

2023年屈原生平读后感(汇总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。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

屈原生平读后感篇一

正是北京奥运进入读秒的时刻，我一口气读完了希腊作者塞莫斯·古里奥尼斯的《原生态的奥林匹克运动》。在众多的奥运书中，这是一本能帮助你认识奥运真谛的有趣的书。

公元前八、九百年，在伯罗奔尼半岛上，国王为了遏止正在毁灭民族的、近乎恐怖的衰败局面，派使节去阿波罗神殿求谕。女祭司毕西娅作了一个奇怪的回答：重新开始体育比赛吧！使者又问：怎么才能停止战、消灭疾病？究竟用什么样的方法才能使奴役民众心灵的狡诈、*猾和暴怒向美德低头呢？女祭司回答说：开始跑步吧！担心使者没有听清楚，国王又两次人去德尔菲神谕所求谕。得到的答案一模一样：开始体育比赛吧，为获胜者戴上野橄榄枝环！于是，古奥林匹克运动拉开了帷幕。开始是地方性的，后来发展成为四年一次的泛伯罗奔尼撒的体育盛事。

古希腊人把知识艺术和体育并列为三大支柱，支撑着希腊文明的辉煌。他们认为，体育运动不仅能使人强健体魄，更能使人精神提升，雕刻人的灵魂，使社会道德化，令美德占据主导地位。毕业于雅典大学医学系的作者古里奥斯说：对于社会这个躯体而言，体育运动是运输美德的搬运工。

正是基于这样的理想，古奥运的第一个项目场地跑，有五个要素：平行的跑道、一条白严格划分跑道、所有人的目光注视前方、没有任何形式的计谋，更别提任何形式的伪善、欺

骗和侮辱了、参赛者赤脚比赛。

大概在公元前708年，第18届古奥林匹克运动会上，有了投掷项目铁饼和标枪，还有跳远。但是，后人对这些项目的成绩知之甚少，原因非常简单，他们对成绩不感兴趣，因为这不符体育精神。运动员在场上所做的，痴迷的观众所看到的就是将人类心中的恶意化为灰烬，将苦涩化为无形的芳香，将暴力化为精神价值，将攻击性本能化为最崇高的人类理想。这就是古奥林匹克的真谛。

其实，这不仅仅是一本有关古奥运会的书。这是一本有关道德教化的著作。他似乎很崇敬也很熟悉我们的老子，书中引用了很多老子的语录。在结尾处，他引用《道德经》：修之于身，其德乃真；修之于家，其德有余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰，修之于天下，其德乃普。他所期待的是使用身体来雕刻人类的灵魂，实现个体的道德化，继而是整个社会的道德化。

现代社会能做到吗？

屈原生平读后感篇二

家庭是最为温暖而美好的象征，它在我们的生命里存在着多重功能，因它我们或悲或喜，我们有爱恨情愁，在此翻翻转转，因它传递的情绪感知，延伸在我们人生的时光里，翻开这本《走出原生家庭的代际创伤》，看似简单、司空可见的概念词，似乎成了与我们生活并无太多关联的抽象名词。

翻开书籍，细细阅读，所见所感，恰能将生活感知与之联系起来，所涌动的除了思维层面的思考，更多是情感层面的触及。

在内在小孩篇章，作者改编的给内在小孩的一封信中，列举

开头几句来感受一下：“亲爱的宝贝，你悲伤时，我会把你抱进怀里，轻轻抚慰，你落泪时，我会轻轻拭去你的泪水；你委屈时，我为你带来桂花的清香；你忧虑时，我讲故事逗你开心；你恐惧时，我陪在你身边，握住你的手。”

娓娓而来的温柔的体贴的，贴心的抚慰，像一把从心底托起的一股暖流，填充了我们的心间，流淌进我们的心田。

它存在我们的内心的小孩，更多时候我们感知的是受伤了的内在小孩，它在我们成长的过程中，所触发的和遇见的生活中的事件或感知，让某些时期或状态下的那个心理层面的我，出现了一种停滞，停留在那个当下的小孩的阶段，一直存在我们的内心。

