

# 为何家会伤人读后感(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！如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 为何家会伤人读后感篇一

因为看了奇葩说的一期节目，对于原生家庭问题产生了兴趣，于是看了武志红的《家为何会伤人》。以前从未想过原生家庭会对一个人产生多大的影响；’也没有思考过自身的性格，对待事物的反应与态度竟然都是父母的翻版。

看完这本书让我对家庭有了重新的理解。父母之间的关系是这个家庭中最重要及稳定的部分。父母不健康的关系会对于孩子产生不可逆的影响。在我们生活中常见的妈宝男，啃老族都是由此造成的。这让我对于选择未来的另一半持有更谨慎的态度。

“恋爱，其主要意义不是让我们找到一个能黏一辈子的伴侣，而是让我们真正明白自己是一个独立的人，伴侣是另外一个和自己一样独立、一样重要的人。而且，我们还深深地懂得，这两个人相互独立的人，又能无比亲密地相处”。

4月份开始，看了三本理财的书籍。第一本就是给小白看的入门款《小狗钱钱》。书中的语言非常质朴，没有任何理财基础的人都可以看的懂。

这本书中有个重要的概念就是梦想储蓄罐。意思就是让我们明确目标，有了目标之后再付诸实践，切实努力的进行储蓄。当然，除了储蓄之外，还要开动脑筋学会开源，用心发现别人所看不到的赚钱之道。

第一，无论什么时候都不能把希望只寄托在一份工作上，它持续的时间不会像你设想的那么长，所以你要立即寻找另一份替代的工作。除此之外，作者还告诉我们，要分期用最少的钱还款，这样手中才有余钱进行储蓄，才能早日摆脱债务。《富爸爸，穷爸爸》这本更进阶一些。讲述了两个爸爸之间的不同思维，看待事物的不同方式，导致了最后的财富差距。

看完之后最大的收获是让我们分清了资产与负债的区别。资产是把钱放进你口袋里的东西，负债是把钱从你口袋里取走的东西。穷人永远在负债，中产阶级会购入自以为资产的负债，而富人永远在购买资产。此外还分清了职业与事业。我的职业可以是老师，但这绝不是我的事业。这告诉我们不要只依靠一份工作去赚钱，这样你永远在为公司、政府和银行工作。

同时也让我明白，应该先构筑自己的资产项，然后用资产所产生的收入购买奢侈品，而不是本末倒置。除了以上提到的，书中举出了大量作者投资的案例，当然我们不能一味地模仿，但其方法我们可以借鉴。三公子的这本畅销书，详细地记载了她如何在五年内有了自己的第一桶金。

首先是积累。三公子将自己的每月收入分到了三张卡中。第一张用于日常花销，第二张用于应急，第三张是存款卡。只有先通过强制储蓄，严格控制不必要的花销，才能有一定的存款数。

积攒了一定的存款数，那么就可以进入市场，进行初步投资。货币基金，债券基金，股票基金，指数基金等都是在这本书中学到的知识，让我对于基金有了初步的了解。

此外，还认识到了复利的力量，也让我更加明确了储蓄的重要性。从现在开始就要贯彻落实我的五年计划，拥有自己的第一桶金。

## 为何家会伤人读后感篇二

《为何家会伤人》这是一本能够解决问题的好书。它解决的问题是：能够让人认识自我，理解自我，并进一步剖析自我，完善自我。

在以上的基础上再去正视并处理恋爱关系，夫妻关系，亲子关系，父母关系等等，会从根本上抓住问题的症结并给予解决。

书中案例很多，每一个案例几乎都能够从身边找到原型。原来都是为了你好，所以你要听我的，没有父母不爱孩子，我很爱你，所以我们不分离等等，这种以爱的名义经常对孩子或爱人说的话，不过是自私以及自我潜在欲望的体现，是家为何会伤人的真相！

我老早就知道了自己的性格缺陷，比如太容易把别人的感受当作自己的感受，把别人的追求当成自己的追求，非常在意他人的看法，总是用他人的看法来获取自我短暂的存在感和满足感。

这本书，让我找到了问题的根源，童年多次寄人篱下，与父母的过早分离，极度缺乏爱的我，成长为了一个没有安全感和存在感的孩子。

而为了获得安全感和存在感，只能无视自我感受，通过一次次讨好别人来获取一句夸赞，别人的答案就是评判自我的答案，久而久之便迷失了自我，变得容易自我否定，敏感，焦虑而自卑。因为没有被爱照亮过，所以内心一直是一片黑暗。

原生家庭造就的性格缺陷只能用后半生的努力去弥补，无论如何，逃避不是办法，还是要勇敢地投身于外部世界，让丰富的事情激活自我感受能力，以此不断碰触自己的感受，身心合一，活出真自我！

## 为何家会伤人读后感篇三

这是一本很柔软的书，武志红将家庭中出现的问题一一剖析，娓娓道来，直指人心，真实得让我不敢去面对。

面对自己内心的婴儿，是武志红心理治疗的核心。所有人格上，感情上的问题都源自于三岁前母亲和婴儿的关系，那个时候，大人们认为的无知的婴儿，却是最敏感的心理学家，他们蕴藏着巨大的力量，这个力量在他们小的时候没有展现出来，却会记在心底，从今后的种种行为表现中告诉身边的人自己婴儿期的无助和愤怒。

成年人在恋爱中的不顺利，家庭关系的扭曲，恋母情结，恋子情结，外遇，叛逆，压力，焦虑。。。种种家庭问题的背后根源都是三岁前和母亲的关系，这个婴儿从小一直跟到大，他健康成长，还是被扭曲地藏了起来，都是和母亲的关照有关，可以说母亲在家庭中的地位是谁都无法取代，给予孩子无条件的爱，爱与自由是孩子健康成长的关键词。三岁前超过两周的分离就算是长时间的分离，但是这种分离对于大部分的婴儿来说太普遍了，妈妈的产假只有半年，半年后就要投入到工作中去，工作是阻碍和孩子亲密接触的。一个巨大障碍，但这前三年对于孩子的人格发展至关重要，这样的矛盾让妈妈焦虑，母爱成了婴儿的奢侈品。

婴儿会有情绪的反应，哭喊是他们表达情绪的方式，妈妈如果对婴儿的哭喊有密切的关注度，随哭随到，婴儿就会觉得妈妈由他控制，自己的情绪和反应妈妈看得见，就会慢慢形成一种安全感。如果妈妈觉得婴儿哭就让他哭去吧，反正等下就不哭了，这样长期以来下去，婴儿就会形成一种无助感，觉得这个世界不在自己的掌控之中，自己是没有力量的，于是就用无回应告诉妈妈我内心的绝望，长大以后就会自卑，不敢去控制，不敢去探索。

因此优秀的妈妈要有对情绪的敏感能力，并且对婴儿的情绪

能够及时地捕捉，并且与婴儿形成积极乐观的互动，婴儿对这个世界的最初认识，就源自于自己的母亲，长大后他会把和母亲的这种关系投射到和其他人之间的互动，情绪被看见，被理解，被接纳，心灵上变会产生共鸣，愤怒的情绪是在表达自己的委屈，接纳情绪比提出办法更有效果。

这是三岁前妈妈对孩子的无条件的爱，若今后其他年龄段对孩子依旧维持这样奉献式的爱，便会形成溺爱，溺爱是父母把自己的孩子当做是自己的幼年，把自己童年没有得到的爱用自己的方式去满足孩子，溺爱其实是父母的自恋，并没有考虑孩子的感受，只是为了满足自己，因此在溺爱家庭环境中长大的孩子对父母的依赖性强，觉得父母什么都能给自己包办，如果有些事情自己搞定不了，父母也搞定不了就怪父母能力太弱，从而与父母产生冲突。

其实孩子在成长的过程中是渴望展示自己的力量，小到小时候主动想帮妈妈做家务，大到青春期的叛逆，这些信号是孩子向父母宣战，我自己有力量，我不用你们的力量我也能做到，我是一个独立的人，如果父母懂得放手，让孩子自己去探索，自己去解决问题，就算失败了也无条件地包容接纳孩子，这种逆境就会提高孩子的挫商，孩子本身会明白事情是会有不同的结果，不好的结果也会被接纳，爱孩子，就要让孩子去尝试，去试错，去体验，父母能给孩子提供的就是充分的爱与自由，人之初，性本善，放手让孩子去尝试，孩子不会做出很极端的事情，如果孩子做出了极端的事情，父母就应该反思自己是不是哪里教育方法用错了，让孩子用这样的方式表达自己的情绪，孩子是父母的镜子，孩子本无错，他们的错都是大人造就的。

夫妻关系是家庭关系的定海神针，父母对于孩子的教育都是潜移默化的，身教效果大于言传，健康的家庭关系培养出心理健康的孩子，心理有问题的孩子在成长的过程中家庭都伴随着大大小小的问题，一段好的爱情是疗伤的良药，否则爱情的模式就会重复父母的婚姻模式，进入中国家庭的轮回链

条。

看完了这本书后我也找到了我自己想要的答案。我总是迷茫，总是无力，总是没有激情，找不到能让自己快乐的事，每天像一具被抽去灵魂的躯壳得过且过，总是容易困，总是容易乏力。我之前认为我是睡不够的原因，但是休息的时候我一天就算睡12个小时，或者一整天躺在床上，也充电不够，总觉得身体中缺少了一种能力，像是被符咒封印了自己的活力，看完武志红老师的分析之后，我深切地明白了我的存在只是一个假自我，我的身体服务于别人，服务于别人的安排，服务于别人的评价，从别人的眼光和话语中找到自己的存在感，我把自己内心原始的欲望和生命力压下去了，不知道自己想要什么，不知道什么该由自己去争取，看起来平静如水，实则没有活力没有欲望，为了他们的想法和心情而活，所以我反应迟钝，因为我的身体和灵魂是分家的，并将真自我割裂到一个与身体无关的空间。

假自我者，仍在寻求为真自我留一块纯净天地，常用的办法是，他的真自我与哲学、理论或纯粹精神结合在一起，完全不沾染卑俗的身体。但身体是真实的，身体才能与外部世界建立联系。所以，这个纯精神性的真自我，得不到身体的滋养，沦为虚幻。所以我消沉，我爱睡觉，因为只有把自己封闭起来了，才能和这个真实的自我建立连接，我想，我建立真实自我的第一步就是要明白真实的自我是什么样子的，并且成长为一个有独立人格的人，学会与家进行分离，尝试着自己独立去探索这个世界。

真实的自我告诉我不喜欢这种被掌控的生活，就连工作也是被掌控性非常强，身不由己地做很多自己不乐意的事情，思考很多事情的意义，却没有头绪，依旧按照这种畸形的体制运转下去，我必须花时间思考自己内心的婴儿是什么样子的，把真实的自我和身体建立链接，这样才能唤起我体内的能量，激发自己的活力，让生活不被绝望和抑郁所吞没。

了解我自己，成为我自己，学着自己掌控自己的生活，看得见自己的力量，不要再做一个好人了，让自己内心中邪恶的力量被看见，活着也就更真实。

## 为何家会伤人读后感篇四

一直都有这样的感受。看一部电视或者是一本书，总是迫不及待的要看完。看的最初是因为内容的吸引，但在中间的过程中时，却是奔这结局或者完成去的。看完之后就会有种“终于完成任务”的解脱，同时又有种“深深的”空虚和失落。此时，特别想找到一个和这个电视或者书相当的电视或者书来开始新的“征程”。可同时又会发现，要么找到的都不能满足这个“等同”的需求，要么就是根本看不进去。

今天同样的，在集中时间（虽然是几天，但对于时间零散的我来说已经是集中时间在看了）看完了《为何家会伤人》这本书之后。我就在房间里做做这，做做那，但是，我的感觉是我的心是漂浮的。看书时候那种满满的感觉突然消失了，取而代之的是莫名的空虚和没落。所以，突然有了这个想法，是否我要把我看到的想到的记录下来，形成文字，就像是和自己进行了交流一样，这样我的这种长期的失落感就会找到了解决的方法？我不知道，但是，我现在是这么想的。所以，我就开始做了。是的。

现在，我在做什么事情的时候，尽量的让自己听从自己的内心的想法，不让自己去纠结。因为我知道，再怎么纠结都还是要回到原点，解决“做还是不做”的问题。三十几年的做事风格，让我感觉自己身上充满了满满的‘死能量’。这样的能量，让我总是回到八九岁、十四岁的时候，因为好像从那之后，自己就是行尸走肉的活着。身体成长到现在，而心里面住着的却是那个十四岁的小女孩。昨天在读《为何家会伤人》这本书的时候，我突然感觉到非常的悲伤。那种悲伤像是一张无形的网将我罩住。我深深的陷在那种悲伤之中。我跟先生说，我好悲伤。先生过来揽着我说：“那就哭吧”。

我流泪了。我特别想对那个十四岁的自己说“让我抱抱你”。我感觉得到那个小孩的无助和伤感。我也感受得到她的迷惘和怨恨。曾经我接受不了有这样的自己的存在，虽然她总是不时的出现，但是我对自己说，那不是我，我不是那样的，我不应该是那样的。我应该是什么样子的呢？我应该是父母的乖乖女，应该是所有人眼里的老好人，是好的孩子、好的学生、好的员工、好的妻子、好的妈妈、好的老师。但是我现在发现。我做不到那么多的好，因为，所有的这些都是别人对我的要求，但这不是我。

是的，这些都是别人眼里的我，是我希望的我，但唯独不是真真正正的我。当我意识到这一点的时候，我对自己说。好好的爱自己。这个成长的开始是因为很多痛的积压。还好，我有一个和我共同成长的先生。还好，他看得到我，虽然不是时时刻刻。因为此时，我懂得了，现在的成长是需要我自己完成的。我已经不是那个时时刻刻都需要‘妈妈’回应的孩子了。还好，先生支持我的成长和进步。同时他是一个乐观的人，用我的话是“盲目乐观”。但是不管是怎样的乐观，这些都感染了我，让我知道，我是可以再次成长的。

书里的很多话我都记不住了。我以前会因为这个而拒绝看书，因为感觉既然什么都记不住看书也是没用的。但是现在我不会这么想，虽然我会忘记具体的内容，但是看过书的感受我不会忘记，看书时候的思考我不会忘记，书对我的触动我不会忘记。所以，我会不停的继续看书。我也相信，只要我不停的努力，我一定会成长，再次成长为一个健康快乐的人。

本来是想收笔去做饭的了。但是提到了快乐。我发现，每个人都希望自己是快乐的。我们对自己或者对别人的祝福也都是“希望你永远快乐”。但是生活中的情绪不全是快乐。这样的祝福和希望其实会让我们无形中形成一种挂念，不快乐是不好的，悲伤的坏的。真的是这样的吗？我现在觉得不是的。这些都是我们的情绪，都是我们自己的一部分。否定了这些，其实也是对我们感觉的否定，也是对自己的否定。所以我想



对自己说。我也对宝贝说。不管是什么样的情绪，不要试图去抗拒他，试着去接受他，沉浸其中，在他想退去的时候，全然的接受，就ok了。因为没有一种情绪是可以长期的持续的。

## 为何家会伤人读后感篇五

这周集中看这本书，现已读完。贯穿全书，好似在阐述中国社会的巨婴现象，以及成年人所停留的心理发展水平。那源于最原始的伤害，每个成年人的心理文化都停留在婴儿水平，绝大多数的爱与痛苦，都与原始的基本事实联系在一起。婴儿时期妈妈角色的缺失，是无法弥补的，即已成年，也在寻找一个无条件满足自己，照顾自己的“妈妈”，而那个认为对的人，便是一个好角色，完美的，拯救他的人。

前几天跟弟弟陪妈妈去体检，那是因胆囊切除后多年的胃病，做胃镜前妈妈害怕的不得了，要选择无痛。当护士过来给她扎留置针的时候，吓得说疼吗？眼神还不住的投向我，我过来拥抱，让她不要紧张。妈妈依着我，好像撒娇不让扎针，当时不理解，为什么妈妈像个怕打针的孩子一样。回忆往事，她在我们成长的过程就是这样过分宠爱着我们，一点疼痛都被她心疼的不得了，孩提时也曾诧异，没有多疼，那时妈妈说是心疼。后来终于明白妈妈在童年的时候就失去了妈妈，没有母爱却坚强的长大。而现在，妈妈一方面对我们百般疼爱，另一方面是渴望得到童年逝去的母爱。此时真想走到妈妈身边，再给她一个拥抱。

从缺失的爱中成长起来，即使体格健全，心理仍是那个内在小孩，读的过程中，懂了许多，因为是心理书，所以明白越多可能也会有点坏心情和自卑感，甚至失眠。所以内化能量很重要，认识自己，没有糟糕和卓越之分，只有拥抱自己才能内化这部分能量，告别假自我，活出真自我！