

# 2023年接纳自己读后感(精选7篇)

岗位职责的有效分配和管理，是组织运行和发展的重要保障。如何正确处理与他人岗位职责的交接和衔接，保持良好的工作协作关系□E岗位职责范文

## 接纳自己读后感篇一

看完《认识自己接纳自己》这本书后，其中有一个观点让我记忆犹新：人定胜天只是传说吗？平时我们会不自觉的去影响周围的人和事，但同样的道理，周围的人和事也在影响着我们。

曾几何时，人定胜天这句话对于我来说，太空洞、太遥远，说到人定胜天，我的第一反应就是抗洪救灾、人定胜天；抗击非典、人定胜天；抗震救灾、人定胜天等等。

通过对这本书的学习后，我的思维我的潜意识在逐渐的转变，我们现在所处的社会是一个崇尚自我的社会，我们要相信自己能够改变，甚至自我的思维方式也能改变。同时，我相信人时可以提升自我的`，人同时能够创造更多的奇迹。

人会越来越像上帝一样，掌控我们自己，我们的命运不在上帝的手上，而是在我们自己的手上。

最大的自我相信，自己能改变和完善自己，这个信心就足以让他们心想事成。现在的自我充满了各种意见、决定和偏好。

人定胜天这句用在我自己身上的时候是：江山易改，本性难移。

现代的自我不再是往昔的农夫，日出而作，日落而息。

当社会向我们现在一样把自我推到最高潮的时候，最大的自

我的想法会变成科学研究以及治疗和自我提升的主题。提升自我其实不是什么洪水猛兽，也不是什么畸形怪胎。

自我提升和治疗通常都是很有有效的，因为深埋在这些策略下的信念就是人的可塑性。最大的自我相信，自己能改变和完善自己，这个信心就足以让他们心想事成。

事实上，自我提升和治疗通常都是很有有效的，因为深埋在这些策略下的信念就是人的可塑性。

通过对《认识自己接纳自己》这本书的学习，我对自己充满了自信，任何的事情不再是看运气，看上帝，看上天的安排，看命运。我们应该看的是我们自己，我们要相信自己，坚信通过我们的付出与努力，能改变命运，要始终把命运掌握在我们自己的手中，我们要坚信人定胜天。

## 接纳自己读后感篇二

我可不要再做原来那个性格怪癖的女孩子啦！原来的我，总是让家长和老师奇怪，一会儿这个样子，一会儿又那个样子。让家长和老师很摸不透。今天，我要做一个性格开朗的女生了！

因为自己遇到的事情总是太多太多，所以导致自己整天心情不好什么啦，情绪低落啦，慢慢的发现，自己的和情绪影响学习！在五年级时，我就特别特别快乐！不管是作文还是什么，都特别开朗，而就从五年级下学期时，因为一些事情，自己就大大的发生了变化，也不是从前那个活泼开朗李荟林啦！

原来写作文多么好啊，现在一写作文就带一些忧伤的感觉，而且很不活泼，让人读着就一种说不出来的感觉。自己也发现了，现在写作文的水平越来越差，老师也是这么认为的。

唉！从今天开始看看原来的自己，确实变化了很多。只有自己

才能发现。不，应该说同学也发现了！

班里的某某同学说自己不纯洁了，心灵受到了污染！这个自己也知道，很清楚，所以呢，现在，下定决心，以前的事情不再想起！不再回忆！从现在开始把心思放在学习上！现在和“维尼熊”……她们在一起玩耍都特别快乐呢！原来所有伤心的事情不再提起！我要变化，做一个快乐的自己！做一个活泼开朗的女孩！不管别人怎么说，我照样挺胸抬头走我的路！走自己的路，让别人说去吧！

