

2023年焦虑的人读后感 身份的焦虑读后感 (精选5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。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？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

焦虑的人读后感篇一

先说对这本书的评价吧，一个哲学家没有把如此枯燥的问题写成晦涩难懂的论文，而是写成了让人看得很舒服的散文，真是大师啊。多角度分析问题，各个领域信手拈来，提出的解决办法也切实可行。当然对于普遍的中国人来说，就不那么的可行了。毕竟国内哲学式微、艺术被束之高阁、政治不细说、基督教也不信、波西米亚一般人做不到，只能坚持焦虑了。

本书从哲学、心理学、社会学等角度剖析了身份焦虑的根源，也就是我们对自己在世界中地位担忧的原因。

因为我们错误地把幸福感的来源建立在他人的“爱”和尊重的基础上，也就是他人的评价、关注、尊重。在现代社会，要得到这些“爱”是有条件的，需要拥有显赫的身份，需要拥有地位、财富。这是由现在的社会评价体系决定的，势力倾向和精英崇拜倾向刺激人们必须要变的有身份、有地位。

那么显赫的身份容易拥有吗？并不容易。现实社会中会有很多不可控因素会产生影响，让我们并不能够完全把控自己的社会地位，无法稳妥地保持身份。那么拥有了一定的身份地位以后就可以满足了吗？也不能，平等精神的负面影响就是让人变的很容易欲望过度导致不满足。

那么幸福感不应该来自于外来评价，应该来自于哪里呢？作者提供的解决方法有五个，总结成一句话就是：不要受主流价值评价的影响，而应该遵循内心的良知，关注内在的品质与美德。

焦虑的人读后感篇二

这本书读的断断续续，书的前半部分的具体细节已经记得不是很清楚了，只在脑子里留下了整体框架。前半部分主要是写人为什么会产生焦虑。随着社会经济的发展，物质的丰富，人类现在是活在一个物欲横流、充满诱惑的社会，包括我们的大众媒体、产品广告都在隐隐约约地向人们传达着你需要不断提高自己的财务经济状况，获得更优渥的生活这类思想，包括西方宣扬的精英主义。逐渐的，人就被这个社会世俗的观念和舆论定义了你应该怎么活。当你处在这样一个大环境，你难免会把自己和同阶层的人去比较，想得到的越多，然后发现自己的能力缺与之不匹配的时候，人就会产生焦虑。并且，人们也容易世俗的秉持着“金钱上的匮乏和贫瘠，是不值得尊重不值得被爱”的畸形观念。

后半部分，作者从哲学、历史、宗教、文学、艺术等各方面来讨论，以上几个范畴在历史上就人的身份的问题作出的尝试，文学里有对精英主义的批判、有对资产阶级贪婪、无知、庸俗的嘲讽，宗教里有从灵魂的层面对人的灵魂的等级分类，艺术里对贫穷人的美德的歌颂。但无论哪个范畴都没有彻底否定身份等级，并且尝试创立一些新的身份等级，他们试图重新塑造我们的价值判断标准，而非真正解决和消除焦虑。

最后作者并没有提出一个真正根除焦虑的方法，想通过此书达到消除焦虑的目的的读者们，可能要失望。但是我觉得这并不代表这本书不好，因为这本书本身不是一本方法论的书。阿兰德波顿只是从更广泛的角度给我们的价值观及判断标准提供了更多的路径、方向和思考。书中一再强调的观点是，物质的富裕确实代表着一个人在此方面的成就，但是我们不

应该用金钱的多少仅仅一方面来评价一个人的成功与失败，不代表不富裕的人就是不值得被尊重的。

减少焦虑的程度。我的理解就是你还是得活的更像自己，你必须知道自己真正的需求，什么需求最能满足你自己的满足感，你就去追求什么，而不是随波逐流后把自己活的更拧巴。

这本书其实我觉得我看晚了，更适合大学刚毕业和初入职场的人，有助于帮助塑造价值观，有助于挖掘自我，认识自我。书中的道理，其实我是在生活和工作中，走了很多弯路磨出来的。如果早三五年来读这本书，也许我会活得更从容，更理智，更遵从自我。

