

# 最新读后感过程(实用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。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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。

## 读后感过程篇一

本文作者

康优

华东师范大学法学院

级本科生

《司法过程的性质》是一本很特别的书，它是作者本杰明·卡多佐在耶鲁大学法学院进行的一次演讲，是卡多佐对自己多年法官经验的一个总结，同时也是对美国自霍姆斯以来形成的实用主义司法哲学的一个系统的理论化阐述。这本书的中心议题简单来说就是“法官立法”，是指法官在严格遵循先例的原则下又如何通过司法过程“发现”法律来适应不断变革的社会，推动法学的发展。这是一本独具特色的美国法律哲学和司法哲学的代表作，正面回应了如何在司法过程中正确对待判例的问题，是一位著名的大法官的经验之谈。它贯穿了卡多佐对于法律现实主义和实用主义的理解，有助于每一位法学的理论学者深入了解法律实践过程和社会现实。

司法审判过程就是一个酿造过程。在这本书中，作者卡多佐将司法审判过程形象的比喻成了一个酿造过程，所有参与审判的人都是在共同酿造一个叫做法律决定的化合物，而法官就是一个非常重要的酿造者。影响最终酿造结果的就是添加物的成分和比例，而掌握这些要素的人也就是最终决定酿造

物的人。

成分——法官体现在他判决中的法律。这种渊源在书中分为两种，一种比较明显，也就是直接由宪法或者制定法提供的。这种情况是一种非常理想的状态，也就是说法官所需要做的只是服从。在这个意义上法官制定的法只是第二等的法，是在宪法和制定法之后的而且必须从属于立法者所制定的法律。但即使在这种情况下，法官的工作也并非草率和机械，因为在法律适用过程中会有需要填补的空白，会有需要澄清的疑问和含混，也就是我们常说的法律解释问题。这种法律解释在书中分为两种，一种是对于真实并且可以确定的已有之物，也就是在赋予一个制定法含义的时候只需要理解立法者心目中的含义和立法意图；而另一种就相对比较麻烦但也更为普遍，就是立法机关对于所要解决的问题完全没有概念的时候（立法机关未想到的要点），这种情况下的司法解释就需要更深入地发掘实在法的深层含义，猜测立法机关在面对该问题时可能会有的意图，填补实在法的空白。

法律渊源的第二种，就是在宪法和制定法都沉默的时候，法官必须从普通法中寻找适合案件的规则。第一步就是考察和比较先例。这个过程又可以分为两种，一种就是依照明显符合案件的先例来决定案件，近似于按照制定法来决定案件的过程，不多加赘述。另一种就是没有决定性的先例时，法官必须为眼前的诉讼人制定法律。（同时也是在为其他人制定法律，因为一旦判决宣布，它就成了先例家族中的新成员，并且很可能会影响到之后的判决。）他必须从一些先例中抽象出基本的原则，即判决理由，然后确定该原则将要运行和发展的路径和方向。

确定原则的边界和发展、增长的趋向，是能够沿着正确的道路前进的重中之重，同时也是本书的主要内容。在作者卡多佐眼中，一个原则的指导力量可以沿着类推的规则或哲学的方法，历史、传统的方法和社会学的方法四种路线起作用。

类推的规则或哲学的方法是沿着逻辑发展的道路起作用——在原则的统一化并加以理性化的能力范围内将其自身投射和延伸到新案件上去，是来自自然的、秩序的和逻辑的承继。法律观念的精髓就是高贵和公正的一致性，而先例又有沿着逻辑发展路线自我延伸的倾向，在追求形式与实质对称的道路上，这种逻辑的方法似乎是最占优势的方法。由归纳提出的一些真理构成一些前提，然后再进行新的演绎，通过不断重复将暂时性和探索性，变为新的永久性和确定性，最终成为基本的和公理性的，试用到更大范围内。（无用的、不公正的也会被剔除掉）这种类比的、逻辑的亦或是哲学的方法都是从一个规则、一个原则或一个先例中引申出一个结果，体现了法律的一贯性、确定性、计划和结构的统一性。但是，法律不总是完全合乎逻辑的（就像人并不总是理性的），而且有时一个案件也可能同时适合多个逻辑，而逻辑结果又是相悖的。这种逻辑的方法是分等级的，从强到弱一头是三段论，一头仅仅是类比，当推向逻辑的极端后就会产生另一个结论（里格斯诉帕尔默案）。这时就需要不断用正义来考察和检验哲学并不断用哲学考察和检验正义，在逻辑之间选择出最好的来作为哲学的方法。这是一个渐进的、探索的过程，是将一个个假说（案例）变为真理（典型的先例）的过程，也是这种逻辑道路上不可避免的过程。但更可能的情况，是这种倾向被另一种倾向抵消，比如被历史限度限定。

一个题目既适合于使用这种方法也适合于使用另一种方法时，习惯或者效用就会出现，来调整方法的选择。现行的许多法律中，有许多只是历史的产物，甚至在不动产领域没有历史就不可能进步。法律在历史中产生，历史一定会对之产生影响，为了真正合乎逻辑，法律的发展就必须充分注意到它们的起源（“一页历史就抵得上一卷逻辑”）。法律在使用过程中应当注意与历史保持一致，即考虑什么是已为。历史在照亮昔日的同时也照亮了今天，而在照亮今天之际又照亮了未来。

如果历史与哲学还不能用来确定一个原则的发展方向，习惯

也许就会插进来。的确，在普通法发展中，习惯在今天的创造能力已经不如从前，甚至大多数时候我们寻求习惯只是为了找到一些检验标准——习性的自然且自发的演化确定了正确与错误的界限。但如果把习惯略加延伸，就会把习惯与习惯性道德、时代风气等同起来，这就是传统的方法与社会学方法的接触点。生活塑造了行为的模子，法律维护的就是这些从生活中获得其形式和形状的模子。

