

快与慢读书笔记(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

快与慢读书笔记篇一

作者丹尼尔·卡尼曼是美国人，他因对判断和决策制定的理性模式提出挑战而荣获2002年度的诺贝尔经济学奖。他的研究打开了社会心理学、认知科学、对理性与幸福的研究以及行为经济学的新局面。

我被书里的内容深深的吸引，卡尼曼认为我们的大脑有快与慢两种作决定的方式。

常用的无意识的“系统1”依赖的是情感、记忆和经验，对事物迅速作出判断和抉择，使我们能够迅速对眼前的情况作出反应。但系统1也很容易上当，它固守“眼见即为事实”的原则，任由损失厌恶和乐观偏见之类的错觉引导我们作出错误的选择。

一般不常用的有意识的“系统2”必须通过调动注意力来分析和解决问题，依赖的是逻辑、数理和概率，对事物作出判断和抉择，它比较慢而且劳神，但使我们不容易出错。可很懒惰，经常不调用系统2，而走捷径，直接采纳系统1的直觉去判断结果。书中有很多经典有趣的行为实验，能让我们真切体会到系统1和系统2的特点和区别，指出了我们在什么情况下可以相信自己和他人的直觉判断：

一要事件本身具有规律，只是我们还没有掌握或不能清晰的

表述。

二是要通过长期训练学习，掌握了其运行规律。

历经长时间训练才能培养出直觉。比如，象棋、桥牌、玩扑克、医生、护士、运动员、消防员等，在面对复杂紧急的环境中，可以引发专家的训练有素的有效直觉，而直觉的有效性，取决于专业人员是否有机会培养其直觉性专业技能，而直觉性专业技能主要取决于事件反馈的质量和速度。比如医生的治疗方法就没有机会得到病人长期的治疗效果，所以凭医生的直觉选用治疗方法是不可信的，他无法从反馈的信息里提取有效信息；医学专用师就可以，因为反馈是及时充分的，而且常常是紧急状态，所以，医学专用师的判断常常引起医生护士的高度重视，并常常是正确的，需要及时处理。

而放射科医生就没法得到他们诊断结果的反馈信息，所以不能相信其单一的直觉判断。即是在其本身有规律可循的环境，还得有选择的相信直觉判断。即面对的情况复杂紧急，可采用专家的直觉判断。

相反，做长期预测的股票人以及政治家，他们预测的环境本身无规律可循，所以，他们的预测是不能依赖的直觉预测，是无效的。在一个不可预测的世界里，人们预测出错是无可厚非的，但若专业人士认为自己可以成功预测不可能的任务，我们就可以对其进行指责。如果真是这样，他们要么是自我妄想，要么是利用巧合在说谎。

所以，我们不能随便相信任何人的直觉，包括我们自己！

本书还有很多引发思考的非常有趣的例子，很多我从未思考过但对生活有用的东西，让我们知道大脑是怎么工作，怎么偷懒的。还有如何使用直觉，也可以在使用直觉出错时为自己找到理由——不能相信直觉。阅读后能增添我们对日常小事进行思考的乐趣，还可以增进对自己的了解。还有很多受

益，大多变成了脑海里的模块碎片，写出来没有那么清晰细腻了。呵呵，能记录这么点也不错。真好！

快与慢读书笔记篇二

对于我们每个人而言，不论是在生活还是在工作中，我们都离不开思考，其实我们在思考的快与慢中，能够发现很多的问题。该书作者主要是对人们在遇到事情时进行思考的情景提出了框架体系。通过这个框架体系，我们能够更加了解自己的思维模式，也能清晰的比较思考系统不同而产生的不同反应。

系统1和系统2，系统1主要是指人类非受控或者无意识的思考模式，系统2指的是受人自身控制的或者有意识进行的思考模式。在这样的对比下我们不难理解，用系统1进行思考或者是事情的判断是非常快速的，而系统2则更加耗时一些。

我们在面对事情的时候，脑海里总是会在第一时间中形成观点，很多时候我们的观点一旦形成就很难去改变。经常发生的情况是在利用系统1得不到结果，或者是结论并没有出现时人们就喜欢用系统2进行思考，在系统2思考的过程中，我们可以有效的针对我们之前的问题进行补充思考。我们在日常的工作中，快速反应就好比是负责思索的第1系统，而系统2只会在慢慢校对的时候才能够更好的发挥自己的作用。

根据思考的快与慢，我们更应该在工作和生活中更好的进行思索，并对相关的事情进行有效的衔接。在读完这本书后，我对系统1和系统2有了一定的了解，也有了自己认为思考应该采取的模式。

二者相比，系统1是比较快速的，但是在我们长期的记忆中，一些存在于我们记忆中的结论和印象，会造成主观思想在思考不正确的情况下出现错误，而这种错误主要是来自于我们脑海中的偏见。系统2虽然是比较慢，但是长期记忆源自于我

们对工作记忆的信息来源，相比之下更加的精准。以此我们可以理解作者的观点，就是我们的本能并不是外在影响了我们的思维，而是在我们的头脑中早就潜移默化的形成，我们必须采取行之有效的思考方式，才能够抑制这些偏见。遇事慢些思考比我们快速的做决定更加稳妥。我们的思考应该采取正确的方式，寻求能够提升自己的方向。遇到事情的时候，我们应该想一想自己还可以采取哪些不同的思考方式，明白了思考的快与慢，我们可以多一种方式进行思考。很多时候我们的改变和调整会更好的帮助我们在工作中取得好的成效。

