# 2024年教育科学与儿童心理学读书心得 心理学史读书心得体会(实用14篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-08-05

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。教育科学与儿童心理...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇一**

作为一名心理学专业的学生，我深知了解心理学史对于深入理解现代心理学理论的必要性，并且在读《心理学史》这本书的过程中，我不仅收获了很多知识，也感受到了历经百年的心理学思考对于人类认知的巨大影响。在这篇文章中，我想分享下我在阅读这本书的过程中的心得体会。

第一段：学科潜能的发掘

在阅读《心理学史》的过程中，我深刻感受到了早期心理学家们在未知领域探究的勇气和智慧，这就像是发掘一座埋藏千年的文明遗迹，需要不断地挖掘、研究、探究才能得出有意义的发现。早期的心理学家需要探究人类的智力、感知、情感、动机等方面的内在机制，这也从一个侧面反映了人类对于自身认知的渴望和探索的潜能。因此，我们需要学习并继续挖掘这些学科基石，以扩大人类的认知深度和广度。

第二段：科学思维的真谛

在研究心理学史的过程中，我也深刻认识到了科学思维的重要性。早期心理学家们通过实验方法和数据分析，来研究人类认知的内在机制，这种方法论逐渐演化成为现代心理学的标准方法。这提醒我们，在进行研究或思考的时候，需要全面考虑问题，遵循数据、逻辑和科学的规律，尽可能地避免个人主观想法的影响，最终得出有意义的结论。

第三段：知识的扩展与更新

随着科技进步和心理学研究的不断深入，我们现在所了解的心理学知识已经远远超越了早期心理学家的认知水平。事实上，历史上的心理学成就也只是为今日心理学研究做了奠基工作，对于解决人类当下的种种心理问题来说，还需要我们不断更新心理学知识，扩展认知视野，为心理学的未来演进奠定基础。

第四段：以史为镜，知得失

学习心理学史，不仅可以认清历史潮流，也可以看到一些错误观点对人类认知科学发展的影响。通过反思早期心理学研究的局限性和偏见，我们可以更加全面地认识人类认知的内在机制、认知障碍的评估与治疗等方面，同时也能够知道自己在学习过程中可能会出现的偏见和盲区。作为现代心理学者，我们不仅需要学习技术手段，也要学会自我反思，拓展思维视野。

第五段：心理科学的社会应用

作为一项应用广泛的人类认知科学，心理学的研究成果已经被广泛地应用于社会发展、人体健康、心理治疗、教育教学等领域。学习心理学史，我们不仅可以了解心理学理论与应用的联系，也能够更加切实地理解心理学理论的实际应用效果。这让我对于自己未来的学业和职业更加有信心，也更加期待为社会的心理健康做出贡献。

总结：通过心理学史的学习，我所获得的认知深度和视野拓展，令我进一步意识到学科发展的时代性和趋势性。而这些所获得的心理学知识，也将为我日后的学习与实践，带来更多的发展和帮助。同时，学习及掌握过去的心理学成果，也让我在前进的道路上，能有指路的灯塔和过去的经验教训以依循，更为坚定前行的信心和决心。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇二**

心理学作为一门研究人类心理和行为的学科，对于我们了解自己和他人的内心世界，掌握人际关系的规律，甚至提高自身心理素质都具有重要意义。我曾读过一本心理学原理的书籍，通过学习其中的知识，不仅对心理学有了更深层次的认识，还获得了一些关于人类内心世界的有趣观察和了解。以下是我对这本书的读后感和体会。

首先，这本书给我带来的最大的收获是对人类行为背后的心理原因有了更清晰的认识。在书中，作者通过生动的例子和详细的解释，向读者展示了人们为何会有各种各样的行为，比如为什么有些人会害羞，为什么有些人会感到焦虑等等。通过学习心理学原理，我开始从心理层面去理解人类行为，不再简单地以表面的行动来揣测一个人的内心想法，这让我对人与人之间的交往产生了更深的兴趣。

其次，学习心理学原理让我对自己的内心世界有了更清晰的认识。在书中，作者介绍了一些关于人格、情绪、动机等方面的理论和实验，我开始反思自己在不同情境下的反应和行为，进而开始思考其中的原因。比如，在面对压力时，我发现自己常常会感到焦虑不安，通过书中的学习，我了解到这可能与我的内在需求和对自己能力的怀疑有关。这样的认识让我更加深入地了解自己，并且可以通过调整自己的心态和行为来更好地应对生活中的困难和挑战。

