

# 最新父母的心读后感(汇总6篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！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？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 父母的心读后感篇一

文中最重要的道理说起来其实很简单，即如果不经觉醒，那么你童年时在父母那里受到的伤害会进入你的潜意识，让你失去真实的自我，而后，当你有了孩子，这些伤害又会在你养育孩子的过程中再现。因为一旦孩子的某些行为不幸触到了你的痛点，你就会不自主地用失控的情绪去伤害孩子，而实际上让你受伤的并非孩子本身，而是你自身潜藏的伤痛。举个例子，如果孩子的拖延症会让你大发雷霆，那么你最好审视一下你自己是不是拖延症患者，如果是，那你要意识到你真正受不了的不是孩子，而是那个你不敢面对的自己，如此，你就应该知道，孩子的拖延症是需要纠正的，但你中立公正地去纠正即可，而不用对着孩子发怒——当然，你还要去纠正自己的拖延症。你发怒只会让孩子受伤，如果孩子成年后也未觉醒，那么这些伤痛就只好一代代蔓延下去。

实际上，潜意识里的伤害不仅会伤害孩子，在此之前，它往往已先行伤害了我们的情侣、配偶，然而，因为孩子的幼小和无助，他们往往比成年人更容易受到摆布，也更容易受伤。但换个思路想，如果对觉醒认识地够及时，我们其实可以在孩子来临之前，在与情侣、配偶的亲密关系中就开始自我疗伤，因为我们与伴侣来自不同的家庭，如果我们的伤痛点恰好不相同，能通过沟通互补疗愈对方的伤口，那是再好不过的。然而有时情况并非如此，也许宝贝在你觉醒前已降临人世，也许你和对方的伤痛点几乎一致，也许你的配偶已经帮你治愈了一部分心结，然而更深的部分还隐藏在你的心中，

直至孩子出世。这时我们就需要借助孩子来为我们疗伤，因为刚刚出世的孩子是一张白纸，他们最原初，也最本真，借着这面最纯真的镜子，通过努力觉醒，我们也可以找到最真实的自己。

通过孩子找到真实自己的具体做法有些类似于我们常说的“尊重孩子”，但实际并不一样，“尊重孩子”是我们拿捏着家长的权威，有意识地去给孩子一定的空间，让孩子自行发展；而书中“觉醒”是指在精神层面上完全让孩子自由发展，家长只观察和陪伴，却不以权威去指导孩子什么。请不要误解，这里说的自由发展指的是精神层面，如果孩子的具体行为有偏差，那么父母必须及时纠正，比如你的孩子欺负别的孩子，比如偷东西，不按时睡觉等，那你必须立刻马上拿出家长的权威，当即制止。而在面对爱好、专业、信仰及伴侣的选择时，你应当相信孩子的本真，相信他们会选择最好的，不要让他们丢失真实的自我，并通过观察他们找回自己的真实，从而形成父母与子女之间觉醒、良性互动的长幼关系。

实际上，在我看来，对于专业、信仰及伴侣的选择是通过从小潜移默化的熏陶来慢慢引导的。你可以在孩子初中的时候就告诉孩子每个专业大致是学什么的，对学习者有哪些要求，以后可以做什么，发展前途在哪儿，如果转方向大致又可以转向哪里，等等。而对于伴侣的选择，他青春期的时候你们就可以多少观察下周围的亲戚朋友，看他们的夫妻关系究竟是什么样的，然后告诉孩子为什么他们有些人是非常幸福的，有些人却只能以分道扬镳收场，有些人又是貌合神离，这样孩子到了婚龄至少不会受骗。至于宗教，你当然也可以告诉他它们好的地方与不好的地方，然后让他自己做选择。

