# 情绪的镜子读后感

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-22

*第一篇：情绪的镜子读后感情绪的镜子读后感非常非常喜欢作者的文字，还有她洞悉这世界奥秘的深邃眼光。更喜欢她温婉的娓娓道来的叙事风格。和她那种经历过死荫幽谷之后回头望的那种波澜不惊的沉稳。让我深深的体验那句话——苦难是化妆的祝福。可是又有多少...*

**第一篇：情绪的镜子读后感**

情绪的镜子读后感

非常非常喜欢作者的文字，还有她洞悉这世界奥秘的深邃眼光。更喜欢她温婉的娓娓道来的叙事风格。和她那种经历过死荫幽谷之后回头望的那种波澜不惊的沉稳。让我深深的体验那句话——苦难是化妆的祝福。可是又有多少人能从苦难中站立起来呢。但林凯沁不仅做到了而且还成为了他人的祝福。

这本书告诉我人生没有太迟也没有太烂到不能去改变。社会总告诉我们说什么年纪就该做什么年纪的事。对于耽误了时间的人来说，年纪一大把再做小孩的事似乎很羞耻。因为这样的羞耻感我们耽误了多少改变的机会呀。作者17岁读中学，23岁中学毕业，40岁读研究所，走的并不是常人的道路，但又有何妨呢？人生在何时沉淀都有它的道路吧。所以不要怕太迟，我们所应该做的就是不放弃，改变一点再一点。人生之所以不同就是因为这个缘故吧。

作者在她娓娓道来的故事里充满着很多智慧的领悟。在处理冲突上怎样互换心理的三种状态对我来说是一个很好的学习。弹性适当的使用这三种状态即使在剑拔弩张的情境之下也会收到很好的效果。还有，书中对孩子成长的路程的体验：“离家是为了回家，离家是为了有机会再回来”。如果父母都能真正理解这个道理可能会大大减少孩子青春期的挣扎。放开手，信任他，他不会走的太远而且会回来的更快。

书中最引发我思考的一句话是：“生命不固执就温柔，不迷思更美丽”。我从来没有想过自己是否固执，但是确实认为自己不够温柔。我对温柔的理解是：宽容，接纳，随遇而安的生活态度，遇事不紧张、不坚硬、不倔强，是一种乐于接受改变的勇气。真不知道我有过多少错误的坚持，错过多少改变的机会。但是没关系，忘记背后努力面前。在余下的岁月里，现在是最年轻的时候，面对学习新的领域，我要勇往直前。

每个人都带着自己的烙印生活着，文化的、家庭的、生长经历的不同，使得每个人的人生脚本都大不相同，或一帆风顺的或充满荆棘的，但无论怎样自己都可以让自己的人生过得精彩。就像一副画，有时候画错了，你可以选择把它扔掉也可以选择去修改，覆盖颜色，勾勒线条直到完成它。它终究会成为一副与众不同的作品。

最后用书中的文字作为结束：

“这是一群我所熟悉的自己，如果问我一切要不要重来？当然不！打桥牌，最有意思、最精彩的是，拿到一手烂牌，却能面不露畏惧之色且绞尽脑汁让对手赢在边缘，这才叫得意！而把一本不怎么好的人生剧本，好好的演，不管角色大小、戏份多少，或是内容如何，都能演得淋漓尽致，刻骨铭心，就是走卒一名，仍然展现掌棋的威风，这叫中心又良善。”

**第二篇：《情绪的镜子》读后感**

《情绪的镜子》读后感

当阅读完一本名著后，想必你有不少可以分享的东西，写一份读后感，记录收获与付出吧。千万不能认为读后感随便应付就可以，以下是小编收集整理的《情绪的镜子》读后感，希望对大家有所帮助。

“时间是无言的老师，它的静默被人以为无为，它的充裕被人以为无度，我们总在它里面放肆的挥霍，在用之不尽取之不竭的狂傲中，未知它的来去。”