即便我们躯体成长了，受伤的内在小孩依旧在心底里潜藏着，直到因为一些情绪点，或类似场景的发生，将它触发出来，以此试图让我们看见，它渴望被爱，童真，没有抗拒和防卫，受伤了的内在小孩会不知所措躲向内心的洞穴，有时会带着怀疑的眼光看世界，内在小孩愈受伤，心灵的坑洞会愈大，而如何疗愈它，成了我们非常希望去解决的。

1、时光穿越——探望我们的内在小孩

这是一个可以去发觉那个我们想去看见的小孩方式，选择照片，或者在音乐中，去进行全身的放松，并联想，小时候的自己，试图去走进那个场景，去牵着它的手，抚慰它，拥抱它，用儿童式的话语，对它说几句悄悄话。

2、发现受伤的内在小孩

回忆在家庭中互动的真实情景，感知在那个情景下自己的情绪，是失落，受伤？忽视？被伤害了？用几个关键词去描述造成自己这些情绪的人的性格，思考自己在原生家庭中承担什么角色或隐性义务，写出让你产生不适的家庭中的词语。

3、测试内在小孩的受伤程度

4、直面受伤的内在小孩

作者从书中列出的一些步骤，去发现内在小孩到进行抚慰小孩，所用的就是先从意识层面去逐渐清晰了解当时发生了什么，让自己去清晰看见，很多情绪感知最初是源于什么，由于我们的情绪都是混杂的，很多时候会是感觉不好，不舒服，但是如何进行澄清，区分，是疗愈我们自己的关键。

我们就可以清晰的，看见这个是什么颜色，那个是颜色，这有个好事，就是可以针对具体的颜色制定如何去看待与处理它。本质上，这就是我们情绪层面的澄清，澄清的不仅仅是情绪的感知，更是思维层面的看见，看见自己被什么感知所困顿住，当你真正看见的时候，会发现，原来是如此的简单而清晰。

也会莞尔一笑，原来，心自扰之，何须太过介怀？

这些都是我们理解与意识层面的看见，在具体生活中，如何处理自己因为家庭代际创伤而受伤的小孩，作者给出了非常实用的一些方法，这是一种谈玄，更是从实际层面，去探知自己的内心与舒缓自己的情绪，简单列举几种：

1、虚拟爱之疗法

这种疗法中重启胎内记忆、改写父母的故事、自我生命的重建的催眠理论基础来源于宗像恒次sat构造化联想技术。通过对自己内在对家庭环境对父母的印象的一种重新构建，以达到让自己的深层潜意识得到新的赋予，这从本质上是一种自我意义与解读的重建，从通俗意义上讲，让我们自己所依赖生存的记忆获得了新的重生，正如我们每个人的生命体验，其实是基于自己对它的理解上的，也因此进行新的体验理解的解读，就是给我们自己的重生，这就是疗愈的开始与一种

有效的方法。

2、进行正念的赋予，比如冥想等具体方式

这一点其实和第一点是有重合之处的，不过第一点更侧重在内在联想进行赋予，而这种方式更侧重在具体现实层面的赋予，比如通过许愿文，愿景板，观想等具体的诉说，发愿，去让自己内心的正面构想得以实现。

