

# 心理健康读后感 心理健康枕边书的读后感 (实用5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？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。

## 心理健康读后感篇一

哲理之于人生，就像照亮黑夜的明星、航海用的罗盘，没有它的指引，人们将在盲目与混乱中摸索挣扎、举步维艰，找不到正确的方向。

人生哲理，年轻时不明白，也不曾想要弄明白；中年时想要弄明白，却经常想不明白；年老时都已明白，失去的东西却已太多。

人生的太多遗憾和悔恨莫过于此。

早一天领悟人生哲理，就早一天少走弯路、少受挫折，在人生的道路上也就走得更平稳、更顺利，早一天走向成功，早一天拥有幸福。

一位哲人说：“如果倒着活，即从80岁开始活到1岁，将有80%的人成为伟人。”很多人对此颇为认同，因为一个80岁的老者已经懂得和掌握了人生的种种智慧，如果可以倒着活，他就可以轻而易举地避开人生中的障碍和陷阱，明白什么是可以抓住幸福的机会，什么只是耗费光阴的诱惑，从而收获最大的幸福和成功。

而假如我们在40岁、30岁，甚至在20岁的时候便已经拥有了

如何使生命闪光的智慧，那么，我们就能够为自己的人生写就更为精彩的辉煌篇章。

人生哲理是无数前人成功经验和失败教训的总结，是生活智慧的结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍，顺利奔向理想的明灯。

只有懂得并掌握了人生的智慧，我们的人生才能如鱼得水、游刃有余。

每个人的生命从诞生的那一刻起，便被赋予了一个严肃的话题，那就是人生。

生命从起点到终点，其间不论长短，都是一次人生的终结，但同样的“生与死”却是不一样的个体价值。

或许可以这么说，生使所有人站在同一条水平线上，死却让卓越的人崭露头角。

那么，究竟是什么样的力量导致我们的人生质量如此不同呢？人生的真谛究竟是什么？我们活着又是为了什么？这一切关于人生与生命的叩问，在每个夜深人静之时，在每次孤独寂寞之时，如同潮水般涌向每一颗思索的心房。

在一次又一次的无功而返后，在岁月的年轮不断增长时，我们终于向“人生”妥协，我们开始不去追寻人生的意义，渐渐地，在我们的心底留下了一个关于人生、关于生命的无解问题。

也许这样说也不够准确，有时我们甚至又觉得它是多解的，就如同数学里的“x”这一符号，它具有无限的可能。

似乎无论我们如何作答都行得通。

在人生的旅途上，每个人都难免遇到一个个难题。

如果把这些难题比作人生的“坎儿”，那么本书讲述的哲理就是人生智慧的锦囊；如果把难题比作一扇扇有待开启的大门，那么本书的哲理就是一把把开启它的钥匙。

此刻我们将它们双手奉上，希望能得到你的妥善保管、认真利用。

衷心祝愿每一位获此人生“锦囊”的人都能实现自己心中的梦想，成就美满、幸福的人生。

米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。”

我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后再再来度过。”

《人生哲理枕边书》汇集了古今中外对人生最具启发和指导意义的哲理，故事内容缤纷多彩，涉及成败、心态、机遇、幸福、宽容、品德、选择与放弃、细节、口才、工作、亲情、婚姻等人生的方方面面，是一部尽揽人生哲理的大全集，让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备技能，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题。

本书旨在帮助读者及早了解人生百态，尽快把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

这些凝聚着前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。

只要你领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，你的人生就不会留下遗憾。

[人生哲理枕边书内容]

## 心理健康读后感篇二

作者示范区王瑞芳

最近我拜读了《犹太人教子枕边书》，感受颇多。这是一部献给天下父母一的读物，同时更是一部关于儿童教育的神奇之书。它荟萃了犹太人最具成果的育儿智慧，这些智慧一直广泛而深入的影响着千千万万有责任感的家庭。它给孩子们的伟大前程提供了一份行动的指南，也给父母们望子成材的希望带来了福音。看了这本书以后，它给我教育孩子指明了一个正确的方向，中国的父母总是在溺爱中教育孩子，结果使自己的孩子早期没有形成很好习惯和能力，到后来琢磨出来的时候，才发现自己的教育方法有很大的问题。

犹太人中流传着这样一个故事：从前一个商人有两个儿子。父亲宠爱大儿子，他想把自己的全部财产都留给大儿子。但是母亲很可怜小儿子，她请求丈夫先不要宣布分财产的事。她总是想找个办法让两个儿子平均一些。商人也听从了妻子的劝告，暂时没有宣布决定。

