

2023年理智与感情读后感 理智与情感读后感(优质5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。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？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

理智与感情读后感篇一

离返校只有一个星期了，之前有安排，回家也适当地做了些打算，其中包括多读几本好书，回来后却一直都没有行动。前几天我才发现那边《理智与情感》已经蒙上了薄薄的一层灰尘，只是里面完全是崭新的，淡淡的罪恶感油然而生，渴望之情也相伴而生，于是，花了三天时间，读完了这本名著，能吸引我坚持读完的书不多，名著就是名著，它的魅力就在于此。仔细读过之后，才体会到那句脍炙人口的话：一本好书，就等于一次生命之旅……《理智与情感》塑造了一系列的人物形象，各有各独特的个性，然而就读者接触最多和作者想要着重表现的，那就要数达什伍德家的两姐妹了。

埃丽诺，达什伍德家的大女儿，一个感情丰富而又富于理智的姑娘。从故事一开始就显示出了她比她的母亲和妹妹更加有头脑与理智。埃丽诺办事缜密，考虑周全，谈吐智慧。不论是对他所爱慕的爱德华还是厌恶的露西，在众人面前，她都能以礼相待。而且，不论是埃丽诺好奇，喜爱或是厌恶的话题，大家共同讨论时，她总能保持一定的冷静与思考的头脑，既不显示出异常的过分的关注，也不让大家感到自己是个扫兴的角色。任何事，埃丽诺总是拿捏得那么有分寸，那么合适。此外，埃丽诺还是个善良的姑娘，善于从他人身上发现优点，善于替他人着想。对于詹宁斯太太，虽然她的行为充分说明了缺乏大脑，但埃丽诺却总在自己的朋友与妹妹面前谈起她的热心，慷慨与正义。并且为了詹宁斯太太在

伦敦自己家中的时光能舒适的度过，而不受玛丽安的嘲讽与冷漠，也为了玛丽安不做出过火的事儿而使自身受到伤害，即使自己并不心甘情愿，还是同意接受邀请，陪妹妹一道前往。以上的一切都显示了埃丽诺理智的头脑，但并非说明她是一个缺乏感性的人。相反，埃丽诺同她妹妹一样，拥有一颗富于情感的心，只不过她更善于控制这种情感。她对爱德华的倾心，无论在他身上发生了什么情况都从未改变过。她没有因爱德华的不善言谈，行为呆板忧郁以及众人对他的指责而遗弃他，她看中他的正直，诚实，稳重，宽容的人品，为他在家中所受到的不公平待遇而表示不平，为他不幸的第一次订婚表示同情。并且无时无刻不在为爱德华着想，为能使他的境况有所好转而努力。甚至在听说了爱德华早已订婚的消息后，埃丽诺依然钟情于他。得知这消息后即使她极力掩饰，还是不难看出这个消息对她的巨大打击。可见，她对爱德华的感情是强烈的，忠实的，实际的以及是一成不变的。这证明了埃丽诺不仅理智，同样有颗富于情感的心。并有一个清晰而理智的头脑来时刻提醒她去制约一些无谓的感情冲动。理智，善良，机智是她特有的魅力。

说完了故事中的两位女主人公，再来谈一位同样生着俏丽面容，拥有理智头脑的姑娘把，她就是露西。斯蒂尔，詹宁斯太太的亲戚，爱德华的第一个订婚对象。这位小姐既不同于玛丽安，有丰富的感情，也不同于埃莉诺，有理智善良的心。她在感情上可谓是一贫如洗，“理智”上也只能仅仅被称作富有。她是个冷漠自私的人。行事上机关算尽，貌似很有理智，很有情感，实际上满脑子歪门邪道，虚情假意。她财产不多，为了生活的富裕，先与爱德华订婚，当爱德华因为她被剥夺了财产继承权之后，又将其抛弃，转而嫁给爱德华的弟弟。在这同时，还总是对埃丽诺进行恶意中伤，以满足自己的妒忌心理，表面上还装得无比可怜无辜。好在埃丽诺每次都能给予不卑不亢的还击，让露西无法得逞，看时真是大快人心。露西善于拍马奉承，为此赢得了许多人的欢心，被视为掌上明珠。但要问她究竟喜欢谁，爱慕谁，我想出了金钱也别无他人了。

