

# 最新读控制论有感 心理控制术读后 感(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 读控制论有感篇一

在我看来，佐藤可士和应该是个有整理强迫症的人。其实，这跟日本这个民族的性格或许也多少有点相关。说是整理强迫症，其实就是对工作的精益求精，看这书的时候，我脑子里不断浮现日本纪录片《寿司之神》里面的那位大神，那种对工作的专注，与佐藤所要表达的东西有着某种程度上的相似。

在讲到空间整理时，佐藤提到的一个细节让我印象深刻。()在日常工作中，他经常借鉴计算机的分类方法对办公室的文件进行分类。比如，为了让工作室的各种繁杂的文件资料显得井然有序，佐藤先生于是定做了一个方方正正的储物架，然后又购置了一批大小、形状完全相同的箱子放到储物架上；这跟计算机的硬盘与文件夹的关系如出一辙。同时，他还借鉴对计算机文件夹命名的方法对上述箱子进行命名，在命名上，严格遵守相关的字母和数字规律。这样看来，的确是很有条理。

在思维整理上，我得到启发是：作者要传达的信息，其实是想告诉我们，如何有条理有逻辑地表达自己的观点。而如何做到这个条理和逻辑，这又回到了整理术的层面之上。

总而言之，这本书的确是本好书，其方法论值得尝试与学习。

## 读控制论有感篇二

心理学家认为，要争取别人赞同自己的观点，光是观点正确还不够，还要掌握微妙的交往技术。心理学家经过研究，提出了许多增强说服力的方法，其中最基本的有六种。

### 1. 利用“居家优势”

心理学家拉尔夫·泰勒等人曾经按支配能力（即影响别人的能力），把一群大学生分成上、中、下三等，然后各取一等组成一个小组，让他们讨论大学十个预算削减计划中哪一个最好。一半的小组在支配能力高的学生寝室里，一半在支配能力低的学生寝室里。泰勒发现，讨论的结果总是按照寝室主人的意见行事，即使主人是低支配力的学生。

### 2. 修饰仪表

我们通常认为，自己受到别人的言谈比受到别人的外表的影响要大得多，其实并不尽然。我们会不自觉地以衣冠取人。有人通过实验证明，穿着打扮不同的人，寻求路人的帮助，那些仪表堂堂、有吸引力的人要比那些不修边幅的人有更多的成功可能。

### 3. 使自己等同于对方

许多研究者发现，如果你试图改变某人的个人爱好，你越是使自己等同于他，你就越具有说服力。例如，一个优秀的推销员总是使自己的声调、音量、节奏与顾客相称。甚至身体姿势、呼吸等也无意识地与顾客一致。这是因为人类具有相信“自己人”的倾向。正如心理学家哈斯所说的：“一个造酒厂的老板可以告诉你为什么一种啤酒比另一种好，但你的朋友，不管是知识渊博的，还是学识疏浅的，却可能对你选择哪一种啤酒具有更大的影响。”

#### 4. 反映对方的感受

你准备拜访隔壁新搬来的一对夫妇，请他们为社区的某项工程募捐，用哪种方法最好呢？

平庸的劝说者是开门见山提出要求，结果发生争执，陷入僵局；而优秀的劝说者则首先建立信任和同情的气氛。如果主人为某事烦恼，你就说：“我理解你的心情，要是我，我也会这样。”这样就显示了对别人感情的尊重。以后谈话时，对方也会加以重视。

### 读控制论有感篇三

这两天看了埃利斯的书控制愤怒，看完之后发现这本书是我一直都在迷惑想要找到解决办法的钥匙。写下此文分享给我爱的以及爱我的人，如果你也深受容易愤怒的问题所困扰的人。

稍微学了一点心理学的人都知道埃利斯abc理性疗法，有的地方翻译成艾利斯abc在心理学的诸多大牛中排第2，第1是罗杰斯。艾利斯说他最大的成就是利用理性疗法让自己一直保持精力充沛，并且活到93岁。比我外婆还早出生两年。是目前为止寿命最长的心理学家。

愤怒的坏处很多很多，一般都是对自己最亲近的人发火。伤害了亲人的感情。再次，一生气，血压会升高，血液流过血管时，力度会加强，在血流的大力冲击下，原本光滑的血管壁会被破坏，形成凹痕，就像洪水一样形成破坏，脂肪酸，葡萄糖一些物质会堆积在凹痕上，长时间会形成栓塞，最后导致动脉阻塞。导致冠心病，心脏病等。想要身体健康，就要少愤怒。