焦虑的人读后感篇三

有压力没焦虑，情绪之“毒”，解药在此。

今天的大环境充满了不确定性，2020年更甚——以为自己是个职场人，公司可能明天就倒闭了；向往自己投身于一个有前途的行业，做一件有意义的事，结果行业被颠覆了，事业的边界重新被定义；以为自己是个终身学习者，却发现知识的半衰期（知识半衰期=你掌握的知识其中有50%已经过时需要的的时间）越来越短，刚刚学会的知识就已经过时了。

情况很不好，心情更不好。谁要是说可以“不焦虑”的在这个时代自处，感觉像是骗子。而这就是一本教你“不焦虑”的书，《工作不焦虑——打造积极正向的高绩效团队》，简单四步拆解“不焦虑”心法——唤醒、专注、超然、释放。

你或许会以为这是那种“你无法改变世界，就改变自己内心”的书？不，这是教你“你无法改变世界，就改变与世界相处模式”的书。别看是小小的不同，结果却是本质的差异。

“有压力，不焦虑”，可以做以下三步：

1、看到自己的纠结。

本书的第一部分先让读者明白“压力+纠结=焦虑”。很简单的公式，但你可以立刻明白，压力是在外无法改变的处境，而造成焦虑的是纠结。如果你已经能把混沌黑暗的焦虑拆解成这个简单的公式，就是走向清醒人生的开始。

2、不要反刍，要消化。

之后，你需要做的是“停止反刍那些痛苦的回忆”。纠结是对于不确定性的反刍。你觉得有些事情是失控的，不确定的，然后反复咀嚼。首先，你对于事情的判读未必是准确的。事实上，世界并没有我们想象的那么不确定。要知道，如果世界是纯随机的，地球46亿年的演化史，离进化出人类还太遥远。连进化都有一只无形的“上帝之手”在做筛选，我们每个人的生活更是确定性占绝大部分，才能活到今天。如果你感受到持续的失控和不确定性，那一定是在某个层面有信息、认知和见识的缺失。停止反复咀嚼这些情绪，去尝试增加确定性，去了解信息，去指定方案，去读历史或者听过来人分享经历，当你看到事情空间和时间维度的全貌，你亦知道每种可能性如何面对，自然就不纠结了。

3、你很难真正失去什么。——除了生命，其他都没你想象得重要。

其他损失的影响都是有时间边界的。——丢掉工作，可能失去的是3个月的收入。倾家荡产，经济上的损失也只是一段时间的不适应，之后回归普通人的朴素生活，自信心和面子的损失看个人心里感受。离婚也是同样的道理。拆解到最后发现，只要饿不死、冻不死，生命还在，其他令你纠结的事情，都是可以通过增加人生韧性来扩充容纳度的。

我很喜欢《工作不焦虑——打造积极正向的高绩效团队》这本书，原因有二：

第一，它是基于现状来谈“不焦虑”的话题。承认压力，把压力和焦虑剥离来讨论。如何在压力生活中不焦虑的自处。

第二，它有简单有效的方法步骤，你无需评估自己是否有慧根，或者需要看一本“道理我都懂，却过不好这一生”的鸡汤。

坏事时常发生，痛苦可以选择。每个人境遇，不是外界的给予，而是每一个自我选择集合的那个必然。

焦虑的人读后感篇四

要想做到真正不必艳羡他人的生活，是真的很难。除了要降低自己对于一些外在虚无缥缈的期待值，还要不断的在成长之中重组和糅合自己的价值观和人生观。

今天是我心目中仰望的一位艺术家，他的冥诞。他离开人世已经十几载，但他生前的处世之道与遵循自我破茧而出的人生状态，实在是无时无刻在感怀着我。

人真的很难避世而活，做一个真正寓意上的“隐士”。对我自身价值过分高估，对现实状况过分乐观恬然，都必将构成我精神上压抑的原始罪恶。至少努力不会无所适从，可怕的是，我对自己过分松懈。