未达到目标的规则不可能永久性地证明其存在是合理的，所以我们应当关注法律的终极目标——社会的福利。法律所服务的目的将支配所有的这些方法，即在确定现存规则应如何延伸或如何限制时，让社会福利来确定路径，确定其方向和其距离。社会福利分为两种，一种是公共政策，集体组织的善，在这类案件中，社会福利所要求的仅仅是便利或审慎，而另一方面，它也可以指由于坚守社会标准而带来的社会利益，在这类案件中，社会福利的要求就是宗教的要求、伦理的要求或社会正义感的要求。热尼说过：“一方面，我们应追问理性和良心，从我们最内在的天性中发现正义的根本基础；而另一方面，我们应当关注社会现象，确定它们保持和谐的法律以及它们急需的一些社会秩序，正义和一般效用，这将是指导我们进程的两个目标。”（卡多佐在演讲中从宪法、私法以及一些公共政策的规则方面论证了社会学方法的作用）。

原则不是一个，而是一束，卡多佐在演讲中对司法过程的分析得出了一个结论：逻辑、历史、习惯、效用以及为人们接受的正确行为的标准是一些独自或共同影响法律进步的力量。在某个具体的案件中，哪种力量将起支配作用，这在很大程度上必定取决于将因此得以推进或损害的诸多社会利益的相对重要性或相对价值。最基本的社会利益之一就是法律应当统一并且无偏私……而法官如何确定一种利益已经超过了另一种利益，必须像立法者一样从经验、研究和反思中获取他的知识

□p68□

对于“法官立法”，作者卡多佐明确表示，法官确实有权力（不是权利）忽视一个制定法或者越出先例和习惯为司法创新所设定的边界，但尽管如此，法官也不是完全自由的。首先，他不得随意创新，不得随意漫游、追逐个人的美善理想，不得屈从于情感和未加规制的仁爱之心，应当用一种以传统为知识根据的裁量，以类比为方法，受到制度的纪律约束，并服从“社会生活中对秩序的基本要求”。一旦滥用权力，也就违反了纪律，同样会受到处罚。其次，与来自各方的限制法官的规则之数量和压力相比，任何法官创新的权利都无足轻重。法律这一有机体的形式和结构都是固定的，其中细胞的运动并不改变总体的比例。法官是在一个狭小的选择范围内寻求社会正义，通过对法律原则的不断重述并赋予它们不间断的、新的内容来使它们与道德习俗保持同步。这就是司法性的立法，而且是由法官自己承担风险的立法，但也正是这种立法的必要性和义务才赋予了司法职务以最高的荣誉。最后，法官制定的法律具有溯及既往的效力，或者并不涉及难题，或者涉及在没有完全公开的规则时不可避免的那些难题。法官所做的一切就是提出一条原则，并由此就提出了一个创造该原则的孤立且独立的意志，将之转化为一个新的实在，这个实在反过来又自我发展，赋予这一原则以独立的生命，并在今后的实践中不断接受检验。

至于遵循先例，这应当成为一种规则，而不是一种例外。如果不能在前人铺设的进程的坚实基础为自己的进程添砖加瓦，法官的劳动就会大大增加。而且判例法中的规则和原则从来也没有被当作终极真理，而只是作为可资用的假说，它们在每一个新案件中接受实验和检验。尽管不应当放弃遵循先例规则，这在某种程度上也应当放松这一规则。因为普通法也并不是稳固不变的，应当区分静态和流变的先例。如果时代的习俗已经发生改变，法官又为何要被捆在先辈的手里。法学的发展，就是将正在生长的、并在主流上是有益的趋势同法律所要求的一致性和确定性的要求加以协调，不断创新。

卡多佐在演讲的最后感慨道：“司法过程的最高境界并不是

发现法律，而是创造法律；所有的怀疑和担忧，希望和畏惧都是心灵努力的组成部分，是死亡的折磨和诞生的煎熬的组成部分，但在这里面，一些曾经为自己时代服务过的原则死亡了而一些新的原则诞生了。”

《司法过程的性质》这本书是以美国实行判例法为背景的，我国并没有实施判例制度，但最高人民法院每年出台的经典判例集和公报公布的案例。虽然法律上未规定其有约束力，但是我国法官具体判例时却有非常重要的指导意义，实质上起到了类似判例的作用。而且下级法院在审理案件时由于考虑到它的判决有向上级法院起诉的可能性，因此，必然会注意以前在审理同类案件时所做出的判例。当代中国的改革开放和法治建设已经使中国进入可望保持长期稳定发展的阶段，因此一个更加专业的司法界将在这一过程中显得更加迫切。

《司法过程的性质》这本书不管是对我国的司法实践还是对学术界的研究都有重大意义。

（这本书，虽然没有读得特别通透，但还是受益匪浅。这份读书报告更像是沿着卡多佐演讲的思路又走了一遍，谈不上有什么自己的见解。这份能将司法中的不确定地带这么详细地表达出来的经验之谈，我很庆幸自己读了。）