第三，心理学原理的学习对于提高我的人际交往能力也有着重要的影响。在书中，我学到了很多有关沟通、情绪管理、人际关系的原理和技巧，这些知识让我更加理解了与他人交往时的各种问题和挑战。比如，在与他人发生冲突时，我养成了先冷静下来再表达自己观点的习惯，这样可以避免情绪化和激化冲突的发生。此外，我也开始更加重视倾听和理解他人的需求和感受，这让我与他人的交往更加顺畅和融洽。

第四，学习心理学原理对于培养自身的心理素质具有重要意义。在书中，作者提到了一些提高心理素质的方法和技巧，比如积极思考、自我激励等。我开始尝试将这些方法运用到自己的日常生活中，结果发现确实可以提高自己的心理韧性和应对能力。比如，在面对挫折和困难时，我学会了通过积极思考和努力提高自己的信心和决心，这让我在困境中找到了解脱和成长的路径。

最后，学习心理学原理让我对于人类多样性和包容性有了更加全面和深刻的认识。在书中，作者通过各种案例和实验，展示了人类在认知、感知和思维方面的多样性。我开始意识到每个人都有自己独特的思维方式和生活方式，我不再以偏概全，而是尊重和珍视每个人的个体差异。这种认识不仅使我更加宽容和开放，还让我在与他人的交往中更加注重理解和尊重他人的独特之处。

总之，通过学习心理学原理这本书，我对心理学有了更深层次的认识，也获得了一些关于人类内心世界的有趣观察和了解。这本书不仅让我更好地理解他人的行为和内心想法，还让我对自己和他人的交往方式有了更多的思考和改进。同样重要的是，学习心理学原理也培养了我自身的心理素质和人际交往能力，让我更加全面和深刻地认识到人类的多样性和包容性。通过这本书的学习，我相信我会在自己的生活中更加准确地理解自己和他人，成为一个心理素质更加出色的人。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇三**

上一篇文章介绍了本书第一部分：第一个是谁来管——学生管理中教师的定位问题，本文介绍第二个问题：如何管——学生管理中有哪些策略。

本书第二篇包含四到七章，第四章重点讲如何对付“差生”，针对这个问题作者着重强调了一个认知法则：认知失调论，这个理论认为好人有好的行为，坏人有坏的做法，每个人都在寻求心理平衡，一个好人，做了好事心理平衡，一个坏人，做了坏事心理才平衡，否则会觉得不舒服。

所以，对于犯了错的差生，教师的训斥、苦口婆心、惩罚等等，往往换来学生的“无所谓”，多数教师面对所谓“死猪不怕开水烫”的学生往往都是深深地挫败感。认知失调理论告诉我们方法是：救活了再烫。作者认为批评一个人的前提是他有自尊心，有好人感，所以有经验的教师批评学生是从赞美和认可开始的，当他有了自我期待、有了自尊心，他对自己的错误才会感到痛苦，这种痛苦是他改变的开始。

很多教师的做法恰恰相反，面对屡教不改的学生，总是当众极力贬低他、羞辱他、否定他，其结果轻则换来学生的无动于衷，一脸不屑，重则引发激烈师生冲突。

第五章讲如何利用情绪法则做好班级管理，作者认为，当一个人情绪激动，心跳加速的时候，是一个比较容易受别人影响的时候，这就启发教师要善于各种活动来达到教育的目的，很多教师再谈转化差生经验的时候，往往提到一个名词：运动会。当一个在学习上毫无成就感的学生在运动会上得了名次，大家向他表示祝贺，他自己得意洋洋之际，老师的鼓励语言就很容易转化为该生进步的动力。其他的活动，比如艺术节、德育课、演讲比赛等等都有可能给差生展示机会的同时给他的心灵打开一扇窗。

这一章还谈到教师教育学生要注意控制自己情绪和照顾学生情绪，遇到问题私下个别处理效果好，在学生情绪激动时当众训斥批评极易引发大的冲突，造成严重后果。教师情绪激动，往往失去判断力做出错误决定，很多人在围观，学生顾及脸面，情绪会更激动，这个时候，事情本身的是非对错已经没有意义了，教师和学生无非都是在宣泄情绪，教育效果可想而知。

