

# 父母的觉醒读后感(优质8篇)

条据书信的语言应该避免使用过于复杂和难懂的词汇。条据书信的写作要简明扼要，尽量使用简单易懂的语言，避免使用过多的专业术语。如果您正在写条据书信，但是遇到一些困惑，以下是一些范文可供参考。

## 父母的觉醒读后感篇一

《父母的觉醒》作者从心理学角度来探索、观照父母与孩子成长过程中关系的方方面面，揭示了父母与孩子关系的真相，指引我们在养育孩子的神圣旅程中，穿越情感与精神的复杂地貌；其深刻的教养之道，不仅将孩子身体、思维、心灵的培养融为一体，也让为人父母者得到充分的成长和享受。

每个人都会把自己想象成最好的家长，绝大多数人确实做得不错，对自己的孩子也抱有深切的爱。我们会把自己的意愿强加给孩子，绝对不是因为不够爱他们，而是由于我们缺少一种为人父母的觉醒意识。现实的情况是，我们大多数家长没有意识到自己同孩子之间的互动规律；在家长和孩子之间，这种规律是固有地存在着的。

我们很少有人愿意反省一下自己是否觉醒；正好相反，大家对这个概念心怀抵触。我们都怀有一种戒备的心态，不愿意听人家评价自己的育儿风格和方法；一旦触及到敏感地带，我们立即会作出反弹。正因为如此，要想重新设计好同孩子的互动，首先要正视并重视这个问题。

父母缺乏觉醒，为此，孩子将要付出巨大的代价。过度的宠爱、过度的关注，这一切导致了许多孩子不快乐。这是因为在不自觉的情况下，我们会将自身的情感延续到孩子身上；在不自觉的情况下，我们会将自己未获满足的需求、没有达成的期望、没有实现的梦想传递给他们。这种一代代传承下

来的情感可能会奴役孩子，削弱他们的能力；这种潜意识如果得不到彻底清理，就会一代又一代地渗透下去。

唯有觉醒的力量才能制止这种回荡在家庭中的痛苦循环。

## 父母的觉醒读后感篇二

每一句话，每一个含义都深深的打动了我的内心，震撼了内在的自我。作为新一代的父母，自认为比我们的父辈更专注于孩子的教育、更懂得亲子的互动、更愿意强调尊重和平等。可是当读完这本书，按照作者对于父母的建议去觉醒时，才发现作为一个普通的，出生在那个时代的我，在自身成长的过程里，从原生的家庭环境、父母和兄弟姐妹当中，在不知不觉中传承了家庭的文化，携带了家庭成员的基因，也塑成了当下自我的性格（这就是本我）；可是由于自身在学校、社会、工作和生活中的学习和成长，在改变性格的同时，更多的是隐藏了很多自己都不了解的本我。所以觉醒就是去发现和寻找潜意识的自我，让潜意识走向前台，勇敢的去面对和提升自我，既是作为父母的我们成长的根本，也是我们确保孩子们能够寻找到自我的保障。

作者萨巴瑞博士结合自己多年从事心理学研究的经验，以及多年的家长和孩子之间的案例，首先强调了父母应该从心理上发现自我，才能真正的感受孩子、尊重孩子；从父母情感上追根溯源，才能够好建立和孩子之间的深入感情，并在尊重和平等的基础的教养孩子，并且成就自我。

“一旦开始追求长幼互动当觉醒和意识，我们会感受到，无论我们到意图有多么的，以往我们的旧模式仍然会出现。”“觉醒”就意味着对我们和孩子之间发生及经历的事情保持清醒的头脑和稳定的情绪，按照现实的本来面目去接纳和应对而不是尝试去控制和改变。

回想自己的成长之路，再看孩子一路的成长，我们曾经都是

父母拥抱在怀里的宝贝，天真稚气、纯洁可爱、对大人依赖有加；再后来他们迈开小腿，在现实世界里前行探索，满腹狐疑的不断追寻着为什么；最终离开父母，走向学校和社会，逐步形成了自我的性格和自我……父母见证了孩子的成长和变化，曾几何时，父母为了孩子的第一声爸爸或者妈妈而热泪盈眶，为孩子们人生迈出的第一步激动不已，为孩子收获的第一个奖励而兴奋的夜不能寐，为孩子如愿的进入理想的中学而欣喜若狂…….