## 读后感过程篇二

今天我看王道俊、郭文安主编的《教育学》关于教学过程本质的阐述感觉非常清楚、明了。的确，按我的话说，教学过程的本质实际上是认识过程，交往过程和价值实现的统一：

因此，三者的统一构成了教学过程的本质。单独的说教学过程是认识说，是交往说，是价值说都是片面的。

（2012·3·15）

## 读后感过程篇三

### 《请给我结果》读后感：强化过程，完善结果

“思路决定出路，结果改变人生”这句话曾被很多管理者引用，它经常出现在员工的职业培训中、企业老总的演讲中、集团的员工大会中· · · · · 。管理者一致认为这句话不仅是他们成功经验的精辟总结，更是一句催人奋进的豪言。我认为，这句话之所以频繁的出现各种场合，皆因它精炼而全面的概括了员工的工作原则、工作方法、工作目标及职业追求等诸多方面的内涵。

工作过程既是一个学习与提高的过程，又是一个自我完善、自我提高的良好途径。心态决定行动，行动决定结果，可见，心态、行动、结果三者之间是一脉相承、密不可分的。以一个良好的心态将自己投入到工作中，个人的工作热情和执行能力就会得到完美的体现。因为在这个过程中，我们的工作不仅仅是一个简单的“我为老板工作，老板付给我工资”的过程，更重要的是在工作的过程中能够不断的学习新知识、掌握新技能，不断提升个人的业务能力和职业素质。工作一年，我们由一个对工作知之甚少的新员工，成长成为一名熟练掌握各项技术的职场精英。工作十年，我们又从一名普通员工成长成为一名经验丰富的管理者。工作的过程就是实现这一职场角色转换的过程。以这种心态投入工作的人，势必会在工作中发挥个人的最大潜力。因此这样的员工在个人素质得到提升的同时，也为企业创造了更大的利润，使个人价值和集体价值均得到了最大化的体现。而他的个人价值的实现及他为企业创造的价值，便是工作这一过程的结果。其中的一颗螺丝钉错位，都会导致整条锁链的脱节及整个工作过程的失败。

心态与行动是影响结果的一个重要因素，但却不是唯一的因素。个人的责任意识也会对结果产生影响，这一因素对工作结果的成败的关键性影响已经得到的普遍的认同。在《请给

我结果》一书中，作者将责任比喻成一只猴子，在工作中，责任这只猴子总是在工作执行人员的`身上被动的跳来跳去，所有执行人员都不愿让这只可爱的猴子在自己肩上多停留片刻。因此推脱责任便成为部分员工工作中不可缺少的部分。由此看来，要提高工作效率，就必须锁定责任。

历来，权利与责任均为相辅相成的统一体，员工在承担责任的同时，随之也应获得相应的权力。在此，作为公司的中层管理人员，就应做好授权与监督授权的工作。首先是授权，将部分权力适当的下放给基层管理人员及普通员工，培养员工的管理能力和决断能力。这也是为公司培养后备人才的一个重要途径。目前已经有很多企业采用此类方法。实践证明，此方法对合理管理基层员工、培养基层管理人员十分有利，是值得推广的一例良方。可见，监督授权比授权更重要。监督和指导工作做不好，极易给授权者造成误导：一部分表现为权责不清，不敢放手决断。另一方面授权者骄傲自大，俗称“拿起鸡毛做令箭”，对基层工人进行不恰当的管理，造成基层员工的逆反心理，最终导致基层工作的混乱。在此，中层领导对基层管理人员的工作的监督和指导就极为重要了。这就是我们提出的有监督的授权。原则上授权与监督成正比，你授权到什么程度，监督工作必须与之相适应。简言之，如果有恰当的监督措施，权利都可以下放。

作为中层管理人员，工作能力、执行能力、沟通能力等素质是完成工作的重要支柱。同时，作为一名管理人员，良好的监督和检查能力也是必不可少的。有些领导将监督和检查工作引入一个误区：“检查就是挑毛病，监督就是找问题。”找出问题、挑出毛病即完成了监督和检查工作，他们殊不知自己已经忽略了一个重要的工作流程：“解决问题”。我们在监督和检查下属工作的过程中，不但要善于提出问题，更重要的是善于协调下属解决问题，并传授给下属解决问题的方法，这才是做监督和检查工作的最终目的。可见，如果把监督和检查下属的工作作为过程，那么领导干部在这一过程中所做的努力便是一位催化剂，它能够进一步充实、完善结



果，使工作中存在的问题得到解决和改善。因此只有强化监督和检查的力度，才能逐步完善结果，取得公司期待的业绩。

作为一名员工，我们经常会问公司给我带来了什么。但却很少有人反思：我给公司带来了什么。付出终有回报，作为一名员工，我们应尽自己最大的努力为公司创造利润，因为我们只要给公司一个它期待的结果，公司会同样给我们回报。强化过程，完善结果，这便是一条最实用的结果理论。

## 读后感过程篇四

文章来源于《第十三届全国意象对话学术研讨会论文集》中周烁方老师的文章《过程原型及其临床应用初探》。这篇文章太棒太棒了。烁方老师，真的是一个精灵，一个鬼马的精灵。想浅显的谈谈自己的收获：

起飞

1. 这篇文章提出心理修行的很重要的一个心法：个人层面的意象，可以通过“看”、面对、接纳等形式得到自然地转化，而集体层面的原型是无法通过个人的努力而产生转化的。因此，当一个人用意象对话进行成长到一定深度，就需要逐渐掌握辨别普通意象和原始意象的能力，并且在态度、方法上加以区别对待，以利于自己的进一步成长。现在能够稍稍明白一点，为何有的时候代表死神魔鬼的原始意象出现后，如果你辨认出了，老师们不会带你去做更深的体验和感受。对这类意象，我们更应该考虑的是：他为何出现？他的出现让我的获益是什么？而不是一味地去盯感受，特别是把死神魔鬼意象的客体转化为当下的主体我去感受。比如，当我们真的领悟到，我们对死亡的恐惧，很大程度上是害怕跟母亲的脐带的断裂和共生体的死亡后，我们对死亡的恐惧就自然而然的没那么强烈了。切记，不要去和做个人情结成长那样盯在感受里。

