

2023年心理书读后感(汇总7篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理书读后感篇一

《幸福心理学》一书介绍了许多提高幸福感的实用策略，并分别从幸福是什么、实现幸福和拥抱幸福三个角度就影响幸福感的各个因素，如人格、心态、情商、逆商、爱情、目标和时间管理等方面进行了系统的心理学理论上的阐述。

阅读此书，使我受益匪浅。

若有人问起金钱、名誉和幸福你会选择什么时，想必大多数同学毫不犹豫的选择了幸福。由此可见，对我们来说幸福是多么的重要。

那么，幸福到底是什么呢？幸福是一个谜，一千个人，兴许会有一千种答案。远行时父母的悉心关怀，是一种幸福。穷困潦倒时恋人的不离不弃，是一种幸福。难过时朋友的耐心关爱，是一种幸福幸福是一个人全部快乐的总和，拥有积极乐观的情绪，是幸福人生的定义。

人是有感情的动物，喜怒哀乐人皆有之，因此必须把握好自己的情绪，诸如烦恼、焦虑、抑郁、暴躁、冷漠等消极的情绪我们必须摒除，否则将会降低我们体验到的幸福感受，更甚者，消极情绪若得不到及时的排解，这种不良心理能量的积聚若超过一定的负荷就会破坏心理平衡，引起心理疾病。

快乐主义的epicuro说：快乐是生活的开始和目的。所以快乐

的情绪对我们来说极为重要。有这样一个故事：有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步履沉重，痛苦不堪，只有一个人快乐的走着。别人问：

“你为何如此的惬意？”他笑着说：

“因为我带的东西最少。”

”快乐就是如此简单，负担少一点便可以了。

这也是幸福的原理。生活在尘世里的人们，不管你是不是有一种努力的生活态度，至少是寂寞的、累人的。我一直很欣赏这样的生活：于某个无事的下午，一个人坐在电脑旁边，用耳朵捕捉音乐的旋律，用眼睛追逐喜欢的文字。窗外有淡淡的阳光，有拂树的清风，有一种秋日的诗意与美好。这是一种静心的快乐。我喜欢那种文字在心头跳跃的感觉。也时常感恩，感恩这些快乐的文字犹如取之不尽的灿烂的阳光，温暖着我，把我灌醉。于是我，不再纠结与累人的事情和人，也不再停留在忧郁的情绪里。

无疑，时刻快乐着，以一种积极乐观的情绪面对生活的种种，才可以拥抱幸福。

心理书读后感篇二

之前喜欢盗墓题材的，后来有听说过这部小说，本着喜欢探索的精神，去搜罗了这部小说，真的被深深吸引，一环扣一环的悬念，弄得我连日常工作生活都要推理一翻。

真的很喜欢所刻画的方木的`这个角色，最开始的时候让人兴起保护欲，想一探方木的内心世界，好奇方木到底经历了怎样的内心世界，看到后来他的锋芒毕露，又觉得他的心思缜密，有才又勇敢，一步步这样走下来，终于探索到案件的真相，有原来如此，恍然大悟的感觉。好看！！

心理书读后感篇三

《心理学与生活》内容上让我印象最深刻的最终归纳为以下几点：

首先，它运用了很多心理学在生活中运用的例子来让初学者更加简洁的理解心理学的一些原理，并且大大提升了对学习心理学的爱好。

其次，这本书的并不会简洁的排列一些概念和方法，始终是以一种按部就班的方法对你进行启发，或者用提问的方法，或者举例，或者运用一些图案，他能充分的从初学者的角度动身，而不是从一个心理学专家的角度动身去编排这本书，这点让我很敬重。

还有，这本书每章后都有一个总结性的句子，把提到的重点列出来，在这点上，我国出的很多教材也有类似的做法，但是更多都是出一些习题在后面，并没有做一些总结性的.归纳。

阅读这本书，对我的教化意义也很大。最重要的是，我学会了以心理学的视角看待问题。学习和生活的节奏比较快，遇到不快乐的事情在所难免，对于我这样一个有着微小的心理的人很苦恼。心理学让我建立一个强大的心理，我以心理学的角度看待困难，很多事情得以迎刃而解。这本书教会了我思索，带给了我生活的新篇章。虽然还没有读完这本书，但我已对它产生了深厚的爱好，信任读完之后，必将对我今后的学习和生活产生更大的影响。

