

# 2023年焦虑的人读后感 焦虑星球笔记读后感(模板5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 焦虑的人读后感篇一

前几天里，我读了外语与研究出版社出版的《快乐星球之难解的账单》。

这个故事里主要讲了：毛悦的爸爸是个经济学家，有一天，毛悦听他爸爸讲：就应该得到劳动报酬。结果他一到班上宣传后，班上很多同学回家后都天天开始做家务，目的是想得到报酬。于是，每做完一件家务事还要定下一个账单，准备随时把帐单给家长看，让家长给报酬。

我们现在已经长大了，应该主动帮爸爸、妈妈多做一点家务事，减少爸爸、妈妈的负担。而不是每做一件家务事都要定账单，然后让爸爸、妈妈付钱，这样不仅没减少家长的负担，而且还让家长增加了负担。

我以后也要多作家务事，还要劝告身边的同学多主动做家务事，不要让家长的负担太重。

## 焦虑的人读后感篇二

这是第二本周振基的工作记录（经典案例），这本书名为焦虑，其另一本名为抑郁，但是案例分析里，我发现抑郁症和焦虑症常常相伴出现，有一方占主导，抑郁症伴随焦虑症；焦虑症伴随抑郁症；抑郁症伴随焦虑情绪；焦虑症伴随抑郁

情绪。二者最大区别在于，抑郁症抑郁向下，焦虑症惊恐向上；焦虑症入睡困难，抑郁症早醒后难以入睡；抑郁症自杀率高，危害更大。二者相同之处：发病机理都是精神官能症；症状表现里躯体适应障碍的具体表现有很多相似之处。

我简单梳理其中一个案例，翟晓铃有严重的幽闭恐惧症，伴随焦虑症。

从她外显的行为观察，比如对细节的注意，挂大衣的动作，显得刻意的得体举止，给我留下的初步印象是：职业、严谨、严肃、偏内向。从她紧张的姿态以及有些僵硬的表情来看，这是一个防御心理比较重的人，习惯于展现给别人一副完美的面具，掩藏真实的自我。

究其原因：

- 1、婴儿时期较长时间的母乳喂养，用动力心理学说的分析，形成了情感依赖性格的基础。断奶后与母亲的强行分离，有可能造成安全感的缺失和分离焦虑的产生并固着。
- 2、童年时窒息事件，造成恐惧印记。
- 3、青年时电梯里出现特殊情况，加深她对封闭空间的恐惧情绪。
- 4、与前任分手导火索在电梯产生，通过对电梯逃避，来避免挫折感。
- 5、性格因素敏感、内向、过于在意他人评价、对自我评价不稳定，造成情绪不稳定、不自信、内心力量不强大，这些特点易产生心理疾病。

咨询师采用认知领悟疗法，将来访者症状的深层原因和心理机制暴露在当时人心里，咨询师将问题从潜意识层面引导到

意识层面；最主要的方法是行为主义的系统脱敏疗法（最常用），先让来访者做到全身放松，然后建构恐惧和焦虑等级（列出恐惧场景，进行评分，再进行排序）。通过来访者在咨询师指导下完成脱敏训练后，进行实地练习，最终翟晓铃克服了幽闭恐惧症。

心理咨询师要时刻有对自己的审视和观察，“第三只眼”留意着内心的想法，从而提升自身，避免咨询失败。我们内心都有一个第三只眼盯着自己，不同的是，我们还要努力让这只眼睛，变得犀利透亮，能稳准狠地看到自己的变化。

这本书，不仅适合心理咨询师，也适合想通过自己力量调节自己的焦虑症患者和有严重焦虑情绪的朋友。

### 焦虑的人读后感篇三

在翻开之前，本人一直对自身在习惯养成、工作效率等方面所表现出的拖延深恶痛绝，并对自己是一名地地道道的“拖延症患者”深信不疑，且颇有点病急乱投医的意思，深恐将不断为此生以及此生中的若干年甚或几个星期的碌碌无为而追悔莫及，于是便一厢情愿地将治愈希望寄托在了广受推崇的这本书上。

不看不知道，一看吓一跳。细读之下，方知拖延这个问题竟然博大精深。拖延心理学读后感。它不只是一种简单的行为反映，更是心理和大脑共同作用力之下的产物。正如书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会扯出诸如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识以及家庭的态度等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

