

知觉现象学读后感(精选5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

知觉现象学读后感篇一

我读完了《认知觉醒，开启自我改变的原动力》，作者是周岭。

我读这本书时，已经在一定程度上完成了自我改变，现在我已经无比确信读书将是我持续一生的事情。我已经没有了书中提到的趋易避难、三分钟热度、焦虑、压力等问题。对于未来我有了比较清晰的目标和路径，对于人生有了比较清晰的认知，并能做到延时满足。但是这本书的内容，引起了我的共鸣，我确信这本书确实能给人带来改变，是名副其实的“开启自我改变的原动力”。

书中章节很多，前面的内容，都是在尝试向人们解释为什么会有这些问题。

人们为什么比较短视？人类有三重大脑本能脑、情绪脑、理智脑。理智脑虽然高级，但是力量弱小。明明知道，但就是做不到；趋易避难、急于求成；只选择容易的，不选择对的，这是一个普遍现象。例如：读书重要，却刷起视频；运动重要，却躺在床上.....大多数我们以为在思考，其实只是对自身行为和欲望进行合理化。我们做出的大多数选择，也是如此。

焦虑，焦虑来自于欲望太多，欲望大于能力。王小波：“人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒”。很多人，每

天都在忙。各种事，停不下来，做完一件又一件，有的人甚至感觉很充实。也许这些事情中，可能有一些初衷是为了学习。但是事情太多，注定无法深入；想做很多事，又想急于求成，这就产生了焦虑和压力。实际上，只有做的事情少，才能把这些事做好。我们要站在一生的角度考虑审视对自己重要的是什么。人们普遍倾向于一头扎进具体的事情中，对于哪些事情重要，哪些事情可以不做，完全没有想法。处于焦虑情绪中的人，很少会把事情想清楚，习惯于不动脑子、直接行动，用饱和的行动感动自己。想与做的`时间比差距悬殊，有的人连一丁点深入思考的时间都不愿意花。任由本能和欲望来支配自己。

受苦比解决问题来得容易，承受不幸比享受幸福简单。王兴：“多数人为了逃避真正的思考，愿意做任何事情”。压力还会使人们过度关注眼前事物，而没有长远目标，难以保持耐心和专注，在面临选择时不自觉地偏向那个最安全、最快速见效的选择，即趋易避难，选择容易的而不选择对的。人们普遍有缺乏耐心、易分心、无法专注、做不到自律、没有自制力.....等等问题，其实都可以理解为认知问题。

比如，缺乏耐心。如果我们做事时，有正确的认知和清晰的目标，并能清楚知道自己目前所处的位置和阶段，我觉得绝大部分人都会更加耐心。

比如，易分心，无法专注。容易被周围的人打断，容易被其他事物吸引。这说明改变的初衷是情绪决定的，只是决定要努力，要学习。这是在用自制力来强迫自己坚持。我们应该将情绪驱动改为理智驱动，想清楚为什么要做，怎么做，以及预期会遇到的问题等等。我们把这些问题想得越清楚，做得越好。阅读、跑步、写作.....做事情也更容易坚持。

我在刚开始看书时，都是强迫自己看书，低效且不专注，总是有一些东西在诱惑我，游戏、动漫.....我主要是通过两种方法改变的。第一：看可以看得下去的书。我看的是：解

忧杂货铺、追风筝的人、小狗钱钱等等。第二：长时间坚持。在凭兴趣开始后，慢慢就可以沉浸进去，进而扩展阅读面。

在开始时确实难一点，只能在诱惑少的地方看，例如：地铁中，在家中看不下去；慢慢地发现可以沉浸下去了，只要感兴趣的书籍，都可以看下去。目前，最适合我的地方是咖啡馆。在这里哪怕再吵闹我也能沉浸进去。

学习是一件有意思的事情，在真正发现读书或者学习的乐趣后，由乐趣驱动，看书就会像打游戏、刷视频似的，不需要花费什么自制力、自控力来要求自己。要勤反思。论语中说过“吾日三省吾身”。苏格拉底也说过“未经省察的人生不值得度过”。不能只靠阅历替代反思，这过于被动，是碰壁或者经过社会毒打后，为了更好地适应这个社会做出的改变。要避免单一视角，尽量用多角度看待问题。

过去的我，在情绪不好时，很容易冲动，将自己的假设当成事实，在没有确定对方想法时，直接把情绪宣泄了出去。现在已经通过反思等行为，尽量注意了，希望以后能摆脱这种冲动。

阅读，带来思考，付出行动，发生改变，这才是真正的阅读。只有阅读，没有思考，是最浅层的阅读，并不会带来认知的改变。万维钢：“考试得了高分，不叫有知识；茶余饭后能高谈阔论，这也不叫有知识。这些场合下，知识虽然有用，但是这些知识都不太牵扯到具体的得失，所以只是智力游戏。只有当局势不明朗、没有人告诉你该怎么办，而错误的判断又会导致一些不良后果时，你要是因为有知识而敢于拿一个主意，这才算是有知识。请注意，这不是在说，实用的知识才是知识，而是再说，而是再说只有知识能够帮助你做实际决策时，它才是你的知识”。

其实觉得书中的很多观点其实都是交叉重复的，很多是换个角度分析。我认为如果下决心要做出改变，最开始要把目标

定得小一点，尽量要由兴趣驱动，不可能一蹴而就。这个改变的过程不仅仅是学习知识的过程，更是一个改变习惯的过程，哪怕学到的知识并不多，但是养成了好习惯，就是一个成功的开始。我觉得也不用完全按照书上的来，适合自己最好。

