# 《人格的发展》读后感

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-06

*第一篇：《人格的发展》读后感人格的历史进程——瓦尔·西蒙诺维兹《人格的发展》读后感“人格”一词在生活中有多种含义。有道德上的人格，它指一个人的品德和操守；有法律意义上的人格，它指享有法律地位的人；有文学意义上的人格，它指人物心理的独特性和...*

**第一篇：《人格的发展》读后感**

人格的历史进程

——瓦尔·西蒙诺维兹《人格的发展》读后感

“人格”一词在生活中有多种含义。有道德上的人格，它指一个人的品德和操守；有法律意义上的人格，它指享有法律地位的人；有文学意义上的人格，它指人物心理的独特性和典型性。在心理学上，由于心理学家各自的研究取向不同，对人格的看法也有很大差异。我们认为，人格是构成一个人的思想，情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的，稳定而统一的心理品质。

“决定事件的人格是什么？说明人格的事件又是什么？”，英美作家亨利·詹姆斯叩问学者，从古到今，人类始终痴迷于探求人格的形成，试图解答是什么导致了人与人之间的巨大差异，又是什么导致了个人内部的多样性。

《人格的发展》是国家职业心理咨询师丛书之一，所讨论的就是各种人格发展的既定模型。书中阐述每种模型在以下两方面的理论观点：正常个体发展的构成要素，以及个体形成相对稳定的特质和特征的过程。从弗洛伊德及其他精神分析大师的开创性著作到埃里克森和莱文森的阶段发展理论，还包括存在主义、来访折中心理论对人格理论的新发展。强调不同人格发展理论中的闪光点，对理论保持批判态度，探寻了为前人著作所忽视的人格发展理论的重要层面，其中包括灵性、种族和性别认同的发展。

瓦尔·西蒙诺维兹和彼得·皮尔斯都是资深的咨询师和督导，因此在书中理论观点中结合自身的咨询案例，增强了此书的可读性，但此书有点专业，较适合学心理学专业的人士阅读。

**第二篇：高中人格发展自我意识发展**

（一）高中生的自我意识发展

1．自我意识的构成、发展特点及功能

自我意识是主体对其自身的意识，是主体觉察到自身存在的心理历程。自我意识的结构

自我意识的结构是从自我意识的三层次，即从知、情、意三方面分析的，是由自我认识（评价）、自我体验和自我调控（或自我监控）三个子系统构成。因此，自我意识也叫自我调节系统。

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心、成功感与失败感是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起的。

自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。

自我意识的发展特点

青年初期学生自我意识的发展特点，可以归结为以下五个方面：

第一，自我意识中独立意向的发展。青年人已完全意识到自己是一个独立的个体，因此要求独立的愿望日趋强烈。与少年期不同的是，这时独立性的要求是建立在与成人和睦相处基础上的。

第二，意识成分的分化。青年初期学生在心理上把自我分成了“理想的自我”和“现实的自我”两个部分，他们能够按照“理想的自我”去要求调控“现实中的自我”，但有时也出现矛盾。

第三，强烈地关心着自己的个性成长。青年初期的学生十分关心自己在个性方面的优缺点，对别人或自己进行评价时，也特别重视个性方面的特点。

第四，有很强的自尊心。青年初期个体自尊心变得脆弱而敏感。他们最不能忍受被轻视、侮辱，既希望得到父母的支持，更在乎同伴的赞许和重视。他们会以各种方式表现自己，争强好胜，以求获得赞赏和满足。如果不能通过正当的途径满足这种要求，他们有可能用不符合社会角色的方式去寻求满足，如寻衅滋事、玩世不恭、打架斗殴、搞恶作剧等。自尊心长期得不到满足时会导致低自尊、抑郁情绪以及普遍的失望甚至绝望。

第五，道德意识高度发展。学龄期儿童已经初步懂得了一些道德准则与道德观念。进入青少年期以后，由于接触的范围和自我道德实践经验的不断扩大，他们所

掌握的道德准则不仅数量上增加，而且越来越深刻。在道德情感中直觉式情感减少，伦理道德式情感体验开始占优势。道德理想更为现实，道德意识在道德行为中的作用日益加强。

自我意识的功能

1、自我意识大大地提高了人的认识功能

人的认识活动不论感觉、知觉、记忆、想象、思维等，都由于自我意识的存在而更加自觉、更加合理、更加有效。

元认知就是对认知过程的认知。人不仅能对外部世界的对象进行感觉、知觉、记忆、想象和思维，人还能对自己的这些认识过程本身进行认知，即对这些过程加以分析、监督和调整。通过对自身认识过程的认知，人就有可能发现原有认识活动的不足，可能选择和运用更好的认知策略，从而使认知活动更加完善，更加有效。