通过这三个人，想必作者已经把自己的观点表达的很清楚了。人要有丰富的情感，但不能感情用事。必要的时候应受到理智的制约。简认为谨慎行事和内心冲动应保持平衡。她对金钱可以买到高雅生活的观点表示尊重，但对简来说更重要的还是人与人之间的感情。这部作品是围绕着理智与情感而展开的，实际上也是为绕着保持自我的完整与满足社会的要求这一主题而延伸的，重在说明人固然是一个情感个体，但也需要融入社会。做一个具体的社会人，既有自己独特的感情与个性，又有必要的'理智加以制约，使其能与社会融洽，这样才能获得真正的幸福。

理智与感情读后感篇二

《班级管理的智慧》是一本好书：这里有超前的理论，又有贴近教育生活的实际范例。精彩的语言和一个个鲜活的管理“金点子”让我耳目一新，我为能有机会从书本中，学到先进的班级管理经验而高兴。

书中给我印象最深的是魏书生老师治理“三闲”的策略，所谓“三闲”，应该是指“闲话”、“闲事”、“闲思”。例如：人家在自习、看书，他在那说笑话、说大话、说课外的话等（“闲话”）。把课余时间消磨在游戏里、老师在讲数学他在发呆、上自习在聊天、抄别人的作业、教材还没弄通就去抠难、怪、偏题等（“闲事”）。正听着课，思路不知不觉地到了其他无用的事上；学习上遇到不顺心的事情或考试成绩不理想，就忧虑、担心同学们怎么议论自己、父母怎样批评自己，结果越想，烦恼越深，越不能平心静气的分析失误的原因，形成：考试失误——情绪低落——无心纠正——成绩更低的恶性循环等等（“闲思”）。

多年的工作使我深深地感到：在我们生命中的每一天，闲话、闲事、闲思不知无情地占据了我们的多少时间，浪费了我们多少生命。表现尤为明显的是我们的学生，正如魏老师说的：“凡学习不好的同学都有一个共同的特点，不是他们控

制了‘三闲’，而是‘三闲’控制了他们”。

孩子是这样，我们成人又何尝不是这样。明明有很多事情需要去做，但脑子不配合，总是会不知不觉地想着其他事情，总会做一些闲事，不由自主地进行闲谈，但人生短短的几十年光阴，到底能有多长时间供我们这样耗费？时间的宝贵任何人都知道，可是却有许多人都做不到。

如何控制“三闲”？书中明确地告诉我：首先要明确地将无用、有害的言、行、思和有用的言、行、思区分开来，一旦有了区别，下意识和潜意识就会起作用，不知不觉加以限制。然后要找出适合自己的控制“三闲”的办法，控制“三闲”的办法应当有几十种、上百种，魏老师告诉我的策略是：多做实事、自我救治、自我控制。

由此我在班里倡导学生：明确做什么事，做几件事，用多长时间做一件事。心情不好的时候做什么事，效率高的时候做什么事。自我救治、自我控制，自愿组合。禁说闲话，莫做闲事，勿有闲思，齐心协力，搞好班级建设和学习成绩的提高。

治疗犹豫的措施：在自己支配的时间里，拿出百分之二、三的时间，想清楚这段时间的任务共几项，哪个为主，哪个为次，然后排上队，任务明确了，马上动手。

一个人，经常在固定的时间内做同类的事，做的多了，便形成习惯。习惯了的事情，常常不由自主的去做，想停止都难。

学习计划要落实到每学期、每月、每周、每天。

比如早读之前的时间，中午午休前的时间，晚修前的时间，如果我们坚持，利用我们的收益是非常可观的。

经过一段时间的尝试，孩子们除了正常的锻炼以外，大部分

同学都能就“做事”，形成有计划地较牢固的持久的“兴奋中心”，知道自己该做什么，不该做什么了。下课在校园内乱跑的人少了，手里有书的人多了；出口成“脏”的人少了，言谈文雅的人多了；不懂礼貌的人少了，主动打招呼的人多了；随意浪费时间的少了，惜时明志的人多了。

