

最新巨婴读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。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，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

巨婴读后感篇一

很早就读过这本书，作者武志红是我国国内目前比较厉害的心理咨询师，有着不一般的经历和思想，这本书一经出版就获得了很大的关注和话题讨论。

书中指出，在当今社会，“巨婴症”似乎成为一种普遍的人类心理通病，特别是在年轻人群体中。在本书中“巨婴”是指“没法面对失控的，失控会引起他们巨大的无助感”的一种心里感应，他们外表看起来成熟，但心智方面却依然像婴儿一样极其不成熟，无法独立面对和承担，情绪不懂得自控，言行举止不懂得分寸。

这样的心理按理来说应该只出现在婴儿身上，婴儿都想做为其所欲为的龙。因为这个时期的婴儿分不清你我，他与母亲是共生的，认为俩人为一体，然而当这种心理出现在婴儿之外的人身上时，那么便是所谓的巨婴，这是一种病态的共生。

巨婴国这本书分为七个部分：

第四部分，我们都是全能自恋的龙，我们都是全能自恋的龙则通过现实现象具体分析了婴儿期的全能自恋在国人身上的具体表现。

第五部分，孝就是顺，则是分析了中国的孝顺化；

第六部分，无回应即绝境，则对中国人的巨婴心理进行了解

读；

第七部分，从龙成为人，则告诉了我们如何从神魔成为人。

再次读这本书，结合现在的工作和生活又有了新的感悟：生命就是一场修行，更多的是修炼自己的内心和行为，在文中我们看到巨婴和成年人的区别：巨婴觉得，我一发愿，事情就会立刻按照我的来，否则就会感到挫折。发生意外，巨婴体验到失控，为了解决失控，他们会试着立即找一个责任人或一个原因来，这样，他们的心就可以安定一些。而成年人则知道，好好沟通，在时间上持续，在空间上延伸，事情会逐渐朝你期待的`方向发展。

在我们的日常生活和工作的周围，时常会遇到“巨婴”，尤其在工作岗位中，所以更需要我们在招聘、人才选拔时倾向于选择心理上的“成年人”，更确切地说，要选择心智成熟的人。管理心智成熟的人对管理者而言会很轻松，在遇到困难和挑战的时候，这类人的明显特征是能够自我管理自我调节自我驱动，自我认知可以不断提升，同时也能够发挥正能量带动身边的人，在困难面前能愈挫愈勇。但是对心智不够成熟的人，就需要管理者扮演「大人」的角色，要持续付出额外的管理成本，去「取悦」他们，不断的发「糖果」让他们满意，因为他们不满意不但不出活儿，还会产生各种无端的怨言。

如何才能面对困难消除巨婴症呢？这个也是我读完本书这两天一直思考的问题，直到我看了另外一本《少有人走的路：心智成熟的旅程》，试着找到了一些答案：

- 1、延迟满足其实就是先苦后甜，它让我们对痛苦的程度进行排序，先解决痛苦大的，然后解决痛苦小的，最后解决容易的。从心理感受来说，这是痛苦带来幸福、还是幸福带来痛苦的问题。因此，如果我们越善于使用延迟满足这个原则，就越能控制自己和使心智越来越成熟。

2、承担责任分清楚哪些问题是自己的，哪些问题是别人的，勇于承担面对问题并想办法自己解决，不要推卸责任。

3、尊重事实世界不停变化，我们得及时调整自己的观念，实事求是。

4、保持平衡保持平衡的关键是放弃，很多人无法保持平衡，是因为无法承受放弃带来的痛苦，比如放弃抱怨、熬夜、依赖他人以及根深蒂固的观念等，这些都会带来痛苦，但是回避这些痛苦，心智就无法成熟。

最后，我也希望自己成为优秀的「成年人」，在实践与磨练中会成长为不折不扣的一流人才。

巨婴读后感篇二

《巨婴国》讲的是心里成长的问题，但正如作者在序中说的他无意研究解决方法，而是要探究其产生的原因，其中原因多从集体无意识的原因说起，但太多内容不能让人信服：序里说写这本书的原因太腐旧了吧，模仿古人，太过迷信了。在论点支持的例子中也没有实验例证和科学数据，不仅如此，作者还大谈特谈臆想和幻觉，太有邪说的感觉了。

巨婴读后感篇三

职场中，不在像校园里那样，有老师让你按时学习，有考试检测你的学习成果。工作中，领导交办的工作完成的及时有效就是考核。只有不断的学习才能提高自己，提高自己解决问题的能力，同样的工作，才能完成得更好。

从开始工作到退休，只有三十多年的时间，去掉刚工作懵懂的几年，退休前的几年，期间还有结婚顾小家，真正能安心工作的也就二十年时间。如果一直想安稳的度过自己的职场生涯，不求有功但求无过，那等退休时，你会发现你的回忆

将是空白的，不圆满的，在该奋斗的时候却选择了安逸。

职场中，不提高自己，有等靠要的思想，那么你会发现工作没有动力，有的只是抱怨和催促，享受不到工作带来的成就感和使命感。也就是平时我们所说的巨婴。表面上看起来成熟了，但内心是幼稚的，脆弱的。