“我们接纳孩子的程度同接纳自己的程度成正比”，接纳孩子，就是接纳自己。挑剔孩子，实则挑剔的也是我们自己。如何应对孩子的错误，事实上也是我们对自身错误的应对。

正如作者例举的，无论是对于我们“形象的、完美主义的、身份的、规范的、渴望控制的”种种的自负感，还是面对孩子“幼年期”、“可怕的两岁”以及初中、高中的挑战，父母的觉醒能够使得孩子与父母的视线由对外在的关注与需索，走向内心的宁静与强大。

现实就是现实。无论好坏。世上不存在“好运”与“不幸”，“生活中的一切境遇都是在为精神的进化提供条件”。

“生活是用来体验的，不是用来战斗和逃避的。”

当我们能够超越“有所作为”的生活形态和教养方式，不在汲汲于茫然的忙碌中时，不执着于生活“应该怎样”的时候，生活的真相就渐渐浮出水面，与孩子一同享受、感受当下的幸福就来了。

而孩子，具备强大内心与精神动力的孩子，终将找到真正的自己。

悟到此节，如作者所言，书中的后半部分的应对策略反而不重要了。大乘在前，小乘就任意撷取罢。

父母觉醒的一刻，在每一个当下与孩子和谐相伴的宁静从此开启。

## 父母的心读后感篇二

很长时间里我都是一个害怕孩子的人，我知道小宝宝、小孩子有可爱的地方，看到长得可爱的小家伙也想去抱抱摸摸，但是说自己生孩子、养孩子那是想都不敢想的。自己总结，这种恐惧来自几个方面。

首先，我是被“管”大的那种孩子，爸妈都比较严厉，其他小伙伴都在玩耍的时候我在看书背书，成绩更是成为衡量一

切的标准，考试结果直接决定课余时间的自由度。我觉得当孩子一点儿都不快乐，甚至很早就觉得活着就是受罪。由此也就衍生出害怕孩子的第二个原因，我觉得他们生下来就是吃苦受罪，为了别人定下的目标拼死拼活，毫无意义。

后来朋友推荐了《父母的觉醒》这本书。这是我第一次鼓足勇气认真学习的亲子关系的书。其实说亲子关系也不太对，更准确地说，这是一种教父母以及准父母调整自己心态去面对孩子的书。此处的“觉醒”跟大部分身心灵书籍中提到的“觉醒”是相同的，是读者自身修养的提升。利用教养儿女过程中所获得的精神和情感收益，提高自身的修养，最终使我们成为更有效率、更有能力的父母。在这个启发智慧的过程中，让自己敞开怀抱，容纳自身的不完美，相信不完美恰恰是产生改善的利器。

书中总结的“觉醒”，大概分三个方面。

传统的父母之道是直线型的、分等级的，父母居高临下地掌控孩子的一切。这样的家长会将自己的计划强加到孩子身上，或者把自己的人生经验强行灌输给孩子，要求孩子一定按照他们的模式“复制”生活。

作者指出，事实上，孩子不需要父母的主张、期望、权威与控制，孩子的世界里，充满了“这是……”、“我能……”，而不是“这不是……”、“我不能……”。他们具有的是充满潜能的内心世界。每一个孩子都有自己独特的生命规划图，他们早早就开始接触本质的自己，体会自己想成为什么样的人。身为家长，应该去帮助他们实现这个蓝图，而不是替他们制定蓝图。

很多没有觉醒的家长会被强大的控制欲操纵，将自己的计划强加到孩子身上。他们不懂得，培养孩子不是培养一个“迷你版”的家长，而是在塑造一个具有独立特征的灵魂。只有做父母的觉醒了，才能把自己同孩子区分开来，不把孩子当

成一件所有物。当家长们不再追求控制欲的满足的时候，就会同孩子建立起一种亲密的关系，也就能够帮助孩子塑造起同他们本质相协调、相适应的人格。

父母生孩子，养孩子，自然而然就会产生一种自负感。在孩子这种“弱小”的生物面前，父母不自觉地会将这种自负感表露出来，渗透到对孩子的管教中去。而事实上，并没有任何事实可以证明，父母的经验都是对的。很多父母坚信自己是正确的，不需要反思。如此一来就形成僵化的思维模式，在没有审视自己的世界观之前，就期望孩子按照父母的意愿去生活。这恰恰是对孩子的一种桎梏。

