

2023年潜意识读后感 潜意识的力量读后感 (优质5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们应该如何写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

潜意识读后感篇一

潜意识的力量读后感，人的最深处是真正的你，潜意识表现出来的才是你，下面是小编带来的潜意识的力量读后感，欢迎阅读！

这两天，认真读了潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》这本书，感受颇深。

书中指出：你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。

问题是我们的潜意识里如何才有“伟大的创新”

我们如何看待我们所生活的世界，看待人生和社会，依靠的是我们的意识。

我们的意识又来自何方为什么本来不少人有更大人生成就的可能，可是他们却甘于屈身于一片小小的天地。

因为我们的意识总是很理性地告诉我们，要现实。

这里的“现实”，使我们没有产生“伟大创新”可能。

我们对世界的认识来自于对人类过去经验的学习，来自于新闻和各种各样的信息，来自于我们自己的认知。

这些支离破碎的信息本身就是一个问题，也许它们本身是真实的，但是反映的仅是外部世界的万分之一的真实。

那么，可以说并不是真实的。

但是这种并不真实、并不全面的信息却真实地影响我们的认识，影响我们的意识和潜意识，使我们无法发现更大更美的世界。

问题就出在这里，我们所知道的现实，并不真的是真实全面的。

我们总认为我们所知道的世界是真实的，越是这么认为，越是距离真实很远。

如果我们对世界的认识是不正确的，我们的潜意识自然也会有问题。

潜意识的伟大力量当然无从谈起。

如果我们太相信我们所认识的“现实”，往往并不生活在现实中，而是生活在虚幻里。

而如果你生活在想象中，也许你会离现实更近。

想象力是刺激潜意识的工具，也是人类潜能的开发机。

爱因斯坦说：“全世界最伟大的力量，就是想象力。”

一位思想家说过：“一个人之所以没办法成功，就是他没办法在脑中看到他成功的画面。世界上所有的一切，都是把脑海中的画面搬到现实中的。”

最后，让我用书中的一句话做结尾吧：如果能灵活地运用潜意识力量朝正确的方向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。

最近看过潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》，感受颇深，完全不同于上次。

书中指出：你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。

问题是我们如何能依靠潜意识的力量完成“伟大的创新”。

意识决定我们如何看待我们所生活的世界，很多时候我们觉得自己，或者观察别人，发现我们应该有更大人生成就的可能，可是我们却甘于屈身于一片小小的天地，因为我们的意识总是很理性地告诉我们，要现实。

这并不是说意识抑制了我们的发展，只是意识出于保护的一种机制。

这里的“现实让我们产生“伟大创新”可能有所降低。

我们对世界的认识并不清晰，对自己其实也不甚了解，我们根本不知道自己的潜能有多大，我们能做到什么，我们对某些事情的认识和看法都来自于过去的经验，别人的教导，书本的灌输等，这些信息并不应该主导我们，他们应该作为辅助者存在，而不能让它们反客为主，成为我们潜意识的主人。

我们的潜意识可以做任何事，任何事。

这确实是人类神性的证据，通过正确的操纵潜意识和与潜意识合作我们能够让一切事情变成可能，不存在例外。

积极、坦诚、自信、执行、感恩、快乐、健康这是一些积极

的词汇，当我们把这些简单的词汇不断的在心中默念的时候，我们的“潜意识”就会接受，当我们再不断的重复的时候我们的潜意识就会记住它，当我们记住的时候我们要付诸行动，这就是潜意识的作用，天猫意识。

牛顿说了：“世界上任何物质都是相互吸引的”。

有引力才能吸引东西，当吸引不到自己想要的东西时，说明自己还没有真的想要它。

很多人说自己想成功，却就是没有成功，没有别的原因，是因为他们没有真正想成功。

在潜意识方面继续细化，如果我很想成功，我该怎样依靠潜意识的帮助？目标细化，还要图像化具体化，将愿望实现的场景每天多次重复在脑海中上演，让愿望的磁场足够强烈。

潜意识可以让一切成功，并不是说整天这样想这样重复，我要的跑车我要的成功事业就会掉下来，而是不停的如此重复，潜意识会自然带领我们走上实现目标要走的路。

名包豪车我同样用得起，成功的学业事业我一样可以得到，但首先我们要很坦诚的承认自己的不足，然后给予自己真正的信心，告诉自己，通过自己的潜意识，任何的一切都不是虚幻。

