

蛤蟆先生去看心理医生读后感(汇总12篇)

企业标语还需要与企业的整体形象和宣传口径相统一，形成整体化的宣传效果。企业标语要能够与企业的形象和产品相契合，避免造成信息不符合的困惑和误导。下面为大家展示一些独具创意的企业标语，它们彰显了企业的个性和魅力。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇一

《蛤蟆先生去看心理医生》是英国畅销20多年的国民级心理咨询入门书。作者是一位资深心理咨询师[robert de board]他巧妙的将自我心理探索的一些实用方法和技巧在一个小故事里缓慢发酵并推演出来，深入浅出。故事里患了严重心理疾病的蛤蟆先生，在与咨询师苍鹭的十次面谈之后，慢慢跳出了童年伤痛带来的困扰，并对未来有了清晰的方向和规划，他身边的朋友们也相继产生了对新生活的憧憬和期待，是个不折不扣的happy ending

当然，我们不要去探讨现实生活中十次咨询能不能解决一个困扰人生非常严重的心理疾病这样的问题，伤痛的治愈可长可短，有些人用一生来修复伤痛，还有些人一生可能都不知道自己的伤痛是什么。一句老话——幸福大抵相同，不幸则各有各的不幸。这本书其实旨在帮助人们找到各自的伤痛，以及背后相似的原因——那个源头，换句话说就是引领我们发现并寻求背后的答案，而寻找答案的过程我们很大程度上实现了自我疗愈。

蛤蟆从最开始那个想要依赖苍鹭“给出”答案的“孩子”，成长为一个愿意主动配合和探索的“成人”，他在整个过程中没有“得到”过现成的答案。咨询师苍鹭大多时候扮演“倾听”的角色，引导蛤蟆“说出”自己的故事，而“说”的过程其实就是蛤蟆与自我生命链接的过程——他

一边说，一边发现，一边产生疑问，这时苍鹭又适时扮演起另一个角色：“讲解”，帮助蛤蟆找到正确的方向。

在剥茧抽丝的过程中，蛤蟆多年来的诸多困惑得到了开解，心态也逐渐变得积极爽朗起来，而作为看客的我们感同身受吧：是否也曾为自己的不快乐责怪他人？又为他人的眼光严苛自己？情绪没来由的失控？还有深陷“心理游戏”的泥沼直至赢了游戏输了自己……人生似乎总有解不开的小疙瘩，拧巴成了情绪，其中有一种叫“愤怒”的情绪，苍鹭用两个例子来说明它的两种表现形式——一种是强烈的，如同煤气罐的爆炸，威力很大，杀伤性也很强，我们可以理解为雷霆震怒；还有一种是不带攻击性的缓慢释放，这种方式可以持续很久，几小时甚至好几天，便是愠气，这种情绪我很熟悉，为了抵抗父母老师的严苛，向外顺从讨好，向内用利剑伤害自己。而这些从童年发展而来，用来自我保护免于受到伤害的防御机制，会幻化为成年人一些不当的行为策略，虽无关“道德”对错，但看到一个成年人撒泼愠气，实在是件有点让人尴尬的事，而更尴尬的，是鲜有人意识到这一点。

《成长的寓言》那一章，蛤蟆若有所思的说道：“我之前从没意识到父母其实拥有巨大的权力，可以对子女拥有绝对的控制权。他们可以爱孩子也可以抛弃孩子，可以宠爱他们也可以虐待他们，你拥有怎样的父母，就像买彩票一样，得看走不走运。”苍鹭说：“你说的很对，蛤蟆。大多数的父母会尽最大的努力来养育孩子，很少有父母要故意伤害孩子。可是，父母也是人，会不可避免地要把他们的观念和行为传递给后代，正如他们一定会把自己的基因传给下代一样。所以孩子们要学会的是，如何应对和防御因此而产生的后果。”

所以，我不断学习，觉察，接纳和自我疗愈。没有伤痛的童年鲜有发生，看到伤痛却惯于指责也无济于事，只有尝试谅解并和过往妥协，积极的做出改变，才能拨云见日，看到新世界。

今晚和一个友人聊天说起，我心里有一股劲儿，这股劲儿一直在推动我四处冲撞，像个充了气但没收口的气球，漫无目的的飞，我想，这可能是一股想要“找到答案”的劲儿，始终不满现状，始终不信摆在眼前的答案，始终想要追寻真相。而现实中的答案并不会像故事里那么完美自洽，可能是遥远的一个点，可能是近前的模糊一团，需要漫长的时间使之变得澄明清澈。

但只要在找寻的路上，终归我会无限接近想要到达的地方。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇二

这本书是我开启心理学主题阅读的第一本入门书。这本书我做的笔记并不多，心理学的相关概念浅显地结合蛤蟆与苍鹭之间的对话，娓娓道来。我做笔记有一个额外的习惯，不单会标记感触的句子，也会把“概念”标记出来，回顾的时候，如果概念还是一知半解才知道从哪里巩固。浏览做过的笔记，大多数都与“实践”有关联，我在阅读时，多半会结合当下的心境进行扩充和思考，不由得会多加很多主观上的感受，即使作者没有这层意思在，所以我的每篇读后感都是当下心境的真实体现。

