

# 感谢不完美的自己读后感 接纳不完美的自己读后感(大全8篇)

本届运动会将汇聚全校师生的热情和激情，是一场不可错过的盛会。今年的运动会注重团队合作和互助精神，让每一位参与者都能尽情挥洒汗水，展现自己的风采。让我们一起期待这场精彩纷呈的体育盛宴吧！运动会宣传语要直击人心，让每个人都能感受到其中的魅力和吸引力。这是一些精心挑选的运动会宣传语，供大家参考和借鉴！

## 感谢不完美的自己读后感篇一

记得小时候，为了得到老师的表扬，作业里是万万不能出一点错的。不小心抄错了一个字，撕掉整张作业纸；不小心算错了一道题，又撕掉整张作业纸。现在想来，虽然有些好笑，但这追求“完美”的个性却也跟随了自己这么多年，好处不少，带来的麻烦也不少。并非每个人都是完美主义者，但每个人都或多或少地带有这样或那样的强迫或完美主义倾向，这种倾向像一团火，有时点燃着激情，有时却损耗着精力，使我们陷于焦虑和自己厌恶之中。如果你时常有这种体验，请重新检视自己、承认“阴影”，别让完美主义拖累了你。

心理学家荣格所谓“阴影”，乃是我们内心中消极的一面，它破坏人际关系、扼杀精神、阻挠我们实现梦想；它尽管属于我们，我们却极力掩饰、拼命否定、不愿承认；它潜藏在我们意识深处，时时暗示我们自身的缺陷和不足。因此，我们惧怕“阴影”的存在，或拼命追逐阳光来摆脱阴影，或彻底躲入黑暗以自欺欺人。

拼命追逐阳光者，习惯于刻意讨别人喜欢，把那些可能惹人生气的想法掩藏起来。幼年时，大家喜欢乖巧的孩子，于是你谨言慎行；长大后，人人夸赞活泼的性格，于是你故作开朗。你压抑着自己内心的叛逆情绪，厌恶着不善交际的内向

个性，活给了别人看，却没有活出自己。

彻底躲入黑暗者，有的是破罐破摔，更多的则是选择逃避。为什么你会有“拖延症”？因为你惧怕一个不完美的开始，于是你逃避，迟迟不肯行动。为什么你在面对好事时时常感到压力？因为你担心一个不充分的准备，于是你焦虑，感到心慌难受。然而，逃避可耻也没用，在deadline面前匆忙完成的任务注定完美不了，紧张焦虑也不会让准备更加充分。

为了完美，你压力山大，焦虑不安，身心俱疲，但最终也没能逃出不完美的结局。与其如此，倒不如坦然接受与生俱来的不完美，接受自己偶尔的情绪化、天生的羞涩感，接受无法预测的失败、总是缺席的运气。世上终究没有完美之人，没必要为这不能改变的事实而大费心力，还是对自己坦诚点吧。

## 感谢不完美的自己读后感篇二

接纳不完美的自己，识别和接受自己的每一个特质，才能保持完整的自己。认识投射原理，每一个对别人负面的情绪和评价，或者说是对他人的言行举止产生强烈的反应和情绪影响，都是自己内心深处藏着的那个特性，要去发现它，挖掘它带来的积极影响，接纳它，和它和平共处。每一个从他人身上发现的所谓美好特质，也正是因为自己也具备它，或许是被你深藏待挖掘的潜质，摒弃惯有的思维，相信自己，并持之以恒朝着目标去努力。好喜欢这个比喻，一个人就好像一座城堡，幼年期自由穿行，随着年龄的增长，因为所谓的自尊，因为他人的评判，因为在意他人的看法，慢慢关上一些房门，最后可能就剩下几个房间了。找回属于自己的城堡，自由穿行。

## 感谢不完美的自己读后感篇三

至于我从什么时候开始记事，我已不记得，其实有很多事情

我都已经忘记了。就想到哪写到哪。我感觉一个人童年所接触的生活是会深深影响他以后的生活。我在很小的时候看到了亲人的反目，看到了家人激烈的争吵，我很害怕家人的争吵，我看到的太多了，这些成为我挥之不去的阴影，这是我最害怕的事。有时我会经常想到我妈骑着三轮车去载我上学的情景，我感觉我很是不肖，学业不成，学艺也不精，什么都不好，有四次我醒来我不知道自己是谁，忘了我在哪忘了家人亲戚朋友……我很害怕，可是有时我真的很想成为那样，四次这样的经历，我清楚的记得是四次。

