# 《读心术》读后感

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-07-10

*第一篇：《读心术》读后感《读心术》读后感如果你能洞察他人的心理世界，如果你能注意到小动作的大含义，你就能创造更好的人际关系！——题记俗话说在家靠父母，出门靠朋友。人际关系是在我们学习、生活和事业发展中不可或缺的东西，只有人际关系好了，我们...*

**第一篇：《读心术》读后感**

《读心术》读后感

如果你能洞察他人的心理世界，如果你能注意到小动作的大含义，你就能创造更好的人际关系！——题记

俗话说在家靠父母，出门靠朋友。人际关系是在我们学习、生活和事业发展中不可或缺的东西，只有人际关系好了，我们的事业和生活才会更愉快更成功。举例来说有两个人向你推荐同一样产品，又是一样的价钱，一样的品质与品牌，你最后会向谁买那个产品呢？毫无疑问，你肯定会说，当然是买与自己关系好的人的了。从这一个小例子中我们可以看出，人际关系在成功中占的比例之大，所以我们要注重自己人际关系的培养，这样才能更快地踏上成功之路。

《读心术》是对生活中的小细节所表达出来的含义进行解读，是我们能够更好的理解我们交往对方所要表达的真正意思。避免因为对交往对方心理状态把握不当的沟通、说服，以及避免会引发诸多不良反应。比如，在不知道对方已经厌倦的情况下滔滔不绝地陈述、在对方有兴趣的时候不加以跟进、在对方抗争之前不懂得合理引导等，都可能对人际关系产生严重危害，导致人际关系冲突。

有人存在，我们就必须与人交往，就必须与人打交道，你能否得到别人的支持、帮助，其实对方在很多小动作中都已经透露了这些消息，所以我们要学会提高我们的观察能力，提高我们把握他人心理状态的能力。《读心术》这本书一共有六章书，分别是：他是在说谎吗：真实与谎言；或远或近的心理距离：排斥与接受；判断对方的心理软肋：妥协与抗争；继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶；伪装下的情

绪涌动：沉静与动摇；谁会处在受支配的地位：强势与软弱。

当我读完这本书的时候，我真心的觉得这些在生活中不经意的小动作原来早已告诉我们下一步我们该如何进行。比如说紧闭双唇的微笑所透漏出来的信息是温和的抗拒。

两个女同事正在讨论另外一个刚刚获得升迁的女同事。其中甲说道：“她专业能力很强，而且她非常会处理人际关系。”说完，甲露出了紧闭双唇式的微笑。乙对答：“是的，她非常知道自己想要的是什么，目标特别明确。”说完，乙也露出了紧闭双唇式的微笑。其实，两个人都没有说错他们的真心话，她们抿着双唇微笑的动作告诉我们，她们的真心话应该是：“这个女人野心也太大了„„这个女人是个爱出风头、会诱惑男人的小妖精。”

通过了解这些点点滴滴的小细节所包含的意思，我们就能更好的把握别人的心理，我们也就能更好的做出正确的回应，总而言之，《读心术》这本书教会了我很多，是一本很值得看的心理类的实用书。

**第二篇：《好教师读心术》读后感**

对症下药，药到病除

——记《好教师读心术》读后感

北小庄中心学校 冯楠楠

去年接手这个班时，我专门向本地教师咨询过，班里所有孩子的情况。我们班有三个孩子跟孤儿差不多，还有两个没有妈妈的。由于孩子的情况较多，我在班采取“统一管理，个别关注”的管理方法，对于特殊的孩子，在生活上给予他们更多的关注，不时会给他们洗洗衣服，洗洗头发，从亲戚朋友家找来适合他们穿的衣服，在周三或周四时，给他们一个饼干或者一个苹果，就是希望他们能感受到更多的爱。

但是到了今年暑假开学，就出现了一个棘手的问题。其中有一个孩子不愿意来上学，到学校后就说肚子疼，然后就开始哭。弄得全班同学都很烦他，英语老师说：“上课都不能跟他眼睛对视，要不然她就开始哭，弄得整节课都没法上。”家人带他上医院去看，也没有查出什么，最多的是有炎症，不管吃药还是打针输液，都起不了大作用。正当我对他无束手无策时，县教育局推荐了《好老师读心术》这本书。一听名字，我就知道这是一本研究孩子心理问题的。我正好可以从这本书中来寻找解决问题的答案。

