

2023年法治读后感(精选5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了!什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢?下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

法治读后感篇一

专家指出，对于这种病的治疗要因病情的严重程度而定。当然，咨询心理医生和服用抗抑郁药物都是不错的选择。在这种强迫症的心理治疗方面，可以运用心理动力学疗法、行为治疗和家庭人际关系治疗等手段。心理动力学疗法强调通过顿悟、改变情绪经验以及强化自我的方法去分析和解释强迫症状的矛盾冲突，以达到治疗目的。行为治疗主要集中于通过激发可以减少焦虑的情境来消除不适当的强迫性运动行为。家庭人际关系疗法主要是强调人际关系的因素，避免单纯研究孤立的个人强迫运动行为，它强调在治疗患者的同时为患者的家庭成员提供咨询。

最后，专家还要提醒人们，为了保证健康的体魄，根据自身情况制定适合自己的运动健身计划对一个人来说是件有益的事情。但一旦沉迷其中，本来有益健康的因素也将会转化为一个有害因素，甚至达到需要救治的程度。运动强迫症患者就是这样一类沉迷运动需要药物或心理治疗的人群，他们已经为我们敲响了警钟，大家切不可重蹈覆辙，等到危害结果已经造成再来苦苦追问强迫症怎样治疗。

法治读后感篇二

是指工作和职业活动的能力、质量和效率，遵守工作纪律和规章制度，完成工作任务，在工作中与他人合作等功能的受损。

2、婚姻职能受损

在这里我们只是说的已婚的人，夫妻之间的交流以及他们家务的分配，以及夫妻之间的爱都会受到影响的。

3、父母职能受损

父母职能仅指有子女者。指对子女的生活照顾，情感交流，共同生活，以及关心子女的学习、健康和成长功能的受损。

4、社会性退缩

社会性退缩指主动回避与他人交往。鉴于自己的异常精神状态，患者朋友会主动采取规避社交关系网里的应酬。

5、家庭内活动过少

指在家庭中不干事，如分担家务，参加家庭娱乐，讨论家庭事围、当地和全国的重要消息和新闻，也不与人说话的情况。

法治读后感篇三

对于目前来说很多的强迫症病人，很多的治疗方法使用都是没有很好的效果，对于强迫症患者来说，自我疗法也往往无济于事，很多患有强迫症的患者都有着比较独特的神经质，对于治疗来说也是非常的困难，那么现在有没有什么比较好的方法可以治疗强迫症呢？这也是很多人都在关心的一个问题。

一、选择一种适合自己的治疗方法。我相信强迫症患者朋友已经看过了很多治疗方法，无论是森田疗法也好、醒悟疗法也好，但是坚持实践下去的却很少。到最后只能是不了了之，继续沉陷到强迫症带来的痛苦中。其实，无论是什么疗法，其根本还是实践。曾经有强迫症患者说，森田疗法不适合治

疗强迫症，因为森田疗法对实践的要求过高。道理是这么说，但是要想治疗强迫症，还是要实践，而且要坚持带着痛苦去实践。

二、相信自己的治疗老师。这一点是最重要的，强迫症患者由于意志力比较薄弱，在经不住强迫症带来的痛苦的时候，就容易产生挫折感和失落感，对自己失望对、治疗失望是常发生的事情。其实大家可以发现，如今在国内比较知名的强迫症治疗专家，要么拥有专业的心理治疗知识，要么就是从强迫症中领悟，在和强迫症斗争多年后总结出自己的经验，发明了一种新的治疗方法。他们最了解强迫症患者的痛苦，当然也希望帮助强迫症患者走出困境。有些强迫症治疗老师已经把治疗强迫症当成了毕生的事业去做，如果你选择了他们就应该去信任他们。

三、用心去感悟生活。强迫症患者总是在用脑生活，却忘记了用心生活。用脑生活是让我们理性的对待自己，对待别人，这是没有错的。但是，用心的生活是让我们学会爱自己，学会爱别人。爱的力量是强大的，爱可以战胜任何困难，强迫症当然也包括其中。