经过一段时间的摸索，我才真正的理解魏老师在书中为什么不用“消灭‘三闲’”，而用“控制‘三闲’”。彻底消灭“三闲”那肯定是人生的最高境界，是我们穷尽我们的生命去追求的理想目标。“三闲”不能消灭，但可以控制。

读完这本书掩卷深思，感觉它不但使我得到一次思想认识的提升，更像是一次心灵的洗涤，它使我体会到班主任工作的艺术性和策略性：在控制“三闲”的道路上，我们还有更多的东西要思考，还有更多的方法要实践，真可谓是：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

理智与感情读后感篇三

《理智与情感》与《傲慢与偏见》是简·奥斯丁同时代的两部小说，是她的姊妹篇。都是以英国十八世纪末十九世纪初的乡村为背景，书写中产阶级家庭女子的爱情与婚姻。书中主要写的达什伍德家的两个女儿的爱情与婚姻，给人留下了较深的印象。

大女儿艾丽诺是个冷静稳重，遇事沉着有主见的女孩，既感情充沛又保持冷静，有爱时能好好爱，无爱时能克己复礼，不亢不卑。艾丽诺爱上了嫂子的弟弟爱德华·费拉斯，她喜欢爱德华坦率热情又随和，并且爱德华受过良好教育，头脑灵泛，为人低调实在。在他们相处的过程中，艾丽诺感觉爱德华也是喜欢自己的，只是他始终显得有些闷闷不乐。后来得知爱德华早在两年前与他的照应人的外甥女露西订有婚约，而爱德华也认为不能轻易与恩人的外甥女毁除婚约，心里却又很喜欢艾丽诺，因此而闷闷不乐。艾丽诺尽管很悲伤却也

只能竭力克制自己，平日里的交际应酬，行若无事。

因怒于爱德华私下订了一门没有利益的婚约，爱德华的母亲废弃了爱德华作为长子的继承权，当艾丽诺得知了爱德华的困境，在尽可能的情景下帮助爱德华寻得谋生之路，不求回报，她只希望他可以过得好一点。而露西见爱德华没有了财产收入，转而去勾引他的弟弟并与之结婚了。爱德华一接到婚约解除书，谁也没有告诉，直奔艾丽诺家来找她，向她表白。艾丽诺终于迎来了自己的真爱！而当爱情来临，艾丽诺真诚地迎上去，没有丝毫的怨言和扭捏做作。你不来，我真心祝福你；你来，我便好好爱你。

二女儿玛丽安浪漫热烈爱憎分明，一心想找个风度翩翩浪漫多情的男子为对象。威洛比英俊潇洒，浪漫热情，与玛丽安在山坡上邂逅后一见钟情，他们感情发展迅速，恨不得时时刻刻待在一起，如胶似漆，任何人都看得出来他们情投意合已经确立了恋爱关系。可是威洛比爱慕虚荣超出自己收入水平的高消费行为已经使他负债累累难以为继，当威洛比在城里遇到一个富家女后，毅然决然地断绝了与玛丽安的联系。而玛丽安还在苦苦等待，却始终音信杳无。

布兰登上校是个三十五岁的未婚男人，十七岁的玛丽安最早断定布兰登“年老体衰，不能结婚”，嘲笑他得穿法兰绒马甲保护身体。布兰登虽然有不菲的身价和地位，但性格内向沉默寡言，不会说好听话，根本就不是玛丽安喜欢的类型，却偏偏对玛丽安一见钟情而且痴心不改，明明知道她与威洛比相爱着，他却不能自己，总是经常出现在玛丽安姐妹面前。姐姐艾丽诺在妹妹不陪布兰登的时候，就陪着布兰登，姐姐俨然已成了布兰登的知己，布兰登的心里话都喜欢跟艾丽诺说，艾丽诺也越来越了解布兰登，便也越来越认可布兰登。布兰登其实早就知道威洛比是个花花公子，知道在玛丽安苦苦等待又不得音信的时候威洛比早已跟富家女打得火热，但他不便于告知，而当威洛比把布兰登的养女弄得怀孕了又抛弃了她时，他才对艾丽诺略有暗示。当玛丽安遇见正与富家