可是母亲想来想去还是不得法，于是坐在窗前哭泣起来。一路人看见走上前询问究竟后劝说她：“你的’烦恼其实很容易解决。你只管让丈夫向两个儿子宣布，大儿子得到全部，而小儿子什么也得不到。但以后他们将各得其所。”

小儿子一听说自己什么也得不到，就离开家去谋生了。他在那里学会了许多手艺，增长了知识。而大儿子一直依赖着父亲生活，什么也不学，因为他知道自己是富有的。父亲去世后，大儿子什么也不干，最后终于坐吃山空；而小儿子却在外面学会了挣钱的本事，变得富裕起来。

犹太人认为：再富也不能富孩子，我们不妨让孩子吃点苦，有

“台阶”让他自己爬。这样孩子才能“一鼓作气”，攀上顶峰。

犹太人认为：不论孩子有什么过失，只要他有一定的能力，就应该让他承担责任。自瞒自欺其实很容易，但是却无法逃离世人锐利的眼睛。因此，自己的责任一定要自己负！

犹太人认为：孩子有了过失的时候，恰好是父母对其进行教育的良机。因为内疚和不安使他急于寻求救助，而此时明白的道理有可能刻骨铭心。也许有些家长认为孩子还小，长大后就知道该怎么做了，不要对孩子要求太高。然而他们却忽略了孩子的责任感是在生活中一点一滴地形成的。平时把所有的事情都为孩子安排好的家长，希望孩子能在某一天突然变得有责任感，这无异于白日做梦。

### 心理健康读后感篇三

常言道苦乐人生，人生是酸甜苦辣所组成，我们喜欢快乐却无法拒绝苦难，倘若没有苦难的对应存在，如何才知道珍惜欢乐的价值，人生要自然，要懂得随遇而安。心态决定人生，有位哲人说：“你的心态就是你的主人，在现实生活中我们不能控制自己的经历，却可以控制自己的心态，我们不能改变别人却可以改变自己”。一个人的成长或者说能否成功，取决于他的心态。当你心若旁鹜，淡看人生苦与痛，淡薄名利，心态积极平衡，有所求而有所不求，有所为而有所不为，不用刻意掩饰自己，不用势力逢迎他人，不要做伪君子，做一个真正的自我。人生就算所谓失意，也会看淡得与失，坦坦荡荡，真真切切，平平静静，打造快乐人生。”

1. 做事学会做人—学会和他人合作，在平淡中寻找机会。当你走上工作岗位时，要认识自己的工作职责，认真履行好岗位的各项职责，自己能做的事，扎实的做好每一项工作；当遇到困难时，要想方设法，创造条件去努力完成；当遇到一时难以完成工作，要如实反映，取得领导和同志的谅解和支持。

在认真的履行好职责时，离不开同事、当事人、事人的合作，因此要努力学会和争取与他人的合作，在平淡中寻找机会，用“软实力”、“巧实力”合作共赢做好工作。

2. 要善于学习和思考—你必须先要学会付出，好的习惯是成功的基础。在工作中人们对一些浅而易学的事不去做，不想做，或认为不必要做，在努力得不够，用心得不够的时候，总是创造一些理由来开脱自身，学会付出，有些人的人生观、价值观认为付出是吃亏，是傻子，认为工作可能象买股票一样“低进高出”，事实这样是不可能的。好的习惯包括：守时，注意工作细节，不要抱怨别人，要学会与人交流。

3. 需找工作的意义—要找准自己的位置，要学会感恩，得意时要谦卑。踏上社会有许多事等待我们去做，有大事，也有小事，但只要对工作有益，我们就要努力去做。如果你做不了太阳，那就做一颗星星，但要尽量使自己明亮；如果你不能成为一棵参天大树，就做一颗小草，但要努力使自己茁壮。正如海上航行的一艘船，不可能每个人都是船长，必须有人当水手，问题不在于你干什么，重要的是能够做一个最好的你，找准自己的位置。人与人之间需要感恩，感恩是一种美德，它使一个人得到尊重，有人说感恩是一种良药，他能挽救一个人的灵魂。感恩就像一盏明灯能在黑暗中照亮人的心灵，对别人同你合作、共事，常怀着感激、感谢、感恩之情，别人才能乐于为你合作共事。得意时要谦卑。当一件事做成后，会得到许多掌声或称赞，在鲜花和欢呼时，过分得意就会让你自己迷失方向，迷失自我，而自以为是，忘乎所以，最终得意会变成失意。我们要有清醒的认知，在做成任何一件社会工作时离开他人的帮助或团体的合作，将一事无成。

