# 焦虑的人读后感5篇

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-12-14

*读后感的写作过程可以让我们提高文字表达能力，培养批判性思维，锻炼逻辑推理能力，通过读后感，我们可以与其他读者交流，分享彼此的感受和见解，小编今天就为您带来了焦虑的人读后感5篇，相信一定会对你有所帮助。一个人不是生来就会被打败！范仲淹的《岳阳...*

读后感的写作过程可以让我们提高文字表达能力，培养批判性思维，锻炼逻辑推理能力，通过读后感，我们可以与其他读者交流，分享彼此的感受和见解，小编今天就为您带来了焦虑的人读后感5篇，相信一定会对你有所帮助。

一个人不是生来就会被打败！

范仲淹的《岳阳楼记》里有这么一句：不以物喜，不以己悲。初读《焦虑心理学》，里面也有这么一句话与之有着异曲同工之妙，“对于人生，对事对物，对名对利应有的态度应该是：得之不喜，失之不忧，宠辱不惊，去留无意”。可是，我们并没有修炼出看空一切的心境，处于这世俗间，社会的发展是越来越快，我们终日苦于追上它的步伐，内心却越来越焦虑。

（一）谁的生活不曾“一地鸡毛”

?焦虑心理学》这本书是从生活、职场、社交等方面细谈焦虑产生的原因，提供自我调整的建议与方法。少年时代，程度或轻或重，我们会焦虑，害怕被老师当堂提问、害怕考试。也有很多人在高考前夕一夜无眠，考前身体出现小症状。步入职场后，我们也会因为各种不适应而不得已戴上一个假面具，害怕与领导同行，害怕人前发言。一度为了博取同事的好感，永远都对别人说“好”，永远的不拒绝，天天领着“好人卡”。但是，我们时常会感觉职场是无硝烟的战场，而我们在这里压抑着呼吸，活得不痛快。

（二）勇敢且客观地面对焦虑，把握当下

托马斯.卡莱尔也曾说过未哭过长夜的`人，不足以语人生。其实，每个人都曾经历过人生的灰暗阶段，在夜深人静的夜晚，都曾辗转反侧，思考着这是不是我想要的人生。

反过来想，焦虑不一定都是坏事。每个人都曾在无法掌控的生活里横冲直撞，但是做好了准备，最后可能也会因为这份焦虑获得一份意想不到的成功。我们要学会剥离外壳，在安静的夜晚去审视，我们恐惧的源头，客观公正的来看，焦虑的始发点是已失去和过高的评价，但忧虑的事情却并没有发生，正如书中所说“恐惧未知，你所担心的80%都不会发生”。不如勇敢客观来看焦虑本身，既然已经失去，我们就不要纠结；未来还未发生，我们不要过分烦恼。焦虑不一定是坏事，它可能会塑造另一个成功的你。

（三）修炼自己，让自己成为“世外高人”

“腹有诗书气自华”，如若我们都有那书墨香，自信淡然，面对焦虑，或许我们可以变得更从容。《焦虑心理学》这本书中，也曾告诉我们可以通过阅读，在书中获得片刻的宁静。在那些焦虑的岁月中通过品读别人的人生，来丰实自己的阅历，等自己的心境变得豁达，我们回首再看那些生活中疼痛、抉择的艰难，会发现生活没有我们想象得那么难。同样，我们可以找一个愿意倾听我们内心想法的朋友，将内心忧虑说出来，在与朋友交流中获得些许温暖，就像是漫漫长夜中看到点点光亮。因为述说自己经历的这个过程，其实就是自愈的过程。

其实，读完这本书，静下心来。回首过往，会发现无论我们经历怎样的措手不及，等时间沉淀，那些焦虑的事情终归会成为我们人生中不可或缺的经历。最终我们会发现焦虑没有这么可怕，而我们也不是生来就会被它打败！

有心理学就有心理医生，作为一名合格的心理学医生，或者说是一名心理咨询师，最重要的就是要倾听。心理咨询师要用全身心来倾听，脑子要不停的运作，用所学的知识，做出准确的判断，期间酌情插少许的提问，使求助者在倾诉的过程中，宣泄自己的情绪，通过咨询师的帮助，逐渐自己发现症结所在，而不是直接告诉她问题处在哪里。心理咨询师的有效倾听，化解了求助者的症结。

在一次谈话节目中，一位女性听众咨询自己为什么老师学不好英文，不能跟外国人是很好的交流，而她的专业又恰恰是医疗英语。在经过交流后才发现，这位女士因为当初一段美好的跨国恋情被阻断之后，出现了一种抵触的清洁，不愿再说英语，尤其是不愿听到外国异性对她说英语，实际上她碰到的是一个心理问题。心理咨询师在这个过程中一定要全新的聆听求助者的倾诉，要聪明的问问题，要关注她自己的意识不愿意承担的那部分，而不要将太多的精力放在树立自己的业界权威上。

