

失眠读后感标题(通用5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看吧，希望对大家有所帮助。

失眠读后感标题篇一

原创：心悦心灵成长

最近读了一本书《疗愈时光，你终将盛放》，作者清流，是一个在美中两地执业七年的心理咨询师，这本书里写了一些对维持我们心理健康有益的简单易操作的方法。以下是结合书籍重点及我自己的经验融合所得，希望对你有帮助。

负面情绪不仅消耗心理能量，也实实在在地消耗我们的体力。怎么进行处理呢？

1、注意自己的情绪和身体感受。我们的身体感觉与内心情绪有着千丝万缕的联系。比如紧张时会心跳加速，脸发红，说话不利索。有时候我能感觉到自己心里不舒服时，肚子会痛一下。悲伤抑郁时，整个人都瘫在那里，动不了，沉浸在痛苦中无法自拔。

重点不是去压抑自己的情绪，试着去观察一下自己的心声或者写下来，是自己的什么想法导致自己的这种情绪，想通了，情绪以及情绪造成的身体反应才可能会消失。

2、注意自己的思维模式。很多受到过心理伤害的人，他们的思维方式常常是对自己和他人有伤害性的。

比如有些人可能发现自己有个人化的信念，就是什么事儿都

觉得跟自己有关。演讲的时候别人走出去上厕所都觉得好像是不是自己讲得不好。走路时，你跟别人打招呼，别人可能没看到没理你，你会觉得是不是你得罪他了，我不够好，自己的`无价值感就出来了。发了一篇文章到朋友圈，没有人点赞，你就觉得是不是他们对我有意见，他们不够重视我，没人喜欢我，我自己没有价值等等。其实别人可能压根在忙，没空关注这些，跟你并没有关系。

还有些人可能容易灾难化的考虑问题，比如ppt一页没做好，就担心自己会不会被老板给开除了。

还有些人想事情非常两极化，觉得事情如果不是最好，它就是一无是处，而缺乏对现实中灰色区域的认知。如果你发现自己有这些思维倾向，就要在日常生活中多注意。

你可以每天回顾自己这一天的认知误区，然后尝试以不同的方式去考虑他们，或者在你陷进去的时候让朋友给你提醒，帮助你从自己的负面思维惯性中摆脱出来。

3、除了改善消极的思维方式，我们还可以进一步激发和提升运用积极的思维方式。最主要的方法就是开始学习感恩和有意识的去培养爱心做一些善行。一个常见的方式是你可以用一个小记事本，也可以用你自己的手机，甚至是桌边的记事贴。每天以我感谢某某某为开头，简短地记下几行，你身边值得感谢，甚至只是引起你注意的美好的人和事情。持续记录这样的感恩日记，可以让你更容易赞美和接纳自己，也更容易赞美和接纳你周遭的一切，这会使你的心情更容易积极愉快。每天有意识的去做一件小小的善事，比如别人不方便开门时，为别人开门。一个小小的善举就可以让你变得更加快乐。

另外很重要的一点是，认知和思维方式的改善几乎都是无法一蹴而就的。需要你长期的进行实践。

4、有一些研究显示，受到过严重心理创伤，并且被困在自己心理创伤中的人，而他们的情绪和内心感受也就被凝固在了记忆中最糟糕的那一时刻，无法舒缓、也无法释放。一旦他们可以开始想象不同的可能性，他们的内心也会从过去的困境中解脱出来，重新获得自由。过去不等于未来，某一个人那样对待你，并不代表所有的人都会那样对你。多想想哪些人给过你温暖，多拿出来温习。

5、一个人如果情绪稳定、思维健康、抗压能力强，那常常意味着在他过去的成长经历中，与他现在的日常生活中有过一些比较积极健康的人际关系。而如果一个人的生命历程中缺乏这样的关系，几乎可以预期他的主观生活体验、情绪驾驭能力，可能就比较难表现得积极稳定了。那么在现在的生活中，你就要有意识地去寻找和维护一些对自己在情绪上有支持性的人际关系，都是特别重要的。进一些正能量的群体中，看一些正能量的文章等等。