给自己一个长期目标，然后再分解成短期目标，当我们运用潜意识的力量，找到正确的路的时候，水到渠成。

看这本书，自己也在改变，非常明显的改变就是自己的心情相比以往更好了，这虽然是个小改变但真的意义非凡。

潜意识能帮助我这一点，就能帮助我的一切。

如果能灵活地运用潜意识力量朝正确的方向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。

书中这句话，是全书的核心。

相信潜意识，潜意识就能成全一切。

我在阅读这本书的过程中和读后，确实感受到了潜意识力量的存在。

而我也深信潜意识力量是积蓄式的，并在我未来的生活和工作中持续爆发。

我在这本书中主要理解和学到了自信心对人生的影响及培养。

也学会了制定时间日志，来确定适合自己的目标，以激发驱动力获得成功。

还有对祈祷的理解更加深刻了。

我们每个人都有梦想，而自信就是成就梦想的基石。

我们身边有太多成功的案例，能来说明自信心所起的主导作用，我们每个人也大都是充满自信迎接新一天的。

面对环境的不确定性，谁拥有着极大的自信心，谁就能摆脱自己对能力的疑虑和对未知的恐惧。

不论遇到怎样的问题，都要有相信自己有解决问题的能力，才能勇于去解决问题而成功。

能积极地去思维，用积极的态度增加能量，来培养自信心。

我们人生是短暂的，唯有充分利用时间，对时间进行有效的管理，实现生活、工作中更多的目标。

这就要确定适合自己的近期和远期的目标，一步步去做，以目标为导向。

这样就可制定时间日志，把自己的目标和行为格式化。

通过规范的表格来研究和分析自己大部分时间去了哪里，以便采取措施将不利影响最小化。

祈祷是一种宗教仪式，是对美好事物的企盼，是发自心灵深处的召唤。

祈祷也是拒绝消极暗示的冥想，它还能帮助我们建立自信心，以摆脱环境的不确定性，也能使我们产生积极乐观的态度，并赋予我们发挥智慧的能力，以培养出决定好命运的性格。

这是一则对千万人产生效用的祷词，出自来因霍尔德·尼布尔博士：“愿上帝赐予我一颗平静的心，去接纳我不能改变的事物；赐予我无限的勇气，去改变我可能改变的东西；并赐予我智慧，以便区别两者的不同。”

在潜意识的肥沃土壤里，只要我们播下积极、光明、希望、信念、信心、爱心、平静、智慧、以及激励向上的暗示种子，我们就能够在短暂的人生旅途上欣赏到美丽的花草。

在书中有一个我非常喜欢的哲理小故事。

是说有一位农民找到一位智者，诉说自己的不易和艰辛，并想放弃生活。

智者让农民帮着去烧水，并分别煮三样东西，有萝卜、鸡蛋、和茶叶。

当农民把这三样东西煮好后，智者问他见到的最终结果是怎样的？农民说：“萝卜变软了，鸡蛋熟了，蛋壳里的清和黄凝

固了，而茶叶把水变成了茶水。”智者向农民解释道：“他们面对同样的逆境，却有不同的变化，萝卜和鸡蛋都失去了自我，而茶叶却释放了自我，把水给改变了。”智者继续问农民：“那你呢？”……故事好像没有结局，但这就恰似我们的生活。

最后，用一句用一句话作为结束：想象成功和想象失败一样简单，但想象成功更加有趣。

潜意识读后感篇二

意识与潜意识读后感，潜意识是你?还是现实是你?下面是小编带来的意识与潜意识读后感，欢迎阅读!