第六章作者重点讲如何利用良好的人际关系教育学生。尽管本书作者认为教师不应该把学生喜欢自己作为最重要的职业追求，但是谁也不会否认“亲其师，信其道”的道理。作者分析中国人“耻感文化”，认为中国人自律性差，他律起主导作用，教师可以通过和学生建立良好关系进而对学生产生重大影响。作者强调了教师应该和多和学生私下交流，多占用学生私人空间，这符合人际交往的认知规律。作者提出一个现象来证明这种人际交往的科学性：寄宿学生比走读学生好管一些。

作者介绍了一个给学生提要求并且容易实现的“拒绝—退让策略”，其原理是想要人同意你的一个请求，一个增加胜算的办法就是先提出一个大的，对方极有可能拒绝的请求。然后再提出一个小的，你真正感兴趣的请求。比如对于一个犯了错误的同学，教师直接说“让你家长来！”他会很抵触、很反感；教师说罚你背课文，他可能不去认真做。但是教师如果在拿起电话准备打给家长时，面色凝重，一言不发想了一会儿，然后放下电话：“先给你一个机会……”此时让他去背课文一定没有问题，而实际上教师压根没有准备让其家长来学校。

第七章讲行为心理学，本章作者介绍了教师管理的第七个武器：强化。作者认为对于学生而言不管是好的行为还是坏的行为，之所以养成都是这种行为得到了某种“好处”的结果。对于学生不好的行为，教师要找到其背后的“好处”，去弱化它。比如教师们特别讨厌的“课堂小丑”现象怎们处理？课堂上往往有个别学生不停地的插嘴，甚至故意出丑引发大家哄堂大笑，当老师批评时，他表现的不是愧疚而是洋洋得意，很是兴奋。那么“课堂小丑”行为得到强化背后的“好处”是什么呢？是得到了众人的关注、吸引了眼球。明白了这个道理，教师对付课堂小丑其实很简单：冷处理，不理他，目光不与他交流，一旦哪节课他表现的很老实，就及时表扬他。

本章强调用表扬强化学生积极行为的办法，“物质性强化”强调不要总是给学生奖励作业本等学习用品，否则容易麻木；社会性强化主张当众表扬（批评要私下进行），活动性强化方面作者不赞成给学生轻易“封官”，因为一旦因为表现下降再去“免职”，学生的失望情绪会特别强烈。等等。

本章还讲了一个表扬时机问题，作者主张无论表扬还是批评，要做到“情理之中，意料之外”，不能让学生找到教师强化的规律，如果表扬有规律，学生就会觉得受到表扬很正常，丧失了表扬的强化作用；如果批评有规律，学生就找到对付教师的办法，有了心理防护，批评就难以奏效。

这一编的结尾作者非常务实的表达了一个观点：如果教师最终用尽了办法，对某些学生仍然无效，此时可以承认自己的无能，“没有教不好的学生”的观点只是一种教育理想。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇四**

心理学是一门研究人类思维、行为和情感的学科，它帮助我们更好地理解自己和他人。在我大二的时候，我开始阅读心理学原理相关的书籍，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对于心理学原理的读书心得体会，希望能够引起更多人对心理学的兴趣。

第二段：认知理论的重要性

阅读关于认知理论方面的书籍，我深刻意识到了认知对于一个人的思维和行为产生的巨大影响。我的一个重要体会是，我们的认知是主观的，受到我们的思维方式和经验的影响。通过学习并了解认知偏见，我开始反思自己的思维方式，并尝试从不同的角度看待问题。这种改变让我更加开放和包容，也提高了我的解决问题的能力。

第三段：社会认知的启示

接下来，我开始阅读关于社会认知的书籍，这让我深入了解了人们在社交互动中的思维过程。我学到了人们对他人的评判和态度是如何受到社会认知的影响的。在我的日常生活中，我开始更加关注自己和他人的言行举止，并试图推理他们的动机和意图。这种关注让我更加敏锐，也能够更好地处理人际关系。

第四段：情绪管理的重要性

在阅读情绪管理方面的书籍时，我认识到了情绪对于我们的日常生活中的影响。我学会了辨别自己的情绪并适当地表达出来的重要性。我开始试着通过深呼吸和冥想来平复自己的情绪，并学会把愤怒和焦虑转化为积极的行动动力。这种情绪管理的改变让我更加稳定和坚定，也提高了我的工作效率。