## 降落

2. 个人成长走到了原型层面，并不意味着你的个人情结就不需要解了。意象对话初级班讲的“面对、接纳、呈现、盯感受”等等，其实是最重要的心法。朱老师有一次全程班讲过，为何很多人喜欢谈论原型，朱老师很实在，朱老师说是为了显得高大上。其实，我说句难听点的，就是装x。如果我们执着于原型总想从原型那里得到点什么，那么最终无异于又是一场更大的梦和自欺，最终容易被原型所反噬。原型的本质是，空，如果我们只是借助这个空来更好地发现自己和他人，更好地安住于当下，那么从这种无中会生出“有”，帮助我们更好地理解自己和他人。咨询师也要注意，对来访者不能总是工作在原型层面。是来访者切实体会到了某个东西，而不是我们体会到了就告诉他。我们应该记得，我们花费了多少的努力，流了多少泪，才走到今天这一步。一定要允许来访者有自己的节奏，而不是满足咨询师自己的自恋。不要把所有看到的感受到的东西都告诉来访者。

3. 有一次上何老师的课，何老师讲到，一个没有自我的母亲会把孩子给活活吞噬。我接了一句：“我已经被吞噬的支离破碎了，不存在了。”何老师回了一句：“可是你现在还是存在的啊。你要用这种存在、完整的状态去看你的不存在。”对这句话的理解有多了一点点。就是，不要过分沉浸在不存在的（死神魔鬼原型能量）状态中，而是，唤起自己生的能量，去看清他们的花招，去穿越他们。在个人层面，我们无力跟原型抗衡，但我们可以去借调其他原型的力，来解决自己在原型层面的问题。

4. 第一次听到入世原型这个概念。挺有意思的。我觉得这块跟原型课上讲的儿童原型（童神原型）有点关联。我们还未出生前，都是童神。我们带着本来的心愿，来到了这个世界，却发现，人世间有诸多的规则和不尽如人意的地方。基本心愿或许有两个：一个是我们父母的愿，另一个是生来就有的基本心愿。或许这一世，我们去满足了父母的愿，把我们真

正的愿搁置在一边。或许在不断地过度社会化的过程中，我们觉得因为种种外界因素让我们的愿不可能实现。我们跟戴着大母神面具的母亲还用一根脐带连着，固着在全能自恋感的神的状态。但同时，又变成了越来越俗的人，丢掉了真正的神性。我觉得入世原型的几个案例，说的是对基本心愿的幻想式的补偿，我们一直活在桃花源和象牙塔中，不愿面对着真实的世界。心理成长帮助我们越来越接近真实的自己和真实的世界。我们既不完全不社会化，也不过度社会化，在每个当下，爱好自己，真的找到自己的基本心愿并且朝他坚定不移地走去，我觉得我们就会活的越来越开心快乐。这是我从入世原型中得到的启发。

5. 周老师寥寥数语，就把逝去原型和死神原型的区别说的特别清楚。

(1) 逝去原型体现为意象或者梦中的某个人要死了，死亡有可能是自己，也有可能是别人。

(2) 逝去原型的显现，意味着个人的人格状态即将发生“新陈代谢”，旧的部分死去或者离去，新的部分诞生，或者因为之前那个部分的死去而变得不同。在人生的许多阶段，唯有经历必要的丧失，才能够给原本满满当当的心灵腾出一个“空间”，新的部分才有机会从这个“空”中诞生出来。

(3) 死神背后的能量走向是趋向于绝对的寂静，而逝去原型的其后的能量走向是旧的能量的消解，新的生命力从中诞生。

(4) 在咨询实践和成长体验中，逝去原型与死神原型的辨析尤为重要。如果把逝去原型误认为死神原型，那么个人将会采取错误的态度来对待这一重要的心灵“新陈代谢”过程，死亡与新生有可能被回避，被延缓，甚至人格的发展会因此停滞。当然，反之我们也要小心死神原型把自己伪装成“必要的死亡”来使人心甘情愿地受其支配。

生如夏花

## summerstyleguide

老师的文章让我潸然泪下。内心更加清晰，更加透亮。以前对死亡的认识看了这篇文章后更加深了一层。我们一生要经历多次死亡。第一次，出生的时候，童神降落人间，脐带被剪断，我们在物理环境中离开了那个舒适的子宫，开始了我们这一世在人间的生活。离开了共生体，我们仿佛经历了一次巨大的心理恐惧。第二次，我们在心理上与母亲分离，剪断心理上的脐带，离开心理环境中的子宫，慢慢地成为一个具有独立思想和独立意志的人。遗憾的是，在中国，由于很多的原因，尤其是被古代统治者利用的扭曲的孝文化，让我们不舍得剪断这根脐带。我们会觉得，我们应该为父母，尤其是母亲的喜怒哀乐负责。那么怎么才能让母亲一直“开心”呢？这个时候，魔鬼就出场了。他会跟你签一纸契约，告诉你，你只要一切都听母亲的就好了。于是，你牺牲掉了自己的所有的选择权和决定权，只为满足那个虚无缥缈的“孝”，不想面对违背“孝”之后的巨大的负疚感。我身边很多这样的例子，很多妈宝男，根本不知道在婚姻中自己喜欢什么样的人，他们完全让父母决定自己的婚姻，本来婚姻应该是睡了爱，和被爱所睡。结果到了他们那里变成了睡了需求和被需求所睡。结了婚又发现不合适，离了又结，结了又离，生下了好几个同父异母的孩子，出现各种心理问题，本质上为他们的父母还债。这次死亡，如果我们不经历，不主动去穿越的话，会造成很多的心理问题。孝，并不一定等于顺。先爱好自己，走自己的路，让自己的生命绽放的精彩，真的有益于他人，才是最大的孝。一味地盲从父母的人，只会这一辈子都活的很憋屈，缺了点什么。第三次死亡，是上天送给真的想活出自己的人的礼物。这个过程跟周老师说的逝去原型有很大的相似之处，往往穿越了这个死亡，我们就会真的到达自性化。在我们成长到一定阶段（往往40岁左右），长期进行心灵成长的人到了一定阶段，或者到了四十岁的一些感受性很强的人往往会发现，自己无比的想死（我