女约会时的威洛比，被他拒绝，然后又遭到书信的正式回绝并退回了一切信物时，玛丽安痛不欲生，天天以泪洗面，进而不吃不喝，一段时间后终于生了一场大病。在玛丽安生病期间，布兰登一直陪伴在她身边，从不曾远离，默默地做着需要男人承担的一切事务。玛丽安生命垂危时，他去接玛丽安的母亲来见她，在路上忍不住情真意切地跟老人表达了自己对玛丽安的深深情意，不管玛丽安是怎样的，他都爱她，一如既往地深深爱恋，处在深深痛苦和担忧中的老人被这个不善言辞的男人打动，在路上就答应了只要玛丽安还活着，她就一定想办法让女儿嫁给他。

玛丽安在抢救了两天后终于醒过来了，她慢慢在恢复，布兰登依然默默陪伴着她。玛丽安也慢慢不觉得布兰登有那么碍眼了，觉得他变得可亲起来了，也慢慢的愿意和他说话儿了。死过一回的玛丽安，终于明白了感情里需要理智，她感受到了姐姐的理智的光辉，并以她为榜样，学会控制自己的感情。痛过，才知情深意浓！现在的她，已经愿意屈服于一段新感情了，她感受到了布兰登上校的一往情深。默默守望默默付出的布兰登终于守得云开见月明，他的豪宅终于迎来了自己最爱的女人。

威洛比得知玛丽安结婚的消息，感到极度悲痛，他感觉自己已经彻底失去了她，即便自己愿意离婚也不可能获得玛丽安的爱了。威洛比享受着富家女的物质条件，却又发现自己深深厌恶她，她完全没法与玛丽安的美丽，纯情相比，他终于发现，这辈子，玛丽安才是他真正爱的女人。小说的结尾处写：“尽管失去玛丽安以后使他变粗野了，但他一直对玛丽安怀有明显的敬恋之情，使他对降临到她头上的每件事都深感兴趣，是他暗中把她视为女人十全十美的典范。在以后的岁月里，出现了不少美丽的少女，只因比不上布兰登夫人而被他嗤之以鼻。”呜呼！玛丽安终于成了这个浪荡公子心口上的一粒朱砂痣。

理智与感情读后感篇四

情感与理智在人的生活中到底哪个更重要一些？这个问题一直困扰着我，有整整两年的时间了。就我个人本身而言，我认为自己是个感性的人，有时候也用重感情或者多愁善感等字眼来在自己的世界里形容自己。可我在这二十几年中却伤心的发现，我在这方面却几乎从未遇到过知己，特别是在男性朋友当中，几乎从未发现，所以有时候我便常常想，是不是自己在天性中被无形的注入了女儿家的一种东西。还是说“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫”根本就是一句空话，没有现实的基础。如果我想安慰自己一下那我想我就只能说男的一半是女的了。凡此总总吧，致使自己在心灵上陷入长久的孤独无依。而且是那么的孤独、敏感、脆弱。

大学生活刚刚开始的时候，我在无意当中顺着自己的天性和意志去生活，虽然这个过程中也有不自己和责任形影相随。其实那时的我也并不太快了。在这两年多的大学生活中我渐渐发现如果仅仅凭着情感去生活，往往和学部领导甚至是班级同学不能融为一体，如果任凭下去，我会孤孤单单的胜下一个人，到最后。所以这时我想，我想问题或做事情要尽量理智一点，后来我发现这之于我很难、很难·····所以直到现在我还在努力的做。

下面说说《理智与情感》这部书吧。

在《理智与情感》这部书中，作者用人物性格的塑造表现了自己对这一个问题的思考。

以玛丽安为代表的人物是理智不足而情感有余；以约翰·达什伍德夫妇为代表的人物是理智有余而情感不足；而以威洛比为代表的人物在情感上又是十分虚伪的，表面上似乎很有情感，实际背后却深埋着冷漠无情，自私透顶。我们可以看出尽管故事里对重视情感的人给予了最终赞扬，却也不时对理智的欠缺加以讽刺、无疑这些全得由主人公玛丽安来承担。