还有一种全知全能型家长，总是表现得无所不能，却在无形中给孩子造成恐慌或压迫感。如果孩子眼中的爸爸妈妈是一个难以企及的高大形象，他们会觉得自己格外渺小，他会觉得自己永远赶不上家长，这就对他们认识自己的能力构成了阻碍。

所以，作者建议那些沉迷在自负感中的家长早日觉醒。“试问自己：在教养孩子的时候，我有没有特意倾听过他们的心声？如果我使用的方法效果不佳，那我愿不愿意做出改变？”“觉醒”的教养方法使父母放下那种自负感，让长幼关系成为伙伴关系，与孩子自然地实现平等。

因为父母会把孩子视为自己的一部分，所以会直接把孩子的“乖”与“不乖”跟自身的情绪连接起来。孩子“乖”，父母就高兴；反之就生气。可是，每一个孩子都会犯错，有些行为会给父母招来麻烦：在幼儿园做了错事，被老师找家长，选择了家长不喜欢的爱好，从事了与家长梦想不同的职业，或者长成了同性恋……有些家长就会暴跳如雷，管不住自己的情绪。

这些父母没有认真反思的是，这些所谓的“错误”，并不一定都是错误，孩子更不应该因为这些而不被重视或者不受尊

重。很多父母会陷入误区——将自己的尊严同孩子的行为混为一谈。当孩子的行为违背常规的时候，父母就觉得要承担责任，甚至因为自己“丢面子”而责罚孩子。这就会导致处理失当。

谁都想做一个优秀的家长——尤其是在人前。一旦我们感觉不够完美、达不到期望值的时候，就会感到焦虑，感到自己在别人眼里“掉价”了。接着，就会表现得非常情绪化。可这对孩子是特别不公平的。

很多事情都是这样，当实际进展不像计划那么如意时，我们就会产生抗拒的心理，会闹情绪，因为我们感受到了威胁。当我们心中“应该怎样”的完美梦想破裂时，我们的负面情绪就爆发了。我们希望自己所爱的人和自己的生活都像受控的机器人一样有条不紊、毫厘不差。一旦达不到这个理想，我们看待人和事的态度就开始偏激过火。我们往往意识不到，恰恰就在这个过程中，我们也许会损害到亲人的幸福。

这里，父母的“觉醒”，就是需要粉碎那个“完美”的梦境，接纳不完美的自己，也接纳不完美的孩子，调整身心，在每一个当下与他们和谐相伴。

读完《父母的觉醒》，我对孩子的恐惧消除了大半，对自己以后当妈妈的信心也增强了大半。没有必要想太多要如何塑造孩子，只需要平等对待那个独立的小生命就好。他有权享受他能够得到的最大自由。

对照我自己的父母，我当然肯定并感激他们养育我的恩情，也开始体谅他们的“不觉醒”。看到很多人在抱怨“父母皆祸害”，其实也是针对父母们的不觉醒。那么，当我们这一代遭受了“不觉醒”的“祸害”，以后做父母的时候，就应该注意放手，给孩子们应有的自己空间。身为父母，不能错误地认为自己有权决定孩子是什么样的人。孩子来到这个世界之后，就有权表达自己的心声、感情，展示自己的精神世