虽然阅读并不是为了实质性得到什么，但我从这本书中确实收获了一个全新的角度，关于人际对话。当蛤蟆接受完心理治疗，还沉浸在谈话中，并未未来得及抽离时，苍鹭询问他是否没事，蛤蟆实话对苍鹭说，“我没事，只是你给我那么多东西思考，我的脑子嗡嗡直叫，头晕乎乎的。”看到这里时，我以为这仅仅是简单的问候，也许苍鹭会解释晕乎乎是为何，但苍鹭只是简单道，“那么回家路上小心些。”在这章的末尾，我本想急急进入新的一个章节，却在这里不由得停下思考，是否有一种“冷漠”的表达：并不是针对对方的回答而回答，而是基于回答联想到对方之后可能会涉及到的行为，以此提供一个新的角度的回答。所以有了上述的并不针对“晕乎乎该如何处理”，而是回答“那么回家路上小心”。

“冷漠”似乎也谈不上，像是一种更加周到成熟的应答，这是我在这本书中意外的启示。

除此之外，我还获得了一些“内心声音的确认”以及“支持”。

最近，我总是希望突破他人对我的一些固有的评价，希望可以看到更多样的反馈，与此同时，我又担心万一改变了之后我便“不再是我”，这也让我感到惶恐，并借口停滞不前，对现状再次感到烦腻也确实逐渐渗透到生活的方方面面。所以不得不做些改变，以此保有对自我生活的新鲜感和突破带来的成就感。“千变万化的样子底下却是一成不变的性情。”这是我这本书划下的第一句话，也是我内心声音的一次确定。不断突破带来的是新的改变和面貌，但不代表就要因此改变自己原有的部分，实践带来的可能性是某种确信感，从这点上来看，多说无益，新的一年需要更多的实践。《心流：最优体验心理学》中也有类似的例子，依旧是我，是“更好的我”。

时间过去许久，我依旧能想起让我痛苦的事，回忆并不会让我欣喜发现某件事似乎变得模糊，相反每一遍的细节刻画得更饱满，让我深陷不已。当然并不是看了这本书我就开始从此遗忘，而是有了这本书在阅读中的意识铺垫，在往后类似书籍的不断累加中，我换了另一种方式进行“悼念”，这个改变让我感到神奇，同时我真正感到轻松，好像生活的齿轮开始运作了，虽然不知道未来将以什么形式呈现对这些事的“悼念”，但好在它们不会继续折磨我了，和平共处时，我感受到自己的力量能够控制情绪，甚至能够从中得到我不曾想象的想法，至少在此之前我从没想过我将以什么形式去做什么事，我只想早日遗忘。

窝在家里的这段时间里，我明显感觉自己的语言表达能力在退化，表达清楚一件事需要花时间斟酌用词和思考听者的处境，这么一来，要说出口，需要花费不少的时间。当我意识

到这件事后，我开始每天说很多话，满脑子的想法急于脱口而出，想看到他人的反馈，很显然锻炼过了头。但在这个过程中，我察觉到另一股强大的力量——倾听自己/他人的声音。在这点上，我可能是听自己的话大过听别人的话，所以当我开始真正倾听他人在说什么的时候，我看到了自己身上的问题：我没有耐心。我也能够给自己时间缓冲看到了他人究竟在想些什么，话外音又是什么（我们很少真正做到“听”，区别于简单的听到，而是内心的想法）。书中特定人物獾就代表这一类人，总是“教导者”的角色，时常批评他人的短处。看这本书的时候，有时能看到自己的影子，虽然每一个人物都能或多或少映射一些自己的影子，能察觉到一丝“熟悉感”是挺有意思的事，“世界上的不是人的我的分身们”。

“没有一种批判比自我批判更强烈，也没有一个法官比我们自己更严苛。”常常因为一股没办法把握的风气，看到他人如何严苛对待素不相识的陌生人，为了保护自己选择闭口不言。还有一股更甚的力量：严苛对待自己（打击自我）。我时常看到很多身材焦虑、容貌焦虑的担忧，我也时不时会这样消极地看待自己。这两股力量看似方向不同，在我看来，本质上是一样的。我们对待事情不管是自己还是他人过于严苛，不断拿心中的尺子度量，按自己的标准开口评价，忘记了前提：这是现实中一个个平凡努力生活的人，不是一个个“不达标的机器”。去年开始，我有时候也会过度苛责自己是否做了“不符合尺子”的事，也是从去年下半年开始，树立好自己的底线，底线之上的事哪怕不符合自己的“标准”，也能用更开放的心态去面对，于是越来越多好玩的新鲜的事涌进我的世界，给平凡生活的我平添了成倍的快乐。

为了转移我的说话欲，我把大部分的想法保留成文字记录下来，这在某种程度上缓解了我的欲望，但同时我又意识到一个问题：它们并不完整。我从没有一鼓作气地写完大段大段的长文，把自己想说的话有条理逻辑地叙述下来。总是担心灵感一闪而过，就用关键词记下，事后便不了了之。我一直都意识到这个问题，但奈何想法实在太多，一切停留在原有

的样子。蛤蟆在过程中不断改变，“他开始理解为什么有些事情会以那样的方式发生，以及它会带来怎样的影响。换句话说，他在反思自己的所作所为，并从中学习领悟。”虽然作者写下这句话并不完全处于我主观所想的想法，当我看到这句话时，有个想法一闪而过，那就是我没有“完整地思考或者表达过”，即使曾经有些感触和领悟，即使曾写下过只言片语，但它们都浅浅地停留在文字层面，只是因为我担心错过才被保留下来，而不是因为我要深化他们。

