

# 生活情绪心理学读后感(通用7篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 生活情绪心理学读后感篇一

这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的心理学入门书籍，如果想了解一些心理学最根本的知识，看这本书是一个不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

它就是一本心理学最根本的书，但是却很全面。这本书有十八章，主要介绍了生活中的心理学、心理学的研究方法、学习与行为分析、智力与智力测验、理解人类人格、心理障碍、心理治疗、社会过程与关系、社会心理学与社会文化等内容。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”20xx余条“参考文献”以及近1000条“人名和主题索引”，对教学、研究和学习都极具参考价值。

我很喜欢书中特别设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你知道心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么？”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的

试验事实” “你无法忽视数字的“意义”” “在“疯狂“的地方做个正常的人” 原来，你每天都用得到心理学！

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你可以跟着别人的指示走，而不管对错；也可以自己摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自己知道自己在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选择你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，但是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

对于初学者和对心理学有兴趣的任何人来说都是一本非常不错的好书，本书从生活入手，深入浅出的与心理学知识联系起来，让你在不知不觉中领悟到心理学的魅力，从心理学的角度讲述生活中一些习以为常但又从没注意过的生活琐事，能帮助你逐渐产生对心理学的浓厚兴趣，学心理学的都该读一读这本书。它教会了我如何思考，如何去分析人类的心理现象以及由此决定的行为方式，我觉得这是最大的裨益。

《心理学与生活》

## 生活情绪心理学读后感篇二

作者提出：理解和描述人格有两个基本的假设，一是个人的特点决定他们的行为；二是这些特点可以被评估和测量。由此，人格测验可以分为客观测验和投射测验两大类。

mmpi用于临床诊断并治疗□mmpi的编制采用了实证途径，不

同于当时占主导地位的直觉和理论途径。每个项目都已经证实了存在不同组之间的区分效度和同组间的同质效度。mmpi-2为了更好地适应时代的变化，进行了言语和内容的更新，根据新的数据制定了常模，同时，为了实际应用mmpi-2还增加了15个内容量表。它的好处在于施测经济和轻松、可用于心理病理诊断。

对研究者来说mmpi的诱人之处在于这么多年施测mmpi收集到的数据，因为所有这些数据都是在一种标准化的程序下测量同样项目来获得的，从而可以进行各种量表的比较。

不同的评估工具为我们理解个体的人格提供了不同的视角，临床工作者在进行人格评估时，更多地是结合使用不同测验。在一些情形下，使用客观测验，甚至是计算机分析的结果，可以对特定结果作精确的预测；而在另外一些情形下，临床专家和经验的直觉补充了客观常模。

研究者发展了一个容易理解的系统来对罗夏墨迹测验的反应计分。主题统觉测验为成就需要的测量提供了有效工具。

本章主要讲述了人格有多种不同，我们从多中不同的视角了解了人格的多样化。

## 生活情绪心理学读后感篇三

用了很长的时间终于通读了《心理学与生活》这本书，有一种小小的成就感。更加钦佩这本书的作者理查德·格里格和菲利普·津巴多两位先生，他们用通俗易懂的方式结合很多的心理学实验，让我再一次走进心理学深奥的世界。

心理学就是这样一门科学，可以帮助我们在适宜的水平上客观地描述、解释、预测和控制我们的行为行动。学习数理化之前，先学心理学，我们需要了解自己。

1、早早期关怀

2、吃辣椒

3、错觉在影响我们的生活

知觉让我们的感觉更加有序的辨别事物，但是当时社会的发展，各路神仙大侠在利用我们知觉上的错觉，即虚拟环境给我们营造一个全新世界，我们的知觉在欺骗我们！

4、为什么我醒了，梦记不住

我们常常听家人朋友说，我怎么就不能有个好的睡眠，一觉睡到天亮！其实人类的睡眠有自己的节奏，一般一个周期是100分钟，在整夜睡眠中，我们会经历4~6次这种100分钟的周期，每个递进的周期里，你在深睡nrem的时间都会减少，而在rem睡眠（眼动期）的时间会增加。在最后一个周期里，你也许会花1个小时在rem睡眠上，而我们的梦一般也出现在rem中。这就是我们平常感觉总在做梦而又什么都记不得的原因。