### 接纳自己读后感篇三

赛利格曼的书一向秉承科学依据，通过他提出的，细细的梳理了人们生活中最常遇到的问题或心理疾病，哪些是可以改变的，哪些是无法改变的。

对于可改变的，能够改变的程度到哪里？有哪些药物和疗法可供选择？并比较了不同疗法的优劣。对于不可改变的，也有些技巧可以让自己接纳并与其共处。

### 接纳自己读后感篇四

物转星移，时光飞逝。在人生那匆匆数十年光阴里，复制成功不易，认识自己最重。

在《认识自己，接纳自己》中说到：每个人其本身都有自己的所长，也有所短。短跑的高手，不见得就能长跑。马拉松健将如果参加百米竞赛，八成也会不堪一击。上天把人生得不一样，就是要你以不一样的方法去利用自己的长处，而成功的关键在于明白自己、认识自己，在合适的时间与地点创造那些属于自己的成就。

时间其实人人都拥有，这便是上天赐予我们每一个人的那份平凡却又十足珍贵的礼物，然而每个人拥有的时间却各不相同。

同，无论它的长短还是价值，其实都掌握在我们自己的手中。时间是公平的，她不知道丢弃了多少人，也不知挽救了多少人，但是能在正确的时间内去做正确之事的人又会有几个呢？认识自己，就像是剥开石榴之际往外撒落的透明结晶，落在你最不留意的脚边，被阳光晒得褪色却始终青涩，重拾起劲，生命却温暖如昔。

正值青春年少的我们，总是感叹岁月如歌，人们在不知不觉当中，最为宝贵的时光已经悄无声息地飘然而去。总是听闻各种名人轶事的成功与传记，总是羡慕成功人士的光鲜亮丽，却不知其实我们与他们本拥有同样的财富。总是对自己说道，下定决心从明天开始要发愤图强，却不知古人云“少壮不努力，老大徒伤悲”便是指责自己日复一日的消磨时光不断推脱，总给自己去寻找那么不切实际的飘渺幻想，从而酿造的悲剧。

人的一生中不可能一帆风顺，事事皆如人意，如果不顺心的事便用逃避消沉或麻醉自己的方式来逃避现状，只是适得其反，沉沦消极，这便是不可为之的事。因为任何事物都有其自身客观事实的存在，需要克服必然需要发挥我们自己的主观能动性，寻找矛盾的突出问题，去解决它、去消灭它，遇到问题绕道而行、避而不谈，那么只能使问题加重，而问题却是永远都存在的。

毛主席曾说过，“扫帚不倒，灰尘不会自己跑掉。只有不断的学习、不断的探索，扬长避短，才能解决我们在工作及生活的矛盾。”回首而言，聆听自己内心所想，考量自己能力所及。为自己制定一个目标，为自己争取一个位置。处变不惊，遇事不怕，给自己一个机会，还别人一个期待，无论高大或弱小，无论贫贱或富贵，人总会找到最为适合的位置与存在，并在合适的时间里，绽放出自己无边的‘魅力’。

## 接纳自己读后感篇五

很长时间没有静下来好好看一下书了，部门举行了这个读书活动非常不错，这是一本能够让人静下来思考，以便重新认识自己，了解自己经过了1个月左右的时间读《认识自己接纳自己》这本书和集体讨论学习后，让我从这本书中看到自己那些方面可以改变的，而那些方面却无法改变，是自己必须接受的，而这本书，可以帮助我们把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途经。让我们做出最明智的改变。《认识自己接纳自己》此书一共分为4个部分：

“识时务，尽人事”在此章节中，我们学习到了，什么能改变，什么不能改变，人的一生中，“认识自己”对任何人来说都很重要的，这不仅是一种自我认识或自我意识的能力，其实我们最需要了解的就是自己，最难了解的也是自己，这本书教会我们如何更好地认识自己，每一个人都是一样，想要取得成功，除了付出加倍的努力以外，还要找到一条适合自己的道路，当你清楚自己以后，才能扬长避短，认准目标，抓紧时间把自己的工作做好在事业上取得好的成绩。

