# 最新心理学的读书笔记(模板11篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-07-27

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。心理学的读书笔记篇一作者想让我们首先对心理学有一个初步的认识，开篇，作者提到...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**心理学的读书笔记篇一**

作者想让我们首先对心理学有一个初步的认识，开篇，作者提到了心理学的来源、心理学的定义、还有心理学与社会学的关系。

最被广泛接受的心理学“操作定义”是：心理学是关于人类和动物心理过程和行为的科学研究。

心理学主要研究的是个体或者小规模群体，其中，小规模群体就是社会心理学主要的研究，心理学可以实验，甚至强调实验，但是社会学一般用观察法和调研法。

在后面有专门对于华生和斯金纳的专题，我个人对行为主义不是很喜欢，但不可否认行为主义对心理学发展的重大贡献，尤其华生最后还投身广告行业了，让我感觉到现在一系列消费陷阱的鼻祖就是他。

心理学的研究主要有六种角度，心理动力学（精神分析）；行为主义；认知（格式塔）；人本主义；生理心理学；社会—文化心理学。

精神分析在我国很流行，早几年大家都很推崇这样的方式，现在很多国内的咨询师或多或少都有精神分析的底子，由于社会文化的发展，现在大家也更倾向于去实践人本主义，在这里，生理心理学实际上才是至关重要的，这让我们能够有一定的认识：我们很多外在表现是受到生理影响的，身心不可分割。

比如抗抑郁的药物，适当服用一下未尝不可。在国外，从事心理学的工作需要较高的资质。

心理学并不是玄之又玄的东西，而是一门科学，也有很多研究方法。实验法、观察法、调查法、个案研究法、相关法。

我们看到书中举了一些例子，也说出了一些方法可能存在的问题。研究人是一件非常复杂的工作，人接受的影响因素比较多，思想也一念之间须臾万变。

值得一提的是，个案研究法是认知心理学非常有用的研究方法，也是精神分析的基础。相比广泛的调研，一个详尽全面的案例，能够带给我们更多的启示。

从我的角度来说，对我有益的启发，一个是身心一体，相互影响，就像我们平时可能运用大脑和心的能量比较多，要是做运动的或者玩乐器的，会感觉到其他部分肌肉的力量，还有皮肤的敏感度，还有肌肉记忆，实际上我们平时有很多能力，都没有去调用，我的沙盘老师会带着来访者跑步和打羽毛球，运动可以释放一个人胶着的力量，让全身流动起来。

**心理学的读书笔记篇二**

真没有静下心来好好读过教育类的著作。在暑假校本培训后，在徐斌校长的推荐下，我选择了一本朱智贤的《儿童心理学》阅读。随着阅读的深入，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。我多年从事的是低年级的音乐教学，所以我对学龄初期儿童的心理发展十分感兴趣，我便重点学习了这一章节。

在课堂上，低年级的学生的注意力是最难掌握的。所以我们要先了解一下学龄初期这些孩子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。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。

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；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要运用直观性强的，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学生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。

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。

**心理学的读书笔记篇三**

开展健康教育是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求，也是培养21世纪人才的需要。一个真正的老师不应只是传授知识的教书匠，而且应该成为学生人生道路的引路人，成为育人的艺术家。

由于各种主客观原因，一些学生难得向老师白由地表达自己的思想。这就要求每一个教师特别是班主任要经常深人班级，利用适当的机会和场所，让学生自由自在地表达思想情感，从中了解学生的现状，有针对性地开展工作。通过个别谈心，可以发现、掌握某些同学的不健康，再“对症下药”，通过耐心细致的工作，对学生进行有效的调节，帮助他们克服缺点，促使他们养成良好的素质。要使个别谈心取得良好的效果，班主任只有做学生的知己、朋友，才能取得学生的信任，学生才能将自己的烦闷向老师倾诉。当一些学生在学习上遇有困难，家庭生活受挫折时，他们心情苦闷，情绪失衡时，老师要及时帮助他们，安慰他们，开展谈心活动，老师应以诚恳的态度耐心倾听他们的诉说，让他们把心里的积郁情绪渲泄出来，摆脱不良情绪的困扰。

