

# 吃掉青蛙读后感 吃掉情绪读后感(精选5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

## 吃掉青蛙读后感篇一

前段时间，张爱玲的《第一炉香》剧照发布，男女主角的造型让人一言难尽。议论的焦点也有关于女主角马思纯又胖了的身材……马思纯胖了或者瘦了都会成为热搜的焦点，就像当年郑姓小花失恋暴瘦被广为关注一样。

女星阚清子也一样为身材管理苦恼，半夜晒出经纪人给她发的微信，苦口婆心劝她少吃点。可是阚清子也很无奈，她说，不吃东西心情就会不好，很难受（瘦）……而去年一则阿根廷明星减肥反弹后患抑郁症离世的消息也让大家唏嘘不已，不禁感叹，人们和食物的斗争真是无休无止。

看来，如何与食物、进食习惯发展健康的关系，对于很多人来说都是一个很大的挑战。心情不好，吃巧克力吃大餐暴饮暴食，失恋了、工作压力大、焦虑了，或者忙着减肥，就有这顿没下顿的吃，甚至厌食了。

答案来了。英国注册心理治疗师茱莉亚·巴克罗伊写了一本书，名字一针见血指出情绪与食物的关系——《吃掉情绪？——和食物的斗争》，里面着重讲了情绪性进食的原因，你的个人境遇是如何让你形成“失调性进食”的，通过讲述故事来帮你了解自己，了解的不只是你到底是怎样进食的，而是你进食的方式背后有怎样的意义？别让情绪性进食掌控

你的生活。

## 吃掉青蛙读后感篇二

昨天我去见我的闺蜜莎莎，她的样子吓了我一跳，短短的20天没见，她似乎胖了一圈儿，肉眼可见地胖了将近10斤，但是精神状态并不好。我问她出了什么事儿，她眼泪一下子流了满脸，说和异地恋男朋友的关系最近很糟糕，她几乎夜不能寐，就控制不住自己想要吃东西的欲望，结果导致身材走样儿，她就更担心男朋友不喜欢，陷入了情绪的恶性循环的怪圈里。

我说你这样是不行的，既然意识到有问题就要想办法解决，不能陷在里面出不来啊。莎莎说希望找人帮助自己，我忽然想起自己正在看的书，从包里掏出来递给了她：《吃掉情绪？和食物的斗争》。

莎莎说怎么还会有这样的书啊？我说正好我在研究一个妈妈和孩子之间关系的处理，看到很多妈妈情绪糟糕的时刻应该如何处理情绪和食物的关系，就在网上买了这本书，也看完了，觉得还是很有道理的，这样，在我们的情绪不是非常理想的时刻，我们就可以警醒自己是不是容易陷入到暴饮暴食当中，进而造成更大的精神上的状况不佳的问题。

我们不止一次看到身边的人因为情绪问题来渴望食物的安抚，很多人都知道甜点对于人们的开心的程度会有所帮助。我们在很多场合都需要食物来进行点缀。开心的聚会要有酒，难过的时候来份甜点，去电影院看电影也会抱着爆米花和饮料，情人节要蛋糕和奶茶。我们喜欢通过食物来表达情绪，分享喜怒哀乐。

可是就像莎莎遇到的困扰一样，我们需要警惕的是，当社会都要求女性要在独立的同时关注自身形象的时刻，食物正在成为很多人情绪的唯一出口。莎莎和男朋友闹别扭，见不到

面的异地恋的男女朋友，互相之间又渴望来自对方的抚慰和情绪的舒缓，容易解决的只是为自己的不开心找到疯狂进餐的理由和借口，于是，莎莎这样的状况目前在很多年轻人群体中普遍存在。

既然有暴饮暴食的人存在，与此相反就会有厌食症的人群存在，这都说明了食物和人们的情绪之间的关系是密不可分的。

## 吃掉青蛙读后感篇三

花了几天时间，把吃掉那只青蛙这本书大体看了一遍。总体来说，没有让人难以理解的东西，都是比较通俗易懂的。

这本书的核心思想是告诉我们，任何事情都很简单，想成功，只要坚持去做，做，做，做就可以了。作者也根据这个原理做了很多的小案例，并阐述了其背后存在的原理和意义。我想这就是这本书的核心思想了。

特别是这本书里几句话让我很受启发。比如为了督促我们去做事情，假如我们每天早上都能在起来后第一时间内吃掉一只青蛙，估计这一天都不会遇到比这个更难受的事情了，生活确实如此，这样我们就有美好的心情来迎接一天了。这就是做事后的结果。

假如我们盯着青蛙就是不下嘴，那么哪怕我们盯着他看一天，最后我们还是一无所获。

这就是为什么这篇文章说，成功的秘诀就在于，你树立目标后，一定要去做。只有这样，你才能达到目标。

很多时候，我们对自己的工作做了一个小小的目标，但是因为偶然因素或者必然因素，最后不了了之，这就是目标没有完成，如果我们去做了还好，如果因为某些原因，没有做导致了失败，就可惜了。