这是我今年认真写完的第一篇读后感。实话说，这本书与之后阅读的其它主题书相比，感触并不多。我仍洋洋洒洒写下了这么多感受，果然“逼”自己做一些不算难的事还是能够做到的，也久违地感受到了心流体验，真是美好的夜晚！

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇三

很快速的读了一遍，对于这种心理学入门书籍也看了几个版本，都是对话形式，从一个心理有问题的人物一步步从发现自我到解放自我的过程。这本书的一些观念同样蛮令人印象深刻的。

1、人生的三个心理状态，儿童阶段，父母阶段，成人阶段。只有处于成人阶段才能实现心理成长。

反观自己，其实在一天中都时刻处于不停地切换状态中。

我工作上偏理智的成人阶段，不会感情用事，实事求是，以一种共赢的目标对密切联系，并能促其帮助的工作伙伴。但处于竞争状态的同事，自己却没法抱着大度的心态去面对。所以每当有私心，过后都会自责和反省，但始终避免不了产生竞争的心理。

生活上，就更容易恢复本性，要嘛像爱挑剔的父母一样，跟朋友聊天中侃侃而谈，丝毫没感受到自己在语气上是凌驾于

人的，最终免不了会产生分歧。虽然过后自己也会反省，但当时自己就会以这样一种管教的状态，自以为自己是真理。

回想起自己跟亲密的人相处，发现自己是最容易变身为儿童型心态的，依赖，喜欢撒娇，用一种愠气，或者胡闹的处理方式去处理自己不喜欢的东西。但说自己不喜欢什么，反倒是为了表现这个情绪，而不是具体因为什么。就跟小孩子总会撒泼打滚来吸引大人的注意力一样，女生也时不时会作一下来显示自己的重要性，却不曾想这样的行为还确实蛮儿童的，幼稚又不讲道理。

心理学最终目的都是为了探究本心，你了解你自己吗，如何摆脱外力做自己。我是个自省的人，也能理解他人。但还是很难一天都维持成人状态，做个情绪稳定，理智的人。虽然一直认为当下的选择最重要，但也不禁在想，是什么导致自己会在面对不同的人 and 事上，显现不一样的面貌。我相信千人千面，为了适应社会一个人也有不同的面貌，但问题行为却往往发生在自己最在意，也是心理最轻松的状态中。对外人可以和颜悦色，对亲密的人却抱有挑剔的眼光和对你的无条件纵容。双标的人是因为夹杂着情感成分，还是潜意识就有这样的观念。对于这个问题，我也像蛤蟆先生一样，回忆起自己的小时候。

小时候作为家里的老二，得到的关注和关怀都是最少的。所以也养成了乐观，自得其乐的性格。现在对家里人的态度也是一样，从不奢望他们给到我什么，就是这么一种放养式的自由。自认为自己是是可以处理好亲密关系的，因为反省道歉，我做得一点都不拖泥带水。但过程不断地在消耗，结果再怎么弥补也是有伤痕的。所谓的儿童状态和父母状态的自我，大多也是在亲密关系中较常出现，说明自己在这种模式的相处关系中是很不成熟的，这跟我想成为一个包容，大度，体贴是不相容的。

再往前思考，为什么会那么在意亲密关系。其实一直还蛮羨

慕我爸妈的，这么一对几十年来一直相互陪伴，对彼此的关心胜过于对孩子的。我没有体会过爸妈全身心的关心，但对于爸妈的彼此关心我内心也是觉得幸福的，他们给了我自由，我可以随心所欲的做我自己。所以内心也渴望有这么一个亲密伴侣，关心我多过于家里人的。就跟我爸妈一样，孩子始终会长大，而且也是独立的个体，以后会有自己的生活，让他们自己做主。但伴侣是要相伴一生的，不管处于人生的哪个阶段，都应该是彼此的依靠。但现实是，两个人在一起都会经历从相识到热恋到熟悉或者冷淡的时期，处理不好还会产生厌倦期。或者自己不喜欢太过于平淡，焦点慢慢从对方身上转移，习以为常的时期，所以自己就会切换不同状态去作或者各种闹腾，为了让对方的焦点可以重新回归到自己身上，再来用成人状态去弥补解决。

如何去处理自己的问题行为呢，苍鹭给蛤蟆先生的建议是：下定决心去改变。意识到自己的状态在发生改变，并且是有害无益的，认清它并做回成人的自己。于我也是一样的，知道问题在哪，我要如何跟自己在亲密关系中，表现出的重视程度和解。史蒂夫柯维说过，人要以原则为中心。你想成为一个什么样的人，在工作上，家庭上，生活中。不同职位都有自己的行事准则，这就是你人生的信条。不能仅仅以伴侣，以孩子家庭，或者工作为核心，这样迟早会有失偏颇。我也试着调整自己的人生准则，开始把精力分散给更多有意义的事，看很多的书，养成健身的习惯，看电影，听歌，断舍离过极简生活，努力做更好的自己。