比如你可以把自己比较熟悉的人，按照从最熟悉的人到最生疏的人列成一张表，然后你可以考虑一下，你是否从这些人身上得到过心理上的支持和帮助？如果有是在什么时候？以及最近你是否跟他们联系，并且获得帮助。如果你从来没有从某些人身上得到心理的支持，你觉得是什么原因呢？当然同时你是否有帮助或支持别人，也是你要梳理的内容。对于那些能够支持你的人，你可以考虑时常跟他们联系，并为他们也提供相应的心理关怀。而对于那些你发现对你的心理状态有破坏性的关系，就需要在不是必须的时候尽量多地说“不”，尽量地减少这样的关系接触。

虽然我们通常都不喜欢痛苦的情绪体验，也不希望有糟糕的事情发生在自己身上。但当我们回望历史，再看看我们周围的人，我们就会发现，痛苦的经验实在是人类体验中无法避免、甚至可以说是不可或缺的一部分。当然我们在日常生活中，终归要尝试去解决问题、提升自己，但在更广泛的意义上，接纳苦难本来就是我们生活中的一部分，晴天雨天都是

好天，因此我们在面对自己内心的情绪的时候，就能多一分从容。一个人有优点也有缺点，并不是把所有缺点都改正了就成了完美的人了，而是在生命中尽可能的展现自己的光明一面，发挥自己的优点和特长去创造价值，带着不圆满上路，慢慢的走向圆满。

失眠读后感标题篇二

一潭浑水

作者简介：一潭浑水。“读万卷书，行万里路”是毕生追求。另，喜欢收集曾造访之地的地图丝巾和各种造型的橡皮。心理年龄三岁。

如果我告诉你，我通过看一本书且付诸实践，仅仅花了20分钟时间就彻底治好了自己的恐高症，你一定觉得难以置信吧？然而，这是千真万确的！我还治愈或缓解了自身其它一些疾病。这本神奇的书叫作《轻疗愈》，名列亚马逊畅销榜第一，作者是尼克·奥特纳。

感恩尼克·奥特纳先生！感恩樊登读书会创始人樊登先生！感恩教气功的李英伟老师！我是在李老师建的微信课堂里聆听了樊先生的读书分享，从而与该书结缘的。

我前阵子跟大家分享过《脑内革命》的读后感，此书告诉我们，负面情绪能产生剧毒的‘去甲肾上腺素，良好的心态乃大药，换言之，心的问题不解决，其它均白搭。但道理明白了，做起来难。假设我是个销售经理，临近年底，销售任务还差1个亿，压力山大，却告诉自己别焦虑，谈何容易？因而需要找到一种切实的解决途径。

《轻疗愈》介绍的正是哈佛医学院、美国国家行为医学临床应用研究所最推崇的身心疗愈法。它将西方心理学与东方经络学相结合，一边自我对话，一边对8个穴位拍拍打打，像剥

洋葱一样，从身体症状入手，将关联情绪、事件和束缚性信念层层暴露出来并清除。它被用来疗愈“9.11”事件、卢旺达种族屠杀、印尼海啸等各种灾难导致的病痛、焦虑、抑郁、强迫、恐惧等身心痛苦，受益人数逾千万。轻疗愈的特点是易学习、易操作、见效快。

人们在内观过程中直面存在的问题、反复并大声地说出来为何有利于清除负面情绪呢？我认为书上的阐述有些令人费解；边际效应递减规律可能更便于讲清楚，即随着人对获得某一消费品数量的增加，从中获得的满足感和对重复刺激的反应程度是递减的。举两个例子：一位饥肠辘辘的流浪汉得到了3碗残羹冷炙。他吃第1碗、第2碗、第3碗时的满足感是递减的。再举个例子：台湾作家李敖的前妻——名演员胡茵梦和李敖分手后说：“同一屋檐下无美女。”天天看，西施也显得稀松平常了。所以，不断说出自己存在的问题后，对这个问题就会变得较为麻木，不会太多影响你了。

轻疗愈的奥妙在于：给自己一个机会，接受不完美的我，卸下所有思想包袱，过一个没有“应该”的自在生活。还是拿我的恐高症为例。刚开始敲打时大声自言自语：“尽管我近些年恐高，站在高处往下望，腿软头晕，但我全然地接受我自己。”敲打过程中，我回忆生活中究竟发生过什么？搞得自己胆小如鼠？两件往事浮上心头：我听我的一位同事讲，她父亲文革期间锒铛入狱，吃尽了苦头。平反后，天天在自家楼顶倒走，锻炼身体，不久竟然从楼上摔下来，不治而亡。还有一件事发生时我尚在杭州。我们这栋楼有一户人家，叔叔带着三、四岁的侄儿在楼顶平台放风筝，结果叔叔从楼顶平台跌下来，就此离开了人间。我听说后，心想：这孩子心里的阴影一辈子都难以抹掉了！我于是边敲打，边大声对自己说：“只要注意安全，根本没必要恐高。”敲完，我立马跑到10楼阳台上朝底下望了好久，身体未感到任何不舒服。我好开心！

尼克·奥特纳说，每个人通过内观，都能明心见性，找到根

本问题，从而化解它。对此，我笃信不疑！

昨日立春。万物复苏！

失眠读后感标题篇三

大家好！

namaste!

