

2023年走出孤独读后感(优秀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!那么你会写读后感吗?知道读后感怎么写才比较好吗?以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

走出孤独读后感篇一

《走出孤独》是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所著的孤独十五讲，该书从人的社会性特点开始，认为人不同于其他动物，人必须群居。而人生活社会中，人生的意义在于人必须学会如何与他人合作，同时为他人做贡献。该书十五讲都以这一论点展开，每一句话都如此真实，没有一点点浮躁，都是真知灼见，体现了作者严谨的工作作风以及对事物真实体验后的总结。该书从每个人的人生目标，社会感，孤独、虚荣、性格、伤感、家庭、儿童时期、自卑、优越感，人生的问题，分析人的方法进行阐述，以及孤独引发的犯罪，继而引发作者为预防犯罪所作的努力-----增强合作能力。无不感受到作者的伟大，感受到作者身为人类的一员认识到：消除犯罪这种人间悲剧，值得我们用一生去努力。人类中的每一个人都有自卑。而“自卑是一种十分正常的情绪，是人类改善自身环境的原动力。正因为人类知道自己的无知，又对未来充满期待，才会努力探索自然、宇宙，科学才得以诞生和发展。可以说，一切文明都是在自卑情结的基础上发展起来的。就个人而言，因为自卑，我们才会努力超越自己，追求成功，实现自己。超越自卑的途径之一，是学会合作。没有学会合作的孩子，会陷入悲观和自卑情结之中难以自拔。在生活中，即使是擅长合作的人，仍然要在各种困境中辗转沉浮。没人能完全控制自己的命运，生命如此脆弱，必须终生努力。”

作者认为，人生中所有的问题都与社会有关，都体现在不愿

意与人合作这一因素，这些不合作产生失败的’环境，其实从孩子早年的家庭已经开始了。父母必须认识到这点，努力培养孩子的合作精神，是让孩子在以后的人生中远离一切人生问题和疾病的唯一保障。而当你有了一个有崇高的理念，一个崇高的孩子就是你对这个世界的贡献。

总之，作为父母和作为正在培育孩子的父母值得一看。

走出孤独读后感篇二

互联网，当今世界不可或缺的组成部分，为人类搭建了一个没有距离的乐园，一个咫尺相邻的地球村，人们享受着它带来的快乐和便捷。与此同时，互联网问题也越发受人诟病——诈骗，虚假交流，信息泄露.....人性使我们非常注重和防范视野之内的危险，在威胁刚诞生时就加以打压，却恰恰忽视静静悬在人们头顶的达摩克里斯之剑。互联网使人类对真实与虚拟的模糊和对发展积极性的影响，才是最危险，却最容易被“顺理成章”接受的威胁。

要不是停电，作者也不会有时间思考这一问题。在5分钟的停电中，他与拿4个通讯软件，10个500人以上的大群，数以千计的网民断开联络，这突如其来的“孤独”，让作者发现问题的所在——互联网塑造了一个抵御孤独的防空洞，涵盖了光纤所及的所有社交关系，借此抵御生活中真实的乏味。

威胁之一，即互联网正在逐渐构建越发真实，诱惑的环境，以迷惑用户，并极有可能以假乱真，取代真实的世界。从前的孤独，无非一人独处，无人相伴无话可说，而若有感兴趣的文学或影视作品等消遣相随，亦可快活在自己的世界中，做自己的哲学家，“穷则独善其身”。而如今，这些却成为部分人口中“真正的孤独”，不合群。相反，若是独处一室，纵使家徒四壁，有一根弱不禁风的光纤或wi-fi相伴，那是何等热闹：来自天南地北，或亲或疏的网友，都在网上亲切的交流，仿佛几年未见的老友那般热络.....如果一根网线，

就能让人从现实孤独“升华”到网络上的无比自由，倒不如说网线将他牢牢绑在互联网所引领真正的孤独上，还加了把锁。现实的无奈让人逃往虚假的乐园，沉溺其中以至于流连忘返，而放任真实的孤独发展，自己在网络世界中修身齐家。亲友相见互刷朋友圈，网友约见冷场尴尬，长辈与小辈之间的网络隔阂已不新鲜。现实交往太难，孤独太大，以至于在网络上道一声“晚安”是那樣的真诚而不舍：一天中唯一回归真实的时段，也只敢在梦里度过，睁眼时犹如柳暗花明，又投身互联网的陷阱……生活大体上确实是单调的，我们也在想办法让泛善可陈的时光迸出亮点，各种各样消遣诞生，包括如今的互联网。可人们却相机选择它，已不仅仅把它当做消遣或者工具，而且还企图用它躲避内心的空洞与失败，以至于渐渐放弃真实。仿佛那经典的哲学问题“我从哪里来？”恐怕在互联网这温暖的油锅中，终究有些人会认为现实的世界才是虚假的吧。

