

心理学方面书籍读书心得 教育心理学读书心得(大全14篇)

在写学习心得时，我们可以回顾学习的过程，总结成功的经验和不足之处。通过阅读下面的一些读书心得范文，我们可以了解到不同人的观点和感受，丰富自己的思维和眼界。

心理学方面书籍读书心得篇一

作为一名幼教工作者，怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。

幼儿心理学是研究3—6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请

幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

心理学方面书籍读书心得篇二

先简单来介绍一下情绪平衡的作用，然后我会列出本书的目录，它简明概括了每章节的内容。

借用现在流行的一句话的格式：“看或不看，它都在那里，不离不弃；学或不学，选择权在你，不着不急。”如果，对你有所帮助，你不用谢我，谢谢你自己吧，因为是你自己想改变；如果你有经验想跟大家分享，那就说出来吧，用你的方式去向更多的人推荐（是push不是pull就是仅仅宣传，但不要强迫别人来学）；如果，你感觉没什么用，那就当个“打酱油的”吧！

不同心情

“病由心生，境随心转”，每种情绪会对心情造成不同的影

响，还会对对应的心、肝、脾、肺等器官造成直接的影响。而情绪平衡，就是通过一种情绪平衡技巧(腹式深呼吸疗法+中医经络穴道敲击或按压+自我肯定陈述等)来释放各种不好的情绪，诸如仇恨、憎恶、痛苦、罪恶感与羞耻感等具有毁灭性的情绪;还有恐惧、愤怒、创伤、担忧、哀伤、压力、过度兴奋等程度较轻的情绪，从而预防由这些情绪造成的不适，或治疗由这些情绪造成的生理上的疾病。

保持身、心、灵的健康，追求内心的爱、喜悦、和平。这种情绪平衡技巧可以靠自己来进行，不需要别人的协助。你在任何地点都可以运用它。使用它，你将发现自己在哪里受了伤以及如何治疗自己。你不需要心理分析，你的潜意识心知道如何治愈你的创伤(不用担心秘密会泄露)。本书无意取代专业治疗，只是教你一种方法，学习化解痛苦。

宝贵

书的主要意图在于教人们学会情绪平衡的方法。这样一本书，对于一个刚刚走出校门，步入社会的自己来说是相当有用的。情绪的诱因是内心世界的反映：不愉快的反映是来自潜意识的线索和信号，提醒我们尚有未解决的情绪问题。如果，我们忽略它，或许会失去解决生活中重大问题的宝贵机会，对我们的生活，甚至是我们身边人的生活都有重大影响。因此，我们要学会自我排拒和自我接纳来管理内心的乱流…平衡情绪的重点就是要认清所有重要的事情都来自于内在，这是通往内心和谐的第一个线索。

同样我们也需要接纳自己，接纳生命是艰苦的，接纳人生中将会有重大的阻碍，接纳我们将会犯下许多错误，以及接纳许多人会认为我们就是他们苦难的源泉。只有接受，才能谈到去解决它。

捧着心理咨询师考试用书看，越来越有兴趣，读心理学书籍有感。以前一直对心理学感兴趣，侧重于测试自己是属于何

种类型以及判断的对错和补救措施等，片鳞只甲的了解。今想考心理咨询师，先暂且不花大钱交培训费，认真去看看书参透一番，再做打算。呵呵，表扬自己，这时间的学习状态真棒，坐在瑜伽垫上，挺胸收腹，蛮深沉的。

摘录了书本中的2个观点，

1、阿希的从众研究：情境很模糊时，人们进行客观判断的把握性下降，容易选择从众。另一方面，如果在群体中再加入一名真被试者，从众的比例会明显降低。说明，如果个体的判断受到支持，哪怕是少数人的支持，他也会更好地抗拒群体的压力。

2、关于青春期的理论观点：“有的社会允许小孩看到成人的性活动，目睹婴儿出生，接近临终者，从事重要的工作表现出自信的甚至具有支配性的行为，做性别游戏，以及确切地知道成人做些什么事情，在这种社会里，青春期就相对没有什么区别。在有些类似我们自己的社会里，人们认为儿童和成人有很大的区别，对他们有完全不同的要求，使他们避开成人的生活免除他们许多责任，从童年期到成人期的转变并不是连续的，结果就显得紧张得多。”班杜拉写到“如果一个社会把十几岁的少年称为青少年，并且期望他们在行动表现中具有反抗精神、变化莫测、草率从事及行动粗野，如果这种形象由宣传工具反复强化，那么，这种文化对青少年的期望会迫使他们变成反抗的角色。这样，一种错误的期望就可能起着唆使和保持某些角色行为的作用，反过来，又加强了原来那种错误的信念。”

我绝对是一个从众的人，我的判断力弱，容易跟着自己轻信的人。老公经常说，你傻乎乎一个，被人卖了还帮人家数钱。幸好我遇人淑，没有吃大亏。

可能女孩子的母亲更烦恼，“性”，古话说，女的得一陀，男的涮涮脚。

如果你看过人性的弱点你就知道，这书是教你怎么和人相处的。该书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。如何更好的在生活中变得快乐当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

而人际心理学就使你怎么和人更加好的交流，交流不仅仅是语言的交流，而更重要的是心理的交流。使你在交流上处于不败之地。人际关系是一个复杂的系统，具体包括人际知觉、人际情感、人际行为三个支系统。本书根据人际关系的内在结构，从心理学的视角，以具体、细腻、灵动、隽永的笔触，详尽地阐释了人际认知、人际印象、人际魅力、人际冲突、人际沟通、人际交往等原理与技能，融学理性、应用性、文化性和文学性于一体，不乏哲理与文采，耐人寻味。本书作为高校辅修课教材，供各高校选用，亦适合社会各界同仁，尤其是青年学子、管理人员、社会活动人士及教育工作者阅读、借鉴，为人生快乐、事业成功、组织发展、社会和谐扬起一面风帆！

《人性的弱点》一书作者是被誉为“成人教育之父”的来自美国的卡耐基，正如书中作者简介介绍在20世纪上半叶的美国，当经济不景气、不平等，战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲，他的演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。正是这篇简介，使我产生浓厚兴趣想要了解，这里面究竟写了什么，竟会有如此大的力量。

这段时间读了卡耐基的《人性的弱点》，让我受益匪浅。在这样深夜，读这样的书，像是在品尝一场美味的人生盛宴，自得其乐。要将这种感觉说出来，还真是只可意会、不可言传了。它就像一面镜子，帮助我认识自我，了解自我，从而完善自我，驾驭自我，成为一个善于经营自己生活的成功者。

