

# 最新读心理健康的读后感(优质5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 读心理健康的读后感篇一

生活是自己创造的。

每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题。

我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。

不论干什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。

《人生哲理枕边书——你应该知道的165个人生哲理》正是你成功奔向自己理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。

## 读心理健康的读后感篇二

人的价值观总是在潜移默化，关注的不外乎是喜怒哀乐、功名利禄，生死存亡这些问题，由此延伸到生活的各个方面。每有一点经历，便是一次微纠正或微加固的过程。但从古至今，人的心性并未有多大改变。我们翻阅孔孟老庄，还是发现我们在其中兜兜转转。

看完《唐太宗的枕边书》后，我读了《群书治要360》，再回头看这本书，有了更直观的感受。这是梁冬先生翻阅《群书治要》时的感悟，是他思想的碎片，其中对为人处世、修身

养性，成家立业皆有反刍。

不知从何时开始，“抢房子”变成一种特有的中国现象，因为房子问题，父母与孩子关系破裂的事例屡见不鲜。我曾经困惑不解，觉得也许房价高居不下的压力是一个诱因。但随后发现很多情况并非如此，在自己生活无虞的前提下，仍然想要“锦上添花”，这就是很多人的想法。然而，这股贪欲居然能战胜得了几十年的亲情，曾经父母辛苦付出的一切都不再被惦念，实在让人难以理解。

尊重的延伸是认同感，当我们能发自内心地尊重别人，代表我们认同、理解，甚至喜欢他的做法。如果能抱有这样的心态，在工作上，我们能和同事做很好的配合，让领导满意，自己也有成就感。对待家人秉持着这种态度，一家就能其乐融融。因此孝道的重要性在于这是为人处世的基础，是内化的生活态度。既然尊重那么重要，作者进而提出内化尊重的两种方法，一种是将真心的理解和认同外化出来；另一种则是装尊敬，装着装着就成真了，言行一致了。

作者的二次思考对我很有裨益，不止孝道，很多道理都能让我细细琢磨。这样的书，人生不同的阶段都应该看看，能够有所汲取，便是幸事。

### 读心理健康的读后感篇三

在人一生中，交往的朋友会有很多，但知交不过两三个，读过的书会有很多，但能作为枕边书的也不过几本。

在阅读方面，如萝卜白菜，各有所爱。从年少开始，我就情有独钟于中国古典文学。对于我来说，虽藏书数千，但真正能称为枕边书的，应是几本很薄的书。它们是清蘅塘退士编的《唐诗三百首》，宋谢枋德编的《千家诗》，现代龙榆生编的《唐宋名家词汇》，时常放在枕边桌前，万读不厌。书很薄，易于翻阅，且便于携带，不但是同床共枕之伴，也是长途旅

行之侣。读得多了，书磨起了毛，封面已经很脏，甚至出现脱页，都用牛皮纸包了起来。

屈指算来，这三本书伴我二十余年了。《唐诗三百首》是我刚上初中时堂兄所赠，繁体字，竖排。那时并不识很多繁体字，对古文也是一知半解，囫圇吞枣地读着，应是我学习中国古典文学的启蒙读物。《千家诗》也是买于初中时代，是一本影印绣图本，每页上三分之一为图，下三分之二为诗，以图解诗，以诗味图，古意盎然。《唐宋名家词汇》买于读师范时，也是影印六十年代版本，横排，但字为繁体，词后附有注释、词话等，时定价一元七角，一册在首，便觉可阅尽唐宋词家。

方块汉字实在太具魅力，有如麻将牌一般，每一张牌本无意义，但通过不同的排列组合，成为一副副令人神魂颠倒的好牌。我以为，唐宋文人的生花妙笔，简直把汉字的美排列到了极至，写成那些唐宋诗词，前世不可及，后世不可追，被千古传诵。夜睡之前，午睡之后，背倚床靠，随手取之一册，读上一段，但觉香味满口，妙不可言。现代生活忙忙碌碌，哪有挣得完的功名利禄？何妨偷些空闲，来享受一番阅读之乐。春花吐香，夏风送凉，秋月朗照，都是“奇文共赏析”、“好书不厌百回读”的好时光。而最妙，还是冬夜，夜长，有了大段的光阴，拥被而读，阅读与驱寒两全其美。

一本《唐诗三百首》，给人多少想象的美好的空间。随便翻到那一页，都让人仿佛化身诗人，置身于诗境中，过一种我们想过的生活。或是一个谪人，在浔阳江头，“忽闻岸上琵琶声”；或是一个旅客，在山头岭上，“回顾所来径，苍苍横翠微”；或是一个战士，在大漠荒原，“欲将轻骑逐，大雪满弓刀”。而在宋诗中，给人则是更多的妙不可言的文人情趣。打开那本《千家诗》，卷首两句“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川”，把春日之美丽、闲居的自得，表现无余。继续往下读去，“因过竹院逢僧话，又得浮生一日闲”，“闲坐小窗读周易，不知春去已多时”，所写也不过