我小时候一年总有一两次去医院看病，其中有一次经过了龙门，当时不知道龙门是干什么的，只见到很多柏树，当时有一趟火车过去了，我妈给我说那是火车，那是我第一次看见火车，很兴奋，心想什么时候我能像火车里的人一样能做上火车，我上大学的时候做上了火车，才知道原来火车并不松散，才知道火车很拥挤，才知道火车里的人有相当一部分是因为生活才离开了家。原来坐火车的人并没有我想像的那么幸福那么富裕，每个人都是有苦衷的。

我老是喜欢怀旧的东西，比如歌曲、电影，我在问自己为什么会喜欢。我所喜欢的是歌曲或者是歌手本身吗？我所喜欢的只是歌词所表达的世界或者是歌手所向往的或者是所处时代，不像现在这样这么物质化，这么节奏化，因为我目前没能力跟上现代化的步伐，我在妥协。

有一部分人说我很开朗，其实我个人认为我有点内向，这内向有的来自害怕有的来自自卑。我卖东西时不敢和别人讨价还价，我有时不敢一个人坐车……当我害怕或者自卑时我会满头大汗，但是人都有第一次，当你经历过那些让你害怕的事时你才知道原来人确实是被逼出来。

有相当一部分人说我很忧郁，给人的感觉是消极。因为我发表的说说日志就是这样。我做不到面不改色，我有什么说什么，我认为把最坏的事情说出来或者表现出来是一种释放，

有些事情我无法给家人说，想给某些人说可是有些人不会听我说，我就自己给自己说，就拿我找工作的事说吧！我三月份开始找工作我认为挺容易的，可现实确不是，是我真的找不到吗？不是，而是好多用人单位感觉我腿脚不方便，这个原因我不敢和家人说，也无法对别人说，我也承担了很大的痛苦，哪又怎样呢？不管怎么样我还得继续四处碰壁，继续让心不停地一次又一次地难过，这时我就会怀疑自己，怀疑人生，我曾经对我朋友说我不敢奢求恋爱，有时我站在韦国莉面前就觉的自卑，我的长相，我的身体，我的能力都不行！有一次电话通知我面试，那天我和韦国莉出去玩，我在电话里对那个企业说我腿脚不方便，其实我真的不愿意说，尤其是对着我喜欢的人面说，我有时确实忧郁与自卑。

## 感谢不完美的自己读后感篇四

第一次接触“亚人格”的概念。使用一种靠具象化练习来认识亚人格的方法。具体是这样的：我们想象自己坐在一辆公共汽车上，周围挤满了各式各样的“自己”，有高有矮，有胖有瘦，有老人也有年轻人，有的穿着全套晚礼服，也有的穿着超短裙。凡是你能想到的女性形象都有，其中许多人是你根本不愿意认识的，你必须跟车上所有的人攀谈，直到彼此了解为止，无论你是喜欢那些人还是讨厌他们。车上每一个人都代表了你好心中潜藏的一种亚人格，也就是你自己的一种面貌。如果你能够与这些“自己”互相交流、互相了解，就可以更好地认识真实的自己。

儿时的经历会让我们形成各种各样的信念，这些信念深深植根与我们的潜意识中，影响这我们生活中各种各样的决定，并且我们通常意识不到这种影响。我们心中的偏见、痛苦、耻辱和负罪感，往往是从上一辈人那里继承下来的。

每一滴眼泪都是灵魂之旅。任何消极的事情都有积极的一面。我们所承受的每一次痛苦和挫折都是有意义的，都可以让我们在探索内心世界的路上走的更远。老话说得好：“聪明人

把经历当成老师，傻子把经历当成敌人”。世界是矛盾的统一体，如果没有消极的一面，那么积极的那一面就无从存在。如果我们能够明白这一点，就更容易接受现实。

尼采曾说，否定过去就意味着否定自身的存在。我们只有接纳了自己的过去，才能拥有选择人生方向的自由。我们经历过的每一件事，都会影响我们对世界、对自己的看法。要回顾和接纳我们的整个过去，并不是一件容易的事情，但却是心灵成长的毕竟之路。越是痛苦和沉重的经历，就越能发掘出积极的内涵。

