

# 2023年改变自我读后感(模板5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！读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 改变自我读后感篇一

首先要说，作者用心且有阅读量，对于快餐阅读、几本书想见效果的家长，这本书是个不错的选择。

在国内的同类中算不错的。和国外同类比，弱点就明显了。

先讲倾听表扬批评惩罚几部分吧。

同样运用了吉诺特博士的理论和方法，《如何说》那本分成几个大类，用插图、案例、模拟练习来说明，做到了分类清晰、操作性强，个人见过当中最佳。这本，同一个主题会在不同章节出现，显得凌乱，方法有点不得要领，比如夸奖孩子，作者提供的参考答语啰嗦，家长观点过多，可能是爱子心切吧。

然后，作者过分强调语言的魅力，可是洋洋洒洒不是孩子喜欢的语言方式吧？让家长心态、观念的转变是核心，作者这部分力度弱。

行文有点用力过猛，个人议论、心路历程太多，事例被挤压得少且弱，吉诺特认为，指出孩子的错误时，最好是“客观描述看到的事情”，必要时“说出期望”，最好让孩子觉察错误，自己想办法补救。对家长也是这样吧？作者说教太多，读者思考空间就少，效果也不好。

## 改变自我读后感篇二

每一个问题孩子背后几乎都有一个问题家庭，可悲的是，有部分家长身处在问题的漩涡中却不自知，受困于孩子问题的表象，整日里就孩子的行为问题和孩子拧巴，既不懂得寻求第三方的帮助，又不懂得自我救赎、自我学习和成长，结果是问题越来越严重，关系越来越恶劣，最后是自己痛苦，孩子痛苦，家人也痛苦。值得庆幸的是，也有部分家长思想觉悟高、懂得反思，懂得求助，懂得自我成长和改变。

比如今天案例当中的这位母亲，在孩子的成长过程中，她从来没有给过孩子好脸色，孩子的父亲更是简单粗暴，对孩子常常采取高压政策，非打即骂。一位情绪失控的妈妈加上一位简单粗暴的爸爸，无疑是孩子的恶梦。孩子十六岁时出现迷恋网络游戏，离家出走等问题。

一个不被父母欣赏和关爱的孩子，一个心无所属的孩子，有今天的问题呈现是再正常不过的事情了。

庆幸的是这位母亲没有坐以待毙，而是积极地寻求解决办法，辗转找到贾老师当面请教。她信奉“求救于教育专家，不如把自己打造成教育的内行。”决心改变自己，提升自己，用自己的实际行动给孩子一些实实在在的帮助。这也是最令我感动的地方。

在我学习家庭教育以来，所接触和了解到的所谓问题孩子的“回归”和“转变”，无一例外不是通过父母自身的学习和改变来实现的。

错误的背后往往蕴含着成长的契机，犯错是通往正确的必经之路，暂时的迷茫、寻找人生的路径也是人生中的一部分。

当父母看到孩子行为问题背后的实质和情感需求；接纳孩子的现状；给孩子无条件的爱、理解和支持；从生活的点滴之

处挖掘孩子的优势并加以赏识和认可；不断创造机会让孩子体验价值感、成就感和存在感；当父母放下内心的焦虑，保持心态平和、时刻保持正念；读书笔记. 当父母自身改变，给孩子做好福德示范和正能量的传递；当父母信心满满，把自己活成爱和信念的一道光，去照亮孩子的精神世界。孩子内心的优秀品质就会被源源不断地开发出来，展现在父母面前的也都是懂事、美好的一面。

无数的'事实告诉我们，专家教我们如何养育孩子，但并没有教我们如何养育自己的孩子，教育理念是普适性的规律，但每个孩子都有个体差异，专家再了解我们的孩子都不如我们自己了解我们的孩子。所以，只有我们自己深入地学习科学的教育理念，彻底地改变旧有的心智模式，才能拥有全新的行为模式，也才能给到孩子正确的、正向的、也是更有力的支持和引领。尤其是面对“问题孩子”和“问题家庭”来说，只有自己深入、系统地学习，掌握教育的规律，才能号准孩子的脉搏，对症下药。