人生的. 三个心理状态，努力成为为自己人生负起责任来的成人状态。

2、另外一个比较印象深刻的观念是人生坐标。

人跟人相处中，心理状态都是不一样的。处于我好，你不好的心理状态，就会产生幸灾乐祸，打压pua的对话模式中。感觉现在社会很多人有这样的想法，才会出现内卷，攀比竞

争的心态。人是很难避免跟人交际的，不能设法改变别人，可以先改变自己的观念。首先要学会跳脱开来，不管是上司还是长辈也好，总是想通过我好，你不好的挑剔型父母状态，设法对你精神攻击来达到一种管教的目的。这是他们惯常玩的游戏，我们可以从局中人变成局外人去看待它，让这个游戏难以进行下去，正所谓一个巴掌是拍不响的。也有这样一部分人，总是用一种祥林嫂的姿态，说自己的各种不如意，不顺，社会压力多大，通过抱怨自己的不好来获取别人的认同。这个社会可抱怨的确实很多，但我相信也有这么一些人，在自己的小时光里，安心悠闲的活着。想要一个良好的状态，就是让自己调整为我好，你也好的共赢心态。这是个团体性社会，朋友，家人，同事，生活总会围绕着他人。以一种我希望自己好，并希望大家也好的状态去面对人事物，所谓的竞争就变成互利，资源那么多，共享才能实现心理健康的双赢。

通过蛤蟆先生去看心理医生这么简单的小故事，可以反观自己的很多心理状态也是需要调整的，最终都是为了成为更好的自己，开心的做自己。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇四

本书用简单易懂，且充满趣味的小故事，表达出人的各种潜在心理，帮助大家正确审视认识自己，完善大家对待别人对待生活的认识。让大家能轻松的完善健全自己的人格。

不用于《自卑与超越》和《原生家庭如何修补自己的性格缺陷》那样充满心理学术语的表达方式，也没有那么晦涩难懂。

《蛤蟆先生去看心理医生》以拟人人物蛤蟆先生为主人公，内容以蛤蟆先生数次拜访心理咨询师苍鹭展开。

通过这个过程向我们揭开了我们内心深处理藏的不易察觉的想法。轻松易懂。

用有趣轻松的方式让我们看清了自己的内心，让我们能轻松的卸下习惯已久的盔甲，让自己的生活精彩起来，让我们不再审判惩罚自己。

文中以三原色来表示人最基本的“喜”“怒”“悲”情绪。

文中把童年时期学习到的与人相处的方式称为“儿童自我状态”

把在父母身上学习到的相处方式称为“父母自我状态”

把能自我计划、考虑、决定、行动的状态称之为“成人自我状态”

在“儿童自我状态”时，我们会体验到童年的感受，会再现过去的情绪。儿童自我状态又分为“自然型儿童”和“适应型儿童”自然型儿童拥有基本情感：快乐和深情，愤怒，悲伤，恐惧。适应型儿童为适应父母和环境做出的改变，形成的性格影响深远，以至于成年后某些特定场景，也能使人进入儿童自我状态。

在“父母自我状态”时，你不是在挑剔就是在教育别人。用言行重复你父母那里学来的价值观和观念，并证明给别人，让别人接受。

在“成人状态中，我们能理性合理的行事，处于这个状态我们能把我们所学的知识技能为自己所用，且不再被脑子里父母过去的声音趋势，也不会被童年的情绪所困扰。我们能思考当下的状况基于事实来决定要怎么做。

重点：没有人能让我们自己产生感受，任何感受都是我们自己选择的，比如我们选择了“愤怒”，我们选择了“悲伤”

书中告诉我们，回忆过去时，不在谴责自己，而是客观的反

思自己的所作所为，从中学习领悟，不在内疚。

书中苍鹭提出了人生坐标：

- 1、我不好，你好：低自尊的人容易玩“我真不幸”和“可怜弱小的我”等“受害者游戏”，这时候人们处于悲伤的儿童状态。
- 2、我好，你不好：这一类人会把斥责和惩罚别人视为己任，容易玩“你为什么总让我失望”，以攻击和谴责别人来证明自己高人一等。这些人处在挑剔型父母状态。
3. 我好，你也好：这是最理想的状态，信自己信他人。不要对他人的话添加自己的主观臆想。而是理性分析作出回应。

重点：不要在他人的神情中寻找认可或不认可，不要把关系搞得像父母与孩子。拒绝依赖别人！

高智商的同时人们也需要高情商，情商高的人，拥有很强的自我意识，能从悲伤和不幸中重新振作起来，能控制冲动，懂得延迟满足，从而避免轻率的决定和不妥的行为。高情商的人能产生共情，彪是他人的感受，回应他人的情感，与他人建立良好的关系。

作者通过这些方法来提高自己的自我洞察力和情商，而这显然效果显著。

大家可能注意到我再文中数次提到“轻松”这个词，这是我的真是感受，《蛤蟆先生去看心理医生》这本书能让你在放松状态下完成阅读。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇五

第一次见到心理咨询师，蛤蟆先生问“你认为我会好起来

吗？”

咨询师站定了，直视着蛤蟆先生的眼睛说“如果我不相信每个人都有能力变得更好，我就不会做这份工作了。”