如果我们能够用新的、积极的方式诠释过去的快乐经历，就更容易接纳和包容它，从而摆脱它对我们生活的持续影响。

我们需要选择那些能让我们的生活得到改善的积极诠释，咀嚼那些让我们感到孤独无助的消极诠释。世上发生的事情本无积极和消极之分，是我们从自己的主观角度出发，给不同的经历贴上了积极和消极的标签。影响我们感情的，并不是客观的经历，而是我们对某一段经历的主观认识。

承担责任是一件非常艰难的事。大多数人只愿意为自己生活中积极的东西承担责任，对于消极的事情则想方设法推卸责任。当我们学会承担责任时，就可以把一切经历转化为成长的动力。即使我们为某些经历感到痛苦或是羞耻，至少也可以意识到这些经历在我们人生之旅中的意义，从而得到慰藉。我们可以告诫自己：“世界就是我们的画布，是我自己把这一次的经历画在了上面，为了给自己上这宝贵的一课。”我们也可以告诉世界：“我所体验到的一切，都发源于我自己的心中。”如果能达到这样的境界，你就可以自如地改变你的生活。

如果你不肯面对过去，过去就会成为你的包袱，让你无法自由前行，只能在一个圈子里打转。

## 感谢不完美的自己读后感篇五

《接纳不完美的自己：《秘密》》这本书给我一印象深刻的启示：与其做一个好人不如做一个完整的人。做一个好人，只是活出一半真实的自己；而做一个完整的人，则是活出全部真实的自己。

荣格曾问，你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？

每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面，亲人朋友不愿意接受，连我们自己也无法面对。于是，我们不惜代价、竭力伪装成人人喜欢的好人，活得很累。事实上，我们的每个缺点背后都隐藏着优点，每个阴暗面都对应着一个生命礼物：好出风头只是自信过度的表现；邈邈说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的最好方式……阴暗面也是生命的一部分，只有真心拥抱它，我们才能活出完整的生命。

有人说，这本书应该读三遍，读第一遍会认同，读第二遍会改正，读第三遍会进化。也有人说，这本书应该买十本，一本留给自己，九本送给朋友。一人看，一人改变；十人看，十人改变。却是会有如此的情况，下面跟我一起走进这本书的世界吧！

这本书告诉我们：心灵的阴影包括了许多层面：胆怯、贪婪、恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……总之，那些存在于我们身上，而我们又往往极力掩饰和压抑的特质，全都属于阴影的范畴。这些特质并不会因为我们的否认而消失，只会在潜意识中隐匿起来，悄悄影响我们对自己的认同感。当我们偶然接触到自身阴暗面的时候，第一反应往往是想要逃避，想撇清与这些“消极”特质的关系，哪怕花费大量的时间和金钱也在所不惜。然而，恰恰是这些特质最需要我们关注，因为它们可以给我们带来最宝贵的收获。如果我们故意忽视“消极”特质的存在，它们就会

尽量唤起我们的注意，当我们的注意力稍微松懈的时候，它们就立即从潜意识里重新浮现出来。为了压抑它们，我们需要付出大量的精力，而这种付出完全没有意义。

诗人罗伯特·布莱[robertbly]把阴影形容为“每个人背上负着的隐形包裹”，我们在长大成人的过程中，会把越来越多的东西塞进包裹里。布莱认为，在生命的前几十年里，我们总是努力想把包裹填满，而在生命的后几十年里，又会努力把包裹清空，减轻肩上的负担。

大多数同学都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有拥抱心灵的阴影，找回完整的自己，才能获得真正充实幸福的生活。把“知识”和“经验”混为一谈，或许是信息时代人们最大的误区。我们往往觉得自己“知道”某件事情，于是不愿去切身体验。对内心阴暗面的探寻，并不是知性的活动，而是用心去体验、去感受的过程。许多人参加过心理培训课程之后，觉得自己已经什么都知道了，但是他们并没有用心去体验自己，所以也没有任何实质性的收获。要追求光明，就必须体验阴暗；要追求自由，就必须体验完整的自己。这样的体验过程并不是一蹴而就的，而是长期的、连续的。

