

# 人格的力量读后感(优秀5篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 人格的力量读后感篇一

人生，一个既漫长又短暂的词语，在这漫长的人生中，大家可否拥有人生的快乐？人生的快乐究竟是什么？是整天做自己想做的事；是吃饱了睡、睡饱了吃；还是有衣来伸手饭来张口的富足生活？以前的我没有考虑过这样的事情，但是今天，我读了《人格》这篇文章，才明白人生的快乐该是什么。

人生的快乐不是不劳而获，也不是坐享其成，而是自力更生。靠自己的劳动来赚钱，才是人生真正的快乐！

## 人格的力量读后感篇二

刚刚阅读完了《阴影人格》中的相关内容：阴影的爆炸力。

在本章中，作者一开始便提出了一个问题：年轻人是如何冲破父母的阴影的呢？

年轻人对自己产生怀疑，也对父母和他们的同一性产生了怀疑。他们在自我反省时也顺带对家庭进行了一番思考，其结果常是指责：“你们根本不像你们所说的那样，你们不诚实！”接着就会谈到那些常常体验到的阴影。

伴随这些阴影，也会产生许多令人害怕和陌生的东西，这也会增强自我怀疑感。如果年轻人能在团体中过整个一代人的阴影生活，这就足以使他们快乐。

过阴影生活这一行为本身具有破坏性，它干扰了父母热衷的压抑性教养，引起了混乱。阴影的价值始终威胁着现实适用的价值，那些会引发害怕所以被压抑的东西摆脱了压抑，现存的价值受到了质疑。

如果阴影被接纳，如果不是简单地去谴责年轻人，把他们当作替罪羊，就会孕育一种极大的机会，使旧的投射机制得以维持。

在年轻女性那儿，我们尤其能看到“大团体压力”，她们会体验到一种“女性压力”。为了了解这种女性压力，为了决定是否承受这种压力，何处需要承受这种压力，承受到何种程度，年轻的女性必须具有一种良好的自我意识，也许还要有作为母亲的决断能力。

让阴影不再被排斥，不再受上一代父母的延续，让年轻人有自我的意识，敢于打破原有的观念。

## 人格的力量读后感篇三

刚刚阅读完了《阴影人格》中的相关内容：什么东西使阴影接纳变得困难。

作者在本章中分了两大块的内容：宁死也不能丢脸和阴影群。

如果这个人把理想自我视作其行为的榜样，那么由此开始来实现理想自我是正常的，不会产生不良后果。如果相反，把实现这种理想自我作为一种绝对的要求，那么任何一种不公平的行为都是一种拒绝、一种灾难。

一个致力实现理想自我的人是有助于他人的人。他会实实在在地完成他所承担地责任，并且力图把坚定地信念贯穿一生。

作者提出，抑郁本身是一种心灵地失灵，一种必须隐藏起来、

不让他人发现的心理失灵，这就成了阴影。人可能会发展到自杀的地步，以便不让这种“耻辱”被别人知道。人们希望这些人在与阴影交往时由更多的自由。他们也会与阴影抗争，但只是以躲藏的方式。最后获胜的是阴影，人却死了。

接纳阴影的个别特征是可能的，因为这不会对代表整体人格的自尊产生强烈的威胁。有人会对生活中的这些事产生一种好奇，产生一种充分发展自己强有力一面的兴趣，这时勇气就会大于恐惧。

把混杂着各种阴影特征的梦分解成个别的阴影成分，可以采取这样一种方法，比如通过拟人化把阴影比作怪物。这些阴影特征就可以与日常的阴影行为联系在一起，并被接纳。如果我们接纳这些使我们非常害怕的阴影特征，常常会给人的生命活力带来巨大增长。

一旦我们接纳自身的阴影部分，那么也会为我们的生活带来更大的正能量。

## 人格的力量读后感篇四

自从看了《动机与人格》这本书以后，这种感觉消失了。感谢马先生写了这么好的书，呵呵。我觉的这本书最大的价值不是说明了自我实现是什么样子，更重要的是说明了“实现”自我实现的过程。那就是满足自身的需要。就好像另一位姓马的伟人——马克思的思想那样：世界上不会出现有一个完美的社会，而是从低到高发展的，经过原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会，最终达到共产主义社会。但是即使达到共产主义社会，人类也不会停止发展。也正因为人类不会停止发展，因此社会永远不会完美，因为完美意味着无法超越。马斯洛的思想类似：人的心理也永远不会真正完美，而是从低到高发展的，要经过生理需要的满足、安全需要的满足、爱与归属需要的满足、自尊的满足、最后才是自我实现的需要。而且人达到了自我实现

的阶段，也不会停止发展。因此人生不是一个最高价值的寻找过程。而是一个由低到高的发展过程，是一个追求更好的过程。不是形而上学的完美主义，而是辩证法的不断进化。

自从看了这本书，再也不“怀疑人生”了。

## 人格的力量读后感篇五

刚刚阅读完了《阴影人格》中的相关内容：阴影接纳的模式。

我们与阴影对抗时，关于我们身份的提问是非常重要的。正如神话中所说，如果外部的权力范围缩小了，不再与之有关，权力的象征物也就不复存在了。

作者提出，如果某人有积极的母亲情结，他就会期待别人会像母亲一样对他好。在这种情况下，他自己根本不知道什么地方会出现阴影，他一直感觉很好，如果可能的话，他也不想在其他地方会出现阴影，一种积极的母亲情节使人单纯，使人无论在任何情况下都会轻信他人。

作者还提出，一种与善良分离的情景是：随着青春期的到来，与父母阴影的分离发生了，年轻人开始去体验那些被父母作为阴影而忽略的生活。这种生活在家里是被禁止的，这样一来，他们就与父母处于对立的状态。通常，父母并不会对他们进行批评，而是在他们的家庭体制中不给年轻人这种机会。因此，他们就不得不有赖于阴影了。如果我们与阴影同一，我们的行为举止就与较少被阴影蒙蔽时十分不同，这不可避免地会给交往带来困难。如果人们把一种内在的形象保留在客观层面上，也就是留在投射中，就会促使做梦人非常坦诚和激动地谈论这些人，却不曾想过他们实际上在谈论自己。

在本章中作者通过一个个故事，最后还得出了一个答案：生命活力不应该被“死亡的阴影”蒙上阴影，不要去探讨长生不老。正是因为有死亡，所以更应该为生命而活着。

也是，自然界中，向来物以稀为贵，就像知道一样很珍贵的东西知道随时有可能要失去它，它在无形中便变得弥足珍贵了。所以才会更加的珍惜和善待它。

本章最后，作者还提出，阴影部分常常是那些强大的部分，是具有许多能量的个性特征，所以我们应该竭力倾向于接纳它。如果我们与它势不两立，就可能被其中想要抑制的巨大能量所摧毁。

所以，阴影可能存在于我们生活中的某些方面，当我们知道自身存在着某些阴影的时候，我们要勇于正视自我，以完全开放地态度接纳自我，与内在的小我和睦相处。那么，我们自身的能量就会越变越强大。