

# 重启人读后感个字 重启人生读后感(精选5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？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！

## 重启人读后感个字篇一

以下是来自【心灵成长交流群】的一位心灵伙伴，在坚持完成了30天的自我肯定活动之后，带来的心灵感悟：

不知不觉微信公众平台【找回心灵的力量】倡导的自我肯定活动，已经持续了30天，说多少句感谢都不足以表达我对郑郑的感激之情，是她让我找回了自我，明白自我真正想要什么，想要过什么样的生活。也是在这30天里，我的生活发生了很大的变化，从内心渴望而又害怕离婚到委屈求全过日子再到坚决一刻也不能等的去办了离婚，办完手续到此刻我一刻也没有后悔过。

我们离婚的表面原因是男方执迷不悔的外遇，其实我内心也很清楚就算没有外遇，我们的婚姻也濒临危机了。

先讲讲我们的故事吧：

我出生在农村，父母都是没有文化勤勤恳恳的农民，从小学习就很优秀，一路走来全靠自我，也造就了我个性独立自强的性格。他也出生在农村，但是从小他爸爸就在北京工作，他的童年由爷爷奶奶妈妈陪伴，高中他来到北京读书。要说我有我的自卑，但是我靠自我努力、靠自信慢慢治愈了我的自卑，而他的自卑好像一向陪伴着他。

我们是大学同学，相识于寒假回家的火车上，又偶遇在一门选修课，大学时代的感情很单纯很浪漫而又完美！我爸爸脾气不好，小时候经常跟我妈妈吵架，有时还打架。从小我就暗暗发誓：我将来必须要找个脾气好的老公。

他学习不太好，也不太求上进，但是他脾气个性好，总是笑呵呵的，大学时也总宠着我。一切看似那么完美，大学毕业时有不少人追求我，但我还是毅然决然的跟着他来到了北京打拼。那时正好赶上非典，一毕业就失业的我，开启了在北京的漫漫求职路，自我租房子自我养活自我。慢慢的，我依靠自我，工作做得比他好。下班后我也能够把自我的生活料理的很好，有空有闲钱还能够去旅游。

北京的房价开始疯涨，我们一齐准备贷款买房。因为首付是借他父母的，房子需要用我的公积金贷款，但是为了让他父母放心，我也写了借条。我们那时谈恋爱也六七年了，双方父母也见过面了，就在签购房合同前把证领了。过两年我又买了车，一切看来都挺幸福的。

但是，他个性懒，放假七天能够在沙发上躺七天，只有吃饭和上厕所起来一下。而我呢，个性喜欢热闹，热爱生活，喜欢旅游，喜欢交朋友，喜欢美食，有些人说这是互补的性格。没有孩子之前，我想要出去玩时，他有时不想陪我，我就自我去玩或者找闺蜜去，我也没觉得个性别扭，偶尔觉得有点遗憾而已。

好像所有的不愉快都是从生完孩子开始，那时作为新手妈妈我很担忧，我的重心都在孩子身上。我累了需要他帮忙换个尿布湿的时候，他好像也不用心。我要照顾孩子让他下楼买个菜他都会有怨言，加上那时是他的妈妈在我家，也慢慢剥夺了他作为一个父亲和丈夫应尽的职责。周末他妈妈回家，我们基本就是吵架过来的，他的懒惰不担当我也受够了。慢慢的我不吵了，被逼着什么都靠自我了。慢慢的我也会观察邻居或者朋友那种个性恩爱的夫妻，心里也有过一百万次的

离婚的念头。可每次都会想到离婚了孩子太可怜了，然后便尝试着慢慢自我消化，基本就在这种心理状态下过了这几年。

好在我是一个被人说成每一天打鸡血并充满正能量的人，从女儿几个月开始，我就自我开车带她去旅游，见世面，每个周末再累我都带她出去玩。就算身在不幸福的婚姻里，我的女儿还是个个性有安全感，个性有冲劲，也很优秀的孩子。