不管我们承不承认，既然我们是人，内心就必然有阴影。如果我们自己意识不到的话，不妨问问我们的家人、朋友或是熟人，让他们把我们自己心中的阴影指给我们看。我们总以为自己可以把阴暗面掩饰得天衣无缝，但是那些被我们刻意压抑的特质，总能找到机会显露出来，让周围的人们看见。

承认和接纳完整的自己，意味着平等对待自己的每一项特质，既不刻意彰显，也不刻意压抑。单是大声说出来“我知道我的控制欲很强”并不够，我们还必须了解控制欲能给我们带来什么，接受它的馈赠，用包容的眼光来看待它。

很多人以为，天赐的东西必然是完美的。实际情况则截然相

反。要达到天人合一的境界，就必须拥有完整的自己，而完整是美与丑、善与恶、积极与消极的调和。只有接纳了自己内心的阴影，我们才能得到它的馈赠，这就是荣格所谓“金子总是隐藏在暗处”的含义。

我们之所以要接纳和包容内心中的阴影，为的是找回完整的自己，结束生活中的痛苦，让自己不必再欺骗自己，也不必再欺骗整个世界。现代社会经常会给人一种假象，似乎只有“完美”的人才能得到幸福。许多人在追求完美的过程中损失惨重，却总是难以如愿。为了装出一副完美的样子，我们的身体、精神和心灵都承担着重压。我遇到过许多为病痛、失眠、抑郁症和人际关系问题所困扰的人，这些人从表面上看来都很“完美”——从不对别人发脾气，从不做任何自私的举动，甚至祈祷也是为了别人。其中的一些人患上了癌症，却不知道为什么，只能抱怨上天不公。其实，这些人并不是没有愤怒、私心和欲望，只是这些东西受到的压抑太严重，在他们的潜意识里隐藏得太深，以至于他们自己和别人都无法意识到其存在。他们从小接受的教育要求他们先人后己、无私奉献，因为“这才是好人应该做的”。结果，在努力做“好人”的同时，他们逐渐丧失了完整的自己。对于这些人来说，最重要的是从这种状况中解脱出来，重新认清自己。他们需要学会原谅自己，允许自己在适当的时候表现出私心和欲望，因为只有这样，他们才能建立起真正的自尊和自爱。

我们每个人都具有积极与消极两方面的无限潜能，我们必须承认这些潜能的存在。善与恶、好与坏、光明与阴暗、强大与脆弱、诚实与欺瞒——我们的内心是这些矛盾的统一体。如果你觉得自己太过脆弱，那你就需要寻找脆弱的对立面，让自己变得更有力量；如果你被恐惧困扰，就必须在内心中寻找勇气；如果你总是受人欺辱，那你就需要在内心中找出发生这种情况的原因。你必须敞开心扉，承认自己既有优点也有缺点，既有光明的一面也有阴暗的一面。只有从容接纳黑暗的人，才有资格接纳光明。



其实真正的自己并没有这么可怕，只是我们在乎太多外在的东西，所以一直想要逃避真实得自己。接受不完美的自己吧，你会发现你会过得更加的开心，发现这世界还有更美好的东西我们不曾注意的！

## 感谢不完美的自己读后感篇六

第一次听说“投影”这种心理现象。它是这样的。平时我们会不自觉地用潜意识去影响周围的人，让他们表现出为我们所压抑的特质和情感，或是把容易表现出这些特质和情感的人吸引到我们身边，这就是“投影”的机制。投影是潜意识的一种防御机制，因为某些特质和情感受到了压抑，无法在我们自己身上自由地表现出来，所以就只能诉诸他人和外物。例如，怀有强烈自卑感的人，往往会觉得周围的人都很自卑。当然，我们之所以会把消极的特质投影到某些特定的人身上。也是因为这些人本来就比较容易出现这样的特质。这样的人最容易触发我们的潜意识，让我们把自己压抑的东西投影到他们身上。