漫漫人生路，它让我在看清来路的同时，更清楚自己在面对怎样的未来。

《人性的弱点》是卡耐基思想与事业的精髓，全书通过栩栩如生的故事和通俗易懂的原则，从人性本质的角度，挖掘出潜藏在人体内的60大弱点，一个人只有认识自己，不断改造自己才能有所长进，直至成功！卡耐基写得并不是很深奥的，写的都是平常的小事，但书中又嵌入了卡耐基的艺术灵魂。他对这些小事作出的反应，是我从未想到过的，使我的心灵受到了震撼，也使我感到自己是那么渺小。世界并不会因为失去卡耐基而停止转动，却因为有了他而转得更好。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励着我们后人不断取得辉煌的成功。

《读懂心灵》是一本以各种小故事构成的心理书籍。书中分有八个小主题，其中最让我感触最多的就是第三小主题——在失意与缺憾中修复自己，其中的一句话很是令人深思：

不要预支明天的烦恼，过早地为未来担忧，那仅仅是徒劳，不于事无补，还会让自己活得更加疲惫。

生活不在昨天，也不在明天，它只是踏踏实实的今天。生活中往往就是这样，我们常常会好高骛远，内心幻想这美好的未来，却从未努力去靠近它。与其迷茫未来自己该做什么，不如踏踏实实过好现在，没有人会一生下来就明白自己的人生该是做什么的，未来都是掌握在现在一点一点努力的自己的手上。

好多同学可能都和我一样，进入大学，对自己的未来都是无知迷茫的，很多人在这种迷茫中慢慢松懈自己，没有目标的过着每一天，看着宿舍其他同学积极的参加着各种组织或者协会，每天都很充实，心里是羡慕的，比起每天懒在宿舍的自己，虽然会听到舍友说：“好累，好羡慕你什么都没参

加啊!”但其实自己心里是难受的，虽然也有为自己的未来考虑过许多，但每次定下的小目标，第二天就会被扼杀在了被子中，就如书中说得：生活不是在昨天，也不是在明天，它只是踏踏实实的今天。与其每天后悔昨天不努力的自己，然后再对明天设下目标，不如好好充实过好今天，不后悔昨天，不多虑明天，相信在一天天充实的生活和学习中，会慢慢的找到符合自己未来的目标，并一步步靠近它。

大学生活说久也不久，说短也不短，足够你思考自己的未来，但希望在毕业之时，别还是停留在思考中，而一点也未付出行动。

《人性的弱点》一书作者是被誉为“成人教育之父”的来自美国的卡耐基，正如书中作者简介介绍在20世纪上半叶的美国，当经济不景气、不平等，战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲，他的演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。正是这篇简介，使我产生浓厚兴趣想要了解，这里面究竟写了什么，竟会有如此大的力量。这段时间读了卡耐基的《人性的弱点》，让我受益匪浅。在这样深夜，读这样的书，像是在品尝一场美味的人生盛宴，自得其乐。要将这种感觉说出来，还真是只可意会、不可言传了。它就像一面镜子，帮助我认识自我，了解自我，从而完善自我，驾驭自我，成为一个善于经营自己生活的成功者。漫漫人生路，它让我在看清来路的同时，更清楚自己在面对怎样的未来。

耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励着我们后人不断取得辉煌的成功。

《读懂心灵》是一本以各种小故事构成的心理书籍。书中分有八个小主题，其中最让我感触最多的就是第三小主题——在失意与缺憾中修复自己，其中的一句话很是令人深思：

不要预支明天的烦恼，过早地为未来担忧，那仅仅是徒劳，不于事无补，还会让自己活得更加疲惫。

茫未来自己该做什么，不如踏踏实实过好现在，没有人会一生下来就明白自己的人生该是做什么的，未来都是掌握在现在一点一点努力的自己的手上。

好多同学可能都和我一样，进入大学，对自己的未来都是无知迷茫的，很多人在这种迷茫中慢慢松懈自己，没有目标的过着每一天，看着宿舍其他的同学积极的参加着各种组织或者协会，每天都很充实，心里是羡慕的，比起每天懒在宿舍的自己，虽然会听到舍友说：“好累，好羡慕你什么都没参加啊！”但其实自己心里是难受的，虽然也有为自己的未来考虑过许多，但每次定下的小目标，第二天就会被扼杀在了被子中，就如书中说得：生活不是在昨天，也不是在明天，它只是踏踏实实的今天。与其每天后悔昨天不努力的自己，然后再对明天设下目标，不如好好充实过好今天，不后悔昨天，不多虑明天，相信在一天天充实的生活和学习中，会慢慢的找到符合自己未来的目标，并一步步靠近它。

大学生活说久也不久，说短也不短，足够你思考自己的未来，但希望在毕业之时，别还是停留在思考中，而一点也未付出行动。

心理学方面书籍读书心得篇三

我们都有拖延症：早在7月4日，所里推荐好书的时候，早早就定下了一个小目标，自己推荐的书，自己要写一篇读后感。然而7月即将过去，结果定下的东西自己却一而再再而三的拖延。就像《拖延心理学》里面形形色色的“患者”一样，拖着不干某件事情，虽然知道这件事情自己应该去做，但是就是不想立即去做。

当初推荐这本书的时候，就是觉得现代人（特别是自己）或多或少都会有点拖延的坏习惯，所以在看到这个书名的时候就决定了要推荐这本书。两位心理学家博克莱和莱诺拉写的《拖延心理学》，作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，他们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。本书还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及注入注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性的建议。

本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。书中很好的阐述了一下作者对拖延的认知：它是一种非理性的推迟行动——也就是说，虽然明知道拖下去会变糟糕，可还是心甘情愿地拖拖拉拉。现实生活这种例子比比皆是，比如月初的绩效计划了去做某件事情，但是月中的时候却一拖再拖，总感觉还有时间；这个是个很简单的事情，只要我去做就很容易完成；但是直到考核的那天才手忙脚乱，我为什么不早点时间去做呢？我如果早点去做可以这样的？我如果早点去做可能会比这个做的更好？就是因为“拖延”两字击中了我的要害，所以希望能够通过这本书找找自己拖延的深层原因，以及希望找到解决的有效方法，同时也希望能够给大家一点启迪。

对于拖延的原因，作者归结为：缺乏自信、反感心理、目标和回报过于遥远、无法自我约束。我感觉自己应该属于后两种吧。很多时候都是知道要做某事，应该什么时候做完，应该怎么做，但是就是懒想晚点再去做，明天我有时间我明天再做，现在我需要休息下换个时间再做吧，这个故事马上就完结了我看完就去做。以上统统都是想拖延着的借口而已，这些想法都是不现实的，有些可能你自己都不知情，但是他却存在于你的潜意识当中，所以，意识到这些想法的