界。父母首先应当努力做到的是让孩子享有身为自己的权利，让他们在自己的命运轨迹下生活。

## 父母的心读后感篇三

一直以来都喜欢读一些文学类的书籍，而接触使自己内心平静，促使自我成长做合格母亲的书是在孩子初中。初二下学期我发现和一向温驯、懂事、明理的女儿交流沟通，开始变得困难起来，尤其是初三达到了顶峰，甚至到了抓狂、无能为力的地步。曾经借助了一切可以借助的资源想让面临中考，成绩一向还算优秀的女儿学习尽快走上正轨，亲子关系趋于和谐，也开始疯狂的上网找寻一本又一本如《非暴力沟通》、《正面管教》、《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》、《陪孩子走过初中三年》、《中国家长怎么办》.....等有关与孩子沟通交流的书籍，想从书中尽快找到解决这些问题的方法，有时甚至迫不及待的一天就会读完一本书，把书中的一些方法贴在门上，时刻提醒自己。可越是这样，就像人陷入泥潭中，越挣扎陷得越深，这样的状况一直持续到高一开学.....

直到一次和同学妈妈的聊天中，得知了段老师、卫老师及其致慧读书会，出于对这位智慧妈妈的信任，抱着有病乱求医的心态来到了这里。在卫老师的带领下，开始了《父母的觉醒》这本书的精读。在读的过程中学会了反省、内观自我；在读书会妈妈们的分享中看到了自己的影子；在自我的分享时，从卫老师和读书会妈妈们的神态、表情、含蓄委婉的语言中明白了自己做得好的、不好的方面.....感谢段老师创办读书会，感谢卫老师的引领，感谢各位书友妈妈的分享，也感谢这本书，这些都使我走在了做一个觉醒父母的路上，在读书会近一年来的浸泡中，也获得了些许感悟。

这本书告诉我们——养育孩子是为了培养一个有独立健全生命的人，是为了让孩子发现本真的自我，过上真实、觉醒、愉悦的生活，而不是为了父母的自负心，培养一个听话、无思想、少时受父母控制，长大受制于他人的毫无自我价值感的无趣灵魂。

养育孩子是父母从一个主角变为配角的过程，尤其是到了青春期，父母更是不得不放弃一些寄托在孩子身上的期望，做到放手而不放弃。要对自己逐渐长大的孩子给予充分的信任和信心，当然更要对自己的教养方式有足够的信心。一个从容淡定的母亲，即使给不了孩子什么建议，即使不能够解决孩子的学习、生活的困扰，也比一个唠唠叨叨、指指点点的妈妈可能更会使孩子得到更多的养分，更能使其茁壮成长，成为孩子想成为的样子，成为父母可以引以为傲的孩子。

一个人能够控制情绪是最高的情商、最大的能力，在生活中击垮我们的往往是失控的性情。这本书使我明白了作为父母要做孩子情绪的引领者，而不是随孩子陷入情绪的纠缠。尤其是进入青春期，由于孩子身处情绪的漩涡中，也开始了体验与其年龄不相符的身体和心理极限，这时孩子会比以前更需要我们，需要我们无条件的爱，需要我们的彻底接纳。

读书会 and 这本书还教会了我倾听、共情、激励、信任、赞美、感激..... 学会了好多与孩子相处的方法，当然也时时会打回原形，但是我明白做一个觉醒的父母不是一蹴而就的事，还需要随时随地小心经营，懂得我的一点点改变会为整个家庭的觉醒增添力量。

总之这一年来读书会 and 这本书给我的感悟颇多，也使我和我的孩子及家庭受益匪浅，由于自身文笔有限，提笔时总是词不达意，无法一一诉诸笔端，最后以本书中的一段话作为结束以此勉励、提醒自己。

——由觉醒的父母抚养长大的孩子，不仅能与自己和谐相处，也能获得发自内心的愉悦；还能发现宇宙的丰富多彩，知道如何找寻源源不断的活水。这样的孩子会将生活视为自己的一个伙伴，怀着好奇、兴奋与敬畏之心去面对挑战。由于他们的成长过程中充满了宁静的内省与内在的快乐，所以当成为父母后，也会教导自己的孩子如何生活的快乐满足。