还有一种是，咨询人员听到求助者说自己好了一点了，就高兴了，觉得自己有能力。其实，这时候很多心理咨询师不明白，求助者正在为他们服务，这是求助者特别容易办到的一件事。心理咨询师就像家长、老师一样，求助者希望让心理咨询师高兴，这样心理咨询师才能对他好，他才能得到更多的关注。所以，求助者就希望让心理咨询师高兴一点。这说明，人人都是生活中的求助者，只是在于角色转换之间。

还有，在与求助者探讨问题时，心理咨询师很同意把应该放在求助者身上的关注转移到求助者所说的“我想使什么什么改变……”上，这时需要让求助者明白，心理咨询师只能帮助他本人。比如，以为母亲很担心自己的孩子不爱学习，很焦虑，此时心理咨询师应该抓住母亲与儿子的关系。其实母子，父子的关系就像在跷跷板上，父母想改变孩子未来的平衡跷跷板，心理咨询师要告诉他们，孩子是无法改变的，只有改变自己，改变自己的孩子行为的认识，然后做出对孩子的行为的反应，这样孩子才有可能改变。其实这根本不应该是父母担心的事情，父母应该后退，给孩子空间，让他们自己去体会、经历生活。

其实，心理治疗不只可以给心理疾患者带来福音，心理知识的普及完全可以预防许多心理问题的发生，而适时的心理指导更是有助于一个人挖掘潜能，增加才干，最大幅度地提高生命质量和事业成功的机率，为富有和幸福创造条件。人生的每一个阶段都需要心灵的指引，人生的每一种历险和每一次跨越都需要心灵的能量和机智，而心理指导正可以使心灵的各个侧面协同发展，使心灵的结构呈优化趋势。当一个人的内心变得强大而又灵动、宽厚而又坚毅时，那么任何力量便都无法阻挡了。

你是否在走廊里遇见自己的老板，就会感到紧张不安？在接任一项新的工作任务后，你会不会担心自己可能无法胜任，因此每日茶饭不思，辗转反侧。甚至没有任何事情发生，但你还觉得隐隐的焦虑，会忍不住猜想接下来会发生什么事，自己能不能解决？如果你有这样的“症状”，那么你焦虑了。心理学研究表明，95%以上的人存在典型的焦虑症状，将近40%的.人被严重的焦虑困扰，到底出现了什么问题？让如此的多人开始焦虑，一部分人甚至陷入了集体性焦虑。《焦虑心理学》这本书对现代人所产生的普遍性焦虑进行了深入的剖析和研究，并结合多名心理学家的治疗经验和大量临床案例，得出很多简单、实用、有效的战胜焦虑的方法，让你在阅读和实践的过程中，循序渐进地摆脱焦虑困扰。

与抑郁、伤痛、愤怒等单一化的负面情绪不同，焦虑相对更微妙、更复杂，甚至更难以形容，其实，适当的担忧是正常的，毕竟生活也不是一帆风顺，但过度焦虑影响了生活和工作这就有些病态了，这样的你需要找到自己焦虑的根本原因。书中提到了焦虑的多个诱因，归纳起来，重点有以下几种。

一是认同危机。即别人眼中的你，从小到大，我们难免被家长拿来和别人家的孩子比较，那个家长口中别人家的孩子，会让你有落差感，然而这种落差并没有随着你的成长而消失，工作后，别人家的孩子依旧围绕着你，让你觉得自己挫败感越来越强，此时你已经出现了较为严重的低自尊感，你非常依赖外界的肯定，这就是我们所谓的认同危机。

二是失败恐惧。每个人都会经历失败，这在我们的人生中都只不过是一个瞬间的记录，但有些人，却因为这瞬间的变化而沮丧、紧张、焦虑以至绝望，有些极端的人，选择了更为极端的方式来逃避失败。失败并不可怕，失败之后产生焦虑情绪也很正常，但我们要学会自觉质疑和辩论，告诉自己，失败只是提醒我，下次做的更好。

三是完美主义。你希望所有的事情都达到你预期的结果，你必须保证你的聚会完美无缺，你的工作必须完全符合你的心意，你的伴侣必须是最好的那一个，等等，然而这个世界大多数事情都不会轻易对你俯首听命，他们不会事事顺着你，此刻的你非常脆弱，你会痛苦，你会异常焦虑、沮丧的压抑。事实上，你之所以觉得世界不完美，是应为你各种不切实际的期待，如果你能不再过于坚持执念，你会变得强大、自由。

四是自我贬低。我们每个人都会有不同程度的自我贬低心理，知识程度轻重不同，心理学对自我贬低的定义是，当一个人面对他无法对付的问题时，他表现出来的就是自卑和无助。

了解了焦虑的诱因，我们就可以在生活中斩断焦虑的思维，打破自我折磨的死循环。莎士比亚说：事情没有好坏，全在于你怎么看。同样的困境，对于不同的人，会产生完全不同的效果，一颗强大的内心，是你战胜焦虑的最好武器。培养积极的情绪，保持内心的宁静，让我们一起赶走焦虑，让生活充满阳光。（莫青青）

