# 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,也对父母和他们与父母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 自杀地地步,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。