有多少次我们能够管理好自己的情绪，用一种觉醒的态度告诉自己，我不是一个受害者“为什么生活会让我如此不幸”，而更是一个幸存者“我怎么样利用这些不幸获得更好的发展”，这样在调整决定命运的人生态度上就寻找到了自我觉醒的力量。如何放弃虚荣心、控制欲去影响和改变孩子，而是更好的接纳和接受一个孩子们的本性，并且用一种积极和“觉醒”，这样才是真正教育的开始。因为只有父母能够安顿好自己的身心，才能够真正的帮助孩子去成长。

终于找到了，让我慰藉自己的学术理由：在任何时刻学会用一颗平常的心，对待和接受孩子的好与不好，而无需再控制孩子按照自己的计划和意愿行事。

“我们的孩子只会忠于他的自我角色，那时候，他们全然不关心我们这些家长所揪心的事情。在他们的眼里，有没有优异的成绩和特长，浑然不觉。孩子不会心思沉重的看待世间各种事情，只会扎进经验的王国里，对任何冒险都愿意放手尝试一番”。

是啊，就是因为 we 一路走来，也许遇见了非常多的困难和问题，也许走了很多的弯路和挫折，也更因此收获了知识和财富，所以我们在孩子面前就有了更多的自负。自负的我们，期望孩子能够达到预期中的那个他，期望孩子能够避免自己曾经走过的弯路，原因是因为我们的深爱，可是这种不对等的爱、充满期许和回报的爱，恰恰让我们和孩子之间形成了

不平等的关系，也造就了父母和孩子之间的无形的沟壑，沟通的障碍就此形成。

即使我们有最善意的动机，想要鼓励孩子做最真实的自己，可是我们越想帮助孩子，自负感超强的我们就越想控制孩子的思想、行为和做事情的方式和计划，失衡的天平即刻会阻碍我们和孩子的良好沟通，因为我们不是在培养一个“迷你版”的自己，而是在塑造一个真正的灵魂，否则长幼关系每每会被封锁，而不是激发和激活了孩子的精神。

多年前，我不太想要孩子，一方面自己没有长大，贪玩；另一方面，感觉要了孩子感觉比较麻烦，读书、教育持久并且繁琐。后来要了孩子之后，读了多本育儿的书籍，尤其是williamdamo的儿童心理学手册，发现对孩子或者一个人的性格的形成和塑造，原生家庭的文化和父母的影响是及其深刻和重要。读完，才发现我坚持的好个性和爸爸的性格紧密相关，急躁的脾气也在成长的过程里，模仿和学习我的爸爸。那时才猛然发现，与其说培养和教育孩子，倒不如陪伴孩子事实上，就是一个自我学习和完善的过程。所以那时我的msn的名字就是：和孩子一起成长。我想这也许，就是特别认可《父母的觉醒》这本书的中心含义吧，所以阅读之后，内心久久无法平静，因为本书直击我的内心，再次激发了早期为人父母时的冲动。

成人的性格一旦形成，变化的速度和改进的节奏是相当的缓慢，就复杂而言，从个人素养、工作的环境、经济的状况、生活的氛围、家庭的压力等；但简单的讲，懒惰是人的天性，改变和成长就意味着从舒适区走到另外一个陌生，甚至需要痛苦的付出的过程，所以自己在随后为人父母的多年经历里，工作、创业、移民和对未来的不确定形成的无形的焦躁，让我成为一种不愿和孩子一起成长改变的理由，感谢《觉醒》这本书，重新唤醒了沉睡和懒惰的我，重新审视，自我进化。

孩子们已经在长大，但是我的人生之路还充满了很多的期待

和精彩，所以多一份变化和付出，就多一分收获，更何况能够和自己的孩子一起去成长、去变化又是多么的美妙和令人期待啊，《觉醒》给了我新的力量和方向，继续前行和修行。

## 父母的觉醒读后感篇三

与《父母的觉醒》这本书分离已经是两周以后了，这也是我第三次提笔企图写下我当下对《父母的觉醒》这本书的读书体会。第一次是现场的分享，第二次是卫老师催交作业的时候趁兴写下了两段文字后夭折了。事不过三吧，今天有时间坐在键盘前敲打敲打，说说此感。