“如何与坏情绪相处”在此章节中，让我们了解到什么是“焦虑”，如何减少生活中的焦虑，还可以测测自己有多焦虑，我测试出来16分，焦虑也是比较明显的，但是我们可以用书中提到了“渐进式放松训练”和“冥想”，来减少焦虑，学习后，我也尝试着每天抽20分钟时间来做一做“冥想”，让自己放松下来。相信坚持下去，一定会有好的效果。

“如何善待坏习惯”通过“无休无止的减肥”及“让人欲罢不能的酒精”的案例，让我们看到我们在生活中的不好的坏习惯，其实每一个人都有自己的坏习惯，但“善待”坏习惯，并不是说让“坏习惯”进行下去，而是我们可以从这些坏习惯中看到自己可以去改进的，比如节食减肥，并不健康，体重会反弹，为了我们的健康，我们可以选择运动，虽然体重没有明显的

改变，但身体感觉更轻松，精神也会更好，运作对身体也是非常有益的。常识一些改变，会有意想不到的效果。

“勇敢改变，坦然接受”通过案例告诉我们，在这个世界上，我们不可能事事顺心如意，总会有很多残酷的事实，我们无法回避，无法选择改变的，所以，我们应该有勇气改变你能改变的，平静地接受你改变不了的。就像现在我们岗位是班组长，天天跟员工打交道，每一个员工也有优点和缺点，而有些是我们永远无法改变的，那我们可以换一个方法去接受她，欣赏她，不要总是看到她的不足，在这次劳动竞赛中，我们班有一位员工平时产量很高，绩效也不错，但刚开始劳动竞赛时不愿意去营销，觉得怕影响产量，怕用户不订，怕影响解决率满意率，怕失败，我处跟员工好好沟通，让员工向班组的标杆员工学习，每天订目标，记录办理量，告诉员工公司今后的方向，这个是我们无法改变，只有自己先去适应，让会做得更好，不要怕失败，又给员工算了一下账，员工如一个月有4500个产量，每个用户推9要优惠，成功一半，就可以达到1125元，再加其它的一个下来应该随便上1500，当7月营销数据发出后，她营销了1600多元，达到到目标值，员工也非常高兴，不仅没影响指标，还挣了奖金，之前员工没有认清自己，认为自己不行，那么我们作为班长，就要给员工帮助，也要给员工方法，给员工信心，让员工认清自己后，勇敢去完目标值，勇敢迈出第一步。

读完这四个章节，让我对自己有了新的认识，看到了自己的优点，同时也看到了自己的不足，我们都想改变自己，使自己变得更好，而且还希望感染到我们身边的人，不光是努力，就可以做好，还需要先认识自己，认清自己，并且勇敢的接受自己，接下来的时间我还要继续学习其它的3本书，相信读完后，会有一个全新的开始。

## 接纳自己读后感篇六

认识自己：人之初性本善的同时，人性本恶也是与生俱来的。

人类不可能消除不良心理情绪，而只能通过锻炼来提高自己的在面对消极情绪时如何做出积极反应。

接纳自己：认识什么可以改变，什么不能改变，什么很难改变。对于心理疾病无论是药物疗法还是认知疗法都无法根治，而大多数通过认知疗法复发率和副作用都小于药物疗法。

认识自己的途径：性状是内在基因和外在环境共同作用的结果。先天的遗传基因，后天生活环境、经历、教育构成现在的自己。

接纳自己的方法（观后感）：认识自己了解自己，明白什么可以改变什么不能改变，通过冥想法、渐进放松法、认知疗法、曝光问题拒绝反应等方法缓解不良消极心理，同时学会与不可控心理和平共处。

## 接纳自己读后感篇七

如何接纳不完美的自己：

1. 事实就是如此，不管自己怎样想。不管自己理解还是拒绝，事实就是如此，不会因为自己的否认和逃避而消失。我们只有两个选项□a□认识真相，认清自己□b□拒绝真相，拒绝认识真实的自己。