3、经络以及瑜伽疗法

这个是根据对体式 and 身体内部循环，呼吸的感知，等这些具体的有关身体平衡的方法，去让自己达到身体的静心，以此来触发心灵层面的清净自然。

4、跑步

这是运动的一种，这是众所周知的，运动能够让我们大脑分泌脑啡肽，消除郁闷情绪，还能增强心肺、循环系统功能，使原本有但缺少的东西回到生命当中。

无论具体的方法是什么，最终的是我们在面对自己内在的伤痛，呈现在生活中的失调与偏差，进行调整和疗愈时，我们怎么去看待我们自己，又怎样去发现自己，用心的感知去尝试触及，去感受温暖，去感受柔软，感受对这个世界的探知。这一切都发生在我们对自己的领悟之中。《走出原生家庭的代际创伤》尽管是讲述一本关于原生家庭的书籍，但是，在生活中，我们失落时，颓靡时，或感觉能量消耗时，看看这本书，可以有不同的感知与疗愈，正如作者所说：“真自我，是一切心理的基础；假自我是一切心理问题的根源！”

我们存于这个世间，就是看见那个真自我，并幸福愉快的生活下去！

屈原生平读后感篇三

超越原生家庭，做真实的自己

原生家庭是我们每个人穷尽一生都需面对的人生课题，许多的人内心都有一段与原生家庭难以言明，“爱而不得”的痛。如何与原生家庭和解，进行自我疗愈？或许《超越原生家庭》这本书，能够给予我们一个重新看见原生家庭，治愈自己的机会。这本书是美国原生家庭心理治疗师罗纳德·查理森结合多年自我疗愈及对来访者治疗的经验，所写的“非专业性”家庭关系疗愈用书。

对这本书起了推荐的意念，是因为看到网上有小伙伴分享了ta阅读本书的故事：

“很多年以前，我一直觉得自己是一个有着精神分裂症的患者，而很多年后的今天，我终于明白这种幻觉只是因为我在原生家庭的表现。

作为一个没有耐心且极其有自己想法的我来说，改变自己以往在家中的印象，对于家庭人员来说，确实是一个很难以接受与适应的过程。

在处理家庭问题上，我一贯都是以自己的作风为主，比如对于一个正确的观点，如果家人与我的意见不同且其观点明显是错误的情况下，我通常不会采取理解他们并且包容他们的心理，止住话题继续进行应该会是我一贯的作风。

这本书在很多方面都了我很有建设性的意见与建议，比如坚持做你自己，即使这并不被家人看好；在处理与家人之间的矛盾时，需要有更多的耐心，毕竟他们观点的不同其实并不会对我做自己有什么阻碍；积极主动的去联系家人，在缓解家庭关系之中，我们应该做那个先吃螃蟹的人.....

其实一直以来，对于原生家庭的问题我都是束手无策的，因为即使我发现并且知道问题到底出现在哪里，可是我却不知道正确的做法是什么，或者我究竟该如何去做才可以减缓并且尽可能避免这种事情不再发生。而如今在一本本书里，我找到很多问题的解决方法。当然，在这个问题上，付诸行动之后，我也期待可以有所改善！”（文字引自“微信读书”书评）

作为一名家庭关系疗愈工作者，从这些文字中，我看到的不仅是这位伙伴与原生家庭艰难的和解过程，还有自己及来访者的家庭关系行为模式对个体人生的影响。

“对每个人来说，原生家庭(即我们出生和成长的家庭)中的生活经历对我们的一生往往具有极大的影响。这种经历的影响和作用并非仅限于我们的童年时期。我们对自己的认识，对待他人的方式，以及我们的整个世界观，都是由原生家庭的环境塑造的。在原生家庭中习得的各种观念也会伴随我们一生。

或者离开之后再也没有返回过，但是你在自己建立的新家庭中，仍然会重复原生家庭的各种机制和规则。当然，某些具体内容和细节也许会有差异。

例如，你会做很多父母曾经做过的事情，虽然你总是发誓自己绝对不会这么做。毫无疑问，你的父母曾经也发过这样的誓。这种传统可以一直追溯到远古的穴居人，也许他们也曾发誓再也不像他们的猿人祖先那样生活。有时候，这种希望与先辈不同的愿望会产生有趣的结果。”

诚如作者在开篇所讲，原生家庭对每个人都是深远持久的影响，无论我们如何否认，原生家庭作为我们出生和学习人际交往的第一个场域，其对个体的影响镌刻在骨肉之中，但这并不意味着人生而注定无法改变。