去读书会蓄意已久的一种想法，看段老师每周发出的读书会邀请，也看到段老师在追名逐利的今天能对心理教育如此的用心，卫老师的亲身经历又和这些附中版本的妈妈们如此吻合，而那些时间也正是自己空虚之余内心表现一片慌乱。终于在4月23日世界读书日的那一天缘份般地走进了读书会，这段缘绵长情深。

初进读书会的忐忑，没有一个熟悉的面孔，不知道如何开始自己在这个团队的重新呈现，遮掩着自己内心情绪的翻江倒海，终于很快就在第二次读书会分享时含着焦虑和不安表露出来，情绪是不会骗人了，只有情绪才是你真实的表达。到第三次再来读书会的时候，已然不是原来的满怀期待，竟然在来的路上会徘徊，他们是否觉察到我的情绪，他们一定会笑话我的不成熟，我不知道该如何再次融入。正如卫老师说的，收费本身也是一个约束，既然交了钱，也是应着自己的初衷而来，还是要面对的。有了这样的想法，在以后的交流中，没有了太多的顾虑，真诚地表达自己所想，共情于书友的分享，这一面面的镜子在逐渐照亮我平淡的心灵，真的真的慢慢地会和这个团队融为一体。

接下来剧透一些自己的经历吧，人生匆匆四十余载，经历于各种亲情、友情、爱情，更多的是对社会的理解和认知，当

亭亭玉立的十八少女展现于面前的时候，突然有一天，你不知道如何面对她，你不再了解她更多，她似乎已不再想依靠你的肩膀，甚至你画下的路对她来说已不再宽广。

孩子的彷徨和妈妈的无奈，甚至自责于自己曾经有无数次不经意中以爱的名义对孩子的伤害。这些日子过得确实是有些落魄，卫老师提醒我要注意自己的情绪变化，我努力把自己打开，找大学同学畅聊，找卫老师解疑，更多做的是充分的思考，我在很短的时间内象饿极了了一样在心理学知识里寻找我想要的，也是对心理学的一种喜欢吧，曾奇峰的精神分析课程、《父母的觉醒》解读、如何消除原生家庭的影响、杨澜说、开讲啦等有声书籍。

我用行动告诉女儿妈妈在学习，妈妈在努力，每天装出一副内心充实的样子。可是当每一次关系的转机又会迎来一些小矛盾，就和考前突击一样，临阵磨枪，看来还是会显得不足，火候还是得慢慢的炖。当然我也不是不讲道理的妈妈，能被女儿做为知己深夜谈话到二点，这真的是很难得的相处机会，平常里性子急的我也需要在和女儿交流的时候大脑飞快运转，体会她的不易和难处。看到女儿最近状态越来越好，但对学习却似乎没有那么上心了，一次次的想试探也被老公及时的制止了，我们要的是孩子真正的快乐和来自于她自己内心充沛的精神动力。于是我还需要不断温柔，耐心等待这香花开。

当孩子们都奋斗在高考前线的时候，我于上周带女儿去了美丽的威海，刘公岛上空蓝蓝的天，坐上缆车一览城市与海的风景，和女儿提着鞋子来回走在海边的浴场，现在想起来会激动起眼眶的泪花，这才是我们真实的生活，有我，有女儿，有海，更重要的是还有无尽的话语。随后，我带女儿在济南参加了大学毕业二十周年的同学聚会，我感动于当年的宿舍、食堂和小路，甚至我们在原来的教室、原来的位置召开的一场别开生面的主题班会，还有骄人的同学们一个个发自内心的感慨和祝福，女儿一直参与其中为我们拍照，聆听和体会

于我们的感受之中，相信她会对自己的人生有更深刻的理解和思考。所以此行无悔。

所有这些都和读书会密不可分，两个半月的时候足够让我发自内心的觉醒。女儿问我醒了没有，我答，我会一直走在觉醒的路上。早上听书的时候听到这样的一句话：家长迷乱，孩子如何清醒？所以我们学习，我们觉醒，我们努力，改变会慢慢的到来。很期待我们一起走在少有人走的路上的风景，携手同行，来日方长，愿你我如愿前行。