亲身经历过这个阶段)。自己甚至恨不得像电影《哪吒闹海》里的哪吒一样，把自己的身体，自己的血和肉都还给父母（觉察之后的深层潜意识发出的声音）。可是这个阶段，如果过了之后，你就会明白，你有多想死，你就有多想活。这个死亡的感觉，就像周老师讲的逝去原型一样，其实代表了一种重生。我内心的真我和自性，无比渴望自己的出现，所以，他们千方百计要让当下的这个假假的自己死去，让真正的自我犹如凤凰一样涅槃重生。不过这个阶段真的很难熬，我亲身经历过，魔鬼原型会利用死神原型去不断地让你自毁，让你放弃。如果你自己的觉知力不够强，家人如果再是个不开明的人，比如你这个阶段有了“网瘾”，他们把你送到了杨永信那里去点击你，那你就完蛋了。这个阶段谁都帮不了你，只有你自己保持觉知，保持清醒，勇敢地去面对，挥起宝剑剪断脐带，砍断黑蜘蛛的蛛丝，才能成为一个真正的人和英雄。第四次死亡，如果你前三次死亡都真的经历并且穿越了的话，那么，第四次死亡就不会让你那么恐惧，那么焦虑。你会认为，死亡是一个很伟大的过程。落红不是无情物，化作春泥更护花。我们的肉体死了，我们的精神却会在我们的后代，和我们所有接触过的人身上流淌着，生生不息，成为他们前行的、不断进步的动力。好死，是一种最高的褒奖。

6. 过程原型中的最后一个原型是追逃原型。这个原型也很有意思，因为我们经常做被追赶的梦，但我们对这些梦的理解和馈赠却知道的寥寥无几。看了这篇文章后，我才能够明白，在这些令人恐惧的追赶“我”的意象中，有一份多大的慈悲和恩德。

（1）追逃原型体现在梦中或者意象里，是有各种各样的人、动物鬼怪等在后面追赶，而被追赶者莫名其妙、恐惧，似乎一旦被追上就会发生巨大的不测。（2）然而唯一能够终结这一过程的走向，是不再逃避，被对方追上，而之后发生的事情往往出乎意料，原本假设中追赶者的敌意消失无踪，取而代之的是某种重要的表达或连接，故事的走向变得更加富有感情。（3）心理层面上，追逃原型的显现，通常意味着某些

重要的人格部分被忽略了，被排斥了，它们的追赶，目的是为了那个逃跑者幡然悔悟，意识到自己的局限性。与此同时，追赶者会将其内在的某种“宝贵资源”以赠与、传递、感染等方式贡献给逃跑者，而逃跑者也将发现自身所面临的困境，其根源便在于缺少这种“宝贵资源”，从而明白了一个重要的道理：原来自己一直所逃避的，就是自己最需要的。

（4）在自我成长体验与心理咨询过程中，追逃原型的出现，意味着这个人内心已经产生了某种二元对立的极端分化，其中一端被深深地认同为“我”，而另一端则被排除出自我的范畴。所以，“追你是有原因的”，被驱逐的人格部分当然可能产生怨气甚至愤恨，但更主要的是，他本身就是我们人格的一部分，他渴望着回归。停止逃避，面对着那个追赶者，分裂的人格才有机会得到整合。过于极端的态度被其另一端中和，中庸之道继而显现在我们面前。

这一段我特别想说的是两个字：感谢。谢谢什么呢？谢谢阴影。我说的这个阴影不单单是指阴影原型，我是泛指一切不被我们接纳的东西。我要谢谢死神。死神原型除了上段我们说的意义之外，死亡会带给我们人生的究极反思。最近我的一个亲人陷入了深度昏迷。我没有办法改变她的命运，只能默默祈祷和祝福。她曾经深深地伤害过我，我选择了原谅。我放下了很多事情，当你知道一个人快要不行了的时候，你会瞬间放下很多东西，你执着的很多东西，都会因为一个人快要离去而烟消云散。我会想起她对我的好，我更会慢慢地去反思，她的人生为什么会是这样一个脚本，从中得到了启示，而不再走她的老路。魔鬼跟我耍了很多花招，差点夺走我的生命，弄得我吃了不知多少金钱的亏，吃了多少精神上的苦，可是每一次识别出他的花招和伪善，我都能够提升觉察，增长智慧。睡神弄得我身体虚弱，不够清醒，昏昏欲睡。前段时间，甚至一天要睡十好几个小时，从小就天天像没睡醒的。可是，是他保护了我，让我在很小的年纪的时候，无力面对巨大的创伤的时候，用一种不清醒的态度先活了下去。而且，潜意识中丰富的创造力和馈赠，都是睡神给的。他是个很伟大的艺术家和创造家。我越和他们对抗，我就越痛苦，

