

最新读后感的感觉 登天的感觉读后感(大全10篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

读后感的感觉篇一

《登天的感觉》这本书，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案例。岳博士像讲故事一般深入浅出，通俗易懂地娓娓道来。读完此书，回味无穷。

1

岳晓东博士在乘飞机去美国波士顿大学求学的途中，和一位美国心理咨询教授偶然间进行了一次简短的谈话，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”等。我读到这里的时候，激动不已。因为我也特别喜欢这门有意思、富有生命力的专业——心理咨询。它不仅能使自己成长、活得通透、有智慧，对自己的人生有掌控感，而且还能让饱受心理病折磨的痛不欲生的来访者自己悟通了，理顺了，认清问题的本质并知道该怎么做，达到人们常说的心理平衡、社会适应，让他们过上正常甚至幸福的人生。助人自助，帮助别人，也成长自己，拥有的将是“登天的感觉”！

2

另外，我们都知道心理咨询常常也是咨询师读懂自己，并逐步走向成熟，丰富的过程。其中，咨询师要了解自己有哪些

情结非常重要。比如在学习适应性不良的案例中，岳晓东老师通过鼓励丽莎，并为她制定了周密的学习计划而取得了不错的效果，于是岳老师倍受鼓舞。在莫妮卡的例子中照搬自己的经验，却大受挫折。当他学会倾听，理解了莫妮卡的内疚感的缘由后，咨询才有了巨大的转机。由此，岳老师认识到了自己的一个情结：他在国内读外语学院的时候，曾经一度学习落后，是通过自己发奋努力之后，才提升了自己的学习成绩。受自己的生活经历影响，所以遇到类似问题，他就习惯于从自己的固有经验出来来看待，理解问题，所以才在处理莫妮卡的案例时，一开始一度出现偏差。所以，心理咨询不仅仅是帮助别人成长，也可以帮助我们更广阔，更深刻的角度来认识自身的各种情结，更好地了解自己。古代的先贤老子说过：“知人者智，知己者明”。“了解你自己”是古往今来的圣哲智者所头疼的一个命题。学会心理咨询大概能够帮到我们一点吧。

《登天的感觉》虽然篇幅不长，但在十个案例里却已经涵盖了心理咨询的许多方面，包括人本疗法，行为疗法，认知疗法，现实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地贯穿在一起，更让我领会到心理咨询的神奇技巧和无穷魅力。今后我将不断学习成长，争取早日成为一名能够助人自助的心理咨询师。

读后感的感觉篇二

《登天的感觉》这本书，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。

岳博士用深入浅出的表达方式说了心理咨询的基本理论和方法，并把这些理论和方法巧妙地贯穿在各个案例中，同时还把自己在心理咨询中常遇到的问题与处理技巧融会在其中，令人深受启发。每个个案都描述得很细腻，也着重描述了来

访者和作者的内心体验变化过程。

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”。岳博士针对她的状况，采用了“现实疗法”，帮忙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联。即人是活在相互比较的感觉中的。这种比较能够给人带来自信，也能够给人带来自卑。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。

从这本书中，我领悟到了心理咨询的三个方面知识。

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，就在于它帮忙了一个人，却让那个人感到是自己帮忙了自己，即助人自助。

我很喜爱这本书的基本构架。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，并就一些资料、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。

这样的构架，增添了我们读者对这本书的阅读兴趣，也加深了我们对心理学知识更多的认识和明白。虽然该书的篇幅不长，但是在十个案例中却已经涵盖了心理咨询的很多方面，包括现实疗法、来访者中心疗法、格式塔疗法、理性情绪疗法、精神分析、认知领悟疗法、交互分析法、行为疗法等心理咨询流派及其方法的解释。

日常生活中许多困扰我们的问题实际上都是心理问题，这些问题妨碍着我们对幸福的追求。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”。

读后感的感觉篇三

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。

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，

读后感的感觉篇四

登天的感觉。是谢倩老师在学期开始的时候推荐给我们的书本。由于种种原因并且并没有去过多的关注。只认为一本普通的书而已。长期处于同时看几本书的状态的没有去过问。不过，幸好小川通过网购买了此书。但是还是到了学期末才拿起这本书。

只读书名，会认为会是一本很高深的书。读过之后才了解到本书介绍的是心理咨询方面最浅显的一些知识。个人认为这类书籍非常有利于心理咨询在中国的普及。希望有更多的此类书籍流通在市场，放置在你我的书桌。因为书本能够改变人的知识和认知结构。本书用了十个非常简短的故事将心理咨询的一些基本要领讲述给读者。下面我简单的解说一下。