一了千明，一迷万惑。祝愿我们都能在教子路上结出恒久迷香的果实！

### 改变自己读后感篇三

寒假前的一个研讨会上结识了贾容韬老师，他在积极推广自己的教育方法，他倡导的“在爱中管教”的方法，与我提倡的“信念法”高度相似。

我把我写的《你的思维决定一切》赠给了他，他也回赠我他写的《家庭教育中国行》，贾老师的言行令人折服，书里面的案例令人惊叹。

下面引用一个贾老师的案例：

某高一男学生在校多次打架，虽不是主要责任者，但其平时

的恶劣表现（打架、旷课、逃学）令班主任和学生家长非常头疼，因为他总在班里起哄，影响大家学习。这次，学校下决心要开除他了。

他的妈妈得知后，到学校求爷爷告奶奶，赌咒发誓这是最后一次。学校见她可怜，就立下字句，再犯事一定不容，最后给了留校察看处分，以观后效。

孩子妈妈也一筹莫展，孩子倒是老实了，从此上课天天睡觉，而下课就精神百倍，这样下去也不是办法呀，这时她向贾老师求助。

贾老师告诉她：“你先假设孩子在学校好好学习呢。”哈哈，假设，这太搞笑了。

贾老师接着说：“他一回家，你就说：回来啦，在学校学习很辛苦吧，在家多玩会儿吧，妈妈给你做好吃的。”

这位妈妈一听就傻眼了，说：“不可能，他光在学校睡觉呢，一点都不学，这话我说不出口哇。”贾老师说，你先对镜子练习，练好了说，天天说，就会有用。

死马当活马医呗，这位母亲就天天对着镜子练习：“你回来啦，在学校学累了吧，在家多玩会儿吧，妈妈给你做好吃的，呜呜呜呜”，说着说着她哭了起来，因为这太违背自己的内心了，说的话太不符合实际了，太假了。

但她天天练习，冲着镜子练了一个月，终于能说出口了，能说顺口了，下午放学他儿子一回来，她就低着头（因为她怕儿子看出心口不一的眼神儿）冲着儿子说：“你上学辛苦了，在家多玩一会儿吧，我去给你做好吃的。”

小淘气多聪明啊，一眼就识破了，冲他妈妈说道：“你少来这套，我知道你心里在想什么。”也就是你爱说什么说什么，

反正我回家就玩游戏，唉，实验第一天就这么结束了。

此后的时间里，这位母亲天天这么说，他儿子天天回来都能听到这句话。她说了15天后，她自己的心理产生了变化，她后来说：“我越说越感觉是这么回事，我儿子在学校就是好好学习的，他就是优秀学生。”我的妈呀，谎话说得自己都信了。

奇迹发生在第xx天，她儿子竟然开始回家写作业了。此后一段时间捷报频传，老师联系家长说“你儿子开始交作业了”、“交得越来越多了”、“不会的还知道问了”、“有几科不低分了”、“小测验竟然有及格的了”，几个月后，这个小东西竟然在大考中夺得全班第一，真的成了其他学生的榜样，真的成了优秀学生，全校都震惊了。

关键就在于妈妈的改变，她天天冲孩子念叨那几句，越说越像真的，说多了，孩子心理自然有了压力，感觉自己再不加油学习就对不起自己妈妈的这几句话。

这与我提倡的“信念法”的理念完全一致。学生都反映念叨完目标的感觉：有劲儿了；不困了；有思路了；心能静下来了；再玩有负罪感；一拿手机就感觉有事还没干完；感觉再玩就对不起自己；感觉有力量推着自己学习；感觉不想贫嘴了；感觉对不起家长；感觉对不起老师；不想玩游戏了；有愧疚感，所以要好好学；感觉上课精神了；感觉效率提高了；感觉背东西快了；感觉有奔头了……五花八门，要是心里没有目标，他们玩起来可带劲儿了，哪里有玩够的时候，哪里有什么负罪感，高兴、傻乐还来不及呢。

“强化目标……”是我们开学时主席台大屏上的字，的确每个人都需要有目标。学生也需要学习目标，如果每个学生都有了学习目标，无论是像贾容韬老师这样的，通过家长不断地暗示、催眠、提醒，或是像我这“信念法”一样积极地自我暗示、自我激励，都可以使学生自主创造自己精彩的人生。

## 改变自己读后感篇四

当今社会，人们迫于生活的压力或者抱着终生学习的态度，去参加各种各样的学习班、培训班，然后拿到各种各样的证书。奇怪的是，当人们成为父母之后，很少有学习如何教育孩子的，多数家长要么按照自己的主观意愿随意而为，要么把教育孩子的重任放在孩子的爷爷奶奶、外公外婆身上，当孩子上学以后，又一股脑的把责任推到老师身上，甚至花钱推到各种各样的辅导班老师那里，悲哀！