越难受。反而，当我理解他们，谢谢他们的时候，他们对我的影响，就没有那么大了。

阴影的吸引力是无限大的。你越不接纳什么人，什么事情，你会发现身边就来什么人，什么事情。你说压抑的阴影的吸引力是千方百计的，无限大的。但当你真的明白，这些阴影呈现的外在的是一份多么宝贵的馈赠的时候，你就会生起深深的感激，而不是一味地去和他们战斗讨好，觉得都是他们的错。比如最近对吸血鲜血情结有一些新的领悟，摘录如下：吸血情结当中，吸血鬼也是献血者，献血者也是吸血鬼。二者因为共同的情结，对空洞和空虚的不接纳，紧紧的联系在一起。本质上，是把仅剩一点的心理能量拆了东墙补西墙。最终，献血者会被吸干，或者献血者会因为吸血鬼的永不满足，而变成一个毁灭者。但这个情结不解决，还是会不断遇上吸血鬼。男性，在这个过程中更容易被耗干和吸干。情结性的性爱让人身体渐渐虚弱也是这个道理。献血者在这个过程中也有获益。比如，献血者去献血，得到了自己自恋的满足，觉得自己很伟大，很善良，很有爱。吸血鬼也得到了满足。但这种满足是暂时的，因为双方内心都满是空洞和空虚，所以双方都在消耗自己仅剩不多的心理能量。可悲的是，双方在潜意识中，还觉得离开对方自己就活不下去，自己没有价值，自己就不会被看到，没有存在感。所以，他们宁愿被吸的骨瘦如柴，面如白纸，也不愿不舍割断这种联系交易和交换。我觉得救赎的途径就是献血者，要看明白自己这不是爱。真正面对自己内心的空洞和空虚，自己就能够获得真实的存在感。无中生有。而吸血者，也要看清自己的获益以及获益的无意义。

这个感悟怎么出来的呢？前几天碰到了一个亲戚，他/她做了一件事情，我觉得他就是个吸血鬼，非常的生气。但过了一会，去觉察自己，我发现自己的情绪开始稳定下来。后来通过面对、接纳、盯感受等等方式，自己慢慢地觉察到，原来是自己把自己阴影中的吸血鬼给投射给了对方，对方好冤枉。慢慢地就发生了上边的领悟。看，要是以前，非要有意无意

地攻击一下这个亲人或者自己在家生半天闷气。但是现在，我要谢谢这个人。他的出现，是我内在阴影对我的呼唤和馈赠，我又看清了自己的一个模式。从而进一步走向更大的完整和合一。你生命中出现的每个让你不舒服的人，让你不舒服的事情，都是一个你最好的觉察和提醒自己的机会。当你借助他们和你的阴影发生了整合之后，你会发现，世界变得更真实了，不是你想象的那个样子。《大话西游》中，孙悟空最后发现唐僧其实在现实中是一个极其简单明了，不嗦的人就是这个道理。谢谢每一个出现在你生命中的人，和出现在自己生命中的事。

老妈以前是个祥林嫂式的人物，控制欲还极强。通过这两年的有意无意，直接间接的修炼，自己变得开始积极乐观，有主见，非常的开心。她经常出去说：“我要感谢我儿子，没有他，我会在自怨自艾中沉浸一辈子。他虽然现在没工作，但他将来一定是最优秀的，活的最潇洒自在的。”母亲的理解，成为了我前进的很大的动力。现在，如果我们有什么需要帮忙的，她不会来干涉我的任何事情。她自己也有了自己的圈子，出去旅旅游等等，不在把我当做她毕生的唯一事业和作品。人和人之间，有边界，独立真的好。我能够感觉到，我跟她之间的那根脐带在慢慢断掉，而断的越彻底，我们直接真正地感情才越深。

谢谢爸爸。他虽然不会多少心理学，但他无条件的理解我，支持我学习我去哪里上课，他都说好，行，然后打给我钱。他还说，这是他唯一能为我做的事情。很感动。当我不执着地拿精神分析的好爸爸标准要求他，我不再要求他给我过去小时候缺失的父爱的时候，我发现他很爱我，我们之间的关系越来越融洽。他修不修都没关系了。我要自己成为一个太阳，去驱散他身上的黑暗。

7. 原型的分类很多，不应该说原始意象的分类方式很多。但不论怎么分类，都是最终归于一场空。烁方老师的分类，给我了一个全新的视角去认识了更多的东西。不禁感慨一句，



精灵，真的是极具创造性和美感的。

8. 再说一句，我越来越能够看到意象对话的价值，因为我的生活越来越好，不是因为别的。因为我能够明白，它已经不仅仅是一种心理修行法门，它还是一种生活方式，一种不断地在创新的一个新生的巨大的生的力量。它其中的底蕴，包含着精神分析，包含着真正地传统文化，包罗万象并且是极其灵动的、鲜活的。就像玉虎叔那次说的那样，在现在这个极其浮躁的时代里，能找到一个健康的、走得通的修行法门，能找到一条真正地救赎的、通向自性和真心的路实属不易。也许在这么个浮躁的时代里，意象对话的价值要经过不知道多长时间才能被大众真正认识到。但不要紧，酒香不怕巷子深。就像周星驰的《大话西游》电影一样。有一天，我们在天上，看到越来越多的人传承人性的光辉，或许我们都会很欣慰。

