

论恐惧读后感(实用5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。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？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！

论恐惧读后感篇一

今天我看完了一本非常有趣的书《绝佳拍档》之“同桌恐惧症”。

马一左和马一右虽然是双胞胎兄弟，但我觉得他们的性格差异很大，马一左比较冷静但胆小，马一右比较活泼胆子大，如果马一左的性格和马一右的性格加起来，不就十全十美了吗？就像我和表妹，我较冷静但胆小，表妹比较活泼胆子大想法多。所以，我应该从表妹身上多学习她的优点，克服自己的性格弱点。

二年级：荷叶上的露珠（陈思彤）

论恐惧读后感篇二

《直面内心的恐惧》这本书在叙述四种关于生命的病症时，也逐一讨论健康的人的片面人格，以及轻微、严重、极端严重的心灵创伤。人的性格气质是讨论时的一个要素，我也把重点放在我们的成长背景上。

本书以精神分析、心理治疗的知识与经验的理论为基础，来介绍四种人格的典型特质，不采取宿命论或骤下断语的方式，而是从人的特质或性情着手；性情与生俱来，难以扭转，只有安之若素。

因此，我之所以是我，并不是因为身体构造使然，而是因为我对这世界与人生有一定的看法，一定的行为举止，而这源于我的生命历程；人格由此铸成，并且拥有特质。其中不可逆的是我天生的性情、童年环境、父母亲与老师的个性、社会与社会规范，这些在某种程度上塑造出我这个人。书中阐述的人格，若先天因教养者忽视和缺乏良好的示范，致使人格受影响、被压抑，都可以借由后来的发展来补缀，使我们的人格趋于完整或成熟，磨光磨亮我们的生命。

恐惧与畏惧这两个词在本书中反复出现，但我没有严格区分其词义，因为这不是本书的重点，而且我也认为一定要做区分的话，恐怕并不容易。有人说害怕死亡，而畏惧死亡也说得通，其中并无太大的异同。通常我们认为“畏惧”是指特定、具体的东西，“害怕”则指非特定的对象，比较不理性，虽然敬畏上帝与害怕上帝有所区别，但也不是每次都言之成理、斩钉截铁。因此，恐惧、害怕、畏惧、忧惧等都是同一个意思。

这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与别人，同时要告诉读者童年这个阶段有多么重要。另一方面，则是希望重新唤起大家重视感觉机能，我想，我们可以从感觉中学到很多东西。

论恐惧读后感篇三

假设你得到一份待遇极佳的工作，但最后却因为每天开车上班要经过一座桥而不得不放弃，那么你就是得了一种女性十分常见的“过桥恐惧症”。这种心理疾病的患者都会感觉，过桥就如同去送命。但是，心理学家却认为“过桥恐惧症”或其它恐惧症的表象背后往往隐藏着对其它事物更深的恐惧。例如，“过桥恐惧症”患者实际上真正恐惧的却可能是桥那端那份需要自己经常抛头露面的工作。

2、害怕蜘蛛

让男友、父亲甚至邻居帮忙灭掉那只又大又丑的蜘蛛并不表示你就是胆小鬼。研究显示：女性先天就害怕蜘蛛一类的爬行动物。研究人员发现，男婴和女婴观看同一幅蜘蛛照片时，女婴就更容易产生恐惧的表情。除非特意要摆脱这种恐惧进行克服训练，一般可以认为是正常心理。

3、呕吐恐惧症

“呕吐恐惧症”往往源于某次不快的经历。例如，一位女子在餐馆就餐途中突发不适，众目睽睽之下，在饭桌前呕吐起来。此后她开始回避一切外出吃饭和社交活动的机会。因为她担心自己再吃进什么不对劲的食物，然后吐出来。但是，心理学家指出，如此做法只会强化这种恐惧。如果“呕吐恐惧症”已经影响到你对食物的选择或者社交生活，那就需要寻求专业治疗了。

4、鸟类恐惧症

还记得希区柯克电影《鸟》中的场景吗？心理研究显示，女性更容易出现“恐鸟症”。由于担心有鸟冲进门来，有的症状严重者甚至不敢迈出家门一步。可能是看到鸟以后潜意识地联想到某种在鸟身上反映出的特征，引发了心理恐惧。这是恐惧症的一般表现，可以采用系统脱敏疗法进行治疗。

