

# 最新易经读后感 登天的感觉读后感(精选6篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 易经读后感篇一

岳晓东老师有一本很通俗的心理学读物，叫做“登天的感觉”，当时读过之后特别有同感，而早两天，张怡筠博士关于选择和目标方面的微博让我觉得真的很有必要为从事的工作和职业做一下小小的描述，跟大家一起分享登天的感觉。

接触心理学其实在大学就开始了，读大学的时候，因为接触的是教育心理学，所以在选修读物的时候，把弗洛伊德的书找过来看了一下，当时对心理学应该说还是一种敬畏，因为当时的学识还达不到对弗洛伊德的理论理解透彻。

但是因为从小语言表达和沟通方面的天赋，所以毕业工作后，在经历了一些选择和学习后，很偶然进入了婚恋咨询领域，因为工作效果的不错，促使自己去大量充实和丰富自己，去学习婚恋心理，情感课程，在中间自然也涉及到了心理学。

其实我们的工作当中，每天都在涉及到心理学的方方面面，只是因为很多人没有像我们一样把心理学的运用当成一个职业在运作，因此不能很快看到心理学的巨大能量，而我们作为从业者，在工作和实践中，通过各种手法和心理知识的运用，帮来访者在婚恋，情感，夫妻关系以及亲子关系中找到解决之道和方法的时候，那种满足的感觉真的可以用登天来形容。我经常跟朋友们分享，虽然世界上我们能看到的惊涛

骇浪是海洋的壮阔，但是当你进入你的心理领域，你看到人内心的惊涛骇浪，并知道用何种方法让他人和自己的内心平静祥和的时候，那种幸福感是无法用言语来描述和形容。

从一个心理方面的入门者，从做个案咨询到现在的讲座分享，一直是作为一个学习者在路上，喜欢和享受这样的过程和经历，我想，我会在心理学这条路上继续行走，也会在这个领域继续努力，让自己和带领更多人体会到这种登天的感觉。

很喜欢张博士在微博中的分享，心理学真的是非常有意思和让人过瘾的学问，尽管每个人接触到她的机缘和时间不同，当我们内心所能体会到的喜悦感是一样的，也希望对心理学有兴趣的同学和朋友们多了解一下这个领域，你会发现她能帮到你的方方面面，婚恋情感，家庭和谐，亲子教育.....我们都能看到她的影子。

登天的感觉，真好！

## 易经读后感篇二

以前读的一些关于心理学的著作都是理论性很强，枯燥乏味，难以读懂的，但岳晓东先生却高人一筹，他的书写的如小说般生动，有趣，易懂，让人在不知不觉间领会到心理咨询的魅力与重要作用。

作者以其经手的十个心理咨询个案，告诉我们何为心理咨询。书中让我印象深刻的就是这句：心理咨询就是助人自助的。这句话简明扼要地点去了心理咨询的要旨。而何为登天的感觉呢？登天的感觉就是心理咨询给人的感觉。那心理咨询何以个人登天的感觉呢？书中如是说：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是要替人决策，而是帮人决策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不可自我逾越的；心理咨询应增

强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；心理咨询使人更加自我，而非更加迷信别人；心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。这一段话详细的讲述了心理咨询是怎样助人自助。让我对心理咨询有了更深入和正确的了解，也激起了我对心理咨询的兴趣。

岳晓东先生也就是秉着这样的原则，运用自己的专业知识，机智耐心，善解人意去给人做心理咨询的。让10个心中充满自卑、困惑、不甘、委屈、愤怒的来访者，克服心理障碍，走出自卑阴影，摒弃厌世念头，重新找回了自己，从自卑自怜的地狱中挣出，迈向自尊自信的天堂，心中升腾起一种登天的感觉。

读完十个案例，我觉得登天的感觉就是指那些长期背负着沉重的心理问题的人们，在别人的帮助下重新找回了自己，驱散了心中的阴霾，从自我的囚牢中走了出来，走进自信的天堂，心中升腾起登天的感觉，简而言之那就是一种豁然开朗的感觉。而咨询师看着来访者一天天地好起来，找到了自我，心中的喜悦之情也是登天的感觉。

《登天的感觉》不仅在心理咨询上给予我启发，也让我懂得在与人交往中要真诚以待，能站在对方的立场和角度看问题，这样才能让我们在与人交往中取得成功。

### 易经读后感篇三

“登天的感觉”初闻生畏，心想书中理论境界肯定很高，因为天是那么的遥远，可望不可即。况且，能领会“登天”的也必定是学问高深的人，而我这样的心理学初学者是否能真正领会呢？终究是敌不过心中的一丝好奇，书已掀开.....