筋膜包裹着全身的每一块肌肉、骨骼及内脏，经由上图的显微结构可见，健康的筋膜富含水分。当人们长期保持一个姿势或存在身心压力时，筋膜开始脱水、粘滞、进而导致身体形变及僵紧和呼吸受限！筋膜舒解是一种以手法为主要手段的疗愈方式，用以释放包裹肌肉、肌腱、关节、脏器和骨骼的结缔组织中隐藏的结节与疤痕组织。很多朋友都觉得自己是骨头紧或肌肉紧，实际上是筋膜紧！筋膜松解以后，不单感受身体的放松，而且会体会到内心的释放！

理疗瑜伽是一种强大且疗愈性的瑜伽体系，以培养身体本身的“疗愈智慧”为主要目标。其较长的体式停留，能增加肌肉等长收缩能力且提升专注。其腹部核心练习为身体的中心带来力量，并帮助下肢找到正确支撑上肢的方法。其智慧的序列编排高效安全，能够按部就班地准备，打开和舒解身体。

理疗瑜伽，筋膜松解术，肌肉激活及疗愈。

我参加日记星球21天蜕变之旅，第十一期。我是207号星宝宝，这是我的第245原创篇日记！你看或不看，我都在写；你写或不写，时间都在流逝，唯有文字承载的记忆才是永恒！

一个深深爱着你的陌生人，“自由先自律，愿你自由，”这句话也送给您了，相逢皆是缘，愿保重自己，一切顺利。

本文作者：張盈伽(公众号：瑜馨瑜伽私教)

失眠读后感标题篇四

发现这几个月以来

每周的每一件记录员的事情

还是让我有很多的感触

回忆能够让我们疗愈

让我记忆的阀门打开吧

我会随着我的感受来记录

写到哪里，就是哪里

begin

rena是我系统排列工作坊的同学

大家一齐证明的生命和爱

学习生命和爱

回到生活里

她的群维护的那样的有力

总是能给到我们很多的资源

因此

一年来

断舍离了很多的群

她的群一向在

我

两个孩子的妈妈

企业在职人员

pd讲师

各种身份交织

让我欲罢不能

总想让自己学习很多的东西

但是我认为我没有时刻

这个时候

《孩子，挑战》读书会的主持人、记录员开始招募

这本书

真心爱

生完老二的产假中

这本书刚出版不久

一连读了3次

笔记记了一厚沓

很想参加

到底要不好参加

怎样参加

主持人？

时刻不能完全保证

必须要在几点做什么

对于我鸭梨山大

记录员？

这个似乎能够有

能够适度溜号

还能参与一些

先看着读书的节点

把自己最感兴趣的几场的记录员认领了

看着被自己认领成“蜂窝煤”状的记录员

一个念头冒了出来“要不全认领了吧”

坚持做一件事情

给自己一个挑战

看看能记录成个什么样貌

我还决定我要每次读书会结束

就完成记录工作

平常事情很多

拖起来

就没完没了了

嗯！

包圆！

于是，把大家没有认领的记录员工作全部包圆了

同时和老公说了一下我的决定

表达了一下期望老公支持的愿望

第一个周三——崩溃之夜

记得当时我母亲我姑姑都在帮我带孩子

大宝还没放假

二宝平常在家

几乎都是家人帮我做家事

晚上

二宝睡着了

大宝睡前准备也做完了

我开始记录

9点……

10点……

大概快11点了

读书会还没有结束

大宝各种哭闹要妈妈陪着睡觉

我母亲各种要求我赶紧别做自己的事情去哄孩子

我各种坚持要参加读书会，要孩子自己决定

最后

我母亲指着我的鼻子大骂：“王宇翔，没见过你这么自私的妈，孩子不睡觉，你不管不顾，就做你的什么读书会，孩子哭成这样，闹成这样，你都不管？！你读那么多书，有什么用？还正面管教！！简直不可理喻！”