慢下来慢慢的多元化思考，我们会找到更多事情的解决方法，我们能够更好的明确自我努力的方向，也能够在工作中更好的去善思善为努力的做到最佳。

快与慢读书笔记篇三

最近抽空看了《思考快与慢》一书，书中提出了一个概念，人的大脑思考有“快”和“慢”两种模式，系统1的运行时无意识切快速的，不怎么费脑力，没有感觉，完全处于自主控制状态；系统2将注意力转移到需要费脑力的大脑活动上来，运行通常与行为、选择和专注等主观体验相关联。

个人觉得“快”和“慢”两种模式定义的并不好，应改为“非应激态”和“应激态”更加恰当。

总所周知，动物对于外界的信息的生理反应通常由三种模式“非应激态”，“应激态”，“僵直态”。而基于大脑这一生理结构存在的事物，思维模式当然也是符合这个说法的。

老虎处于安全的环境下，处于”非应激态“浑身放松，身体舒展。

老虎在捕猎中，处理”应激态“，腰背弓起，瞳孔微缩，身体伏低，释放大量肾上腺素，随时准备进攻(应激态有两种常

见策略[hit or run攻击或者逃跑)

而如果”应激态“并不能解决问题，甚至身处必死局面。那么动物就会进入第三种状态，”僵直态“。身体强直不得动弹，类似于假死的状态。

而思维模式对应以上也有三种形态，开头说到的两种不再赘述这里补充一下第三种处于”僵直态“的情况。处于”僵直态“思维会陷入短路懵逼状态，通常还会带有情绪抽离等特征。

快与慢读书笔记篇四

马上两周了，书却没有读了一半。不过对思考和行为的方式已经有了基本了解。

理性。理性可以选择相信这个结果，此时人会对当前的结果做出对应的行为；当直觉无法对某个事物/事件做出合理的认知和评定，或者理性认为直觉给出的结果超出了一般情况，或者理性本能的对直觉产生怀疑时，理性就开始真正的发挥作用了。理性通过调动注意力、记忆和感官以及其他因素等对直觉给出的结果或者直接对事物/事件进行客观的、带逻辑性的重新认知和评定，得出更具有客观性的结果，从而影响身体做出反应。

请于阅读完下面的问题后在 2 秒钟内给出答案：

答案是 24 天。

我第一次回答也是 24 天。但是回答完就发现有问题了。仔细算算，就会发现正确答案应该是 47 天。能感觉到直觉和理性了吗？有种更通俗的说法，是能很快算出47 天的人比回答 24 天的人要聪明。

我们通常说的“聪明”不光指天赋，更多的是我们能够调

动更多的注意力让理性充分发挥作用。

那么，怎么更多的让理性发挥更多的作用呢？

快与慢读书笔记篇五

作者丹尼尔·卡尼曼是美国人，他因对判断和决策制定的理性模式提出挑战而荣获20xx年度的诺贝尔经济学奖。他的研究打开了社会心理学、认知科学、对理性与幸福的研究以及行为经济学的新局面。

我被书里的内容深深的吸引，卡尼曼认为我们的大脑有快与慢两种作决定的方式。常用的无意识的“系统1”依赖的’是情感、记忆和经验，对事物迅速作出判断和抉择，使我们能够迅速对眼前的情况作出反应。一般不常用的有意识的“系统2”必须通过调动注意力来分析和解决问题，依赖的是逻辑、数理和概率，对事物作出判断和抉择，它比较慢而且劳神，但使我们不容易出错。

书中有很多经典有趣的行为实验，能让我们真切体会到系统1和系统2的特点和区别。在一个不可预测的世界里，人们预测出错是无可厚非的，但若专业人士认为自己可以成功预测不可能的任务，我们就可以对其进行指责。如果真是这样，他们要么是自我妄想，要么是利用巧合在说谎。所以，我们不能随便相信任何人的直觉，包括我们自己！

书中还介绍了伯努利的财富效用理论及其缺陷，更人性化的前景理论及其缺陷，以及语言的不同描述引发人们的不同心理反应，进而影响自己的判断抉择。这本书还有很多引发思考的非常有趣的例子，很多我从未思考过但对生活有用的东西，让我们知道大脑是怎么工作，怎么偷懒的。还有如何使用直觉，也可以在使用直觉出错时为自己找到理由——不能相信直觉。而阅读能增添我们对日常小事进行思考的乐趣，还可以增进对自己的了解。过去觉得说话直来直去好，现在

觉得使用交流更愉快的说话方式更好！

可说起来容易，做起来很难，需要有丰富的词汇去准确清晰的描述，需要动脑子去换位思考，这需要不断的学习！传递信息既是技又是巧，阅读可以做技术储备。我们应该像犹太人一样，多读书多读好书，既为自己增长见识，也为自己看问题多提供一些角度、方法和途径。我们不能一概相信自己的直觉，但有时也需要依靠直觉迅速处理事情，唯有努力把简单的直觉提升为专家类直觉。这样，在面对很多事情时，能对事情有更准确的判断，能更好更及时的处理事情。