2、自我意识使人形成一个丰富的感情世界

使人们意识到“自我”的独一无

二、与众不同，才会逐渐产生“孤独”之感；他们体验到自尊的需要，才会产生与自尊咸相联系的“羞赧感”和“腼腆感”。由于他们发现了一个自己的的内部世界，他们才时常感到“内在”自我和“外在”行为的种种不符或冲突，从而产生“苦闷”、“彷徨”等新的情感。

3、自我意识大地促进了人的意志的发展

意志以人确定的行为目的为开端。个体意志力的表现同动机的性质和力量密切相关。社会意义丰富的动机通常比社会意义贫乏的动机更能支持人的意志行为。但社会意义的丰富与否，是要通过行为者的个体意识从主观上加以认定的。

4、自我意识是道德的必要前提

人的“自我”概念不仅包含现实的自我，还包含着理想的自我的方面。由于人不是游离于社会之外的抽象的个体，他的自我概念就不能不受到他生活于其中的社会规范的制约。社会道德就在个人的自我意识中找到了可以存在的处所，也找到了可以调节、激发（或抑制）个体心理与行为的杠杆。就个体方面来说，一个人的自我意识里，就包容了道德、信念和道德体验，以及与之相联系的诸如责任、义务、使命、荣誉等价值观念的内容。

2．自我认识与自我认识的途径

自我认识

自我认识就是指人对自己及其外界关系的认识，也是认识自己和对待自己的统一。自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。

(1)正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合。它包括两个方面的涵义：

①正确、全面认识自己的特点和长处。

②正确认识自我与社会、个人与集体的关系。认识到个人的成长离不开集体，自我的人生价值主要在十对社会的贡献。

(2)要正确认识自己，我们就必须要用全面的、发展的眼光看待自己：

①全面认识自己，我们既要认识自己的外在形象，又要认识自己的内在素质，一个人的美应是外在的美与内在的美的和谐统一，内在的美对外在的美起促进作用。

②全面认识自己，我们既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足。

③我们必须要用发展的眼光看自己，及时发现自己的新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，不断改正自己的缺点来完善自己。

认识自我的途径

认识自我的途径包括：

1、以他人为镜认识自己。这是高中生认识自我的最基本的途径。高中生在与他人相互作用的过程中，一方面看到了他人的一些特点，然后将这些特点迁移到自己身上，从而认识了自身与他人的一些共同的东西。另方面通过他人对自己的评价和态度认识自己。高中生对自己的认识，常常是以他人对自己的评价、态度为参照点的，并在一定程度上反映了他人的评价和态度。

2、以自己活动的结果为镜认识自己

3、通过对自己的内部世界的分析、内省认识自己

4、通过集体认识自己

3．自我悦纳与自尊自信

自我悦纳为自我认识后的态度，自尊自信属于自我体现的内容。

自我悦纳

悦纳自我就是要无条件地接受自己的一切，无论是好的还是坏的，有价值的还是没有价值的，成功的还是失败的，凡是自身现实的一切都应该积极接受。“自我悦纳”是指个体以自身以及自身所具有的我特征所持有的一种积极的态度，即能欣然接受自己现实中的状况，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。

自我悦纳的内容包括：接纳自己的体貌（如接纳自己的身高、体重、肤色、相貌等等）；

接纳自己的现状（就读的学校和专业、学习情况、人际关系等）；接纳自己所生活的家庭（包括家庭结构、亲子关系、经济状况）；接纳自己的个性与能力接纳自己所具有的优点、弱点、性格、气质类型以及能力倾向等；接纳自己的体验（包括快乐、宁静等正向情绪分配体验，以及愤怒、悲伤、焦虑等负性情绪体验）

青少年要积极地悦纳自我需要做到以下几点：首先，要喜欢自己，有价值感、自豪感和满足感，欣赏自己的优点和成绩，正视自己的不足和失败，以积极态度来接受自身现实存在的一切；其次，要性情开朗，对生活乐观，对未来充满憧憬，不断激励自己，以发展的眼光来看待自己；最后，要平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败，既不以虚幻的自我来补偿内心的空虚，自欺欺人，也不消极回避自身的现状，更不以哀怨、自责甚至厌恶来否定自己。