第五段：心理学在教育中的应用

最后，我开始关注心理学在教育中的应用。阅读相关的学习心理学方面的书籍，我意识到了学习环境对于学生发展的重要性。在我的日常生活中，我改变了自己的学习习惯，并试着创造一个积极、激励和有帮助的学习环境。我也尝试运用奖励和积极反馈来激励自己和他人。我的学习效果得到了明显的提高，我也更加乐意主动地去学习新的知识。

结尾：

通过阅读心理学原理相关的书籍，我深刻认识到心理学的重要性。它不仅可以帮助我们更好地理解自己和他人，还可以指导我们在日常生活中做出更明智的决策和有效的管理情绪。希望更多的人能够关注心理学，并将它应用于自己的生活和工作中，从而达到更好的个人发展和与他人的良好关系。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇五**

读了《教师心理调适和积极心理学》这本书，在积极心理学的理念与实践 、教师职业幸福感、习得性无力感与习得性乐观、自我效能感、情绪智力与压力应对这五个专题的学习，让我重新审视自己的教学活动，借助专家的指点，将自己的教育工作尽可能完整、完善。

从寻找问题的积极意义，减少对过去的消极情绪。积极的面对过去-生活满意点理论及其启示。学会对过去的感恩。

在我们的生活中影响主观幸福感的三大生活领域存在。家庭领域、交往领域、工作领域。尽管每个人对生活的理解各不相同，幸福感又属于我们个人主观的体验，但对于我们成年人而言，这三个生活领域的事件对幸福感的影响最为强烈。

职业幸福感对于我们成人而言，职业活动是生活中的核心内容，所以如果我们不能从职业中获得幸福感，其整体感水平都将受到消极影响。

1、对工作性质的爱：爱教育。

2、对工作对象的爱：爱学生。

3、对工作材料的爱：爱知识。

1、平衡现在和未来。

2、从困难和挑战中获得幸福。

3、承担起创造自己幸福生活的责任。

1、智慧。

2、勇气。

3、仁爱。

4、正义。

5、节制。

6、精神卓越。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇六**

心理学原理是一门研究人类心理活动和行为的科学，它对我们生活中的方方面面都具有重要意义。最近我读了一本介绍心理学原理的书，经过学习和思考，我获得了一些有趣的体会和启发。在接下来的文章中，我将分享我对书中心理学原理的理解和运用，并探讨心理学在我们日常生活中的应用。

第二段：认知偏差的理解

书中提到了很多有关认知偏差的内容，这些偏差是人们在处理信息和做决策时常常出现的错误思维模式。通过学习这些认知偏差，我更加理解了人类思维的局限性，也更能够理解自己和他人的行为。例如，“选择性关注”让我明白了我们在思维过程中往往只关注与自己立场相符的信息，而忽视了其他价值观和观点。这引发了我对自身偏见的反省，并激励我更加开放和理解他人。

第三段：情绪管理的应用

书中关于情绪管理的章节给我留下了深刻的印象。情绪管理是一项关键的心理学原理，它可以帮助我们更好地控制自己的情绪，以及理解和应对他人的情绪。我发现，在面对压力和挫折时，通过深呼吸和积极的自我对话可以帮助我缓解紧张和焦虑，保持冷静和平衡。同时，我也学会了倾听和理解他人的情绪，从而更好地与他人建立和谐的人际关系。

第四段：动机理论的应用

动机理论是心理学中另一个重要的原理，也是书中探讨的一个重要内容。通过学习动机理论，我深刻理解到人类行为背后的动机和内在驱动力。例如，马斯洛的需求层次理论让我认识到，满足基本需要是一个人发展和成长的基础。这启发了我在工作和生活中更加关注自己和他人的需求，并以此作为激励和奖励的方向。我也更深入地理解到，人们的内在动机和外在激励是相互关联的，而个体的动机水平不同，需要采取不同的激励手段。

第五段：人际关系的改善

心理学原理对人际关系的研究也是本书中的一个重要内容。通过学习人际关系的原理，我发现了一些改善和加强人际关系的方法。例如，我学会了倾听他人的需要和情感，学会了表达自己的观点和感受。我也明白了冲突解决的重要性，以及如何通过积极沟通和妥协达成互利共赢的结果。这些理论和技巧不仅对我的个人关系有所帮助，也对我的职业生涯和社交圈子产生了积极的影响。