心理咨询室的布置，温馨、舒适、亮光、绝对保密、隔绝外部世界是一些最基本的要求）而关键性的一点，咨询室能够给人一种人生感悟。在咨询过程当中很有可能进入一种僵持状态，双方无法进行语言交流。来询者这个时候视线会随处飘逸，以求缓解这种紧张情绪。有一个有发散意义的场景布置能够使来询者得到很好的启示。从而达到意想不到的效果。注：本人于5、20去心理咨询中心亲身体会。

助人自助。绝大部分人都是这样认为咨询师的。他们能够很简单的将我们不能解开的心结轻而易举的解开。使来询者回到那种身心愉悦轻松的状态。殊不知，解铃还须系铃人。自己的心结，还需自己去解。心理咨询师不是权威不能替你拿主意做决定。他们能做的只是倾听、开导、启发、使来询者顿悟。你才是你命运的主人。格式塔治疗认为人是有足够的潜质去解决任何困难危机的，只是这种能力尚未觉知，需要咨询师予以引导。人是最为伟大的产物。

善于倾听。业内有一句话，咨询师便是出租自己的耳朵，做一个倾听者。这绝不是任何一个人都能做到的。没有经过严

格训练的人是无法将自己多余的情感悬搁的。只有将自己的所有多余的情感悬搁，去倾听来询者的心声。感受此时此刻。才能做到洞察，判断。帮助来询者认识真实的自己。

移情、反移情。绝非不可能。这是一个相当棘手的问题。心理咨询很大部分时间是在与阻抗和移情和反移情做斗争。咨询师拥有高尚的节操、极强的定力、自我觉察力便能较好地化解这种咨询危机。切记不要主观，走出自己的内心看世界。把感情悬搁。

启示。心理咨询师如那大海般深奥、天空般无尽。他们是端坐于云端的智者。得到上帝点化的先行者。我要说的是你也可以达到那种高度。深吸气、呼出一切凡尘。仰望天空走出心牢。闭上双眼跟着感觉、乘风而起。你也能体会登天的感觉。

读后感的感觉篇五

《登天的感觉》这本书，记载了岳晓东博士在哈佛大学心理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。

岳博士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，并把这些理论和方法巧妙地贯穿在各个案例中，同时还把自己在心理咨询中常遇到的问题与处理技巧融会在其中，令人深受启发。每个个案都描写得很细腻，也着重描述了来访者和作者的内心体验变化过程。

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。

从这本书中，我领悟到了心理咨询的三个方面知识。

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。

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。

这样的构架，增添了我们读者对这本书的阅读兴趣，也加深了我们对心理学知识更多的认识和理解。虽然该书的篇幅不长，但是在十个案例中却已经涵盖了心理咨询的很多方面，包括现实疗法、来访者中心疗法、格式塔疗法、理性情绪疗法、精神分析、认知领悟疗法、交互分析法、行为疗法等心理咨询流派及其方法的解释。

日常生活中许多困扰我们的问题实际上都是心理问题，这些问题妨碍着我们对幸福的追求。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”。

读后感的感觉篇六

“登天的感觉”初闻生畏，心想书中理论境界肯定很高，因为天是那么的遥远，可望不可即。况且，能领会“登天”的也必定是学问高深的人，而我这样的心理学初学者是否能真正领会呢？终究是敌不过心中的一丝好奇，书已掀开。

书的开端是一段作者与咖啡厅服务员的对话。“不枯燥”、“不大讲道理”、“有文学味道”、“最好与爱情有关”这几个词令人印象深刻。它不仅给作者带来无数启迪，更让我放下戒备，怀揣着一颗轻松愉悦的心跟随作者踏上登天的旅途。

书的主要内容是作者留学期间在心理咨询中心实习经手的十个案例。令人眼前一亮的是，作者在叙述案例时运用情节化的手法，一改以往咨询手记独有对话式风格，同时充满着文学的味道。细腻的文字表达也将个中的真情深深流露。慕贤的案例让人真切地体会到可怜天下父母心和人与人之间的友好互助。

书中作者以自身的经历告诉了我们许多宝贵的经验，也都让我们了解到咨询的奥妙。作为心理咨询工作者，我们要懂得观察，这不仅仅是来询者的神态，更多的是对其言语的观察与体会，以便发现其内心的症结；进行咨询时，咨询者凭借经验行事是大忌，这反而会帮倒忙；最重要的一点是咨询者是聆听者的身份，因而要尊重、理解的心。