去年他开始做项目，总出差而且一出差就是几个星期甚至一个月。我也会跟他通电话汇报家里的状况，女儿也很习惯了他的出差，也锻炼出了越来越强大的我。此外，还完房贷后我们就采取aa制了，但是之前我也没伸手向他要过钱。

今年3月份我还自我出钱安排全家去一次普吉岛。我发现不对劲也是从那个时候开始的，度假期间他只想在酒店房间里玩手机，让我下楼带孩子去游泳池都不愿意去。4月份他们同学聚会，两天没有回家，回到家我责问他时，他竟然还没有一丝歉意甚至吵到了要离婚。之后每一天没事就总把离婚挂在嘴边。那时我很痛苦，还没有勇气去离婚，甚至还去了白云观找大师算命。

5月份他生病住院，我帮忙找同学联系医生。每一天下班去医院看他，貌似缓和了一些，但是出院时我觉得他不太对劲。不留意看到了他放在床上的手机，那一晚我自我跑到朝阳公园哭到半夜才回家，到家我还装作什么事都不明白。一连好多天，我装作没事的工作生活，晚上睡不着觉。哭泣，然后偷看他的手机，把他和那女人的故事理出了一个80m的文档。他们从相识、开房约会的什么证据我都做成了一个文档，还去找了律师，那时的我是被仇恨充满头脑的。我想告他，想让他身败名裂，尽管他也没什么名。看到他拿手机我就很痛恨，他不愿意陪孩子，只要说出差，我也很厌恶。

那就应是6月初，真的是我黑色的时光，我的状态差极了。就算那样，一看到孩子缠着他撒娇时，我又心软了，还想挽回。

于是我跟他交谈，但是越谈越生气，越谈越悲哀。偷看到端午节他要借着出差之名去青岛跟那女人约会时，我带着女儿去找他，最后一次挽救我的婚姻。在青岛他的所作所为让我彻底释然了，偷看到他跟那女人微信商量怎样离婚，提到离婚就是争财产，不要那女人但是要孩子！太可怕了！我真的不认识这个人了！我明白婚姻走到头了。因为离婚就必须谈房子、车子、孩子这些，我想让自我冷静一下。

6月我单独带着女儿去了一趟香港迪斯尼散心，7月我又带着女儿跟邻居朋友去了内蒙大漠。就在这个时候郑郑邀请我加入了【心灵成长交流群】，7-23号是自我肯定的第一天。开始的时候，我也不明白自我能不能坚持30天，有几天我甚至觉得自我没什么优点，说出来的也只是负能量。郑郑鼓励我继续挖，随着内心的自我认识越来越多，我逐渐了解了那个内心深处的自我。

我的婚姻其实早就不幸福了，跟那个女人无关，这也是即便我有那个女人的单位、家庭地址、电话号码等一切联系信息，我也不会找她的原因。我也开始为我和女儿的将来做打算，在学校附近看了很多房子，要先租房，我明白离婚他不会把房子给我。我的底线就是五五分，算了一下以后我能买什么样的房子，车尽管是我买的，但当时写他的名字，他此刻也不一样意过户给我，我也无所谓了。出门地铁公交打车都很方便，稳定好了我再慢慢摇号买车也未尝不可。一切从心底里做好准备后，就开始担心孩子上学的接送问题了，早上我能够先送孩子再去上班，但是接孩子我是做不到的。那时我还没有告诉我的父母这些事，照旧每个月给我爸妈寄钱，因为向来我都只是报喜不报忧的。实在抗不下去的时候，我告诉了我的弟弟，弟弟很诧异他的为人怎样能够如此！然后告诉我不要害怕，有家人呢！说妈妈肯定能够帮我接孩子。为此，我十分十分感谢我的家人，在我那么无助那么困难的时候，给了我超级大的`能量。哪个父母都不期望自我的孩子离婚，但是更不期望自我的孩子婚姻不幸！我妈妈明白这一切后，支持我离婚，说穷不可怕，没房没车不可怕，这么年轻