说到这里，自己感觉到自己终于有了一定的归属感，很开心，为自己点赞。

## 读后感过程篇五

秦旭东

现代社会，“随着行政权的膨胀和积极行政的日益兴起，行政纠纷日益增多，公民的基本权利受到诸多威胁”。（1参见应松年、袁曙宏主编：《走向法治政府——依法行政理论与实践与实证调查》，法律出版社，版p288）为了保障公民权利、防止行政权的滥用，必须建立各种监督制度和救济途径，行政复议就是其中重要的一种。

一般认为，我国的行政复议是指“行政相对人认为行政主体的具体行政行为侵犯其合法权益，依法向行政复议机关提出复查该具体行政行为的申请，行政复议机关依照法定程序对被申请的具体行政行为进行合法、适当性审查，并作出行政

复议决定的一种法律制度”。（2参见姜明安主编：《行政法与行政诉讼法》，北京大学出版社、高等教育出版社，版p279关于行政复议的性质，理论界存在各种不同的观点，有的认为是一种行政行为，有的认为是一种司法活动，有的认为是一种兼具行政和司法双重色彩的行政司法获准司法活动，还有的认为行政复议形式上的行政行为而实质上的司法行为。（3参见杨解君、温晋锋著：《行政救济法》，南京大学出版社p97目前，同说将行政复议定位于“具有一定司法性的行政行为”，是“行政机关内部监督和纠错机制的缓解”，是“国家行政救济机制的重要环节”。（4参见同前注2书p280）

讨论行政复议的性质，并不是要求得一个“盖棺定论”，而是为了能对其获得一个较为准确、全面的认识，以促进该制度的发展与完善，利于实践中的实施运作，达至该制度设计的目标和价值追求。

对我国行政复议制度的性质，我们可以从两个不同的视角来作为一个简单的分析。

从形式于实质的纬度来看，在形式意义上，以国家机关的性质为标准，一般将行政机关从事的所有活动都归于行政行为；在实质意义上，以具体行为的性质为标准，行政机关所从事的活动中有一部分具有司法性质。我国行政复议制度是在行政系统内运行的，行政复议机关是行政机关而非司法机关，其行使的是行政职权，行政复议是一种行政内部的监督机制和救济途径，它一般要接受法院的司法监督，这些都是行政复议的“行政性”之所在。但是，在另一方面，行政复议又不同于一般的行政执法行为，它是一种解决行政争议的机制，其运行中一般存在三方主体：行政复议机关、行政相对人（行政复议申请人）和作出被申请具体行政行为的行政机关（行政复议被申请人），复议机关作为独立与复议申请人与被申请人之外的“中间者”对后两者之间的争议作出裁断，行政复议的进行也被要求遵循类似于司法程序的较为严格、

规范的程序，这些又是行政复议的“司法性”之所在。因此，说行政复议是“形式上的行政行为和实质上的司法行为”或者是“兼具行政和司法双重色彩的行政司法获准司法活动”都是有道理的。

从应然与实然的纬度来看，对行政复议制度性质又有不同的认识。前述关于形式与实质意义上的讨论基本上是从应然角度出发的，我们还有必要关注我国行政复议制度性质的实然状态，看看其在具体的制度设计和实际操作运行过程中体现了什么样的色彩。

依行政复议法的规定，我国行政复议制度中的复议机关有三种类型：一是作出被申请具体行政行为的行政主体，二是作出被申请具体行政行为的行政主体的上一级行政机关，三是作出被申请具体行政行为的行政主体所属的人民政府。对第一种类型而言，实际上是自己对自己的行为进行审查、作出复议决定，明显不符合“不作自己的法官”的一般公正原则；对后两种类型而言，由于复议机关与作出被申请具体行政行为的行政主体之间存在着行政隶属关系，复议机关往往容易受到“地方利益”或“部门利益”的影响，很难立足于中立者的角色进行居中裁断。有时被申请复议的行政行为在作出之前已经向复议机关请示过了，作出被申请行政行为的行政主体的决定实际上已经体现了复议机关的意志，这种情况下复议也就没有多少实际意义了。（5参见同前注1书□p299□另外，行政复议工作实际上是由复议机关内部设立的办事机构，即所谓的行政复议机构具体办理的。复议机构不是独立的行政主体，没有独立的职权，它虽然“具体办理”复议案件的受理、审查和裁决工作，但却没有作出最后决定的权力，只能草拟复议决定，提出处理建议，最终还是要听命于其所属行政机关首长，可谓“有职无权”。复议机构的不独立导致复议工作容易受到行政首长意志的不当影响和干涉，“有的.行政案件已经复议部门依法定程序复议结束，某些行政首长还以个人意见改变案件处理结果”。（6参见姜明安主编：《中国行政法治发展规律进程调查报告》，法律出版社，

复议机构一般都是复议机关内部的“负责法制工作的机构”，是所属行政机关首长的办事机构，对于没有行政立法职权的行政机关的复议机构，它除了具体负责行政复议工作之外，作为首长“在法制方面的参谋和助手”，还要“承办领导交付的其它工作”，比如“充当政府的法律顾问或诉讼代理人角色，负责国有产权变动、当地政府与外来投资的合同、拆迁、地方企业间纠纷的解决等工作的法律问题，代理政府参加行政诉讼和民事诉讼，等等”，“为地方经济、社会发展服务”，“替政府操心，吸取教训、提出建议”。（7这些情况是笔者参加20北京大学法学院赴河南漯河社会实践考察团，在与漯河市政府办公室法制局的工作人员座谈时了解的。漯河市下辖一区二县，市政府没有行政立法权）行政复议是具有一定独立性和专门性的工作，当与复议机构承办的其它工作和事务发生冲突时，往往是“领导交付的工作”优先，复议工作难于作到规范化和专门化。有些情况下，复议机构承办的其它工作中的事项如与一些复议案件有牵涉，前者往往还会影响到后者的依法公正裁决。