弗洛伊德作为心理学精神分析的鼻祖开创了人类对心理学领域的卓越认识，虽然心理学在诞生初期有点唯心的色彩，但是没有人可以忽略心理动力学对心理学领域的贡献。

继心理动力学派之后，行为主义、人本主义、认知主义等等流派从开始关注人的性能本和死本能等原始本能，逐渐发展到关注环境、主观能力、我们的行动和我们头脑的认知，现在的神经心理学更是利用对神经科学的研究发现人的一切心理活动都和我们的脑功能密切相关，焦虑、抑郁、失眠、甚至人格障碍、精神分裂等等可能都是脑神经的问题。

在我看来，心理学个大流派从不同的侧面以递进的方式理解和认识我们人类自己，并帮助我们生活的更好！

心理动力学如同一把精准的手术刀，能一针见血地发现心理问题的病灶在哪儿和问题的严重程度，发现问题已经让病体好了许多，但是淌血的伤口不可能自己痊愈，其他流派认知、行为流派等等就是上等的好药，能在已经剔除腐肉的伤口上用药、缝合并疗愈伤口以期待痊愈。

我们从哪儿来，我们为什么是现在的自己，心理动力学从出生及原声家庭的角度告诉我们是谁？但是人区别与动物的进化历程告诉我们，人类有非常大的自主性的学习能力和进步能力。

例如。我们可以很好地利用华生的经典条件刺激理论，让两个本无关系的客体产生联系以影响我们的生活（不喜欢学习和玩游戏激励）；我们可以在认知方面用积极的框架思维方式代替消极的思维方式（对于病人，生存思维对题维持思维）；我们可以利用皮格马利翁效应，用积极的预言指导我们的生活。

相信自己，相信人类，我们在求知的路上一直勇往直前！用进废退！

## 生活情绪心理学读后感篇四

《心理学与生活》内容上让我印象最深刻的最后归纳为以下几点：

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，对我的教育意义也很大。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，遇到不愉快的事情在所难免，对于我这样一个有着弱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。这本书教会了我思考，带给了我生活的新篇章。

虽然还没有读完这本书，但我已对它产生了浓厚的兴趣，相信读完之后，必将对我今后的学习和生活产生更大的影响。

## 生活情绪心理学读后感篇五

而这次介绍的让我印象很深刻的书，是《心理学与生活》这本书。这本书是一本国外的译本，是国外心理学的入门教程，写得非常通俗易懂，书中用很多心理学在生活中运用的例子来解释心理学的原理，看过这本书的人对心理学都有大概的了解，而且会对心理学产生浓厚的兴趣。

《心理学与生活》让我印象最深刻有几点：首先，就如我介绍中提到的，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容易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兴趣；其次，这本书的作者并不会简单的罗列一些概念和方法，作者始终是以一种循序渐进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出发，而不是从一个心理学专家的角度出发去编排这本书，这点让我很敬佩；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。

我曾经向很多同学和朋友推荐过这本书，我认为，如果是心理学的初学者，就一定要看这本书，而如果是一个已经对心理学很有研究的人我也觉得这本书同样很值得去看。我自己也已经读过几遍，有时候闲下来的时候，也会偶尔翻开某些章节看看，里面写得很多东西都很有意思，对生活似乎很有启发的样子，让你不由的从心理学的视角去观察和理解这个世界，这个社会、周围的人和事。

有时候，我在想，我们介绍教育技术学基础的书也完全可以仿照这本书的写法。国内的、学科基础的教材，总是很喜欢介绍很多学科的概念性的东西，介绍很多有关学科历史的东西，介绍很多晦涩难懂的理论与方法，让刚刚学习这个学科的人望而生畏，甚至产生厌倦。学科的理论与方法固然很重要，但是我觉得应该运用循序渐进的方法，更多的是从培养学生的学习兴趣出发，运用一些实际运用的例子，来让初学者对这个学科产生浓厚兴趣的同时，又能让初学者了解这个学科的基本原理和知识结构，从而为他们以后的学习铺平道路。

