

# 2023年毕淑敏的心理课读后感(模板5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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。

## 毕淑敏的心理课读后感篇一

在最近的一断时间里，心情不是很好，心态当然更差，一个偶然的让我有幸拜读了毕淑敏的《女心理师》，这本书真的写的很好，至少我这么认为。因为读了《女心理师》让我又重新找回从前能够调整自己的我，感谢毕淑敏给我们带来这样一本好书。不管别人怎么看这本书，但是我喜欢，我觉得不管是什么书，里面一定有我们学习或对我们有帮助的地方。除非你读书时的心态和目的不同。

本书写的是一个青年女子学习担当心理师的故事。你会在其中看到很多人和事，你会觉得这些事离我们很近，甚至我们曾经历过，但所有的事情又都有内在的逻辑和意料之外的解释，人性就是如此的丰富斑斓。

我尤其喜欢书中沙茵说过的一段话：

“这世界上的道理，又有多少是我们所不知道的呢？明明白白的，不过就是事到临头自己糊涂罢了。我也不晓得言语这个东西有多大的力量，想来当年老祖宗不辞辛苦地发明出来，一定是颇有深意的。你相不相信，一个人，只要是能把自己心里头嘈杂的事一五一十地说出来，一遍不解气就两遍，两遍不解气就再加一遍以至n遍，旁边有个人能安安静静的听，苦主的心事就会解开大半。”

没有华丽的词汇，却说出了真理。

## 毕淑敏的心理课读后感篇二

在看这本书的时候就充满了悬念和疑惑，为什么人的心灵是那么的脆弱？为什么贺顿会为了考心理师为了开诊所不惜也无所谓似的出卖自己的尊严。可以说贺顿为了达到目的不惜一切手段，哪怕是龌龊的肮脏的？带着这些疑问和悬念我阅读完了整部小说的时候才明白作者毕淑敏的构思之巧妙。贺顿自身就是一个心理学上的经典案例。正是因为有了不愿回忆的往事，努力的去忘记那段时间，才有了一个为了更想得到的东西使劲各种手腕的贺顿。在给别的案主解决问题的时候贺顿自身的问题成了她不可逾越的障碍。在遇到姬老师之后，贺顿那段尘封的记忆才被打开，如果不是姬老师贺顿还会是那个灵魂和思想总是分家，不把自己的尊严当回事的丑女孩子。尽管姬老师的治疗方法于道德上不对，但是就弗洛伊德的解析来说，用性来解析她这个案例是唯一的出路了。事实证明对于贺顿也是一个很大的转变。她终于认清了自己，也明白以后的路该如何尊严的行走下去。在为大方和老松的案例解析的时候才能敏锐的抓住谈话中出现的线索，从而顺利的解决了两个人的问题。

身体出了毛病可以用先进的科学进行治疗；心灵若是出了问题呢？心理师也只能起到引导的作用；甚至引导也谈不上啊；在治疗的过程中心理师最注重的就是倾听，并表示同情。在一番倾诉后，案主也就理出顺序和思路知道下一步该如何抉择了。如果盲目的给予别人意见，只会成为误导。自己的事情自己决定，只是有太多的秘密不是和所有人都可以分享的，或许最合适的就是缄口不言或者是对着一个土坑倾诉完再把它填平。心理师就是这个坑。

我们要更加懂得爱，珍惜爱珍惜自己拥有的爱情和尊严。

## 毕淑敏的心理课读后感篇三

毕淑敏1969年从军入伍，在喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇崑

仑山交汇的西藏阿里高原部队当兵11年。历任卫生员、助理军医、军医等职。

初识毕淑敏源于《昆仑殇》，当时对昆仑山很感兴趣，所以就看了这本书，现在小说的具体情节已经不记得了，不过认识了作者毕淑敏。让我深深记住这个作家的则是她的散文集《西藏，面冰十年》，她说，若问我在西藏这十年做了什么，那只不过是看了十年的冰，救了几个人的命而已！