首先从网上查了查作者马志国的简介，然后开始看序，了解这本书的大概内容，再根据目录找到了第六辑读懂学生异常心理——跨越你的心脏，第一个案例就跟我们的这个孩子情况相似，他的这种情况其实叫做“躯体化现象”,是为了逃避生活中的困难，潜意识，让心里的压力转化成了身体上的症状，孩子并不是装病，而是潜意识里的活动，于是我按照书上的方法，认知调节与行动调节相结合来进行调整，自己以及孩子的状态。首先我不再把他当成一个例外来看待，不给他搞特殊情况，也明确的告诉他，肚子疼根本不是真的难受，而是心理上的原因，不能以此来逃避上学的任务与责任，让他能够看清自己真正存在的问题，在其完成学习任务时给予其相应的鼓励和奖励，同时我邀请一个当兵的同学，用微信方式跟他聊天，讲述部队上故事，以鼓励他。虽然运用这个方法，只有一周多的时间，但是目前已取得一定效果，他现在基本能够按时完成学习任务，上课状态也比之前要好很多。

其实每一个孩子都是不一样的个体，当出现问题时，我们教师应当正确的引导孩子去发现问题，从而帮助孩子找到答案，在教育孩子时，老师要像个好医生，能够找到病因，从而药到病除。

**第三篇：读心术2读后感**

对于这本书，我想它的副标题“口袋里的心理治疗师”，可以很好的作为其总结，读心术2读后感。

首先，它是可以放到“口袋”里面的。这暗示着它很精简，书中的143篇文章，不但互相独立，而且篇幅都很简短。据我掐指概算，几乎没有哪篇文章的字数有超过1000字。所以读起来会很方便，随时空了拿来翻个三五页，可以很好地利用你的碎片时间。当然，这个“口袋”是指平时的挎包一类，如果你非要放到衣服口袋里面，还是有点不太搭调。

其次，此书的自我定位是心理治疗师，意味着最适合心理失衡的人们去读。譬如作者自己吧，就经历过严重的忧郁症，所以她在书中介绍了很多让自己心理恢复平衡的办法，读后感《读心术2读后感》。不过在我看来，心理健康的人也可以一读，就相当于吃点精神补品，预防“感冒”。

再则，作者尽量通过讲故事、打比喻的方式来说明一些道理，而且极力想让自己的表达具备点幽默感，这个挺好的。至少值得我这种喜欢写文章但是缺乏幽默感的人学习下。

我在网上看到有人评价说《读心术1》要比2好很多，这激起了我去看1的兴趣，其实有时候反过来看，也许更有收获，不妨尝试下

**第四篇：读心术心得体会**

读心术

【睡相识人——11种睡姿揭露女人性格】1.仰着睡：一般都是比较温文尔雅，心胸宽广，善良大方，容易与人交往的。2.趴着睡：一般都是女强人一类的。3.左侧卧：不是被情伤过，就是有着很悲凉的过去。4.右侧卧：对于自身以及别人的要求特别苛刻，容不得有半点的瑕疵。

【面试中常见的“微表情”】把玩领带或饰物：心神不宁略抬头；眼睛向上看；迟疑；手扶眉骨：羞愧；紧抿嘴唇：窘迫；挠头：不知所措；双手反复摩擦：焦虑;眼神不集中、左顾右盼：害怕；咬指甲：缺乏安全感；手插在裤袋里且肩部顶起：紧张；双手抱臂：自我保护、不安；嘴微张眼瞪大：错愕；摸鼻子：思考