5、电梯幽闭恐怖症

对于一些“幽闭恐怖症”患者来说，封闭狭小的电梯间就如同同一口棺材，会让人产生一种茫然无助的感觉。

但事实上，“幽闭恐怖症”还是有药可治的。下列方法适用于情况极端的“幽闭恐怖症”患者。你不应再像往常一样爬九层楼梯上楼，而应走电梯。第一天，按住电梯的上行键，然后离开。第二天，走进电梯，打开电梯门并用手拦住，如此数到十。第三天，和一位朋友手拉手坐一层电梯。如此方

法，每天进步一点点，你会发现恐惧在一天天离你而去。

6、飞行恐惧、恐高症

飞行恐惧也称“恐高症”，有时症状会非常强烈，但也是可治的。心理专家建议患者购买相关的治疗书籍和dvd或尝试系统脱敏疗法。另外，一些航空公司对有飞行恐惧的乘客也会有一些特别的服务措施。乘客可以在购票前做出说明并提出有关要求。

7、雷电恐惧症

对于大多数女人来说，也许只有和恋人一起蜷缩在温暖的毯子里时，雷电天气才不会让自己心跳加速、手心出汗。对于“雷电恐惧症”等和天气有关的焦虑症，有的女性能够自我调节，有的则不能，那么就需要专业人士来帮助了。

8、恐犬症

狗究竟是女人最好的朋友还是最大的敌人？在女人们的眼中，狗既可能是友善、忠诚的朋友，又可能是爱吼叫的野兽。人类“恐犬症”多数源于早年被狗咬或被攻击的经历。如此可怕的经历和记忆会延续到人成年。因此，成年后的患者即使遇到一条对人友善的狗也会心怀恐惧。

心理学家表示，希望走出心理阴影的“恐犬症”患者可以从接触狗宝宝开始。见到毛茸茸、总是睡不醒的六周大的狗崽，人的恐惧感定会一扫而光，并且反会心生怜爱。

9、不洁恐惧症

心理专家表示，讲卫生的确是一个好习惯，但是不能过度。如果寄希望于将所到之处的细菌全部消灭，为清除细菌把手都洗破了，就有些过头了。他建议人们反思自己的生活习惯。

论恐惧读后感篇四

逃避恐惧将使你无法克服它。相反地，当你逐渐让自己接触害怕的东西，学习面对它们，你将发现你所害怕的事物并未真正发生，使你渐渐地消弭对它们的恐惧。例如你害怕蜘蛛，在这种脱敏疗法的训练中，你将开始面对你的恐惧。通常在有人陪伴的情况下，你学习接受照片上的蜘蛛。当你适应之后，可以试着目睹死蜘蛛，接着是活蜘蛛，你甚至可以学着用手捉蜘蛛。每一次你可能仍感到一些恐惧，但当你知道所担心的事并未发生，你将渐渐习惯它。同样道理，对于公共场所的恐惧感也可以采用此方法治疗。

转移注意力

当你被恐惧侵袭，不妨做点心理活动以转移注意力。你可能做心算、阅读、朗诵或深呼吸。当你投入这些活动中，可以减少恐惧的想法及影像。你的身体将平静下来，不会失控。

逐步克服

试着逐步克服恐惧，比起完全抹煞恐惧的方式要实际、可行。透过脱敏疗法的训练，可逐渐建立自信心，改善失控的状况。

多活动

当恐惧感袭来时，身体会分泌过盛的肾上腺素，而当你活动时，会消耗肾上腺素。因此，你感到恐惧时不要坐着不动，而应当起身走动，才能消耗肾上腺素。若你无法走动，不妨试着收缩及放松各部位肌肉。收缩大腿肌肉，然后迅速放松。这种一紧一松的肌肉运动也能消耗肾上腺素。

论恐惧读后感篇五

劳作、精神之剧痛、世俗伦理与信仰、激情、无限弃绝（无

可挽回的放弃）、信仰跃迁、荒谬之力（他在承认不可能性的同时信赖着荒谬）、（直视不可能!）。

弃绝并不要求信仰，可以是哲学的，但更高的跃迁需要悖谬。在信仰中我接纳一切，在心志集中于一个愿望，在痛苦中维持着愿望的鲜活，却并不因此而去弃绝的痛苦中栖息，而是安享荒谬之下的幸福。

