# 心理学读书心得

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-06-14

*心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，读完心理学一书有很多的感触，有很多的读书心得。下面是范文网带来的读《心理学》心得范文，欢迎查看。我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握...*

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，读完心理学一书有很多的感触，有很多的读书心得。下面是范文网带来的读《心理学》心得范文，欢迎查看。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己,控制自己的情绪;和同学们关系和谐,很好的融于集体;能很好的适应环境心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的.总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。通过这学期对大学心理的学习，我对心理知识有了一定的了解，首先是对心理学的发展史有了一定了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自己的心扉，积极的参与到了集体的活动中，在此中再一次体现了集体的力量在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。

学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。这学期我还参加了我们学校的心理协会---沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我有懂得了很多很多而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用!完成了大学心理学的学习，我对自己大学四年的生活有了初步的规划，对以后的路，对自己的职业生涯有了一个初步的规划可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊!虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

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。

我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去,不断的学习成长,争取做到我好,你好,世界好。搬开别人脚下的绊脚石,就是为自己铺路

心理学是一门与人的生活和工作息息相关的科学，读来获益颇多，就心理学本质而言，它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

近来看了一本心理学的书，最有感触的一句话就是：把要我做变成我要做。

要我做就是一个人在工作的时候缺乏主动性，总是在生活所迫或者别人的催促下不得不做自己的工作。如果一个人缺乏对生活的热情和主动，就会被动的接受一切，在生活和工作没有目标，看不到前途，物质和精神得不到满足的情况下，人的懒惰的本性就会被激发起来，就会处处要我做，如果在一个单位人人都处于这样的状态，开展一项工作就会变得很困难，个人和集体的发展就会受到严重制约。那么，如何才能把要我做变成我要做呢?《心理学》这本书给我们开出了一剂温良的治病药方。

心理学在人的激励方面分析的很详细，就是如何激发个人的积极性，首先就是确定正确的目标。人活着要有理想，有奋斗目标，不然就会当一天和尚撞一天钟，成功：简单的说，就是目标加上进取心，有人安于现状，只想维持现状，采取守的态度，时间久了就会变陈消极的态度，失去积极的动力，人生如逆水行舟，不进则退，所以必须要设置向前看的目标，没有最好，只有更好，追求卓越，追求更好，时时努力超越现在的自己，才能不断进步，才能离成功更近一些。

心里学家马斯洛指出，人类的基本需要可以分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要、自我实现的需要，其中自我实现的需要建立在其他需要的前提之下，在工作能够体现自我价值，变成了一种兴趣的时候，人就会以工作为乐，而不是以工作为负担，一旦工作变成了一种兴趣，就会变被动为主动，要我做也就顺其自然成了我要做。

保持一种乐观向上的积极心态，让自己时时拥有快乐的感觉，凡事不斤斤计较，不以物喜，不以己悲，学会感激，只要健康和活着，就是上天最大的恩赐，就可以通过自己的努力得到自己应有的一切。

在现实社会和工作中，一个人满足了基本需要以后，就要给自己定目标，思考和理解自己生活工作的目的是什么，意义如何体现，怎样让自己的心情快乐和轻松，怎样用积极的心态去对待挑战和麻烦，在反思的过程中，要我做也就逐步转化为我要做。

在学期初，我抱着求知的心态选修《心理学》，通过在课堂上认真听讲，有选择的阅读相关书目，在学期末，我获得了一个对心理学比较笼统、综合的认识。

在写作前，我尝试构思了多种不同行文方式，最后，我选择了这种剃刀式的结构，即第一部分概括老师课堂讲授的精神，第二部分展开讲述我受到老师启发后的关于马斯洛需求层次理论的进一步认识。

总体上，老师的授课思路就是在普通的心理学知识的基础上，着重联系大学生心理特点，通过旁征博引、深入浅出的理论讲解和联系亲身经历或者接触的例子，并且用通俗易懂、雅俗共赏的语言表达方式，让我们在其乐融融的气氛中学习、思考、成长，走向一段美丽的大学生之路。