## 心理健康读后感篇四

要问我的欢乐何在？窗前明月枕边书。

——戴望舒《古意答客问》

周末，一家人一大扫除，各负其责，各尽职守。

收拾屋子的老公故作愤怒状：家里最多的东西，都是你的。一是书，到处都是；二是衣服，几个衣柜挂的满满当当。

自知理亏，也没有反驳，因为事实如此，没有辩解的理由。

从小，就喜欢读书，而且是夜读书。

喜欢在静谧的夜里，在朗朗的月光下，在微风的吹拂中，在纱窗前，在书桌旁，手捧书一卷，默默地读，细细地品，静静地尝那书中的千滋百味。

在这个世界上，有的人信神，有的人不信，由此而区分为有神论者和无神论者、宗教徒和俗人。还有一个比这重要得多的区分，便是有的人相信神圣，有的人不相信，由此人便分出了高雅和粗俗，甚至高尚和卑鄙。

以此坚信，人，内心的平静和在生活中所获得的快乐，并不在于身处何方，也不在于拥有什么，更不在于是怎样的人，而只在于的心灵所达到的境界。

一

杨绛先生曾说：“读书如串门”。我以为，或者说如聊天、如交友，总归是件赏心乐事。正如齐白石先生手治的一闲章“窗前明月枕边书”，堪与月伴的唯有书。

每每临睡之前，总要从枕边掏出一本书，靠着床头，全身舒展，心无烦忧，取一个舒服的姿势，或躺或卧，捧书而读。一天的疲劳和千头万绪的事都被关在门外，仿佛游离尘世之外，忘却了世间所有的烦恼和喧嚣，以单纯的心境进入书中的世界。

年龄的渐长，红尘的无奈，试图选择一种轻松的生活方式；因此简单而纯粹的，追求心灵的轻松和自一由的读书，就是寻找到的最佳的方式。

读书就变为一种享受了。透过错落有序的方块字，那美丽的故事撩一拨着我诱一惑着我摇曳着我的情愫，那曲折的情节惆怅着我伤感着我勾一引着我的感慨。读到快意之处，忘形抚掌哑然失笑，读到凄楚之处，黯然神伤唏嘘不已。

读枕边书可以知古今，明事理，愉心情。书是无声的，但却是有思想、有血肉、有灵魂的。有时候，读书，会感慨书中写着我的喜怒哀乐，书中写着我的痛我的苦我的眼泪，书中写着我的爱我的恨我的情。

有人说：读书就是读自己，坚信如此。

二

蜗居于这个小城的间隙，看着年华流水一般的淌过，不甘心就在心头跳跃着。

时常窒息烦恼，每每使人产生渴望，渴望回归自然，于是枕边书为心灵之旅创造了一个大自然。

只有手中的书，书中阐释的道理和演绎的故事，使人自然地进入一种不可言状的境界，可以随一心一欲地选择属于自己的角度、姿态、境界和时间，可以操纵自我的感情随作者一道去喜、去怒、去哀、去乐、可以掩卷沉思或扼腕长叹。

很多时候，手中执卷，已酣然入梦矣。心绪便清纯如水，温馨如花，在美好的回忆中酣然睡。

一一夜好梦，一宿好觉。



### 三

新居里，使用率最高的是书房。

每每独坐书房，总是喜不自禁，似有阵阵清风拂面，芳一香袭怀。手持一书，吟哦于四壁之中。神游于四海之外，既可以与老庄谈心，以可以跟柏拉图对话。心情烦闷时，济慈、雪莱在你耳畔喁喁细语，巴尔扎克为你搬演《人间喜剧》，还有李白、杜甫、王尔德、莎士比亚……一大堆才华横溢的朋友等着你呼唤前来。

徜徉在书籍中，俯仰面对的是睿智博学的老师。一本又一本奠基石一般厚重的书籍，向我无言地展示着一波又一波生命的曲浪。犹如一枚小小的书签被嵌进了洋溢知识与智慧的大书，我惶惶然地、自书籍中领略生命的卑微与尊贵。

走进书中的方寸天地，总让我感到生命的血液在一滴滴渗漏，溶进岁月，溶入泥土，生长欢娱，亦生长痛楚。

### 四

偶尔出门和朋友去跳舞，舞厅里，打扮的花枝招展的、等待着的女人比男人多几成。直感慨这个世界里，寂寞的女人随处可抓，一抓一大把。

生活中，怨妇似乎越来越年轻化，越来越时尚化。很多女人似乎除了等待男人的赏识，无所事事。

总把女人的枕边书，和妆容与服饰放在一起讨论。它们是内与外的关系，是容貌美和心灵美的结合。所以，坚信：

女人可以不写诗，但要生活得诗意满地。

女人可以不找爱人，但是一定要爱自己。

女人可以不漂亮，但要有味道。

其实知道阅读并不能治愈寂寞，但是，至少能让女人直面这种寂寞。在阅读中得到某种超越时空的共鸣，安然地接受。

于我而言，读书并不仅仅是为了治愈寂寞。而是一种生活习惯，在这种习惯中，能够做到心静心安，暂无怨言。

知道自己是个小人物，只希望别那么匆促，能够静下来，老老实实地把生活一本一幅慢慢地看，用心细细品尝。并把愉快的刹那，感动的心情，一字一句，勤劳不倦地做成生活之细笔。