这么不幸福的婚姻才可怕！

感情会让你明白一个人有多好，而婚姻总会在某个时刻，露出生活残酷、狰狞的一面，看到一个人究竟能够有多坏。这时候，它所考验的就是一个人的底线，底线高的人，才不会撕得难看，给彼此留下伤、留下恨、留下永远抹不去的耻辱。

所以最后我是用他起草的协议，斩钉截铁的去办了手续，只要孩子抚养权归我，其实物质的东西真的没这么重要！房产证是我的名字，属于婚后财产，要卖了五五分。他名下的公司说是他自我的钱办的，不愿意分给我们，我们也不争了。车也给他。就这样他最后还在打房子的主意，并且以小人之心度我，担心我离婚以后把房子卖了独吞，我甚至说把房产证放在我们认识的第三个人手里他也不放心。他的内心有多么狭隘多么阴暗，我感觉真的好可怕。因为他之前多次要抵押房子，我不能把房产证给他，离婚当天早上我把房产证交给了他的爸爸，你不相信任何人，总该相信自我的爸爸吧？然后那天我说务必去离婚，从7点多出门，发现民政局搬家了，找到新的民政局后被告知协议不贴合要求，门口没有有网络的打印店，只好回家重新打印再去办手续，办完手续已经下午了。

那里，也个性需要感谢孩子的爷爷，他的爸爸，他也给了我很多力量，劝我趁着年轻好好生活。说以后我和孩子有任何困难能够随时找他，让我不要生气对身体不好，很感恩这个老人，所以我放心的把房产证交给他，相信他的善良和人性的完美！

离婚一周了，每一天我都过得很充实，不想过去，只想活好此刻，并憧憬将来！我就应感谢那个女人，让我有勇气远离不幸福的婚姻，也感谢他在最后时刻做到如此绝情！也感谢自我始终有一颗善良和相信完美的心去处理这一切，更加感谢一向陪伴在我身边的萍姐和我的好朋友们！得知我离婚要

卖房的消息，那么多人都要借钱给我，尽管目前不需要，这份心在当今这个社会够我感恩一辈子了！

感谢这次离婚让我有机会跟父母一齐生活，从高中开始就寄宿于学校的我，已经有好多年没有跟父母一齐好好生活了，每年陪伴父母的时光少之又少，父母年纪大了，我也该尽职尽责了。

对于女儿依然有些担心和忧虑，但是我会努力，我自我首先会做个快乐的妈妈，母女连心，相信我的女儿能感知妈妈的这份爱和坚持。7月份孩子的学前班毕业家长会上，我作为唯一一个优秀孩子的家长发言，女儿也以我为傲！我也很庆幸自我到走到离婚的时刻都是清醒的，按他的协议来办手续，我也会跟他持续良好的沟通，汇报女儿的状况。我会做好一切我该做的，这也是我的人生功课！不明白该遗憾还是庆幸，他以前作为父亲的失职，就算一周，十天不见他，女儿也不觉得奇怪。离婚的事情我也暂时不告诉孩子，让她在爱里慢慢感知。不能给孩子一个完整的家，但我会努力和他及爷爷奶奶搞好关系，而不让孩子缺少爱。郑郑也说过，事情有三种，老天的事，自我的事和别人的事，做好自我的，服从老天的，他作为父亲是他的人生功课，还要靠他自我来做！

