔症病人常有情感不稳、易受暗示、自我中心的表演性格。有时，人格所表现的独特行为方式可能和精神疾病混淆起来，导致论断错误。

有些人的人格较为脆弱，在应激性事件作用下，易于发生神经症性障碍。对于细小的事情总是忧虑的人，在困难的情境中更容易产生焦虑障碍，而相同的情境对其他人却没有这种影响。如果人格更为脆弱，那么，异常行为可能在没有应激性事件的情况下出现。有时，这种异常行为表现非常明显，以致难以判断这些行为是由于人格还是由于精神疾病所致。

人格和疾病在概念上的区分，在临床上具有重要价值，但这种区分并不都容易。核心在于能否确定行为异常的病程。如果一个人以前行为正常，以后产生了异常行为，他被认为有病。如果他的行为以往和现在一样反常，他被认为可能有人格障碍(personality disorder)这种区分在行为改变急速显著时容易做到，如急性躁狂症。但在行为改变缓慢不显著时，这种区分就有困难，例如，某些精神分裂症。

由于人们的人格特征存在许多差异，于是就产生了人格类型的概念。把人格分为“内倾”和“外倾”两类。孤僻好静，自负清高、不苟言笑、不善交友、不爱劳动、不肯合群、不喜欢参加集体活动、对人冷淡、胆小怕羞、生性多疑、多思多虑、怕负责任、有时想入非非、脱离现实，是“内倾”人格的典型特征。而“外倾”的人格特征则与此相反。Kretschmer曾将病人的人格、体型与所患的精神病联系起来研究，提出了所谓“分裂症型”和“情感性循环型”两种。实际上“分裂症型”类似Jung的“内倾型”，“情感性循环

型”类似“外倾型”。他认为内倾人格患病多为精神分裂症，而外倾人格多为躁狂抑郁症。

人格的心得体会篇三

1. 好人格是成功的基石。

作者：萨迪·

2. 假如有人出卖生命水，要别人以人格作代价，聪明人决不肯买；因为耻辱地活着不如光荣地死去。

作者：康德·

作者：雨果·

4. 丧失人格的诗人比没有诗才而硬要写诗的人更可鄙，更低劣，更有罪。

作者：卡尔·马克思·

作者：歌德·

6. 保持人格不仅靠功劳，也要靠忠诚。

作者：李苦禅·

7. 中国的文人，历来重气节。一个画家如果不爱民族，不爱祖国，就是丧失民族气节。画的价值，重在人格。人格——爱国第一。

作者：车尔尼雪夫斯基·

8. 要是一个人的全部人格、全部生活都奉献给一种道德追求，要是他拥有这样的力量，一切其他的人在这方面和这个人相

比起来都显得渺小的时候，那我们在这个人的身上就看到崇高的善。

作者：雪莱·

9. 道德的最大秘密就是爱；或者说，就是逾越我们自己的本性，而溶于旁人的思想、行为或人格中存在的美。

作者：（英国）谚语·

10. 读书在于造成完全的人格。

作者：池田大佐·

作者：巴尔扎克·

作者：今道友信·

作者：屠格涅夫·

14. 一个人必须剔除自己身上的'顽固的私心，使自己的人格得到自由表现的权利。

作者：佚名·

15. 自重——人格天平上的砝码，质地越纯，价值越重。

作者：麦尔顿·

16. 一个成功者以最谦虚的态度来接受一个最忠诚的指导，这并不影响他的独立人格。但是你在接受指导之前，必须进行冷静的分析，千万别存有屈服感。

作者：歌德·

17. 只有伟大的人格，才有伟大的风格。

作者：柏拉图·

18. 体操和音乐两个方面并重，才能够成为完全的人格。因为体操能锻炼身体，音乐可以陶冶精神。

作者：梁启超·

19. 患难困苦，是磨炼人格之最高学校。

作者：郑培民·

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](#)

人格的心得体会篇四

看完马斯洛的《动机与人格》一书，我对于其着重论述的自我实现者颇感兴趣，进而陷入思索，试图将其理论与东方的文化作一下比对，看看两者能否融合贯通起来，且共同点与差异又在哪里，这些问题背后的答案着实让人兴奋！

根据马斯洛对自我实现者特征的描述，我试着对东方历史上以及现今的著名人物作一番粗放性的筛选，看看有哪些人的人格类型吻合这些自我实现者的特征。

而筛选的结果诸如尧、舜、孔子、管仲、包拯、王守仁、周恩来、稻田和夫等人的人格特征都符合了马斯洛对自我实现者的特征的描述。

由此试想，东方儒家所追求的最高境界——圣（人）贤，不就是马斯洛所描述的自我实现者吗？一个被马斯洛称之为真正健康的人、全面得到发展的人，实现了人的最高级需求的人。

深入透析后我们会发现中西方的文化其实是互为交融、相互联系着的。

另外让人感到兴奋的一点是，不管是东方的儒家学说，还是西方马斯洛学说，都明确的认为，通过自身的努力，每个人都可能达到自我实现者的高度——在这个高度的个体，体验着作为健康自由人的所有的美好与幸福。

人格的心得体会篇五

最近两天没怎么上网了，主要的原因就是在读一本书：《24重人格》。在大学里学习的时候，记得学院的副院长就曾经推荐过这本书，不过当时没有精力，就忘记了。现在偶尔的大这本书，一开始看，竟然舍不得放下。