其二，积极性的改变，它是人们的价值观朝着虚假，利己，自我的方向发展，并磨灭青年的锐气，挫弯中年的脊梁，挖深老年的隔阂。在互联网上，言论相对自由许多，而且少留痕迹，缺乏相对的管理，导致不负责，不道德的发言、摩擦骤增。这看似是小事，实则在我们以为一时嘴爽的时候，悄悄带走了我们的积极性。我们对自己所处的环境不满，对社会不公，政府不作为而不满，不在网上宣泄不痛快，事实上宣泄完后不会对事情有任何的改变，不公依旧存在，可我们却在之后会感到稍稍满足，不去行动，“因为在网上还有那么多认可我，同我一道，一样对此不满的网友，有人是支持我的，我不是孤单的！”从众心理让那些人觉得自己的想法是得到拥护的，之前的愤懑立刻被拥簇的满足感覆盖，在这上面的网民越多，人们的积极性就越差！在现实的不满以在网上的宣泄得到满足，在真实中依旧一边消沉，圆滑的逆来顺受，一边寻求网络。这部分人绝不是少数，他们被网络侵蚀、改造着思想，却依旧乐此不疲。力量在隐退，意志正荒废，他们只会在这泥沼里作茧自缚，绝无半点行动力站出来积极改变。

“互联网时代带给我们的一切社交红利，所有看上去热闹的日子，无非是科技带来的通货膨胀，而孤独的绝对价值，其实从来没有改变过。”科技的双刃往往是隐匿而危险，当期产生之初并不显露，只是作为工具。随着技术的改朝换代，类似“造梦机”，“冬眠”这类让人持怀疑态度的技术还在构想时，互联网的“乐园”，人畜无害“地球村”已让人深陷其中，将我们变为真正“互联网孤独症候群”，我们却像浑然不知。或许人类是跑在一条让互联网控制人性的道路上，却因为逃难的人多了，我就觉得，没那么恐怖了。

走出孤独读后感篇三

再次阅读安东尼·斯托尔的《孤独》，当我读到第十二章渴望并追求完整，我想到了”中年危机“。

中年危机，也称“灰色中年”，一般高发在39~50岁，在40~65岁之间的男性身上，还被称为“男人四十综合征”。从广义上来讲，是指这个人生阶段可能经历的事业、健康、婚姻家庭等各种关卡和危机。

有关中年问题，荣格早就关注了，荣格这个著名的心理医生，他本人也经历了中年困扰，只不过，他在经历困扰的过程中，把自己的梦境与幻觉一一记录下来，甚至危险的警报也不落下，最终成就了他。

伟人和普通人最大的区别就在于不是伟人不会遇到问题，而是他们遇到问题能坚强地化解问题，并升华为理论知识，促使自己走出困境，并成就了自己。

据荣格的自我分析，年轻人的主要任务就是脱离原生家庭，在这个世界上站稳脚跟，并组建自己的家庭；而中年人的任务则是发现自我并表达自我的独特性。在接触的成人案例中，特别是处于中年阶段的案例中，有不少案例就是找不到当下自己的个性，迷失了自我，对生活失去了信心。

按照荣格的观点，当一个人承认内心有一股属于自己的心理动力时，他的个性本质才能体现出来。人到中年之所以会患上神经症，就是因为从某种意义上说他们一直欺骗自己，而且已经远远偏离了大自然要他们走的道路。仔细聆听心灵的内在之声——这种声音出现在梦境、幻想以及潜意识的衍生状态里——迷失的灵魂就会像荣格那样，重新发现正确的道路。

身边出现中年危机的朋友总是会念叨他信仰缺失，可连他自己都说不出何为信仰，信仰为何会缺失，如何重新定义信仰，正如荣格所要求病人必须具备的态度或“定式”的确具有某种宗教性质，不过并不需要病人一定得去信仰某个“神”或遵循某种公认的教义。

信仰是虚无缥缈的，还不如在生活中找到能让自己比较能舒服去相处的事情来说服自己去接纳更实在。荣格曾说过：在我所有已进入“人生后半段的”病人（35岁以上的病人）中，每个人最后的问题几乎都是寻找人生的宗教观……当然，这和任何一种教义或教会无关。

