

最新心理罪读后感(优秀7篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

心理罪读后感篇一

一提到害羞，大家想到的都是阳光下女子微红的笑脸，是纯情无暇的象征。可是今天我所想说的可非这般柔情。闲时我翻阅了津巴多的《害羞心理学》，本书包括两大部分：第一部分的重点是理解与害羞相关的内容；第二部分的重点是怎样解决害羞所带来的问题。

读完以后，我觉得该书的优点是简言意骇的，中间穿插了许多让自己受益的研究调查和一些实验调查设计内容等，让自己真正了解到心理学真的就在自己身边，用一件很小的事就能验证自己的理论设想。

除了从惯常的套路，还会从个体与社会集体这两个角度来立意，其中让我最欣赏的是：它让我们明白害羞不仅是个人的事同时也是这个“害羞的”社会所导致的。

在生活中害羞是具有普遍性的，害羞者的人格特质通常会包括：内向（沉默）、脸红、紧张、畏惧胆小、困窘、以及自我意识强等。著名心理学家哲学家阿诺德·巴斯等将自我意识分为公众的自我意识和私下的自我意识，他认为，公众的自我意识表现在关心别人对自己的印象和反映；而私下的自我意识是对自身的关注。

人人都会害羞，在自我意识研究的基础之上，保罗·皮尔克尼斯的研究将害羞者分为两种基本类型：公众害羞型和私下

害羞型。公众害羞者常常会因为笨拙的表现和社交中不能恰当的回答问题而感到焦虑；而私下的害羞者相比自己的主观不适应感和害怕他人发现自己需求的恐惧感。

在不同文化背景下，两种不同的类型的人，会产生一样的情感体验吗？我认为，公众的害羞者，主要害怕的是人际交往，因此他们容易产生焦虑；而私下害羞者主要是自我的矛盾，因此他们容易产生抑郁自卑的情怀。

这种的自我认知是否合理均是值得我们思考的！为什么人们会害羞，精神分析理论认为，过度的自我、自恋、孤独感和极度胆怯引起了害羞。在人际模式方面，我认为这是由于害羞者的这些人格特质，害羞者会发出“走开，我需要你的！”双重信息，在这种信息的影响下，他们会在人际交往模式中，更加变得脸红、紧张，甚至更加沉默，因此，他们宁愿选择孤立与逃避这种人际交往场景，也不愿意承担被拒绝的风险，这样他们的人际会变得越来越差，更糟糕的是长此以往，他们会陷入人际交往的恶性循环，以至于被社会所淘汰。

在本书的第二部分，作者主要探讨了具体帮助人们克服害羞的方法，个人认识自我，接纳自我，提高自尊自信融入集体，甚至学会帮助集体中其他人改变克服害羞，再到“治疗”整个害羞的社会。想要摆脱害羞就要将心理障碍从根拔起从个人做起从细微做起。

摆脱害羞请做最完美的自己！

心理罪读后感篇二

中华民族是最早具有飞天梦想的民族。固然，在现代航天事业中，我们成了厥后者，但不甘落后的中国航天人用一连串的跨越式步伐，缩短了与世界航天大国的差距。随着中国行将成为世界上第三个能够独立开展出舱行走的国家，我们已经可以揣测下一步神舟飞行的交会对接实验和不远的将来将出现的具

有一定使用规模的短期有人照料、长期在轨自主飞行的空间实验室。

心理罪读后感篇三

作为一个学院派系统学习心理学6年，并以发展教育心理学为方向的学生，我自己在选择一本专业书籍时，有一个小窍门：如果这本书是第“大于等于2”版的话，选择它应该没什么大错。所以在我看到这本书赫然“第11版”的时候，可想它当时在我心中的宏伟形象。

拿到了热腾腾的新鲜书，翻开后：优美的装帧和高档有质感的纸质，让我好感徒增，加上最重要的：丰富的内容与内涵，最新研究成果的更新与分享，生动活泼的语言，开放全面的视角等等等。这一切都让我想说：如果推荐一本书作为青少年心理或发展心理学入门书籍的话，它绝对是您不二的首选！