人为什么不能自在的生活着呢？原是我设想的最多的问题。但在阅读完整部书籍之后，我发现给我定设框架，戴上枷锁拖住步伐的源头，永远是我自己。

我不敢正面直视自己的需求和想法，妄图在摇摆不定的人生状态之中，遵循着“本该”的生活模式。到底哪种观念与行为必定构成生活的“必须”，甚至牵制了我，我现在或许懂了。

其实一本书的伟大之处，他不一定会教你领悟些什么，只是用事例告诫你，你需要重新审视下自己了。

焦虑的人读后感篇五

《身份的焦虑》是以阿兰·德波顿于2004年在bbc主持的同名纪录片的文字版为蓝本，进行编写并出版。书中德波顿用更文艺的哲学视角，旁征博引，信手拈来，深入浅出，将枯燥的哲学思想与文艺理论变成一股智慧的涓涓细流，注入人们内心深处最需要的地方，给人一种美的享受。

关于所谓的“身份”，绝大多数人以为这是一种职位的体现，如经理、投资人、合伙人等等。但还有一种身份，却是我们每天无时无刻都会与之打交道，如我们会经常在各种社交平台，看看谁发布又跳槽了，工资翻倍，福利提升的信息；又如每遇节假日你苦逼加班时，经常又会在各种社交平台，看到谁去高档旅游度假圣地，谁去参加某个名流云集的酒会，谁又晒出了与某位知名人士的合影；再比如，去参加同学聚会，从工作、休闲聊到配偶、孩子，每人都要被问及近期状况如何，每一项都在暗中较劲，仿佛所有人过得都比自己滋润。

其实伴随着社会不断发展演变，身份已然不仅仅是一种单一职位的体现，更多人每人在他人眼中、口中、心中价值及重要性的一种体现。换句话说，现代人种种压力的来源，看似是对物质财富的担忧，本质上却是对一种更抽象东西的隐忧，即身份的焦虑。

生活中，我们经常听到这样的对话：一个人问“你长大以后想要成为怎么样的人”，另外一人回答“我为什么不能成为我自己”。当然我们每人年幼求学时，每当成绩不理想时，家长都说“看看那谁的成绩，你怎么不成为那谁”。于是，“别人家的孩子”不仅成为了父母口中优秀的代名词，更成为了我们成长路上一座难以逾越的高峰。随着成长，慢

慢的，“别人家的孩子”也逐渐成为了自我对身份焦虑的一种担忧。

对自我身份焦虑的一种担忧，担忧自己在他人眼中没有价值，或者不够重要，无法成为社会认同的成功典范，其实这正是著名的“马斯洛需求模型”的一种真实反馈。马斯洛需求模型，根据人的需求提出了著名的五个层级，满足吃饱穿暖的生存需要、满足稳定工作生活的安全需要、满足情感需求的归属与爱需要、满足自我着重的尊重需要，以及追求实现自己潜能的自我实现需要。随着时代发展，我们每人在满足最初始的生存需要、安全需要后，都希望可以获得更高层级的需要。对于我们追求的高层级需要，正是我们所处现代社会的一套判断成功的全新标准。类似“别人家的孩子”的高峰，我们只有达标了，才能获得身份，进而获得他人的尊重。如果获得了尊重却没有继续努力，我们还可能丧失身份，失去他人的尊重。而且，我们自己内心也会对自己有所期待，可出于种种主客观原因，我们很可能让期待落空。

正因此，我们一边努力实现马斯洛需求模型的更高层级，一边又要不断克服自我身份焦虑带来的隐忧。然而在现实生活中，我们却经常与自我需求出现严重偏差，如一些高官，想升职却因诸多主客观原因，而失之交臂，自我向上实现不得，只能向下实现鱼肉百姓的夙愿。在书中，作者给出一个关于自尊水平判定标准，即自尊=实际成就/对自己的期待。