前几天偶然遇到一本书《蛤蟆先生去看心理医生》，刚刚读完，趁着这股热乎劲，想要总结下自己的读后感。

我们需要有强大的自我意识，了解自己的情感。能管理情绪，能从悲伤和不幸中重新振作。也许更重要的是，需要能控制冲动，懂得延迟满足，从而避免轻率的决定和不妥的行为。

儿童自我状态：每个人在自己的内心深处都带着一个小小的儿童，当一个人以儿童自我状态与人交往时，他的情感、思考和行为表现等就会表现得像孩子一样。

父母自我状态：我们从父母或其他重要他人那里拷贝来的思想、情感和行为。

成人自我状态：一个人处于成人自我状态时，其思想、行为和情感都指向于此时此地，具体表现为理性、精于计算、尊重事实和非感性的行为。

当你处于儿童自我状态和父母自我状态时候，都是潜意识进入的，很难感知到，这两种状态都是长期成长过程中形成的，原生家庭影响很大。要常反思自己的状态，需要进入到成人自我状态中去形成自己的个性情感状态。

这个坐标可以用来理解行为的方法，尤其是理解我们自己的行为。

“我好，你不好”坐标的人会加强自己的优越感，总需要攻击或谴责别人。比如我们童年时候的父母，公司里的上级领导。其他坐标的相对应类型的人，大家可以多思考下。

当你理解了别人对自己的行为基于哪个坐标后，就能很好地消化接下来的沟通了。我们自己要做的基于“我好，你也好”的状态下，进行进一步的对话。

基于以上的认知，才能了解自我意识，把控自己的情感，管理自我的情绪。

以上是我对《蛤蟆先生去看心理医生》这本书的浅显认知与收获，希望对读到这篇推文的你也有一些帮助。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇六

第一次见到心理咨询师，蛤蟆先生问“你认为我会好起来吗？”

咨询师站定了，直视着蛤蟆先生的眼睛说“如果我不相信每个人都有能力变得更好，我就不会做这份工作了。”

前几天偶然遇到一本书《蛤蟆先生去看心理医生》，刚刚读完，趁着这股热乎劲，想要总结下自己的读后感。

我们需要有强大的自我意识，了解自己的情感。能管理情绪，能从悲伤和不幸中重新振作。也许更重要的是，需要能控制冲动，懂得延迟满足，从而避免轻率的决定和不妥的行为。

儿童自我状态：每个人在自己的内心深处都带着一个小小的儿童，当一个人以儿童自我状态与人交往时，他的情感、思考和行为表现等就会表现得像孩子一样。

父母自我状态：我们从父母或其他重要他人那里拷贝来的思想、情感和行为。

成人自我状态：一个人处于成人自我状态时，其思想、行为和情感都指向于此时此地，具体表现为理性、精于计算、尊

重事实和非感性的行为。

当你处于儿童自我状态和父母自我状态时候，都是潜意识进入的，很难感知到，这两种状态都是长期成长过程中形成的，原生家庭影响很大。要常反思自己的状态，需要进入到成人自我状态中去形成自己的个性情感状态。

这个坐标可以用来理解行为的方法，尤其是理解我们自己的行为。

“我好，你不好”坐标的人会增加自己的优越感，总需要攻击或谴责别人。比如我们童年时候的父母，公司里的上级领导。其他坐标的相对应类型的人，大家可以多思考下。

当你理解了别人对自己的行为基于哪个坐标后，就能很好地消化接下来的沟通了。我们自己要做的是基于“我好，你也好”的状态下，进行进一步的对话。

基于以上的认知，才能了解自我意识，把控自己的情感，管理自我的情绪。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇七

初次接触这本书，是在实习杨妹妹实习期满之时，这是一个很有心的妹妹，专门问了办公室其他老师我的喜好，离开之时赠予我这样一本心理相关书籍。

作业批完之后，有时在办公室、在教室就翻翻这本书，一翻就被它深深吸引。

书中提到“父母是那么固执地认定是非对错，又远比孩子强大得多，孩子们是怎么在这场战斗中活下来的？”是啊，在父母眼里的对错，有时候并不真的就是对与错。父母过于严苛，孩子得承受多大的压力？难以想象孩子会如何应对这样

的压力。平心而论，作为父母，究竟花了多少时间学习做父母，又花了多少时间要求孩子？父母也许生活压力很大，也许精神压力很大，但父母毕竟是父母，孩子毕竟是孩子。孩子可以知道父母的压力，但不一定能理解体会父母的压力，这需要时间，在某一刻，孩子会突然长大，会自然长大。

“那两个人的身高比你高一倍还多，所有的事你都得完完全全依赖他们，不光是吃喝，你的情感需求都得靠他们来满足。他们通常都对你很好，你也用爱来回应他们。但有些时候，他们会对你生气，这让你感到害怕和不快。他们那么高大有力，你感到很无助。”“因为无处可逃，我们唯一可做的就是适应他们的每一次喜怒无常。”这些话读着心里不太好受，但事实就是如此，父母尚且无法管理自己的情绪，然而却要求孩子做到心平气和，做到不哭不闹，做到不发脾气，这确实不太合理。父母如果能做到不发脾气，又能坚持多少天呢？一天、两天还是三天？也许我们并未察觉自己的喜怒哀乐，却时常记得孩子的喜怒哀乐。

“我想让他们对我满意，为我骄傲。”“也许这就是我变得爱炫耀的原因。”原来，孩子爱炫耀有这么一层原因，父母极少对孩子满意，极少为孩子骄傲。不过怎样把握其中的度，适时夸赞孩子，是值得我们思考的。

“童年体验到的最强烈的情绪，不可避免地变成我们成年后经常有的感受。”童年对一个人的影响较大，让孩子度过快乐、轻松、美好的童年，还是悲伤、紧张、害怕的童年，我们成年人可以左右，而孩子却没办法左右，也无从选择。