虚假性是克服拖延的第一步。

分析了拖延的根源，书中还给出了行动建议。

有个明确的目标和可行性的计划。拖延习惯自己觉得越严重，对自己更要有一个清晰的目标。确定了3天内做完的事情，那么自己做计划可以提前一点2天做完，提前给自己压力或者焦虑，2天时间到了没有完成应该反思：我自己为什么没有完成，这样的后果我不想承担，那么我要早点去完成它。循环反复，不知不觉中让自己习惯这种模式。当然目标也要可行性，明显需要3天的事情硬逼自己要2天完成那是自讨苦吃。目标需要把握两点，一不要持续太久，二时间不要太紧凑。太久很容易让人疲惫和没有成就感，太紧凑不具有可操作性。

学会判断时间。真正了解自己的时间，而不是大概、估计。最好的方法，单独花一段时间记录自己每天都在做些什么，然后分析哪些时间可以利用，哪些时间无法缩短或者很重要。同时，不要试图去给自己找一个合适的时间和合适的状态做某一件事情，因为这样完美的事情很少发生。

通过身体减轻拖延。很多时候做事总是希望有一个好的状态再开始，可是大部分时候很难发现有这样的状态。或许这不单纯是精神的问题，而且与身体有关。如果需要做，但是因为畏惧，不想做，那么先做一些周边的事情，把自己和环境融合起来，然后再去做自己要做的事情。

重复的做一件事。养成好习惯。一个人总是把一件事情做的很好，当遇到下一个问题时，大脑自动向好的方向去引导。因此生活中的做事方式、思考问题的方式也是可以通过重复形成习惯的。一旦形成习惯，这些好的习惯就总把自己引导向一个好的方向。找到针对自己拖延问题的好习惯，让自己建立起本能的习惯，逐渐打开脑中与原有拖延习惯的连接，进而改变拖延。

《拖延心理学》给克服拖延描述了一个克服拖延的征服之战，想克服拖延，最好多聆听内心的挣扎，然后通过理性告诉自己，如何做才是正确的。当然，拖延的坏习惯的养成不是一朝一夕，也不能指望一朝一夕就将它一下子改变。日常生活中应多给自己心理暗示，时刻提醒自己“笨鸟先飞”。

心理学方面书籍读书心得篇四

近期读完了华南师范大学迟毓凯教授的《学生管理的心理学智慧》，这本书主要是从学生的心理学特征出发，结合一些具体的案例，谈了一些学生管理方面的方法，可谓干货满满。

读完全书的一个比较大的感触是，学生管理工作不仅仅是一项凭着爱心和耐心就能做好的工作，它也是艺术，也是科学。爱心是基本条件，但是爱心却不能成为学生管理和教育影响的关键因素。这里需要将心理学知识用于学生管理实践。

全书读来，满满的是教师的“套路”。而这些“套路”的背后其实也就是心理学的基本规律，借此引导学生积极健康地发展。

全书分为“学生管理中的教师定位”、“学生管理中的影响策略”、“学生管理中的情境策略”三个大部分，我这里就其中一些感触比较深的部分做一些记录和分享。

其一，做学生的“重要他人”。

即对一个人心里发展和人格形成极具重要性的人物。如果每一位教师都能成为学生生命成长中的“重要他人”，那么他对学生的影响和教育一定更有成效。在个体发展的不同阶段，重要他人是变化的。总的来说，幼儿时期是家长，童年时期是教师，青少年时期是朋友，青年时期是恋人，你的一生，会因为这四个人而改变。教师应该根据青少年心理发展的特点做好教师自己的定位。既然高中阶段，学生最在意朋友的

看法，那么教师要想将思想工作落到实处，就需要去做他们的“朋友”。

成为朋友的关键在于成为“有用的”、值得交的人。这主要包括了“有能力，会绝招”、“有个性，重仪表”、“有活动，善分享”、“真诚，够意思”，最后还有一个问题“真的要和学生交朋友吗”，这个问题的关键是，交朋友有益，但是时机很重要。

教师不是不能和学生交朋友，有效的管理、深入的沟通还必须以朋友的身份才能达成。教师的问题不是交不交朋友，而是交朋友的时机。教师应该在权威不容置疑，众人皆敬且畏的时候，才和学生交朋友，即“先严后宽”。此时的学生会觉得教师的亲密态度来之不易，愿意与之接触；同时，也会对自己的言行有所收敛，不会得意忘形，无所顾忌。在教师权威形象还没有树立起来之前，不要急于交往。

“先严后宽，严后必宽”不仅是教师管理学生的一般法则，也是教育、影响、管理的一般法则，做父母的教育子女也应如此。从人生发展来看，幼儿园小学之前，父母恰恰应该严厉一些，养成孩子良好的学习和生活习惯；在小学多和教师合作、沟通；到中学之后放下身段，来做他的朋友；大学之后让他自己去外面闯世界。这里，其实也蕴含了一个先严后宽，先权威后朋友的过程。

当老师不要怕学生骂。学生骂你，可能是你管理的一个必经阶段。人性有善恶，学生也有善的一面和恶的一面，发扬学生的善端，抑制学生的恶端，可能教师就要采用一些必要的手段，而这并不能获得每个学生的认可和满意。当你严肃处理学生的错误，严格要求学生的纪律时，学生就可能会骂你，但即使学生骂，只要教师做得问心无愧，也还必须得做下去。

其二，让做有影响力的教师——如何让学生喜欢你。

成年人在学习中，只要觉得讲课的内容有道理，就会记下来，不会太在意讲课人的外貌，或是是否招人喜欢。但是青少年很多时候愿意学一门学科，不一定是因为自己擅长，或者课程有意思，而是因为喜欢讲课者，即因为欣赏一位教师而爱好一门学科。

从心理学上来看，我们会喜欢什么样的人呢？

我们喜欢美人、我们喜欢喜欢我们的人、我们喜欢和我们相似的人。

其中，我们喜欢和我们相似的人这一点很有意思。每个人生来都是孤独的，都需要、渴望得到他人的认可。而当一个人发现了另一个人与自己的相似之处，就觉得对方更可能认可自己。换言之，一个与自己有共同点的人，他存在的本身就是对自己的一种肯定和认可，他的存在就在某种程度上证明了自己的正确，而当一个人受到认可和肯定的时候，开心则是必然的事情了。

然而，寻找共同点只是教育的开始，并不是教育的目的。我们之所以和学生一起寻找共同点，是为了让学生受到我们的教育影响，让教师说的话能进一步影响和改善学生的现状。即有意识地“跟”上学生的思想和情感，而后面必须有一个“带”的过程，即将学生从当前的不良状态中“带”出来。这是一个“先跟后带”的过程。其实也就是先站在学生的角度，去思考其行为动机中的合理处，表达理解和认可，然后再加以引导。

