

最新冯骥才感觉阅读答案 登天的感觉读后感(通用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

冯骥才感觉阅读答案篇一

近日在好友的推荐下看了《登天的感觉》这本书，受益匪浅。在咨询工作中，我曾经感到一阵的迷茫和无措。总觉得各种心理咨询的各种理论在脑子里打转，我应该在咨询中怎么做？怎么样才是有效的心理咨询？我应该怎样去避免那些咨询中常犯的错误？怎么样才能使自己的咨询不落入俗套——不是说教，不是劝慰？一系列的问题让我在面对心理咨询时感到退缩与胆怯。这时我又拿起了这本书，重新开始细细阅读。有人说，书应该反复阅读，才能看出其中真味。在这本非学术专着的心理学读物里，我得到了一种莫名的豁然和启发。

《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。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例，来告诉读者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介绍了心理咨询的基本理论和方法。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内容。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”……而也正因为这种描述,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助别人疏导心理,带来幸福,助人自助而拥有的“登天的感觉”!

“我恨我自己,我实在太愚蠢了”,“我们的爱情还有救吗?”……这些日常生活中随处可见的问题,妨碍着我们对幸福的追求。人生的幸福不是金钱名利的角逐,本来自于我们内心的平静,天堂原本就存在于每个人的心中。在处理这些心理案例的过程中,作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变!日常生活中的许多问题实际都是心理问题。这让我又仿佛重新从心理咨询中得到帮助别人力量!还记得老师问过我们,觉得做心理咨询的人都是什么样的人?我们答了许多各种各样的答案。不过老师笑一笑,说:“我们都是善良的人。”是啊,拥有一颗善良的心,去给人帮助,这不就是我们心理咨询人员的初衷吗?然而心理咨询之妙,就在于他帮助了一个人,却让那个人感到自己帮助了自己。这便是只有我们自己才能体验到的快乐与力量。

在学习心理咨询的过程中,老师说过可以多种心理理论的灵活运用,你觉得哪种适合就用哪种。《登天的感觉》通过案例分析让人感到心理咨询并不是简单的某一理论的运用,而要具体问题具体分析。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,但是后来发现来访者还是无法调节自己的心理问题,后来运用分析疗法终于发掘出问题的根源。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。当我们在处理个案的时候,

如何正确选用相应的心理理论, 需要我们有相当扎实的理论基础以及个案咨询经验。这还有点像练习武功的境界, 充分掌握各种理论, 在运用的过程中, 于无形在有形之中, 以有形变无形之法。好像有人说过, 最厉害的咨询方法就是已经没有具体理论方法了, 可见各个理论都融会贯通了。

很多事情, “知”与“做”是两码事, 心理咨询亦然。学过心理咨询的人一般都知道: 在咨询中不是劝慰, 不是给建议, 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。在《登天的感觉》中, 岳晓东也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, 例如在《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。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。因为咨询的原则是: 不要给来访者建议, 不要帮来访者作决定, 但是实际上现在所谓的咨询者可能会再自觉不自觉中就已经帮来访者作了决定。岳晓东在书中用自己的经历告诉读者: 这些错误是很微妙的, 它要求咨询者要细心, 在咨询的时候必须时刻保持客观的态度, 时刻注意自己咨询的原则是要“助人自助”!

总之, 我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物, 因为每读一次你可能会有不同的体会, 可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。

十个案例一口气读下来, 我也终于慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。因为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, 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? 而读者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!

冯骥才感觉阅读答案篇二

“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，他在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。

冯骥才感觉阅读答案篇三

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！

冯骥才感觉阅读答案篇四

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他人交往中取得成功。

冯骥才感觉阅读答案篇五

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个在哈佛大学习期间做的、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！

冯骥才感觉阅读答案篇六

从2021年2月8日到2月17日，自己读了《登天的感觉》这本书，这是我读的第一本关于心理咨询的书籍，下面我把摘抄分享给大家：

p26一个人的价值不在乎其出身，而在乎其所为。——斯金纳

p41空谈问题不谈情绪，会给人以冷冰冰的感觉；空谈情绪不谈问题，又会使人感到茫然不知所措。两者应相辅相成，互为补充。这不仅是心理咨询的技巧，更是人与人相互安慰的智慧。

p44一个人特意行为的背后，必定在潜意识里藏着一个不为人知的迷。——弗洛伊德

p54过去的事情是忘不掉的，只有谈清楚了，才能获得内心的平静。

p56心理咨询，就是要以“静”促“动”，以“无为”带来“有为”。

p75“三圈”游戏，我最喜欢做的事，我最擅长做的事，我认为最有价值的事。用自己擅长的去做有意义的事情。那你就是一个成功又幸福的人。

p92宽恕在爱情和婚姻中的重要性。

p95作为心理咨询人员，我的作用不是要主宰他人的命运，而是要推动他人去主宰自己的命运。

p97最终，他体悟到了爱情中，宽容、接纳彼此的不足，用心维护两者间的关系是十分重要的。

p209爱护孩子是否得法，对孩子的心智成长有非同小可的影响。

p241好的回音板，就是要善于对来询者的话语提出质疑，归纳总结，以推动来询者不断认清自我，发现问题。

心理咨询的过程其实就是一个自我探索的过程，每个人的人生其实都是一个自我探索的过程，每个人都想拥有更好的人生，可在探索的过程中，有很多地方都迷雾重重，通过不断的反省更好的认识自己才能穿过迷雾，遇见更好的自己，获得自己想要的生活。