如果我们承认和接纳自己心中的某种消极特质，别人表现出来的这种特质就不会对我们产生影响。只有这样，我们才能与别人真诚相处。

心理学家肯恩·威尔伯在《认识阴影》一书中写道：“自己层面上的投影现象非常容易辨认。如果我们仅仅是‘感觉’到某个人或某种事物的存在，那么他/她/它通常不会带有我们的投影。如果我们为某个人或某种事物所‘影响’，那么他/她/它很有可能携带了我们的投影。”这句话，很好地区分了‘感觉’‘投影’的差别。

对于自己投影到别处的特质，我们要做的只是承认你身上确实存在这些特质。

我们眼中别人的缺点，几乎都是我们自己内心中缺点的投影。

我们对别人评头论足。我们对别人评头论足时，其实是在评论我们自己。那些被你压抑的消极特质和想法，有可能会在你意料不到的时候突然爆发出来，伤害你周围的人，也有可能影响你的潜意识，伤害你自己。你遇到的所有人、所有事，都不是偶然的，都折射出你自己真实的内心世界。

当你给别人取外号时，不妨停下来想一想，这样的外号是不是同样适合你自己。如果你对自己足够诚实的话，答案必然是肯定的。世界就像一面镜子，反映出来的永远是你自己的形象。你身上的每一种特质都有其意义，每一种特质的存在都是合情合理的。

有时，我们内心的阴影往往藏匿的很深，很难发掘出来。如果没有投影机制的话，有些潜藏的特质我们一辈子也发现不了。

当一个人承认和接纳了你身上具备的所有特质，你才能拥有真正的自由。如果你刻意避免表现出某一种特质，你的生活就会受到很大限制；如果你无法表现出懒惰，就无法彻底放松下来；如果你无法对别人表现出愤怒，就会受人欺负；如果你因为讨厌别人身上的某种特质，刻意往相反的方向去表现，那就说明这种特质是你刻意压抑的；如果你特别反感某一类人，就应该寻找自己与他们的相似之处。我们不仅会把自己的消极特质投影到别人身上，也会用积极的特质去影响别人。

当你崇拜某个人时，你崇拜的并不是偶像本人，而是他们投影到偶像身上的积极特质，其实是在把自己内心深处的某些特质投影到他们身上。这时你把目光收回来，发掘自己积极特质，而不是崇拜和羡慕别人，就可以像你所崇拜的人那样取得成功。每个人都可以成为自己的偶像。每个人都可以成为自己的偶像。关键在于承认和接纳完整的自己，而不是吧自己可以压抑的特质投影到别人身上。

接纳所有我积极的和消极的特质，积极地发掘我的积极特质，将是我下一步要做的。感谢《接纳不完美的自己》这本书带给我的认识自己的方法。

## 感谢不完美的自己读后感篇七

这是一本值得放在床头常拿出来看看的书。

你究竟是想做一个完美的人?还是要做一个完整的人?! 如果你想做一个完美的人，那就请尽情的压抑和掩饰自己的阴暗面，或者一刀一刀地把自己的阴暗面剥离自己的肉体 and 灵魂，做得到吗?如果你想要做一个完整的人，那么就把你认为阴暗的、不好的一面尽情的表达出来，问问这些不好的特质能给我带来什么样的帮助，有光的地方就有影，让自己的光明和阴暗和平相处，才能更清晰的. 认识自己。

不要对自己和别人妄下判断，就会心里平静。

人生在世就是一场修行，每一个我们遇到的人，都是来帮助我们完成修行的，尤其是我们可能会经常伤害到的身边的亲人和朋友。

## 感谢不完美的自己读后感篇八

在经历过目前人生中内心最绝望最黑暗的日子后，即将迎来三十的我，感谢在这个人生节点上遇见两本书：《接纳不完美的自己》《王阳明心学》，因为它们把我从内心绝望的谷底拉了上来，让我能有新的力量继续前行，不畏将来。面对未来，我将无畏无惧。

它们让我明白内心安宁的重要性，我也第一次如此深入地探索自己的内心世界。这应当是每一个人要完成自己蜕变的一个过程。

而我也相信，一个人的`经历都会成为人生财富，不管是消极还是积极的。对人生大彻大悟地转变，在没有一定的人生阅历与一定年龄，是很难做到的。而这本书以及阳明心学，对于大多数二十出头的年轻人来说应该都是很难明白的。