## 父母的觉醒读后感篇四

因为是随笔，所以随意写下了这样的题目，然而随之而来的是细思极恐，因为貌似随意的蹦出，却是深藏不露的真实存在。理想中的母子状态是母慈子孝，现实中的真实是不时的鸡飞狗跳；婴幼儿时期相处模式的母慈子孝，到孩子开始上学，中年老母开始对理想、对成绩、对习惯等等有了诸多期待时，相处模式开始萌芽鸡飞狗跳并大有愈演愈烈之势；前一秒的母慈子孝，一个话不投机，画风立转鸡飞狗跳……。这样的一幕幕，可能在我们的周围熟悉地存在着，在所有中年老母的吐槽大会上频频“传颂”着。

一直以来，我们可能也都承受着一些情绪的困扰，比如发过脾气之后让事情解决起来变得更糟，比如生气之后的内伤疗愈还要自我舔，比如发脾气之后让原本美好的母子关系钉上一颗钉子，我们需要设法拔出却更担心如何填平钉眼留下的印记。于是，我们学着成长，学着喂自己一些鸡汤。然而更多的时候，是懊恼之后的反复，是一丁点小事情的一触即发，是外在压力下一点不如意的瞬间打回原形。直到读到《父母的觉醒》这本书后，脑海中始终萦绕的一个词——“自负感”的出现，仿佛让我找到了症结所在，如同黑暗中看到一丝光的兴奋感，我理解的自负感就是我们理想中的想当然，我们理想中的完美的“别人家的孩子”的形象，有理想，有抱负，勤于思考，严于自律，具有自净能力，可以高瞻远瞩

地在还未实践时就清楚地知道自己该选择怎样的处世方式，该选择怎样正确的道路。写下这样的话时，我自己也笑了。于是再次提醒自己，孩子是独立于我们之外的真实存在的个体，有她自己的想法，有她自己的情感需求，有她自己探索世界探索生命的步伐和坚定。

尽管还是经常忘了这一点，于是想到了另外的话——“无条件的接纳与尊重”，对这一点感触最深的是读书会引领人卫老师的眼睛。读书会上，我常常盯着老师的眼睛和表情出神，甚至有时候是忽视了老师对书友问题的解读的，因为特别特别喜欢那温和的笑容中传递的肯定与尊重，如同温润的感觉慢慢流淌着，萦绕着。所以，读书会上没有丝毫压力的听着，说着，看着；品味着卫老师与她女儿小鱼儿的对话，也由此更加感受到了，语言和表情都是有魔力的。也幻想着，自己可以创造一个如此温馨的情感交流，努力着，努力着。

写着写着，想起了我的小宠物，一只可爱的小泰迪，愈发喜欢他的原因竟是，由于共同的热爱，球球让我和睿智热情的丽欣结识，并由此走入了读书会的群体，在这里经常从书友身上看到真实的自己，那么的熟悉，也惊喜于有的妈妈可以那么的睿智，独特的视角，与儿子宛若朋友知己的亲子关系，瞬间想起那句话，三人行必有我师，学习着，祝福着。

仿佛有太多的话，行走在内化于心，外化于行的过程中，我们携手努力着，只愿爬上眼角的皱纹可以闪烁智慧的光芒，丝丝变白的发丝可以长些成熟的印记。下班回家的路上，一白天的晴空烈日突然黄沙漫天，觉得怎么那么像我们的情绪呢，让孩子享受母慈子孝的时候，突然来个鸡飞狗跳，心底升起了一丝厌恶，赶紧躲进楼道，无风无沙的安静楼道瞬间有了家的味道，于是想起，孩子需要的港湾是我们，是这样的——包容，理解，陪伴，温暖，和风微醺，舒适自然！共勉！