非常非常喜欢作者的文字，还有她洞悉这世界奥秘的深邃眼光。更喜欢她温婉的娓娓道来的叙事风格。和她那种经历过死荫幽谷之后回头望的那种波澜不惊的沉稳。让我深深的体验那句话——苦难是化妆的祝福。可是又有多少人能从苦难中站立起来呢。但林凯沁不仅做到了而且还成为了他人的祝福。

这本书告诉我人生没有太迟也没有太烂到不能去改变。社会总告诉我们说什么年纪就该做什么年纪的事。对于耽误了时间的人来说，年纪一大把再做小孩的事似乎很羞耻。因为这样的羞耻感我们耽误了多少改变的机会呀。作者17岁读中学，23岁中学毕业，40岁读研究所，走的并不是常人的道路，但又有何妨呢？人生在何时沉淀都有它的道路吧。所以不要怕太迟，我们所应该做的就是不放弃，改变一点再一点。人生之所以不同就是因为这个缘故吧。

作者在她娓娓道来的故事里充满着很多智慧的领悟。在处理冲突上怎样互换心理的三种状态对我来说是一个很好的学习。弹性适当的使用这三种状态即使在剑拔弩张的情境之下也会收到很好的效果。还有，书中对孩子成长的路程的体验：“离家是为了回家，离家是为了有机会再回来”。如果父母都能真正理解这个道理可能会大大减少孩子青春期的挣扎。放开手，信任他，他不会走的太远而且会回来的更快。

书中最引发我思考的一句话是：“生命不固执就温柔，不迷思更美丽”。我从来没有想过自己是否固执，但是确实认为自己不够温柔。我对温柔的理解是：宽容，接纳，随遇而安的\'生活态度，遇事不紧张、不坚硬、不倔强，是一种乐于接受改变的勇气。真不知道我有过多少错误的坚持，错过多少改变的机会。但是没关系，忘记背后努力面前。在余下的岁月里，现在是最年轻的时候，面对学习新的领域，我要勇往直前。

每个人都带着自己的烙印生活着，文化的、家庭的、生长经历的不同，使得每个人的人生脚本都大不相同，或一帆风顺的或充满荆棘的，但无论怎样自己都可以让自己的人生过得精彩。就像一副画，有时候画错了，你可以选择把它扔掉也可以选择去修改，覆盖颜色，勾勒线条直到完成它。它终究会成为一副与众不同的作品。

最后用书中的文字作为结束：

“这是一群我所熟悉的自己，如果问我一切要不要重来？当然不！打桥牌，最有意思、最精彩的是，拿到一手烂牌，却能面不露畏惧之色且绞尽脑汁让对手赢在边缘，这才叫得意！而把一本不怎么好的人生剧本，好好的演，不管角色大小、戏份多少，或是内容如何，都能演得淋漓尽致，刻骨铭心，就是走卒一名，仍然展现掌棋的威风，这叫中心又良善。”

**第三篇：镜子读后感**

镜子读后感

刘慈欣的科幻小说《镜子》一直是我最喜欢的科幻小说之一，小说讲述了一个物理学取得大突破的时代，人们发现量子效应只是物质更深层规律扰动的影子，量子力学的不确定性被确定性和唯一性取代，换句话说，当宇宙发生大爆炸的一瞬间，往后的一切都将注定。

主人公是一名生活在内地城市郑州的软件工程师，他率先利用超级计算机开发了宇宙演化模拟软件，即创立一个大爆炸奇点的模型，使其在计算机中开始演化。他误打误撞地产生了我们生活的宇宙，创造了一个“现实镜像”的模型，由此能够看到地球上过去发生的任何事件，同时能够看到遥远的未来。由于对本地腐败现象的深恶痛绝，他本来希望镜像技术能够用于司法领域，但他震惊地发现，在遥远的未来，人类文明消亡了，正是镜像技术在人类社会的应用导致了消亡的发生。

他发现，虽然镜像技术一开始仅用于司法领域，但其影响已开始渗入社会的各个角落，一切人类社会的黑暗和肮脏的事物都暴露在镜像的强光之下，罪恶无处可逃。镜像技术毁灭了人类文明的一切罪恶和一切不道德的东西，使人性如一汪清水般纯洁。由于没有可描写和表现的，人类文学首先消失了，接着整个艺术领域都陷入停滞，而以艺术为发展动力的科学领域也因此停滞。随着地球自然资源的耗尽，人类工业文明开始衰退。