教育者和被教育者尽管角色不同，但人格上是平等的，教师应该在保证教学工作正常进行的前提下，民主治班，平等对待每一个学生。尊重学生包括尊重学生的人格，尊重学生的\'劳动，尊重学生的成绩，尊重学生的隐私等。

为了提高学生的健康水平，除了常规教育外，更要注意言传身教。老师在教学实践和日常生活中，要不断提高自己各方面的能力，保持积极向上、平和开朗的心境，用自己的人格魅力，潜移默化地影响学生。学生在不知不觉中模仿老师。学的模仿，指在没有外在压力条件下，个体受他人的影响，仿照他人，使自己的行为与他人相同或者相似的现象。

不同学生有不同的气质，学的气质是指人的活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的特征。教师应该学好学基础知识，分清每个学生的气质类型，因材施教。

**心理学的读书笔记篇四**

一般认为，现代心理学是从德国学者冯特的研究开始的。在冯特之前，关于人类的心理有诸多的探讨，但大多以哲学的形式出现，并没有出现独立的心理学科。在15世纪，随着物理学的发展，人们折服于完美的数学和物理学理论模型，并且认为宇宙万物都可以由机械原理解释，心理学也不免染上了机械决定论的色彩。有代表性的是笛卡尔，笛卡尔认为，心理是身体对于刺激的反射活动，反过来心理也会作用于身体，即所谓的身-心二元理论。

后来，在批判形而上学的诸多作家中，洛克、休谟和穆勒为代表的经验主义学派对于心理学产生了深远的影响。他们共同的特点是把意识经验分解成元素，复杂的意识是多个元素的组合，组合的过程就是联想，这种组合十分类似于机械的组合。这些观点为后来冯特的研究做了一些铺垫。也有从生理角度研究心理学的学者，比如赫尔姆霍兹测量了身体的反应时间和神经传动时间，韦伯则测量了身体感觉的两点阈值，也叫最小可觉差。比如，我触碰你的肩胛和腰，你肯定可以分辨这是两个地方，但是如果我触碰了你肩胛的两个点，只要这两个点足够近，你就分辨不出来这是两个点，这个足够近的距离就是最小可觉差。

总之，在冯特之前，心理学并没有成为一个独立系统的学科。冯特被誉为现代心理学之父，冯特和经验主义学派一样，也把意识经验分解成了元素，包括感觉和感情，其中感情又分为三个维度：愉快/不愉快，紧张/松弛以及兴奋/抑制。这些元素组合以后就是意识经验，冯特不同于经验主义学者的是，他提出了统觉的概念，他认为这种组合不是机械的、静态的组合，而是有机的、积极的组合。一个人要想仔细分析他的意识经验，他就必须能够把意识经验再分解成元素，分解的过程就必须用到“内省法”，这是一个对于心理学科产生了深远影响的方法，同时也是一个争议很大的方法。

同时期，艾宾浩斯研究了人的学习过程，并发现了遗忘曲线，这个遗忘曲线一直到现在还被反复证明是正确的。另外三位学者则从不同角度批判了冯特的理论，布伦塔诺认为冯特的研究集中于心理活动的结果（比如看到了什么），而忽视了心理活动的过程（比如为什么这么看），而这个过程才应该是心理学研究的内容。斯顿夫则反对冯特把意识分解成元素，他认为心理学的基本数据是现象，是什么就是什么，不需要人为的、抽象的分解，这个分解过程不仅无益而且有害，损坏了心理活动的自然过程。屈尔佩则扩展了内省法，冯特的内省法力求让被试者客观的、可量化的描述意识，而屈尔佩则鼓励被试者更多的描述主观感受，并通过一系列的问题引导被试者体验复杂的心理活动过程，屈尔佩认为心理学是依赖于经验者的经验事实的科学，而不是冯特理解的不依赖于经验者的客观事实的科学。

后冯特时代的集大成者非铁钦纳莫属，铁钦纳不再关注冯特所关注的元素，而是关注元素的组织过程，或者说构造过程，所以也称为构造主义。为了研究元素的组织过程，就需要更加精确的界定元素，这进而也就需要更加规范的内省法，铁钦纳试图通过标准的提问来规范内省法，但这一试验方法使得受试者刻板的回答问题，遗失了大量的具有心理学意义的信息。铁钦纳的理论受到了学界的普遍批评，以至于铁钦纳本人晚年也不再坚持构造主义，转向维度研究（愉快/不愉快）和斯顿夫倡导的现象学。

