

# 2023年机械伤人心得体会(实用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 机械伤人心得体会篇一

**【感悟】**女儿三岁前，我是第一次做妈妈，第一次做妈妈怎么会不用心呢？可是我还是有几件事情做的特别不好。

一次是满三个月，因为在家憋坏了。朋友约我出去逛街，因为着急，我就赶紧喂奶，结果因为吃的太着急，最后都漾奶了。我是一个怎样不合格的妈妈呀！我是爱孩子吗？我爱自己胜过爱自己。现在想想，我太自私了！

半年产假结束一上班没几天，有一天学校有活动，回到家已经10点多了。妈给我讲孩子怎么在被子里拱来拱去地找妈妈，不禁让人笑，又不禁让人觉得可怜。孩子的安全感受到了强烈的损伤。

她一岁的暑假，我去学车，每天也不能伴她，快开学的时候，爸爸又住院了，我就离开她一周左右，就是那个时候以后，她形成了咬下唇的习惯，一直到现在还不能完全改掉。咬下唇不是什么看得见摸得着的东西，那只是一种现象，但也是孩子强烈地缺乏安全感的表现了。

这部分中各位心理学家对网瘾的阐述让我震惊，的确，错不在于孩子，错在我们不懂得孩子。

“频频上网，与舅舅打21岁的外甥，这两者之间究竟哪个更不正常呢？”

我们作为大人，已经完全失去了童心，已经完全不懂得孩子的世界，我们总是自以为是地认为我们是对的，孩子什么都不会或者什么都做不好。

但问题在于我们真的够权威吗？曾经有一次，女儿在练毛笔字，我走过去说你要写得怎样怎样。她反问我一句：妈妈你确定你说的对吗？听女儿这么一说，我没自信了。

就像武志红老师讲的，太多中国父母过于关注孩子，一个关键的原因是，他们的生命已经乏善可陈。更有朱老师那句“一群不读书不学习的人在努力地教学生怎样读书学习”，这实在是太可怕了！

父母或者家长不读书不学习，就只能在不知不觉的自私中，自以为是地努力下去。越努力，效果越差！

读完这一部分，我觉得自己就是那个权利结构终端的受害者。因为我是一个精神最弱小的家庭成员。所以我庆幸，我没有精神分裂，我在学习中避免了自己走向不好的方向。尽管性格决定命运，但这并不意味着客体关系模式不可改变，只要我们不断地认识我们自己，我们就可以在伤痕上开出美丽的花儿。只要我们正确认识自己，即使童年受伤，也不会阻碍我们前进的步伐。

五岁之前是人格发展的关键阶段。一个人的人格在这一阶段被基本定型。在这一阶段患病，在以后相似的人生场景中再次爆发。

文中卢斌的例子触目惊心。仿佛把自己剥开来在放大镜下审视。一个人的周围的密切人员，特别是她小时候的看护人对他的影响，被层层剥开。

哀悼过去，与它做彻底的和解。

然后，清清楚楚走向新的美好生活。

## 机械伤人心得体会篇二

《为何家会伤人》的作者敢于挑战中国的传统式权威“父母一定是无条件爱你的”，也提出自己对儒家思想的不同见解，让我感觉读到了不一样的东西，不再是以往简单的心灵鸡汤式文章。当我看美剧时，我总会惊叹于他们的直接，敢爱敢恨，忠于内心，他们经常很坦然地说出父母是如此糟糕，而不是一味地美化父母，他们只是简单的陈述事实，却没有加进去那些多余的道德绑架式暗示“父母是爱我的，我怎么能这么对他们呢，一定是我错了”，这种真实感在书中得到强烈共鸣，其实好多不合理现象我们有目共睹，但我们总善于去伪装，去模糊真相，去逃避，而用一句无法求证的“爱”来代替一切深层次的思考和回答。这也提醒我们缺乏思考的人云亦云是如此的可怕乃至可恨，应常怀一份独立思考的智慧。

作者一直也在强调两个字“感受”，无论在于朋友，家人，恋人的相处中，我们都应记住这一点，“感受”才是重中之重，因为在这种相处中，我们追求的都是“爱”，而非利益，对爱而言，事实不重要，对错不重要，解决问题的关键是“感受”，只有你懂我，我才存在，爱才存在。

