

接纳力读后感幼儿教师(精选5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。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？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看吧，希望对大家有所帮助。

接纳力读后感幼儿教师篇一

这是一本值得放在床头常拿出来看看的书。

你究竟是想做一个完美的人？还是要做一个完整的人？！如果你想做一个完美的人，那就请尽情的压抑和掩饰自己的阴暗面，或者一刀一刀地把自己的阴暗面剥离自己的肉体 and 灵魂，做得到吗？如果你想要做一个完整的人，那么就把你认为阴暗的、不好的一面尽情的表达出来，问问这些不好的特质能给我带来什么样的帮助，有光的地方就有影，让自己的光明和阴暗和平相处，才能更清晰的.认识自己。

不要对自己和别人妄下判断，就会心里平静。

人生在世就是一场修行，每一个我们遇到的人，都是来帮助我们完成修行的，尤其是我们可能会经常伤害到的身边的亲人和朋友。

接纳力读后感幼儿教师篇二

《认识自己，接纳自己》是好书，就是封面和翻译的书名太恶俗了，尤其是“接纳自己”现在都被讲烂了。

提出了一个概念“深度”，深度决定了你能否改变，以及改变的程度。

将问题普遍化与人格化会更不利于你做出改变，而将问题仅仅视为当前的问题会有利于你真正的做出改变。

整个看下来，就是太难了，酗酒、惊恐症、抑郁[ptsd].....这些东西，你沾上，就是几年、半生、甚至一生，就这样掉进去了，即使做斗争，或者真正改变，那也耗费了大量的精力，不能再做别的了。更何况，涉及深度较深的问题，在目前根本没有改变成功的案例。

易怒是可以改变的，根本机制是“感到被冒犯” — “生理产生反应” — “做出攻击行为”，这种模式在过去的几千年里曾帮助人类度过危难时刻，但是在现在这个社会里，你可能需要在情绪来了的时候，适当叫停，深呼吸，放松肌肉，从1数到10，考虑下，你本次对愤怒的发泄，是否能够帮助你解决问题。因为大多数情况下，在现在这个时代，它并不能，反而会使你在事后陷入自我厌恶，使你在他人的眼里形象恶化，恶化你的人际关系，并不能帮你解决问题。

焦虑是对问题的感知，你更多的可能是要去解决引起焦虑的现实问题，而不是去解决焦虑的情绪。

抑郁是对未来感到无望，对现实感到无力。

深度较深，现在无法根治。要配合药物，做一生的斗争。但是控制实验现实抑郁的人比不抑郁的人更能认清现实。朋友们，人生就是巨大的幻觉。盲目乐观，还是比抑郁强点。

感觉抑郁症太惨了，童年的经历对成年后的生活没有很大的影响。扩张期和收缩期，扩张期满足他人对你的期待去学习、改变，收缩期体认都自我的期待，完成自我成长、改变。

收缩期有很大潜力，好书，牛。

接纳力读后感幼儿教师篇三

第一次接触“亚人格”的概念。使用一种靠具象化练习来认识亚人格的方法。具体是这样的：我们想象自己坐在一辆公共汽车上，周围挤满了各式各样的“自己”，有高有矮，有胖有瘦，有老人也有年轻人，有的穿着全套晚礼服，也有的穿着超短裙。凡是你能想到的女性形象都有，其中许多人是你根本不愿意认识的，你必须跟车上所有的人攀谈，直到彼此了解为止，无论你是喜欢那些人还是讨厌他们。车上每一个人都代表了你心中潜藏的一种亚人格，也就是你自己的一种面貌。如果你能够与这些“自己”互相交流、互相了解，就可以更好地认识真实的自己。

儿时的经历会让我们形成各种各样的信念，这些信念深深植根与我们的潜意识中，影响这我们生活中各种各样的决定，并且我们通常意识不到这种影响。我们心中的偏见、痛苦、耻辱和负罪感，往往是从上一辈人那里继承下来的。