不管是前冯特时代还是后冯特时代，心理学研究仍然有意无意的把人看成机械。一直到机能主义的出现，心理学才真正的不再把人看成机械，但机能主义也只是把人拔高到动物的层次，还没有到人的层次。机能主义深受达尔文进化论的影响，机能主义关心的是心理如何发挥它的机能，以使得有机体能够更好的适应环境。机能主义发扬光大的背景是斯宾塞的社会达尔文主义对于各个人文学科的渗透。机能主义的先驱詹姆斯所着《心理学原理》对冯特和铁钦纳理论形成了较为决裂的对抗。詹姆斯认为心理生活是一个整体，是一个变化着的总体经验，意识是连续流动的，任何把意识分成独立暂时的尝试注定是扭曲的，并强调意识是机能和目的，是为了有机体能够适应环境，是进化的产物。安杰尔的《心理学》对于机能主义的进一步阐释使得机能主义逐渐获得普遍认可，到1930年，在与冯特和铁钦纳的争论中，机能主义完全取得了胜利。

机能主义的遗产是应用心理学的兴起：在第一次世界大战中，心理测试被普遍用于征兵活动中；威特默将心理学用于变态行为的治疗和评估；希利建立第一个儿童指导中心，心理学被用于临床；霍桑则把心理学拓展到工业组织中，发展出了工业—组织心理学；闵思特伯格进一步发展了工业心理学。

无论如何，在华生倡导的行为主义心理学之前，心理学更像是一种人文科学，而华生试图将心理学纳入自然科学的范畴。行为主义认为心理学应该聚焦于可以观察的客观行为，而不是对于心理活动的主观臆断，只有这样，才能纳入自然科学的研究范围。行为主义肇始于动物心理学的研究，比如巴普洛夫研究狗的条件反射，就是行为主义心理学的典范。爱德华托尔曼发展了行为主义心理学的研究方法，也称为操作主义，顾名思义，操作主义关注的是心理学研究方法的可操作性，行为必须能够客观观察和操作定义，这有这样才能像自然科学那样精确的研究。行为主义心理学的应用，则主要是斯金纳的行为矫治，通过奖励强化一种行为，通过惩罚抑制一种行为，以此来达到是对于不良行为的矫治。以上的这些行为主义仍然有一种倾向，就是把人看成一种机器，或者至多看做一种动物，以此来假定人对于环境的刺激表现出的行为上的反应。而班杜拉开始关注人与人之间的互动对于个体心理的影响，也就是社会对于个人行为的影响，也称为社会行为主义。

通过前面的分析，我们知道，心理学最初是把人看成一部机器去研究，后来机能主义和行为主义阶段，心理学终于不再把人看成机器，但也只是把人看成一种高级的动物，只有到了弗洛伊德的`精神分析阶段，心理学才真正的把人看成人，开始关注人的痛苦、恐惧和困惑。精神分析领域，弗洛伊德、阿德勒和荣格的理论既统一又区别，弗洛伊德是精神分析的先驱，弗洛伊德关注人的潜意识，并且认为潜意识才是人格的驱动力，而在弗洛伊德所确定的潜意识里，只有“性”，再无其他。弗洛伊德认为人的精神问题主要是潜意识与意识的冲突，或者说主要是有关潜意识中的性欲与意识中的性欲被压抑的矛盾问题。不可否认，弗洛伊德的理论不是完全没有道理的，问题是对于潜意识中性欲的地位过于绝对和唯一。阿德勒认为潜意识中不仅有性欲，还有权利欲，权利欲也是人格的驱动之一，而荣格认为弗洛伊德和阿德勒都是片面的，潜意识中不仅仅有性欲和权利欲，人类的各种欲求不满都可能成为潜意识中埋下的隐患，并且潜意识在不同的人种中、人类进化的不同时期、个体发育的不同阶段，都有不同的内容，而且荣格认为潜意识很可能有预示作用，这使得荣格的理论有点神秘主义。不论是弗洛伊德、阿德勒还是荣格，他们都承认，联接意识和潜意识的桥梁是梦境，所以，通过对于梦境的分析是研究潜意识和精神问题的重要手段。