也感谢这次失败的婚姻，让我认识到自我也有很多问题，慢慢完善自我让自我重生吧。有好多的事情想去做，想去学习，慢慢来吧，加油！

爱出者爱返，福往者福来！感恩所有的一切，相遇就是缘分，缘分尽了就放手，放过的不是别人而且自我。时至今日，内心无比感恩，由衷的说一句：一切都是最好的安排！

**【找回心灵的力量】感言：**

感谢这位勇敢的妈妈，勇于说出自我的人生经历。文中的这位妈妈，是坚强的，她在人生最灰暗的时刻，选取了勇敢应

对，而不是一再的逃避。她也勇敢的接纳了，婚姻的痛苦，看似是对方造成的，实则她自身也存在很多的问题。离婚是她的人生功课，无法逃避，也务必应对。唯有如此，才有可能在今后的人生越走越简单。人生的每一次磨难，都是生命的一份礼物，借由这份礼物，让我们成就自我的人生功课。而我们内在的力量也是借由挫折而铸就强大起来的。也祝福这位妈妈，今后的人生更加完美并充满喜乐。

## 重启人读后感个字篇二

最近看了一本书《世界重启》，讲的是地球发生大灾难，如核爆炸，小行星撞地球，恶性传染病，大部分人类都死去，你作为少数幸存者，该如何重建家园。

作者用科学的思维，以生存和发展为目标，讲述该如何灾后重建。作者假设灾难后会有个宽限期，城市的商场超市里有大量的货品可以取用，丰富的资源被保留下来。在宽限期内，做好物资储备，为后灾难时代做准备。宽限期会让人产生错觉，如果你占领了一个超市，里面的物资可以供你享用好几年，但是如果没有现代科技的维护，一场大火，一个寒冷的冬天，或者水源遭到污染，我们得到的资源就会失去，城市会土崩瓦解。所以作者劝大家要远离城市，到农村等自然环境更好的地方去。

找到避难所后，优先发展农业，农业稳定的产出才是后续重建的基础。大多数人对农业的理解是把种子撒到地里，然后秋天收获果实。播种到收获之间有好多的知识要了解。

首先是种子问题，现代的种子大多是杂交的种子，只能收获一次，我们要寻找传统的纯种种子。种子种到地里后，靠吸收土地里的养分生长，土地会越种越贫瘠的。现代农业靠向土地里撒大量的化肥解决土地贫瘠问题，不用化肥，就长不出我们想要的果实。制造化肥需要高等化学，需要复杂的现代工艺来完成，要灾后很久以后才能生产出来。我们自然会

想到粪便，粪便可以直接用来施肥吗？当然不能，粪便需要进行发酵处理，不然田地里就成了细菌的温床。

作者给出了一种解决方案——诺福克四圃轮作制，四种品类的作物：豆类、小麦、食根类和大麦，轮流耕种。豆类的耕种能维持土壤的生产力，轮作可以实现病虫害的自然防控，保持农田的高效率利用。我在玩《帝国时代》的游戏时见过轮作制，这是传统农业的最高科技，科技升级到轮作制后，土地的产出量最高。

现代农业是化肥、农药和基因工程的组合，是为了产出的最大化。灾难过后，农业要从现代农业转到传统农业。除了农业外，还要发展冶金，医疗，通信等我们知道和我们见过的现代行业。

这本书有趣的地方在于，我们是生活在文明时代的人，灾难过后，我们失去了文明社会的生活，但我们知道文明社会是怎样的。这不像荒野求生，一段时间后你会重回文明社会，这是永久的改变，有点类似鲁滨逊漂流记。

我们虽然来自文明社会，但是你重建家园时会发现，我们生活的社会体系如此复杂，对这个社会是怎么运作的，几乎是一无所知。即使是专家，最多也只是了解某个体系分支上的一环而已，想短时间内恢复现代文明是不可能的。拿塑料来说，需要用到高等化学，没有现代工业基础的支持无法完成。当然我们也不希望回到茹毛饮血的原始生活，人类文明走过的弯路，我们不必再走一遍。一个有效的方法是，灾难过后保存好书籍，这些知识是我们人类文明可以重建的基础。