两个选项的优劣：前者可能会给自己一些不适（个性是有时发觉自己很差劲时），但应对一些选取的时候，认识到客观全面的自己能做出更适宜自己的选取。而且在认识自己后，能够对应地改善自己的缺陷，完善自己，让自己变得更好。

后者能暂时规避痛苦，但那些缺陷并不会消失，它在相应的情境下，还是会再次出现。而且，压抑与逃避是心理冲突的来源。

理性上大都会选a，但不容易做到。

2. 依我看来，认识自己和接纳自己最好的办法还是改掉那些让自己不喜欢的缺陷。

如果状况没有改善，长期生活在自己不喜欢的缺陷和不足之中，我们会很痛苦，所以是很难接纳自己的，逃避和自己的麻木也是没办法的。所以务必想办法去改变那些不足。

当你发现自己变得越来越好，越来越能克服以前的缺点，当你发现以前想做到而做不到的事情，此刻能做到了，你也会从自己的成长进步中得到快乐和自信，然后你也会越来越想成长，越来越想变得更好，从而也会越来越想明白自己的缺点，越来越能了解自己，接纳自己。

所以我觉得，这样对自己的改变与进步是我们接纳自己的最关键的部分。当我们变得更好，我们就能更好地接纳自己。

改变是一个长期的过程，多给自己一些时光和耐心。

这两点是我接纳自己最关键的两点：1. 现实就是这样，你看到不看到，它都在那里。2. 有缺陷与不足就去想办法改善弥补，亡羊补牢，为时未晚，过去已过去，未来还有很长的路要走。其中，第一点开始不要太强求，可能要在第二点做好了之后，我们才能更容易理解真实的自己，才更愿意接纳现实。

看到一篇文章说，我们不能很好地接纳不好的自己，是因为害怕自己被否认，害怕自己不被别人理解。这源自于小时候自己的不好不被父母理解，而小时候被父母否认，不被父母理解，对小小的我们而言，是有被抛弃的风险，被抛弃意味着死亡。长大后，这样的影响仍然存在。

另外，我也查了一下知乎，大家是怎样接纳自己的，摘录几

点：

1. 人无完人，全面认识一个完整的人。

对待自己，个性是如此，不要因为自己的缺点暴露出来，就彻底否认自己，认为自己是个“坏孩子”“坏人”，而是理性地认识到自己还有很多值得称赞的优点。要对自己有个整体的认识。而且，我们从小都明白的，有错能改就是好孩子。

2. 降低对自己的期望，别把自己想得太了不起，别太高估自己。

我以前高估自己，也以前低估自己，它们各有各的好处和坏处。高估自己能够让自己飘飘欲仙，自己感觉十分好，但是因为对自己的评价比自己的实际水平高，所以会受到现实的打击，而且被现实打击后，可能会像从高楼坠下来一样。低估自己可能能够让自己更努力，也可能会打击自己的自信心，也可能会降低对自己的要求。最后，还是觉得，对自己有个客观真实的认识是最好的。

3. 允许欲望和一些念头存在，尊重和理解它们的存在，但行为上不被它们左右。

人都是有欲望的，有的欲望甚至是肮脏恶心，难以启齿的，这些欲望存在都有它们的理由，所以要尊重理解它们（这在开始可能很难，之后就习惯了）。只要行为上不被它们左右就行了。说到这里，我发现这也是我学解梦学到的。

依据我的经验，当我成长的时候，当我做一些用心向上的事情的时候，我会更加爱自己，更加容易接纳自己，比如当我学会了一些新的技能，当我克服了自己的缺点，当我每一天坚持运动，当我拒绝游戏的诱惑坚持学习。坚持改变完善不喜欢的自己，坚持成长，可能是我接纳自己，爱这个不完美的自己的最重要的理由。对待身边的人也一样，我由衷地欣