补记：读书会上书友们给予的肯定和赞扬让我觉得汗颜，始



终惴惴的是，文字之外的真实中我做得不好，真的是“说的比做的好多了”，于是内心有了不安，但一想起，也许我的读书随想在给自己提醒的时候，能给友友们也带来一丝一毫的友情相助，我愿意真诚地与大家携手在成长的路上，于是释然了。最想说的是，读书会上流淌的真诚和真实让我们流连，想起书友的话，读书会后回家的脚步都是轻快的，感恩遇见，结伴前行！

把读书随笔拿给女儿看，她说，妈妈写得很好，虽稍稍有些乱，但很真诚。对的，我就喜欢这份真诚，感谢看到。

## 父母的觉醒读后感篇五

每一句话，每一个含义都深深的打动了我的内心，震撼了内在的自己。作为新一代的父母，自认为比我们的父辈更专注于孩子的教育、更懂得亲子的互动、更愿意强调尊重和平等。可是当读完这本书，按照作者对于父母的建议去觉醒时，才发现作为一个普通的，出生在那个时代的我，在自身成长的过程里，从原生的家庭环境、父母和兄弟姐妹当中，在不知不觉中传承了家庭的文化，携带了家庭成员的基因，也塑成了当下自己的性格（这就是本我）；可是由于自身在学校、社会、工作和生活中的学习和成长，在改变性格的同时，更多的是隐藏了很多自己都不了解的本我。所以觉醒就是去发现和寻找潜意识的自己，让潜意识走向前台，勇敢的去面对和提升自己，既是作为父母的我们成长的根本，也是我们确保孩子们能够寻找到自己的保障。

作者萨巴瑞博士结合自己多年从事心理学研究的经验，以及多年的家长和孩子之间的案例，首先强调了父母应该从心理上发现自己，才能真正的感受孩子、尊重孩子；从父母情感上追根溯源，才能够好建立和孩子之间的深入感情，并在尊重和平等的基础的教养孩子，并且成就自己。

“一旦开始追求长幼互动当觉醒和意识，我们就会感受到，

无论我们到意图有多么的，以往我们的旧模式仍然会出现。”“觉醒”就意味着对我们和孩子之间发生及经历的事情保持清醒的头脑和稳定的情绪，按照现实的本来面目去接纳和应对而不是尝试去控制和改变。

回想自己的成长之路，再看孩子一路的成长，我们曾经都是父母拥抱在怀里的宝贝，天真稚气、纯洁可爱、对大人依赖有加；再后来他们迈开小腿，在现实世界里前行探索，满腹狐疑的不断追寻着为什么；最终离开父母，走向学校和社会，逐步形成了自己的性格和自己……父母见证了孩子的成长和变化，曾几何时，父母为了孩子的第一声爸爸或者妈妈而热泪盈眶，为孩子们人生迈出的第一步激动不已，为孩子收获的第一个奖励而兴奋的夜不能寐，为孩子如愿的进入理想的中学而欣喜若狂…….

有多少次我们能够管理好自己的情绪，用一种觉醒的态度告诉自己，我不是一个受害者“为什么生活会让我如此不幸”，而更是一个幸存者“我怎么样利用这些不幸获得更好的发展”，这样在调整决定命运的人生态度上就寻找到了自己觉醒的力量。如何放弃虚荣心、控制欲去影响和改变孩子，而是更好的接纳和接受一个孩子们的本性，并且用一种积极和“觉醒”，这样才是真正教育的开始。因为只有父母能够安顿好自己的身心，才能够真正的帮助孩子去成长。

终于找到了，让我慰藉自己的学术理由：在任何时刻学会用一颗平常的心，对待和接受孩子的好与不好，而无需再控制孩子按照自己的计划和意愿行事。

“我们的孩子只会忠于他的自己角色，那时候，他们全然不关心我们这些家长所揪心的事情。在他们的眼里，有没有优异的成绩和特长，浑然不觉。孩子不会心思沉重的看待世间各种事情，只会扎进经验的王国里，对任何冒险都愿意放手尝试一番”。

是啊，就是因为我们一路走来，也许遇见了非常多的困难和问题，也许走了很多的弯路和挫折，也更因此收获了知识和财富，所以我们在孩子面前就有了更多的自负。自负的我们，期望孩子能够达到预期中的那个他，期望孩子能够避免自己曾经走过的弯路，理由是因为我们的深爱，可是这种不对等的爱、充满期许和回报的爱，恰恰让我们和孩子之间形成了不平等的关系，也造就了父母和孩子之间的无形的沟壑，沟通的障碍就此形成。