每一滴眼泪都是灵魂之旅。任何消极的事情都有积极的一面。我们所承受的每一次痛苦和挫折都是有意义的，都可以让我们在探索内心世界的路上走的更远。老话说得好：“聪明人把经历当成老师，傻子把经历当成敌人”。世界是矛盾的统一体，如果没有消极的一面，那么积极的那一面就无从存在。如果我们能够明白这一点，就更容易接受现实。

尼采曾说，否定过去就意味着否定自身的存在。我们只有接纳了自己的过去，才能拥有选择人生方向的自由。我们经历过的每一件事，都会影响我们对世界、对自己的看法。要回顾和接纳我们的整个过去，并不是一件容易的事情，但却是心灵成长的毕竟之路。越是痛苦和沉重的经历，就越能发掘出积极的内涵。

如果我们能够用新的、积极的方式诠释过去的快乐经历，就更容易接纳和包容它，从而摆脱它对我们生活的持续影响。

我们需要选择那些能让我们的生活得到改善的积极诠释，咀嚼那些让我们感到孤独无助的消极诠释。世上发生的事情本无积极和消极之分，是我们从自己的主观角度出发，给不同的经历贴上了积极和消极的标签。影响我们感情的，并不是客观的经历，而是我们对某一段经历的主观认识。

承担责任是一件非常艰难的事。大多数人只愿意为自己生活中积极的东西承担责任，对于消极的事情则想方设法推卸责任。当我们学会承担责任时，就可以把一切经历转化为成长的动力。即使我们为某些经历感到痛苦或是羞耻，至少也可以意识到这些经历在我们人生之旅中的意义，从而得到慰藉。我们可以告诫自己：“世界就是我们的画布，是我自己把这一次的经历画在了上面，为了给自己上这宝贵的一刻。”我们也可以告诉世界：“我所体验到的一切，都发源于我自己的心中。”如果能达到这样的境界，你就可以自如地改变你的生活。

如果你不肯面对过去，过去就会成为你的包袱，让你无法自由前行，只能在一个圈子里打转。

接纳力读后感幼儿教师篇四

《接纳不完美的自己：《秘密》》这本书给我一印象深刻的启示：与其做一个好人不如做一个完整的人。做一个好人，只是活出一半真实的自己；而做一个完整的人，则是活出全部真实的自己。

荣格曾问，你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？

每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面，亲人朋友不愿意接受，连我们自己也无法面对。于是，我们不惜代价、竭力伪装成人人喜欢的好人，活得很累。事实上，我们的每个缺点背后都隐藏着优点，每个阴暗面都对应着一个生命礼物：好出风头只是自信过度的表

现；邈邈说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的最好方式……阴暗面也是生命的一部分，只有真心拥抱它，我们才能活出完整的生命。

有人说，这本书应该读三遍，读第一遍会认同，读第二遍会改正，读第三遍会进化。也有人说，这本书应该买十本，一本留给自己，九本送给朋友。一人看，一人改变；十人看，十人改变。却是会有如此的情况，下面跟我一起走进这本书的世界吧！

这本书告诉我们：心灵的阴影包括了许多层面：胆怯、贪婪、恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……总之，那些存在于我们身上，而我们又往往极力掩饰和压抑的特质，全都属于阴影的范畴。这些特质并不会因为我们的否认而消失，只会在潜意识中隐匿起来，悄悄影响我们对自己的认同感。当我们偶然接触到自身阴暗面的时候，第一反应往往是想要逃避，想撇清与这些“消极”特质的关系，哪怕花费大量的时间和金钱也在所不惜。然而，恰恰是这些特质最需要我们关注，因为它们可以给我们带来最宝贵的收获。如果我们故意忽视“消极”特质的存在，它们就会尽量唤起我们的注意，当我们的注意力稍微松懈的时候，它们就立即从潜意识里重新浮现出来。为了压抑它们，我们需要付出大量的精力，而这种付出完全没有意义。