【从男人眼睛就可看出是否花心】

1、双眼皮男人：容易感动，感情丰富，抵抗不了异性的诱惑。

2、单眼皮男人：表达感情含蓄，个性比较冷静过沉着，虽然为人积极，但表现却让人感到冷漠而热情不足。

3、三角眼男人：这类人恋爱时掏心掏肺，占有欲强烈，但没有耐性所以容易立即表达爱意

【眼神看穿心理秘密】

1、眼珠乱转缺诚意或在掩盖某种事实；

2、眼角微皱是开心的表现；

3、目光躲闪是不真诚不诚实；

4、直视对方表示专注；频繁眨眼是紧张或困惑；

5、眯眼表示压力、不适、甚至愤怒；

6、瞪大双眼是对某物或某人感兴趣

【从酒后行为看男人的性格】男人醉后

1、一声不吭，倒头就睡：理智型，他们能自我约束。

2、酒后变“话痨”：这类人可能是怀才不遇，长期处于压抑、不敢释放的状态。

3、借酒撒疯：喜欢酒后放肆，通常情绪调节能力差。

4、酒后划拳：属于耐不住寂寞的人。关注@最神奇的读心术，教你一分钟看透对方

【女人爱说的谎话】1给我讲讲你和她的故事，我不会生气的（讲完必须生气）2老夫老妻了，不要什么情人节礼物了（不买你就完蛋了）3我想我真的不适合你（我根本就不喜欢你）4我暂时不想交男朋友（闪啦！你还不到我择偶标准的一半）5我心中牵挂着一个人（那个人是专门为你这种人虚构的）。

【抑郁症的10个前兆】1.每天凌晨才睡；2.觉不够睡，心里老不踏实；3.手机24小时开机；4.早晨起不来，周末更睡不着；5.狂想去远方旅游，却只能在近郊瞎晃；6.怀疑自己抑郁；7.感觉自己亚健康，只能亚下去；8.想些不着边际的事；9.不知道自己是成熟还是世故；10.以前认为特鄙视的事变得能接受。六类口头禅揭示性格：①说真的、老实说、的确、不骗你：担心对方误解，性格急躁；②应该、必须：自信心极强，理智而冷静；③听说、据说：见识虽广但决断力不够；④可能、大概是吧：虚伪隐藏真心，从政者多用；⑤但是、不过：性格固执任性，公共关系中常用；⑥啊、呀、这个、嗯：思维慢，反应较迟钝。

【最神奇读心术之——看人秘籍】1.一群人中最安静的人，往往最有实力。2.胆小的男孩一般能成大事。3.打仗前思后想才是帅才。4.流泪的男人一定有爱心。5.爱骂人的人，内心都很恐惧。6.不吸烟不饮酒的人，都很自私.7.重情之人，难有爱情之幸福。当你说岀爱字，你就处于被动。

【外表活泼内心孤僻的人会做的事】

1、手机不离身；

2、对待不同的人有不同的性格；

3、从小懂得很多道理；

4、有时候很神经 有时候很镇静；

5、会因为别人一句话伤心 但不会被发现；

6、安慰很多人 但自己却没人安慰；

7、会怀念从前 讨厌现在；8有时候会笑的没心没肺 有时却很沉默。你是这样吗？ 各种坏心情的表现：

1、摔手机。

2、喝醉。

3、狂吃。

4、疯狂购物。

5、得罪朋友。

6、吃安眠药。

7、伪装自己。

8、饿着。

9、不说话。

10、自虐。

11、疯狂干活儿。

12、音乐开最大声。

13、大哭。

14、换发型

【心理强迫症】：1.戴耳机的时候必须看清了左右才戴；2.定闹钟5分钟一次,但还是不肯起；3.怀疑门没锁；4.看到别人没把桌子擦干净就觉得别扭；5.在乎的事情有结果时不敢去主动打听；6.发呆时一次次右击刷新页面；7.调音量一定要调到自己顺眼的数字；8.喜欢咬吸管，纸杯。超过5条就有强迫症倾向

**第五篇：读心术心得体会**

读心术

【睡相识人——11种睡姿揭露女人性格】1.仰着睡：一般都是比较温文尔雅，心胸宽广，善良大方，容易与人交往的。2.趴着睡：一般都是女强人一类的。3.左侧卧：不是被情伤过，就是有着很悲凉的过去。4.右侧卧：对于自身以及别人的要求特别苛刻，容不得有半点的瑕疵。

【面试中常见的“微表情”】把玩领带或饰物：心神不宁略抬头；眼睛向上看；迟疑；手扶眉骨：羞愧；紧抿嘴唇：窘迫；挠头：不知所措；双手反复摩擦：焦虑;眼神不集中、左顾右盼：害怕；咬指甲：缺乏安全感；手插在裤袋里且肩部顶起：紧张；双手抱臂：自我保护、不安；嘴微张眼瞪大：错愕；摸鼻子：思考