我内心居然很平静，和我母亲说：“妈，我知道我自己在做什么，我也看到了你的愤怒，你期望我照顾孩子睡觉，我坚信她如果真的困了，会睡得，您如果不舒服，推荐您找个地方平静一下，我对您的情绪，确实无能为力，这天我在安排上有些失策，我坚信，我后面会越来越调理。这件事情，我这天会做，我也要做连续很多周。”

我和我女儿说：“妈妈需要做记录，每周三晚上都要做，这天第一次，提前和你说了，睡前准备咱们也做完了，如果你必须要妈妈陪睡，那请你等待，如果你愿意其他人陪，或者自己睡，都是能够的，你来决定。”

大宝：“妈妈，我要陪你记录”

我：“好”然后她就坐在我的腿上。靠在我身上。看着我记录。

过了一小会儿，她说，妈妈我要躺在床上陪你。

我：“好”，于是让她躺在书桌旁边的’床上。不一会儿，她睡着了。

很快的，我也记录完了。

第二个周三——开始调整

首先，把记录的地点放在客厅

正因书房还兼卧室，会影响其他家人的睡觉

读书会记录员是我自己的事情

我需要为此付出和得到

对家人的影响要降到最低

其次，所有睡前事宜提前结束

我母亲我姑姑也能按时睡觉

最后，大宝自己睡下，没有睡着

不一会儿，叫一声妈妈，我就应着

就这样，她困了就睡了

第m周周三——差点忘记要记录

快过年了

家里发生了一些突发事情需要我处理

下班后就忙活去了

等回到家已经快8点了

各种忙碌后

瞟了一眼手机

猛地发现读书会已经开始很久了

而我还没有开始准备

沮丧、失落、着急、懊恼、烦躁……

n多情绪扑面而来，涌上心头

告诉自己，既然已经这样，那就先彻底把事情都料理好

再来记录吧

这么想以后，反而简单了

全家都睡了以后，我自己开始简单的爬楼做记录。

原来，这样也挺好

第n周周三——人越少，越条理

家里的带娃状况发生一些调整

大宝出生4年来二宝出生1年来

承蒙双方长辈的厚爱

我们鲜有自己带娃的时候

周围的好多小伙伴们都羡慕我们有人帮忙

是呀

有时候感觉我和老公就是两个老小孩

然后生了两个小小孩

长辈来带我们四个娃

小小孩不听话

大小孩不服管

因此

我和老公决定回归自己的身份

请老人们白天来带娃

晚上我们下班后，老人就回他们自己的家

我和老公自己料理家自己带娃

因此，这个周三

我们俩带俩娃

我还要参加读书会做记录

新的挑战来了，我很期盼

结果

还算平稳

娃们睡着了

我去记录

果然

人越少，越好协调，越好协作。

这个阶段，

我常感谢婆婆愿意对我们放手

感谢自己和老公愿意从4个人的团体学习合作

感谢孩子们的全然的活在当下的状态

我十分期盼等我们四个人合作的很好了

再和更多的人合作

一小步一小步的前进

越来越清晰

越来越调理

越来越享受

第x周周三——压力再次袭来，又一次看见

依然四人“互助组”