多么轻描淡写，又多么的让人崇敬，有多少人能够在西藏最艰苦的阿里待十年，又有多少人能够拯救别人的生命。

《毕淑敏心理咨询手记》是建立在心理学基础上的科学工具，毕淑敏以细腻的笔触再现了数十个颇具典型意义的心理咨询案例，引导读者建立自我疗愈与修复机制，学会如何从容应对心理危机，构建持久亲密关系，活出安宁幸福人生。

应该“魔由心生。时刻检点自己的心灵宝库，可以储藏勇气，可以储藏经验和教训，可以储藏期望和安慰，只是不要储藏应该。”

每个人的心中都有一张魔床，这种魔床有一个最通俗简单的名字，叫做应该。从小我们被教导应该勇敢、坚强、自信、大方，应该一言既出、驷马难追，应该老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼，等等等等，我也一直认为我们应该对人友善，彼此信任，对国家对伴侣忠诚，对工作有责任心有担当。这样的应该太多了，以至于有人认为我成绩好，我就应该是全能的，不停地给自己增加枷锁，以至于如果遇到自己做不到的事情就会自贬自怜，落落寡合。

其实没有什么应该不应该，不管是对自己还是对他人。举个例子，做警察应该勇敢，不勇敢就不能做警察了吗，没有这样说的，警察可以拥有勇敢这样的品质，而不是应该是勇敢的。只要我们内心拥有美好的品质，并用这些品质来指导我

们行为，不管是工作还是生活。不要用应该捆绑自己，更不要去捆绑别人。不能用自己的处事风格或者是非观去决定别人应该怎么做，而对别人进行评价，这对人对己都不好。

“坦言是一种勇敢，因为你面对着世界，发出了独属于你的声音。坦言是一种敢做敢当的尝试，因为你既不是权势的传声筒，也不是旁人的回音壁。”

之前在抖音看到过一个视频，一个小女孩哭着对她的同伴说我不喜欢你了，你不再是我的好朋友了。画面很是惹人怜爱。很多人评论只有小孩子才能够想什么说什么。小孩子拥有的就是坦言，其实最简单最容易做到的事情就是坦言了吧，想什么就说什么，可是为什么在成人的世界了就没有那么多的坦言了呢，因为有人认为坦言不安全，遮遮掩掩才是老练，坦言是缺少城府涉世不深，坦言是性子直，不会处事。其实，所有的拒绝坦言是因为我们的弱小，因为坦言，我们可能被心爱的异性拒绝，可能得罪昏庸的上级，我们的一切弱点都会暴露在光天化日之下。可是不坦言我们就能成功了吗，就能做到喜怒不形于色了吗。不是这样的，不说出来难道要把所有的事情都憋在心里吗，我们的心应该是空而大，而不能被当做堆积各种负能量的储藏室。

如果你反对，你就旗帜鲜明。如果你热爱，你就如火如荼。如果你坚持，你就矢志不渝。如果你选择，你就当机立断。学会坦言，让我们更轻松的行走。

该愤怒的时候，拍案而起，该坚持的时候，固守原则，该意气风发的时候，潇洒自如，只有心理上长不大的人，才会在得病的时候，又恢复成一个小女孩的幼稚心理。我已长大，只能独立面对命运的残酷挑战并负有英勇还击的责任。

把自己的生命和一个不靠谱的人联系在一起，我只能想象一出浩大悲剧的幕布。身体的残缺不等于人生的不幸。沉默有时候是哺育力量的襁褓。

内心平和而坚定，再有一定的表达技巧，就可以外柔内刚了。

## 毕淑敏的心理课读后感篇四

前一阵子看李笑来的《把时间当做朋友》，是本相当不错的书。里面的内容或许有点杂乱，但是包含了很多朴素的道理和智慧。李笑来在书里面推荐了两个系列的书，一套是《少有人走的路》，这套我已经看完了3本，这个月打算看完最后的第4本，非常惊艳，尤其是第一本，简直是人生的真理。还有一套是毕淑敏的《女心理师》，毕淑敏的散文看过一些，印象还不错，再加上最近发现自己对心理学很感兴趣，所以就下了两本电子版看。