平凡生活，但在文人们的笔下，皆充满生动情趣，令人回味无穷。我们总在抱怨生活的平凡，不过缺少那些文人的一双慧眼、一颗雅心而已。而唐宋词中的表现的美仑美奂，让光怪陆离的现代生活也比之失色。看，裳是罗裳，舟是兰舟，车是香车，马是宝马，鬟是风鬟，鬓是雾鬓，月是楼心月，风是扇影风，烟是杨柳堆的`烟，愁是如一江春水的愁，如此风情，真是让人恨不生在了唐宋了。

随着年龄的增长，阅读的深入和兴趣的改变，还有一些书成为我的枕边书。它们是今人编的《诗经选译》、《苏轼诗文选》、《古代田园诗》、《明清小品选读》、《金刚经坛经直译》等，皆是薄书，取读方便。精装的诗经、古乐府、唐诗、宋诗、宋词、元曲等几种鉴赏辞典，以及几卷本的李白集、王维集、苏轼文集、苏轼诗集等，也悉数购入，书太厚，取读不便，固然是家藏精品，但不宜作枕边书。今人、外国人作品中，像朱自清、汪曾祺、屠格涅夫、德富芦花等的书，都是我比较偏爱的，偶尔会作一段时间的枕边书，但不久又会被我请回书房，不及我对中国古典的偏爱。至于书房中所藏数千册书，惭愧读得太少，对于很多书而言，怕是还只能“姑俟异日观”了。

以前家中房子小，枕边几乎无放书位置，那些枕边书，随读随丢，常混于杂物、书堆中，每次寻得好苦。今年搬新家，购买一张大床，除床头柜外，床靠又设置柜，我的枕边书，有名亦有实了。它们虽不过几本薄而旧的书，但堪称我的良师，我的益友，我的共枕之情人，我的手足之兄弟，心甚钟爱之、感恩之。

## 读心理健康的读后感篇四

这是本全世界父母必备的教育子女指南，看完这本书，获益匪浅，纵观全篇早期教育很重要这个观点是非常明显的。所以想写篇读后感与大家一起分享看完这本书的感受。希望你们能从中学到一点东西。

早期教育可以造就天才。儿童的潜能遵循着一种规律，那就是递减规律，比方说吧，一个生下来的孩子有100分的潜能，如果一生下来就受到恰当的教育将来就可以具有100的能力；如果从5岁开始教育，即使是非常理想的教育，将来也只能具有80分的能力；如果从10岁开始教育，就只能具有60分的能力了。也就是说儿童教育的越晚儿童与生路来的潜能就发挥的越少。所以，朋友们，看到了吧？早期教育是多么重要啊！

知道吗？父母决定着我們的一生，学龄前的教育家庭教育对孩子来说很重要。这本书里用了很多实际例子和方法介绍了怎样挖掘孩子100份的潜能，相反，我们不要过分依赖学校。asweallknow,今天的学校就其设备和教学方法来说，实在是太好了，因此人们过分依赖学校，认为对孩子的教育完全可以依靠学校，从而忽视了家庭教育，这是极端错误的。教育当中最重要的部分是学龄前的家庭教育，而不是学校教育。人们往往对学校教育的价值作为过高评价，而完全忽视家庭教育的价值。然而学校教育不论有什么样的好教师，使用什么好的教育方法，都不会收到多大效果。学校教育搞得好的话，可以使考进著名初中和考入高中的学生多一些，顶多也不过如此。但是它难以培养英才也不能培养出天才。而家庭教育搞得好的话却可以做到。

人的命运几乎取决于学龄前的环境和教育。孩子达到入学年龄上学的时候，他的命运大体上就已经决定了。所以学龄前不佳的孩子，心得体会教师花费多大的力气也难以受到太大的效果。

我觉得在学校这种地方，对功课不好的学生合适，对功课好的孩子则是一种浪费。我们都知道在我们上课的时候坐在后边会的孩子一经老师指点就搞清楚了，可是那些不会的孩子老师讲了一遍又一遍他们还是不会，因此后边会的孩子无聊得很，老师一会儿让他们不要说话，一会儿让他们不要向后看，就这样，一节课大部分在无所作为中过去了，渐渐的这很难让人忍受，所以这种有秩序的无所作为多妨碍孩子的能