其一，学生发生冲突时如何处理

青少年情绪容易激动，有时还会发生同学之间的肢体冲突。这时候其实教师跟他们说什么道理他们都是听不进去的，所以当学生发生冲突，或者与学生发生冲突时，如果有旁人在场，一定要控制住自己，先把激动的学生情绪平稳下来为第

一要义。不要用情绪处理情绪。学生情绪激动的时候，老师也用激动的情绪去处理问题，就很容易发生冲突。许多师生冲突的案例表明，冲突事件的起因往往并不大，但造成严重的后果，往往具备学生情绪激动、周围人群围观、教师价值判断三个条件。情绪激动，激动时容易做出错误的决策；人群围观，学生往往更为顾及自己的脸面；教师的价值判断，即当场就指出谁对谁错，即使说得对，也会使被批评者难堪。这三种因素集中在一起，就必然造成师生言语甚至肢体冲突的后果。

比如当学生打架的时候，教师可以先叫其他同学将他们拉开，然后开始上课，这时候往往经过一段时间的冷静，很多时候情绪也就平复了。当然课下还是应该再找来二人问明情况，做后续处理。这也就是书里提到的情绪策略。

其二，学生如何表扬和惩罚

表扬和惩罚应该注意时机：“意料之外，情理之中”。一个有效的表扬应该在学生心目中留下如此的感觉：只要我认真去做，就会得到老师的认可和鼓励的，但老师什么时候表扬我，以什么方式表扬我，表扬的强度如何，我不知道。批评也是如此。

教育是一门科学，需要教师不断地学习、实践、反思、调整。教育学和心理学的内容在大学阶段也学过，但是内容往往脱离一线教学，而且非常理论，所以收获不大。工作以后经历了一些教学实践，结合自己的困惑再去看这些内容才感觉很有收获。当然这与这本书巧妙地将晦涩难懂的理论深入浅出地结合具体案例来分析密不可分。以后还需继续阅读。

心理学方面书籍读书心得篇五

学了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学

好这门知识将助人也自助。现谈谈自己的几点体会：

一、在日常生活里，我们会发生很多在人际之间，与环境之间甚至是自我之间的矛盾与冲突，冲突发生时，我们常常陷入悔恨，自责或是指责他人及环境的痛苦的深渊中不能自拔。比如：与同事之间在工作上发生一些摩擦有时候各自都认为无道理或是没必要，但就是因为谁也放不下面子，谁也不搭理谁，搞得大家在工作中气氛很是紧张。现在我不断在学习中成长，能以平和的心态去处理与同事之间的关系。

二、每一个人在生活中或多或少都带有情绪，这种情绪都被认为是负性的情绪。在工作中或在某些环境里不允许有这样或那样的情绪发生，或会面时有这样或那样的情绪，这时我们会无力去面对，在不经意间，就毁坏了辛苦建立的一段关系。比如：对“愤怒”而言，以前我很害怕这类情绪的发生，在很多时候是避开它，一旦不小心触犯了它时，就会不知所措，要么被“愤怒”操控，失去理智，做出许多事后让我后悔的事，经过成长后，我才发现我的这种对于愤怒的态度及做法，完全是因为对“愤怒”缺少学习和正确的认知所致，以为“愤怒”是一个凶神恶煞似的坏东西，现在才知道我的这些“愤怒”的价值观来源于父母，由于父亲的脾气很怪，很小时的我常常看父亲的脸色行事。如稍有不如意则挨骂，我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒”和“胆怯”的知识的，在学习心理学之前我甚至把我的这种经验中学习的知识又重复于我的孩子身上。

另外，我们要培养足够的亲和能力，有了好的品质，创造亲密的关系能力，提升心和心之间的交会沟通能力，只有这种亲密关系才能使我们心理成长，因为它是滋养生命的最佳营养。在中国这种亲密关系大多数人却从来不会，不具备培养亲密关系的能力。比如：许多家庭，父子（女）之间，母子（女）之间，他们无法进行心与心之间的交流沟通。就因为他们之间不能视为朋友，不能平等的交谈。导致许多家庭都把责任归咎于孩子身上，却从不在自己身上找找问题。这就

说明了一个问题，即“能力”缺乏。

心理学方面书籍读书心得篇六

在近三十年心理学的学科建设中，学校心理学是发展最快的领域之一。在发达国家里，作为心理学的一门应用学科，学校心理学十分热门，是最有生机、极为活跃的一个新兴领域。

《学校心理学》是全国高等教育自学考试普通心理学专业和应用心理学专业必修课程，也是从事学校心理辅导和咨询的教育人员学习本专业的必考课程。

《学校心理学》课程的主要内容是学校心理学理论与实践的国内外发展沿革、动态和最新展望；学校心理辅导教师的职业性质和专业化途径；学校心理辅导与咨询的理论和技能；家庭教育和心理咨询的理论和技能；教师的心理健康和职业成长等。

读了《学校心理学》这本书，使我对学校心理学的理论知识和心理辅导与咨询的技能有一个基础的了解，通过对课程上述主要内容的学习，能做到理论联系实际，将学到的知识应用到具体的学校教育工作中去，为进一步学习心理学专业课程打好基础。

学以致用是现代科学孜孜以求的基本目标。

目前人类处于世纪的转折点，置身在这光怪陆离、瞬息万变而又注重实效的信息化社会，学以致用这一论题更是受到全社会的瞩目。心理学近百年历史的经验教训，大家意识到：中国心理学发展的生长点在于应用，而应用心理学繁荣的立足点则使面向社会，面向生活，面向大众。

近年来，有关中小学教师辱骂、体罚学生的报道，有关教师教学质量差的报道，屡见于报端。当社会各界纷纷谴责这些有损教师形象的行为时，那些从事教育研究的专家们，更倾

向把这些问题归之于“专业素质不够”。因为大部分教师并不是故意与自己的学生为敌，他们缺乏的，往往是正确有效的方法以及先进的教育教学理念。

21世纪的教师应该具有怎样的专业素质?现代教育理念认为，一个教师不仅仅是知识的传授者，更应是学生全面发展的促进者。但在实际工作中，社会倡导的观念和教师自身内在的观念，还存在着很大的差距，教师专业能力的不足或不适应，是当前教师的普遍困惑。