只有调整自己的心态，让自己变得更加积极和努力，才能让自己真的成熟，让自己成为团队中的被需要的人。只有把精进变成自己的习惯，才能不断突破自己，才能发现人的潜力是无限的。

就像动画片“疯狂动物城”里所说的“每个人都有无限可能”，只有合理的利用时间，提升自己，努力的做好本职工作，才能实现由职场小白到大咖的华丽转身，让自己实现由不可能变为可能。

巨婴读后感篇四

这一段时间一直再看一本书《巨婴国》，今天才算把这本书看完了。其中的一些概念和案例简直让人触目惊心。

爆竹是用来驱魔避邪的，这个春节烟花爆竹被禁放了。清静的节日里，武志红的《巨婴国》倒是像爆竹一样，振聋发聩，给人不一般的震撼和冲击。

说是冲击，也是期盼已久的了。此前在武志红的微信公众号上已了解了她的一些文章和风格，罗胖也有一期节目里推荐介绍过这本书，隐隐觉得这本书将要展开的对中国人的剖析与自己已有的认识是契合的，所以很是期待。该书对中国人的剖析是到位的，并有更大的延伸解读空间和张力，估计会有更好的后续作品来进一步解毒中国人的人性和陋习。

书中提到了心理发育的三个阶段：

口欲期：这个阶段一般是婴儿刚出生到6个月的阶段。主要表现是所有的快感都集中在嘴巴上，嘴巴就是他能够感知到的世界的中心。在这个阶段婴儿的心理主要表现得就是全能自恋，在那个阶段的婴儿心中，自己就是这个宇宙的中心。只要自己想要什么，通过哭声一表达就马上会有自己想要的东西出现在眼前。所以自己是全能的神，是这个世界的中心。世界只有自己。

肛欲期：在这个阶段一般是婴儿出生6个月到3岁的阶段，快感的中心发生了转移，主要集中在肛门周围。这个时期的心理特征主要是能够理解并且接纳有别人的存在。此时已经有了我和你的概念。但是还没有形成“他”。也就是说在他们的中心已经可以理解到世界上还有其他存在，自己不是世界的唯一。但是此时他们还是和妈妈有共生感，我就是你，你就是我。但同时又能把别人和妈妈区分开。把他们划分为“你们”。

俄狄浦斯期：在这一阶段一般是3岁之后，快感中心再次发生转移，主要集中在性器官上。在这一时期，主要表现为仇父恋母情节。开始能意识到异性的吸引，并且对同性的竞争者有着仇视心理。到了这一阶段，心理发育基本成熟。这个时候开始有了“他”这个概念，自我诞生。在心中开始走向独立，也可以容纳你我之外的“他”存在。

但是我们绝大部分中国人都处在第一个阶段。即口欲期，在我们自己的潜意识中，我们都是无所不能的神。只要我们的欲望没有被满足，我发出去的能量没有被别人接纳并且积极正面返回给我，我就会产生一种感觉。一种我的全能神的感觉被攻击的破碎了。我已经不完整了，我就会产生一种攻击性，要么向外攻击你，要么向内攻击自己。

比方说这个在我身上就有很好的例子，当我对别人说话的时候，别人对我说的话没有回应（也有可能是没听见）此时的我的就会暴怒，会产生一种可怕的攻击性。甚至会想到把对

方杀死。但是因为有道德的压制，所以这股子毁灭的攻击性一般都不会向外，而是转而向内攻击自己。“你怎么这么没用，说的话对方都不理你”，“你为什么还要和他说话，你还是死了算了”。我相信大家都或多或少的有过这种体验。但是对方可能是更本没有听见你在说什么。

但是那在我们潜意识看来，我就是神。你敢对神不尊敬，那我就灭了你。好，我灭不了你。我就灭了我自己。这就是我那时的心理活动。

巨婴的主要表现就是全能自恋，我是神，你们都要听我的。要不然都去死。他们不会容忍自己有一点失控，因为这样会破坏自己的感觉。那种全能神的感觉。

巨婴在我们人际关系中也很普遍，要么你听我的，要么我灭了你。所以巨婴们不会容忍有任何反对的声音，这就是对我全能感的自我的挑战。一旦你挑战成功了，我就崩溃了。所以在才会出现皇帝这个全能神般的产物，这就是巨婴们的集体幻想。我是皇帝，是全能的神。所有忤逆我的人都要死。

我是一个巨婴，在自己的生活中，经常会因为一件很小的失控事件而产生一种毁灭一切的感觉。比如在读书时考试成绩不理想，在和别人社交的时候别人没有按照自己的心意去行动。被老板批评这些事情都会让我崩溃，因为在我的潜意识中我自己应该是无所不能的神。我发出的任何微小的声音都因该被听到并且按照自己的心意运作。否则自己的全能感破灭，我不再是神。我就会化而为魔，要不然就灭了别人，要不然灭了自己。