马斯洛的需求理论也许是现代心理学的最高成就，按照马斯洛的理论，人有五个等级的需求，由低到高分别是：生理的需求、安全的需求、爱和归属的需求、尊重的需求和自我实现的需求。每一个低等级的需求达到满足，人就会追求更高等级的需求。弗洛伊德和阿德勒的人性论中，对于人性充满了失望，每个人都是追求性欲和权利欲的可悲个体，他们的精神问题以及由此引起的痛苦是不可避免的，这是由肮脏的人性决定的。荣格对于人性稍稍有一些信心，他认为人性不是肮脏和破坏性的，人性也可以是建设性的。而到了马斯洛，则认为人性不仅仅是建设性的，简直就是光辉的，每个人都有自我实现的潜力。弗洛伊德只注意到了人的生理需求，阿德勒注意到了安全的需求、爱和归属的需求和尊重的需求，而马斯洛认为人性远远不止于此，自我实现的需求才是人性的光辉所在。

**心理学的读书笔记篇五**

暑假读了《学生管理的心理学智慧》一书，从中收获了很多。今年我教六年级，六年级学生正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。特别是社会上的某些不良诱惑，很容易引导学生误入歧途。因此，当教师在引导学生获得知识的同时，便又责无旁贷地担当起孩子的“心理健康医生”。要当心理健康医生，教师自己首先必须保持乐观的心态。

有这么一句话：你最后一次称赞你的孩子是什么时候？也许大家都不记得了！因此，当老师的不要太吝啬自己的言语，要善于夸奖我们的学生，表扬我们的学生。毕竟，他们太需要这样的表扬。

通过阅读，我知道教师要做到上面那些，就要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点：

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，对维护心理健康有重要意义。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，对待教育事业要满腔热忱，对工作要有高度责任感；对学生要奉献自己的一片爱心、对所任学科要充满深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

教师是一个特殊的职业，它和其它职业一样需要心理疏导。教育是一门艺术，它和生活一样，不论酸甜苦辣、不论喜怒哀乐都必须去面对去接受。生活需要修行，教育也是一样的需要修行。

如果，我们能够很好的学习周弘和邹越的教育和激励方式，再加上自己所学的心理健康知识，好好地运用在自己的工作岗位上，相信，我们每一位老师都能成功！

通过阅读，我也知道了教师除了要深入了解学生，更要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

**心理学的读书笔记篇六**

1. 科学思维最重要的特点很容易掌握，那就是科学思维所基于的理念是比较、控制和操纵。

注：心理学的四个成分：科学、行为、个体以及心智。

心理学的四个目标：描述、解释、预测和控制

2. 实验设计的基本目的是分离变量，当成功分离出一个变量，实验的结果就能排除大量之前提出作为解释的其他原理。

注：对一件事物或现象的解释首先要区分出相关关系与因果关系

3. 科学家们通过两种方法尽可能地排除不正确的理论：要么是在实验条件下直接进行控制;要么在自然情境性进行观察，以便比较各种可能的解释。

注：对于事物的探究，可以从两方面入手，一是以理论为依据，一是以现象为依据。对于问题的解决方案也可以从理论出发对其进行推演，也可以直接从问题分析入手推演解决方法。

4. 一个好的实验设计应该是这样的：科学家能够操纵他感兴趣的变量，并对其他可能影响实验的无关变量进行控制。

5. 使用随机分配能有效避免由于分组方式所导致的系统误差。这两组被试在所有变量上均得到匹配，但即使存在一定程度的不匹配，随机分配也消除了实验组或控制组之间的偏差。所谓的重复是指在各种环境下重复一个实验，看还能否得到同样的实验结果。

6. 随机分配有两个优点：一个是在任何实验中，样本的梳理越大，随机分配越能平衡两组所有其他的无关变量。而即使在一些匹配得不是特别好的实验里，由于随机分配克服了系统误差，仍然可以让我们得出令人信服的结论——只要研究可以被重复。这是因为，经过一系列这样的实验，两组间混淆变量造成的差异就会被平衡。