社会的活力，其实是以种种偏离道德主线的欲望和冲动为基础的，正是在对旧道德的不断挑战的过程中，产生了新道德，也就生成了社会进一步发展的动力。一个在道德上永不出错的社会，其实是一个死了的社会，因为它的每个社会成员都精确地按照其道德标准行事，即使道德伦理不再符合文明进一步发展的要求，也无力去推翻它。

水清无鱼的道理，其实适用于社会的许多问题。在地球35亿年的生命进化史中，正是DNA的错误进化了生命，推动了文明的进程。设想，如果DNA永远精确地复制和遗传，那森林古猿永远无法直立行走，现在的的地球可能仍是单细胞生物的天下！

现在的社会仍然有许多错误，但不应当建立强制性的监视与监督机制来维护规避社会问题，而扼杀社会成员的思想自由。我们应当以珍视的眼光看待错误，在改正错误的同时不断发展完善自身。

**第四篇：赶走负面情绪 对着镜子多笑笑**

。

赶走负面情绪 对着镜子多笑笑

核心提示：请你做个试验，微笑地对着镜子说“我讨厌你”，镜子里的自己却是和善的；皱紧眉头对着镜子说“我喜欢你”，镜子里的那个人却可能让自己讨厌。所以，即使遇到了烦心事，也一定不要带着疲惫的面孔回家。下班前，对着镜子笑笑，给心理卸个妆，将负面的情绪丢在公司，用爱和欢乐的表情面对家人，家人也会用笑容迎接你。

许多人手机上都有一款“左右脸识别”软件，能显示左右脸的吻合程度。大多数人都发现，自己的左脸和右脸相差很大。30多年来一直致力于解读面孔研究的美国心理学家利奥波德·贝拉克认为，这种不对称揭示了深层次的内涵，即人的真实情感由右脑控制，表现在左半脸；而左脑控制理性思维，因此右半脸表现出来的是一幅“社会面具”。