当读到对各类“拖延行为模式的法庭大调查”这一章节时，书中提到：拖延会激起类似自责或者厌恶这样的情感反应，但

是……它很可能同时也在帮你躲避其他更为焦灼的情感。这突然就让我想到了自己在写稿过程所表现出来的各种拖延。那时候，总会一边反复计算已完成字数和最后交稿期的距离，一边为自己无法按部就班却总在不断往后拖延，而无比自责和懊恼；那时候，自己简直就像掉入了一个怪圈，一方面在拖延，一方面又在焦虑和自责中痛苦度日；那时候，即使现在想起来，自己也会禁不住起上一身鸡皮疙瘩。

如今，是本书启发我找到了个中答案。那时之所以那样，是因为在拖延中写稿和在写稿中拖延的我，无论有多么令人厌恶，也比不上作品完成后却得不到认可或不能发表的那种挫败感更令人痛苦。所以，那时候的拖延源自于我对失败的惧怕，担心得不到认同和肯定会就此失去自身价值（本书指出，这种就个人表现论个人价值的观点也是不可取的。）继而推论出，这可能跟我成长于一个具有怀疑倾向的家庭中有关。当然，探讨这些并非是为了逃避或者指责又或者抱怨什么，何况即使这样也根本于事无补。我要说的是，在这个对自身艰难的探索过程中，自始至终，你都要怀抱真诚和勇气，否则，很难发现真正有用的东西。

所幸，经过彻底反省分析，虽然拖延症的对治简直称得上牵一发而动全身，但本人总算不是无可救药。书中所提出的一些拖延处理技巧，也确实具体而实用。例如，确立一个可操作的目标——我要在今天睡觉前完成这篇读后感。而不是：我要停止拖延；再例如，利用接下来的15分钟我要打扫房间。即使打扫房间又无聊又辛苦，但我起码可以忍受15分钟，而且只能通过一次又一次的15分钟，才能完成一件事；还有，要为困难和挫折做好心理准备。也许最近投出的一篇稿子，又没有出现在编辑公布的过稿名单中，但这并非我个人价值和能力的反映，我只需开始着手下篇的写作就可以了。

起码给了像我这样，受拖延顽疾拖累的“拖延者”一个希望，只要有意愿改变，只要有志征服，只要全心投入且反复实践，总有一天，我会心甘情愿接受犒赏。这些犒赏，也许来自于

我如愿完成的一篇文章稿，也许得益于我花数十年持续经营的生活，甚至多亏我持之以恒的良好习惯为健康所带来的珍贵回报……总之，连一向追求完美的我(据说大多数拖延者都有完美主义的倾向)，都不得不佩服自己为开启新生活所经历的这一切了。这一切，包括拖延，但拖延已不再是一种失败。只有不敢去经历，才是真正的失败。

## 焦虑的人读后感篇四

完此书，对照自己，有两点发现：一是自己曾有很严重的拖延症，二是现在自己的拖延习惯少了很多。这一改变并非是对拖延症采取了什么措施，只是因为自己的心态逐渐成熟罢了。

十七八岁或者更早一点的时候，我相信自己是一个能做大事的人。当时的状况大致是这样的：我刚经历高考，成绩不好也不差，进入了一所不是很出名的重点大学学着一个不是很热门的专业，总之一切都太普通不过。但那时的我从来没有觉得自己普通过，每天都谋划着很多事情，并且坚信这些很快就会变为现实。其中之一就是要在英语四六级上取得一个很高的分数，这个从一进大学就开始计划了，到最后的結果却是四级勉强通过，六级徘徊在通过的边缘。考四六级贯穿于整个大学生生活，结果如此，原因很简单，考前几个月觉得时间还多，可以做点更重要的事情，考试前几个星期感觉再怎么准备也来不及了，于是把希望寄托在下一次上。四六级只是其中比较低端的一个计划，还有很多高大上的计划，结局殊途同归。现在看来，大学四年过得其实很不好，一直处于反省与自责之中，最后的两张证书毕业，显然与当初的梦想差距太大。