改革开放四十多年以来，我们物质生活水平取得质的飞跃，在逐渐满足低层级需要，且高层级需要经常郁郁不得志之时，我们应该清醒知晓，我们想要的不是物质，而是背后的情感反馈。情感反馈越多，我们的身份和存在感就越高，我们都渴望积极的存在感，很难忍受别人鄙夷的目光。别人对我们的态度影响着我们的社会价值，而我们判断自己价值的参照物也是其他人。

居家隔离期间，有人深感自我身体出现问题，有人深感自我

意识思维跟不上节奏，有人深感自我经济出现偏差。针对这些状况，有人怨天尤人，有人自怨自艾，有人杞人忧天，有人反思反省，有跃迁突变。其实所有这些不同状况的反馈，均是我们自我身份焦虑的一种真实佐证。应对疫情不同的情感反馈，也正是“二八现象”带来的真实体现。

所谓“二八现象”，由美国前总统卡特的国家安全事务助理布热津斯基指出，解除“边缘人”的精力与不满情绪的办法只有一个，即在这80%人的嘴中每人都塞一个“奶嘴”，这就是著名的“奶头乐理论”。奶头乐理论描述这样一个设想——由于生产力的不断上升，世界上的一大部分人口将会不用也无法积极参与产品和服务的生产。而为了抚慰这些“被遗弃”的公众，他们的生活应该被大量的娱乐活动，比如互联网、电视、游戏等娱乐媒介填满。

当我们的生活被互联网、电视、游戏等娱乐媒介充斥之时，慢慢的，我们会不自觉陷入一种缺少自我判断的感性思维模式中。不读书，不交流，不思考，在一种自我喜欢的舒适区中不可自拔，越陷越深。时间久了，我们会不自觉发现，马斯洛需求模型的高层级不但出现偏离，反而自我对身份焦虑愈发强烈。不断焦虑，不断担忧，让我们对所处生活缺少了些许的情感幸福认同。

《身份的焦虑》是继《旅行的艺术》后，阅读阿兰·德波顿的第二本著作。多人的推荐，数次阅读后，我简单总结出以下几点感悟：

第一，探寻属于自己的幸福密码。德波顿通过分析何为身份，何为焦虑，如何破解焦虑，告诉我们每人真实需要的，并不是刻意追求无休止的物质财富，而是探寻属于我们自己的情感幸福的密码，这才是破解焦虑的根源所在。

第二，多去发现事物背后的底层道理逻辑，跳出画面看画，不拘于现实，懂得思考。我们每人面对自身身份焦虑，都有

不同程度的体现，不同程度的焦虑反馈，倘若只知一味地从简单感性思维入手，身份焦虑也会越陷越深，跳出现有模式去思考，定可以发现不一样的逻辑。

第三，增加延缓满足感，提高自己的核心优势。专注于在自己的优势上面，做到专而精，打造自己的核心竞争力，形成自己的特色，才能不能被别人所取代，并且不断给自己增加延缓满足能力，让自己始终沉浸于一种愉悦的环境之中。

第四，不断学习重要学科的重要道理，让学习成为思维方式的一种习惯。现实生活的我们，对于任何人、事、物都要保留一种敬畏之心，尝试去接触新思想、新思维、新理念，不断去学习、去交流、去分享，让学习贯穿于我们人生生活的每一个领域。

第五，树立一种健康的生活习惯，多读书，多思考，多交流，适当取舍，适当放空冥想，保持内心宁静。一种健康的生活习惯，多读书，多思考多交流，可以帮助我们每个人成为独一无二的自己，摆脱掉身份的焦虑，是让我们学会做自己，而我每个人不应该成为别人，而是成为我们自己。

最后奉上一句《身份的焦虑》的金句，作为全书核心的写照：假如我们不能停止忧虑，我们将会用最珍贵的光阴为不值得的错误而担心，这才是最痛心疾首的事情。