本书对引导教师营造一个宽松、健康的学校氛围具有很好的指导作用。值得大家阅读。

心理学方面书籍读书心得篇七

随着物质文化水平的提高，人们的质量意识和安全意识不断增强。护理质量直接关系到病人的生命与健康，关系到我们医院在社会公众中的形象。因此，加强护理质量管理，不断提高护理服务质量，使病人满意是护理质量监控的主要任务，是医院工作的主要目标，也是护理质量监控人员所讨论的重要课题。为了达到这一目标重要手段就是采取有效的护理质量监控措施。为了适应新的护理工作发展模式的需要，我院护理部已经实行了由护理部、病区护士长、病区质控员及护士组成的护理质量控制路径，从而保证了护理安全，提高护理质量。我们应该从增强质量监控的意识、完善质量监控的体系、加强质量监控的环节、做好质量监控的反馈等方面着手做好质量监控。

护理工作的对象是人，质量控制的目标是零缺陷，护理质量监控的重点强化预先控制行为。当然，由于护理工作琐碎、复杂，受许多客观因素的影响，所以还要加强同期控制，并定期进行反馈控制。同时在护理质量控制的中，要发挥护士自我控制的能动性。标准和规章制度再好，护士的能动性不发挥，一切工作就难以落实。目前强调以人为本，就是要发

挥人的主观能动性，让每一位护理人员都参与质量控制自觉地依照标准和制度，自己按既定的目标努力工作，对自身行为进行约束和控制。

一、增强质量控制意识，将质量监控落实到每一个人

医疗护理质量的高低直接影响医院的整体发展。针对这种情况，我们应该不断健全护理质量监控体系，实行全员参与质量监控，强化质量的内涵，真正的把质量控制落实到实处；我们应该采取多种渠道强化质量监控的意识，反复强化护理质量控制的重要性及必要性对全体护理人员进行广泛教育，弘扬以病人为中心，对病人高度负责，对技术精益求精的无私奉献精神，增强护理人员事业心和责任感，同时将质量控制结果落实到科室、个人，将护士各个岗位质量同科室目标管理、经济利益挂钩。

二、完善质量控制体系

完善医院护理质量控制机构。制定质控机构的工作任务，应该充分发挥科室质控小组的作用，激励护士全员参与质控制的积极性，使每个质控成员了解质控内容的细则，掌握质控标准，做好质控分析，找出存在的不足，使护理工作从被动管理转变到主动全员参与管理。护理质量控制的最终目标是满足患者的需求，提高医院护理服务水平，通过科室质控小组质量控制，针对性地提高护士的基本素质，及时发现工作的薄弱环节，使护士了解自己有待解决的问题，并且决心去改进，用积极的态度参与考核，改变过去在质量控制中的应付、突击、补救行为，将考核标准和内容作为规范，把为患者提供优质服务的基本要求贯穿于临床护理实践的全过程，做到人人参与质量控制，使护理质量控制结果达到真正让患者满意的效果。

三、加强环节质量控制

除了护理部组织护士长对科室进行不定时的护理质量检查，发现问题及时指出；同时，发挥好各科室质量控制小组的作用，随时对科室护理工作进行质控，发现问题及时反馈，提出整改措施，对自己科室护士的工作质量先进行自查、自考、自评，做到心中有数，不合格者限期整改，不断改进护理工作质量，这样使护理质量控制工作采取定期与不定期相结合，使护理质量始终处于受控状态。

四、做好质量控制反馈

科室定期开展病人对护理工作满意度调查护理部也可以不定期到各科室发放调查问卷表，以病人的需求、病人的评价、病人的期望来测评护理工作的服务态度和服务质量，对调查结果进行分析整理，并将结果反馈给科室及本人，科室对存在的问题及时进行总结讨论，分析前因后果，采取有效的对策。

通过上述的质量管理控制方法，树立“质量第一”的观念，落实好前馈控制、同期控制和反馈控制的各项措施，使护士的服务意识明显提高。变原来的“要我增强服务质量意识”转变为“我要增强服务质量意识”。护理质量控制是医院护理管理的永恒主题，患者满意度才是衡量护理质量的重要指标，应把护理质量控制定位在是否满足患者的健康需要上，在质量控制中注重持续质量改进，注重评价护理过程和成效，使患者真正从护理质量控制中受益，真正享受舒适、安全满意的护理服务。

教育心理学读书心得2

心理学方面书籍读书心得篇八

《数学教育心理学》是我们大学要学的一个科目，但读大学

时，没有经过教学，没有实际的操作，所以当时读书时学得没有不好，现在，随着自己教学遇到越来越多的问题，越来越感觉自己的心理学知识太薄弱，徐老师给我们看的书中，恰好有这本书，所以，现在，我又拿起这本书，细细阅读，虽然，还是感觉不是很能看懂，觉得很高深，但结合教学实际，还是有一些体会。

该书有一段话对数学老师出题（例题、习题、考题等）较有指导性，因为它介绍了学生对数学知识的理解有哪几种深度，于是启发了我们可以出哪几种难度的数学题：

“如何判断学习者对知识的理解深度？标准大致有：

(1) 能否用自己的语言去解释、表述所学的知识；

(2) 能否基于这一知识做出推论和预测，从而解释相关的现象，解决有关问题；

(5) 能否将所学的知识迁移到实际问题中去，在实际生活中广泛而灵活地应用知识，是建构主义的重要初衷，这同样要依赖学生对知识的深刻理解。

对知识形成深层次理解，这是建构主义学习和教学的核心目标，建构主义的许多主张都与此相关。‘为理解而学习、教学’是建构主义的一条重要信条。当然，深层理解是一个逐步深化的过程，……”（第71页）

下面试着把这五个难度概括地予以表述，并略作些解释或补充：

(1) 转述：即用自己生活化的语言表达教科书对知识点的严谨表述，目的是防止非理解性的死记硬背。比如“什么是加法对乘法的分配律？那就是：一个数去乘一个加式时，可以先一个个乘，再把每个结果加起来”。此时不必过分追求逻辑

辑严谨性，能基本说对就可以了。

(2) 揭示：把具体问题中隐藏的数学知识揭示出来。给出算式 $45-78+55=100-78=22$ ，问：“这里运用了什么算律？” $[45-78+55=45+(-78+55)=45+(55-78)=45+55-78=(45+55)-78=22]$ ，用了两次加法结合率、一次加法交换律]。又如可问：“你觉得最近全校各班之间的足球赛中有哪些数学知识？”

(3) 变式：该书指出“变式可以区分为概念性变式和过程性变式两类”。

“概念性变式”有两种：一种是我们熟悉的，即符合概念定义但外表与标准式不同，如底边没在水平方向的等腰三角形；另一种即常说的“反例”，即外表相似但不符合概念定义，如有某两条边形成凹口的“多边形”（几何学里的多边形只指凸多边形）。

“过程性变式”该书没给出严格定义，我理解它是指“得出某概念或某原理的多种数学过程”。综合该书第118—119页和第166—167页内容，过程性变式无非是“化一为多”和“化多为一”两种：