工作头几年是极其痛苦的，想成为的自己与实际的自己差距太大。当我以一个旁观者的身份来观察自己的时候，生活才显示出它真实的样子：我其实太普通了，能力也一般，很多事情不是自己想做就可以做到的，过去是这样，现在是这样，将来很有可能还是这样。这一发现至关重要：“因为，当我们

按照自己真实的样子而不是按照自己希望的样子来接受自己的时候，我们才能以最有利于我们的方式来采取行动，而不是生活在拖延的无边阴影之下。”

三十而立，如今的我虽不能说成熟，但肯定没有太多的拖延症状。每天早上七点之前，我会在小区跑两圈，如果下雨我就爬楼梯，从一楼爬到二十六楼，当年微不足道的小计划成了每天生活的一部分。两三年前，要求自己每月看一本书，现在基本达到了每月3本以上，如果某一周忘了看书，感觉就像缺了点什么。

虽然类似于信用卡到最后一天才还的事情还时而为之，但是只要不影响心情，拖延一点又何妨，谁没有点坏毛病呢。

## 焦虑的人读后感篇五

我想大家都读过《丑陋的中国人》这本书，这本书的作者叫柏杨，她在前写了这本书，她那尖锐直接的语言让我震惊，让我感到中国人是多么的丑陋，读完这本书你可能会怀疑他说的是不是真的，不幸的是只要是坦诚的中国人，只要是明白的中国人都不得不承认柏杨写的那些都是事实。

20年前的书那到此刻来写读后感，固然有些过时，毕然沧海桑田，毕竟物是人非，《丑陋的中国人》书中有很多言论真的已经不适当今社会了吗？那就错了，随着时代的变迁，人们的物质生活越来越丰富，“丑陋”两个字并没有随着岁月的流逝而从中国人的头顶上而消失，还记得20xx年发生了许多让中国人蒙羞的事情，小悦悦事件想必大家都有所耳闻吧！她还那么小就离开了人间，她的身躯被一辆车子压过，却所有人无动于衷。

从这件事我真的理解了柏杨为什么如此犀利的来写中国人的丑陋了，即使他也是一个中国人，柏杨并不是第一个批判过中国人的人，在近代也有鲁迅先生猛烈批判过国民性，他比

喻中国当时是一个“人吃人”的社会，想必大家都明白鲁迅先生那犀利的语言如同圆规上的针尖，能够随时杀死一个人，就像他笔下的祥林嫂悲惨的命运，和他的《狂人日记》，可想而知当时的中国人是多么的没有人性和可悲，怪不得鲁迅先生对中国人是多么的爱之弥深，恨之欲切。

胡适也深刻批判过中国传统，这不能否定它对中华民族深切的爱，鲁迅，胡适，柏杨他们都在批判传统，指出中国人习性的负面问题，他们并不是想伤害民族的尊严，却恰恰相反，他们是想让中国人觉醒，让中国人活的更有尊严，让中国人在外国人面前更能抬起头，让外国人不再在公园里写上“中国人与狗不得入内”这一类中国字体，为什么外国人只有是公共场所写上一些中文呢？这不是崇尚中文的表现，而是中国人种种行为，例如公共场所乱扔垃圾，大声喧哗等不礼貌行为不得不让外国人写下中国字体，我想每个中国人听到这些都会感到脸红吧！但这就是事实，这就是无法改变的事实。

但并不是所有的中国人都很丑陋，都很无知，中国人也有美丽的，每年我们都评选出“最美老师”“最美妈妈”等等最美丽的中国人，所以说中国人不完全是丑陋的，也有美丽的，因为中国是一个礼仪之邦，文化大国，有许多优良传统，那些好的传统值得我们一辈子学习，但也有不好的传统，例如三纲五常的封建伦理道德，那些不好的文化我们就应抛弃。

所以要想做一个美丽的人还是一个丑陋的人，要看一个国家，一个民族是如何将传统发扬，看了《丑陋的中国人》这本书，我作为一个中国人真的感触很深很深，看到了当今中国是多么的腐朽，当今的中国人是多么的丑陋，我期望看过《丑陋的中国人》这本书的人都就应好好反思一下，丑陋的不是一个人，而是一个国家，一个民族。

因此从此刻起我们要做一个美丽的中国人，要做一个有尊严的中国人，要做一个被外国人所尊重的中国人，更重要的是要做一个让中国人瞧得起的中国人。