“成长的本质就是要减少并打破依赖关系，这样才能成为一个独立自主的人，很少有人能完全达成这点，有些人能部分达成，而很多人则会依赖一辈子。”“顺从行为可能会导致有些人学会了把依赖当成生活方式。换句话说，这些人永远都没有长大成人。”我们享受着孩子对我们的依赖，也越来越满足孩子对我们的依赖，却忘了成长意味着不再依赖。孩

子只有越来越独立自主，脱离对父母的依赖，学会独当一面，才会真正长大。就如，学生只有越来越独立，不再依赖老师和家人，自主规划学习时间、学习内容、学习方式，才算是真正学会了学习，才算是真正的学习的主人。

“从当下的你，变成你想成为的自己，必定要经历行为和态度的转变，需要付出艰辛的努力，需要勇气和决心。”变成想成为的自己，也许就是独自前行，独自坚持。怀揣着心底的那份信念，日复一日，年复一年，哪怕有质疑，哪怕有委屈，哪怕跌倒，哪怕流泪，哪怕自己也质疑自己，但依旧不改初心，也许这样就可以变成想成为的自己，也许还有很长的路，一路上需要自己去寻找芬芳，去汲取力量，去迈步向前。

“没有一种批判比自我批判更强烈，也没有一个法官比我们自己更严苛。”当我们自我批判时，自我惩罚时，那样的惩罚比任何惩罚都要深刻。当一个人处在“父母自我状态”，他就会时常自我惩罚，时常置身父母和自己相处的情境之中，表现得像父母一样。人有三种自我状态——儿童、成人、父母状态。处在“儿童自我状态”的人，哭闹、放纵的时候较多，总把自己当做儿童一样，表现得像个孩子。而处在“成人自我状态”的人，既不像孩子，也不像父母，更像当下的自己，有自己独特的一面。因此，孩子不会是父母的复制品，他/她有自己独立的思想，接受了不同的教育，或许会出现“父母自我状态”，但他/她是独特的自我，思维独特、做法独特的自我。

以前，我听过许多教育相关讲座，许多说法都存在一致，比如：孩子是父母的复制品。这一次，我第一次看到不同的观点，也引发我不同的思考：孩子身上会有父母的影子，也会受到父母好的或不好的影响，但孩子的人生如何选择，终究是父母无法左右的，就像孩子的伴侣如何选择，也不会完全遵循父母的意愿和喜好，他/她总有自己的判断和抉择。孩子的一生，不会复制谁的人生，他/她的一生，是属于自己的一

生。

这本书，适合父母阅读，也适合成人阅读，有许多心理专业相关知识，也有许多关于教育、个人成长的见解。心理健康知识总会帮助一个人了解自我，直面自我，学会自我调节，以最好的状态活在当下，迎接未知。正如之前参加培训听到的一句话，人生的最高境界是能够面对孤独。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇八

通过阅读这本书，可以消除很多人对心理咨询的误解，比如有些人觉得只有得了心理疾病才做心理咨询，或者像书中所说那是针对经历过严重或者可怕事件后进行的一项神秘活动。不是的！心理咨询其实是一件普通的、科学的事情。每个人在人生的成长过程中，都会遇到很多心理问题或者说是心理困扰，比如工作压力大导致情绪抑郁、亲子关系紧张让人烦闷、亲密关系无法调节让人痛苦、绝望等。心理咨询师帮助人们解决的是心理问题，不是心理疾病，心理疾病是属于精神科医生的职责范围。

另外一个误解就像书中的蛤蟆先生一样，以为心理咨询就是被动接受的过程，见了心理咨询师就说：“是他们让我来做心理咨询的，你告诉我怎么做才能好受一些”。其实，心理咨询应该是一个自发自愿的过程，来访者有想要改变自己的想法，咨询师帮助来访者改变自己，也就是所谓的“助人自助”。来访者不能像学生时代一样被动的听老师讲课，学点新知识就算完成任务了，更多的是需要自己去探索痛苦的来源并摸索出解决痛苦的方法。咨询师在整个过程中会倾注全身心的关注和陪伴，使来访者更高效的完成自我改变和成长。

书中描述了蛤蟆先生每一次咨询的详细过程，从蛤蟆先生和心理咨询师苍鹭的对话中，我学会了一种思考方式，一种联系过去再看向未来的思考方式。这种方式帮助我更好的理解自己，有效的改变自己的行为。

有一次，爱人开车送我去办事然后他再去上班，因为时间紧张导致他有可能迟到。一路上他在不停的表达自己对于迟到的焦虑，而我却一直默默无语。自己事后一直在疑惑，当时的自己为什么那么冷漠无情，跟平时相差很大呢？我尝试着用咨询师的话问自己。

“你当时的感受是什么？”

——“我有点内疚、有点不知所措，我想要安慰他却不知道该说什么。”

“这种感受让你想到了什么？”

——“想到了小时候我妈对我说‘我这么苦、这么累都是为了你，你还不好好学习，你对得起我吗’。那种内疚感、无力感很相似，甚至还有点愤怒。”

“现在的你，理解了当时的自己吗？知道该怎么做了吗？”

——“是的，我理解了。默默无语的我其实回到了‘适应型儿童状态’，体验着跟童年时候一样的感受，然后用相同的沉默回应了那种感受。如果是现在这种‘成人状态’，我可能会向他表达因为自己的拖延导致时间紧张的歉意，会安慰他帮助他缓解焦虑，也可能会跟他一同探讨避免迟到的其他解决方案。”