**第五篇：《生活的镜子》读后感**

活的意义——《生活的镜子》读后感湖州新世纪外国语学校初一6汪彬彬E-mail:wangbinbinkatheirne@sina.com是什么促使了人活下去，给了他们活的勇气？又是什么在于人看来是最值得去珍惜的东西？在世的意义是什么？是什么促使了人活下去，给了他们活的勇气？又是什么在于人看来是最值得去珍惜的东西？在世的意义是什么？让我们打开《生活的镜子》一书，看看书中是否给了我们其中的答案，《生活的镜子》读后感。翻开书，第一页则是代序，代序不仅告诉了我们青少年应该做什么，也对这本书做了大概的解释。其中一句鲁迅的话给了我深刻的印象：“道德这事，必须普遍，人人应做，人人能行，又于自他两利，才有存在的价值。”那么，活的意义，它的价值是否就是鲁迅所说的那样呢？我仍然一知半解。让我们继续往下阅读。第一单元导读：理想、信念、灵魂，首先让我们看看这句话：“一个精神生活很充实的人，必然是一个很有理想的人，必然是一个很高尚的人，一定是一个只做物质主人而不做物质奴隶的人。淘宝网女装”它是陶铸曾经说过的一句名言。这句名言的意义是不是告诉我们什么是高尚的人呢？未必。理想？信念？灵魂？在第一单元几则小故事中，给了我印象最深的是第二则小故事——《上山的和下山的》。它讲述的就是上山的人和下山的人登山的不同感受，是一篇选自《重庆日报》发表于2024年9月22日的小寓言。其实，这则寓言告诉我们的就是每个人的目标不一样，对结果的感受也就不尽相同，但只要你认准了，就不要再管别人说什么。之所以我会选择它是因为它是这6篇当中的典型，不管是目标，理想，信念，灵魂每个人都是不一样的，最主要的照旧你把握了没有。第二单元导读：学习、学问、信心，学生的首要任务是读书学习，是求知打根本。怎样的态度才能学好知识，是机械地全盘接受，还是无目的地漫游？这就是第二单元的导读，也是我想问大家的一个问题，对于接受知识的理解和方式，你是否想过这个问题？第三单元导读：体谅、宽容、尊重，人与人间确实不能没有沟通，社会的和谐就是人与人之间达到和谐的沟通。中国13亿人口之所以会和和睦睦的相处像个大家庭一样，就是因为彼此间有不同方式的沟通，也有着不同方式的体谅，宽容和尊重。我们每一个人都是构成社会大家庭的一份子，你想做到彼此互相帮助，友好相处，就务必要学会体谅、宽容、尊重，同情，它们就像寒冬里的阳光，夜行者路上的月光，白叟手里的拐沼耄是极度重要的。第四单元导读：信任、信誉、立身，巴甫洛夫曾经说过：永远不要企图掩饰自已知识上的缺陷，即使用最大胆的推测和假设，这也是要不得的。不论这种番笕泡的色彩多么使你们眩目，但番笕泡必然是要破裂的，于是你们除羞愧以外，会毫无所得的。克雷洛夫也曾经说过：你们必须知道好信用比任何修饰都来得名贵，而且好信用像春天的花朵一样，一阵风就可以把它毁了，读后感《《生活的镜子》读后感》。诚实守信是中华民族的优良传统，是永远不会过期的。你生活在这个世界上，不能没有别人的信任，不能没有信誉，更不能没有自己的立身。你一旦抛弃了诚信，社会也将会抛弃你。第五单元导读：亲情、友情、爱心，生活在小家庭里，你有亲情的真实体验，生活在学校里，你又有友情的美好支持，生活在这个大家庭里，你必须知道怎样去呵护与关爱别人。人身有许多情感，而情感则是人类社会的黏合剂。它们所包含的价值意义也是不同的。情感是一道无形的风景，需要用真心来感悟；情感是一只易碎的花瓶，要用真心来呵护。当你拥有一份真情的时，请千万要珍重，因为它是来之不易的。记住罗素曾经说过的一句话：作为一个人，对父母要尊敬，对子女要慈爱，对穷亲戚要慷慨，对一切人要有礼貌。第六单元导读：生活、义务、责任，可以说人活着，最重要的就是这三项。生活分酸甜苦辣涩，有些人的生活是幸福美满的，而有些人的生活只能在黑暗中度过。这就要看你会不会成为生活的主使者，会不会用挥棒主导你自己的生活。义务，为他人服务就是义务，雷锋一生的活动就是义务劳动，他永远只知道为他人服务而活，这就是义务的美好境界。我们现在是中学生了，独立的生活却才刚刚起步。当然，我们的生活不仅仅只是读书学习，学会体谅孝敬长辈，学会替父母分忧，学会为人处世也是自己分内的事。只有你明白了生活的意义，义务的含义，责任的重要性，才能说明你真正长大了。柏拉图在《理想国》中说：“开好一个头对于做任何事情都是最重要的，尤其是那些尚处于年轻和幼稚阶段的事物，因为这时正是个性形成的时候，此时留下的印象也深刻……年轻时形成的观念是很难消除和改变的，因此，年轻人成长时首次听到的故事应该是美德的典范……这样，我们年轻人才能在健康的土地上成长，沐浴着阳光雨露，接受美好的事物。一切美好的东西，辛勤工作的个性，像来自纯净之地的和煦春风，吹进了人们的心扉，不知不觉地，从幼年时候起，孩子的心灵就与一切美好的事物拉近了，对它们有了天然的亲近之感。”学会生活就自然能融于这个社会。这本书对我的启发很大，相信它对于同样读过这本书的人也有着不小的感慨。它让我了解了什么是体谅，什么是真情，什么是责任……等涤耄最后，让我们与郎费罗一起学习：不要以感伤的眼光去看过去，因为过去再也不会回来了，最聪明的办法，就是好好对付你的现在——现在正握在你的手里，你要以堂堂正正的大丈夫气概去迎接如梦如幻的将来。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！