诗人罗伯特·布莱[robertbly]把阴影形容为“每个人背上负着的隐形包裹”，我们在长大成人的过程中，会把越来越多的东西塞进包裹里。布莱认为，在生命的前几十年里，我们总是努力想把包裹填满，而在生命的后几十年里，又会努力把包裹清空，减轻肩上的负担。

大多数同学都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有拥抱心灵的阴影，找回完整的自己，才能获得真正充实幸福的生活。把“知识”和“经验”混为一谈，或许是信息时代人们最大的误区。我们往往觉得自己“知道”

某件事情，于是就不愿去切身体验。对内心阴暗面的探寻，并不是知性的活动，而是用心去体验、去感受的过程。许多人参加过心理培训课程之后，觉得自己已经什么都知道了，但是他们并没有用心去体验自己，所以也没有任何实质性的收获。要追求光明，就必须体验阴暗；要追求自由，就必须体验完整的自己。这样的体验过程并不是一蹴而就的，而是长期的、连续的。

不管我们承不承认，既然我们是人，内心就必然有阴影。如果我们自己意识不到的话，不妨问问我们的家人、朋友或是熟人，让他们把我们自己心中的阴影指给我们给看。我们总以为自己可以把阴暗面掩饰得天衣无缝，但是那些被我们刻意压抑的特质，总能找到机会显露出来，让周围的人们看见。

承认和接纳完整的自己，意味着平等对待自己的每一项特质，既不刻意彰显，也不刻意压抑。单是大声说出来“我知道我的控制欲很强”并不够，我们还必须了解控制欲能给我们带来什么，接受它的馈赠，用包容的眼光来看待它。

很多人以为，天赐的东西必然是完美的。实际情况则截然相反。要达到天人合一的境界，就必须拥有完整的自己，而完整是美与丑、善与恶、积极与消极的调和。只有接纳了自己内心的阴影，我们才能得到它的馈赠，这就是荣格所谓“金子总是隐藏在暗处”的含义。

我们之所以要接纳和包容内心中的阴影，为的是找回完整的自己，结束生活中的痛苦，让自己不必再欺骗自己，也不必再欺骗整个世界。现代社会经常会给人一种假象，似乎只有“完美”的人才能得到幸福。许多人在追求完美的过程中损失惨重，却总是难以如愿。为了装出一副完美的样子，我们的身体、精神和心灵都承担着重压。我遇到过许多为病痛、失眠、抑郁症和人际关系问题所困扰的人，这些人从表面上看来都很“完美”——从不对别人发脾气，从不做任何自私的举动，甚至祈祷也是为了别人。其中的一些人患上了癌症，

却不知道为什么，只能抱怨上天不公。其实，这些人并不是没有愤怒、私心和欲望，只是这些东西受到的压抑太严重，在他们的潜意识里隐藏得太深，以至于他们自己和别人都无法意识到其存在。他们从小接受的教育要求他们先人后己、无私奉献，因为“这才是好人应该做的”。结果，在努力做“好人”的同时，他们逐渐丧失了完整的自己。对于这些人来说，最重要的是从这种状况中解脱出来，重新认清自己。他们需要学会原谅自己，允许自己在适当的时候表现出私心和欲望，因为只有这样，他们才能建立起真正的自尊和自爱。

我们每个人都具有积极与消极两方面的无限潜能，我们必须承认这些潜能的存在。善与恶、好与坏、光明与阴暗、强大与脆弱、诚实与欺瞒——我们的内心是这些矛盾的统一体。如果你觉得自己太过脆弱，那你就需要寻找脆弱的对立面，让自己变得更有力量；如果你被恐惧困扰，就必须在内心中寻找勇气；如果你总是受人欺辱，那你就需要在内心中找出发生这种情况的原因。你必须敞开心扉，承认自己既有优点也有缺点，既有光明的一面也有阴暗的一面。只有从容接纳黑暗的人，才有资格接纳光明。