感想：整体趋势才可以作为评判依据，对一个人的评价要参照他周围所有人的评价而不是单一的几个，这样得出的结论才会更贴近实际，让人信服。

7. 对科学家显而易见的事情却被外行人完全误解。

8. 聪明的汉斯——神马的故事。“这匹会思考的马将会使科学家对许多问题作出长时间的思考”

注：一匹会算术的马是一匹优秀的马，但不是优秀的数学家。

9. 节省原则：当两种理论拥有同样的解释效力时，我们倾向于选择那个比较简单的理论(设计较少的概念与概念之间的关系)

感想：因为相比于难以理解的东西，人们更倾向于简单的，毕竟简单的东西比较“轻”，可以“抖”

10. 自闭症是一种严重的发展性障碍，其表现是社交缺陷、语言发展的之后及异常，以及活动和星期范围狭窄等。

感想：之前在网上看到过自闭症小孩的视频，他们是遗落在人间的天使，需要更多的人的呵护与关爱，无论是什么样的人，只要被爱包围与安抚，都会被感化。爱才是世界的主旋律。

11. 仅仅相信见证叙述或者认为流行的治疗方法和伪科学无害，最终带来伤害。

感想：错误并不可怕，可怕的是错而不知。

12. 如果草率地用理论(这就代表了沟通)来给一个现象(按键敲击)加上标签，对实际操作者来说，意识到需要更进一步的调查研究去判断理论能否被证实可能就会变得更加困难。

感想：改变一个固有的观点比让大家一开始接受一个新观点更难。因为它意味着要打破与重组之前的固有认知。

13. 世界上发生的任何事情通常与其他许多因素有关联。为了对许多同事发生的`时间锁造成的因素影响分别进行考察，我们必须创设一些通常情况下不会出现的条件。科学实验将世界上原有的相关关联分割开来，以此来使单一变量的影响显现出来。

感想：一个结果的发生往往是多因素作用的结果，要考察每个因素对它的影响作用大小，就必须控制其他的变量，以便在考察时，能够更精准地知道测试因素对结果的影响。

14. 心理学上很多经典实验都需要将现实世界的自然关系分开考察，通过这样一种逻辑，就能看出哪个变量是决定因素。

感想：主要因素与次要因素，在考察队时间起决定作用大小的因素间，可采取隔离其他因素，然后运用自变量与因变量的方法对它进行测试。

15. 创设特殊条件来验证是否存在真正的因果关系，这种方法可以防止错误观念像病毒一样侵袭我们。

感想：基于验证的结果相比于纯粹的思考得出的结论更有考究性、真实性与可靠性。

16. 尽管人们有大量关于物体运动和下落的经验，但对于运动的直觉理论都是些相当不靠谱的。

外行人关联的不准确是因为他的观察是“自然的”，而不是像科学家那样进行实验控制。

感想：人们的直觉在大多数情况下都是不可靠的，因为直接主要依赖于人们以往的经验以及对事物的认知，而这种认知往往存在偏差。

17. 早起我们关于宇宙结构和活动的世俗理论十分离谱，他们之所以依然存留下来，只不过是作为一些历史教训，提醒我们自己可以荒谬到什么程度。

感想：以史为镜，可以知兴替

18. 个人经验并不能为抵制有关心理学的错误信念提供保证。

感想：个人经验往往都不靠谱，因为人们有认知偏差

19. 研究显示，笃信宗教的程度与参加慈善活动、帮助贫困的人或是不欺骗其他人这些行为之间没有直接关系。

感想：信仰只是作为内心的一种力量支撑，有的时候是一种寄托，并不代表就会根据它完全行事。

**心理学的读书笔记篇七**

我理解的悲剧——读朱光潜《悲剧心理学》有感最早接触朱光潜先生的《悲剧心理学》这本书是在高中，依稀记得初读《悲剧心理学》时并不轻松，没有细读，看完后也只知道先生在叙述“悲剧”这两个字。这段时间重读先生的《悲剧心理学》却带给我震撼，让我收获颇多。