先有自己，后有自己选择的另一半，后有家，再有孩子；人的问题，造成了家庭问题，问题家庭培养出问题孩子。改变孩子先改变家庭，改变家庭先改变自己，改变自己先改变观念，改变观念从阅读开始，阅读从经典开始。

面对孩子各种各样的问题，不知道在自己身上寻找原因，反而来抱怨、责怪、谩骂甚至打孩子，何其悲哉！

每个为人父母的人都应该好好的去研究如何教育孩子，其实很简单，身教胜于言教，父母的思想言行及家庭环境造就了孩子的品性和习惯。家庭教育做好了，做人的根基打实了，所谓科学、文化、知识、技能的教育就简单多了。提升自己，培养孩子，归根结底还是老祖宗讲的到位——修身齐家，身不修，何以齐家？至要莫若教子，追求事业上的成功固然重要，但不能以断送孩子的前程，乃至断送整个家族的未来为代价，此两者须权衡。

## 改变自己读后感篇五

孩子的叛逆，作者几句话就搞定；孩子不爱阅读，家里到处放书就ok；孩子贪玩不爱学习，顺着他就行了……作者笔下的家庭教育不要太轻松。

当然他有说资本：年轻时忙于事业忽视家庭，导致儿子叛

逆(高二时成绩倒数，校外打架三次险被开除)、夫妻感情不和。不惑之年痛定思痛，关掉厂子租房专职陪读，看书研究家庭教育，儿子成绩突飞猛进，考上重点大学，女儿也考上上财。

那作者是如何教育他那顽皮的儿子的呢？

### 1、提升自己，给孩子树榜样。

提升自己的最好方式就是阅读，陪读期间作者看了不少书，这不仅仅带来知识上的积累，更重要的是让作者重塑自我，在认识上有很大转变。你改变不了孩子，但是你可以改变对孩子的态度啊。

读书也让作者反思曾经的种种，同事关系、亲子关系、夫妻关系等等，书使他变得更宽容、更平静。而作为当事人的儿子也感受到了父亲的变化，这种变化也默默地影响着儿子。

### 2、培养“共同语言”，拉近关系。

有不少家庭都是“沉默家庭”，夫妻之间没话说，父子之间没话说，如何打破这种沉默？这就需要培养共同的兴趣点，比如都感兴趣的话题、明星、运动、爱好等等。有时候虚心向孩子请教也是拉近关系的好法子哦。

写到这里我想到了我们班的男孩子们，张嘴闭嘴的王者荣耀，有那么好玩儿么？我是不是也得试试。

### 3、三天两头跑学校。

我也真是佩服作者的“毅力”，三两天去一次学校，找老师谈话，还写教育心得让老师看了交流，你考虑过老师的感受么？到底是专职陪读，有的就是时间。

作为老师我是不建议这么频繁的往学校跑，两个星期一次的频率还是可以接受的。如果真如作者号召，个个家长两天来次学习，老师不用上课了。曾经有个家长来学校接孩子，扯着我说了一个小时，结果就是加班改作业。

#### 4、少惩罚，多接纳。

作者认为应无条件接纳孩子所犯的过错，以维护孩子的自尊心。“惩罚并不能阻止不良行为，它只能使行为者在犯错时变得更加小心、更加巧妙地掩饰以及更有技巧而不被发现。小孩遭受惩罚时，他会暗下决心下一次要更小心，而不是要更诚实、更负责。”儿童心理学家这么说。

以他儿子的网瘾为例：

#### 5、懂批评的艺术。

对孩子的严厉批评，容易让孩子失去反思错误、厘清是非的机会，也让孩子抵消了原本的愧疚和不安，心安理得地沿着错误的道路越走越远。

所以批评应掌握以下几条原则：

- 家长要先控制好自己的情绪
- 保护孩子的自尊心要放首位
- 有人在场时不要批评孩子
- 批评要客观公正
- 批评内容要精准严谨(如只谈感受，不涉及孩子的个性及品格、多提示少谴责、言简意赅胜过喋喋不休)

虽然从书中学到很多，但是阅读体验并不好：



- 错别字相当多，排版也有问题(微信读书)
- 作者太自信，通篇都有家长的感谢信，时不时炫耀自己的各种荣誉
- 文章结构不严谨，重复啰嗦的多
- 往往几句话就改变一个孩子的一生，不太可信