实践中往往伴随着问题的产生，而这时，我们需要挑战自我的勇气。当作者遇到有性取向困难的汤姆时，他产生退缩的

想法；然而导师的鼓励终使他迎难而上，参加派队，了解同性恋，为汤姆拨开遮蔽蓝天的乌云，重浴阳光，自己实现了突破。心理咨询是一条漫长的路，考验重重。佩馨的个案是作者咨询道路上的一重大难关，在为佩馨咨询的过程中，作者的理解与支持使其在佩馨的心中成为温暖与智慧的化身，佩馨产生了移情意识。作者的做法让我们知道咨询者在这时应该坚守职业操守与道德，正视自己的位置，切忌识迷途而深陷；同时，更重要的是帮助来询者把这种情感依恋转化为自我的激励。这更让我们明白虽不能预知有何种困难挡在自己面前，但只要有毅力和勇气，人是不会被击垮的。相信最大的畏惧是畏惧的本身。

这本书吸引我的地方还在于：作者在详细叙述案例后再进行分析，并于其中谈到自己使用的心理咨询方法，这样既浅显易懂，又令人印象深刻；再者，他在每个案例后面都渗透了许多心理咨询的小知识，使内容更饱满；最后，作者还分享了在美国留学时的经历，显得更接地气。

整本书洋溢着温暖与智慧，它就像一条平稳的直达天堂的阶梯。慢慢地跟随着它，每一步都是那样的舒畅，当登至“天堂”的那一刻，我感到它是既可望又可即。心理咨询是一门语言的艺术，咨询者是艺术的创造者，而它向我们展示着世间的人情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

读后感的感觉篇七

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然和启发。

《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！

读后感的感觉篇八

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辩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。

读后感的感觉篇九

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，而我觉得自我此刻知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师就应有一桶水。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，最后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。从上大学选取这个专业开始，我一向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》却与以往的感受不一样，以往的书籍理论性很强，明白起来比较困难，而岳博士则利用深入浅出，通俗易懂的方式向读者说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。岳博士将这些理论透过一个个真实具体形象生动的案例巧妙的贯穿在一齐，使不一样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觉——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一样的咨询方法，正反映人心理的复杂性，需要从不一样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一样的药方，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我，不断增加修为，促进自身成长。

总之，我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物，正因每读一次你可能会有不一样的体会，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，很可能正因几句话而改变！

读后感觉篇十

以前读的一些关于心理学的著作都是理论性很强，枯燥乏味，难以读懂的，但岳晓东先生却高人一筹，他的书写的如小说般生动，有趣，易懂，让人在不知不觉间领会到心理咨询的魅力与重要作用。

作者以其经手的十个心理咨询个案，告诉我们何为心理咨询。书中让我印象深刻的就是这句：心理咨询就是助人自助的。这句话简明扼要地点去了心理咨询的要旨。而何为登天的感觉呢？登天的感觉就是心理咨询给人的感觉。那心理咨询何以个人登天的感觉呢？书中如是说：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是要替人决策，而是帮人决策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；心理咨询确信

人皆可自我完善，而非人是不可自我逾越的；心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；心理咨询使人更加自我，而非更加迷信别人；心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。这一段话详细的讲述了心理咨询是怎样助人自助。让我对心理咨询有了更深入和正确的了解，也激起了我对心理咨询的兴趣。

岳晓东先生也就是秉着这样的原则，运用自己的专业知识，机智耐心，善解人意去给人做心理咨询的。让10个心中充满自卑、困惑、不甘、委屈、愤怒的来访者，克服心理障碍，走出自卑阴影，摒弃厌世念头，重新找回了自己，从自卑自怜的地狱中挣出，迈向自尊自信的天堂，心中升腾起一种登天的感觉。

读完十个案例，我觉得登天的感觉就是指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，驱散了心中的阴霾，从自我的囚牢中走了出来，走进自信的天堂，心中升腾起登天的感觉，简而言之那就是一种豁然开朗的感觉。而咨询师看着来访者一天天地好起来，找到了自我，心中的喜悦之情也是登天的感觉。

《登天的感觉》不仅在心理咨询上给予我启发，也让我懂得在与人交往中要真诚以待，能站在对方的立场和角度看问题，这样才能让我们在与他人交往中取得成功。