心理罪读后感篇四

《销售中的心理学》的作者博恩·崔西是美国首屈一指的关于个人成长的权威人士，在成功学、潜能开发、销售策略及个人实力发挥等各方面拥有独树一帜的心得。博恩·崔西是当今世界上个人职业发展方面最成功的演说家和咨询家之一。本书总结了销售人员在销售中各种可能的消极的内心意识，并指导销售人员如何正视并消除这些消极意识。

在本书中我又看到了二八定律：顶尖20%的销售人员挣得80%的钱。本书的目的旨在通过一些有意识的训练，让销售人员向顶尖的20%看齐。我觉得本书比较好的一点是在每一章后都有行为练习部分，通过这些行为训练，可以激励自己，培养和强化自己的积极自我意识，从而向成功迈进。

通过阅读本书，我总结出：成功=积极的心态+正确的目标+正确的方法+行动力。我不禁问自己，这四个因素中我具备了哪

些？问得自己很心虚，如果每项按10分给自己打分，我的自评如下：

1、积极的心态：7分，我曾是一个很消极的人，但是通过学习通过不断地调节控制，我觉得自己有很大进步，尤其是进到公司以后，我觉得以后我还可以做得更好，更积极。

2、正确的目标：1分，有目标，但是非常模糊。书上说最优秀的销售人员是强烈的目标导向者，他们预先知道自己在每周、每月、每季度、每年会挣多少钱。而我几乎都没有计算过，没有长期目标和短期目标，没有年收入目标，没有月收入目标，没有季度收入目标，这方面做得很差。

3、正确的方法：8分，这方面我不担心，因为方法是通过学习和实践获得的，但是还存在着一些细节上的问题。

4、行动力：5分，没有正确的目标做导向，行动力自然很差劲。

所以，我现在的首先要做的是认真的分析自己，为自己制订合理的目标。可参照本书中关于目标的行为练习：

1、为自己制定下一年的收入目标，要比以前挣的高出5%—50%。

2、为了实现你的理想收入，计算一下你需要在接下来的的一年里销售多少产品和服务。

3、将收入和销售目标按月、按周、按天分解；先确定自己想挣多少钱，然后确定每天都要做什么事才能挣到那些钱。

4、提前计划好每天；精确地定下你要拜访的客户数量，你要去见的人的数量，以及你要实现的销售数量。

6、为实现你的诸多目标制定一份书面计划，每天按计划行事。

7、为了实现绝大多数梦想，你将不得不付出代价。计算这个代价有多少，比如得加多少天班和做出多少牺牲；然后，开始付出。

心理罪读后感篇五

心理学，我阅读的作品名叫《面对——镜子里的自己》，这是一本在非典期间，从众与独立是行为的表现与结果，个人在自己没有信心、缺乏知识或不占优势的领域内，往往更容易从众；在自己有信心、有知识或者占有优势的领域内，更容易表现出独立性。总之，从众与独立都是一个正常的人发展成熟过程中的两个方面。

人类面前的路却永远是未知，我们的心灵也不时的萦绕在无知、无奈与恐惧之是，迷信的想法与行为也正是产生于人尖的无知和无奈之中。这时，信念是人类生存的基础，没有信念，人类将无以生存。

心理罪读后感篇六

我自爱我的选择——成为一名小学教师，但是胜任这份工作，对于我，却是一个痛苦的磨合过程。在和工作和孩子们磨合的阶段中，也发现了自己很多方面与工作的不适应，比如语言方面，书写习惯方面，是他们逼着我去成长，学习也势在必行。实话说，学习的心无时不有，但是却一直没有行动，总觉得找不到时间，其实我知道这是一种借口。前一段时间杨主任来来给我指导了一节课，并提出了很多中肯的建议，建议我学一学中师类的教材。这个是很有必要，之前虽然也看了一些心理学，教育学方面的书籍，但是针对性不强，面对工作，很多时候还是无从下手。从读什么开始呢？想来想去，最后选定了浙江教育出版社出版边玉芳编著的《儿童心理学》。