连读两遍，第一遍读完后懵懵懂懂的，感觉克尔凯郭尔太难懂了，然后紧接着就读第二遍，第二遍刚读完“心曲初奏”就彻底明白了，克尔凯郭尔主要讲了两件事——无限弃绝跃迁与信仰跃迁。

前者无限弃绝跃迁想必读过柏拉图对谈的人都很熟悉了，这就是古代希腊先贤的基本思想，对外物（食物、衣服）等的弃绝与自制。所以克尔凯郭尔说，这可以是一种哲学式的跃迁。

真正困难的是第二境界，信仰跃迁。怪不得很多人都说，看完了克尔凯郭尔的书后开始信神了，在这里我甚至可以狂妄地断言：不读克尔凯郭尔就不明白何为信仰！克尔凯郭尔在短短的篇幅中说尽了信仰的本质！

在这里，克尔凯郭尔将“荒谬”加进来以主观性压制客观现实，用克的话来说，精神已经出现了分裂，承认现实的不可能以及荒谬之力笼罩下的重新得到。

如何重新获得？这便需要信仰的做工了，只有坚定地信，甚至出现一种世俗上称之为“幻象、走火入魔”般的坚定，你便开始拥抱你的信仰，因为信仰的意思是“信！”而不是“不信”，所以在这种自我幻象的世界，我看见了上帝，一种平淡与喜悦，我仍然拥有着失去的爱。

我们可以将其与纪德的《窄门》做对比，《窄门》里的爱表

现为将自身献祭式的、将世俗之爱提升为永恒之爱的崇高。在这里，他们当然已经触碰到了宗教与信仰，但是在此我们看到的更多是修女式的对世俗的弃绝，这种弃绝并非仅仅存在于宗教中，在非宗教场合我们也可以看到很多这种崇高之爱，所以这爱更多的是无限弃绝式跃迁，通俗点说，就是极致的“柏拉图式恋爱”。但是《窄门》中究竟有没有荒谬？当然有！她渴望着他们在上帝里真正合一，这就是在弃绝之上的信仰跃迁，所以在信仰里他们崇高的相爱，崇高的相遇，又崇高地抛弃世俗上的一切。

所以他不再需要情欲的刺激，比如看到自己所爱之人那种激动，也即，他渐渐沉入一种“自欺”——他并不需要公主了。随着时间流逝，等到公主已另嫁他人时，骑士突然发现自己并没有完全且正确的跃迁，其实他心里是放不下公主的，他之前一直骗自己可以放得下但是根本放不下（觉得自己放得下的人都是天生没有信仰的天赋），但是他并没有放弃自己的弃绝，于是在长时间的折磨中，骑士进入了我们称之为“走火入魔”、出现“幻象”的状态。他在信仰中重新并且永久保持住他与公主最初幸福的时光，他们永远在一起，并且“在痛苦中维持这愿望的鲜活”。

就像《呼啸山庄》里希斯克利夫一样，他的爱人仍在梦魇中陪伴着他，只是这骑士欣然承受着这现实的不可能与信仰中的永恒这二元对立，在这时，所有人都要在这纯净的、崇高的、无任何利益的、单纯的情感状态前感到浑身的战栗，这是一种发自灵魂深处的被完全支配的崇拜以及被压制，在这里，情感被升华为完全的洁净，当然这时你也处在无人可以看到，无人可以探究到，孤身前往的无人之境。

通俗点说，克尔凯郭尔书中所举的骑士之爱的例子就是一种“自虐”“病态”的爱，但是这正是克所推崇的激情，所以克走的是一条极端之路，是一条个人成圣之路。

当然生命中并不是仅仅只有爱情，克尔凯郭尔举的这个例子

只是能让更多的人领悟他所说的东西，真正的信仰是更高视角的。用爱情这个角度可以引出关于去世的父母，失去的宠物等等一系列的情感。

总而言之，克尔凯郭尔在西方哲学史中扮演的角色还是很重的。