“原生家庭心理疗法的正确观点应该是：你必须改变自己，而改变自己的前提是换一种新的眼光看待原生家庭。”但同时，进行原生家庭心理疗愈需要知道，就像我们的伤口是由个体成长过程中经历的许许多多生命事件造成那样，疗愈伤口也需要经过一个漫长的过程。与原生家庭和解并没有什么快效药，也正是如此，原生家庭的课题也成为许多人毕生修行的人生课题。

就如书里提及的那样，“原生家庭的一个重要任务是：帮助我们发现自己到底想要什么，鼓励我们追求自己真正想要的东西，也就是说‘做自己’，并且同时与别人保持亲密关系。”

“人生最困难的事情之一就是心理和感情上摆脱早期原生家庭环境的影响，不再重复原生家庭中的一切，也不刻意去做与之截然相反的事情。”但如果我们能够在合适的框架——原生家庭的环境中，学习重新审视自己过去遗留的问题，那么我们便拥有改变现在及未来生活方式的能量，让生活变得更加积极向上。这样一来，我们就可以掌控自己的生活，即使在生活中遭遇挫折，也不会有太多的自我挫败感或进行自我贬低，从而可以超越原生家庭，更好地创造自己理想的生活。

因此，亲爱的，无论我们的原生家庭过得多么糟糕，我们人生的选择按钮还是握在自己手里。“请把关注的重点放在自己身上。没有任何人能够让你发生改变，你也改变不了别人，只能靠自己改变自己。所以不必劳心费力地去试图改变他人。”

屈原生平读后感篇四

原生家庭是什么？大家都应该知道，原生家庭就是指自己出生和成长的家庭，是相对于成年后自己组成的新生家庭而言的。

说到原生家庭，相信很多人都听说过原生家庭创伤，从字面意思理解就是原生家庭给子女带来的伤害。在读《走出原生家庭的代际创伤》之前，我只知道原生家庭创伤，读了这本书之后，我又知道了一个新的概念，即原生家庭的代际创伤。

《走出原生家庭的代际创伤》是金尚的著作。金尚，本名李红艳，是壹点灵平台心理专家，心理学硕士。她的这本《走出原生家庭的代际创伤》是国内第一本研究代际创伤的专著，对代际创伤的概念、原因、表征、影响、内容、疗法等，都有着极为详细的论述。下面我们将从代际创伤是什么、代际创伤的影响及疗愈代际创伤的步骤三个方面一起来了解原生家庭的代际创伤。

在说原生家庭的代际创伤之前，我们先说说原生家庭创伤。

在《走出原生家庭的代际创伤》一书里也有一个关于原生家庭创伤的概念，书里说，属于养育者人为的复合型心理创伤，如果是早年生活中经历的、长时间持续的就叫做原生家庭创伤。复合型创伤，常常发生在儿童时期，因为在儿童时期发生的这一类的创伤，不是偶然发生的，而是经常发生的；不仅仅是人为的，而且还是蓄意而为。

那么原生家庭的代际创伤又是指什么呢？心理创伤在一代人发生了以后，影响下一代，甚至影响下下代的心理现象，就叫代际创伤。也就是说，这些创伤会像基因遗传一样，传递到下代人、下下代人的身上，从而表现出与上辈人相类似的偏差行为。

从代际创伤的概念上来看，不难看出它有个特点，即创伤事件不仅会对亲身经历创伤事件的当事人产生深远的影响，而且还会继续以某种潜移默化的方式，影响当事人的后代。即便当事人的后代没有经历那些事件，甚至对那些事件一无所知，可这些事件也会产生深远的影响。我们经常说孩子是父母的影子，父母是孩子的镜子。一个孩子的行为模式是怎样