总结：总结全文，并展望未来

通过阅读和理解心理学原理，我对人类心理和行为有了更深入的认识，也学到了更多关于自己和他人的知识。这些知识不仅帮助我更好地理解自己的行为和情感，还提供了我改善个人关系和共同社会的方法和工具。未来，我将继续关注和学习心理学原理，将其应用到我的生活中，并希望通过分享和交流，帮助更多的人获得心理学带来的积极影响。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇七**

第一部分：关于心理学与阅读的联系

阅读，是人通过看书、文章等文字材料，获取知识、信息以及经验的一种活动。然而，阅读也不仅仅只是提供了我们与外界的沟通媒介，更重要的是，它对于人的心理产生了积极影响。阅读有助于人们的认知、情感以及感性经验的发展，能够激发人类智力的潜能、改善人类情感的稳定程度、以及促进人类经验的丰富化。

第二部分： 阅读的积极效果

在日常生活中，大量的阅读能够让人对事物有更深刻的理解和更丰富的情感共鸣。对于读书爱好者而言，每本书的阅读都意味着深度的心灵体验。事实上，这种体验已经被科学研究证明与认可。阅读的积极效应表现为：通过阅读，人的注意力会得以更好地焕发，每当人在读书时，会由此进入一种完全集中注意力、完全投入的状态；读书也有助于人类减压，对于那些心理压力大的人来说，阅读能够缓解他们的焦虑、强化他们应对心理压力的能力；此外，阅读还能够增强人的情感体验力，让人更加敏感地触及世界和他人的情感。

第三部分： 阅读对抗心理问题的帮助

由于阅读能够缓解压力，对于一些常常受到心理问题干扰的人，阅读是一种特别适合的面对问题的方式。抑郁症患者、焦虑症患者、以及与此类心理问题相关的疾病患者在接受医疗过程中，也常被鼓励去多阅读、去放轻松；通过阅读，他们能够更好地掌控自己的心理状态，产生应有的正面情绪。阅读的奇妙让人在艰难的长时间治疗过程中也能从中找寻希望。

第四部分： 阅读的影响力

阅读对人生的影响还表现在了人性上。大量阅读可以增强人对世界以及他人的认识。它能激发人的想象力、感受力，让人们更多地去感受和理解别人，以及更好地去理解那些可能处于困境中的人。通过阅读，人可以更好地认识自己的大脑、心灵和感官，探索自己的人生、人性和思想。此外，阅读还促进了人与人之间的感情联系，也促进了人们社交媒介的交流和沟通。它甚至在某个程度上有过与外在客观情境的互动，产生更高层次的理解和更积极的反应。

第五部分：结语

总体来看，阅读对于人类的心理健康具有极大的帮助作用。通过它，我们能够减轻心理压力、提高情感体验能力、增加感知世界的能力、更好地理解他人和人类文化的意义，并使自己开阔视野，丰富内心情感。当代心理学在理解和推进阅读的积极效应方面做出了巨大成就，而它展示出来的是人类智慧、情感以及自我满足的深邃之处和精髓。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇八**

做一个有意识的老师：让学生达到怎样的学习结果，自己所作的决策如何促进学生获得这些结果。

做一个称职的老师：了解学科课程以及教学技能。

有这样一个古老的笑话：如何要驯服一匹马，你需要知道些什么？比马知道的多。

如果你打算去教一匹马，你将很快发现，尽管学科课程的知识是必要的，但还是不够，一个牧马人对一匹马应该做什么以及能够做什么可能会有一种很准确的看法，但如果他不具有某些技能是那些为驯化的.，受惊的，不友善的野马变成一匹优良的骑用马，他将被马摔得鼻青脸肿，以失败而告终。儿童比马要聪明的多，和善的多，但是教授儿童与马有共同之处：了解如何传授信息和技能，这与了解信息和技能本身是同样的重要。

教师效能感：教师对自己教学所引起的变化的看法。

教师效能感对有意识的老师而言是极为重要的一个因素。如果教师认为学生的成功与否完全取决于天赋，家庭环境或者老师无法控制的其他因素。那么这些教师的行为就不同于那些认为自己的努力对学生的成功至关重要的教师。效能感较强的有意识教师更倾向于付出持续的努力，面对困难时能坚持下来，竭尽全力地使每个学生都获得成功。如坚持自己的教学评估。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇九**