这本书首先驳斥了几种控制愤怒的方法，也是我以前经常用的，其实过了n年，发现对我的暴脾气并木有什么卵用。如暂停，一生气就赶快去其他地方，等平息再来处理问题。其实没有真正解决问题，容易生气的本质还是没有变。还有追溯类似原生家庭之类的起因，作者举了个例子，你学打网球，开始的握拍的姿势是错的，没必要去追究你是怎么形成这种错误的姿势，直接交给你正确的姿势就好。

我当时很生气，每天都拖，烦死了，这样下去以后只能做个很差劲，很垃圾的人。我是想的太糟糕，我这时要质疑自己，为什么要这样想？作业写得慢天会掉下来吗？孩子作业慢是什么原因呢？是题目太难，太多，还是孩子情绪不好？我要做孩子的引领人，我大吵大闹有什么用吗？

还要经常不断地练习。以及配合局部肌肉紧张放松训练。就是控制自己的手掌或眼睛瞪部位，先让其紧绷一下，再放松。和上面的质疑自己一起训练。

另外一个观点就是要全然的接纳自己，容易愤怒的人不太容易接纳自己，先发了脾气，事后又自责，这样容易陷入抑郁的情绪。一会狂风暴雨，一会又进入冰天雪地。自己做的好的时候要给自己一些奖励。做的不好的时候要给自己一些惩戒。

经过这样的训练，我发现我能觉察到自己生气或愤怒。原来我一天还真有挺多时候在生气。我一生气的时候，就要赶快问自己，有这个必要吗？不这样也行吗？即便这样，我还是能接受。他或她只是这点做的我不太喜欢□ta这个人我还是喜欢的。每天问自己，发现也没那么生气了。也没那么抑郁了。

修行在路上，与你我共勉！

## 读控制论有感篇四

读罢，感觉佐藤可士和是个不可理喻的人，通俗点说就是有点变态！其实我根本不同意他书中说的那些案例，简单的来说我们大家都有点熟悉的uniqlo吧，我觉得uniqlo的成功和佐藤没有什么联系，但他在书中大大的吹了一把，上月才阅读了uniqlo创始人柳井正的自传，柳井正刚成为日本首富，他在自传里说了这样的话：我的成功太多的巧合，可能上帝关照我吧□uniqlo迅速扩张，是金融危机成就我。《福布斯》对他做过采访，他说不知道自己是日本首富，那也不切实，他还说道他不知道他的明天是怎样，但他喜欢冒险！...

读完佐藤的书，我觉得佐藤可士和如果真的像他书中说的那样，我觉得此君太过偏执，就如以前日本武士要剖腹自杀那样！我觉得每个人都会有自己行之有效的一套方式，比如有人觉得桌上太干净，状态太严肃了，反而没感觉。所以佐藤的方式只给大家去借鉴，千万不要以为做设计或者做广告一定要怎样才行。佐藤从他的角度来说的事，显得超级偏执，我觉得是看个人的取舍。但如果佐藤是你的老板，那你一定会疯掉。我觉得作为一个公司及领导人，佐藤很不可取，这可能和日本的等级社会观关系很大，我还是喜欢美国自由文化，喜欢google那样的公司，尊重个人创新，不要强权压制！另外小道消息称该书在欧洲和美国销售非常之差，可见文化的差异还是很大的。

## 读控制论有感篇五

超级整理术是一种不依靠卓越的才能和坚强的意志力，不依靠高学历，不依靠超强的记忆力，只要按设定的规则去做，就人人都可以做到的让工作效率大幅度提升的简单工作方法。它整理的对象是纸质文件、办公桌、电脑文件、邮件、大脑信息、时间。整理的目的是为了提高工作效率。通过整理，您会变得思路清晰，工作更有实效；工作之余有更多的时间

可以自由支配。

这是一个资讯爆炸的时代，这是一个纷繁芜杂的时代。只要你睁开眼睛，世界上的一切都蜂拥而来，让你目不暇接。于是，在最近几年当中，“规划大师”成为一个新的职业，他们帮助人们该如何最有效地利用资源，让你的生活和工作空间变得更加有序。美国的*o*杂志、《简单生活》杂志不断地将新兴规划师的作品刊登出来和读者共享，而向来追求精细的日本则是更诞生了诸如佐藤可士和这样的“超级整理家”。

在他们的影响下，国内也产生了大量的追随者，他们热衷于整理自己的电脑桌面、办公室、卧室甚至是人际关系，这些人就是传说中的“超级整理爱好者”。从这本书中，我也明白了许多的道理。