总而言之，悦纳自我是青少年培养自信、自强、自立、自主的心理品质和良好健全的自我意识的关键一环。

自尊自信

自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。

自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。

自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起的。

高中生自信心的培养：（1）激励培养、多元评价；（2）赏识培养、体验成功；

（3）特长培养、提升自信

4．自我控制与自主自重

自我控制

自我控制表现在两个方面：一是发动作用，是自我发动与支配自己行为的结果，二是制止作用，即抑制不应有的言论或行为。自我控制有时也能掩盖自己的真是情况，这叫做自我掩饰。

自我控制过程是青少年改变“现实我”达到“理想我”的一个积极主动的反馈过程。这一过程是否积极有效，大致取决于两个条件：一是目标的正确性与适宜性。青少年“理想我”应当是既现实又高于“现实我”；既有个性特点，又符合社会需要；既丰富又有主导因素；既相对稳定又有一定灵活性等。正确的自我控制应当是有积极、可靠的目标的控制。二是为实现目标的坚持精神。对自我的监督与修正需要意志的力量作为保证的条件，比如对目标的态度的自觉性、主动性，对实现目标的决心和排除干扰、克服困难的能力，对成功的正确态度和对失败与挫折的适应能力等。所以，青少年要提高行动的自觉性、果断性、自制力和顽强性，增强挫折承受能力，培养坚强的意志品质，提高自我控制能力。

总之，有效的自我控制要有积极目标作为努力的方向，坚强的意志作为保证，健康的情感作为激励的动力。

5．自我激励与自强自力

6．高中生健全自我意识的教育教学

自我意识发展对教育的几点启示

1、帮助学生正确认识自己、评价自己

2、帮助中学生形成自尊感，克服自卑感

3、帮助中学生开展积极的自我教育

拥有健全的自我意识必须做到以下几点：

（一）正确地认识自我（二）积极地悦纳自我（三）有效地控制自我

**第三篇：《二十四重人格》读后感**

《二十四重人格》读后感

大二暑假，在一学心理的同学那里拿了两本书，其中一本就是《二十四重人格》。在此之前，我仅仅听说人说过这本书，但并不明白到底二十四重人格是怎么一回事，当我打开这本书时，就立刻被迷住了……

《二十四重人格》是美国心理学家博士卡梅伦·韦斯特写的一本书，这是一本纪实性的文学作品,又是一部具有很高学术价值的著作,也是一本令人恐惧的书。作者卡梅伦·韦斯特以刺激性的细节和令人心碎的情节描写揭示了羁患分离性身份识别障碍对家庭的影响,作者身兼“人格分裂”患者和心理学家两重矛盾角色。在《24重人格》一书中,韦斯特将他自己的人格分裂的令人心碎的经历,以及他治疗满是创伤的心灵的过程展现在读者的面前。

《24重人格》描写了卡梅伦·韦斯特羁患分离性身份识别障碍（Dissociative Identity Disorder,简称DID），又叫多重人格障碍，给自身和家庭带来的极大痛苦和影响。主人公卡梅林出生在一个恶心的家庭，用老邻居艾比的话来说：那个家庭装的都是蛆。卡梅林（呢称卡姆）四岁开始受到外婆、母亲的性虐待，外婆母亲的乱伦给小卡姆造成了身心的伤害，导致卡姆人格分裂，中年犯病,从一位成功的商人一下变成一个DID患者。

“记忆”或“缺乏记忆”是构成这种病症的一大要素。卡姆一共有二十四重人格，心理学上叫做“他我”，本书上唤作“分身”，小卡姆每受到一次性虐待，就活生生分割出一部分自我，用“他（她）”来承受那些令人作呕的痛苦经历，然后把这部分记忆“完全”抛弃，自已仍然以一个貌似完好的人格继续自己的人生，尽管卡姆清醒时完全没有那些痛苦事件的印象，但卡姆生病体质弱时，那些尘封的记忆便一个个冒出来——有给卡姆带来心灵宁静和解脱，让卡姆与大自然达到和谐状态的，温柔、慈悲的精灵佩尔；有时时不忘鞭策、激励、驱使卡姆一路往前冲的，代表行动、创造力和成就的利夫；有帮助卡姆熬过许多黑暗日子，风趣、幽默、随和的巴特；有自卑、怯懦，说话结巴的克莱等等。