阅读是一种重要的学习方式。而读书的好处早已广为人知：拓宽眼界、增长见识、培养思辨能力、提升生活品质等等。而随着人们生活条件的改善，越来越多的人采取了读电子书的方式，方便快捷。但是，这种读书习惯是否真的能够给读者带来优质的读书体验呢？本文将从心理学角度出发，探究读书中一些在心理上可能存在的问题。

第二段：全情投入，沉浸阅读

读书时，我们有时候会有一些想法或思考，这让我们容易分心，而分心会降低注意力。这就是心理学上的“削弱现象”。“全情沉浸”才是保证读书效率的最好方法，这对于 weB读者和实体书读者同样适用。对于电子书来说，我们可以将手机静音或换种方式使其难以随时被干扰，例如使用飞行模式等。在阅读实体书时，我们可以减少沉重的背包包袱，让自己的身体轻松自然地沉浸其中。这样能帮助提高注意力、提高效率和品质。

第三段：阅读前的准备

在读书前，最好选择一段时间，规律地保持每天读书的时间和时长。这可以让人养成好的习惯，更是能保持注意力集中。我们也可以将阅读时间设置为下一次计划前的休息时间，让大脑得到充分放松，有精力更好地投入下一次工作。为了快速进入读书状态，在开始之前也可以进行一些简单地自我调节。例如，听听适合自己的音乐或放松训练以达到身心放松的效果。

第四段：自我评价和反思

阅读结束后，自我评价和反思也是至关重要的。我们可以问自己有关这次阅读的问题，比如，在看书的过程中所用时间是否比平时长，感受如何，有什么收获。也可以在写读书笔记时将这些思考记录下来。这种及时的自我反省可以帮助我们在下次的阅读时改进自己，更好地加强自己。

第五段：结语

阅读需要我们全情投入和耐心的精神支持，这是我们需要随时提醒巩固自己养成的能力和优良习惯。逐渐提高自己的学习能力，独立思考并持续进阶是需要下意识去培养的技能。 阅读大有益处，阅读的过程也需要我们保持专注和决心，以获得最好的读书体验。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇十**

我读了《现代心理学》后才明白心理包含许多方面的知识，如心理与脑，情绪——压力与健康等等，其实一个人的健康不单是身体健康还要心理健康，人才是健康的。

话说一回，随着现代的科技不断进步，社会的经济加速发展，然而在这种具有层出不穷的形势下，作为新一代的年轻人也要随这飞速的步伐走。但是年轻人为了适应这社会的形势过程中往往产生不少的心理上的问题，如在当今的社会的情况下，竞争大，挑战大，难免出现一些心理的问题，现在有不少的学生为了不落后于别人而不科学地埋头苦干，甚至利用休息的时间去读书，却由于心理的压力往往导致考试的成绩底下，继而，引发情绪消极，产生严重心理不平衡，甚至轻生。还有中国实行计划生肓的政策下，差不多现在每家庭里只有一个孩子，所以每一个家长对自己的孩子的管教都过分严厉，又过分要求孩子所做的事情，如家长为了孩子比别人聪明，占用孩子的假期时间而参加补习班，没有自己的空间。孩子也为了使自的家长满意而不断施加给压力给自己，当做不好时，产生不少心理不平衡等等所以我认为我们的心理健康。

但不知为什么对存在心理问题的人，总认为是见不得光的事，睇心理医生是件耻辱的事情，而导致不少人自杀。现在有不少的高校的学生有自杀倾向，那为什么会有这样的现象出现呢？我认为现在的学生由于种种心理压力，如人济关系——学业压力——事业竞争——家庭问题等压抑在内心不向任何人讲，正如所说：“不在沉默中消失，就在沉默中爆发”，如果这些人把内心的压抑讲给心理医生或讲给朋友与亲人听，让大家来帮自己解决就会减轻心理的.压力。

我有上面的想法，都是睇了《现代心理学》所有感受，说不好听的是失眠也可能是心理上引起的，所以我们要时时关注下自己的身体情况，不要总把不开心放心来压抑自己，在我认为压力就像一块大石重重压在我身上，如果不把它分开来背负，只会越来越重，甚至把自己压死，如果这块大石与亲人——朋友一起来扛就轻好多。