很久以前，在一档电视节目中曾看到过一个飞机场的一个职员，忘了是什么原因，就是自己在一架直升机的旁边，有一只熊出现了，为了躲避熊的攻击，竟然跳到了飞机的机翼上，具体的数值记不清了。

但事后，那人重新再那里尝试着跳上机翼，却再也没有跳上去。

这应该就是我们存在的潜意识吧。

在遇到一些比较危急的时候，会出现我们平时没有的能力，来面对当前遇到的困境。

这本书是人的本源核心的一本书。

人体包括显意识和潜意识，我们看见的表面东西就是显意识，藏在内心的就是潜意识。

书的开始，作者问我们，为什么有的人快乐，有的人悲伤?为

为什么有的人愉悦又富有，有的人却痛苦又贫穷？为什么有的人永远摆脱不了恐惧和焦虑的纠缠，而有的人却始终能够对生活满怀信心？为什么有的人能在美丽奢华的家里安然度日，而另外一些人却不得不在拥挤的贫民窟里挣扎一生？……然后，告诉我们答案是潜意识。

作者约瑟夫·墨菲是一位牧师，他以丰富的阅历来分析各种案例，并用其独到的见解，启发我们从自身反思开始，改变现状。

全书详细分析介绍了潜意识的工作原理、潜意识的神奇效力以及成功的传输者三大问题，其中作者着重告诉我们，永远不要说“我不能”，要克服恐惧，告诉自己：“靠着潜意识力量，我无所不能。

”

“一个人之所以没办法成功，就是他没办法在脑中看到他成功的画面。世界上所有的一切，都是把脑海中的画面搬到现实中的。”这是书中的一句话。

成功者总能在脑中勾勒出他们想要的一切和成功时的画面。

最后，将这些画面成为现实。

如此说来，成功者其实从来不是生活在“现实”中，而是生活在对未来的期望中。

除此之外，还有“天生的恐惧只有两种：怕跌落，怕噪音。其他所有的恐惧都是后天的，消灭它们吧。”伟大的替代法则则是战胜恐惧的最好武器。

不管你怕什么，你都能在你所渴盼的事物中找到解决方法。

你生病时，会渴盼健康。

你在牢狱里时，会渴盼自由。

期待美好，关注美好，你的潜意识就会回应你，绝不会令你失望。

古往今来，无数伟人都明白释放潜意识力量的秘密，现在我们也和他们一样。

在内心寻找，你会发现无穷的财富。

书中作者用很多的小故事，告诉我们那些实际发生的事情来说服我们。

也许，我们的生活中会存在一些“奇迹”，我们认为不可能实现，但事实上，却又发生了。

这就是潜意识的独特之处吧。

我们的心灵有两个层次：理性的意识层次和非理性的潜意识层次。

我们的思考停留在意识层次，但是所有的习惯性思考都会沉淀到潜意识之中，随后潜意识就会开始起作用，让其成为现实。

潜意识塑造现实的力量极其强大，如果你认为你是好人，你就会是好人；如果你认为你是邪神，你就会是邪神。

只要潜意识接受了一个观念，它就立刻开始将其转变为现实！问题的关键在于，无论这个观念是好是坏，潜意识都会不加选择地接收并同样有力地开始执行。

如果这条定律在负面的方向发挥作用，那么它就会带来失败、

屈辱和痛苦;如果这条定律往正面的方向发挥作用,那么它就能带来健康、成功和富有。

每个人都有自己的潜意识,让我们去勾勒潜意识深处的图景,塑造出一个独特有个性的自己。

也许现在的我们还不够成熟,但经过岁月的沉淀,我们就会变得理智、成熟。

这两天,认真读了潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》这本书,感受颇深。

书中指出:你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新,你就不必担心旧意识会阻碍你前进。

问题是我们的潜意识里如何才有“伟大的创新”