灾难离我们远吗？很多国家都为此做了或多或少的准备。国家的种子库，保存着亿万颗种子，这些都是重启的宝藏。就在上个月github将开源代码库保存在北极洞穴里。这些代码可以有效保存1000年以上。



这本书是我们灾后重建指南的简易版，这场灾难，我们多半不会遇见，即使遇见了，成为大灾难的幸存者也是小概率事件。而幸存者又恰好看过这本书的概率更是微乎其微。更可能的情况是，幸存的人类，把书里所有可能的坑又重趟了一遍。

所以即使你看了这本书，也用不上。但这本书给我们提供了一个视角，让我们知道我们生活的世界是怎样建构的。繁华的城市，需要电力，水力，燃料，能源，化工等各方面的支持。一根铅笔，需要一百万人的协作才能加工完成。

整本书提供的都是自然科学。我在开个脑洞，如果真的发生大灾难，世界将会经历一个长久的混乱期，等到像《我是传奇》一个城市里只有一个人的情形时，城市已经破败不易居，那些可攫取的资源，超市里的食品，也已消耗殆尽。人类一定要等到宽限期过后，资源耗光，世界重启才能会开始。

## 重启人读后感个字篇三

第一次静下心来读如此一本心理书籍。里面有一些专业性的语言，但都结合具体的案例进行了讲解，比较贴近生活，也能让一个心理学小白看懂领会。本书特别好的地方，也是我特别喜欢的地方，是每一节后面都进行了总结性的复盘，归纳性极强。

虚拟爱之疗法，让我特别感兴趣。在这个节奏越来越快的社会，爱又是多么难得与重要的资源。爱是生理需求，是安全感，是陪伴。

我也越来越相信，每一个孩子原本都是一张白纸，所有的情绪性格都是在成长环境里耳濡目染形成的。所以说，每一个心理存在不安全感，缺少爱的体验的成年人，原本都是无辜的。

既然如此，心理方面的唤醒和纠正就更加有意义，让原生家庭造成的影响可以降到最低。

这本书讲的内容比较通俗易懂，让没有心理学基础的朋友也可以受用，特别好。

在生活压力越来越大，心理问题越来越多的背景下，希望能够看到更多这样的好书，让没有心理学专业基础的人们可以及时得到疏导和开解，有更多爱的能力，自己能够带给自己更多的安全感。

## 重启人读后感个字篇四

有时候不得不感慨这个世界的微妙，好多事情都在众人认为顺理成章的惯性思维中跳出常理的轨道，就像我们的高考。

6月7日，斗志昂扬地走入考场。

6月8日，拖着身心疲惫的躯壳向这三年彻底告别。

6月11日，估分后填报志愿，我知道自己的理想已破灭，索性胡乱报了几所学校。

25日，分数的揭晓也充分证实了我的感觉。一切犹如洪水猛兽来势汹涌，再没有中考时的春风得意。一向善解人意的父母眼中流露出前所未有的失望眼神让我内疚心痛；每天十几个亲朋好友的电话铃声让我如坐针毡、忐忑不安。我无法形容那些震撼有多么可怕，只知道一直游荡在自己混乱而复杂的精神世界中无法自拔，直到有一天所有的痛苦让我几近窒息，我像被压缩到极限的弹簧高高弹起，所有的压力与束缚在一瞬间全都变为让我大彻大悟的启示。

高考之后，我真正相信学哥学姐们说的那句经典名言：“没有经历过高考的人生不是完整的人生。”

有人说上帝在关上一扇门的同时会打开一扇窗，相对于命运带给我与梦想擦肩而过的霉运，我更感激它带给了我一扇窗，让我看到了通向远方的阳光和路途。

背上行囊的那一刻起，我真正选择了重新开始。走上复读的道路，当再次回到这段被叫做高三的生活，我才真正明白它的宝贵。

经历过高考的“麦城”，一切都会让你学会用另外一种全新的观念、全新的角度去看待问题。心灵旅程在这段曲折处延误了行程的同时，也在冥冥中改变了前行的道路和收获的多少。

我开始更加平和冷静，更加简洁果断地去思考和解决一切；我开始相信从前被埋没和忽略的五彩斑斓的美好；我开始能够将所有不必要的烦恼拒之门外；我开始能够将所有热情奉献给这背水一战；我开始感激不幸带给我的巨大的精神财富和动力。