弗洛伊德说这是一种内在的客观力量，其中包含了自我的核心，也包含了非自我的东西，人在罹患疾病时就会与这种力量变得疏离。

事实上，那些中年危机的人会觉得信仰缺失，正是源于直觉的非宗教构想，而这种直觉会使具有宗教信仰人信仰自己内在的上帝。这也就是为什么这些人不相信任何人，不相信药物，不相信医生，只相信自己内心笃定的判断，因而，要帮助这些人走出危机，并不是一件容易的事。

“中年危机”所呈现出来的症状其实与抑郁症是有所区别的。他们最大的临床症状是苦于人生无意义、无目标。

按荣格治疗的案例来分析，理性的治疗方法对这种病情根本

无效，正常化对他们而言毫无意义。荣格提出了这条自我发展的道路为“个性化过程”，也就是追求“完整性”或“整合”——一种将意识和潜意识中不同的精神元素融合成一个全新整体的状态，可以理解为是一种与世界保持着一定距离的超然意识，更通俗地理解就是病人自己内在精神世界的态度要转变。

按荣格的治疗方法，心理咨询师在做辅导时，可以辅助于“积极想象”，引导来访者记录下出现在大脑里的各种幻想，重新发现自己被隐藏起来的那部分，并能顺利描述自己当下正在进行的心理历程，还可以辅以叙事疗法记录自己的心理历程，引导来访者去感知自己的内心，真实地去面对自己的内心，找到他早年给他的人生带来热情和意义的追求或是兴趣，也许就能引导他重新发现那些被自己忽略的层面，或许会再度投入音乐或是其他领域，或者重拾某些曾使他着迷但迫于生活压力而放弃的文化或知识追求。只有来访者接纳事物的原貌，而不是自己想要它们成为的样子，来访者才能想出一种合适的态度来对待它们。

记得第一遍读这本书的时候，关于这部分的内容我读得一头雾水，今天再次阅读，感觉能与作者共鸣，也能理解其中所叙述的含义，并能融入自己的工作理解，这于我来说，是进步，也是成长。现在也非常明白一遍又一遍读同一本书的重要性和意义。希望第三遍再看这部分，我会有新的想法和体会。

走出孤独读后感篇四

在春花烂漫的季节，读林清玄的书，总会有一种难以名状的触动，那些或宁静或激昂的文字，给予我太多。不得不说，林清玄的文字是值得去捧一盏清茶细细品味的。

《孤独是一个人的清欢》是林清玄凝结半生智慧的心灵之书，它要献给所有想在这个喧嚣的世界里，修得一颗宁静之心的

人。

“生命的一切成长，都需要时间。”

花季正是花祭，碟生旋即碟灭，只是赏花看碟的人很少做这样的深思，因此很少人是庄子。我一向认为，如果一个人心中充满了爱，却不懂得如何表达，那不仅自己活在痛苦中，对别人而言，也等于是没有爱一样。所以，内心的情感和外在的表达同等重要。童年的祝愿虽然天真，却是诚挚的。生而为人，心灵犹如暗夜的天空，从前我们在人间生起的爱犹如星星点灯，使我们的心空温柔而明亮，繁华而有致。想到我在幼年的时候，总觉得逝去的日子并未真正消失，而是一颗一颗升上天空，化为星辰，并照亮着未来的路。我们会害怕、会无所适从、会畏惧受伤，但是人生的火一定要过——情感的火要过、欢乐与悲伤的火要过、沉稳与激情的火要过、成功与失败的火要过。有许多事物，“没有”其实比“持有”更令人快乐，因为许多的“有”，是烦恼的根本，而且不断地追求“有”，会使我们永远徘徊在迷惑与堕落的道路上。幸而我不是太富有，还能知道在人世中觉悟，不致被福报与放纵所蒙蔽。幸而我也不是太忙碌或太贫苦，还能在午后散步，兴趣盎然地看着世界。我们的生命如此短暂，有所营谋，必有所烦恼；有所执着，必有所束缚；有所得，必有所失。“百花丛里过，片叶不沾身。”那样的生活才是我们向往的生活，百花丛里是“有情”，片叶不沾身是“觉悟”。我们如果日夜为欲望奔走，就会耗失自己的健康。世间的事物来来去去，我还是我。人我是非、利害得失去去来来，我们既未增加，也不减少。误解与赞赏、批评与歌颂，都像庐山的烟雨和浙江的潮汐，原来一物也无！我觉得每一个人都值得给予最大的敬意，努力生活的人们都是值得敬佩的。他们不用言语，而以劳作表达了对生命的承担。我们既然生而为人，不是草木虫鱼，就要承担，安然接受人生可能发生的一切，除了安然地面对，还能保持觉性，就是菩提了。承担，是生命里最美的东西！想了解辽阔，要观海。想知道伟大，要看山。想体会自由，要静静看云。想感受无碍，要沐浴春