一个人有24个分身，童年的性虐待记忆使得24重人格分裂、癫狂，生活向黑暗的悬崖飞坠……

对于普通读者来说，这是一种匪夷所思的经历。然而，作者卡梅伦·韦斯特对文明社会难以启齿的生存经验进行逼视与诉求，其巨大勇气既源于他由一名DID患者到心理学博士的艰难历程，更因为他具有战胜自我、重建健康人生的坚定信念和对美好人伦亲情的心存感激，这一切无不使得该书包蕴着一个极为严肃的主题——生命与爱。

文章结束时，卡姆最终顽强地战胜了自己的病，并获得了心理学博士学位。针对DID患者最大的困难，最基本最有效的办法是要卡姆接受事实，清晰地了解自己童年所受虐待经历完全真实，承认自己确实是DID患者；也让分身们明白大伙共同寄居在一个身体里，大家必须和谐相处，爱护自己的身体，使分身们逐渐进入有序状态，知道什么时候能出现、什么时候不能出现，像正常人一样，拥有一个相对恒定的自我。学会让自己停留在现在，不再退回过去中！学会表现愤怒、感受哀伤，学会做一个完整的自己。

心理学家詹姆斯·高登·季尔博士说：“保持本色的问题，像历史一样的古老，不愿意保护本色，即是很多精神和心理问题的潜在原因。没有比那些想做其他人和除他自己以外其他东西的人，更痛苦的了。不论好与坏，你都必须保护本色，人格的颜色，需要你用生命去保护。

**第四篇：《人格的魅力》读后感**

最近读了《人格的魅力》一书，感想颇多。该书着重论述了人们所必须具备的基本道德品质：守信、诚实、责任、正直、坚忍。指出人格是一个人道德品质的集中反映，是理想和追求的外部表现，是一个人灵魂的折射。具备什么样的人格，也就决定了什么样的人生追求和价值目标。强调人格魅力是一种很能吸引人的力量，指出高贵的人格是最高学位，高贵的人格力量可以照亮世界；而成功，只有才华是不够的，人格才是做人的根本；树立一个好的形象，让自己的个性更吸引人，对于修炼自身人格非常重要；自信是成功的阶梯，礼貌可以促人事业成功，诚实才会让人变得强大而高贵，真诚可以赢得人心，宽容是一种美德，学会平等待人、尊重别人，才会赢得他人对自己的尊重；成功是从好的习惯开始的，时刻记住自己的责任，尽职尽责、爱岗敬业、无私奉献，勤奋地工作、尽力把事情做得更好，会让你散发出无穷的魅力。一盎司忠诚相当于一磅智慧。该书可谓字字玑珠、句句感人，堪称励志箴言。

本书的作者——杰斐尔·亚瑟，是全球知名的思想先锋、职业演说家，毕业于美国西点军校。曾任美国陆军特种部队高级指挥官。退役后，担任美国艾迪公司总裁，多家著名公司职业培训顾问。其著作《人格魅力》在世界范围内具有广泛影响。长期以来，美国西点军校的学生都必须接受“人格魅力”的训练。它的精神力量影响了一代又一代的学员。《人格魅力》自在美国出版后，立刻赢得了很高的赞誉，成为倍受推崇的畅销书。在当今社会中，为人处世的基本点就是要具备人格魅力。何为人格魅力？首先要弄清什么是人格。人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能作为权力、义务的主体的资格。而人格魅力则指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的很能吸引人的力量。在今天的社会里一个人能受到别人的欢迎、容纳，他实际上就具备了一定的人格。有较高内在价值形象必然折射出人格魅力的光辉。哲学家休谟说：“最柔和的慈爱，最无畏的坚毅，最温厚的情感，对德行的最崇高的热爱，所有的一切都成功地使他震颤的心房充满生气和力量。”这充满生气和力量的人，足以令人仰慕，因为他身上折格魅力的光辉。人格魅力，它含有凝重感或是磅礴感，而且携挟着激荡力和感召力。

在当今社会中，为人处世的基本点就是要具备人格魅力。何为人格魅力？人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能作为权力、义务的主体的资格。而人格魅力则指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的很能吸引人的力量。在今天的社会里一个人能受到别人的欢迎、容纳，他实际上就具备了一定的人格。

我们在工作与生活中都有着同样的感受，总是希望与那些热情、友善的人相处，也总是对那些谦虚、严于律已、坚决果断、光明磊落的人充满好感。事实上就是他们的人格魅力在无形中吸引着我们。与品行高尚的人在一起，是一种品味，是一种享受，更是一种快乐。