这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的心理学入门书籍，如果想了解一些心理学最根本的知识，看这本书是一个不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

它就是一本心理学最根本的书，但是却很全面。这本书有十八章，主要介绍了生活中的心理学、心理学的研究方法、学习与行为分析、智力与智力测验、理解人类人格、心理障碍、心理治疗、社会过程与关系、社会心理学与社会文化等内容。书中还包含了由600余条词汇及解释构成的“专业术语表”、20xx余条“参考文献”以及近1000条“人名和主题索引”，对教学、研究和学习都极具参考价值。

我很喜欢书中特别设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你知道心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，把心理学和我之间的距离拉近了很多。看看这些题目吧：“幸福感的遗传性”“青少年在想什么？”“感觉和知觉组织的分离”“清醒梦境的试验事实”“你无法忽视数字的”意义“”“在”疯狂“的地方做个正常的人”——原来，你每天都用得到心理学！

“21世纪的心理学”这个专栏也很好，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题，把有兴趣的学生引向心理学的新领域。在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你可以跟着别人的指示走，而不管对错；也可以自己摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自己知道自己在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选择你喜欢的道路走下去。这本书就是心理学世界的地图，它没有把所有的知识给你，但是，它给了你全貌，给了你路径，要了解心理学，这本书足够了，要想要深入，这本书也告诉你该如何寻找道路。

对于初学者和对心理学有兴趣的任何人来说都是一本非常不错的书，本书从生活入手，深入浅出的与心理学知识联系起来，让你在不知不觉中领悟到心理学的魅力，从心理学的角度讲述生活中一些习以为常但又从没注意过的生活琐事，能帮助你逐渐产生对心理学的浓厚兴趣，学心理学的都该读一读这本书。它教会了我如何思考，如何去分析人类的心理现象以及由此决定的行为方式，我觉得这是最大的裨益。

我们无时无刻不在和空与满进行博弈，大至人生的重要决策，小至每一天的进食。而在这些博弈中，半饱，才可以让我们拥有更多。

半饱是一种完美的缺陷，一半的希望，再加上一半的耐心，才是一整片蓝天。对现实保持一种满足，对未来保有一分好奇，相信生活里头总有更好玩的事情，会在下一个阶段出现。

因为半饱，才会对未来的一切，都充满了期待和参与的热情。我想，魅力的标准，可以是看他能不能发自内心地微笑。对于物质的半饱，反而会增加心灵的丰盈，这种自由的心灵、灵动的眼神，以及不受外界影响的心态，会让人充满自信，变得优雅。这种魅力不是美丽，而是有一股吸引人的磁场。

在二十四节气中，很多节气都是相对的。比如小暑对大暑、小雪对大雪、小寒对大寒，但是小满之后却是芒种。月盈则亏，水满则溢。事情太满就会走向反面，花未全开，月未全圆，才是人生最好的状态。

许多时候，我们都误解了焦虑，认为焦虑一定是心理的敌人。事实上，所有的负面情绪都有它存在的必要性和合理性。焦虑是我们大脑的一种防御机制，它可以提醒人周边潜在的危险，是我们对周围环境作出的恰当的反应。适当的焦虑能帮助你更客观地认识处境，起到未雨绸缪的作用。但是如果焦虑过度，那么作用就适得其反了。

近代德国诗人歌德在其长诗《浮士德》中，有一段诗很形象地描述了焦虑感：每天早上醒来，我都觉得惶恐，想到这一天当中，一个愿望也不会实现，一个也不行。活跃的满腔创新的思想，都受到无数俗虑的干扰。等到黑夜降临，上床就寝，在床上也是惶惶不安，许多噩梦使我胆寒。活跃在我的心中的神，能深深激动我的内心，但这支配我的全部力量的神，却没有对付外力的本领。我觉得生存真是麻烦，我宁愿死，不愿活在世间。

所有不愉快的情绪都源于生理和心理的失衡，人们以各种方式去修复它。有的是克服障碍，改善自身能力和条件；有的选择降低欲望，或采取合理化解释，给自己一个台阶下。如果不能做到这几点，就无法恢复心理的平衡和宁静，消极情绪包括焦虑等积累和强化到一定程度，就会产生心理失常、精神病等严重心理疾病，甚至导致自杀等自毁行为。焦虑是一种常见情绪状态，是一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪。一般说，在心理学中通常把有明确对象的不安、担心和忧虑称为恐惧，而没有明确对象的恐惧就是焦虑。也就是说，焦虑是根本找不到目标的恐惧，它表面上比恐惧的程度要浅，但正因为它没有清晰的对象，没有明确的方向，才让人无从下手，从而使人更加惶恐、无措。事实上，它给人们带来的心理困扰丝毫不亚于恐惧感。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找