## 父母的心读后感篇四

《父母的觉醒》作者从心理学角度来探索、观照父母与孩子成长过程中关系的方方面面，揭示了父母与孩子关系的真相，指引我们在养育孩子的神圣旅程中，穿越情感与精神的复杂地貌；其深刻的教养之道，不仅将孩子身体、思维、心灵的培养融为一体，也让为人父母者得到充分的成长和享受。

每个人都会把自己想象成最好的家长，绝大多数人确实做得不错，对自己的孩子也抱有深切的爱。我们会把自己的意愿强加给孩子，绝对不是因为不够爱他们，而是由于我们缺少一种为人父母的觉醒意识。现实的情况是，我们大多数家长没有意识到自己同孩子之间的互动规律；在家长和孩子之间，这种规律是固有地存在着的。

我们很少有人愿意反省一下自己是否觉醒；正好相反，大家对这个概念心怀抵触。我们都怀有一种戒备的心态，不愿意听人家评价自己的育儿风格和方法；一旦触及到敏感地带，我们立即会作出反弹。正因为如此，要想重新设计好同孩子的互动，首先要正视并重视这个问题。

父母缺乏觉醒，为此，孩子将要付出巨大的代价。过度的宠爱、过度的关注，这一切导致了许多孩子不快乐。这是因为在不自觉的情况下，我们会将自身的情感延续到孩子身上；在不自觉的情况下，我们会将自己未获满足的需求、没有达成的期望、没有实现的梦想传递给他们。这种一代代传承下来的情感可能会奴役孩子，削弱他们的能力；这种潜意识如果得不到彻底清理，就会一代又一代地渗透下去。

唯有觉醒的力量才能制止这种回荡在家庭中的痛苦循环。

## 父母的心读后感篇五

从孩子降生的那一刻起，父母的角色仿佛自然而然确立起来

了。这样的水到渠成自然掩饰了我们身在此山无知懵懂的状态。我们养育孩子的态度和方式大多来自于父母对待我们的方式。当我面临孩子的很多问题无法解决甚至激化时，我很感激与《父母的觉醒》这本书的相遇。

面对青春期的男孩我是忐忑的，《父母的觉醒》让我看到这忐忑就来自于自己的自负感、控制欲和焦虑。我在内心没有认可孩子是一个独立的精神个体，我极其想把自己的思想行为强加于他，希望孩子的思想和行为符合我的构想。

在读书会每周所读的内容不多，但我们在老师的指引下，同伴的讨论中对其中内容有更多的感受和认识，并从中获益。逐渐的我在孩子起床、睡觉、吃饭、穿衣、交友、言谈.....，更甚于上卫生间、剪指甲洗澡这些大小小小零零种种的事中都能够看到自己的自负感控制欲。当然最严重的杀伤力最大的自负感是在孩子的学习上。哦，崩溃！我竟然是这样的妈妈！一天中这样的次数太多，我就不得不一次次翻阅这本书，让它帮我平复内心的暗流涌动翻江倒海，并从中获取继续觉醒的力量。

此刻的我希望自己能洋洋洒洒写出上千字的文章。我知道这也是孩子写作时我对他的期待。这期待让我看不到当下的孩子，他的优点和他的真实感受被忽略了。此刻的我感受到了自己的努力和局限，对“接纳孩子的程度同接纳自己的程度成正比。”有了更真切的理解。

接纳现在的自己和孩子，我们会在觉醒的状态下，相处的过程中一起收获成长的幸福。感谢《父母的觉醒》！感谢段老师提供家长成长的平台！感谢卫老师的指引！感谢一起陪伴的伙伴们！

## 父母的心读后感篇六

读了美国作家沙法丽·萨巴瑞的《父母的觉醒》一书，感触

颇深。作为父母，我们应该如何读懂自己，读懂孩子，在养育孩子的神圣旅程中，穿越情感与精神的复杂地貌，如何觉醒，其深刻的教养之道，不仅将孩子身体，思维，心灵的培养融为一体，也让为人父母者得到充分的成长和享受。