老师在课堂上的讲授表现出力求全面的趋向。从心理学归属于哲学的思考点出发，讨论人是什么这一命题，接而心理学的发展过程，建议我们涉猎系统论、控制论、博弈论，再到具体围绕大学生健康心理的黄金塑造时期而有选择的讲授心理学知识，不断强调生命的美好，关爱父母，以及各种思维培养的重要性，等等。这种授课方式，与其说是单方面的知识的传输或者双方面的知识的交流，我则更偏向于那是彼此心灵的沟通，而此时，课堂就成为了一座桥梁。无论如何，这都全面地体现了老师对大学生健康心理发展的关心，同时，又试图努力兼营相关心理学的知识的传授，这无疑让我们更接近面对反思调控的处理问题的积极的方式。

我逃过课，但是只要我坐在教室里，我必然专心听讲，尝试理解老师的讲义。临近期末，回想学习的历程，我对这门课程下这样的总结。

老师是以大学生的心理发展为授课主线，间以穿插相关心理学专业知识。例如，心理预警珍爱生命、大学生生活六大原则、给大学生的100条逆耳忠告，等等，诸如这些都充分说明了老师是以育人为先为讲授的理念的。但是，让我真正感动或者敬服的不仅是这样的理念，而是他那种授课方式。我观察发现，他努力追求的仿佛是引导大学生在他的课堂听讲中找到突破正摆在人生面前的困惑，如恋爱问题，于是尽可能的调动所有可行的方法，如来回地穿梭于讲台和课室后排，找到一个学生与老师在某方面上的平衡点，我相信，也许他实质上是明白的，这个平衡点可能不是制高点，但或许是一个最优解一个让师生都满意的状态。老实说，我丝毫不曾怀疑老师的授课目标，但是，有那么一个片刻，我确实怀疑过老师的知识水平，后来，我才发现他知识面广，联想力丰富，准备充分，于是，我的目光又开始注视讲台。尽信书，不如无书，我只是追求一种批判式思维，请老师您见谅。

在课堂上听讲，受到老师的影响，以及自己的课外阅读，我改变了对心理学一些不同主张的认识，尤其是马斯洛需求层次理论。

心理学涉及非常多学科，传统上，心理学被分为五个子领域：神经心理学、发展心理学、认知心理学、社会心理学和临床心理学。因为主要领域要与相关领域相结合学习，才可以更好地理解人类思维和人类行为。所以，谈一下马斯洛需求层次理论，并没有脱离心理学的轨道，只是与其它主张形成强烈的反差，但这可以帮助我们更好的理解生活。

关于马斯洛需求层次理论的介绍，在这里限于篇幅，我不想复制过来，大可以参考百度的百科名片。在这里，我想尝试谈的是我自己对马斯洛需求层次理论的理解。

我认为，这个理论可以站在道德的角度上去联想理解。道德在我们生活中是极为核心的。如果道德也是一个以供需平衡的市场的话，那么生理需求，安全需求，社交需求，尊重需求，自我实现需求，试问有多少个经济人的多少个需求得到了预期的供应?也就是说，从全球上来考虑，单是所谓最基本的生理需求，也还是得不到一个让人满意的供给。被严重污染的空气，短缺的水资源，让人担心的食物，被破坏的自然坏境，越来越严重的睡眠质量问题，等等，在某种程度上，难道这些都不足以充分证明我们人类的道德正在面临一个挑战，同时也是机遇。马斯洛需求层次理论揭示了人类行为和心理的共同规律，我们要做的是如何运用这条规律去改造我们的世界。电影《2024》、G20峰会讨论、稀土战争与中国环境危机、2024年全球金融危机、印度安得拉邦的危机等等，我认为，这些都是我们应该开始重新考虑道德，赋予道德一个与时俱进的新理念。例如，我们并不是全盘否定西方的生产主义，我们关心的是，可否偶尔停下来小憩，回想一下历程，问一问自己的生理、安全、情感和归属、尊重、自我实现这些需求在马不停蹄的进程中得到满足了吗?例如，现在非常倡导的LOWCARBON生活，在生理上，减少了自然环境的污染，不也是减少了对自己的生命的威胁吗?这难道不是道德的适应时代变化的体现吗?简而言之，马斯洛需求层次理论给我们指引了一条相对科学的思考自身发展的线索，让我们意识到那还没被意识到的潜意识。

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政府重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈加激烈，每位父母都希望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地通过高考的独木桥，只能被迫接受这一切安排，每天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无意义感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题;他们这样学习有助于孩子的健康成长吗?怎样学以致用;怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有美好的回忆......

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当无所不能的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找