即使我们有最善意的动机，想要鼓励孩子做最真实的自己，可是我们越想帮助孩子，自负感超强的我们就越想控制孩子的思想、行为和做事情的方式和计划，失衡的天平即刻会阻碍我们和孩子的良好沟通，因为我们不是在培养一个“迷你版”的自己，而是在塑造一个真正的灵魂，否则长幼关系每每会被封锁，而不是激发和激活了孩子的精神。

多年前，我不太想要孩子，一方面自己没有长大，贪玩；另一方面，感觉要了孩子感觉比较麻烦，读书、教育持久并且繁琐。后来要了孩子之后，读了多本育儿的书籍，尤其是williamdamo的儿童心理学手册，发现对孩子或者一个人的性格的形成和塑造，原生家庭的文化和父母的影响是及其深刻和重要。读完，才发现我坚持的好个性和爸爸的性格紧密相关，急躁的脾气也在成长的过程里，模仿和学习我的爸爸。那时才猛然发现，与其说培养和教育孩子，倒不如陪伴孩子事实上，就是一个自己学习和完善的过程。所以那时我的msn的名字就是：和孩子一起成长。我想这也许，就是特别认可《父母的觉醒》这本书的中心含义吧，所以阅读之后，内心久久无法平静，因为本书直击我的内心，再次激发了早期为人父母时的冲动。

成人的性格一旦形成，变化的速度和改进的节奏是相当的缓慢，就复杂而言，从个人素养、工作的环境、经济的状况、生活的氛围、家庭的压力等；但简单的讲，懒惰是人的天性，改变和成长就意味着从舒适区走到另外一个陌生，甚至需要

痛苦的付出的过程，所以自己在随后为人父母的多年经历里，工作、创业、移民和对未来的不确定形成的无形的焦躁，让我成为一种不愿和孩子一起成长改变的理由，感谢《觉醒》这本书，重新唤醒了沉睡和懒惰的我，重新审视，自己进化。

孩子们已经在长大，但是我的人生之路还充满了很多的期待和精彩，所以多一份变化和付出，就多一分收获，更何况能够和自己的孩子一起去成长、去变化又是多么的美妙和令人期待啊，《觉醒》给了我新的力量和方向，继续前行和修行。

也许因为读书和理解的功力不够，也许是功利在作怪，总想从书中发掘一些改变和改进的方法，好像是本书中比较欠缺的地方。另外，本书虽然用词精准，文采超越一般学术文章，可是总体感觉全书的结构和逻辑上没有特别的清晰。

## 父母的觉醒读后感篇六

读《父母的觉醒》，上好成长这堂必修课。

与《父母的觉醒》这本书分离已经是两周以后了，这也是我第三次提笔企图写下我当下对《父母的觉醒》这本书的读书体会。第一次是现场的分享，第二次是卫老师催交作业的时候趁兴写下了两段文字后天折了。事不过三吧，今天有时间坐在键盘前敲打敲打，说说此感。

去读书会蓄意已久的一种想法，看段老师每周发出的读书会邀请，也看到段老师在追名逐利的今天能对心理教育如此的用心，卫老师的亲身经历又和这些附中版本的妈妈们如此吻合，而那些时间也正是自己空虚之余内心表现一片慌乱。终于在4月23日世界读书日的那一天缘份般地走进了读书会，这段缘绵长情深。

初进读书会的忐忑，没有一个熟悉的面孔，不知道如何开始自己在这个团队的重新呈现，遮掩着自己内心情绪的翻江倒

海，终于很快就在第二次读书会分享时含着焦虑和不安表露出来，情绪是不会骗人了，只有情绪才是你真实的表达。到第三次再来读书会的时候，已然不是原来的满怀期待，竟然在来的路上会徘徊，他们是否觉察到我的情绪，他们一定会笑话我的不成熟，我不知道该如何再次融入。正如卫老师说的，收费本身也是一个约束，既然交了钱，也是应着自己的初衷而来，还是要面对的。有了这样的想法，在以后的交流中，没有了太多的顾虑，真诚地表达自己所想，共情于书友的分享，这一面面的镜子在逐渐照亮我平淡的心灵，真的真的慢慢地会和这个团队融为一体。