从问题中看清自己的情绪和感受，然后回忆小时候是否有相似的情境，再回到当下用理性大脑解决问题。这种思考方式不但揭开了我的疑惑，也让我有了建设性的方法。如果以后再有类似的内疚感和无力感，我相信可以更快速的理解自己，帮助自己跳出“适应型儿童状态”，回到“成人状态”去面对问题、解决问题。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇九

这本书是我在最近买的这几本书中，唯一认真的翻看了一遍的，甚至在翻看第二遍做读后感的时候发现有些话很感同身受。

我发现不管是我还是身边很多人大部分都存在于儿童自我状态中，也就是人生坐标“我不好，你好”的坐标轴中。比如，无论我们会认为自己差劲，很在乎自己在他人那里的感受；又或是有什么不好的事发生，不会去先思考为什么这样，而是会怨天尤人地觉得自己是太不幸了；再或是我们会一直处于无意识地焦虑中，不自信以及沮丧。然后在对待别人的时候，我们可能会去以一种自大的姿态审判别人的行为与言语，这也就陷入了父母自我状态中。特别喜欢里面心理医生的一句话“相比责怪，负起责任听着如何？”这做起来应该挺难的，因为大部分时间，我们不会认为自己的不快乐是因为自己怎么了，而是会第一时间责怪事情，责怪别人。但是希望我未来可以先审视自己，对自己负责任，让自己可以有力量去改变这种不快乐的处境。如果改变自己，就需要把自己调整到成人模式，有勇气去回顾和面对那些在童年和成长经历过程中让我们情绪低落的事情。而做到这些的，只能是我们自己。（心理学的书真的好有意思哦，有这种经历的话，的确很好去懂。）

这本书也让我想到了抑郁症的话题，就是前些年微博上也看到很多这样的案例。大概也像这本书里说到的那样，真正可以得到积极结果的，归根到底都是取决于自己。我希望每个人都可以热爱这个世界，或许这个世界很糟糕，试着谅解自己，谅解他人。

-你认为我会好起来么？

-如果我不相信每个人都有能力变得更好，我就不会做这份工作。

“每一个春天都会到来，每一个人都值得被爱。”

一些摘抄：

情绪温度计：温度计有10个刻度，最低为1，代表你感觉非常糟糕，可能还有自杀的想法。中间是5，代表你感觉还不算太糟糕。最高为10，表示你非常愉悦。

处于什么状态-存在的方式是什么？

儿童自我状态：行为和感受都感觉像一个孩子，不同于“幼稚”，而是像孩子一样。这种状态是由我们童年残留的遗迹搭建而成的，包含我们小时候体验过的所有情感。生活中有些特定的情形和场景会激发我们的基本行为模式，让我们自动做出反应，像小时候一样去行动和感受。儿童的基本情感包括：快乐和深情，愤怒，悲伤和恐惧。这些构成了自然型儿童状态。除此之外，在儿童成长的过程中也有其他因素参与进来，最重要的因素即父母，儿童会从经验中学习，对于父母的行为发展出一套行为来应对父母和其他人的生存策略，这即适应性儿童状态。

顺从行为的表现：同意，取悦，道歉，依赖。

释放愤怒有攻击性的，也有非攻击性的（用缓和的方式来释放愤怒）（比如说撒泼，怄气，郁闷等等）

父母自我状态：处于父母自我状态中，我们会表现的像自己的父母一样。（我们可以把“父母状态”想像成为一个法官，这个法官在控诉别人，给他们顶定罪，然后就能顺理成章地惩罚他们。）

挑剔型父母状态表现：爱批评，愤怒，严厉，自我批判

成人自我状态：我们用理性而不是情绪化的方式来行事。我

们可以计划，考虑，决定，行动，我们能理性而合理地行事，所有的技能都可以为自己所用，不再被脑子里父母过去的声音驱使，也不会被童年的情绪所围困。相反，我们会思考当下情况，基于事实来决定要怎么做。

关于人生坐标：也就是说一旦我们在童年决定用哪种态度和观点，我们在随后的人生里始终坚持自己的选择。这些态度和观点，变成我们存在的底层架构。从那以后，我们便建构出一个世界，不断确认和支持这些信念和预期（也即我们把自己的人生变成了一个“自证预言”）。自证预言—我们会控制事件的发生，从而确保预言会成真。我们会确保自己的世界和预期的一样）就比如说酗酒这件事，人们时常会在生活不愉快的时候喝醉，喝酒过量的必然结果就是喝醉。（书中提到的一本书《人间游戏》，我觉得很有意思，描述的都是一些心理游戏，玩这类游戏的必然后果就是玩家最终会产生糟糕的，不快乐的情绪。）

书中也提到了一些心理游戏，在此列举不同坐标下的心理游戏：

悲伤的儿童状态（我不好，你好）-自杀

1、我真不幸

2□ plom□可怜弱小的我）

3、不论我做什么都要爱我

挑剔型父母状态（我好，你不好）-谋杀

1□nigyysob□我抓到你了，你个坏蛋）

2、你怎么敢！

情商和理解别人有关，一个高情商的人能辨识他人的感受，这种技能称为“共情”。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇十