《24重人格》是一部类似于自传的小说，作者因为小时候的经历产生了多重人格障碍，不过三十余岁之前，他还是非常正常的，不但非常正常的结婚生子，甚至在事业上也有小成。但是因为各种原因，他非常不幸的意识到自己在心理上可能有些问题。

在意识到这点之后，作者得到了家人的支持，特别是得到了妻子的全力支持（庆幸的是她学了一点点心理学知识，勉强能够理解），为了治疗他们寻找心理咨询师、搬家、住进医院等等，经过数年的努力，他终于战胜了疾病，并且获得了心理学博士学位（函授），为心理治疗贡献自己的力量。

看完这本书，感想颇多。

首先是面对心理问题的态度。在中国，人们对心理疾病都存在一些偏见，不仅是普通人，就算是专业的心理咨询师，也会对心理问题患者有些看法。在课堂上，学生对典型案例的态度也仅仅是感兴趣而已。至于对心理问题患者的正确态度：同情、接纳和支持，我觉得我们还有很远的路要走。在本书中，作者能够被治愈，除了专业的治疗之外，家人的接纳和支持也有很大的帮助。

其次是完整的心理咨询体系。可以说，这本几年前就完成了的小说里，描绘的心理咨询体系是现在的中国只在教科书当中才存在。慈善人士的帮助、患者间的互助团队、精神病院、心理咨询师等，甚至是覆盖心理咨询行业的保险业。所有这些，在中国还是梦想。

最后就是美国的教育体系，一个多重人格障碍的患者能够通过函授获得心理学博士学位，这在中国几乎是不可能的。

人格的心得体会篇六

艾里克森人格发展八个阶段的发展任务和所形成的良好人格品质分别是：

婴儿前期（0d2岁）：

这一阶段的主要发展任务是获得信任感，克服怀疑感；良好的人格特征：希望，信任

婴儿后期（2d4岁）：

这一阶段的主要发展任务是获得自主感，克服羞耻感；良好的人格特征：意志，毅力

幼儿期（4d7岁）：

这一阶段的主要发展任务是获得主动感，克服内疚感；良好的人格特征：目标，主动

童年期（7d12岁）：

这一阶段的主要发展任务是获得勤奋感，克服自卑感；良好的人格特征：能力，自信

青少年期（12d18岁）：

成年早期（18d25岁）：

这一阶段的主要发展任务是获得亲密感，避免孤独感；良好的人格特征：爱，被爱

成年中期（25d50岁）：

这个时期的主要发展任务是获得繁衍感，避免停滞感；良好的人格特征：关心，发展

成年后期（50岁以后）：

人格的心得体会篇七

和陌生人交谈可以体现和加强一个人的自信。心理学实验表明，人类很多特性的分布都有一个规律：特别好和特别差的人各只占2%左右，中间水平的占95%，也就是说绝大多数的人

都是差不多的。所以，和陌生人交谈，碰到正常人的几率远大于碰到一个坏蛋。和正常的陌生人进行一次交谈，可能让我们吸收到新信息，也可能验证我们对人性的一些观念，还可能感受到人与人之间的热情、信任，这些良性的结果必定增强一个人生活的信心。

和陌生人交谈，还能体现个人独立性，有助于人格发展。大家都明白，和熟人打交道，说话的方式依附于社会关系，服从说话人的身份，很多时候并非是个人的独立意志的表达。和陌生人说话则不一样，互相之间常常作为独立的个体交往，彼此没有切身的利益关系，双方见到的都只是眼前的这个人，不会特殊关照也不会有什么成见，相对客观、平等，这种完全对等的关系，对青少年时期的人格成长是很有帮助的。许多孩子只有离开父母去学校和社会中独立生活以后才真正长大懂事，部分原因就在这里。

和陌生人交谈，更能锻炼口才和人际沟通艺术。熟人之间，彼此都很了解，不会很注意说话的方式和技巧。而陌生人之间的交往从零开始，需要有意识地运用沟通技巧来建立关系，多次下来，人际沟通能力和口才就会得到提高。

人格的心得体会篇八

这是伟大的人本主义者马斯洛的伟大作品，这本书花了很多时间系统地讨论了五个层次的需求和自我实现的人。

在很多情况下，我真的认为人本主义不是一个心理学流派，而是一种哲学。这是一门让人看了之后感到阳光和积极向上的哲学。

其他心理学学派重点研究的是“病人”，而马斯洛开创的人本主义学派关注的是“完美的人”。在我看来，积极心理学是人本主义心理学的延伸，这是我近年来非常喜欢的。它也研究人的“优点”而不是“缺点”。

马斯洛说：“自我实现的人就像身在异乡的异客，自我实现的人的想法特立独行，并不一定按照世俗的要求和别人的眼光行事，对待有制度有瑕疵的社会时，他们更愿意从内部去改良，而不是在对外部的叫嚣中去试图毁灭“，我特别喜欢这句话。

马斯洛说：“每个人都天生都有潜力，但有些人受低级需求如生存需要和安全需要，不能自由的追求更高的需求，而只有高级需要爱和归属感、自尊和自我实现等需要，才是人之所以感到幸福的源泉。”

这些都是我的团开办小组的幸福根源，在当今社会，我看到越来越多的女性衣食无忧后仍旧感受不到幸福，其根源在于更高级的需求——“自我实现”没有满足导致，所以如何“自我实现”就是她们需要解决的问题，这就是是我幸福课的一个重点。

我认为每一个现代人都可以阅读人本主义心理学的著作，成为一个自我实现的人。只有这样，我们才能成为一个快乐的人。