另外，行政复议机关作出复议决定的过程也不同于一般司法活动的裁判过程。尽管行政复议法规定了类似司法程序的复议程序，但其规定还是过于粗略，实践中缺乏比较细致、完备和规范的操作程序，加之没有相对统一和完善的机构体系，行政复议实践中存在大量的不规范甚至是严重违背行政复议法要求的情况。比如，许多复议机关不是依行政复议程序处理行政争议，而是采用传统的行政手段，对符合条件的复议申请不予正式受理，而是先进行协调，或者通过“背后做工作”施压迫使申请人撤回复议申请；复议程序不公开，申请人难于了解复议工作的进展，无法行使自己在复议中的程序性权利；在必要的情况下也不采用听证的方式，听取申请人和被申请人双方的意见；复议过程中不遵守时限的要求，久拖不决；处理结果不作正式决定文书；等等（8参见赵祥生、薛为民：《行政复议非程序化的思考》，《行政法研

究》1994年第4期□p59—60□

总之，我国现行行政复议制度中，复议机关缺乏中立性，复议机构缺乏独立性、专门性，复议程序也不甚规范、完备。而实际运做中也远未达到其作为一种行政监督、行政救济和行政争议解决机制所必须要求的那种规范性。（9有关我国行政复议存在的一些问题，还可参见：姜明安主编：《中国行政法治发展规律进程调查报告□□p269-270□p279-282□参见应松年、袁曙宏主编：《走向法治政府——依法行政理论研究与实证调查□□p299-300□

这里并不是主张司法性和行政性有孰优孰劣的区别，而是要指出，一种制度的设计和运作所体现的色彩应与其目的、宗旨和价值取向相符合。一般而言，在同等的法治要求的基础上，行政更偏重效率而司法则更关注公平。自近代所谓“行政国”出现以来，行政职能不断增加，行政权力不断扩大，这一方面是维系社会经济良性发展之必须，另一方面又产生了威胁公民权利与自由的问题，因此需要有加强对行政权进行控制和制约的机制来解决这一矛盾。传统上，通过权力分立与制衡的机制，特别是充分利用司法审查制度来防止行政权的滥用，保护公民权利。然而，由于司法资源的有限和司法程序的高成本，在争纷频繁、诉讼爆炸的年代，从成本-效益的角度衡量，必须启动纠纷解决机制之重构。在行政系统内也建立加强行政监督、提供行政救济和解决行政争议的机制，可以比司法途径更为方面、迅速和经济，尤其是在由司法审查做最终保障的基础上，这种机制显得十分有效。西方各国都纷纷建立了相应的制度。（10参见应松年、袁曙宏主编：《走向法治政府——依法行政理论研究与实证调查□,p288-294)

我国行政复议制度基本上是在借鉴西方类似制度的基础上建立起来的，但同时又受到我国传统上行政与司法合一制度下行政官员解决纠纷方式和以政策和“领导意志”为依据的行

政方式的影响。这两种因素的相比较，实际上是法治与人治的区别。西方的类似制度虽然也是建立在行政系统内的，但却比较注重裁判机构的相对独立性，强调职能分离、程序保障，深刻关怀公正性的要求。英国的行政裁判所制度的发展过程中也有过关于行政裁判所是“行政的还是法律的”之论争，1957年弗兰克委员会的报告选择了裁判所是一种司法机构的观点，将行政裁判所视为司法体系的一种补充。（11参见韦德著、楚建译：《行政法》，中国大百科全书出版社，19版□p641）美国行政法上，行政裁决有正式程序和非正式程序，可以根据实际需要灵活应用，协调效率与公正的需要。

我国行政复议制度在面临“行政还是司法”的选择时，一方面不可忽视其效率性的要求，另一方面由不可偏废其公正性的根本要求。在传统法律文化和现实法制土壤的不利影响下，我国行政复议制度的“行政还是司法”的选择还有与英国情况不同的中国特色。我国传统的“行政”与法治语境下的行政根本不可相提并论。当我们提及某种所谓“行政化”倾向时，往往缺乏平等、公平、公开、参与等法治意蕴，而我国当前的行政改革正需要诸如这些法治因素的血液。1989年行政诉讼法的事实，可谓我国法治进程中的一座光辉里程碑，在“民告官”成为可能之时，各级政府及职能部门开始重视政府法制工作，在内部建立法制机构以应对形势之需。1990年行政复议条例实施，行政复议制度也得以发展和完善。这期间的一个重大变化在于，一种公私届别、权利与权力对峙的观念开始生发，在公民与政府之间，公民个人可以作为一方独立的主体参与到一种与政府对峙的诉讼构造中，请求中立的公断人来对它们之间的争议做出裁断。尽管实际当中行政诉讼还有种种不如以的地方，但不可否认的事，一场静悄悄的革命正在进行。（12参见陈端洪：《对峙：行政诉讼的宪政意义》，《中外法学》1995年第4期）行政复议制度作为一种与行政诉讼相衔接的行政系统内的行政争议解决机制和行政监督、救济渠道，同样也应成为这场革命的训练场之一，它更需要的是权利与权力的对峙而不是一方乞讨性地申请救

济而另一方高高在上给予恩赐。从这个意义上说，我国行政复议制度更应当倾向于司法而不是行政。建立相对独立的复议机构、建立公正透明的复议程序、增加复议的公正性等专家们所展望的我国行政复议制度的发展方向（13参见应松年、袁曙宏主编：《走向法治政府——依法行政理论研究与实证调查》p301-302）正表明了应当的选择。

原载北大法律信息网