## 机械伤人心得体会篇三

爱永远是好的，家永远是温暖的，这是我之前心里的定见。本书从心理学的角度对这一广泛存在的概念进行了深刻剖析，读之让我对爱和家的功能与作用有了全新的认知。

父母、夫妻、亲子，这些最亲近的家庭成员间的关系，似乎每个人天生就知道如何去处，但说实话并不一定科学，很多时候属于当局者迷的状态，即使蕴藏着很大隐患，如果不能得到恰当的指导，也根本察觉不到，更不用说找到问题的病

根对症下药了。

本书的长处就在于将常见的家庭各成员之间关系的问题展现出来，让我们明白很多严重后果的根源究竟在哪里，因为很多问题如果不明白形成的原理，是不大可能做到最好的，因为很多时候需要从一种旁观者的心态和视角观察与理解。通常，恋人或夫妻之间吵架也好，父母和孩子之间闹矛盾也罢，更多的是纠结于一时一事，很少有人会想那么多那么深，对于对方的不讲道理和无理取闹，往往是难以理解、徒然助长火气。

明白这些道理之后就会完全不同，再面对类似问题时，至少心里有深度探究的概念、更妥善处理的方法，不至于只是火上浇油、激化矛盾了。

## 机械伤人心得体会篇四

上周，在孩子班主任的推荐下，一口气啃完了《为何家会伤人》这本书。作者武志红，作为知名心理学家和咨询师，用丰富的个案材料和专业的心理学原理，剖析阐释了很多家庭问题，例如婆媳问题，母子情结问题，青少年教育问题等等，反映了现实生活中原生家庭对下一代的诸多影响，同时作者提出了可以缓解问题的一些观点，例如夫妻关系是家庭的核心，别把焦虑转嫁给孩子，婆媳关系不只是婆媳关系而是三角关系等等。这本书引用的心理学专业理论较多，作为业外人士，有些地方看得迷迷糊糊，如坠云里雾里，但也有很多地方看得真真切切，如同亲身经历。这本书，对恋爱择偶、家庭建设、子女教育等方面，有很多指导意义。让曾经自诩“一切为了孩子”的我们这些家长，不得不自叹惭愧，不得不重新审视自己的家庭观念和教育理念。

书中提到，“我们一生中会与许许多多的人建立各种各样的关系，但恋爱是我们生命中能自主建立的最亲密的关系。“只论亲密度，亲子关系一点不比恋爱关系逊色，但是亲子关系是天赐的，而恋爱关系却是我们自己选择的。正是

因为可以选择，我们自己的人生才有了意义。”恋爱是亲子关系的复制。如果童年幸福，我们更可能复制幸福；如果童年痛苦，我们更可能复制痛苦。”，当然，恋爱不是对亲子关系的简单复制。实际上，我们不会按照现实父母的原型去寻找恋人，而是按照理想父母的原型去寻找恋人。理想父母都有一个特点：能给予我们无条件的爱。恋爱的蜜月期，恋人会扮演彼此的理想父母，因为我们潜意识中会知道对方需要什么。但是，等蜜月期过后，两个人的距离到不能再近时，我们就会将恋人当作现实父母，以前对现实父母的那些不满，现在会转嫁到恋人的头上，而且，在转嫁时，我们就是一个蛮不讲理的孩子，恋人越爱我们，我们越不讲道理，这个时候到了考验一场恋爱的关键时期，要想超越这个时期，最好的情形是，一方面，我们明白自己的很多不良情绪不是因为现在的恋人产生的，而是过去所造成的；另一方面，我们的恋人继续扮演着理想父母。婚姻之所以容易成为爱情的坟墓，一个很重要的原因是，婚姻只是我们过去家庭模式的复制。我们一直在循环，只要你努力，就能打破这个循环。”再亲密的人也是另外一个人，和我们一样重要、一样独立、一样需要被尊重的人，不要将恋人当作爱的工具。“一个健康幸福家庭的建立，从恋爱择偶开始，学会认同独立，学会互相尊重，这两点对于能否从恋爱平稳升级到婚姻，能否建立幸福健康的家庭，起着至关重要的作用。