于是，处处美丽。

五

读书须静心静气，须守得住寂寞，耐得住孤独。须能平心静气坐在灵魂深处，须要远离灯红酒绿的浮躁与骚动。

真正的寂寞不在孤独里，而在茫茫人海中。

在那些人潮涌动在那喧哗与躁动中，才会真正迷失你自己，异化自我，失去一颗宁静心和平常心。而惟有在孤独里才能重新发现自我，获得自我。

很长一段时间，躲在一隅与书为伴。书，成为最好的老师和朋友，让血液中增加了许多坚毅的成分，变得充实起来、自信起来，让漂泊的心灵有了可以寄托的精神家园。

书不在寂寞里读，很难入心；人不在孤独中磨，很难成为强者。

知道自己属于永远也无法走到生活中心的那一类人，就在自己的圈子里欢乐、忧伤；就在浩浩长帙的书籍中寻找个人渺

小的位置吧。

一张床、半壁书，伴着的日子里，收获着细细缕缕的充实和乐趣。

## 六

书读得多了，就有自己的感悟，有了感悟，就有写出来的冲动。于是，提笔为文，成为生命里的另外一个起点。

于是，一字一字的写作，一点一点的描画，我力图把它经营成一方净土抑或是一片圣一地，让心同此情的人们来此交流探讨。

常常把这方小小的田地作成生命的镜子，用以朗照灵魂的容颜；时时去检视有没有冒出杂草生长荆棘；是否也有天光云影共徘徊的绚丽；是否也有源头活水来的欣然；是否还有东风花柳逐时新的美景；或者也如书卷多情似故人一般温馨。

深夜里，我端坐电脑前，键盘在舞蹈，我在歌唱。

疲倦了，不妨踱步台，静静地沐浴在窗头那一方如水的月色里，感受那一份难得的清凉。

在那一刻，除了希望“此生此夜书长香，明年明月依旧看”外，此生别无他求。

## 七

莫问野人生计事，窗前流水枕边书

无数次，就在读枕边书中，渐渐地进入了梦乡。半夜里，突然从睡梦中惊醒，发现月华依旧如银如霜，泻我一身，素淡里散发着温馨。摸一摸心爱的书，嗅嗅依旧如新的墨香，看看窗外婆娑的树影，不得不让人感激这生的愉悦。

就像今夜，就这样望着窗外的明月，读着枕边的书，悟得了苏东坡想抱明月而长终，而林清玄想温一壶月光下酒的缘由，因为“寻常一样窗前月，才有书香便不同”！

惟愿心中有明灯，笔底生烟霞。

真是岁月静好！

## 心理健康读后感篇五

我们时常都会面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题，《人生哲理枕边书》读后感预算处孟静。我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。《人生哲理枕边书——你应该知道的165个人生哲理》这本书，她通过故事形式，让我理解最深的人生哲理。正如书名一样，把书放在枕边，在寂寞无聊或苦闷彷徨的时候，打开她，不管你是浅尝，还是深品，她都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

不论做什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路，我们都胸怀梦想，为了梦想奋斗，读后感《人生哲理枕边书》读后感预算处孟静》。而这本书正是让我成功奔向自己理想，轻松而又潇洒地生活的一盏明灯。她通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使我在阅读中得到启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，冷静处理生活中的问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

人生如给自己“造房子”。我们漫不经心的“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，总是不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。把你自己当成那个木匠吧，想象你的房子构造，建造起它来。每天你敲进去一颗钉，加上上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智能好好建造吧！你的

生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建。即使只有一天可活，那一天也要活的优美、高贵。就让我们精心地建造我们的房子，让它永远都那么美丽，让自己可以在里面徜徉。

一本好书可能没有一些巨著的魅力，但就这么一个个简短的故事，有的只是只言片语相信也会带给你独到的品位和思考，总是在不经意间，让我心弦为之一颤，它所带给我的精神和生活上的愉悦和顿悟，细细品位，总有全新的感觉。如果你想领略枕边的人生哲理，那么，请你把这本书放在你床头！