书的开端是一段作者与咖啡厅服务员的对话。“不枯燥”、“不大讲道理”、“有文学味道”、“最好与爱情有

关”这几个词令人印象深刻。它不仅给作者带来无数启迪，更让我放下戒备，怀揣着一颗轻松愉悦的心跟随作者踏上登天的旅途。

书的主要内容是作者留学期间在心理咨询中心实习经手的十个案例。令人眼前一亮的是，作者在叙述案例时运用情节化的手法，一改以往咨询手记独有对话式风格，同时充满着文学的味道。细腻的文字表达也将个中的真情深深流露。慕贤的案例让人真切地体会到可怜天下父母心和人与人之间的友好互助。

书中作者以自身的经历告诉了我们许多宝贵的经验，也都让我们了解到咨询的奥妙。作为心理咨询工作者，我们要懂得观察，这不仅仅是来询者的神态，更多的是对其言语的观察与体会，以便发现其内心的症结；进行咨询时，咨询者凭借经验行事是大忌，这反而会帮倒忙；最重要的一点是咨询者是聆听者的身份，因而要尊重、理解的心。

实践中往往伴随着问题的产生，而这时，我们需要挑战自我的勇气。当作者遇到有性取向困难的汤姆时，他产生退缩的想法；然而导师的鼓励终使他迎难而上，参加派队，了解同性恋，为汤姆拨开遮蔽蓝天的乌云，重浴阳光，自己实现了突破。心理咨询是一条漫长的路，考验重重。佩馨的个案是作者咨询道路上的一重大难关，在为佩馨咨询的过程中，作者的理解与支持使其在佩馨的心中成为温暖与智慧的化身，佩馨产生了移情意识。作者的做法让我们知道咨询者在这时应该坚守职业操守与道德，正视自己的位置，切忌识迷途而深陷；同时，更重要的是帮助来询者把这种情感依恋转化为自我的激励。这更让我们明白虽不能预知有何种困难挡在自己面前，但只要有毅力和勇气，人是不会被击垮的。相信最大的畏惧是畏惧的本身。

这本书吸引我的地方还在于：作者在详细叙述案例后再进行分析，并于其中谈到自己使用的心理咨询方法，这样既浅显

易懂，又令人印象深刻；再者，他再每个案例后面都渗透了许多心理咨询的小知识，使内容更饱满；最后，作者还分享了在美国留学时的经历，显得更接地气。

整本书洋溢着温暖与智慧，它就像一条平稳的直达天堂的阶梯。慢慢地跟随着它，每一步都是那样的舒畅，当登至“天堂”的那一刻，我感到它是既可望又可即。心理咨询是一门语言的艺术，咨询者是艺术的创造者，而它向我们展示着世间的人情。

## 易经读后感篇四

岳晓东老师有一本很通俗的心理学读物，叫做“登天的感觉”，当时读过之后特别有同感，而早两天，张怡筠博士关于选择和目标方面的微博让我觉得真的很有必要为从事的工作和职业做一下小小的描述，跟大家一起分享登天的感觉。

接触心理学其实在大学就开始了，读大学的时候，因为接触的是教育心理学，所以在选修读物的时候，把弗洛伊德的书找过来看了一下，当时对心理学应该说还是一种敬畏，因为当时的学识还达不到对弗洛伊德的理论理解透彻。

但是因为从小语言表达和沟通方面的天赋，所以毕业工作后，在经历了一些选择和学习后，很偶然进入了婚恋咨询领域，因为工作效果的不错，促使自己去大量充实和丰富自己，去学习婚恋心理，情感课程，在中间自然也涉及到了心理学。

其实我们的工作当中，每天都在涉及到心理学的方方面面，只是因为很多人没有像我们一样把心理学的运用当成一个职业在运作，因此不能很快看到心理学的巨大能量，而我们作为从业者，在工作和实践中，通过各种手法和心理知识的运用，帮来访者在婚恋，情感，夫妻关系以及亲子关系中找到解决之道和方法的时候，那种满足的感觉真的可以用登天来形容。我经常跟朋友们分享，虽然世界上我们能看到的惊涛