大宝开学了

早上起床开始有压力

晚上读书会前大宝没有睡着

我情不自禁的开始焦虑，因此催促

碰巧，电脑又出现了一点状况

总是没办法按照过去的方式来记录

遇到技术问题和对大宝睡觉时刻期盼的双重压力

我自己就更加烦躁

结果，大宝要陪，就冲大宝吼，我烦着呢，你自己爱咋咋地，我自己没空陪你，找爸爸去

大宝就像第一周那样，生生熬到困到不行

她就去找爸爸了

好吧！

事实就是，当我有一点点要控制的时候

就是失控的时候

我也看见了

老公真是给了我太多的抱持性环境

他的不掺和

真的是最好的支持

否则

只会更糟糕

第x+1周周三——平稳

又一次找到了平衡

上学的时刻问题捋的比较顺了

开始享受新阶段的平和和喜悦

我想说，感恩，遇见！

我想说，生活，不会亏待任何一个认真对待ta的人！

我想说，爱自己，做自己，示范爱，爱就会流动起来！

我想说，“我以为”是头脑编织出来东西，小马过河，试试才知道！

我想说，不破，不立！

我想说，以前“我以为”我做不到，结果，我就去做了，我做到了，并且越来越简单喜悦的做到了！

失眠读后感标题篇五

每天活得像穿上红舞鞋的小姑娘，没法停止旋转？这不是生活的真相，而是你患上了“慢能力缺乏症”！不过别担心，只要学会3招，你就能把求之不得的“慢活”变成现实！

敲完工作email的最后一行字，你以为忙碌的一天终于结束了，接下来该是轻松自由的好时光！可是很快，你这个“工作发条娃娃”，再次陷入另一个精心编织的“日程表陷阱”：购物、饭局、闺蜜小聚，还有约好的减肥spa.....深吸一口气，冲进夜色，你又踏上了与时间赛跑的“忙碌时光”，结果，周末和假期过得比工作还要累！

如果这是你日常生活的写照，说明你已患上了典型的全球性“慢能力缺乏症”。不用担心，你并不孤单，它已让8成的城市中坚人群都被感染了！好消息是，最新的心理研究结果发现，慢不下来，只是一种行为惯性与自我补偿心理作用下的紧张状态，所以，想摆脱这恼人的“发条娃娃”模式，并不像你想象的那么难。

我们马上分享怎样用更有效的方式，终止原有模式的惯性，帮你拉开与忙碌的距离，给你的生活来一次愉悦的重启，轻松拥有慢活时光！

妙招1：拉开与“当下”的时间距离

你是个一路走在潮流尖端的时尚生活达人吗？穿当季最流行的颜色，看最新上映的大片，读新鲜出炉的畅销书，吃城里新开最in的馆子？这个世界像个不知疲倦的魔术师，手中不断变出新花样，吸引我们这些爱热闹、赶新鲜的好奇宝宝，一路追赶下来，虽大呼过瘾，也难免“气喘吁吁”。

建议你：偶尔远离“当下”，寻觅些有年头的老物事，沿着它们回溯到时间的彼端，展开一段别致的时光旅行。也许是看看《龙凤配》那样赏心悦目的黑白电影，看那遥远年代里赫本与两个出色男人间精妙绝伦的对手戏；也许是读读《雾都孤儿》那样已少人阅读的旧日经典，在辛辣的文字里想念维多利亚女王时代的小男孩。

借由这些老物事，可以暂时远离你当下的生活，体验一下放

逐自己的快乐悠闲。

妙招2：延展与“此地”的空间距离

如果这城市你已经太熟悉，熟悉到街景都成了陈年老茧，日复一日上班回家，购物健身，都是同样路线，甚至哪个拐角有个总诱惑你“犯罪”的面包店，你都一清二楚。这千篇一律的情境，光想想就够无聊！

所以你会熟练地自动屏蔽对当下的感触，开始不由自主地筹划稍后、明天，甚至下周要做的一二三四件事，急速奔跑的大脑因此完全失去了休息的机会。

建议你：多位生活家的切身经历已经证明，慢下来的秘诀就在于兴致勃勃地享受当下，永远不挂心下一秒要做什么。而战胜“审美疲劳”，重归当下的捷径就是一一换个选择，换条路走。

你会很快发现，生活了很久的社区里竟然还有一条路通往超市或公园！这陌生街道上将充满陌生的际遇，遇见什么人，有棵什么样的树，一切难以预期，也正是你玩一场想象力游戏的大好时机。

为迎面而来的人、事、物编织故事，想象他们有怎样的过去跟未来。在漫无目的又充满未知的陌生里，开启悠然自得的好心情。

妙招3：跟未来的“自己”来一场对话

也许你已经习惯了向外沟通，和男人讲情话，和朋友聊八卦，和老板说废话……却独独对着自己想说什么的时候脑中空空。

建议你：偶尔不妨把自己也当成一个久未谋面的朋友，找一

个充满阳光的下午，一小段安静不被打扰的时光，问问自己最近的生活可满意，说说近来种种经历的体验感想，或是大胆想想对未来的愿望期盼，以文字诉之于纸上，随明信片一起寄给下个周末的你。

无论此时彼刻，必能为你带来一小段悠然时光。

box□内心有安全感才能慢活！

慢的能力来自内心的安全感——不用去追赶“工作狂”的脚步，也不必用满满的行程来印证自己有丰富多彩的生活；日子不是一件一件要去完成的事，而是一个一个等待你经历的过程。

始终抱着旅行家的心态，踏实地行走在生活里，留意身边美好的风景，在好风景前多停一停，你就能享受到悠闲的慢生活。