还记得初读《悲剧心理学》时，那时的我刚刚学完哲学，所以偏重于从哲学角度解读这本书，看书时多追究书中运用的辩证法，反而忽略书的内容。此次重读朱光潜先生这本书时便着重于书本身的内容。在《悲剧心理学》这本书中朱光潜先生分析了黑格尔看似乐观却不乐观的悲剧精神以及叔本华的悲剧精神观，认为“任何伟大的悲剧都不能不在一定程度上是悲观的，因为他表现得最可怕的方面并不总是让善和正义获得全胜，但任何伟大的悲剧归根结蒂又必然是乐观的。因为它的本质是表现壮丽的英雄品格，它激发我们的生命力和努力向上的意识。”悲剧并不像喜剧那样带给人们嬉笑和欢乐，但是让人刻骨铭心却往往是悲剧，在悲剧了不仅又有怒骂，更多的是感同身受，悲剧总是表现生活中阴暗和丑陋的一面，展示给人们更多是灾难和痛苦。这也是人们为什么会喜欢悲剧的原因之一。

另外一方面，悲剧也在鼓励人们在遇到挫折时勇敢的向前。就悲剧来说，我想大部分东方人熟悉的还是莎士比亚的四大悲剧，我也不例外，对于西方世界的悲剧，我的认知仅仅是局限于莎士比亚的四大悲剧。无论是《李尔王》还是《哈姆雷特》都可以称得上是悲剧的代表作。

在《悲剧心理学》这本书中，先生还引用了大量的神话故事来阐述悲剧，对于古希腊神话，先生分析了三大古典悲剧，我印象最深刻的是《俄狄浦斯王》，先生认为“俄狄浦斯王犯错并不是有意为之，而完全是因为不知而范，而且这个悲剧是阿波罗预先注定，德尔菲的神谕曾经预言过的”。可以说这个是先生对于希腊神话的创造性见解，书中大量的神话故事，对于我这样一个东方人来说，往往不能理解西方的神话世界，特别是西方人的神话世界观，西方神话世系谱对于东方人来说也同样难以驾驭，无论是希腊神话还是罗马神话。两次读这本书，对于里面的神话，我可谓焦头烂额啊，这次读这本书时，我还特意查询资料，希望能够理解西方的神话故事，无奈我是一个彻彻底底的东方人，生活在无神论的世界里，确实不是很能够理解西方人的神学世界观。

**心理学的读书笔记篇八**

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，人的健康不只是四肢发达，吃的，喝的，睡的，行的，还有心理上的健康。

**心理学的读书笔记篇九**

2个礼拜终于断断续续的读完了这本厚达600多页的大本教材。这本书从个体和社会着手进行了分析。昨天终于看到了首尾之作--“临床心理学”，总结了一点生活中的法则。

1。事实证明，乐观的心情确实能增强对于疾病的抵抗能力，那些患心脏病的人多数缺乏耐心，暴躁，易被激怒。

2。任何事情如果事先是自愿参加，并且在过程中付出努力，结果会更加有效，持续的好效果也会更加持久，比如减肥。

3。每个人在取得成功的时候都会归功于自己的努力和能力，而在失败的时候却会埋怨周围的人和环境，下次失败的时候不妨倒过来想。

4。在吵架和发生冲突的时候，不妨换个角度考虑一下对方的感受，而且对事不要对人。

5。如果你是公司的领导或者决策人甚至ceo,coo,cfo,ufo……当制定策略和销售任务的时候不要把目标制定的过高，这样会给下属很大的压力，如果没有完成任务，会带来更大的挫败感。

6。在会议或群体中，当少数派非常不容易，鼓励这种行为，并多听听反对意见。有时候人的从众心理，更容易犯决策性的错误。

7。不要过于关注自己的外在形象，你被关注的几率没有你想象的那么高。

8。我们总是认为自己的团体是最好的，但实试着接受不同的团体，不同的人，多听听和你意见相左的人的意见，有时会更有启发。

9。许多重大的消极的.事件带给你的痛苦，没有你想象的那么严重。同样，兴奋的事情也不会给你带来更多更持久的快乐感。因此残疾病痛贫穷你也会很快的适应，同样豪宅名车并不能让你幸福一辈子。