风。爱的开始是一个眼色，爱的最后是无限的穹苍。

“今日踽踽独行，他日化蝶飞去。

感到日子没有变化，可能是来自生活的不能专注、不肯承担，因此就会失去了对今天，甚至当时当刻的把握，可悲的是，不能专注把握此刻的人，也肯定是不能把握将来的。其实，日子怎么会每天一样？我们今天比昨天成长一些，今天比昨天更接近死亡一步，今天比昨天多看了一天世界，怎么会一样？如果我在这世上没有明天，这是禅者的用心，一个人唯有放下现在心、过去心、未来心，才会有真切的承担呀！在我们生命的岁月里，火和爱或许是必要的，但不必弄得自己烟尘滚滚、灰头土脸，也不必一定悲伤和烦恼，那就像每天有黎明与日落一般，大地坦然地承受罢了。人人都渴望爱情，即使我们正处在其中的爱情不是最好的，却因为渴求而盲目了，这一点连天神也不例外。珍惜青春是最重要的。在不正常、不平衡的爱里挥霍青春，将会使人生的黄金岁月过得茫然而痛苦。如果我们的每一天是一幅画，应该尽心地着墨，尽情地上彩，尽力地美丽动人，在落款钤印的时候，才不会感到遗憾。许多事物我们可以决定取舍，唯有青春不行，不管用什么方法，它都是自顾自行走。如果我们有着怜爱、珍惜、欣赏的心，即使在人生的无寸草处行走，也会看见那美丽神奇的一瞥。经过编织美梦的少年时代，我逐渐知悉了生命并没有结局，每一个结局只是一个新过程的开始罢了，美好的过程可能带来惨痛的结局，痛苦的过程也可能带来幸福的结局。当然，过程平顺而结局圆满，是最理想的，但一时圆满不代表永远美满，只是走向一个新的起点。

在人生的历程，我不着急，我不急着看见每一回的结局，我只要在每一个过程中，慢慢地长大。

走出孤独读后感篇五

提到孤独，相信每个人都不会感到陌生。不管古今还是中外，

只要有人的地方就会有江湖，有江湖的地方就会有孤独存在。不管是高处不胜寒还是众人皆醉我独醒的那种孤独，孤独这种情感我们终究是无法摆脱的。从字面意思来讲，孤独就是一种主观自觉与他人或社会隔离与疏远的感觉和体验，而非客观状态；是一个人生存空间和生存状态的自我封闭，孤独的人会脱离社会群体而生活在一种消极的状态之中。

可以说孤独基本上就是一种伤感的负面情绪，但是我们又不得不面对它。如何能够在深陷孤独这种情绪之中不能自拔之时还能够顺利走出孤独，这就是我为大家带来的这本由天津科学技术出版社出版发行，美国亚历桑那州大学人际关系学博士科里·弗洛伊德编著的《走出孤独》一书就以一个拥抱为引为我们揭开了关于情感饥饿这一新名词的神秘面纱。

本书共分为三大部分，在第一部分中我们可以看到作者如何为我们阐明关于孤独是如何产生的爱和孤独究竟是如何联系在一起。作者在其情感实验室的研究中为我们讲述了很多我们日常没有关注到的细节，如“触摸对儿童的身体健康至关重要。研究表明，经常被触摸和拥抱的孩子比缺乏触摸的孩子长得更快，发育得更好，免疫力更强”。相信这对于众多年轻家长而言是能够想得通的。

我们为什么爱？在本书中作者用了不少的篇幅来阐述这个问题。在作者笔下我们可以看到爱对于人类而言，意味着物种的延续。如果没有爱的情感体验有没有同样强大的力量来取代它，在作者看来人类终将灭绝。作者为此给出了五点理由，感兴趣的读者可以自行去分析揣摩甚至可以提出质疑，这里就不再赘述了。随着对爱的深入探讨，紧接着而来的情感饥饿现象也产生了。与情感饥饿相对应的亲密行为的优缺点，时机的适当性在书中也得到了详尽的讨论。

只有我们了解了情感饥饿和不恰当的亲密行为的危害之后，我们才能够意识到我们作为你人类对于情感的需求是多么的旺盛，情感在我们生活中的重要性。我们才能够理解如何克服

孤独并找寻出克服孤独的策略。在最后一部分的六个章节的篇幅里面我们可以看到作者如何给我们提出六种克服孤独的策略。通过作者给出的六种策略我们在对付孤独这个强大敌人的时候也就有了强有力的武器。