本来是抱着仰慕之心来拜读的，但是看完之后却非常失望，确切的说，看完上册之后我都没有动力往下接着看了，唯一撑着我看完它的，就是不想虎头蛇尾的信念。

先说小说的结构。

其实这个小说开篇还是很吸引人的，女心理师奇葩的个人经历以及桩桩离奇的心理咨询交织在一起，悬念迭起引人入胜，可是不得不说作者的组织能力实在是扛不起这么精巧的安排。明明开头是那么复杂的案例，到最后几乎都虎头蛇尾，完全没有深入进去探究案例背后隐藏的人性，也没有引起读者（至少是我）对这些复杂人生的思考。可惜了那么多精彩的设定，要和101个洋娃娃一起火化的老太太，要和情敌决一死斗的女同性恋，一到正式场合就无法开口说话的高官，要大闹丈夫追悼会的妻子等等，在这本书里完全变成了吸人眼球的一种噱头，故事的展开无聊而乏味。

再说说“心理”

至少至少，一个以“心理”做名字的小说，也得稍稍讲讲心理学方面的技巧吧，得突出女主角是个冰雪般聪慧的女子吧，

可惜几乎完全没有，除了生搬硬套弗洛伊德的几个名词，通篇没什么有技术含量的心理学内容。而心理治疗简单得如同儿戏，几乎都是引发当事人的回忆，然后找到了症结，然后当事人就好了，喜笑颜开得道谢走人。如果只知道了症结疾病就能治愈，那世界上就不会有那么多人痛苦了。白血病患者知道自己是由于呆在刚装修的房子里才病倒，他的病就好了？杀人犯知道不该杀人，他犯下错就弥补了？我知道我不愿意剪指甲，是因为小时候爸爸给我剪指甲过狠而出了血，尽管我一直都记得这件事，可是我仍然怕剪指甲。

然后说人物。

作者想千方设百计得想把女主描写成一个聪慧坚韧的女子，甚至不惜把她的外貌丑化来凸显“心灵美”。可是女主没有品位的服装、总是逃避的软弱、日常生活中的尖酸刻薄还有非常之低的智商完全出卖了她。在老松和大芳的故事里，大芳最后哭着对女主说起自己的家世，大芳的母亲是个小老婆，一辈子受尽欺凌，临终前留下一句话“一定要做大……”，这时大芳问女主这句话是什么意思，女主就在那为难得想了半天！！回答这个问题还需要思考么？读者可以轻松猜出来的悬念有什么深度可言！

再说说最后解决女主问题的“权威”心理学教授，这位老教授为了治好女主，在明知道不能和患者发生性关系的前提下，和女主沟通通过上床来解决女主的问题。当然他也没有胁迫，女主思考了一段时间便答应了。教授通过重新制造当年女主被继父强x的场景，打开了被女主封闭的回忆，然后女主的心理问题也得到了拯救。这时，女主倒打一耙，痛斥教授用不合理的办法医治她。我深感头大啊，可能我个人对性的看法比较随意，我倒觉得不管法律是怎么规定的，最终能治好病的办法就是好办法，而且就小说里的描述，这是当时唯一的办法了。况且并不是教授要强x她，是征求了女主本身的同意的。女主愿意为了推销化妆品和不认识的男人上床，却不愿意为了治愈自己的心理问题付出代价。

最后说下小说的语言。

大量的歇后语、排比、比喻、描写，让人看的非常疲惫。可能也是因为个人喜欢比较干练的文风。比如，作者为了描写女主的嗓音，写了大段大段的文字，可是文字有个弱点就是，不管你如何形容，只能让人明白声音的好听，而很难清楚到底有多好听。大量的描写只会让人厌恶。举例其中的一小段：“贺顿的声音具有一种无可比拟的诱惑力，它不像一般女子的声音，单纯是性感而娇柔。它有一种柔滑的力度，柔滑让人生出怜爱，力度不等于膀阔腰圆的强悍，而是润物细无声的坚韧。贺顿的叹息也很有特色，先是轻轻的一个嘘声，然后是短暂的停顿，好像是叹息者不忍将心中的万千感慨和忧伤传及他人，正在进行着小小的犹豫。片刻之后，她好像作出了最后决定，轻轻的呼吸如同悠扬的风笛渐鸣渐响，虽然极微细，却连绵不绝，逐渐地响亮起来。又不是震耳欲聋的那种霸道，依然保持着优雅和高贵，绵延不绝。在叹息抵达顶点的时候，再次出现一个小小的停顿，好像是一个勤奋的登山者在临近山峰的路上暂时歇脚，极目四望浏览周围的景色，心胸渐渐豁然开朗。之后，叹息骤弱，不像一般女子的叹息柔肠寸断，而是在某个瞬间戛然而止。正是这种没有前兆的消失，更给人留下了追怀和惦念的韵味。”