骇浪是海洋的壮阔，但是当你进入你的心理领域，你看到人内心的惊涛骇浪，并知道用何种方法让他人和自己的内心平静祥和的时候，那种幸福感是无法用言语来描述和形容。

从一个心理方面的入门者，从做个案咨询到现在的讲座分享，一直是作为一个学习者在路上，喜欢和享受这样的过程和经历，我想，我会在心理学这条路上继续行走，也会在这个领域继续努力，让自己和带领更多人体会到这种登天的感觉。

很喜欢张博士在微博中的分享，心理学真的是非常有意思和让人过瘾的学问，尽管每个人接触到她的机缘和时间不同，当我们内心所能体会到的喜悦感是一样的，也希望对心理学有兴趣的同学和朋友们多了解一下这个领域，你会发现她能帮到你的方方面面，婚恋情感，家庭和谐，亲子教育。我们都能看到她的影子。

登天的感觉，真好！

## 易经读后感篇五

这天，我向大家推荐的是《登天的感觉》一书。我十分喜爱这本书，也十分崇敬这本书的作者。

这本书是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例，来告诉我们自己对心理咨询的方法理论和体会，及在咨询中常遇到的问题，利用深入浅出的表达方式说了心理咨询的基本理论和方法。虽然这是一本非学术专著，但是我觉得这本书能够纠正非心理学人士对心理咨询的误解以及引导一般咨询者咨询过程中走出常见误区，又能够让心理学工作者对心理咨询有更深入明白。该书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳

晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中，显得具体形象生动易懂，同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中，令人深受启发。它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。它的长期热销，证明了人们对真正优秀的心理学图书的渴求。

在书中，最先给我留下深刻印象的是岳晓东博士在乘飞机去美国波士顿大学求学的途中，他和一个美国心理咨询教授谈话的资料。从谈话中，岳晓东第一次听到了关于心理咨询的描述——那就是登天的感觉。“感到在腾云驾雾”，“感到自己站在世界之顶”，“自我感觉良好”……而也正正因这种描述，使人不由想一步步了解蒙着一层神秘面纱的心理咨询的真正面目。在读书的过程中，我禁不住被岳晓东博士那种细致入微的工作态度所打动，同时也深深的感动与他那种帮忙别人疏导心理，带来幸福，助人自助而拥有的“登天的感觉”！

例如在《万般内疚为了谁》中，本来岳晓东博士运用的是现实疗法，但是之后发现来访者还是无法调节自己的心理问题，之后运用分析疗法最后发掘出问题的根源。在《问你是否还爱我》中作者主要运用了认知疗法但是在咨询的过程中，作者穿插了分析疗法在《我想从哈佛大学转学》中，岳晓东就用自己的亲身经历谈了一个反移情倾向的问题，这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。他很坦白地告诉读者他在心理咨询中遇到的问题以及犯的一些错误。

一颗助人的心是最宝贵的，看到别人心陷牢笼时，帮忙他（她）找到钥匙重获自由。如作者对慕贤。看本书的时候，正好实话实说在播一期《姐弟》，弟弟在迈出找姐姐的那一步时，拯救了自己的心灵。此刻看gcdf技能，贯穿其中的何尝不是助人自助的理念。在行动上助人简单，而在心灵上助人却不简单，真是需要智慧，否则适得其反，就像我们父母

对孩子有害的“爱”。

十个案例一口气读下来，我也最后慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。正因那些长期背负着沉重的心理问题的人们，在别人的帮忙下重新找回了自己，从自卑自怜的地狱当中走出来，迈向自尊自信的天堂的时候，心中升腾的不就是一种登天的感觉吗？作者亲身感受着这些来访者一天天的开心起来，一天天成长起来，不也是一种登天的感觉吗？而我们从本书中不也是体验到一种像飞翔在云端般的美妙感受，那也是登天的感觉啊。

愿每个人都来体验一把这登天的感觉！

## 易经读后感篇六

书到用时方恨少，事非经过不知难。《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我个人而言，要学的东西太多，而我觉得自我此刻知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师就应有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。因此，我认为，无论是在教学还是在咨询中，书本是无言的老师，读书是我教学与咨询中最大的乐趣。比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。把《登天的感觉》读完，最后明白了岳晓东老师的良苦用心，此书使我明白了真实的心理咨询，懂得了为什么心理咨询能给人带来登天的感觉。