上面讲到压力方面的心理只不过是心理学一小部分，其实还包括认识心理学，情绪心理学，人格心理学，等因此，人的健康不只是4肢发达，吃的，喝的，睡的，行的，还有心理上的健康。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇十一**

近年来，人们越来越注重心理健康，读书成为很多人缓解压力的重要途径。我作为一名心理学专业的学生，在阅读过程中更加关注书中所传递的心理学观点，于是对心理学观察读书心得进行总结与分享。

第一段：心理学观察的重要性

心理学研究人的行为、思维和情感等方面，也是解释人类复杂心理过程的学科。但是，在我们日常生活中，大多数人并没有受过专业心理学的培训，无法清晰分析和解释复杂的心理现象。因此，我们在阅读时，应该关注书中所传递的心理学观点，提升我们的心理素养，更好地掌控和管理自己的情感。

第二段：读书时如何运用心理学观察

首先，阅读时我们需要关注书中人物的情感表现，深入分析人物背后的心理动机和内心情感。其次，在阅读自我成长类书籍时，我们应该反思自身行为和思维模式，并加以调整。最后，当你面对一些压力和烦恼时，你可以挖掘书中的建议和实践方法，提升自己的应对能力。

第三段：阅读对心理健康的影响

阅读强化了我们的认知和思维能力，丰富了我们的知识库，并促进我们的人际交往。同时，阅读也能够缓解压力、消解焦虑，增强自我成长的信心和毅力。因此，在我们日常生活中积极阅读，对我们的身心健康具备重要作用。

第四段：心理学观察读书的启示

在阅读过程中，我们不仅能够更加直观地理解书中所传达的心理学观点，同时也能够吸收一些读书技巧和心得体会。例如，我们可以通过笔记记录重要内容，在阅读后回顾复习和进一步分析。此外，我们还能够通过交流与分享，与他人共同进步。

第五段：结语和对心理健康的关注

随着社会和科技的不断发展，人们面对的心理问题越来越多，心理健康成为了人们十分关注的话题。因此，我们作为一名心理学专业的学生，更应该从阅读中汲取滋养，提升自我素养。同时，也要鼓励更多人关注心理健康，注重自我成长的重要性，共同创造一个良好的心理状态。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇十二**

p6在心理学的定义里，当个体表现某种行为时，其理由并非自己想做，而只是因为团体里的其他成员都这么做，这样的现象就叫做从众。通常是个体在实质或者想象上，感受到团体的压力，因此放弃了自己的意见或行为，而表现出符合团体价值观的意见或者行为。

实验结果发现有三分之一的受试者会配合其他四人说出错误答案，也就是发生从众现象；在五次的试验中，更有高达四分之三的人会至少从众一次。为什么会发生从众现象呢？一般认为原因有两个：第一是为求正确。人们通常比较相信团体所提供的信息是最佳信息，为了追求正确，那就听大家的话吧！第二是遵循团体规范。人们不希望自己被视为特异分子，害怕因此而被疏离，所以不管别人说什么，只要站在多数人的那一半，先对就会安全许多。

p8赫伯特在研究从众现象的时候，提出从众历程，认为人们发生从众现象的时候，都会经历以下几个阶段：

1、顺从：个人为了避免因为不从众可能会受到团体的惩罚，只好顺从团体的决定，这个阶段通常是“口服心不服”。

2、内化：在顺从的阶段中，个人的自尊会受到打击，因为不愿意承认自己，居然为了逃避团体惩罚，而放弃自己的想法。于是个体开始相信团体的意见是正确的，开始调整自己的价值观，向团体的价值观靠拢，此时，个体已经接受团体的意见或行为。这个阶段已经是“口服心服”。

3、认同：个体的价值观已经符合团体的价值观，严格来说，此时已经不能称为从众了，因为此时的个体就等于团体，个体所表现的意见或行为，均能符合团体的想法。

有很多人在看待分班或者校园暴力的问题时，总是习惯把它看成是一个单一事件来讨论。事实上，隐藏在这些现象之中的从众现象才是最应该被注意的议题。

从众是一个心理学得现象，本身并没有好坏之分。在上述例子中（分组及校园暴力），看到的好像都是不好的部分，然而若是我们注意到这个现象，又何尝不能把它引导到好的一方面呢？老实说，我们现在的教育似乎都倾向于精英教育，眼中只有前三名，学历测验也只能看到pr值在九十分以上（有希望考上第一志愿）的同学，个人以为，精英教育应该是个别家长需要关注的教育方式，但是国家教育应该以全体学生的最大利益来考虑。

