

# 积极心理学经典著作读后感悟(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 积极心理学经典著作读后感悟篇一

今年寒假，有幸读了陶新华的《教育中的积极心理学》一书，心理颇有感慨。文中倡导把积极的'心理学运用到教育之中，比如，幸福是积极心理学的重要概念，追求幸福应该是人生的重要目标或者最有价值的目标。“想要获得真正的幸福必须去发现自我的优点，进行充分地发挥，用毕生去实现自己的价值”“要做自己想做的事情”等等。

最引起我共鸣的是作者所提到的长善救失，“长善救失”语出《礼记学记》，其原文是“教也者，长善而救其失者也”。意思是教育的任务，就是要增长优点而改正缺点的。根据长善救失的教学原则，教师的职责就是要发掘学生的潜能，发挥学生的长处，补救学生的缺点。这是教师在教育教学实践中必须明确的职责所在。

世上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人。人的差异性，决定了每一个人都有属于自己的优点和缺点。长善救失的教育思想就是针对人的这种与生俱来的差异性提出来的。

教师如何“长善”，如何“救失”，是值得我们认真去思考的。有人说，孩子的优点不说跑不了，缺点不说改不了。于是，很多的家长、教师都习惯于对孩子的优点视而不见，而时时把孩子的缺点挂在嘴边，以“爱”的名义让孩子成天处于被批评、被指责的生活状态之中。我们不妨以教师的教育教学实践活动为例：改作业的时候，我们通常的做法就是把

学生的错误找出来，然后要求学生改正；改作文的时候，我们做得最多的就是帮学生指出不足之处，然后教学生如何修改；学生犯错误的时候，我们早已习惯于先开导学生认识错误，然后循循善诱地教育学生：“人非圣贤，岂能无过。”改过来了就还是一个好学生。所有这些，都是在“救失”。那“长善”呢？在学生没有出错时，我们记得表扬学生了吗？学生的作文虽然稚嫩，但总会有写得好的地方，我们帮学生指出作文的优点，告诉学生好在哪里了吗？学生没有犯错误时，我们就没有去做正面的品德教育吗？看来，在很多时候，我们确实是让“长善”缺席了。

在“长善”缺席的教育实践活动中，教师可能就要事倍功半，甚至是要吃力不讨好了。“长善”非但不能缺席，而且应该放在首位。教育的关键，在于教师能不能发现学生原有的长处，让学生发挥自己的优势。以学生的作文为例，如果一个学生的作文内容没有什么优点，而他写的字很漂亮，那就要重点表扬他写的字。教师应该真诚地告诉他：“你写的字真漂亮，老师喜欢你写的字。”相反，如果一个学生的作文内容很精彩，只是字写得不好，那就要重点表扬他写的内容，教师应该指出他的作文好在哪里，而不是简单地用一个“好”字敷衍了事。教师如果能够更多、更有效地去做好“长善”的工作，学生就会有更多的感动、更多的自信。只有这样，才有可能更好地“助长”学生的优势，从而更加健康地成长。缺点当然也要说，帮学生指出错误所在，才能达到“救失”的教育目的。但是，教育却不宜以“救失”为主，更不能习惯性地只去“救失”，而忘了“长善”。

不管是家长还是教师，都应该懂得正面激励，这对于教育来说是多么重要！用心去发现孩子的优点，指出孩子的优点，赏识孩子的优点，这就是“长善”。“长善”本身就蕴藏了“救失”的功能。教育要以“长善”为主，这样就更容易将教育的言语说到孩子的心窝里去，让孩子的“善”蓬勃发展，枝繁叶茂。

## 积极心理学经典著作读后感悟篇二

在听胡媛艳和葛纓两位老师讲课的时候，总会多次听到两位老师谈到《积极心理学》这本书，于是我对它产生了一些兴趣，这个月把它从图书馆借出来，阅读一番，并写下这篇读后感。

积极心理学，以“愉悦与幸福”为主题、关于美好生活的一门科学，着重研究那些能使生命更有价值意义的东西。这本书主要描述了积极心理学的概况以及内化动机，第一是介绍人们获得积极体验的方法，第二是指导人们如何增强这种积极体验以形成良好的人格特征，第三是如何运用到建设积极的人性化的社会制度上，从而达到社会的和谐发展。