化一为多：得出或表达概念、原理的方法是多样化的。如导出方程概念时，表示未知量的可分别是黑框、空框、任意拼音字母、最后是 x □它们等价；又如从一般四边形变到正方形可以有多条途径，先变成菱形或先变成矩形等。

化多为一：把多样化的数学知识化归为一。如学了简易方程之后，争取把过去那些用算术方法做的题目化为用方程方法来做。又如弄懂只要会做分数题，百分数、比和比例之类的题就不难。

运用过程性变式的意义在两方面：一方面可让学生通过多种

过程获得概念或原理，从而达到更好的理解；另一方面让学生对多样化的数学知识融会贯通，形成良好的知识结构，记忆深、好应用。

(4) 综合：让一道题里综合多个数学知识点。

(5) 实践：设置符合实际生活情境的问题。

读书过程中，我们慢慢地就提高了自己的思想，充实了自己，即使培训结束，我都要坚持读书。

心理学方面书籍读书心得篇九

最近帮主一向在看儿童心理学的书籍，我学儿童心理学主要有两个目的：成为更懂孩子的妈妈；成为一个更好地分享者，让更多的家长和孩子受益。

儿童心理学是什么吗？儿童心理学是研究0-15、16岁儿童心理是研究不一样年龄阶段儿童心理发生、发展特点及其规律的科学。儿童心理学按年龄阶段划分为婴儿期(0-3岁)、幼儿期(3—6、7岁)、童年期(6、7岁—12、13岁)、青少年期(11-12岁—15、16岁)。

家长为什么要学点儿童心理学？学习儿童心理学能够让我们更加了解儿童在不一样年龄阶段孩子认知发展、言语发展、个性发展、记忆发展、学习潜力、思维发展和自我意识的特点，让家长能够更好地结合孩子的年龄特点在教育孩子方面尊重生命成长规律减少盲目性和焦虑性，即不急功近利的拔苗助长也不放任自流的自生自长，最好的教育都是恰逢其实、恰当好处的教育。

为了让家长更好地了解儿童不一样阶段的心理发展特点，帮忙家长设置各阶段合理的成长期望，明确什么样的方法有助于孩子认知、社交潜力及心理的发展，什么样的方式会阻碍

其发展，给家长带给一些恰当的教育方法，帮主整理一份儿童的年龄与相应行为潜力的对照表，期望帮忙各位家长更了解自我的孩子，成为更懂孩子的教育者。

心理学方面书籍读书心得篇十

如果你想要战胜拖延，那么从拿起本书的这一刻开始改变吧。翻开这本书，引入眼帘的这句话，深深地吸引了我。

拖延，并不仅仅是一个贬义词，他可能指一种有用的习惯，可以避免不必要的投入以及因冲动而损耗的精力，他也可能指一种有害的习惯，是在完成一件必须要完成的任务中懒惰的表现。开始我以为拖延只是个人行为习惯的养成问题。一直到读了这本书，我才感到，拖延，大部分的时候只是我们问题的冰山一角。

深层的原因才是需要引起我们真正重视的。比如：心理障碍、生理缺陷、价值观冲击等等。书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会扯出诸如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识以及家庭的态度等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

我的生活存在了太多拖延的事情。例如想要减得肥，肉永远长在身上，想要练习的瑜伽，身体总是拉不开筋，想要提高自己的技能，拓展人际关系等总是迟迟不能迈出第一步。

总是告诉自己，没事，还有明天。可是，明日复明日，明日何其多？由于从小随性惯了，害怕固有的圈子被打破，不习惯改变，懒于创新，喜欢成功，害怕失败，对失败的恐惧，害怕自己固有能力的失去，害怕别人的评估，深层的不自信贯穿了我的生活，这些原因造成了自己的裹步不浅，浅尝辄止，对事情不认真，不追求，没有生活目标，不能做到创新，很快接受新事物。

学习了这本书，我觉得自己的目标太含糊，想法总是说来就来，计划不具体，具体做事情的时候，不知道该做什么，造成拖延。我们可以通过诚实地对待自己，分析自己，来明确自己生活的目标。看到自己的价值和力量。分析哪些只是人云亦云，哪些是我们真正想要的、必须要做的。我们大部分的精神生活都发生在自己的意识以外，这帮助我从外在的原因转到对自己内在精神的寻找，从而保持不断成长的心态，我觉得这是最重要的一个收获。我还学会了一种和自己的精神世界进行沟通的方法。

如快乐来自于按照自己的价值观健康的生活，来自于和他人和跟自己内心深处的沟通，来自于接受自己本来的样子。这改变了自己的世界，让自己时刻保持正念，保持对自己内心的关注，关注自己的意识以外的精神形态，充满了对世界精神的敬仰。

希望您听到我的分享，虽然不能很快的战胜拖延，起码可以更清楚的审视自己，从今天起，开始喜欢自己，知道自己想要的，了解自己。

心理学方面书籍读书心得篇十一

学习管理心理学这门课程已经有一段时间了，虽然只有短短的几节课，但是我从中学到了很多知识。对于我而言，选择管理心理学这门课的主要原因在于我认为无论是在日常学习，生活中，还是在未来要加入社会，开始工作后，管理心理学都是应用最广泛，对我最有帮助的一门科目。“在21世纪，当社会变革、国际交流、信息技术、个性发展等诸多挑战与机遇降临到社会分工的每一位参与者面前时，无论我们是否身处领导者的职位，都应该或多或少地具备某些领导力”，这是毋庸置疑的。管理心理学可以应用在我对自己日常生活、学习，合理安排时间等这些方面，更能帮助我更好的与身边的老师、同学和朋友相处。同时，当我们身处某一个团体时，管理心理学能帮助我们更好地对团队成员进行管理，更有效

地挖掘每一个成员的价值，使团队工作更顺利地进行。

一、如何做好团体工作

激励是管理心理学中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。想办法激发动机，强化动机，运用动机的机能，影响职工行为。把组织目标变成每个职工自己的需要，把企业的利益与满足职工个人的需要巧妙地结合起来，使职工积极地、自觉地努力工作。这就是激励在团体工作中的功能。

激励的作用是不可忽视的。在大一时我加入了某院科协秘书部，我在这一年里的经历充分证明了这一点。科协在安排干事工作时没有能够统筹安排好各个人的具体工作，一有事情就是谁有空谁去做。结果每次做事的都是那几个人，有些人总是没空，但所有人得到的待遇都是一样的。而且在下一任部长的人员选择上，它过早地透露出了倾向，导致其他成员消极怠工，甚至辞职。在下学期就已经有三分之二的人退出了，造成人员缺乏，很多工作都无法及时完成。该院科协没有重视激励的作用，更没能充分利用激励的功能，导致日常工作的不顺利。然而怎样正确运用激励也是一个值得深入研究的问题。

