# 《青少年不可不知的心理常识》读后感1000字

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-04-15

*法国著名作家雨果曾经说过：“被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。”现如今，在快节奏生活中的人们，越来越注重外在的物质与表面的华丽这些看似最重要的东西，人们渐渐忽略了自我，成天戴着一副面具四处奔走着，常常感到疲惫，以为只是来自身...*

法国著名作家雨果曾经说过：“被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。”

现如今，在快节奏生活中的人们，越来越注重外在的物质与表面的华丽这些看似最重要的东西，人们渐渐忽略了自我，成天戴着一副面具四处奔走着，常常感到疲惫，以为只是来自身体，殊不知是因为自己的心理早已疲惫不堪了。

只注重物质而忽视了精神，那人只会是空空的躯壳，是机器，人是有情感、有精神、有心理活动的生物，精神才是最重要的，因此，能够揭开面具，正视自己，了解自己的心理，在这个自己对自己都越来越陌生的社会显得尤为重要。

我们青少年正处于人生最珍贵的萌芽阶段，世界观、价值观等也正逐步定形，然而，近朱者赤近墨者黑，当今社会正处于各种思想、文化大碰撞的时代，一切都是那么新奇，很多诱惑也随之而来，对于阅历尚浅、涉世未深的我们而言，这个世界无疑是充满了诱惑，布满了陷阱。显然我们无法彻底改变客观世界，那么也只能改造自己的主观世界，充分认识自己，尽量多地了解心理知识，建筑一道心理防火墙，保持最真实的自己。心理常识是青少年健康成长的基础，是青少年成才的重要保证，是青少年成功的制胜法宝，是青少年一生享用不尽的精神财富。但是，由于大多数人对心理健康的关注不够，直接导致了青少年对自己心理问题的不重视。然而，近些年越来越多、越来越严重的青少年问题敲响了警钟，越来越多的人也意识到了心理健康的重要性，正如毛佛鲁说的那样：“一个人失败的原因，在于本身性格的缺点，与环境无关。”

于是，《青少年不可不知的心理常识》这本根据青少年的成长特点，用质朴的真实故事、通俗易懂的语言为青少年全面解析易被忽视的心理奥秘的书便应运而生了。读者通过阅读这本书，可以从看似平淡的现象中，找到最根本的实施心理健康的方法。

“成就一生的心灵坐标，改变命运的行动指南。”这是对该书最生动的评价。

初读这本书，感觉眼前猛然一亮，有种“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉，仿佛还能体会到身临佳境，愉悦的心境。

这本书从中学生最常见、最基本的心理问题入手，先是介绍、分析问题起源，再是列举分析解决应对的方法，中间时不时穿插些形象生动的案例，不仅引发了读者阅读的兴趣，也让读者感受到心理学的乐趣，并被深深吸引。

由于我上学期选修课是“走近心理”，所以一直认为自己已经足够了解自己的心理了，直到阅读了这本书，庆幸能够系统地解剖分析自己的心理，这本书充分详细的心理问题的表现使我更深入地了解到自己目前所存在的心理问题，并找到了相应的解决方案。

我一直认为自己是个乐天派，对什么都能看的开。进入高中后，突然加快的学习节奏让我一时难以适应，自己仍用初中的学习方法来对待高中的学习生活，于是第一次考试便是惨败，乐观的我并没有过分在意这次失败，更没有想到要分析失败的原因，于是一切如故。终于，经历了几次“惨败”的我产生了不安、担心、忧虑，每当我又一次面临考试时，便不由开始紧张，害怕再像以前那样，可是，过度紧张却使我注意力无法集中，先前考得不好的科目，这次还是不好，甚至更差。于是，形成了一个恶性循环，每逢考试，我越是认真，便越是紧张，成绩也总是不如人意。为此，老师也经常与我交流，为何我每逢考试便失误频频，总不能发挥出自己的真实水平。之前我一直以为是我学习方法出了问题，便不断地改进，每逢考试，便会格外认真地复习，可仿佛只是带来了无限压力，问题仍然得不到有效的解决。

原来是因为我并未意识到是自己的焦虑心理作怪。我庆幸我能读到这本书，不仅帮助我发现了问题，还为我提供了解决方法，指明了前进的方向。而这也只是我所学到中的一点而已。

是的，只有了解自我，掌握心理，我们才能免于做“无知”而又忙碌的“机器”，还能不用继续在黑暗中摸索前进方向，更不会在错综复杂的人性丛林中迷失自我。

让我们化解心头疑虑，做自己成长的主人，让自己脆弱的心理变得坚强，让原本暗淡的心灵充满阳光，带着健康的心态去奋斗拼搏，用美好的心灵去感悟享受生活，面向阳光，向着自己的梦想稳步前进吧！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找