我在看了这本书之后，还是思考了一些东西：第一是认识自己方面。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种情绪，因此，在遇到这些负面的情绪时要积极地面对。就像这学期，事情多且杂乱，基本上每门课都要做课堂报告，还有实验课的实验，水电校的工作，对于各种考核的准备。难免产生一些负面情绪，但还得去面对，面对了才能做好。第二，活动方面。无论学习还是生活，在参与活动时要积极做好本分工作，这才能使活动既愉快又有意义。还是以这学期为例，各种任务都是分组完成，只有先做好自己本分才能去帮助别人，促进团队任务的完成。

第三，态度方面。快乐与否在大多数情况下取决于自己的主观意识。态度不同，心情自然也不同。要努力纠正自己身上所出现的各类情绪和行为问题，来建构完善的世界观、价值观和人生观，正确的方向努力，要有良好的学习态度。第四，身体方面。身心需要和谐发展，因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有益处。没有健康的身体就不能积极地去面对生活，尤其是到了大三，没有了早、晚自习的限制，就更加颓废，也没有锻炼。因此要改正自己不良的生活习惯和学习习惯。

除了对自己的思考，这本书还引导我对社会层面的思考，我觉得当前的大众文化，及主流媒体取向，有两个方面的特点：

第一是过于关注、赞扬，以金钱为意义核心的成功标准，并以此为基础的成就建设、工作取向、物质享乐；忽视了对于道德修养、灵魂信仰、生命归属感等精神世界的思考与讨论。整个社会，多了一些浮华，少了一些深刻。

第二是太过局限于对社会、人性问题，缺点及阴暗面的发掘与批判，就像一个演员的出轨，一个知名运动员的出轨，弄到全国人民都知道，沸沸扬扬。

整个社会，多了一些阴郁，而少了一些对于美好生命的关注。在科技极速进步、物质极大繁荣、人类愈加富裕的同时，生命厚重感的缺失，以及幸福快乐的减少。这说明了人们在不断满足自身欲望的过程中，心灵却更加空虚起来，只能再次投身到谈论批判别人的过错，成为一些制造网络暴力的键盘侠。而炫耀、攀比性的物质消费，便似乎成了主要的精神安慰。

家庭、爱情、友谊、人际关系，在金钱文化的冲击下，逐渐走向功利、淡漠。在人际关系圈不断扩大的同时，是更多的寂寞与孤独。在社交媒体网络泛滥的今天，是我们明辨是非能力的下降。我们的思考能力在不断地丧失，变得轻信、盲目。

在对待社会问题及自身的幸福感缺失的过程中，我们已对周围的一切事物形成习惯性抱怨、随性地批判的行为模式。却没有思考问题的产生本质，以及如何解决自身存在的缺陷。社会财富大量累积，却使得生活安全感在不断丧失、生存压力在迅速增大。在为工作、生存而愈加勤奋、辛苦的同时，身体、思考、道德、灵魂的惰性，却在工作之余的生活中不断增加。

金钱，已成为信仰。而这种信仰，存在于整个社会，甚至充满着我们国家整个教育体系，学校教育，家庭教育都可以体现。从小爸妈让我们努力读书，读书的目的呢？是为了挣钱。从小老师让我们努力读书，读书的目的呢？是为了提高升学率，好挣钱，当然也为了我们以后能考上好大学，考上好大学的目的呢？是为了更好的挣钱。现在到了大学，满眼是各种技能训练，训练当然是为了让我们变得更厉害，可目的呢？是为了学校的名气，为了挣钱。技能训练当然是重要的，可是思想的教育更不能缺少啊。

金钱，已成为信仰。而这种信仰，却不能成为我们灵魂的归宿。待到生命的临终之时，也许才终会发现，什么样的东西，是美好的。人活着，究竟为了什么？有什么意义？（）我想要什么？我究竟应该怎么活？也许只有明白了这些，在生命終了时，才不会为了虚度光阴、错过了什么而悔恨。

人活着，究竟为了什么？有什么意义？我想要什么？我究竟应该怎么活？也许只有明白了这些，在生命終了时，才不会为了虚度光阴、错过了什么而悔恨。

求不得，放不下，欲海无涯，一切皆为虚幻。我们则沉迷其中，无法自拔。好似沉迷在一个巨大的人生游戏中，而这游戏规则由极少数人所制定。绝大多数都从未怀疑过这套游戏规则，至始至终，在痛苦中挣扎。

我，偶尔思考.....