我们如何看待我们所生活的世界,看待人生和社会,依靠的是我们的意识。

我们的意识又来自何方为什么本来不少人有更大人生成就的可能,可是他们却甘于屈身于一片小小的天地。

因为我们的意识总是很理性地告诉我们,要现实。

这里的“现实”,使我们没有产生“伟大创新”可能。

我们对世界的认识来自于对人类过去经验的学习,来自于新闻和各种各样的信息,来自于我们自己的认知。

这些支离破碎的信息本身就是一个问题,也许它们本身是真实的,但是反映的仅是外部世界的万分之一的真实。

那么,可以说并不是真实的。

但是这种并不真实、并不全面的信息却真实地影响我们的认识，影响我们的意识和潜意识，使我们无法发现更大更美的世界。

问题就出在这里，我们所知道的现实，并不真的是真实全面的。

我们总认为我们所知道的世界是真实的，越是这么认为，越是距离真实很远。

如果我们对世界的认识是不正确的，我们的潜意识自然也会有问题。

潜意识的伟大力量当然无从谈起。

如果我们太相信我们所认识的“现实”，往往并不生活在现实中，而是生活在虚幻里。

而如果你生活在想象中，也许你会离现实更近。

想象力是刺激潜意识的工具，也是人类潜能的开发机。

爱因斯坦说：“全世界最伟大的力量，就是想象力。”

一位思想家说过：“一个人之所以没办法成功，就是他没办法在脑中看到他成功的画面。世界上所有的一切，都是把脑海中的画面搬到现实中的。”

最后，让我用书中的一句话做结尾吧：如果能灵活地运用潜意识的力量朝正确的方向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。

我在阅读这本书的过程中和读后，确实感受到了潜意识力量的存在。

而我也深信潜意识的力量是积蓄式的，并在我未来的生活和工作中持续爆发。

我在这本书中主要理解和学到了自信心对人生的影响及培养。

也学会了制定时间日志，来确定适合自己的目标，以激发驱动力获得成功。

还有对祈祷的理解更加深刻了。

我们每个人都有梦想，而自信就是成就梦想的基石。

我们身边有太多成功的案例，能来说明自信心所起的主导作用，我们每个人也大都是充满自信迎接新一天的。

面对环境的不确定性，谁拥有着极大的`自信心，谁就能摆脱自己对能力的疑虑和对未知的恐惧。

不论遇到怎样的问题，都要有相信自己有解决问题的能力，才能勇于去解决问题而成功。

能积极地去思维，用积极的态度增加能量，来培养自信心。

我们人生是短暂的，唯有充分利用时间，对时间进行有效的管理，实现生活、工作中更多的目标。

这就要确定适合自己的近期和远期的目标，一步步去做，以目标为导向。

这样就可制定时间日志，把自己的目标和行为格式化。

通过规范的表格来研究和分析自己大部分时间去了哪里，以便采取措施将不利影响最小化。

祈祷是一种宗教仪式，是对美好事物的企盼，是发自心灵深

处的召唤。

祈祷也是拒绝消极暗示的冥想，它还能帮助我们建立自信心，以摆脱环境的不确定性，也能使我们产生积极乐观的态度，并赋予我们发挥智慧的能力，以培养出决定好命运的性格。

这是一则对千万人产生效用的祷词，出自来因霍尔德·尼布尔博士：“愿上帝赐予我一颗平静的心，去接纳我不能改变的事物；赐予我无限的勇气，去改变我可能改变的东西；并赐予我智慧，以便区别两者的不同。”

在潜意识的肥沃土壤里，只要我们播下积极、光明、希望、信念、信心、爱心、平静、智慧、以及激励向上的暗示种子，我们就能够在短暂的人生旅途上欣赏到美丽的花草。

在书中有一个我非常喜欢的哲理小故事。

是说有一位农民找到一位智者，诉说自己的不易和艰辛，并想放弃生活。

智者让农民帮着去烧水，并分别煮三样东西，有萝卜、鸡蛋、和茶叶。

当农民把这三样东西煮好后，智者问他见到的最终结果是怎样的？农民说：“萝卜变软了，鸡蛋熟了，蛋壳里的清和黄凝固了，而茶叶把水变成了茶水。”智者向农民解释道：“他们面对同样的逆境，却有不同的变化，萝卜和鸡蛋都失去了自我，而茶叶却释放了自我，把水给改变了。”智者继续问农民：“那你呢？”……故事好像没有结局，但这就恰似我们的生活。