写到这里，我响起了自己小时候的可笑经历。在我读小学的时候，经常会无端挑衅别人。而且特别傻的就拦着一个陌生的同学问上一句“你拽不拽”？这个词的挑衅味道十分明显。但是我那时的心理很奇怪，我问这一句就是为了证明自己的全能感。如果对方回答是“是”那么我势必会攻击他。因为我

是全能的神，他的回答不是我想要的。所以我得攻击性就会出来，要么攻击他，要么攻击自己。但是如果他的回答是“否”，那我的全能感就得到满足，就可以坚定自己是全能神的心态了。

巨婴对自己的幻想是神，当神的自我感觉被打破时就会化而为魔。但是在神魔之间还有“人”的存在，“人”可以更加客观的对待整个世界，他们倾听自己内心深处的声音，把自己和别人的界限严格的划出来。所有人都不可以越过这条线。这就是心理发育成熟的体现。但是“人”往往很孤立。因为周围都是巨婴，巨婴要的就是你服从他，残害自己。

看看那些美国大片，我们之所以觉得精彩。那是因为主角们都是一个真实的“人”敢于直面自己的内心，敢于听从自己内心的声音而不是父母的或其他人的，敢于面对一切。他们也会有恐惧，但是绝对不会被恐惧所驱使。他们可以直面恐惧而不是逃避。因为最大的恐惧就是恐惧本身。

鲁迅说：真正的勇士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。这描绘的就是脱离了神或者魔而成为了“人”的境地吧。

但是我们整个社会其实实行的就是一个巨婴政策，我们的家庭从小教育我们要“乖”要“听话”，家长就成了神，而我们的自我被不断否定。我们是能够被他们所掌控的，一旦我们做出什么他们不能够掌控的事情，他们那脆弱的全能感就会破碎，自我就会瓦解。所以我们从小必须“听话”才能维持他们的全能感，我们小时候就像是胶水一样，通过控制我们才能去勉强粘住他们那支离破碎的自我。

巨婴的关键就是想着成为神，而不是成为自己。我们每个人都是这个世上独一无二的珍宝。只有当我们真正认识到我们的内心才是我们行动的指导，我们才能够慢慢从巨婴长大成人。王阳明的心学说的其实也就是这个，一切皆在我心，不假外物。我心中什么东西都有了，不需要向外去要回应。

中国人都爱面子，但是面子这个词已经很好的说明了这一点。面子就是外表的东西，外表的东西都是虚的，虚的东西都是靠不住的。我们要面子是为了维系我们的全能自恋感，我们要用我们的所有资源去支撑自己的这种全能感。因为我们的内在的自我很虚，很脆弱。所以我们必须要靠着外部的反馈去维持自己很好的假象。那样的我们看起来很完美，很全能。但毕竟那不是真实的自己，一旦外界的反馈消失或者负面。脆弱的自我将会分崩离析，支离破碎。

真正有效办法是屏蔽那些外在的东西，用自己的注意力感知内心的渴望。通过自己内心的声音去滋养自己。形成真正的自信力，而不是靠着外物得来的“他信力”

或许我们对自己有千般不情愿，万般不满意。但是我们还是要试着去把最真实的自己展现出来。我们要意识到那才是真正的自己，独一无二。《巨婴国》中，我对一句话印象深刻：我们要更好的做自己，而不是做更好的自己。

巨婴读后感篇五

提醒一下还暂未购买此书，或像我一样刚买完就后悔的朋友：如果你在书这本书时，对作者和此书有一个更合理的定位，会感觉好很多，此书不是专业心理学著作，只是谈谈他个人对一些社会现象的看法（许多是偏激的）——从他做心理咨询接触案例的观点和角度。

它更像是一本微信公众号文章集锦，作者把之前写过、想过的，分类归集，然后在开头的第一章给这个“集锦”戴了个理论的帽子。但这个理论帽子戴的水平比较差，以偏概全时有发生，总认为几个极端或神叨叨的例子就代表了全中国人民。另外总拿电影、动画片的事儿做举例说明自己观点，实在不像是一个专业心理学家所为。作者的信条是“大胆的假设”，但没有“小心的求证”，另外再加点“语不惊人死不休”的决绝态度，总让我觉得他讲的太言过其实，有种想掀

其衣领的冲动赶脚。

也是因为是这样类似“集锦”的构成，各章节之间只有相关度，但无严密的逻辑关系，同样的观点和论据反复地多次出现，我认为如果从提出观点，并通过实例论证的方式展开讲述的话，此书厚度可以减少三分之二。

其实我觉得这本书应该叫做《我身边的世界：巨婴国》。这样，读者的容忍度会高很多，毕竟每个人所认为的世界，都主要是他自己看到的世界，人家说说自己的看法，无可厚非，大家也可以谅解。

期中也确有一些新颖的观点和角度，有时间也可以看看。不过，总体上来说，如果你个人心智正常，身边也没有什么不正常的亲人朋友，那么你读起来可能比较难找到什么共鸣。

惊喜之处是你会常常被作者所举的例子或作者自己观点的“神逻辑”逗乐，也着实是一件挺有意思的事儿。权作一笑吧。