首先我们看一个企业管理的案例。

日本富士xerox公司从1988年就开始实施“关于事业风险投资与挑战者的纲领计划”。如果公司员工的新事业构思被公司采纳，则公司和提出人就共同出资创建新公司。并保证三年工资。假如失败了，仍可以回到公司工作。对于新创立的公司，不但给予资金的支持，还给予经营与财务等必须的人才的支持。人是经济动物，更是知识动物。人是理性动物，更是感情动物。每个人都需要周围人的支持、鼓励与帮助。创新是创造性活动，探索新事业、研究开发新产品，成功与失败、风险与收益同时存在。我们不但要重奖成功者，也要正确对

待失败和公正评价失败者，对于历经艰辛努力、兢兢业业的开拓者，虽然暂时失败了，我们也应该给予奖励。不仅仅是肯定开拓、敢冒风险与挑战精神，更重要的是“失败是成功之母”！

可见，给予正确的激励措施，我们将收到丰富的效益，就如日本富士xerox公司一样，最终走向了成功。

该校管理者的激励措施为何失败了呢？

由于管理者未明白教师工作的特点和实际。教师工作有其自身的特点，如：教师工作有松散化和弹性化的特点等。以全勤奖激励教师，不会起到真正的激励作用。

当今社会，讲究人性管理，作为一个企业管理者应给予员工更完美的心理上的激励，这将比物质上的激励更有效。合理利用激励，要求我们结合实际情况，那样我们就将会收到其带来的丰厚效益。

二、如何搞好人际关系

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平各的人，你给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

3、注意多发现别人的优点，取长补短。

两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

三、总结

管理心理学这门课程生动有趣，并且和生活联系紧密，记得一句话：一个人的成功，只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。管理心理学则在这百分之八十五中发挥了很大的作用，体现在自我管理，与他人的合作中，更体现在步入社会后与上下级的人际关系处理中。日后我将会更多的关注这门学科，更好的利用所学知识，在自己的生活中努力奋斗。

拖延心理学读书心得3

心理学方面书籍读书心得篇十二

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。联合国卫生组织指出：21世纪困扰人类的不是环境问题，不是资源问题，也不是恐怖主义，而是来自于人类心理的问题。诸如情结的烦闷，学业与工作的压力，孩子厌学，感情困惑等等，这些因素都会引发忧郁，失眠，焦虑或者其它现代文明病。这一组数据，不仅让人咋舌，更让人不得不证实当今的社会问题。可以说，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，关注心理健康，已成为21世纪重要的社会的新课题。

一：学习心理学的动机

在我国，改革开放以来，随着社会生活的不断变化，市场经济的加速运行，完全打破了几十年来人们在传统落后的计划经济体制中形成的思维定式。当突然直面一个激烈竞争，快速变化的市场经济新模式，我们会深刻的感受到多年来积累的知识，能力，经验，受到了前所未有的挑战。在现实生活中，我们赖以生存的环境，条件一夜之间都发生了巨大的变化，在学习工作，生产关系的矛盾，冲突，经常困扰着人们健康的心灵，严重影响其学业和事业的成功。

偶然得知，徐清照老师的连线心理工作坊，便慕名前往，与此感受到了与众不同的教学氛围，很受鼓舞。说心里话，在学习《心理学》之前，我对此学科的理解几乎是片面的，琐碎的。但，当我从参加第一堂心理学开始，对心理学就渐渐地有了一个清晰的概念，更加加深了我对此学科的浓厚的兴趣。通过徐清照老师的讲解，我逐步懂得了“世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上，也蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。”

二：心理学中的“人格”

1. 心理相对健康

心理咨询师是通过自己的行为来引导来访者的，所以他的健康水平至少要高于他的来访者。虽然心理咨询师本身也是普通人，也有七情六欲，会像其他人一样希望得到爱，希望被接受，被承认，被肯定，渴望安全感等等，但他必须有能够在咨询关系以外求得这些欲望的满足，以保证有效地完成心理咨询师这一社会角色的任务，不致引起角色紧张。心理咨询师也会在生活中和他的大多数来访者，在相同的社会环境里，遇到各种生活难题，也会出现心理矛盾和冲突，但他可以保持相对的心理平衡，而且能在咨询关系以外来解决他的心理矛盾和冲突，不至于因为个人的问题干扰咨询工作。一个合格的心理咨询师应当是一个愉快的，热爱生活的，有良好适应能力的人。要得到来访者的信任，咨询师自己必须愿

意不断成长，并且在生活中不懈奋斗。那些情绪不稳定，经常处于心理冲突状态而不能自我平衡的人，是很难胜任心理咨询工作的。

2. 乐于助人

只有乐于助人的人才能在咨询关系中给来访者以温暖，才能创造一个安全，融洽的气氛，接受来访者各种正性和负性的情绪，从而进入来访者的内心世界。“乐于助人”说起来容易，但并非任何人时刻都可以做到。那些只关心自己，自私自利，或者性格孤僻，寡言少语，缺乏热情的人，也是难以胜任心理咨询工作的。

3. 责任心强

心理咨询师既要耐心倾听来访者的叙述，集中精力不分心，使来访者感到自己被关注，也要能诚恳坦率地和来访者谈心，取得他们的信任，使他们愿意暴露内心的痛楚和秘密。工作马虎，三心二意，性情急躁，不负责任在咨询工作中都是要不得的。

以上这些人格条件是在先天素质基础上和环境的长期影响下形成的，是相对稳定的心理特点，不是光靠学习理论知识就可以获得的。因此，从事心理咨询工作的人，要想很好地胜任这项工作，应先检验自己的人格条件。

三. 完善的知识机构

做好心理咨询工作要有必备的理论知识。心理咨询不是仅仅依靠良好愿望，满腔热情和一般常识来安慰，劝说那些处于困境的来访者或鼓励心理病人跟疾病斗争。有时，廉价的安慰反而会引起来访者的不解，反感和阻抗。心理咨询和心理治疗是科学工作，要用科学的咨询知识和技巧来帮助来访者，使他们认识困扰着他们真正的原因，改正或放弃适应不良的

行为，使心理成熟起来。

只有将理论知识与实践能力结合起来，才能理解来访者的困难是怎样形成的，矛盾和冲突的根源何在，他们心理症状的真正意义是什么，用什么防御手段来对付内心冲突等一系列问题，然后才谈得上有针对性地协助来访者分析问题，并引导其走出困境，促进人格成长。