## 积极心理学经典著作读后感悟篇三

人类为什么要生存在这个世界上？关于这个哲学问题人们展开了激烈而深刻的讨论，最终知道人类活着就是为了获得幸福。这学期学校提供了许多书，希望每一位老师仔细研读可以将其精髓运用到自己的中。我选择的第一本书就是《课堂教学中积极心理学的应用》，这本书给我的第一感觉是一本

很实际、很有内涵的心理学书籍。之前我有读过《微表情心理学》的书，在那本书中我体会到了可以从不同的表情中了解每个人真实的内心世界，了解每一种情绪背后所掩藏的秘密。那么如今的这本书却给了我，在现在的教育教学中真正了解学生的内心世界，也让我习得了在课堂上如何更好地掌握学生的心理，从而更好地教学。

这本书描述的非常全面。这本书有七个专题，主要介绍了积极心理学的概述、积极心理学与师生的关系、积极心理学与课堂氛围创设、积极心理学与自我效能感、积极心理学与学习兴趣和创造力、积极心理学与合作学习、课堂教学中积极心理学应用典型案例解析。此书把心理学运用于学生与老师之中，恰如其分地教老师如何把握学生心理，如何更好地从教。积极心理学不仅对个人心理状态调节和健康心理塑造有很大的帮助，对于营造积极的教。

毕业后第一次从教的我，第一次教心理学的我，起初有些迷茫，但后来伴随着我对这门课有了兴趣。我开始了解心理学，从最基本的心理学知识入手，逐渐加深对它的了解，直到现在对这门课有了浓浓的喜爱之情。我觉得在这门课中我可以通过一个人的外表了解一个人的内心世界，真正了解每个学生在不同的阶段所需要的知识及经验不同。比如现在学生在学习过程中所感受到的过重的学习压力、时常出现的焦虑情绪、习得性无助感都影响着学生学习的积极性以及学习的效果。而积极心理学的教育理论和方法，可以帮助教育者改变学习环境，使学生在课堂感受学习的快乐，体验学习中的幸福感，从而拾起学习的信心，激发自身潜在的积极力量，更好的提高学习效果。

托尔斯泰曾经说过“成功的教学需要的不是强制，而是激发学生的学习兴趣”。其实作为教师不管我们教的是哪一门课，要想把这门课教的好就必须在教学的基础上激发学生的`学习兴趣，学生只有对某一门课产生了兴趣，他才能够去学习去阅读所喜爱的这门课。从上学期教心理学直到现在，不敢说

自己教的有多么的好。虽然每次准备一节课会花费我很多的时间和精力，但是每当我在课堂上呈现自己的教学成果时，总能看到同学们脸上洋溢着灿烂的笑容，心里还是非常开心的。在上学期期末我还让学生们做了测试，试卷最后一题写这学期的收获。同学们都写的比较好，清楚的记得一个同学写到：虽然老师不为我们传授课本的知识，但老师却教会了我们在生活中做人的道理。就是简单的一句话却给了我温暖，这个时候总会想自己的辛苦没有白付出，还是有人能理解老师为他们做的事情。

总之，这本书还有许多精髓的内容值得我在日后的教学中慢慢去体验、去实践，我也希望在今后的教学中依然可以做到问心无愧，有益于自己更有益于我的学生。

## 积极心理学经典著作读后感悟篇四

《积极心理学》一书中自卑与超越的话题，令我感触颇深。心理学家阿德勒在《自卑与超越》中说过：“我们生活在与他人的联系之中，假如因自卑而将自己孤立，我们必将自取灭亡。我们必须超越自卑”