心理书读后感篇四

前段时间，晚上就看这本书。感觉还是不错的，里面无论是讲的`故事还是理论都比较贴合实际，对于我们了解心理学和生活的关系提供了一个很不错的角度。

尤其是现在感到压力越来越大，看看心理学故事，调节一下自己的心情还是挺好的。

心理书读后感篇五

随着生活和工作的节奏越来越快，遇到的问题也越来越多，在面对着积压成山的问题时，很多人会习惯性地产生退缩心理。

近日，利用闲暇时间，我读完了一本《拖延心理学》。读完以后，发现其中所讲的许多道理，可以应用于我们的日常生活和工作中。我们每个人都有懒惰心理，在遇到问题和事情时都会有拖延的心理。

通过阅读这本书后，我发现拖延症其实是许多人都在面临的问题，随着生活和工作的节奏越来越快，遇到的问题也越来越多，在面对着积压成山的问题时，很多人会习惯性地产生退缩心理，产生这种现象的原因有很多种，比如对自己的能力的. 过高估计；对时间的分配不够合理；对做事的步骤缺乏合理的分配和调度；时间久了，事情会会慢慢的堆积起来，在面对堆积起来的问题时，人总会变得懒惰起来，总会想着反正债多不压身，还不如慢慢解决，于是慢慢的就形成了拖延症。

在工作中，我们也会有拖延症的表现，比如明明可以马上做完的一件事，偏偏要拖到最后五分钟的时候才去做，一件两件小事还不太明显，事情堆积在一起形成大山以后，就会对我们形成困扰，所以在工作中，我们千万不能有拖延的习惯，所有的问题都必须要及时处理，不能想要一下子就把彻底把问题解决了，而是要把问题放在平时分步骤一点一点的解决掉。在面对司乘人员时也要保持这种心态，在司乘人员遇到困难时，及时快速地为他们提供帮助、解决困难，这有这样司乘人员才会有宾至如归，感受到家的温暖。

其实在工作和生活中我们还会遇到很多其他的类似拖延症的问题，我们需要逐一的分析并克服它们，只有在克服这些困难之后，我们的人生才会变得更加完美、更加顺利。在工作中更多的发挥出自己的才能，为高速事业的发展贡献出自己的一份力量。

心理书读后感篇六

教育是要讲科学、讲方法的，一味的简单、粗放、随意的'教法，结果只能是心智不全，给个体、家庭、社会带来不可估量后果。父母和老师或多或少地学点心理学，对教育子女和学生，会有很大的帮助，可以及时发现因教育不当而引起的心理问题，从而把问题消灭在萌芽状态，既挽救受教育的个体，又挽救个体的家庭，又避免了有可能祸害社会的源头。

我们这一代，因父母、老师、朋友因经济条件和社会的原因缺乏这一类的知识，给无数个生命个体心理上带来不同程度的影响，究其原因是：社会、家庭、个体对教育心理学认识不够，一味追求孔孟之道和封建糟粕的三纲五常，酿成了一代人悲剧。

希望社会、教师、家长重视教育心理学，科学施教，使每一位受教育的个体心理健康、学业优秀、有担当有责任。

心理书读后感篇七

近期看了好几本之前一直想看的书，选了这本来写读后感，是因为这本的学术味不浓，而且研究的问题还是蛮有趣的实例，是本茶余饭后居家旅行必备好书。当然，公众不会要求气象台每天公布计算的公式和预报数据。所以这本书，比起其他心理学的书，每个案例都少了几十页的数据统计表、计算公式等一堆专业的东西。或许看客们会觉得这些东西枯燥，但没有了这些，心理学还剩什么呢？虽然的确令看客们更能集中精力关注这些隐藏在生活中的细节包含的'涵义。但前提

还是那个前提——你的接受能力够好。心理学总给我一种荒凉感和无奈感。

人类文明只有7、8千年的历史，人的一生不过100多年，一生之中又有多少时间思考自己自身呢？每秒的思考，都承载着人类在这星球上700万年的记忆和本能。让你放弃喜欢了十几年的东西都难，何况是700万年呢？每步都如向喜马拉雅山顶攀爬，步履维艰。

这本书不过提醒了你，不要忘了思考。为什么这个笑话好笑？为什么你觉得星座预测的准？为什么你会喜欢这件礼物？为什么你要结婚？为什么你渴望公平？为什么你觉得这些情况是正常的？为什么你觉得这种事是幸运呢？为什么你觉得这个逻辑是可行的呢？为什么？为什么？.....

有的人很排斥心理方面的书籍，排斥是怕被绕进去，应该说这本身就是心理脆弱的表现。以开放的心态读书，无论是哪一类书，哪怕是圣经或者释迦摩尼传，你都只会体会不同宗教和文化给你带来的氛围和感受，学习其中的精华要义，转化为思想和力量，不会盲从和迷信，最终是为了现实意义中的开解和提升。所以说《怪诞心理学》是一本以另类思维为导向的书，给人以思考空间的书，一本适合大众用颇具内涵的书。