同样，希望已经看过这本书的同学和打算看的同学，我们可以多交流一下心得体会。

## 生活情绪心理学读后感篇六

人生，每个人都在演绎着一场属于自己的人生，我们都有着不同的思想和心理，向往成功的道路都是我们一生的追求。

时间每分每秒都在过去，这对于宇宙来说虽然毫无价值可言，甚至可以忽略不计，但是对于我们来说，是难能可贵的。也许，当你在迷茫着的时候，颓废着的时候，不知所措着的时候，你已经抛弃了一段你作为在这个世界上生活的一段仅有一次的机会。我们的生命，虽然渺小，但却应该活得有激情，有意义，因为，这是我们向世界证明自己，是有价值存在的最好途径。世界上最宝贵、最值得珍惜的是时间，最容易消逝、过得最快的也是时间。著名物理学家爱因斯坦认为，人与人之间的最大区别就是在于怎样利用时间。莎士比亚也曾这样描绘过时间：“在时间的大钟上，只有两个字‘现在’。我们应该永远珍惜眼前的一分一秒，着眼于现在，因为没有现在，也就没有未来。”时间不像金钱那样可以储存起来以备不时之需，每个人能用的只有“今天”和“现在”。我们无法把握昨天，因为昨天已经成为历史，回忆只能是学习和总结，或许更多的仅仅是后悔和遗憾。我们也无法把握明天，因为明天还没有来到，只能给予希望和向往。我们能把握的

只有今天。古人说：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”把握不住今天，也肯定把握不住明天。综观古今中外的伟大人物，无一例外不是紧紧地抓住一个个稍纵即逝的“现在”、“今天”，立足于“今天”，运筹“明天”。

有人毕生充实，硕果累累；有人早生华发，一生无为。一个追求成功的人，需要养成一种良好的习惯，一定要把“现在”看成是你最想做的事情的最佳时间。学习是一个特殊的认识过程，不能由别人代替，只能自己去完成。“少壮不努力，老大徒伤悲。”陶行知先生告诫年轻人，要做到“年无废月，月无废日，日无废时”，要珍惜人生的每一寸光阴，不要让时间白白流逝。我们应该记住：每天的太阳都是新的，损失的每一天都不会再回来。

时间又是无情的，最终表现在对人生命的剥夺上。人生数十年光景，转瞬即将过去，身死之后，万事皆空。再没有感知，再没有思想，世间万物都与你无关，等待人的不是冰凉的地狱，而是无极度的虚无。从古至今，人们对时间表现出了极大的恐惧。德行美好的圣人，位高名重的权贵，功勋盖世的英雄，无一能躲避撒手西去的结局，临终时嘱子托孤，多有不舍之意。

## 生活情绪心理学读后感篇七

刚刚阅读完了《心理学与生活》中的相关内容：注意过程。

作者在xx一开始指出：我们要努力找出，带入我们的注意，一些当时逃出我们注意的东西。选择感觉输入的一部分做进一步的加工。研究表明，至少在某些情况下，刺激驱动捕获会胜过目的指向选择。

事实上，多数情况下，新的物体自动地抓住了被试的注意，尽管这个物体完全与实验者为被试设定的目标无关。一个重要的普遍理论便是：我们的知觉系统被组织起来使我们的注



意被自动拉到环境中新的物体上。

研究者发现，当注意已经过滤了所有被忽视的材料使得回忆不可能发生时，有些被试仍能回忆一些信息，这使过滤器理论极端模型受到了挑战。研究者们相信，非注意通道信息在一定程度上获得了加工，但没有足够到达意识觉知。只有非注意信息的属性非常特殊。如果我们没有注意某些信息，可能是教授的讲座，材料是不会被自动了解的。尽管有意识的记忆和对客体的辨认需要注意，但是很多复杂的信息加工是在没有注意和觉知参与的情况下进行的。这个早期的加工阶段称为前注意加工，因为在感觉输入首次由感受器进入大脑的时候，它们在我们去注意之前就已经被加工了。

研究者们通过确定在干扰项数量的作用下发现目标的难度来认识平行搜索和序列搜索的差异。

通过xx的学习，我们了解了作者提出注意过滤器理论把智力看成是有限的资源，非注意信息很少能进入意识觉知。前注意加工允许我们发现环境中那些能用单一明显特征辨认的客体。

一般而言，我们越是注意环境中的某个客体或事件，就越能知觉或了解关于它的更多信息。