【从男人眼睛就可看出是否花心】

1、双眼皮男人：容易感动，感情丰富，抵抗不了异性的诱惑。

2、单眼皮男人：表达感情含蓄，个性比较冷静过沉着，虽然为人积极，但表现却让人感到冷漠而热情不足。

3、三角眼男人：这类人恋爱时掏心掏肺，占有欲强烈，但没有耐性所以容易立即表达爱意

【眼神看穿心理秘密】

1、眼珠乱转缺诚意或在掩盖某种事实；

2、眼角微皱是开心的表现；

3、目光躲闪是不真诚不诚实；

4、直视对方表示专注；频繁眨眼是紧张或困惑；

5、眯眼表示压力、不适、甚至愤怒；

6、瞪大双眼是对某物或某人感兴趣

【从酒后行为看男人的性格】男人醉后

1、一声不吭，倒头就睡：理智型，他们能自我约束。

2、酒后变“话痨”：这类人可能是怀才不遇，长期处于压抑、不敢释放的状态。

3、借酒撒疯：喜欢酒后放肆，通常情绪调节能力差。

4、酒后划拳：属于耐不住寂寞的人。关注@最神奇的读心术，教你一分钟看透对方

【女人爱说的谎话】1给我讲讲你和她的故事，我不会生气的（讲完必须生气）2老夫老妻了，不要什么情人节礼物了（不买你就完蛋了）3我想我真的不适合你（我根本就不喜欢你）4我暂时不想交男朋友（闪啦！你还不到我择偶标准的一半）5我心中牵挂着一个人（那个人是专门为你这种人虚构的）。

【抑郁症的10个前兆】1.每天凌晨才睡；2.觉不够睡，心里老不踏实；3.手机24小时开机；4.早晨起不来，周末更睡不着；5.狂想去远方旅游，却只能在近郊瞎晃；6.怀疑自己抑郁；7.感觉自己亚健康，只能亚下去；8.想些不着边际的事；9.不知道自己是成熟还是世故；10.以前认为特鄙视的事变得能接受。六类口头禅揭示性格：①说真的、老实说、的确、不骗你：担心对方误解，性格急躁；②应该、必须：自信心极强，理智而冷静；③听说、据说：见识虽广但决断力不够；④可能、大概是吧：虚伪隐藏真心，从政者多用；⑤但是、不过：性格固执任性，公共关系中常用；⑥啊、呀、这个、嗯：思维慢，反应较迟钝。

【最神奇读心术之——看人秘籍】1.一群人中最安静的人，往往最有实力。2.胆小的男孩一般能成大事。3.打仗前思后想才是帅才。4.流泪的男人一定有爱心。5.爱骂人的人，内心都很恐惧。6.不吸烟不饮酒的人，都很自私.7.重情之人，难有爱情之幸福。当你说岀爱字，你就处于被动。

【外表活泼内心孤僻的人会做的事】

1、手机不离身；

2、对待不同的人有不同的性格；

3、从小懂得很多道理；

4、有时候很神经 有时候很镇静；

5、会因为别人一句话伤心 但不会被发现；

6、安慰很多人 但自己却没人安慰；

7、会怀念从前 讨厌现在；8有时候会笑的没心没肺 有时却很沉默。你是这样吗？ 各种坏心情的表现：

1、摔手机。

2、喝醉。

3、狂吃。

4、疯狂购物。

5、得罪朋友。

6、吃安眠药。

7、伪装自己。

8、饿着。

9、不说话。

10、自虐。

11、疯狂干活儿。

12、音乐开最大声。

13、大哭。

14、换发型

【心理强迫症】：1.戴耳机的时候必须看清了左右才戴；2.定闹钟5分钟一次,但还是不肯起；3.怀疑门没锁；4.看到别人没把桌子擦干净就觉得别扭；5.在乎的事情有结果时不敢去主动打听；6.发呆时一次次右击刷新页面；7.调音量一定要调到自己顺眼的数字；8.喜欢咬吸管，纸杯。超过5条就有强迫症倾向

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！