其实我觉得，成功的'人，做是第一步要走的路，找对方向是第二步要走的，第三步就是在做的过程中，不停的否定自己、修正和发现自己。

## 吃掉青蛙读后感篇四

天冷了，该吃点啥补补？羊肉、牛肉放在火锅里一起涮？光是想象一下那种咕嘟咕嘟冒热气的场景，心中立马就被一种浓浓的幸福感包围。吃这件事实在是太重要了，尤其对我们这样一个美食文化历史悠久的民族来说，“民以食为天”，再多的烦恼，吃饱了都不是事。食物抚慰着人心，承载着爱与乡愁。

不难发现，从远古时代的贫乏到今天的物质富足，吃这件事的功能已经从保证生存上升到情感慰藉的高度，遇到不开心或者心理上的疙瘩无法排遣时，吃就成了最简单方便的形式，但疯狂进食的后果很严重，胖成球不算，累赘的身材更是不利于健康。

刘德华和郑秀文多年前曾经合作过一部电影《瘦身男女》，剧中的女主原本是个非常苗条的姑娘，但是自从男友出国之后，一个人感到空虚寂寞冷，就开始各种吃吃吃，来者不拒，很快成了一个超级胖妞。

可悲的是因为太胖，丢了工作连房租都付不起，男友回国后甚至都不认识她了。就在这样的情境下，女主认识了男主肥佬，肥佬也是一个大胖子，非常理解她的痛苦，各种陪伴和鼓励，两人在相互督促的情形下，最后瘦身成功，也爱上了对方，有了一个完美的大结局。

剧中有一个片段比较感人，女主减肥失败后，非常气馁又开始拿起食物就疯狂往嘴里塞，被肥佬一把抢下来。生活中有不少人，估计也跟女主一样，心情不好的时候就是控制不住自己吃东西的欲望。

如果你也有这样的烦恼，建议你看看《吃掉情绪？和食物的斗争》这本书。这本书的作者是英国的注册心理咨询师茱莉亚·巴克罗伊，书中就进食紊乱的原因与解决方法详细地做了分析与介绍。

## 吃掉青蛙读后感篇五

也许，在那些成功人士身上，最容易识别的特征就是“说做就做”。

那些工作效率高的人愿意花费时间，来思考、制定计划、确定优先事件。然后，他们就行动迅速，意志坚强地投入工作，朝着自己的理想和目标前进。他们从容不迫地、循序渐进地进行工作，在一般人漫无目的地社交、浪费时间、从事那些空泛无谓的工作的时候，他们却完成了不计其数的工作。

### 【进入最佳状态】

当你精力旺盛、活力四射地投入自己的工作的时候，你会觉得自己的大脑进入了一种激情高涨的状态。

几乎每个人都有过这样的精力。而真正成功的人，体验到这种状态的频率要比一般人高得多。

这种状态是一个人工作和业绩方面所表现出来的最佳状态。在这种状态下，你的大脑和感情上通常会发生一些近乎奇迹的事情。

在这种状态下，你会感觉自己头脑格外清醒，工作热情格外高涨，无论做什么事情似乎都不费吹灰之力，而且准确无误。你感到自己兴高采烈、充满活力。你感到自己做事情有条不紊，工作效率非常高。

### 【培养紧迫感】

为了激发自己进入这种理想状态，方法之一就是培养一种紧迫感。这是一种内在的动力和渴望，是想要尽快开始并完成一项工作的冲动。这种动力是一种迫不及待的情绪，能促使你立即行动起来，并把这种状态一直保持下去。这种紧迫感就好像是自己在和自己赛跑一样。

一旦产生了这种内在的紧迫感，你就会迫不及待地想要采取行动。面对一件你即将着手处理的事情，你会立即采取行动去完成它，而不是口若悬河地来谈论它。你会集中所有的注意力，去关注那些能够立即实施的步骤。为了达到你自己预期的目的，实现预计的目标，你会一心一意地处理那些能够立即做的事情。

所有的成功似乎都离不开快节奏。要形成这种快节奏，你必须行动起来，然后一直稳定地保持这种状态。

### 【动量法则】

当你变成一个说做就做的人以后，你就激活了关于成功的“动量法则”。这一法则的具体内容是，尽管要克服惯性进入运动状态，需要大量的能量，但是，要继续保持这种运动状态，所需要的能量却要少得多。

来自内心的紧迫感能让你自然而然地进入事业的快车道。你的工作效率越高，完成的工作越多，你的自豪感就越强，自信心就越足，自我感觉也就越好。

### 【现在就行动】

如果你觉得自己的工作速度逐渐放慢，或者因为别人的谈话而分心，或者正在从事那些没有什么价值的工作，你应该不断对自己说：“继续工作！继续行动！继续行动！”

总而言之，在你的职业生涯中，你应该不断努力，使自己成

为一个能迅速而圆满地完成重大任务的人，而且努力从别人那里获得这样的声誉。对你来说，没有什么比获得这种声誉更重要的了。这样的声誉能使你成为业内身份最高，最受欢迎和爱戴的人之一。