**第五篇：《九型人格》读后感**

多读心理学书籍，可以帮助我们增进人与人之间的感情。读完心理学后，多交流也是一种收获。下面是小编精心为你整理的心理学书籍《九型人格》的读后感，希望你喜欢。篇一：《九型人格》读后感

我读过的唯一一本心理书就是《九型人格》，书中将人的性格做了分析，共有九种：

①完美主义者：代表人物：包公、郭靖、张瑞敏；

②给予者：代表人物：牛根生、雷锋；

③实干者：代表人物：刘德华、章子怡、王石；

④悲情浪漫者：代表人物：林黛玉、张国荣、亚里斯多德；

⑤观察者：代表人物：培根、马克思；

⑥怀疑者：代表人物：曹操；

⑦享乐主义者：代表人物：周伯通、曾志伟；

⑧保护者：代表人物：李小龙；

⑨调停者：代表人物：里根、甘地。

《九型人格》是美国中央情报局的识人指南。在这本书里，你可以充分认识到自己的特质，也会了解到身边的人的特质，以及为何会有这样的特质。

“九型人格”的教义所强调的就是要走出自己的固有观念，去感受他人的思想。它帮助你对他人的处境有更多的了解，从而设身处地为他人着想，而且你也可以更加了解自己，从而将本身的坏毛病改掉。当你可以用其他性格类型的人的眼睛来看这个世界的时候，你就会知道，没有哪种性格是完美的。不仅你自己对其他性格的人存在偏见，不同性格的人因自身观念的不同，也会有着这样那样的局限性。这本书是让人们相处的更加和谐，而不是利用其中的弱点来做什么坏事。

九型人格是一种深层次了解人的方法和学问，是按照人们的思维、情绪和行为，将人分为九种。其卓越之处在于穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心隐秘的地方，发现人最真实、最根本的需求与渴望。其作者海伦·帕尔默，九型人格的一代宗师，钻研九型人格已超过三十年，是九型人格理论的世界权威作家。

读了这本书，尽管我还没有读完，但是书中的东西让我明白，身边的人做事有时候为什么与我不同，因为这是性格使然，自然不会凡事都从一个角度出发，也让我对身边的人更加了解，从而理解他们的每一个眼神、每一个动作，这也是我喜欢心理学的原因！

篇二：《九型人格》读后感

在朋友那知道了这本书，原本打算自己买的，但是偶然的机会在图书馆看到九型人格这几个字，没想到在图书馆一搜还真的有。刚开始翻开这本书阅读的时候给我的第一感觉这本并不是对于心理学的研究而是一本阐述一种神秘的预言或占卜的书籍。九型人格的意思是我们所有人的各种性格概括起来可以分为九种，他们分别是一号的完美者、二号给予者、三号实干者、四号悲情浪漫者、五号观察者、六号怀疑论者、七号享乐主义者、八号保护者和九号调停者。这些每一种性格的人都有各自的性格特点，他们有自己的闪光点也有自己的缺点。

在我还没有正式开始读这本书的时候，我在猜想我是哪种性格呢？在字面上看到这九种性格的名称我情不自禁的就会想我最好是给予者、实干者或者是保护者。因为我觉得那些享乐主义者或者那些完美主义者在名词上听起来就感觉不像是什么好的性格。这就是人的一些天性吧，每个人都希望自己是最好的可以是最完美的，但是其实只有真正长期的观察和了解之后才能知道一个人的性格类型。这里的九种人格类型并不是说每一个人都只属于这里面的其中一个性格，每一个人都可能有这里面两种或者两种以上的性格特征，这里所谓的性格种类指的是每一个人的主导性格。这种性格在这个人的身上表现的是一种主导的类型。

并且这样的性格特征还不是固定不变的，每个人处在强大的压力下和在毫无压力的情况下每个人的性格又会朝着其他方向发展，这个让处在九宫格图上的三角形位置上的人联系在了一起，而且作为主导性格的3、6、9号又是其两边性格的主导者。这让九型人格顿时变的复杂了不少。