书中讲到，家庭是传递爱的载体，从父母传给孩子，再由孩子向下传递。不过家庭中居第一位的，不应是亲子关系，而是夫妻关系。对此，国内知名的心理学家曾启峰形容说，夫妻关系是”家庭的定海神针“，在有公婆（或岳父岳母）、夫妻和孩子的”三世同堂“的家庭中，如果夫妻关系是家庭核心，拥有第一发言权，那么这个家庭就会稳如磐石。相反，如果亲子关系（包括公婆与丈夫、丈夫与孩子、妻子与孩子、岳父岳母与女儿）凌驾于夫妻关系之上，就会产生最常见的两个问题：一、糟糕的婆媳关系；二、严重的恋子情结。如果有一个糟糕的婆媳关系，一般可以推断，在婆婆以前的那个”新家庭“中，也曾有过糟糕的婆媳关系。而那个糟糕的婆媳关系，让婆婆与其儿子建立了非常密切的关系。对于家

庭而言，” 烦丈夫、爱儿子 “， “ ‘没’ 丈夫、爱儿子 “， ” 太愚孝、轻妻子 “， 都是不健康的模式，它们会很容易地把这种不和谐关系传递到下一代。子女终究要离开父母而独立生活，他们不该成为父母的最爱。父母的最爱，应该是夫妻彼此，这种爱的模式和氛围，更有利于构筑稳定健康幸福的家庭（ps:由于历史和社会环境原因，我们可能很难改变我们的上一辈的价值观，但是我们可以努力纠正我们的价值观，尽力把健康的家庭模式传递给下一代，努力在我们这一代，打破中国家庭中的轮回链条。）

书中也给了很多耳目一新的观点，例如溺爱的心理真相是宠爱自己。表面上看，溺爱仿佛有那么一点伟大的味道，因为从现象上看，溺爱的父母是通过牺牲自己来满足孩子的需要的，但实际上，溺爱源自父母的自恋，溺爱的父母无视孩子真实的成长需要，而是将孩子当作自己的另一个“我”，给予过度满足。可以说，无限制地给予孩子，其实是无限制地给予自己。与溺爱相对应的是真爱，真爱是尊重孩子独立的爱，真爱的父母懂得放手，接受并乐于看到孩子的自我独立和自我成长。有一种溺爱叫包办型溺爱，包办型溺爱的父母不只剥夺了孩子自我探索的机会，实际上他们对真实感受也常视而不见。他们这样做，会导致孩子眼中不信任自己的感受，令他们不从自己的身上认识自己，而是从别人对自己的定义中寻找答案，结果就是，他们迷失了自己。一个人的成长过程就是他成为他自己的过程，爱是这一过程中最重要的因素。我们给孩子提供什么样的爱，孩子就以适应这种爱的方式成长。除了溺爱这个话题，书中还提到了“密不透风的爱源于自私”——爱的背后其实有一种恐慌，一些家长无法忍受孩子的独立倾向，无法忍受与孩子分离的规律。“我爱你，所以你要听我的”——以爱的名义替孩子做选择，这会有极大的迷惑性。父母觉得做的对，孩子也不知道该怎么反抗。但是父母和孩子都会因此而苦恼，父母发现，他们必须一直为孩子操心，而孩子则会经常感到闷烦，甚至还会有窒息感，就仿佛有人在掐着自己的脖子一样。这种窒息不难理解，因为父母替孩子做所有的决定，就是在从精神上掐死孩子的生命，并且，这种“掐”看上去是非常善意的。父母这样看，

孩子也这样想，社会也这样认为。表象可能会欺骗人，内在的情感常常不会骗人，被掐得厉害的孩子常常做出一些极端行为，来表达他们的真实情感（ps：有时候孩子反抗的并不是父母安排的内容而是安排本身，或许于此有关）“青少年太听话不是好事”——好孩子易有两个恶果，一是叛逆期推迟，前半生为别人而活，后半生为自己而活，故意和父母、老师乃至单位领导对着干。二是缺乏生命力，太好的“好孩子”，会有一种通病，缺乏激情。因为，他们努力学习也罢，努力工作也罢，都不是发自内心，而是为了满足父母及家人的期待，这种刻意的努力，是一种强迫性的努力，对努力来的结果并没有什么大的热情，仿佛什么都可以失去，什么事情都不能让他们兴奋（ps：佛系青少年或许跟这有关系）