的，基本上就能猜测出来，他的爸爸妈妈是什么样的。

这里举个例子。小红是一个有着严重强迫倾向的人，每次做完作业的时候，都要左一遍右一遍地反复检查，生怕还有哪个错误的地方没有检查到，得不到满分。经过心理师的了解，小红的父亲本人就是一名强迫症患者，平时家里都要求收拾得干干净净，不能有半点杂乱，否则就要大发雷霆，还不仅如此，连小红做作业的顺序都得按照他的意思来。

这就是强迫症的传承。

心理治疗师莫雷·鲍恩说：

1. 你呈现的不只是你自己，还有你的从小成长的家庭。
2. 你当下的家庭模式，根植于原生家庭中还没有解决的问题。

那么对于父母所经历的心理创伤，对子女会有什么样的影响呢？

经历过创伤的父母们一般都有着强烈的内心冲突，他们时而回避冷漠，时而敏感易怒，在他人看来，他们就是喜怒无常，阴晴不定。而当子女们无意识地吸收了父母这些压抑的、没有处理的情绪之后，就会承袭父母情绪不稳定的人格，从而影响正常人际社会的功能。这就是第一点，代际创伤会影响孩子的人格健康。

另外，很多经历了创伤的父母，一般都情感冷漠、没有亲和力、甚至拒人于千里之外。他们只在意事情的是非对错，不在意子女的内心感受。他们从不关心子女的生活和学习、身体与健康，对子女极度忽视，可又要求孩子绝对的优秀，否则就否定、贬低孩子。这就是第二点，代际创伤也会对孩子造成情感上的忽视和虐待。

他们就把这种不安全的焦虑感传递到子女的身上，对子女过度的期望。如子女考试只能得70分，他们非让子女得100分，得个99分都要遭受家庭暴力。这就是第三点，经历创伤的父母，可能缺乏极度的安全感，因此会对孩子过度的控制。

综上所述，原生家庭的代际创伤所带来的影响是深远的、甚至具有破坏性，那么只有疗愈了代际创伤才能消除这种影响。如何疗愈代际创伤呢？这里有五个步骤。

1. 重建安全感

在原生家庭的代际创伤的影响里有说到，经历了创伤的父母可能缺乏极度的安全感。那么疗愈代际创伤的第一步便是恢复受创伤者的安全感，包括恢复受创伤者的身体安全感、环境安全感和人际安全感。

而人来的安全感，首先来自于爱，爱是生理需求。哈洛说：“没有爱，人活不久”。曾有关研究者提出，如果养育者不给予婴儿关注、关怀、抚摸、拥抱等爱的语言，而只是给婴儿吃饱的话，婴儿活不过90天。所以疗愈代际创伤的第一步，便是通过爱来重建安全感。

2. 对抑郁说是

原生家庭心理创伤，不管表现为哪一种形式，都会伴随着抑郁情绪。当抑郁情绪来临的时候，要对抑郁情绪说是。

首先，要承认情绪就在那里；然后，把注意力转移到对自己身体的感觉和感受上，去深刻地感受情绪；接下来，允许情绪做它要做的事情，这样可以让情绪平息下来；最后，静躺、冥想是什么激起了情绪，以及这样的情绪会带来什么样的影响。

3. 消除内疚感，重建清白感

从小到大一直被教导，养育之恩大于天。父母养育我们，我们必须懂得感恩。如果对父母做不到好好地感恩，那么就会对父母心生愧疚。但是从《走出原生家庭的代际创伤》一书里，我获得了一个新的认识，书里说父母于子女无恩，如果一定要感恩，那也是父母对子女感恩，因为是父母决定要拥有一个孩子的。孩子若想要感恩，只需要把这份爱传递给自己的下一代即可。

在这个世界上，没有一个人可以为另一个人的幸福和快乐负责。父母有他们的幸福，我们有我们的幸福。父母自有他们的命运，我们有我们的命运。对父母的大爱，就是尊重父母自己所选择的生命方式。疏通了内在爱与恨的冲突，也就消除了对父母的怨恨和愧疚。