强迫症的自我治疗需要得到专业老师的指导并且贯彻下去，这是强迫症自我治疗的关键之一，但最终的一切还得靠患者自己去体会、去领悟、去玩味。因为症状毕竟是我们自己身上的，是要继续痛苦还是要走出痛苦，选择还是在于强迫症患者自己。

【对强迫症说“不”】

一、不怕它

很多人对强迫症抱有一种恐惧的心态，总“怕”强迫症状出现。而其实强迫症患者需明白一点这些强迫症症状的表现在正常人身上偶尔也会出现，只是未被过分注意罢了。但对强

迫症患者来说，就开始害怕这种思维的再现，越是害怕就越会出现，越出现情绪就越紧张，并且不断地强化和巩固这种意识。

二、不刻意注意它

一些强迫症的病症在经过初步治疗后，强迫症症状会得到缓解，此时，他会思考自己的症状，想症状好久没出现了，会不会再出现？这么一想，强迫症症状真的就再次出现了，同时带来新一轮恐惧强迫思维的“浪潮”。因此，做好强迫症的自我调节，应让自己不刻意去注意它。

三、不理它

“凡是抗拒的，你都无法战胜。”这句话对强迫症尤其适用，很多强迫症患者一直与症状做斗争，从内心和行动上抗拒它，结果却导致病症越来越严重。而做好强迫症的自我调节，最好的方法是做到“顺其自然”，接纳症状，将其看做是正常的情绪流露或行为表现。

所以对于强迫症而言，要认真对待，不能太松懈自己了，但最终还是要靠自己的毅力去完成自我疗法，其实强迫症的原因并不是外界施加给你的，而是你自身的原因，所以对于强迫症患者一定要特别认真对待自己。

法治读后感篇四

治疗原则：顺其自然、为所当为

森田疗法的基本哲学是根源于禅道，而禅道思想源于中国，因此更能为我们所接受。森田疗法的操作简单，并不像分析性心理治疗那么复杂，还要懂得深厚理论与施行经验的关系。初学者能够比较快速地掌握该种治疗法的基础操作。

治疗方法：森田疗法提倡患者要学会将烦恼当做正常的情绪去接受它，而并非一味地排斥。患者不能简单地把消除症状作为治疗的目标，而应该把自己从反复想消除症状的泥潭中解放出来，然后重新调整生活。不要指望也不可能立即消除自己的症状，而是学会带着症状去生活。同时，该种疗法并不提倡追溯过去，而是要活在当下，是通过现实生活去获得体验性认识。像健康人一样去生活，在生活中获得体验性的认识、启发，顺应情绪的自然变化，努力按照目标去行动。

治疗方法二：道学认知疗法

治疗原则：利而不害，为而不争；少私寡欲，知足知止；知和处下，以柔克刚；清静无为，顺其自然。

治疗方法：这种方法适用于老年强迫症患者。透过认知的过程来辅导患者的思维、态度与生活方式，以应对生活里所面对的挫折与压力。老子超脱的哲学观念，对向来过于认真而事事求全的老年患者，可以发生特别的作用，能消除或使其放弃过分想竞争的生活态度，进而改善心理健康。该种治疗方法的哲学要点与辅导重心是帮助求医者建立超脱过分的欲望，也被称为“超脱治疗”。

法治读后感篇五

3、香蕉中含有一种被称为生物碱的物质，可以振奋精神和提高信心；

4、瓜子富含可以消除火气的维生素b和镁，还能够令你血糖平稳，有助于你心情平静。

5、燕麦中富含维生素b[]有助于平衡中枢神经系统，使你安静下来；

7、鸡肉是硒的一个重要来源，硒的摄取能够帮助人恢复协调

性；

8、全麦面包，谷类中含微量矿物质硒，有振奋精神的作用。碳水化合物抵抗忧郁的作用虽然较慢，却是最健康、无副作用的。