世上没有绝对理想的父母，也没有绝对完美的儿女，孩子的问题，往往是父母自身的折射。我们要知道，我们所养育的是一副个性独立的精神，即使我们有最善意的动机，但还是会落入俗套，将自己的计划强加到孩子身上。要想发现孩子的本真，首先要寻找真实的自己，不要居高临下地掌控孩子的一切，我们可以在家里与孩子建立一种亲密感，先和孩子做朋友，我们不仅需要给孩子提供基本的居住，饮食，教育，还应该培养他们规则意识和现实生活的种种技能。

父母的转型是实现人生觉醒的关键一步，觉醒的教养方法要求我们父母从根本上进行转变，要求我们考虑系列课题，诸如：

我是否作好了准备，愿意在与儿女的互动中走向更高级的精神觉醒？

我怎样才能认清孩子的真正需求，有的放矢地教养他们，做一个称职的家长？

我是否清楚地认识到教养工作的方方面面？

作为父母亲有了这个思想意识后，就应该想想如何学会觉醒的教养之道。书中提到，身为父母，我们需要放下为人父母的架子，放弃“应该怎样”的想法，学习接纳孩子，摆脱有害的陈规，在更深的层次上与他们交心。当我的女儿进入初中校园的第一个月，成绩下降超快，适应不了每天体育课的长跑跟我诉苦时，我也曾对她大吼大叫：“你为什么考不过别的同学”？“人家都可以跑完，就你不行”？这时候，她是跟我一样，对我大吵大闹，然后就彻底不说话了，明显的

情绪低落，不开心，什么都不同我讲。我慢慢意识到，她只是个孩子，我是不是对她的期望太高了？读了这本书，我知道了，我们应该学会降低自己对孩子的期望值，学会接纳孩子不足的地方，应该像朋友一样地和孩子相处，尽量在孩子面前控制自己消极的情绪，引导孩子心平气和地对待生活，相信孩子，理解孩子，将其中的好与坏都看成自我提升的机遇。

家长有了这种意识后，如何应对孩子青少年时期的疾风骤雨？比如成绩下降，身体发育方面，对异性的好感等等。读完这本书，我知道了：首先放下那些伟大的期望，营造良好的家庭环境，对孩子不溺爱也不强迫，平等平静地与他们交流；生活中多赞美孩子的本真，多鼓励他们，让孩子坦率地表达情感，给孩子创造一个从容发展的空间；鼓励孩子直面自己的感受，引导他们驾驭自己的情感；当发现孩子错了的时候，鼓励孩子面对自己的错误，帮助他们正视自己的不足与局限，勇敢地继续前行。

在教养孩子的过程中，我们大多数时候会表现出控制的欲望，所以同孩子冲突是不可能避免的。当冲突发生时，父母第一步是审视自己的思想，反省是不是自己的控制欲在作怪，学会控制自己的自负感，用平和的心态制止他们不恰当的行为。冲突教给孩子学会表达意愿，学会接受和包容，父母也会了克制自己的控制欲，父母的觉醒之道在于这种双向转化。

当我们学会如何觉醒后，应该用最有效的方法帮孩子实现纪律约束，制定规则。比如重大规则和灵活性规则，如果我们希望自己制定的规则得到遵守，就需要和孩子认真地做好交流，以身作则，自己首先做到遵守规则，同时要做出向孩子学习的姿态。当我们和孩子去商讨一个解决方案时，要营造一种齐心协力的气氛，孩子会由此了解，敞开胸怀，听取各方意见，力求用创造性的方法来满足所有人的需求。

只有父母真正觉醒了，才会知道如何与孩子平等愉快地相处，

相爱互助，才会和孩子面对生活中的疾风骤雨时共同进步，共同成长。这就是我读完《父母的觉醒》一书后的感悟。