赏和喜欢那些有个性有自己并且坚持成长的人。

## 关于接纳

我以前不能很好地接纳一些新的东西，或是排斥，或是不屑一顾。而因为我自尊心强，对于一些我不精通的，比别人做的差的，不如人家的，比如跑步运动，小时候我跑步个性慢，懒于运动，所以也对之不屑一顾，比如小时候家里没钱，于是也排斥一切与钱相关的，排斥流行的东西，排斥潮流。慢慢的，我发现我妈和最喜欢的表姐也喜欢一些本来我排斥的，很多次以后，我开始反思自己的排斥，发觉它原先源自于我的优越感，脆弱的自尊心和自卑，得不到，不如别人，才排斥，才不屑一顾。于是我开始学习重新去审视那些我排斥的东西，发觉他们被别人喜欢都是有他们的理由的，有值得别人喜欢的地方。我开始学会接纳一些以前自己排斥或不屑一顾的东西，这让我的世界比以前宽广了许多，看到了很多以前我看不到的东西。

所以呢，优越感，自尊心，自卑，这些可能会让我们的世界变得狭隘，很多时候需要好好反思他们给我们带来的负面影响。

(ps:不要完全否认他们，他们也会给人带来很多正面影响，甚至有心理学家说，如果没有自卑，人类可能无法进步，最好是利用他们的正面影响，反思防止负面影响)

### 【感悟精选（3）】

认识自己接纳自己：如何更好的认识自己接纳自己认识自己接纳自己

如何更好的认识自己接纳自己，这就要靠自己对自己的观念及理想有一个清楚的认识。人活着都有一个目标和理想在支撑，如果说教育事业是你最喜欢的职业，我想这样的老师会

很累，因为他把全部都奉献在了他喜欢的事业上，但是他累并快乐着。

如果我们每一个人都能把教育事业作为毕生的信念和理想去做的话，我想每位教师都会乐此不疲，当然这个过程也是慢慢培养的。首先我们在教育事业上必须要认清自己，在每一次实践教学过程中去寻找自己，在每一次教学中去体验快乐，在每一次学生得到喜报的同时去体验收获的乐趣。

事教研、教学，以充沛的精力和饱满的情感促进学生的健康成长了。

我想作为一名老师要想做到在教育教学中，能够更好的认识自己接纳自己，使自己有更多的时光和精力从事教研、教学，以充沛的精力和饱满的情感促进学生的健康成长，关键还要看你是怎样看待自己的，因为每个人都有不一样的理想，作为一名老师要能正确的看待自己的工作并正确地看待自己，只有自己慢慢的喜欢上了这份工作才会毫不犹豫的花上时光和精力。

我个人认为，首先要热爱自己的职业。教师是一个需要甘于奉献的事业。对学生真诚的关爱，是教师良好心理素质的一种表现，也是一种重要的教育力量。亲其师，方能信其道。工作中能够热爱自己的教育岗位和所授学科，并能够做到不断进取，不断学习先进科学及先进文化知识，不断提高自己的教育教学水平和潜力。自然而然就会全身心投入到自己的工作中去，以饱满的情绪和旺盛的精力去工作。

其次，能够自己接纳，善待自己善待学生。自己接纳就是必须要理解“自己”是教师，也就是心理学上常说的进入主角，并且能够感受到作为教师的快乐。一个能够善待自己、尊重自己的人才能更好地理解、接纳和善待学生。作为教师，因为所从事的工作性质的特殊性，更应关注自己的心理健康并经常自己维护，社会在发展，时代在进步，这天民主、自由、

平等，已经成为时代的主流。以人为本的教育理念，更是为人们所倡导。现代社会的师生关系是“尊师爱生，民主平等”，教师热爱学生，学生尊重教师。把学生当作有思想、有感情、有独立人格、有自觉能动性的人，要热爱学生、尊重学生、关心学生、帮忙学生。循序善诱，乐于奉献，这样师生关系自然融洽，自然会觉得自己的工作是有好处的。