4. 消除羞耻感，重建价值感

羞耻感是暗藏在内心里的无价值感，它会使受害者有低人一等的感觉，让受害者不由自主的各种虐待自己，甚至在与他人相处的过程中，情不自禁地期待被他人虐待，也可能使受害者产生施虐的倾向。

要消除羞耻感，就要做到自我理解，理解问题背后的原因，看到问题背后的真相。做到要自我宽恕，原谅受虐待的自己，原谅对自己的虐待，原谅自己曾经伤害过他人，并向他人道歉，并思考如何改变。也要做到自我接纳，越能接纳自己的阴影，人生的能量才会越强。还要能够做到自我关爱，爱自己，你才会爱别人；爱自己，你才会值得被爱，也才会有人爱你。最后要学会自我鼓励。

5、寻找生命的意义

生命的意义到底是什么？相信每个人都有自己独特的生命意义吧，可能每个人、每一天、每一刻的生命意义都会有所不同。

弗兰克尔认为人活着的动力，主要是实现某种意义，而不仅仅是满足欲望和本能的需求。而心理学家武志红，年轻时候的武志红说，生命的意义在于为自己的人生做选择，即主宰自己的命运；成熟稳重后的武志红说，生命的意义在于成为你自己、拥有一个你说了算的人生！

疗愈代际创伤，就不能不知道自己生命的意义，生命的意义在一定的程度上是支持一个人活下去的信念。

原生家庭的代际创伤所带来的影响不可忽视，疗愈代际创伤也刻不容缓。在这种代际创伤里，我们跌跌撞撞活下来了，虽然我们可能活得并不快乐，但是幸运的是，我们依然活着。

屈原生平读后感篇五

代际创伤是什么？这是我看到这本书名的最大疑问。

心理创伤在一代人发生后，影响到下一代，甚至影响到下下代的心理现象，叫做代际创伤。

作为一名新晋的宝妈，每天看到小宝宝笑眯眯的样子，高兴之余又有些许惶恐，惶恐能否给予孩子得当的教育，惶恐对孩子的未来产生不好的影响。未曾想到，看到这本书前部分内容关于代际创伤时，我才发现家庭教育不仅会影响孩子，甚至对下一代下下代都会产生家族性的影响，可能微乎其微但切实存在。

爱，是一个神奇的字。在书中我们发现，我们被伤害是因为爱的缺失，我们被治愈是因为爱的收获。不论是父母的爱，家人的爱，师长的爱或是朋友及社会的爱都会对我们的生活轨迹产生不可磨灭、影响深远的影响。

原生家庭，这个抚养我们、包容我们、给予温暖与安全的港湾，一旦出现裂痕、变质、破坏时，弱小的儿童将会被迫接

受一切他们无法承受的伤害，诚然身体的伤害会慢慢治愈，记忆会被时间长河漫过，可是伤害的存在却被刻入骨子里、本能中甚至可能进入我们的基因中代代相传。

在《走出原生家庭的代际创伤》一书中，作者从两大部分分析带领我们了解心里领域的创伤与治愈。第一部分是讲解原生家庭代际创伤的概念、产生原因、表征、影响以及一般治愈方法与步骤。

第二部分则是利用虚拟想象方法，从内心到情感多方面抚平心理创伤，又从潜意识、情绪、人际关系几方面调整打破原生家庭强迫性重复性创伤。

帮助患者更好的学习了解书中内容。对于内心受创者是一本经济可用的干货“工具书”，在文中作者也多次强调其中很多治疗方法，是经过作者实践检验过确实有效的治愈之法。

读完这本书，我对照看后，很高兴我的原生家庭使我幸福健康的成长，也同时吸取书中反面案例的教训，对于孩童教育中有一定的参考意义。因我不属于内心受创者，对于文中提供的种类繁多的治疗方案无法实践，不便过多讨论。综合来看，作者诚意满满，干货多多。