在读者这本书的时候没读到一种人格类型的时候我总是在我的生活中在我认识的人当中寻找这种性格特征的人，有时候读着读着我就会有种想要会心的笑，因为我会想到谁谁真的就是这样的，他肯定就是这种性格特征的人。认真的阅读和研究九型人格对一个处在社会中与他人相处有很大的帮助，因为当你知道这种人的性格类型之后可以根据其特点来与之相处。但是其实我最感兴趣的并不是可以了解他人的性格类型，我最想知道的是我属于哪种性格类型的人，我这样性格类型的人有怎么样的性格优点和缺点，当真正了解自己的性格之后才能做到三省吾身。但是当我一章章阅读，看到一种又一种性格类型的时候却始终没有发现自己很明显的人格类型，我一直告诉自己说可能在后面呢。到了最后一章我发现还没有找到我自己性格的影子，知识在享乐主义者和保护者还有一点调停者那看到一些片段。

深思了好久，原来其实是我对于自己的了解还不够深入，可能每个人都或多或少的有这样的问题，每个人都不大愿意去直面自己的缺点，每个人都是最能够包容自己的人。但是自己的很多缺点和习惯在外人看来却是另外的一种情况了。所以很多人会说自己是最了解自己的人。但是看完这本书之后却让我对这个答案保持自己的观点。加上这本书也需要时间去研究，我看到的可能只是很浅显的表面。但是我忘记了是哪位名人讲的（好像是俞敏洪）现代的知识太多了，假如你对一本书研究的太透彻的话就失去了读很多其他书的机会。

篇三：《九型人格》读后感

第一次了解九行人格是从学校组织的培训活动上，虽然只有三天两晚的时间，但是它探究人心理的神秘色彩加上老师生动有趣的讲解，使我深深迷上了九型人格理论，培训过后就迫不及待地找到相关书籍来了解。这本书就叫做《九型人格》。

本书作者海伦·帕尔默（美），是九型人格的一代宗师，钻研九型人格已超过三十年，是九型人格理论的世界权威专家。九型人格是一种深层次了解人的方法和学问。它按照人们的思维、情绪和行为将人分为九种：完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护者、调停者。

这本书一共分十一章，第一章综述九种类型人的基本特征。二到十章是系统具体的分析九种类型人的不同特点和自我修养的方法等等。最后一章则主要是教人们如何辨别这九个类型的人。

看完《九型人格》这本书，我更加迷上了九型的理论，似乎对每个人都想实用一下，也为每种人格提出对其有益的做法。首先，我在看到第6个左右时发觉，有益的做法好多都是“注意到……”“意识到……”这种表达，原来注意到自己有哪些问题，就已经很好了。当你注意到自己的问题出现时，就会有意识去改正了。还有个心得就是，要包容一切不同人格的人。别人的不足和缺陷，都是由于他（她）还未意识到自己的人格缺陷。我们应该原谅、包容、接受别人，并通过适当的方式和其沟通，用不同方法应对不同人格的人，发现别人的潜质和优点。

九型人格最卓越之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现人的最真实、最根本的需求和渴望，它是关于人的性格类型的一门学说，也是一种古老的智能。“九型人格”的英文单词Enneagram源于希腊文，意思是指一个有九个点或九条线的图。其中Ennea是“九”的意思，Gram是“图”的意思。据说，九型人格的发展不是在学院中，而是由一个叫做苏菲的游牧民族发展起来的。因为居无定所的游牧民族需要跟形形色色的陌生人打交道，所以需要借助这套学问用不同的方式跟不同的人沟通、相处。正因为这套学问不是从象牙塔中发展出来，而是从实践中总结出来的，所以它有很强的实用性。

一个乞丐与一个富翁，他们可能正是同一个类型的人；一个囚犯与一位法官，他们也可能是同一个类型的人。无论我们是属于哪种类型的人都无法定格我们的未来。正如一句话所说：一个人来自什么地方并不重要，重要的是他将要去什么地方。

九种类型的人并无好坏之分。或许你喜欢其中的一种类型，但你却并非就是那种类型的人。或者你一直以为自己是属于第一类型的人，但后来有一天你也许会惊奇的发现原来自己是第二类型的人。不要太相信自己的感觉与判断，否则会让我们失去许多本已拥有的东西，时间才是最可靠的。

九型人格能够帮助我们洞察人心，提升人生的幸福和成功。人对世界的看法是不一样的，但通常我们并不知道别人的看法。只是以自己的看法来判断他人的思想。九型人格的教义强调的，是要走出的固有观念，去感受他人的思想。它帮助你设身处地的为他人着想。九型人格能够常常提醒我：不必要的防卫心理，常常使我们把自己的想法和感受误是现实本身。我相信，这本书里的内容能够帮助许多人认识到的自己的性格类型，更能够帮助大家超越自我。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！