接下来剧透一些自己的经历吧，人生匆匆四十余载，经历于各种亲情、友情、爱情，更多的是对社会的理解和认知，当亭亭玉立的十八少女展现于面前的时候，突然有一天，你不知道如何面对她，你不再了解她更多，她似乎已不再想依靠你的肩膀，甚至你画下的路对她来说已不再宽广。

孩子的彷徨和妈妈的无奈，甚至自责于自己曾经有无数次不经意中以爱的名义对孩子的伤害。这些日子过得确实是有些落魄，卫老师提醒我要注意自己的情绪变化，我努力把自己打开，找大学同学畅聊，找卫老师解疑，更多做的是充分的思考，我在很短的时间内象饿极了在心理学知识里寻找我想要的，也是对心理学的一种喜欢吧，曾奇峰的精神分析课程、《父母的觉醒》解读、如何消除原生家庭的影响、杨澜说、开讲啦等有声书籍。

我用行动告诉女儿妈妈在学习，妈妈在努力，每天装出一副内心充实的样子。可是当每一次关系的转机又会迎来一些小矛盾，就和考前突击一样，临阵磨枪，看来还是会显得不足，火候还是得慢慢的炖。当然我也不是不讲道理的妈妈，能被女儿做为知己深夜谈话到二点，这真的是很难得的相处机会，平常里性子急的我也需要在和女儿交流的时候大脑飞快运转，体会她的不易和难处。看到女儿最近状态越来越好，但对学习却似乎没有那么上心了，一次次的想试探也被老公

及时的制止了，我们要的是孩子真正的快乐和来自于她自己内心充沛的精神动力。于是我还需要不断温柔，耐心等待这香花开。

当孩子们都奋斗在高考前线的时候，我于上周带女儿去了美丽的威海，刘公岛上空蓝蓝的天，坐上缆车一览城市与海的风景，和女儿提着鞋子来回走在海边的浴场，现在想起来会激动起眼眶的泪花，这才是我们真实的生活，有我，有女儿，有海，更重要的是还有无尽的言语。随后，我带女儿在济南参加了大学毕业二十周年的同学聚会，我感动于当年的宿舍、食堂和小路，甚至我们在原来的教室、原来的位置召开的一场别开生面的主题班会，还有骄人的同学们一个个发自内心的感慨和祝福，女儿一直参与其中为我们拍照，聆听和体会于我们的感受之中，相信她会对自己的人生有更深刻的理解和思考。所以此行无悔。

所有这些都和读书会密不可分，两个半月的时候足够让我发自内心的觉醒。女儿问我醒了没有，我答，我会一直走在觉醒的路上。早上听书的时候听到这样的一句话：家长迷乱，孩子如何清醒？所以我们学习，我们觉醒，我们努力，改变会慢慢的到来。很期待我们一起走在少有人走的路上的风景，携手同行，来日方长，愿你我如愿前行。

## 父母的觉醒读后感篇七

在读这本书之前，我只是一味地按照我固有的模式来说教孩子，控制孩子。捧着自认为正确的“真理”不断地教育孩子，例如：别在浪费时间，应该写作业了，写不完怎么办，看某某人比你强，比你有效利用时间，比你学习好等等。当读完这本书之后，才能感觉自己教育上的欠缺，从没有真正发自内心的接纳自己的孩子。

读了这本书之后，我已逐步了解到一对关键词“控制”和“接纳”的真正含义，虽然不由自主的还会常常游离于两

个词之间，如：在不自觉的情况下，我们往往只是认可孩子的行为，而不是认可他们本人，赞美和认同孩子本人的意义是：允许他们生活在最真实的自我当中，而不必陷入我们期望的陷阱中，让我们尝试纯粹赞美，爱我们的孩子本身。接纳孩子最本真的状态，这就需要我们放弃那种应该怎样的想法。我们也许不会支持孩子每一个具体的行为，但我们必须全心全意的支持孩子最核心的权利，接纳绝对不是被动行为，而是主动热情充满活力过程，尊重他们的本真，接受来自他们的教诲。