四 熟练的咨询技巧

心理咨询的理论和技巧是可以学到的。除了从书本上学习以外，更重要的是在实际工作中不断地向来访者学习，不断地总结经验。上面所说的职业道德，人格条件，知识条件和技巧条件都很重要，不能互相代替。正如卡瓦纳所说：一个好的心理咨询师应当是个人品质，学术知识和助人技巧的结合。

五 粗浅

首先选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。

第二就是学会了换位思考，在写心理学论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

心理学体会

心理学方面书籍读书心得篇十三

随着社会的不断发展，人们的生活节奏变得越来越快，社会压力也越来越大，也导致了更多心理问题的产生。这使很多生理性疾病和心理性疾病综合在一起，这更加突出了医学心理学的重要性。

人对某种目标的渴求和欲望是人们的需要，动机则激励人们去行动。然而在达成目标的过程中，人们总会遇到一些挫折，它可能引导我们积极的面对问题，也可能导致心身及精神疾病。这就需要我们积极的面对，如在日常生活中，学生的学习压力很大，特别是高三的学生在经历了12年的学习努力后，迎来了高考。然而一些人的高考成绩并不理想，面对这样的挫折，很多学子因无法面对而选择了自杀来结束这样的问题。

生活中我们还会因各种各样的关系而遇到一些困扰我们的问题，在如今的社会很多人开始选择心理咨询来解决这些问题。如广场恐怖症，密闭空间恐怖症，强迫症等都可以通过心理学的方法来治疗。还有很多人是因为恋爱问题，如那位高尔夫球场的球童，她因为对自己未来的不确定性而感到非常苦恼，老师采用了让她拥有企业竞争实力的方法让她对自己的未来有了安全感，从而解除她的困惑。

作为一名非心理学专业的学生，我将来可能不是一名职业的心理咨询师，但周围的朋友常常也会因一些问题而把自己当做倾诉的对象，这就需要我们做一名很好的倾听者。例如认真地听朋友的讲述，或许她们在哭泣时需要的只是我们默默地递过去的纸巾，静静的聆听。

不同的气质类型也会造成人们在面对问题时的态度不同。我是一个多血质和粘液质混合的人，这使我面对问题时比较乐观而有时候做事不能够做到面面俱到。

学医的我，在不久的将来会走向临床。在面对病人时，我就

需要建立一个良好的医患关系，以便获得更加全面的资料和病人的积极配合来达到一个更好的治疗效果。这也就体现了医学心理学对每一位医生的必要性。

因为医生与病人之间关系越来越紧张，医疗纠纷也越来越多，很多是因为医生与病人的沟通不够而致。一位优秀的医生不仅要有医技更要有医德，正如古人云“大医精诚”。

12周的医学心理学学习，只是我对我对心理学的一个简单入门，在以后的学习和工作中合理的应用心理学是人生的一段美丽插曲。

心理学故事读书心得5

心理学方面书籍读书心得篇十四

学习管理心理学这门课程已经有一段时间了，虽然只有短短的几节课，但是我从中学到了很多知识。对于我而言，选择管理心理学这门课的主要原因在于我认为无论是在日常学习，生活中，还是在未来要加入社会，开始工作后，管理心理学都是应用最广泛，对我最有帮助的一门科目。“在21世纪，当社会变革、国际交流、信息技术、个性发展等诸多挑战与机遇降临到社会分工的每一位参与者面前时，无论我们是否身处领导者的职位，都应该或多或少地具备某些领导力”，这是毋庸置疑的。管理心理学可以应用在我对自己日常生活、学习，合理安排时间等这些方面，更能帮助我更好的与身边的老师、同学和朋友相处。同时，当我们身处某一个团体时，管理心理学能帮助我们更好地对团队成员进行管理，更有效地挖掘每一个成员的价值，使团队工作更顺利地进行。

一、如何做好团体工作

激励是管理心理学中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。想办法激发动机，强化动机，运用动机的机能，影响职工行为。把组织目标变成每个职工自己的需要，把企业的利益与满足职工个人的需要巧妙地结合起来，使职工积极地、自觉地努力工作。这就是激励在团体工作中的功能。

激励的作用是不可忽视的。在大一时我加入了某院科协秘书部，我在这一年里的经历充分证明了这一点。科协在安排干事工作时没有能够统筹安排好各个人的具体工作，一有事情就是谁有空谁去做。结果每次做事的都是那几个人，有些人总是没空，但所有人得到的待遇都是一样的。而且在下一任部长的人员选择上，它过早地透露出了倾向，导致其他成员消极怠工，甚至辞职。在下学期就已经有三分之二的人退出了，造成人员缺乏，很多工作都无法及时完成。该院科协没有重视激励的作用，更没能充分利用激励的功能，导致日常工作的不顺利。然而怎样正确运用激励也是一个值得深入研究的问题。

首先我们看一个企业管理的案例。

日本富士xerox公司从1988年就开始实施“关于事业风险投资与挑战者的纲领计划”。如果公司员工的新事业构思被公司采纳，则公司和提出人就共同出资创建新公司。并保证三年工资。假如失败了，仍可以回到公司工作。对于新创立的公司，不但给予资金的支持，还给予经营与财务等必须的人才的支持。人是经济动物，更是知识动物。人是理性动物，更是感情动物。每个人都需要周围人的支持、鼓励与帮助。创新是创造性活动，探索新事业、研究开发新产品，成功与失败、风险与收益同时存在。我们不但要重奖成功者，也要正确对待失败和公正评价失败者，对于历经艰辛努力、兢兢业业的开拓者，虽然暂时失败了，我们也应该给予奖励。不仅仅是肯定开拓、敢冒风险与挑战精神，更重要的是“失败是成功之母”！

可见，给予正确的激励措施，我们将收到丰富的效益，就如日本富士xerox公司一样，最终走向了成功。

该校管理者的激励措施为何失败了呢？

由于管理者未明白教师工作的特点和实际。教师工作有其自身的特点，如：教师工作有松散化和弹性化的特点等。以全勤奖激励教师，不会起到真正的激励作用。

当今社会，讲究人性管理，作为一个企业管理者应给予员工更完美的心理上的激励，这将比物质上的激励更有效。合理利用激励，要求我们结合实际情况，那样我们就将会收到其带来的丰厚效益。

二、如何搞好人际关系

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平各的人，你给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别

人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

3、注意多发现别人的优点，取长补短。

两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看

到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

三、总结

管理心理学这门课程生动有趣，并且和生活联系紧密，记得一句话：一个人的成功，只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。管理心理学则在这百分之八十五中发挥了很大的作用，体现在自我管理中，与他人的合作中，更体现在步入社会后与上下级的人际关系处理中。日后我将会更多的关注这门学科，更好的利用所学知识，在自己的生活中努力奋斗。

心理学沟通读书心得3