力发展。这样一来大部分孩子都成为庸人。我们都知道“乌龟赛跑”的故事，兔子和乌龟赛跑的时候，能有几只兔子不睡午觉呢？是睡午觉的兔子不好？还是让兔子和乌龟比赛的制度不好？学校让“兔子”和“乌龟”并足前进，所以“兔子”无聊的难以忍受就像后看，说话。学生精力越旺盛的越淘气，因而也常受指责。等到他变得安详，也不再受指责的时候，不再挨骂的时候，就已经由于无所作为的修养而是他的能力萎缩掉了。所以学校这种地方，是把兔子变成乌龟，把所有孩子变成庸人的场所。

我并不是咒骂学校，社会上不懂教育的重要性的人很多，有的人知道也不想对自己的孩子好好教育，学校对这样一些像鱼一样生了孩子就放弃不管的人是非常必要的。所以单靠学校要教育孩子是办不到的。所以不要过分依赖学校。

其次，我们不要相信天才论。赛德尔兹博士说幼儿就像烧陶瓷的黏土一样，可塑性是很大的，环境和教育愿把他培养成什么样就能培养成什么样的。培养音乐家是最容易的事，两三岁教他音乐就行了。但如托尔斯泰夫人所说的那样，人只能全面发展，保持平衡，不这样就不能称为真正幸福的人。教育的如何取决于它成就的大小。确实如此，小孩只要从小教育，就可以成为音乐家，画家，是人，学者等等。

朋友们，看看社会上，你会注意到，名人或学者的孩子不一定是有名气的人，过去有个学校的教员在一次集会上作出一个结论：博士或名人的孩子一般成绩不好。这当然片面，孩子能否成为伟大的人单单看成绩是难以断定的。可是伟人的孩子不一定是伟人却是正确的，这类例子不胜枚举。才能这东西不靠遗传，重要的是智力是否发达。心得体会只要幼年没有好的家庭教育一定会成为庸才，反过来说，庸才的孩子幼年时期好好教育，也一定会成为伟大的人。

## 读心理健康的读后感篇五

因为那是个一点都不流行减肥的健康时代，那是个服饰最接近“轻透薄露”的摩登时代，那是个世界的经济、文化逐渐以大唐东土为中心的时代，那是个官员清正廉洁、鲜有贪腐的时代。初唐乃至盛唐种种的发达、繁荣、鼎盛，都离不开一个伟大的君主——唐太宗。

一个如大唐集团般规模庞大的企业，除了有好的老板外，也必然有着一个出色的职业经理人。在大唐集团，这个人就是魏征。魏先生不仅经常给老板提供完整的可行性研究报告，还编了一整套企业管理的书，此书从周易、兵法到孝道、历史都涵盖了，深得老板欢心，因此成了老板的枕边书。

一千多年前，一个封建君主的宝典，我们现代人看了能学到什么？梁冬老师用这本《唐太宗的枕边书》，用一种诙谐的方式，把那些我们可能看不懂的语言转化成了可以指导解决每个人都关心的问题方法。

这本书包含很多。刚看到封面的介绍，你懵了，不知道这本书到底想写什么。看着看着书的内容，你发现书里写的不只有爱情、婚姻、金融、商业管理、互联网，还有教育、自身修炼等等。而且总有某些篇章说到了困扰你的问题。原来魏征的答案不只能解决唐太宗的治国“大问题”，甚至还可以解决许多有关当代人自身的“小问题”，毕竟修身、齐家、治国、平天下本就是相辅相成、互为一体的。

作者有着近乎学究气质的、极为复古式的谦虚，而侃侃谈论着各种最fashion最热门的问题。时而旁征博引，时而絮絮叨叨（这绝对是善意的褒义词），经常自问自答，他将自己的思考过程也展示给读者，就像是在和读者面对面地聊天。

于是，这本书也成了我的枕边书，每天睡前翻上三两章看看。

我们很喜欢用一个词来形容自己——纠结，似乎“纠结”已经成了一种时尚的流行病，你要是不“纠结”，你都不好意思出门。但是我们总说自己要跟自己和解，生活才能和谐，于是又会沉湎与另一个问题：我们为什么会纠结？作者从人类繁衍的角度找到了一个答案，我们“每一个人身上都是既有爸爸的特征，又有妈妈的特征……再往上延伸，其实不只有爸爸、妈妈，还有爷爷、奶奶、外公、外婆，甚至还有很多祖辈人……可以想象，在几十年甚至上百多年前，左右我们先天人格的这些人并不是一家人，甚至彼此都不认识。他们每个人都有自己的性格和特征，经过多次的机缘，这些人组建家庭，最后产生了我们这样的个体，而这些与生俱来的天性上的冲突，就是我们内在矛盾的根源。”我好像一下子释然了，原来是因为我体内有太多祖先的性格和特征，所以容易犯“纠结”这个毛病。好了，我从此不用再沉溺于“为什么纠结”这个问题，可以专心致志解决“如何才能不纠结”了。多看些《唐太宗的枕边书》这类的好书，就会快些找到答案。