最后，用一句用一句话作为结束：想象成功和想象失败一样简单，但想象成功更加有趣。

潜意识读后感篇三

看了这本书之后对于我们每个人或多或少都有一些帮助，那什么叫潜意识呢？在于本人的理解：这是我们思想的源泉，内心心理的活动导向（它是相对于“意识”的一种思想，又称为“右脑意识”“宇宙意识”。它是人类原本具备却忘了使用的能力，既是潜力，又是潜能动力的方向盘和幕后的主人，它深藏在我们的深层意识当中，聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的丰富信息。）

潜意识的两个工作原理：一是观点多次重复，就会被接受。（就像商业广告一样，天天播放，于是你在去超市购物时，会不自觉地选择这些广告品牌。“谎言说了一千遍就成了真理”。所以我们在广告心理学里就抓住我们人类这一弱点，就这是大脑记忆战略）二是信仰的一切最终都会实现。（只要潜意识接受了一种观念，它就立刻开始其转变为现实。）

其实说白了潜意识就是我们在思考任何事物时，做出对事物的理解与判断，我们心理所思所想在心里默默暗示你该作出什么行为。例如：我想第二天早上7：30准时起床，告诉我的潜意识，结果真的是这样。潜意识就如手机已经设置好的闹钟一样让我的眼睛自然醒来。

潜意识无处不在，培养自己形成怎样的“暗示”是正面积极的还是负面消极的，就显得尤为重要了，为什么有些人成为对社会有贡献的人，而有些人却成了危害社会的罪人，就在于潜意识的一念之间。还有，每一件事情，当“行”暗示被给予了受众，于是不行也行。这在人们口中常说的“说你行，你就行，不行也行，反之，说不行，就不行，行也不行”，就这是暗示的奇妙作用。

如上所述，一个人心态如何就直接影响他做事的态度以及事情的最终结果，注定是积极还是消极的。一件事情不分大小，只是在于你怎样的看它，再小的事情如果抱着很好的心态去

做，出来的结果也是因人而意的。同样，成功与失败也是如此。

奇迹是什么？为什么上帝只赐予少数人，而上帝是谁？为什么有这么强大的魔力，很多死而复生例子无论是人或事，就这是意志（潜意识）在发挥了它巨大的能量才得以实现的。其实，上帝就是你自己，命运的每一个脚步都来自于我们对潜意识的关注。

我们要什么，达到什么目标，应该做何行为体现，就这是潜意识基本原理。

理想很丰满，现实太骨杆，在现实生活中，往往很多人思想很宏伟，但是他们没有实际行动，就只能是空想，你没有给予潜意识下达命令它就只能在那里睡觉。善待我们的意识，就是对我们生命的负责。

一切不切实际的想法通通抛于脑后，积极的去实现我们的理想，我们就会拥有璀璨的人生。

总之，命运是自己掌控的，取决于我们对生活的态度，怎样灵活运用我们的潜意识打开内心潜在能量。行动起来你会发现梦想就在眼前。（观念导引人生，潜能创造幸福）

通过阅读此书，我学会了如何与潜意识沟通，让自己做任何事情都能得心应手，它是思想的源泉，改变自己人生观、价值观的动力。当然，理想与实践必须相结合才能真正发挥它的能量。

在这里我要说的是只要认准了，勇往直前，向前冲冲冲。相信自己！

潜意识读后感篇四

最近看过潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》，感受颇深，完全不同于上次。书中指出：你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。问题是我们如何能依靠潜意识的力量完成“伟大的创新”。

意识决定我们如何看待我们所生活的世界，很多时候我们觉得自己，或者观察别人，发现我们应该有更大人生成就的可能，可是我们却甘于屈身于一片小小的天地，因为我们的意识总是很理性地告诉我们，要现实。这并不是说意识抑制了我们的发展，只是意识出于保护的一种机制。

这里的“现实让我们产生“伟大创新”可能有所降低。我们对世界的认识并不清晰，对自己其实也不甚了解，我们根本不知道自己的潜能有多大，我们能做到什么，我们对某些事情的认识和看法都来自于过去的经验，别人的教导，书本的灌输等，这些信息并不应该主导我们，他们应该作为辅助者存在，而不能让它们反客为主，成为我们潜意识的主人。我们的潜意识可以做任何事，任何事。这确实是人类神性的证据，通过正确的操纵潜意识和与潜意识合作我们能够让一切事情变成可能，不存在例外。