第三，要不断提高自己修养，寻求人格完善。提高自身职业道德素质。“学高为师，身正为范”，历代的教育家提出的“为人师表”、“以身作则”、“循循善诱”、“诲人不倦”等，既是师德的规范，又是教师良好人格特征的体现。教师透过自己学习、自己修养、自己提高，将规范、准则内化为一种自己的要求，透过自己修炼充实生活、丰富体验，陶冶情趣、拓宽加厚文化底蕴、完善自己的人生，成为一个具有丰富的人性和现代礼貌素养，热爱自然、热爱生命、热爱生活的现代人。对于教师自身来说，教师就应成为自己的创造者，他能思索自己的存在，并赋予其以独特的好处和方向；他要有感受生活好处的潜力，能够主动驱除各种外在的遮蔽，而体验到自己生存的内在好处，从而获得主动用心的发展，不断完善自己，获得成长，真正在育人过程中实现育己。

我国近代教育家陶行知常常告诫教师“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生。”教师作为是人类灵魂的工程师，职业道德的高低直接关系到青少年的健康成长，直接关系到国家和民族的未来，所以教师就应大力提高自身的职业道德。第四，要调整好自我的心理状态，培养良好的性格。

查和自我评价的习惯，有了这些习惯，就能处处严格要求自我，既善于看到并发扬自我性格中的优良方面，也勇于发现并克服自我性格中的缺陷，从而扬长避短，努力塑造自我完美的性格。

第五，爱生活，会减压，持续充实、和睦的家庭生活，正确看待自己。要学会弹性工作，一个会休息的人才能更好地工作，为此，在安排工作时，千万别忘了安排自己的休息时光。不管工作多忙，尝试着去户外运动一下，爬爬山、朋友聚会、做做运动等，能够让自已的身心很好地放松，会更有利于精神抖擞地去应付繁重的教学工作。要持续和睦的家庭生活。家庭问题常常是引起教师心理压力的一大根源。工作时带着家庭里的烦恼，肯定是无法让你全身心地投入工作，结果只能是一个恶性循环。正确看待自己要看到自己的优点和长处，也要看到自己的缺点和不足，找准自己的位置。快乐做人，简单做事。真正做一个合格的人民教师。

以上是个人看法。

教师职业被公认为是高强度、高压力的职业。据研究，教师的压力主要来源于：学生升学考试压力、工作负担压力、主角职责压力、工作聘任压力、职业声望压力、学历职称压力等。这些压力常常让教师感觉目标过高，任务过重，自己无法胜任。

在与职业倦怠作斗争的过程中，教师务必学会并加强对自己的调节，加深对自己的体验，

只有这样，才能在教育教学工作中给学生以用心的影响和感染，既使学生从老师身上获得用心地动力，同时，教师本人也能获得工作的幸福感。

我们要学会欣赏自己，表扬自己，把自己的优点、长处、成绩、满意的事情，统统找出来，在心中“炫耀”一番，反复刺激和暗示自己“我能够”、“我能行”、“我真行”，就能逐步摆脱“事事不如人，处处难为已”阴影的困扰，就会感到生命有活力，生活有盼头，觉得太阳每一天都是新的，从而持续奋发向上的劲头。“天生我才必有用”。自己给自己鼓掌，自己给自己加油，自己给自己戴朵花，自己给自己

发锦旗，便能撞击出生命的火花，培养出像欧基米德“给我一个支点，我将移动地球”的那种豪迈的自信来！

自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形，毫无根据的自以为是和盲目乐观；而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难，要从大处着眼、小处动手，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌。

天空因白云而蔚蓝，生命因自信而精彩。

教师，是特殊的职业，作为教师的我们，既要教给学生书本知识，又要以自己的人格魅力去熏陶学生，让学生在老师的潜移默化中逐步构成健康、用心地人生观、生活观，所以，我们必须拿出最阳光的一面，创造最灿烂的人生。