10。少关注自我形象，多关注自己的才能和人际关系，才会带来更多的幸福感。

11。团体的力量会更容易引发犯罪及不道德的事情，因此在团体里面尽量控制自己，不要轻视煽动和教唆的力量。

13。“登门槛”效应，当你同意帮一个小忙，你还会同意帮一个大一点的，所以答应一件事前，想清楚这件事会带来什么样的后果。

14。态度决定此行为，行为也会更加坚定你的态度。

15。把工作和兴趣分开，为了报酬的兴趣会慢慢变成负担，而不再是兴趣。

16。少看电视，色情暴-力网站和杂志，远离那些为了pv，收视率，金钱不惜做任何事情的媒体，这些东西更容易让你沉迷于色情和暴-力之间，从而更容易引发犯罪。

17。在婚姻中，丈夫和妻子的相似性越大，婚姻也就越幸福和长久。

18。群体会减弱里面的个体对事件的关注程度，他们都认为别人会有所反映。地铁或者公车上，“见死不救”的场景正好说明了这个理论。

19。不要以自我经验为准，多以客观事实和调查数据为依据。

**心理学的读书笔记篇十**

本书会告诉我们心理定律的无穷奥秘，还会教我们轻松运用知识帮助自己实现飞跃式的发展。它将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理的故事中，形象地分析了行为背后的心理动机，深浅出地提炼了心理学法则给我们的启示，以指导我们在生活中更好地趋利避害。

全书共解读了108个经久不衰的心理学法则，娓娓道来工作与生活中的细节和元素。将晦涩深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理的故事中，形象地分析了行为背后的心理动机。深入浅出地提炼了心理学法则给我们的启示，便于我们活泛的应用到实际工作和生活。

大抵与费斯汀格法则相同：生活中的10％是由发生在你身上的事情组成，而另外的90％则是由你对所发生的事情如何反应所决定。

正如力是相互作用的一样，磁场也是如此，你希望他人如何对待你，你就应该如何对待人。延伸到工作中也是如此，用心及良好的态度及情绪对待每个人，那你收获的也是暖暖的和煦阳光。

如果人们在做事情的时候能够专精在一个领域，并不断地在该领域努力、探索，那么他在这个领域将会有所发展，更易取得惊人的成绩。

俗语有云：“河海不择细流，故能成其大；泰山不拒细壤，方能成其高”，说的是小细节的巨大力量，正如咱们熟知的\"千里之堤毁于蚁穴\"\"蝴蝶效应\"一样，日常中一些小的不在意的失误，有时却是大系统失败的罪魁祸首。所以在工作中要注重对细节的关注，防患未然以免酿成大的损失。

不要以你现在的能力，束缚对未来的想象。每天进步一点，哪怕只一厘米。人生的高度有多长，没有人给出固定的标杆。成功的宽度有多宽，同样也没有人测量过。

人人都渴望被赞美，真诚的赞美如同和煦的阳光，能够使人心情愉快。所以不要吝啬你的赞美，人类本性的需求之一是期望被赞美，钦佩，尊重，以及受到重视。

成功路上充满了苦难，克服了这些苦难才能够锻炼自我，才能够让自己变得强大，凤凰涅槃浴火重生。熬过了苦难，终会化茧成蝶。

一匹马身上有一只马蝇，它就会精神抖擞，不懒惰。直面晋升竞争，它将激发你的潜力。一个卓越的对手远比一个平庸的朋友对你的帮助要大。

书中的每个心理学法则都给予我们完善改变自己心智模式的启迪，同时也告诫我们每天需要精进的地方还有很多，所以不单单是读一遍知道，更多的是运用到工作生活中，完善自我，让未来的你喜欢现在的自己！

生命的意义在于感受，在于过程，在于体验。在于追求这个意义本身的过程

本书围绕社交、职场、爱情和成功四个方面展开，将前人总结的心理学法则用现在的事例加以印证，变抽象为直观，易于理解把握，读完并不一定能改变谁一生，但确实还是总结很到位，也颇为实用，甚至能正面影响我们的心态，为走好将来的路加入不少能量。