积极、坦诚、自信、执行、感恩、快乐、健康这是一些积极的词汇，当我们把这些简单的词汇不断的在心中默念的时候，我们的“潜意识”就会接受，当我们再不断的重复的时候我们的潜意识就会记住它，当我们记住的时候我们要付诸行动，这就是潜意识的作用，天猫意识。

牛顿说了：“世界上任何物质都是相互吸引的”。有引力才能吸引东西，当吸引不到自己想要的东西时，说明自己还没有真的想要它。很多人说自己想成功，却就是没有成功，没有别的原因，是因为他们没有真正想成功。在潜意识方面继

续细化，如果我很想成功，我该怎样依靠潜意识的帮助？目标细化，还要图像化具体化，将愿望实现的场景每天多次重复在脑海中上演，让愿望的磁场足够强烈。

潜意识可以让一切成功，并不是说整天这样想这样重复，我要的跑车我要的成功事业就会掉下来，而是不停的如此重复，潜意识会自然带领我们走上实现目标要走的路。名包豪车我同样用得起，成功的学业事业我一样可以得到，但首先我们要很坦诚的承认自己的不足，然后给予自己真正的信心，告诉自己，通过自己的潜意识，任何的一切都不是虚幻。给自己一个长期目标，然后再分解成短期目标，当我们运用潜意识的力量，找到正确的路的时候，水到渠成。

看这本书，自己也在改变，非常明显的改变就是自己的心情相比以往更好了，这虽然是个小改变但真的意义非凡。潜意识能帮助我这一点，就能帮助我的一切。

如果能灵活地运用潜意识的力量朝正确的方向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。书中这句话，是全书的核心。相信潜意识，潜意识就能成全一切。

潜意识读后感篇五

4月以来，把《潜意识的力量》一书彻底读完了。对于此书感受颇深。书中指出两个问题：曾有多少次，你被自己的生气、害怕、嫉妒和报复等情绪所伤害？当你面临困难不知所措时，你会怎么办呢？这两个问题也时时困扰着我，对我的生活工作带了许多困扰。

书中说道“你拥有的心理功能，是由意识和潜意识结合产生的杰出功能。你的潜意识总是不断地顺从于建议并发挥其力量。你的潜意识完全能够控制身体的功能、状态和感官。你要知道，信念就像种植于土壤的种子，它会根据土壤而发芽。

种植一个想法（种子）在你脑海中，带着信念和期望给它浇水、施肥，它就会逐渐显现出来。”

所以我们要停止关注自身的缺点。不让所谓的挫折和失败徘徊于心，让自己的脑海中充满伟大和自信的感觉这样自己就会走向充满爱和光明的未来。你的烦恼就像树上破败的枯树枝一样，会被一把叫做积极力量的剪刀从潜意识的树上修剪下来。

科学家告诉我们，我们每11个月就能获得一个全新的身体，所以，从生理学角度说，每个人都只有11个月大。如果自身不断地去重复那些恐惧、愤怒、嫉妒和病态的想法，那么，你就在身体中播种了缺点、过失或者瑕疵，你只能怨自己，怪不了其他任何人。但是如果你不断的给自己灌输自强，自信和伟大的思想，那么11个月后，你将成为一个积极向上的人，成为一个伟大的人；此刻的你，便是一个全新的自己，有了焕然一新的精神面貌。

你自己就是你自身观念、信仰的大集合。你可以避免负面的想法和意向。摆脱黑暗的方法就是获得光明；战胜寒冷的方法就是增加热量；克服负面想法的方法就是用正确积极的思考去取代错误的思想。坚信正确积极的事物吧，所有坏的事物都会消失无踪。

所以从看完这本书开始，我将不再为自己的生气、害怕、嫉妒和报复等情绪所伤害。面临困难时，也不会不知所措。面对未来，是一个充满自信和信心的我。