因为已经有了一定的实践经历，随着阅读的深入，越来越有种

“相见恨晚”的感觉。我意识到，了解儿童心理发展状况，掌握儿童的心理需求在教学过程中有多么重要。工作过程中对课堂上如何调动学生的注意力，积极性一直很苦恼，便重点学习了《儿童注意与记忆的发展》这一部分。

在课堂上，小学生的注意力是很难掌握的。所以我先了解小学生的注意力发展的特点，即：无意注意已经有很好的发展，有意注意还在逐步形成中，每次注意能稳定的时间比较短。具体来说就是：一、在教学影响下，儿童的有意注意正在开始发展，而无意注意仍起着重要作用。二、在教学影响下，儿童对抽象的材料的注意正在逐步发展，而具体的、直观的事物在引起儿童的注意上，仍然起着重大的作用。三、注意稳定的时间长短和年龄有关，一般5-7岁的儿童每次注意稳定的时间约为15分钟，7-10岁儿童每次注意稳定的时间约为20分钟，10-12岁的儿童每次注意稳定的时间约为25分钟，12岁以后的人每次注意稳定的时间约为30分钟。

针对这种情况，我们就该分别好好研究如何利用有意注意和无意注意这两个方面来提高学习质量，发展儿童智力。首先，如何利用儿童的无意注意：1、应该充分利用儿童的学习兴趣；2、应该充分利用教材的直观性，如实物、实物图片、形象的词，语言的直观，少用抽象的概括性较高的词；3、应该利用儿童的情绪态度；4、要积极防止可以分散儿童注意的因素。

另外，大力培养儿童的有意注意是必要的：1、发展儿童对学习的自觉的责任感，在发展儿童有意注意上具有重大意义；2、把有意注意发展为“有意后注意”，是保持和巩固有意注意的重要手段。通过学习，我认识到，小孩子的有意注意的时间非常有限，当他们的有意注意的时间过了的时候就必须运用直观性强的，有图案的有趣味语言的教材，或者是其他方法来引起儿童的无意注意调节学生的学习情绪。有意注意和无意注意在教学过程中的起着重要作用，在教学过程中这两种注意必须有节奏地交替进行。抓住学生的有意注意来学习困难的课业或者讲解教材的主要部分，在学生紧张的努力

学习之后再用水的无意注意完成轻松的环节，这以后还会成功地引起学生的有意注意。

但是，如果过分偏向哪种注意力就会给教学效果打折扣。如果过分亲睐无意注意，一味地为学生的兴趣，为课堂的热闹，为活动而活动，为满足学生成就感而过分降低学习难度，那么学生的能力肯定不能得到有效的提高，同时也可能会阻碍学生克服困难的意志力的发展。反之，如果过分强调学生有意注意，在教学模式上严谨再严谨，教学程度上难上加难，那么高强的压力会给学生带来逆反的情绪，使学生失去学习的兴趣。所以在教学中一定要掌握好有意注意和无意注意的使用的“度”的问题。

掩卷沉思，小孩儿注意力分散的问题其实早就发现，但是直到学习完《儿童心理学》这一节之后，才真正的恍然大悟。凡事贵在坚持，我相信学习也一样，每天提高一点点，看到的世界便会不一样。学习了一一进步的阶梯。

心理罪读后感篇七

心理学，我阅读的作品名叫《面对——镜子里的自己》，这是一本在非典期间，从众与独立是行为的表现与结果，个人在自己没有信心、缺乏知识或不占优势的领域内，往往更容易从众；在自己有信心、有知识或者占有优势的领域内，更容易表现出独立性。总之，从众与独立都是一个正常的人发展成熟过程中的两个方面。

人类面前的路却永远是未知，我们的心灵也不时的萦绕在无知、无奈与恐惧之是，迷信的想法与行为也正是产生于人尖的无知和无奈之中。这时，信念是人类生存的基础，没有信念，人类将无以生存。