愿每一个有阳光的日子都不曾被辜负，愿每一个鲜活的生命都有精彩的落幕。

**心理学的读书笔记篇十一**

色彩心理学的实用性强，在生活各方面都有体现，例如：红色、黄色和橙色使得人们胃口大开；广告牌大多为红色、橙色和黄色；宣传单上的重要信息用暖色高彩度的颜色突出；化妆中，可以制造立体感和纵深感的眼影就是后退色；日本传统插花艺术中，后面摆蓝色的花，前面摆红色或橙色的花，可以构造出一种具有纵深感的立体画面。

人们的睡眠质量不仅与自身有关，与外界有一定程度的关系。不仅与照明的颜色有关，例如：照明的颜色会对人体内一种叫做褪黑激素的荷尔蒙的分泌产生影响，褪黑激素可促使人自然入睡，改善人体机能，提高免疫力和抵抗力，这种荷尔蒙通常在夜间分泌；而青白色的荧光灯有抑制褪黑激素分泌的作用。卧室里最好安装白炽灯或者其他可以发出温暖的黄色和米黄色的灯具。如果挑灯夜战的话，适合荧光灯下工作。还与灯光色彩等有关，例如：蓝色具有催眠作用，可以降低血压，消除紧张感，从而起到镇静的作用。建议蓝色搭配白色和米色为佳，蓝色太多会引起孤独感，冬天会感觉很冷。白色也有较好的催眠作用。绿色也有催眠作用，绿色使得人们从心理上放松。白炽灯、间接照明发出温暖的米黄色灯光以及让人感觉安心的淡橙色灯光都具有催眠作用。当人头脑不清醒的时候，看彩度高的红色比较好；红色使人清醒，增强人的紧张感，使血压升高。

在快餐店、咖啡厅两个地方等人，感受都不一样；在快餐厅等人会使人焦躁，而咖啡厅则更适合等人。餐店的装潢以橘黄色和红色为主，这两种颜色会使人心情愉悦兴奋，以及增进食欲的作用，也会使时间感觉漫长；在这样的环境中等人会使人烦躁。水果的.红色和橙色、蔬菜的绿色、红烧肉的红色、生鱼片的白色和黄色配以芥末的绿色、牛肉盖浇饭的黄白搭配让人看了有垂涎欲滴的感觉。相反地，紫色和黄绿色最能抑制食欲，减肥的人们可以尝试。日本料理中，黑色的餐具突出了食物的颜色，产生强烈的对比。

保险箱的应用很广，保险箱的颜色多为深色，以黑色和墨绿色为主。相同的颜色，色彩明亮程度低的色彩比明度高的感觉重，色彩鲜艳程度对重量的感觉影响与色彩明亮程度对色彩的影响道理一样（浅色和鲜艳色彩的包可使人放松）。同等重量的箱子，与黄色箱子相比蓝色看上去更重，与蓝色箱子相比黑色箱子更重。

公司的装扮对员工有影响，而会议室的装潢对会议有一定影响。建议公司会议室以蓝色为基调，会使会议效率提高、使人放松；另外员工衣着方面也有注意，红色面积太大会分散对方的注意力，使其难以做出决断。青白色的荧光灯会使时间变快，而温暖的白炽灯相反，会使时间变慢。单纯的工作需要最好使用荧光灯，白炽灯容易使人产生烦躁的情绪；相反，卧室中适合用白炽灯，营造悠闲温暖的感觉。

人们若想使自己显得苗条，穿着有一定作用。藏青色明度低，为收缩色；黑丝袜也有收缩作用。搭配服装时，若想打造出苗条的身材，建议采用冷色系中明度低、彩度低的颜色；下身穿黑色，上身内穿黑色外搭其他收缩色外套，敞开衣襟效果更好。黑色固然可以显瘦，这是比较普遍的运用；但是黑色可以将包括紫外线在内的所有光线遮断，使光线几乎无法到达皮肤，长此以往，皮肤就会加速老化，产生皱纹，过快衰老，因此不能过多得穿着黑色，可以试着穿着其他颜色的衣服达成很好的平衡。

我个人赞同色彩心理学的神秘以及实用，因此比较感兴趣。

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