这本书中多次谈到“自负”，这个词，说实话，在我们大人的世界里，总认为我们一路走来，遇到了许多的困难和问题，也走过不少弯路，因此积累了不少的解决方法，这样我们在孩子面前就有了更强的自负感，期许他们少走我们走过的弯路，期望他们能有完美无瑕的结局。殊不知就是一个非常愚蠢的想法，放弃这种执念不在坚持做一个完美的家长。当我们坦诚自己的缺点时，实事求是的看待问题，如果我们谈笑面对错误，也许等于送给孩子一个极为珍贵的经验，我们应当坦然面对现实，包括我们错误的行为。

本书还有关键词既是活在当下，这是要求父母放弃以往所有的计划，放弃替孩子书写未来的欲望，仅仅对眼前最真实的孩子做出反应。当下即是，记得卫老师曾经告诉我们做大眼睛小嘴巴的父母，用心看，而少去评判。而真正处于活在当下的状态。同时我们家长也不能过多干预孩子，多站到孩子的角度去考虑问题，而不是站在孩子的对立面。总之，想和孩子达到心与心交流，就必须抛弃自我的优越感，孩子不需要父母的主张，期望，权威，控制。我们需要做的是快乐如常，在每一个当下能和孩子和谐相伴。

## 父母的觉醒读后感篇八

曾经借助了一切可以借助的资源想让面临中考，成绩一向还算优秀的女儿学习尽快走上正轨，亲子关系趋于和谐，也开

始疯狂的上网找寻一本又一本如《非暴力沟通》、《正面管教》、《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》、《陪孩子走过初中三年》、《中国家长怎么办》等有关与孩子沟通交流的书籍，想从书中尽快找到解决这些问题的方法，有时甚至迫不及待的一天就会读完一本书，把书中的一些方法贴在门上，时刻提醒自己。可越是这样，就像人陷入泥潭中，越挣扎陷得越深，这样的状况一直持续到高一开学...

直到一次和同学妈妈的聊天中，得知了段老师、卫老师及其致慧读书会，出于对这位智慧妈妈的信任，抱着有病乱求医的心态来到了这里。在卫老师的带领下，开始了《父母的觉醒》这本书的精读。在读的过程中学会了反省、内观自己；在读书会妈妈们的分享中看到了自己的影子；在自己的分享时，从卫老师和读书会妈妈们的神态、表情、含蓄委婉的语言中明白了自己做得好的、不好的方面.....感谢段老师创办读书会，感谢卫老师的引领，感谢各位书友妈妈的分享，也感谢这本书，这些都使我走在了做一个觉醒父母的路上，在读书会近一年来的浸泡中，也获得了些许感悟。

这本书告诉我们——养育孩子是为了培养一个有独立健全生命的人，是为了让孩子发现本真的自己，过上真实、觉醒、愉悦的生活，而不是为了父母的自负心，培养一个听话、无思想、少时受父母控制，长大受制于他人的毫无自己价值感的无趣灵魂。

养育孩子是父母从一个主角变为配角的过程，尤其是到了青春期，父母更是不得不放弃一些寄托在孩子身上的期望，做到放手而不放弃。要对自己逐渐长大的孩子给予充分的信任和信心，当然更要对自己的教养方式有足够的信心。一个从容淡定的母亲，即使给不了孩子什么建议，即使不能够解决孩子的学习、生活的困扰，也比一个唠唠叨叨、指指点点的妈妈可能更会使孩子得到更多的养分，更能使其茁壮成长，成为孩子想成为的样子，成为父母可以引以为傲的孩子。



一个人能够控制情绪是最高的情商、最大的能力，在生活中击垮我们的往往是失控的性情。这本书使我明白了作为父母要做孩子情绪的引领者，而不是随孩子陷入情绪的纠缠。尤其是进入青春期，由于孩子身处情绪的漩涡中，也开始了体验与其年龄不相符的身体和心理极限，这时孩子会比以前更需要我们，需要我们无条件的爱，需要我们的彻底接纳。