一个淡定友爱的母亲和一个热情开朗的父亲会给孩子最好的家庭氛围。

——题记

上午和中午花了3个半小时看完了这本只有10.8万字的心理学入门书《蛤蟆先生去看心理医生》，平心而论，其中很多观点让我醍醐灌顶，很受启发。

看完一本书还是要“标记重点”和来一次小总结。蛤蟆最近变得抑郁了，心理医生发现和他的童年经历分不开，家人的严格要求让他觉得自己什么都做不好，长大了，自己也没有得到身边朋友的肯定，他活在了儿童状态，像儿童一样取悦身边的人、道歉（怀疑自己）、依赖，通过憋气的方式来释放愤怒。每个人也有成人状态和父母状态，只是运作方式不同，后者让别人感觉处在一个不平等的位置，而成人状态是一种理智的状态。

其中有一句话：别人或许会影响和说服你，可最后，是你自己在决定要选择什么样的感受。高情商的人理解自己的内心情感世界，并且掌控它，能够管理情绪，控制冲动，延迟满足。

要提高自己的情商，特别是控制情绪和延迟满足的能力，要跨越自己常用的不成熟剧本，要很快能够调整心态面对生活的挑战。智商与生俱来，而且都差不多，但只有情感智力才能推着我们走得更远。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇十一

读完这本书，不仅是蛤蟆先生去看了心理医生，随着书中几次谈话的进行，我好像也去看了心理医生。我忽然明白，认识自己是很重要，也是很难的一件事情。我就像一开始脑子里一团糟的蛤蟆先生，在经过与咨询师苍鹭的一次次谈话与一次次引导下，开始正视自我，理解自我。

书里的每位角色都有自己独特的性格，他们是蛤蟆的好朋友，但却只是从自己的角度出发想要对他好，忽视了蛤蟆自己内心的感受。在看到后面的几次谈话后，我认为导致蛤蟆变得糟糕的原因除了朋友们对他的所作所为，更重要的是原生家庭对他的影响。

蛤蟆的家庭看似没有问题，甚至可以说是大户人家。在这样的家庭里生长哪里会有烦恼呢？可是这样的家庭却实实在在地影响了年龄尚小的`蛤蟆的内心，以及长大后的世界观与价值观。苍鹭说过：“大多数的父母会尽最大努力来养育孩子，很少有父母要故意伤害自己的孩子。可是父母也是人，会不可避免地要把他们的观念和行爲传递给后代，正如他们一定会把自己的基因传给下一代一样。所以孩子们要学会的是，如何应对和防御因此而产生的后果。”因为我们无法逃离，所以我们必须得学着调整自己，就像父亲不让蛤蟆哭，他只能调整自己不哭。但这样蛤蟆就不能表达内心的压抑，一直处于低自尊的状态。并且，少了这份情感，他在某种程度上来说就成了一个残缺的人。童年的经历使他常常处于儿童自我状态，以此减轻自己所受伤害带来的影响。但好在有苍鹭的引导让他找回了自我。

原生家庭多多少少都会对我们造成影响，我们要做的不是去责怪父母。父母也是人，人都是不完美的，所以我们不能苛求他们的教育方式做到完美。我们要认识自我，认可自我，提升自尊，才能遇到更好的自己。

蛤蟆先生去看心理医生读后感篇十二

冲着这本书的排行版与名字好奇心，开启了学习之旅。粗略看完一遍后对于心理咨询具体的点位与其中交流的互动依旧不是很清晰，于是拿起笔展开二度阅读。同比这一次阅读的更深入些。

心理咨询，在世俗角度或以往认知里，仿佛它就像一个疾病，做心理咨询的人都有毛病。那是一个很深的认知误区，就如抑郁与抑郁症就是两个截然不同的内容。一个是状态一个是病症。天会下雨也会阳光，月有圆也有缺，都是不同的状态。国外心理咨询是很普及的活动，仿佛就像社区服务点一般。而国内往往有点“谈虎色变”，当然目前认知与接受度也在不断提升，倒是可喜。但当前青少年自杀率，厌学率等系列数据表明，单认知提升已远远不足，甚至专业性贴入社会各通道，有点迫在眉睫，尤其是“祖国的花朵”。

咨询的过程，并非我们平常以为的，说教传授，更多的是引领来访者不断进行自我探寻，自我反观觉察，让来访者自己生长出力量。所以一切的咨询前提必须是从来访者自愿开始。

一个人的年龄分为生理年例与心理年龄，可能他有很好的学历工作能力等等，但也可能拥有一个很小的心理年龄。从心理学角度来讲，常有3种模式的心理状态，即将：父母型状态（扮演指责批评权势等），成人状态（理性客观地分析处事），儿童型状态（弱小受伤无助等）。

一个人的童年心理轨迹往往决定了后面整个人生对待人事物的相处模式或者是总基调，就如一开始种下的因，在后面的一切都是结的果。而且大多是不太滋味好的果。而要破这个原有轨迹，意味着改变，改变意味着痛苦，而且可能是一段漫长的改变过程。

情绪的力量与作用远比学习一门技术知识更关键，因为它是

内在的力量。就如当下很多优秀的人可总觉得过不好一生。因为内在生命核心力不足。所以觉察内心世界，观察每一个情绪背后的需求是十分重要且有实际意义的。学习成为“我是我的观察者”，观察每一个起心动念。

万物皆有裂缝，那是光之来处。

愿我们都成长为一道光，

照亮自己也温暖他人。

安。愿好眠。