我的自卑感，是什么时候开始变得越来越明显的呢？

小学的时候成绩并没有特别好却天天乐得像傻子，明明不是很高的荣誉却也可以高兴三四天。随着我越来越大，接触的人多了，视野拓宽了，总会在不经意的比较中，我看到了越来越多自己的缺点，而过去引以为豪的优势变得黯淡无光，自我否定心理出现得越来越频繁，挥之不去，难以忘却。“我对自己没信心”便成了脱口而出的话。

起初我将自卑感看做为一种合理的自知之明，但缺少自信的做事理念给我带来了许多困难。由于自卑我在犹豫不决的时候，机会与我失之交臂；由于害怕，我在怀疑自己的那瞬间，错失了很多机会。

“如果我能勇敢自信一点就好了”。我总是后知后觉的这样想。

我记得我每回交题的时候。都心惊胆战的，看到老师就害怕，而老师每次给我讲解完之后都会说一句，“你做的挺好的，继续加油”我还记得在放假前，曾经教过我的老师碰见我给我了一盒笔。我很差异问道：“诶！突然这么好？她笑着跟我说，“那肯定，你可是我的宝藏女孩。”这让我想起父母都是鼓励我，从来不拿我跟别的比我优秀的人比较，父母也常常把我视为他们的骄傲。明明原来是父母和老师的骄傲的，为什么要自卑？我之前总是将这些话抛之脑后，却从没想过，我其实真的可以做到的，我也是优秀的。

这次我通过学习《积极心理学》，领悟到：很多时候，对于令自己自卑的事情，最好的方式就是接受它，并且提醒自己，这件事改变不了，但我可以尽力做到最好。另外解决自己自卑不自信的问题，就是对于你心中那个脆弱的“小孩”，亲近“他”，拥抱“他”。

自卑是一把双刃剑。这是一个人成长的最好方式，所以你需要超越自卑，活出全新的自己！

## 积极心理学经典著作读后感悟篇五

初读《积极心理学》，感触不是很深，但是知道积极心理学是对人类积极的正面的经历以及人的性格特征长处和福祉的科学研究，它研究积极的特质和素质——比如善良、好奇的性格特点以及团队合作的能力等——还有价值观、兴趣、天分、才能等。积极心理学也致力于研究能够承载美好生活的社会构成：友情、婚姻、家庭、教育、宗教等。作为一名教师，感受最深的应该是第一张开头的一句话：教育的主要目的`就是要教会年轻人从正确的事情中找寻愉悦。（柏拉图）

把积极心理学应用到教育中，就是积极教育。所谓积极教育，



其主体为了塑造积极的心理品质，通过积极的心理体验，以充分发掘积极心理要素的心理活动。从这个角度反思我们的教育，教育应该是让学生体验积极的生命意义。当前的教育直指一个严重的问题：我们的教育教学方法导致学生学习不快乐，教学成效和德育成效比较低，因此孩子们出现了很多问题，比如厌学、暴力等。所以，我们应该探究新的教育方法，使学生体验“学习是快乐的，做道德的人是幸福的”景象。就像蒋薇美老师所说的：教育不仅仅是传授知识和本领，而是一种教学艺术，是激励！呼唤！鼓舞！

积极心理学对学生能力的培养和智力的发展起到了很大的作用。

1. 作为教师和家长，要善于给学生补充心理营养。爱、尊重和信任，如同蛋白质、脂肪、碳水化合物，是每一个人的生理健康需要的基本营养一样，是每个人不可缺少的心理营养的基本内容。要善于发现孩子的闪光点，表扬孩子时要适时，批评孩子时要适度，用真诚换取孩子的信任，让快乐的心态伴随孩子成长，让他们在成功中享受欢乐，在欢乐中争取成功。

2. 作为学生，智力固然有着先天的优势，但这并不代表后天的成功，家长的培养和教师的指导对这些后天的因素起到了决定作用。积极教育就是把孩子的优点突出出来，让孩子更知道自己在哪方面有发展的优势，以积极阳光的心态发展自己的特长。

我会继续认真学习《积极心理学》，做个幸福的老师，用积极的方式引导孩子快乐成长！