这一切让我觉悟和清醒：我明白了自己身处何地，要往何方。一无所有时，我明白最想要的；极度绝望时，我看到美好的希望。

坐在补习班的教室里，看不到曾经幼稚、任性的面庞，大家都是友好而真诚的，跌倒后爬起，我们都学会了坦然面对。有和我一样经历的同胞——如今重赴战场的兄弟姐妹，看到他们，我忘记了孤单。大家都来自四面八方，却为着同样一段失败的过往，珍惜着同样宝贵的今天，向着明天同样灿烂地微笑！

[重启人生读后感]

## 重启人读后感个字篇五

人出生时犹如一粒种子，被喂养了什么，就长成了什么。

我在桌子这边敲字，对面的同事小徐中午出去给家人买新年礼物刚回来，落座第一件事是跟放假独自在家的9岁的儿子视频，让孩子别玩ipad了，该学习了，指导孩子找到小演算本，准备上下午2点的网课。小徐跟儿子说话的方式温柔耐心，孩子还小，什么事都要说到，孩子去做了，还要忙不迭地鼓励着，连连说“xx真棒”。

话说，我周围的同龄人，80后、90后（咱和谁都同龄）真挺不容易的，结婚有孩子的，至少要应对3个家庭，男方的、女方的还有自己的小家庭，各式家长里短一地鸡毛，各种教育焦虑，都安排上，学无止境、焦虑同样没有尽头。幸福的家庭是别人的，不幸的家庭各有各的缺钱。家庭在某种意义上，既是爱的羁绊，也是亲情的捆绑。对上有老、下有小的80、90后“夹心人”来说，社会压力、家庭压力还有养育子女的压力往往无处宣泄，希望得到指引。

2007年，毕业于北大心理学系的心理咨询师武志红老师，出版了图书《为什么家会伤人》，这本书迅速横扫各大心理学畅销榜，成了国民心理学爆款，原生家庭、童年伤痛，亲情捆绑等话题随之引发全民大讨论。

近几年，随着抖音、小红书等短视频平台对我们生活的占领，越来越多的人开始看到“中国犯罪心理画像第一人”——中国人民公安大学李玫瑾教授，央视主持人樊登老师的视频，他们的演讲、讲座或各类公开宣讲被制作成短视频广泛传播。李玫瑾教授侧重原生家庭对孩子性格的塑造、个人发展、成年后亲密关系包括家庭、婚姻、亲子关系的重要影响，由于长期致力于犯罪心理学的教学和科研工作，李玫瑾教授能剖析罪犯心理，警示公众，一个坏的家庭环境能为社会和个人造成多么恶劣的影响。

犀利地加以针砭。总之，以武志红、李玫瑾为代表的“大众心理学者”重新审视以亲情为羁绊、相互捆绑的中式家庭关系，重视代际创伤、童年创伤、启发人们疗愈内心的伤痛；

以樊登等为代表的情感类主持人侧重家庭关系，为80后、90后提供教育子女，经营家庭的行动指南。

回到本书《重启人生：如何走出原生家庭阴影》，是金尚老师探讨代际创伤、疗愈内心，避免代际伤害代代相传，使心灵获得宁静和自由的书。本书是对深受中式家庭束缚的人的松绑，书中的实操部分，包括改变你不合理的信念，疏通经络、瑜伽疗法、树立愿景等都是很实用放松身心的方法。

知其然，知其所以然，接纳、放下且承担，是本书给予我的宝贵建议。