《登天的感觉》是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。这本书精选了10个他在哈佛大学期间做的比较有代表性的咨询案例。从上大学选取这个专业开始，我一向对心理学这门学科怀着很浓厚的兴趣，也读了许多这方面的书籍，然而最近所读的《登天的感觉》却与以往的感受不一样，以往的书籍理论性很强，明白起来比较困难，而岳博士则利用深入浅出，通俗易懂的方式向读者说了心理咨询的基本理论和方法。虽然这本书的篇幅不长，但在10个案例里却



已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。岳博士将这些理论透过一个个真实具体形象生动的案例巧妙的贯穿在一齐，使不一样层次的读者都能领会到心理咨询神奇技巧的无穷魅力，带给我飞翔云端的感觉——自我的成长，同时也带来了更加深邃的思索。

书中每位来访者都采用不一样的咨询方法，正反映人心理的复杂性，需要从不一样视角去解决心理问题，就象一个多棱镜。每个独一无二的个体，无法复制的问题，需要咨询师每次炮制不一样的药方，不能为经验所拘，这既是对来访者负责，又是对咨询师自身负责。作者在咨询的实践中，也是经常用第三只眼和督导看自我，不断增加修为，促进自身成长。

在我个人看来，心理咨询是一项使人开心和不断成长的工作。使人开心是心理咨询的前奏曲，而使人成长才是心理咨询的主旋律。心理咨询力图使个人将不愉快的经历当作自我成长的良机。它竭力使人们用心地看待个人所受的挫折与磨难，从危机中看到生机，从困难中看到期望。心理咨询也在于帮忙人学习并领悟辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。但这一切不是靠指教劝导得来的，而是靠启发领悟获得的。用马斯洛的话来讲，心理咨询就是要使人获得“高峰的体验”！

在一则帮忙因室友自杀而万分内疚的学生佳莎摆脱自责对她的精神折磨，并发现了一段故事的案例中。岳晓东老师用自我的经历告诉咱们，在咨询的时候务必时刻持续客观的态度，时刻注意自我咨询的原则是要“助人自助”！咱们在劝慰别人时，常常说“忘记过去吧”，“人就应向前看”，实际上却是让疙瘩永远记在心里，成了一个“未完成情结”。相反，当咱们能够让那个人说出痛处，一齐找到根源时，便有了一下子领悟的感觉，也就是“豁然开朗”之味。一次次地堵上伤口，最后只会导致全面溃烂与爆发，而找到症结和出口，却会给人以舒畅与踏实的感受。当佳莎为了表姐的自杀而内

疾时，她的父母只是一味地让她不好去想，却成了她的隐痛，也幸好当她的室友自杀加深了她的内疚后，佳莎遇到了岳晓东老师，能够最终发现这两起事件之间的关联，释放一向郁积着的不良情绪。对于心理阴影，绝对不能抱着“大事化小，小事化了”的态度，一件看似只带来微小涟漪的事件，不加以处理，终有一天会爆发出来，掀起狂风大浪的。

很多事情，“知”与“做”是两码事，心理咨询也是一样。学过心理咨询的人一般都知道：在咨询中不是劝慰，不是给推荐，不是帮忙做决定。但是很多人在咨询过程中还是不自觉或自觉地犯这样的错误。我想这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。正因咨询的原则是：不好给来访者推荐，不好帮来访者作决定，但是实际上此刻所谓的咨询者可能会在自觉和不自觉中就已经帮忙来访者做了决定。

总之，我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物，正因每读一次你可能会有不一样的体会，可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。一个人的人生道路，很可能正因几句话而改变！细数日常生活中的大多数问题，其实都是心理问题。人生的愉悦不是金钱名利的角逐，本来自于咱们内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。回想自我在这两年的工作，在学生成长中也对他们进行过一些心理引导和帮忙，也有一些成功的案例和学生明显的变化，于是也曾暗暗自诩自我成绩与骄傲。但是认真阅读了这本书，我才发现自我的渺小和无知。教师不是上帝，不是救世主，不能够代替学生和家长做主，咱们的工作就应是启发引导，而不是劝说教训。我想，这本书的阅读与领悟对我来说，将是一个新的起点和里程。