教育要从多数人着手，然后让着多数人自然发挥他的影响力，让少数人不自觉的想要跟随。因为从众的现象，我想呼吁大家看事情的时候，不应该只看到表面，而应该去思考背后的原因。

p15扎荣茨曾经做过一个有趣的实验。他让一群人观看某校的毕业纪念册，并且肯定受试者不认识毕业纪念册里出现的任何一个人，看完毕业纪念册之后，在请他们看一些人的相片，询问在这些相片中喜欢哪一个人？结果发现，在毕业纪念册里出现次数愈高的人，被喜欢的程度也就愈高，他把这个现象称为“单纯曝光效应”。本实验显现只要一个人、事、物不断在自己的面前出现，自己就愈有机会喜欢上这个人（或事、物）。

不管是老师在教育学生，或者是家长在教育孩子，我其实都很想强调一个观念：如果不是很清楚而有把握地知道自己在做什么，做这件事会有什么样的优缺点，我会倾向鼓励老师及家长们，与其多做一事，不如少做一事。要求愈少，我们与孩子的关系就会愈“单纯”，那么就愈容易发生“单纯曝光效果”，也就是愈容易让孩子愿意与我们亲近。

**教育科学与儿童心理学读书心得篇十三**

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。

心理学个人体会

**教育科学与儿童心理学读书心得篇十四**

第一段：引言，介绍护理心理学读书心得的背景和意义（200字）

作为一名护士，护理心理学无疑是我们必须要学习的课程，因为它关系到我们与患者之间的沟通和信任，也关系到我们护理病患的质量。在我的护理生涯中，我深深体会到：无论是医疗设备的发达还是治疗手段的日渐创新，护理工作中最关键的还是心理护理。因此，我在读护理心理学这门课程时认真思考，积极探究，深入阅读，用自己的眼光和观感体会书中的每一句话。在读书的过程中，我不断地反思自己，感受自己的成长并为自己的未来护理工作做好准备。以下是我读护理心理学这本书的心得体会。

第二段：阐述我在读书过程中学进的心理护理方法和技巧（200字）

在读护理心理学这本书的过程中，我学到了很多心理护理的方法和技巧。其中最重要的是：真正倾听患者的话语。我意识到了，我们在与患者沟通时，往往只会关注他们的疾病和治疗方式，而不是真正听取他们的需求和关心。在倾听患者的话语时，我们应该注意到他们的情感需求和他们的心理问题，通过真正的倾听和沟通，谈论患者的日常生活，可以让他们摆脱单调的治疗过程，以达到深层次的宽慰和支持。

第三段：阐述我在读书过程中学会的“亲和力”的重要性（200字）

我还意识到，与患者建立“亲和力”是非常重要的。即便我们在短暂的时间里与患者交流，但你需要让他们感觉到你对他们的关心和尊重。即便在繁忙的工作中，也要尽可能的关注患者，让他们在疾病的痛苦中感受到我们的关心，同时我们也能通过这种交流方式感受到患者信任和支持。

第四段：阐述我在读书过程中领悟到的护士的角色和责任（200字）

在阅读护理心理学的过程中，我意识到，我们作为护士需要关注和提供全面的护理，而不是只关注患者所受疾病的治疗。我们应该尽可能的了解患者的整体情况，包括身体和心理健康方面的情况，并应用对应的技巧和方法，供给予接近走向整体的心理护理。我们应该培养尽量多的知识和技能，以更好地为患者提供改善生活的建议和鼓励，使患者摆脱重症换取生命的希望，在尽可能缓解病情的同时，培养患者的自理能力和心理支撑力。

第五段： 总结，给护士同事的建议和分享（200字）

在我的学习经历中，护理心理学的学习对于我成为一名优秀的护士帮助非常大。通过这种学习方式，我能更好地了解患者的情况，并能够更好的与他们沟通和交流。我相信，每一位护士都应该认真阅读护理心理学这本书，并在日常的护理工作中，运用所学到的技巧与知识，为患者提供更加全面性的护理工作。同时，我们要向患者传达我们的关怀和力量，以期达到让患者获得更好的治疗效果，更好的恢复。（作者：一名热爱护理的护士）

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn