易经读后感(优秀10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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

易经读后感篇一

说到读书笔记，我就心痛，这学期我看的书不多，可能是因为太忙了，真真实实才看了5本，印象最深的是《登天的感觉》，这本书是学期初看的，但是现在记忆犹新。

这是一本心理咨询的书，它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书，这是同行人士介绍我看的，当我看到这本书的名字，我就疑问：为什么叫“登天的感觉”？看完这本书，我才明白答案原来是这样：心理咨询就是使人良好有如登天的感觉，这也是心理咨询追求的意境。而心理咨询的目标则是使人更好地认识自我、开放自我、激励自我。书中记载了岳晓东博士在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的十个咨询个案。岳博士像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他所做的这十个案例。

虽然这是一本非学术专著，但是我觉得这本书可以纠正非心理学人士对心理咨询的误解以及引导一般咨询者咨询过程中走出常见误区，又可以让心理学工作者对心理咨询有更深入理解。该书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中，显得具体形象生动易懂，同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中，

令人深受启发。

书中的这十个案例都给我留下了深刻的印象。例如第一个案例“我是全哈佛最自卑的人”，来访者是一位大一新生，她不能很好地适应哈佛大学的生活、学习、人际交往，觉得自己是全哈佛最自卑的人。这位来访者表现出了典型的“新生适应不良综合症”。岳博士针对她的情况，采用了“现实疗法”，帮助她从自卑的漩涡中走了出来，重新拥抱自信的阳光。

从这个案例中，我学习到了岳博士提出的自信与自卑的关系。即人是活在相互比较的感觉中的。这种比较可以给人带来自信，也可以给人带来自卑。当一个人在与人比较中尽获自信时，他要学会与自己比较来获得自谦；而当他在与人比较中尽获自卑时，他要学会与自己比较来获得自信。自信与自卑是人自我感觉的天平，其操作的原则是平衡产生美。

我很喜欢这本书的基本构架。岳晓东博士在每个案例的后面，都加入了一段个案分析。对个案的性质、特点、咨询方针及操作方法等问题都进行了详尽的讨论。在个案中，岳博士也写了一些自己对留学美国八年的感悟和体会，并就一些内容、词汇及心理学专门术语做了相关的注释。在个案分析的后面，岳博士还加了一条心理学或心理咨询方面的小知识。

第二个是心理咨询追求的目标是什么。心理咨询要使人从挫折中认真反省，总结经验教训，增强生活的智慧，以便能够更好地应付日后生活中可能出现的各种不愉快经历，也就是要使人更好地认识自我，开发自我，激励自我。

第三个是心理咨询之高明所在是什么。心理咨询之妙，就在于它帮助了一个人，却让那个人感到是自己帮助了自己，即助人自助。

总之看完这本书之后，让我懂得了很多心理咨询的知识，了

解到很多独特的案例以及处理案例的技巧，在处理这些心理个案的过程中，岳晓东博士展现了心理咨询熟练的技巧和高明之处，给人以“登天的感觉”。因此今后一定要多看一些心理学书，提升自己的理论水平，应用到实践当中，并及时写咨询记录和反思！努力提升自身的专业水平！

易经读后感篇二

这两天在公司偷着读完了《登天的感觉》这本书。发现自己与其中的几个个案都沾点边，但没有他们那么严重啦。

读完这些“故事”，我也同事释放了自己，看到了自己心里的问题。不是世界错了，是自己错了。当你觉得不舒服，不愉快，其实，是自己与这个世界的关系不正常了。

最后第10个个案，那个人格分裂的。呵呵，其实我也有点。

我是以自我为中心太严重了。而且很封闭，不参与社交活动。

说话也老跳跃性的。而且不管别人怎么想，自己舒服了就行。

难道我们没有受到过伤害？那种伤害就真能一挥手就溶解掉了？不会的。如果是这样，人的自我保护能力也太差了。受过伤害的人永远都会记得那个伤害。他只能够在某种程度上减轻了，缓解了伤害在意识中的作用。

心理学帮助我们学会找心理平衡，只要天平歪了，我们就会去找平衡。

但，这世界上的苦难能够这样就一笔购销吗？

别让心理咨询麻痹了自己。

易经读后感篇三

书到用时方恨少，事非经过不知难。《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我个人而言，要学的东西太多，而我觉得自己现在知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。因此，我认为，无论是在教学还是在咨询中，书本是无言的老师，读书是我教学与咨询中最大的乐趣。比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。把《登天的感觉》读完，终于明白了岳晓东老师的良苦用心，此书使我明白了真实的心理咨询，懂得了为什么心理咨询能给人带来登天的感觉。

《登天的感觉》是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。这本书精选了10个他在哈佛大学期间做的比较有代表性的咨询案例。从上大学选择这个专业开始，我一直对心理学这门学科怀着很浓厚的兴趣，也读了许多这方面的书籍，然而最近所读的《登天的感觉》却与以往的感受不同，以往的书籍理论性很强，理解起来比较困难，而岳博士则利用深入浅出，通俗易懂的方式向读者介绍了心理咨询的基本理论和方法。虽然这本书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。岳博士将这些理论通过一个个真实具体形象生动的案例巧妙的贯穿在一起，使不同层次的读者都能领会到心理咨询神奇技巧的无穷魅力，带给我飞翔云端的感受——自我的成长，同时也带来了更加深邃的思索。

书中每位来访者都采用不同的咨询方法，正反映人心理的复杂性，需要从不同视角去解决心理问题，就象一个多棱镜。每个独一无二的个体，无法复制的问题，需要咨询师每次炮制不同的药方，不能为经验所拘，这既是对来访者负责，又是对咨询师自身负责。作者在咨询的实践中，也是经常用第

三只眼和督导看自己，不断增加修为，促进自身成长。

在我个人看来，心理咨询是一项使人开心和不断成长的工作。使人开心是心理咨询的前奏曲，而使人成长才是心理咨询的主旋律。心理咨询力图使个人将不愉快的经历当作自我成长的良机。它竭力使人们积极地看待个人所受的挫折与磨难，从危机中看到生机，从困难中看到希望。心理咨询也在于帮助人学会辨证地看待生活当中的忧愁烦恼。但这一切不是靠指教劝导得来的，而是靠启发领悟获得的。用马斯洛的话来讲，心理咨询就是要使人获得“高峰的体验”！

在一则帮助因室友自杀而万分内疚的学生佳莎摆脱自责对她的精神折磨，并发现了一段故事的案例中。岳晓东老师用自己的经历告诉我们，在咨询的时候必须时刻保持客观的态度，时刻注意自己咨询的原则是要“助人自助”！我们在劝慰别人时，常常说“忘记过去吧”，“人应该向前看”，实际上却是让疙瘩永远记在心里，成了一个“未完成情结”。相反，当我们可以让那个人说出痛处，一起找到根源时，便有了一下子领悟的感觉，也就是“豁然开朗”之味。一次次地堵上伤口，最后只会导致全面溃烂与爆发，而找到症结和出口，却会给人以舒畅与踏实的感受。当佳莎为了表姐的自杀而内疚时，她的父母只是一味地让她不要去想，却成了她的隐痛，也幸好当她的室友自杀加深了她的内疚后，佳莎遇到了岳晓东老师，能够最终发现这两起事件之间的关联，释放一直郁积着的不良情绪。对于心理阴影，绝对不能抱着“大事化小，小事化了”的态度，一件看似只带来微小涟漪的事件，不加以处理，终有一天会爆发出来，掀起狂风大浪的。

很多事情，″知″与″做″是两码事，心理咨询也是一样。学过心理咨询的人一般都知道：在咨询中不是劝慰，不是给建议，不是帮忙做决定。但是很多人在咨询过程中还是不自觉或自觉地犯这样的错误。我想这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。因为咨询的原则是：不要给来访者建议，不要帮来访者作决定，但是实际上现在所谓

的咨询者可能会在自觉和不自觉中就已经帮助来访者做了决定。

总之，我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物，因为每读一次你可能会有不同的体会，可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。一个人的人生道路，很可能因为几句话而改变！细数日常生活中的大多数问题，其实都是心理问题。人生的幸福不是金钱名利的角逐，本来自于我们内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。回想自己在这两年的工作，在学生成长中也对他们进行过一些心理引导和帮助，也有一些成功的案例和学生明显的变化，于是也曾暗暗自诩自己成绩与骄傲。可是认真阅读了这本书，我才发现自己的渺小和无知。教师不是上帝，不是救世主，不可以代替学生和家长做主，我们的工作应该是启发引导，而不是劝说教训。我想，这本书的阅读与学习对我来说，将是一个新的起点和里程。

易经读后感篇四

近日在好友的推荐下看了《登天的感觉》这本书,受益匪浅。在咨询工作中,我曾经感到一阵的迷茫和无措。总觉得各种心理咨询的各种理论在脑子里打转,我应该在咨询中怎么做?怎么样才是有效的心理咨询?我应该怎样去避免那些咨询中常犯的错误?怎么样才能使自己的咨询不落入俗套--不是说教,不是劝慰?一系列的问题让我在面对心理咨询时感到退缩与胆怯。这时我又拿起了这本书,重新开始细细阅读。有人说,书应该反复阅读,才能看出其中真味。在这本非学术专着的心理学读物里,我得到了一种莫名的豁朗和启发。

《登天的感觉》是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例,来告诉读者自己对心理咨询的方法理论和体会,及在咨询中常遇到的问题,利用深入浅出的表达方式介绍了心理咨询的基本理论和方法。该书的篇幅不长,但在10个案例里

却已经涵盖了心理咨询许多方面,包括对人本疗法,分析方法,行为疗法,认知疗法,现实疗法,格式塔疗法,交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中,显得具体形象生动易懂,同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中,令人深受启发。它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书,使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解,改变了很多人的生活。它的长期热销,证明了人们对真正优秀的心理学图书的渴求。

在书中,最先给我留下深刻印象的是岳晓东博士在乘飞机去美国波士顿大学求学的途中,他和一个美国心理咨询教授谈话的内容。从谈话中,岳晓东第一次听到了关于心理咨询的描述--那就是登天的感觉。“感到在腾云驾雾”,“感到自己站在世界之顶”,“自我感觉良好”……而也正因为这种描述,使人不由想一步步了解蒙着一层神秘面纱的心理咨询的真正面目。在读书的过程中,我禁不住被岳晓东博士那种细致入微的工作态度所打动,同时也深深的感动与他那种帮助别人疏导心理,带来幸福,助人自助而拥有的“登天的感觉”!

“我恨我自己,我实在太愚蠢了”,“我们的爱情还有救吗?”……这些日常生活中随处可见的问题,妨碍着我们对幸福的追求。人生的幸福不是金钱名利的角逐,本来自于我们内心的平静,天堂原本就存在于每个人的心中。在处理这些心理案例的过程中,作者展现了心理咨询的神奇技巧--原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变!日常生活中的许多问题实际都是心理问题。这让我又仿佛重新从心理咨询中得到帮助别人的力量!还记得老师问过我们,觉得做心理咨询的人都是什么样的人?我们答了许多各种各样的答案。不过老师笑一笑,说:“我们都是善良的人。”是啊,拥有一颗善良的心,去给人帮助,这不就是我们心理咨询人员的初衷吗?然而心理咨询之妙,就在于他帮助了一个人,却让那个人感到自己帮助了自己。这便是只有我们自己才能体验到的快乐与力量。

在学习心理咨询的过程中,老师说过可以多种心理理论的灵活运用,你觉得哪种适合就用哪种。《登天的感觉》通过案例分析让人感到心理咨询并不是简单的某一理论的运用,而要具体问题具体分析。例如在《万般内疚为了谁》中,本来岳晓东博士运用的是现实疗法,但是后来发现来访者还是无法调节自己的心理问题,后来运用分析疗法终于发掘出问题的根源。在《问你是否还爱我》中作者主要运用了认知疗法但是在咨询的过程中,作者穿插了分析疗法。当我们在处理个案的时候,如何正确选用相应的心理理论,需要我们有相当扎实的理论基础以及个案咨询经验。这还有点像练习武功的境界,充分掌握各种理论,在运用的过程中,于无形在有形之中,以有形变无形之法。好像有人说过,最厉害的咨询方法就是已经没有具体理论方法了,可见各个理论都融会贯通了。

很多事情,“知”与“做”是两码事,心理咨询亦然。学过心理咨询的人一般都知道:在咨询中不是劝慰,不是给建议,不是帮忙做决定。但是很多人在咨询过程中还是不自觉或自觉地犯这样的错误。在《登天的感觉》中,岳晓东也很坦白地告诉读者他在心理咨询中遇到的问题以及犯的一些错误,例如在《我想从哈佛大学转学》中,岳晓东就用自己的亲身经历谈了一个反移情倾向的问题。我想这是咨询者比较容易犯的一个错误,也是咨询中较难处理的一个问题。因为咨询的原则是:不要给来访者建议,不要帮来访者作决定,但是实际上现在所谓的咨询者可能会再自觉不自觉中就已经帮来访者作了决定。岳晓东在书中用自己的经历告诉读者:这些错误是很微妙的,它要求咨询者要细心,在咨询的时候必须时刻保持客观的态度,时刻注意自己咨询的原则是要“助人自助”!

总之,我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物,因为每读一次你可能会有不同的体会,可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。

十个案例一口气读下来,我也终于慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。因为那些长期背负着沉重的心理问题的人

们,在别人的帮助下重新找回了自己,从自卑自怜的地狱当中走出来,迈向自尊自信的天堂的时候,心中升腾的不就是一种登天的感觉吗?作者亲身感受着这些来访者一天天的开心起来,一天天成长起来,不也是一种登天的感觉吗?而读者从本书中不也是体验到一种像飞翔在云端般的美妙感受,那也是登天的感觉啊。

愿每个人都来体验一把这登天的感觉!

易经读后感篇五

《登天的感觉》是心理学专家岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。本书的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他在哈佛大学所做的10个心理咨询个案，在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释，他对每个个案的深入分析和处理技巧都令人深受启发。

岳晓东的《登天的感觉》已经成为书林中的一朵奇葩，它的畅销证明了中国人对真正优秀的心理学图书的渴望。它深入浅出地介绍了充满神秘色彩的热门学科——咨询心理学的基本理论与方法。心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极和理性的方法对待自己和他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。岳晓东将这些理论通过一个个真实具体形象生动的案例巧妙的贯穿在一起，使不同层次的读者都能领会到心理咨询神奇技巧的无穷魅力，带给我飞翔云端的感受——自我的成长。同时也带来了更加深邃的思索。

作者以最初和心理咨询的缘起作为开头，一点点平铺直叙，然后是心理咨询室的布置，在这间屋子里发生的故事，在那些个案身上，或多或少，看到自己的影，作者在力求写一本

这样的书：不枯燥，不讲大道理，又有文学的味道，而且最好是与爱情有关。以有些口语化的语言，以简单的表现手法，没有为了文学性而刻意去咬文嚼字作过多词语上的修饰，如前面所说，像个故事一般的。让对心理咨询一无所知的人都能看懂并且看下去。

的，而靠启发领悟获得的。用马斯洛的话来讲，心理咨询就是要使人获得“高峰

体验”，这就是“登天的感觉”。

易经读后感篇六

今天，我向大家推荐的是《登天的感觉》一书。我非常喜爱这本书，也十分崇敬这本书的作者。

这本书是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例，来告诉我们自己对心理咨询的方法理论和体会，及在咨询中常遇到的问题，利用深入浅出的表达方式介绍了心理咨询的基本理论和方法。虽然这是一本非学术专著，但是我觉得这本书可以纠正非心理学人士对心理咨询的误解以及引导一般咨询者咨询过程中走出常见误区，又可以让心理学工作者对心理咨询有更深入理解。该书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中，显得具体形象生动易懂，同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中，令人深受启发。它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。它的长期热销，证明了人们对真正优秀的心理学图书的渴求。

在书中，最先给我留下深刻印象的是岳晓东博士在乘飞机去美国波士顿大学求学的途中，他和一个美国心理咨询教授谈话的内容。从谈话中，岳晓东第一次听到了关于心理咨询的描述——那就是登天的感觉。“感到在腾云驾雾”，“感到自己站在世界之顶”，“自我感觉良好”……而也正因为这种描述，使人不由想一步步了解蒙着一层神秘面纱的心理咨询的真正面目。在读书的过程中，我禁不住被岳晓东博士那种细致入微的工作态度所打动，同时也深深的感动与他那种帮助别人疏导心理，带来幸福，助人自助而拥有的“登天的感觉”！

例如在《万般内疚为了谁》中，本来岳晓东博士运用的是现实疗法，但是后来发现来访者还是无法调节自己的心理问题，后来运用分析疗法终于发掘出问题的根源。在《问你是否还爱我》中作者主要运用了认知疗法但是在咨询的过程中，作者穿插了分析疗法在《我想从哈佛大学转学》中，岳晓东就用自己的亲身经历谈了一个反移情倾向的问题，这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。他很坦白地告诉读者他在心理咨询中遇到的问题以及犯的一些错误。

一颗助人的心是最宝贵的，看到别人心陷牢笼时，帮助他（她）找到钥匙重获自由。如作者对慕贤。看本书的时候，正好实话实说在播一期《姐弟》，弟弟在迈出找姐姐的那一步时，拯救了自己的心灵。现在看gcdf技能，贯穿其中的何尝不是助人自助的理念。在行动上助人简单，而在心灵上助人却不简单，真是需要智慧，否则适得其反，就像咱们父母对孩子有害的“爱”。

愿每个人都来体验一把这登天的感觉！

易经读后感篇七

虽然很早就听说过岳晓东老师的著作《登天的感觉》，但我

还没有真正去阅读过。当我知道了这本书的名字，我就疑问：为什么叫“登天的感觉”？我怀着巨大的好奇心，翻开了这本书。答案原来是这样：心理咨询就是要使人良好有如登天的感觉，这也是心理咨询追求的意境。而心理咨询的目标则是使人更好地认识自我、开发自我、激励自我。

书中讲了作者在哈佛大学给学生做咨询的案例。每一个咨询案例都使来询者和咨询者得到了成长，并学到了很多的东西。从书中，我也了解了更多的心理咨询知识：

我最感兴趣的还是关于“性取向”的案例。虽然从生理心理学中了解到，人的性取向和基因因素、非基因生物因素有着很大的关联，却没有想过心理学因素和社会学因素及意识选取。在看这个案例之前，我一向不能明白同性恋者。虽然说不能歧视同性恋者，但有很多人正因对这种现象的不明白而对他（她）们歧视和偏见。

但是，大多数的我们有没有真正地了解过同性恋者的内心世界呢？通常男（女）同性恋或双性恋最初意识到他们的性取向与社会规范不一样时感到恐惧、异常和孤独。但是在必须程度上，一个人并不能选取是同性性取向还是异性性取向。在中国，法律上虽未明文禁止同性恋，但是我国法律都是以异性恋为立法前提的。因此，我国是不赞成同性恋的，同性恋受到的歧视和社会偏见还是不可避免的。

“同性恋并不是什么见不得人的事，它完全是个人的生活选取，就相当于你有权利选取你的舞伴或生意伙伴一样”，这是一位在哈佛同性恋协会的女孩子对同性恋的看法和感受。在美国，很多人的性取向的选取只是一种时髦的追求—他们只是想试一试。在作者对汤姆的案例分析中，发现，他涉入同性恋只是表面现象，而他与父亲的代沟冲突及青少年的逆反心理才是其深层。这些，是最让我惊讶的。同性恋对某些人具有巨大的吸引力居然是为了崇尚自我和标新立异，表现一个人的个性和反叛精神！我想，如果无性恋也能张显个性，

想必也会在美国流行吧！

从这本书中，我明白了很多东西都不是我想象的那样！本以为自己已经对心理咨询有了一点了解，却没想到连皮毛都没有弄懂。作者也是一边为来询者咨询，一边在不断学习。有很多东西，我们都是未知的。帮忙别人的时候，也许我们要尝试了解一个陌生的世界，同时自己也得到了成长。

易经读后感篇八

今天终于看完《登天的感觉》这本书了，这是老师的作业，刚开始的时候，我并没有抱有很大的希望，会觉得自己会对心理学产生多大的感想。看完想象自己以前的想法，觉得真是可笑！

我是零散的把这本书看完的，每次停下来的时候，我都有种想哭的冲动，原因很复杂，我自己也说不清楚，但是在书看完的时候，我决定做一个快乐的人，用正能量武装自己和感染别人。

我对一开始作者岳晓东与阿静的对话很感兴趣，心理学就是使人高兴，其实这是很简单的道理，虽然我们也许不会运动心理学的很多知识，但是我们最起码让自己过得快乐，拥有一个轻松的心态。在过去的某一段时间内，我很消极，因为某些事情，我觉得人生向着计划外的另一个方向前进，而我却无能为力。困在一个走不出去的牢笼里，总是在两个极端游走，要么充满希望的困兽犹斗，要么窝在角落，等待命运的裁决。现在想想，当时我只是一味的改变外在，觉得做着同样的事，就会有一样的结果。却忽略了，没有心的人，是不会发光的。现在我明白了，心就是我的引航灯。

在课堂上，老师也讲过，心理咨询场所的布置是需要有一定的注意点，上次参观的心理咨询室也是进过精心布置的，在这本书中，岳晓东也强调的这一点。“我把它布置得很温馨

也很具艺术特色我要让人们一进到我的屋子里就情绪放松精神舒畅这对于充分发挥心理咨询的暗示作用十分重要”。在我看来，每个人都会依据自己的喜好布置自己的房间，对于我自己而言，现在我希望自己能够每天都微笑。所以我在我宿舍的床头贴着两张画，一个是一所学校，我的目标；一个是阳光，我要学会对着阳光微笑。

我对里面感触最深的一个是，佳莎因为室友自杀而万分内疚，作者帮助她摆脱自责对她的精神折磨。在中国，这样的事情应该是不会发生的吧，不过需要关注的是佳莎，她因为没有发现周围的异样，阻止她们的自杀而感到内疚。在我们现实生活中，尤其是个人主义被推崇的时代，我们只关注自身，不关心别人的同时，也让我们自身处于孤立无援的地步。虽然现在已经是网络社会，我们很多时候，会寻求陌生人倾诉，可是在我看来，面对面的交流，可以有拥抱，可以有温暖，这种真实的感觉更有助于我们的健康。

十个案例一口气读下来，我也终于慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。因为那些长期背负着沉重的心理问题的人们，在别人的帮助下重新找回了自己，从自卑自怜的地狱当中走出来，迈向自尊自信的天堂的时候，心中升腾的不就是一种登天的感觉吗？作者亲身感受着这些来访者一天天的开心起来，一天天成长起来，不也是一种登天的感觉吗？而我们从本书中不也是体验到一种像飞翔在云端般的美妙感受，那也是登天的感觉啊。

愿每个人都来体验一把这登天的感觉！

易经读后感篇九

从2021年2月8日到2月17日，自己读了《登天的感觉》这本书，这是我读的第一本关于心理咨询的书籍，下面我把摘抄分享给大家：

p26一个人的价值不在乎其出身，而在乎其所为。—斯金纳

p41空谈问题不谈情绪，会给人以冷冰冰的感觉；空谈情绪不谈问题，又会使人感到茫然不知所措。两者应相辅相成，互为补充。这不仅是心理咨询的技巧，更是人与人相互安慰的智慧。

p44一个人特意行为的背后，必定在潜意识里藏着一个不为人知的迷。—弗洛伊德

p54过去的事情是忘不掉的，只有谈清楚了，才能获得内心的平静。

p56心理咨询，就是要以“静”促“动”，以“无为”带来“有为”。

p75“三圈”游戏，我最喜欢做的事，我最擅长做的事，我认为最有价值的事。用自己擅长的去做有意义的事情。那你就是一个成功又幸福的人。

p92宽恕在爱情和婚姻中的重要性。

p95作为心理咨询人员，我的作用不是要主宰他人的命运，而是要推动他人去主宰自己的命运。

p97最终，他体悟到了爱情中，宽容、接纳彼此的不足，用心维护两者间的关系是十分重要的。

p209爱护孩子是否得法，对孩子的心智成长有非同小可的影响。

p241好的回音板，就是要善于对来询者的话语提出质疑，归纳总结，以推动来询者不断认清自我，发现问题。

心理咨询的过程其实就是一个自我探索的过程，每个人的人生其实都是一个自我探索的过程，每个人都想拥有更好的人生，可在探索的过程中，有很多地方都迷雾重重，通过不断的反省更好的认识自己才能穿过迷雾，遇见更好的自己，获得自己想要的生活。

易经读后感篇十

近日在好友的推荐下看了《登天的感觉》这本书，受益匪浅。在咨询工作中，我曾经感到一阵的迷茫和无措。总觉得各种心理咨询的各种理论在脑子里打转，我应该在咨询中怎么做？怎么样才是有效的心理咨询？我应该怎样去避免那些咨询中常犯的错误？怎么样才能使自己的咨询不落入俗套——不是说教，不是劝慰？一系列的问题让我在面对心理咨询时感到退缩与胆怯。这时我又拿起了这本书，重新开始细细阅读。有人说，书应该反复阅读，才能看出其中真味。在这本非学术专着的心理学读物里，我得到了一种莫名的豁朗和启发。

《登天的感觉》是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例，来告诉读者自己对心理咨询的方法理论和体会，及在咨询中常遇到的问题，利用深入浅出的表达方式介绍了心理咨询的基本理论和方法。该书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中，显得具体形象生动易懂，同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中，令人深受启发。它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。它的长期热销，证明了人们对真正优秀的心理学图书的渴求。

在书中，最先给我留下深刻印象的是岳晓东博士在乘飞机去

美国波士顿大学求学的途中，他和一个美国心理咨询教授谈话的内容。从谈话中，岳晓东第一次听到了关于心理咨询的描述——那就是登天的感觉。“感到在腾云驾雾”，“感到自己站在世界之顶”，“自我感觉良好”……而也正因为这种描述，使人不由想一步步了解蒙着一层神秘面纱的心理咨询的真正面目。在读书的过程中，我禁不住被岳晓东博士那种细致入微的工作态度所打动，同时也深深的感动与他那种帮助别人疏导心理，带来幸福，助人自助而拥有的“登天的感觉”！

“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”……这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。人生的幸福不是金钱名利的角逐，本来自于我们内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。在处理这些心理案例的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！日常生活中的许多问题实际都是心理问题。这让我又仿佛重新从心理咨询中得到帮助别人的力量！还记得老师问过我们，觉得做心理咨询的人都是什么样的人？我们答了许多各种各样的答案。不过老师笑一笑，说：“我们都是善良的人。”是啊，拥有一颗善良的心，去给人帮助，这不就是我们心理咨询人员的初衷吗？然而心理咨询之妙，就在于他帮助了一个人，却让那个人感到自己帮助了自己。这便是只有我们自己才能体验到的快乐与力量。

在学习心理咨询的过程中，老师说过可以多种心理理论的灵活运用，你觉得哪种适合就用哪种。《登天的感觉》通过案例分析让人感到心理咨询并不是简单的某一理论的运用，而要具体问题具体分析。例如在《万般内疚为了谁》中，本来岳晓东博士运用的是现实疗法，但是后来发现来访者还是无法调节自己的心理问题，后来运用分析疗法终于发掘出问题的根源。在《问你是否还爱我》中作者主要运用了认知疗法但是在咨询的过程中，作者穿插了分析疗法。当我们在处理个案的时候，如何正确选用相应的心理理论，需要我们有相

当扎实的理论基础以及个案咨询经验。这还有点像练习武功的境界，充分掌握各种理论，在运用的过程中，于无形在有形之中，以有形变无形之法。好像有人说过，最厉害的咨询方法就是已经没有具体理论方法了，可见各个理论都融会贯通了。

很多事情，“知”与“做”是两码事，心理咨询亦然。学过心理咨询的人一般都知道：在咨询中不是劝慰，不是给建议，不是帮忙做决定。但是很多人在咨询过程中还是不自觉或自觉地犯这样的错误。在《登天的感觉》中，岳晓东也很坦白地告诉读者他在心理咨询中遇到的问题以及犯的一些错误，例如在《我想从哈佛大学转学》中，岳晓东就用自己的亲身经历谈了一个反移情倾向的问题。我想这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。因为咨询的原则是：不要给来访者建议，不要帮来访者作决定，但是实际上现在所谓的咨询者可能会再自觉不自觉中就已经帮来访者作了决定。岳晓东在书中用自己的经历告诉读者：这些错误是很微妙的，它要求咨询者要细心，在咨询的时候必须时刻保持客观的态度，时刻注意自己咨询的原则是要“助人自助”！

总之，我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物，因为每读一次你可能会有不同的体会，可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。

十个案例一口气读下来，我也终于慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。因为那些长期背负着沉重的心理问题的人们，在别人的帮助下重新找回了自己，从自卑自怜的地狱当中走出来，迈向自尊自信的天堂的时候，心中升腾的不就是一种登天的感觉吗？作者亲身感受着这些来访者一天天的开心起来，一天天成长起来，不也是一种登天的感觉吗？而读者从本书中不也是体验到一种像飞翔在云端般的美妙感受，那也是登天的感觉啊。

愿每个人都来体验一把这登天的感觉！