其实真正的自己并没有这么可怕，只是我们在乎太多外在的东西，所以一直想要逃避真实得自己。接受不完美的自己吧，你会发现你会过得更加的开心，发现这世界还有更美好的东西我们不曾注意的！

接纳力读后感幼儿教师篇五

“不是我们存在于世界中，而是世界存在于我们心中”，这句话的意思是存在于我们心中的是各种各样的潜能，各种各样的可能性。正是这些潜能和可能性把我同世上的每一个人联系在一起，让全人类成为一个整体。我们每个人都是世界的反映，每一个人心中都包含了宇宙的全部信息。当把一张“全息”照片剪成许多碎片时，通过每一小片都可以窥见整张照片的内容，同理，我们每一个人就好像世界的全息照

片一样，通过每一个人的内心，都可以窥见全人类的思想 and 情感内涵。

摘抄上述内容，是因为这段文字写的太好了，个人和宇宙的关系说的非常明白。每个人的内心都携带了全人类所有思想和情感的信息，人类的情感包含积极地和消极的，如爱和恨、美与丑、勇敢于怯懦、优雅与粗俗、无私与贪婪、健康与病弱。这些人类身上的特质在外部条件成熟时，就可能在任何一个人身上表现出来，只有理解了这种现象才能认识人生的本质，并找到真正的智慧和无限的自由。

如果我承认，在我的身上本来就具有一切积极和消极的特质，所以我不需要刻意伪装，假装某些特质不存在。各种人与人之间的隔阂就是因为伪装、假装某些特质不存在造成的。比如：我跟你不同，因为我瘦你胖，我聪明你愚蠢，我勇敢你软弱。我积极你消极等等，类似的想法。这些想法产生或制造的隔阂，让我们无法拥有完整的自己。

“凡是我们能从别人身上看见的特质，都存在于我们自己身上。”，如果我们自己没有某项特质的话，就不可能在别人身上辨认出这项特质来。如果你为别人的勇敢所鼓舞，就说明你心里也有同样的勇气。如果你嫌别人太过自私，就说明你心里也存在自私的种子，随时可能生根发芽。我们所欣赏的一切，所嫌恶的一切，都可以与我们内心深处的某种东西一一对应。所有人都具有同样的潜能。

研究印度传统医学的专家维桑特·赖德曾说：“每一滴水都包含整个海洋，每一个细胞都包含了整个身体的智慧。”我们作为人类的一分子，包含了全人类在所有方面的潜能，所有人都拥有爱、力量、创造力、同情心，也都拥有弱点、贪婪、私心和愤怒，只是表现出来的程度不同而已。这些都是完整自己的一部分。因此，要找回完整的自己，我们必须对自己内心中潜藏的每一种特质都抱以包容和关怀的态度。

约翰·威尔伍德在《爱的觉醒》中把人的内心世界比喻为一座城堡。想象一下，我们每一个人的心是一座雄伟壮丽的城堡，里面有宽敞的走廊和数以千计的房间，每个房间都是完美的，里面藏有一件独一无二的珍宝，这个珍宝代表了个人内心中的一种特质，整座城堡就是所有这些特质的统一体。但随着年龄的增长，越来越多的人造访我的城堡，城堡里不再是一片光明，而是出现了越来越多阴暗的角落。当我对某些房间里的特质感到恐惧或羞耻时，就会锁上房间的门。还有当我访问别人的城堡时，如果发现我所拥有的某个房间别人都没有，我就会把这个房间锁起来。

城堡的比喻我们的内心世界确实非常广阔。如果我真要想改变自己的生活，就必须克服心中的恐惧，走进城堡，把所有锁着的门一扇扇打开。找回曾经打开又被遗弃的宝贝。这样，我就能重新拥有完整的自己。

我希望不停的探索自己的内心世界，把所有锁着的门全部打开，让我拥有完整的我。