看到了么？这只是其中很小很小的一段，可能是我想象力匮乏，我实在不能理解被描写成这样的叹息是怎样的叹息，我都快被这个女心理师折磨成精神病了！

通篇的描写几乎没有让人舒服的地方，没有阳光和鲜花，只有一波又一波沉闷的空气。而我个人认为，这些抑郁的气氛其实都是作者刻意去塑造的。比如女主和男主播的奸x吧，作者想把两个人塑造成相爱的，但是两个人在一起的时候除了滚床单还是滚床单，没有心有灵犀没有坦诚微笑，倒是添了很多的矫情和造作。

如果一定要再来一句结尾的话，我希望这本书还有这本书的

女主，都变成那些窗帘褶皱里斜飞的精灵，敢飞出来我就用电蝇拍全拍死在墙上。

## 毕淑敏的心理课读后感篇五

毕淑敏的这本《女心理师》读完几天了，有一种强烈的冲击感仍在内心回荡。引人入胜的情节和跌宕起伏的命运就不必说了，单是女主人公贺顿人生的成长和蜕变，足以让我深深地震撼和感动。

她曾在社会的最底层，幼年生理和心灵的双重摧残是她不愿提及的噩梦，贫穷的原生家庭使得她比同龄的孩子早熟，她曾在生存的压力和难以言说的痛苦中无助地挣扎，机缘巧合下她护理了一个生命垂危的老人，她的尽心照顾使这位这位贵族出身又博学多才的老太太健康有所好转，她认为贺顿是一块可雕琢的璞玉，与之朝夕相伴的同时，对她进行了有意无意的培养和调教，教她读书、烹茶，礼仪等多方面的技能和素养，博览群书让贺顿的眼界豁然开阔，从此，她的人生有了质的改变和提升。

关于这个机缘巧合后来我又分析了一下，它并不纯粹是运气，而是必然要出现的，因为贺顿这个女孩，骨子里就不是一个甘于浑浑噩噩的性格，她聪明，善良，坚忍，顽强，有自己的原则，在逆境面前从不轻言放弃，所以才有后来的机缘。

虽然她曾经迷茫，曾经胆怯，曾经为达目的不择手段，但是成为一个心理师之后，她在一次次对别人的救赎中，实现了自我救赎、成长和蜕变。她勇敢的直面自己的内心，不断的超越自我，最终脱胎换骨，破茧为蝶。像凤凰涅槃重生，像历经炼狱之后盛放的花。从此，比以往更坚定，更成熟，更尊严地走向她以后的人生。可能道路依然崎岖不平，但她却自信而坦然。

我为之前的贺顿叹息，为后来的贺顿鼓舞和感动。当然了，



还有柏万福，还有钱开逸等等一系列的生动鲜明的人物角色，所有的人物围绕心理师这个主线，通过一个又一个曲折的故事，牵出了人性中的各个层面。人性无疑是复杂的，但它又是可以解开，可以升华的。这取决于心理师，同时取决于当事人自己。说实话入手这本书是因为对心理学有兴趣，但是读完后的感觉让我对心理师有了更深入的了解。一个好的心理师不光需要专业知识和技巧，更需要超人的耐力和非凡的素养，才能源源不断的输出正能量，帮助和救赎更多的人。在此，向正在这个行业努力耕耘的心理师们致敬！

文档为doc格式