然而对于情感不足而理智有余的约翰·达什伍德夫妇作者却显示出了鄙夷的态度。不时的用主人公埃莉诺口吻对他们加以讽刺。从中我们可以看出作者最终赞扬的是主人公埃莉诺，因为她既重情感又有理智。从中我们也可以看出作者在这个问题上的思考是这样的：人不能没有感情，但感情应受理智的制约。

在我看来世间的很多人不是属于情感型的就是属于理智型的。而有一些人正处于两者的中间，时而属于前者，时而属于后者。还有一些人正在努力使自己成为作者所说的人。即努力做到时时刻刻二者兼而有之。

写到这里让我想起了其他作品中对情与理问题的触及和思考。如曹禺先生的《雷雨》中的周朴园以及繁漪的形象，周朴园是理的代表，而繁漪是情的代言人。以及希腊大悲剧家索福克勒斯的《安提戈涅》。

我肤浅地认为《雷雨》和《安提戈涅》的不朽以及长期的脍炙人口一个主要原因是那种人性、人生中的情与理的张力。所以中国文学出现了繁漪这个经典的女性形象。而安提戈涅的冲突是血亲与国法的对立。在这两部作品中，在我看来都彰显了情的这一面。肯定了主人公的情感，这似乎能抓住每个人的心弦，逐渐的使作品趋于永恒。形象趋于永恒。当然我不否认情与理的张力在这个过程中作用。我强调的只是作者似乎都肯定了主人公的情的一面。即在情与理的对立中主人公都选择了情感。

理智与感情读后感篇五

《理智胜过情感》这本书是有关心理健康的书籍，也是我第一次接触的心理书籍。这本书不仅形象的向你描述理智与情感，还给了你提供了很多心理上的帮助，是一本值得看的书。

书中指出，情绪就像大象，代表了人类最原始的冲动，而理

智就像骑在大象背上的人，虽然他不能扭转或阻止大象的脚步，却总能想到种种办法与大象默契配合，在大象背上四处遨游。这说明理智和情感可以合作无间。

生活中，我们无法看到真实的世界。都会有自己的视角，有信息的取舍，有经验的补充，再经过联想和推理，最后得到极具个性化的结论。也就是说，无论如何都会隔着一层透镜来看世界。认知疗法会让我们有机会摘下自己的透镜，欣赏它，感受它，理解它，甚至改造它。

它会告诉你情绪是可以被认识的，它邀请你用一种相对客观的方式，来观察你身上的那些主观反应，每一种情绪的背后都有规律可循。一旦你掌握了这些规律，你就可以和它对话，和它合作。不过很多时候我们都在害怕情绪，通常会夸一个人情绪稳定，说明那个人在大家的眼里非常成熟。我们总觉得有情绪是不好的，总想找到一种方法能够控制情绪，但往往事与愿违。

那么，什么是认知行为疗法呢？“认知”指的是我们在想什么，以及是如何进行思考的。它认为，思维、信念、行为与日常生活中的情绪、身体感受和事件密切相关。它将教给我们改善思维和行动的方法，从而逐步改变人生，开启幸福美好的生活。

思维、信念、行为与日常生活中的情绪、身体感受等密切相关。我们对每一件事的认识，会对情绪、行为和身体反应产生强烈的影响。比如说，如果我们在超市排队的时候想，可能要等一会儿，我可以趁机休息一下，那么我们的身体就会感到平静和放松，可能会和身边的人聊聊天。相反，如果我们这样想，不应该让我等这么久，超市应该多雇几名员工，我们可能就会感到沮丧和气愤，身体也会紧张不安。

这本书写的并不深奥，可以读得很快。但重点并不在于阅读速度，而在于是否能够花时间去细细理解并练习。对情绪的

认识理解和改善需要经历大量的练习。