家是港湾，爱是退路。这本书的内容很丰富，举例很生动，剖析的也很深刻，以上只是摘抄了一部分，不再细述，有兴趣的读者可以自己找原书阅读。原本想写书评，谁知一不小心写成了书摘，弱化了评论。相信仁者见仁，智者见智，各位读者看了原书以后都能打开自己的五味瓶。这本书，作者用了《为何家会伤人》这个题目，我猜，他最想表达的就是，如果我们的上一辈家庭是幸福的，就让我们努力继承这种幸福，如果我们不幸继承了上一代的痛苦，就让我们努力把整个轮回链条在我们这一代的家庭里解开，别让他继续伤害我们的下一代。慎重理性的选择恋人伴侣、用心铸就和谐的夫妻关系、学用真爱帮助孩子成长。

## 机械伤人心得体会篇五

读完此书已有大约一个月，想写一篇读后感，却一直无从下笔。具体的知识点，我只是读者、不是专家，“上帝的归上帝，凯撒的归凯撒”为好。

直到今天，和朋友谈到孩子之间闹矛盾、孤立人等等。家长都希望让孩子的环境越接近理想状态越好，但我不赞成成年

人过多干预。

童年其实是一个重大的机遇期——当然，机遇与风险也并存。儿童恰恰是比较真实的，便于小孩理解人性，学习生存规则。而成人过多的干预就太复杂，超出孩子理解能力。早慧的孩子大多心理上有隐疾，理由很简单——人的精力有限，这里强了那里就弱了。最好的是自然的、符合规律的。长远看，对于无法理解的事物的恐惧与依赖——譬如家长的干预（甚至动用社会力量与手段）——对孩子的负面影响，可能比他们同龄人之间的问题带来的负面影响更大。与其强行干预，不如利用好机遇，同时在风险出现时避免其现实化，足矣。让孩子适当承受一点挫折并表现出来、转变过来、成长起来是好事，也恰恰是建立互信的亲子关系的一个机遇。

出于爱，家长当然想创造一个良好的环境，不过我觉得更重要的是，让孩子有自己适应环境甚至改变环境的能力。家长管不了一辈子，激发孩子内心原动力、培养孩子自身能力，或许是更重要的——这才能伴随孩子一生。

更大程度上，孩子长大要面对的是一个远不完美的世界，家长自己都身处其中、甚至自顾不暇。所以我觉得最迟至孩子青春期，应该开始准备面对面对这些真实的不完美。

引申开去，还想谈谈家长。爱或许是行动的动机，但是不足以单独证明行为的正当性。“爸妈是为你好”这种话，想必很多人从小到大耳朵都听出老茧了。但是光有善良的动机是不够的，还要有长远的眼光、全面的分析、准确的判断、恰到好处的执行。而这些，做家长的恰恰需要扪心自问，自己到底掌握多少。

如《为何家会伤人》书中所言，很多家长表面上看、或者说在意识层面，行为的动机是爱；而在潜意识层面，其行为，更深层次的心理动因则是为了满足自己的心理需求——这是人的本能，故如此行事无可厚非，但是却正常而不正确，可



能给孩子带来更大的困扰。如书中所言，常见的一个例子，便是夫妻感情不好、于是转而“一切为了孩子”。在家长高呼“都是为你好”的时候，他们恰恰忽视或者掩盖了他们决策时为自己盘算的一部分——很多情况下是不自觉的，部分人善于骗人，大多数人善于骗自己——这恰恰是“部分真相法”，一种常见的欺骗策略。忘掉道德教条和说教，专心研究具体问题，根据客观规律、利用客观条件办事，恐怕比按照自己的本能去行动更必要却也更难——那得学多少东西、花多少心思啊。

这时候有些家长会反思自己，而另一些还是有话说的：“咱小时候不也是爸妈糊里糊涂带大的，咱不也长这么大了。哪有爸妈不为孩子好的。”又把动机、行为、效果三者混同了。主观认识与客观情况绝对永恒高度一致，那只有全知全能的上帝了。怕看到自己的问题，惰于改变自己、总想改变别人，或许也是人心理上本能的自我保护吧。