刚开始读完这本书时，我心很大，想通过读后感把这本书概括清楚。我甚至做了几千字的笔记，把每一章节触动我的地方记了下来，但是在写读后感过程中，深感无处下笔，无从写起。过了大概两个小时，我放弃这种想法了。我再一次认识到了自己水平有限，写不出来。所以，我只针对我曾经主要遇到的问题，做了简单的记录。

强烈推荐每一个想要改变自己的人，读一读这本书。

我现在的的生活（工作之外）主要是三件事，投资、阅读、运动。我喜欢懒洋洋地坐在咖啡馆，远离工作和生活中的烦恼，当一个闲人，锻炼我的思想，不用管别人怎么看待我，也不用对别人解释什么。

知道的越多，越觉得自己渺小，越觉得自己无知。知识的岛屿越大，无知的海岸线越长。

如果不读书那么我们获取知识的渠道大概就只有从现实社会，这会非常片面。首先，你的朋友圈、工作圈是有限的，注定无法深入、无法全面地获取知识。其次，当今社会信息太多太杂，人们往往没有能力分辨哪些是信息，哪些是知识，甚至连信息真假都无法分辨。然后，从现实社会获取的知识，是否永远有用呢？我认为不是，现实生活中的可能更加适应于现在，但世界变化很快。书中知识都是经过锤炼与时间考验的，大概率比生活中的大部分知识更加具有普适性。如果只是被动地从现实社会接受知识，那么可能就是上文说的“未经省察的人生”，可能只有经历社会毒打后才会明白！

知觉现象学读后感篇二

田园园同学给家人每人买了一本书，这本书估计到现在为止，除了我，其他家人还没开始看吧。我看到了121页，一本很对应我目前需要的书。不知道正在看我的文字的你目前在想什么，而我想的最多的却是，怎么样找回我的健康。

这本书我看的很慢，像蜗牛在地上爬行一样，蜗牛慢慢地爬，我慢慢地看，而且我一边看一边练习，经常还回头看看，这个叫“炒剩饭”吧。这两年闲了很多，有了一些时间阅读，但大多阅读，都是以考试为目的，这本书是目前唯一一本不以考试为目的而看的书，所以才看的这么从容吧。

书里有很多观点，都能给到我启发。到目前为止，我印象最深刻的，就是“收回感受，让感受回归行动”。我大概回忆了一下，我是什么时候养成了习惯，做事情总喜欢超前呢，是小学还是初中？好像都是。我这里说的超前，就是做a事情的时候，已经进入了b的状态。比如，假期的时候，我总是提前结束假期的状态，让自己提前就进入紧张的学习状态；比如吃饭的时候，总是想着接下来要做的事情，所以我吃饭总是很快的；在工作中，我也总是做这个事情，想着后面的事情；做家务的时候，想着工作的事情，那就更是经常了，等等。现在这样快节奏的生活，每个人都似乎很赶时间，总是忙不停，总觉得事情永远做不完，时间永远不够用，我的状态是不是也是很多人的常态呢。

曾经总是听到人说“身心合一”，身心合一原来它的道理很简单，就是收回你的感受，让你的感受回归到你当下的行动上来，把注意力放在你正在做的事情上来，去感受你当下正在做的事情，让感受和身体的行动一致。说实话，这么看似简单的道理和方法，执行起来实则非常困难。我最近一直在练习，真的不容易。比如：跑步时，把感受收回来，悉心体会抬腿臂、呼吸吐纳和迎面的微风；睡觉时，把感受收回来，悉心感受身体的紧张与松弛；吃饭时，把感受收回来，感受

每一口饭菜的香甜，体会味觉从有到无的整个过程不要第一口还没吃完就急着往嘴里塞第二口饭菜。不信，你也试试，看看是我觉得不容易，还是真的大家都觉得不容易做到呢。

今天的文字的最后，我要跟你分享一个书中的小故事：

一位行者问老和尚：“您得道前在做什么？”老和尚说：“砍柴、担水、做饭。”

行者问：“那得道后呢？”

老和尚说：“砍柴、担水、做饭。”

行者又问：“那何谓得道？”

老和尚说：“得道前，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；得道后，砍柴即砍柴担水即担水，做饭即做饭。”

知觉现象学读后感篇三

近年来一直听很多人在说“你赚不到你认知以外的钱”，“用你的认知，在股票帮你赚钱”。

趁着假期看完这本书，慢慢理解“认知”代表什么。我自己的理解，认知即是自己大脑底层看待这个世界的方式，也就是程序中的“抽象”，越是抽象，就越能解释很多事情，越是底层，他就能从本质上去解决更多的问题。

很久很久之前，就记得在某个地方看到一句话，你学到的东西，就是在那么多年之后，你还记在脑海里，潜移默化影响自己的行动的，这就是学到的东西。

这本书也有一段对阅读的理解：就是看完一本书，有感触，有触动的那些知识片段，没必要追求所有的文字都理解。因

此，我只记录总结一下自己有感触的地方，不会是一个详细的读后感。

拆解任务的力量

拆解任务的力量非常巨大，大至我们的整个人生，小至每一日的任务安排。之前会觉得“时间不够用”，很焦虑，这个季度要做这么多任务，怎么做得来呢？然后秦粤大佬说，用甘特图把几个月要干的事情列出来，自己规划一下。列完之后就发现，原来糅在脑海里的那么多活，经过几个月的“排期”，一下子又变得目标可达了。一旦任务太多，人就会焦虑，就会慌，实际上我就是缺乏了拆解任务的能力。拆解的力量是很强大的，比如在写一个复杂的程序，复杂的逻辑，如果只是一句简单的“完成这个功能”，很可能每次看到这个任务，就会退步，不知从而而做，也不知怎么搞。

这个也跟演绎思维一样，在面对困难的时候，一步步拆解，而不是不拆解就想着开始搞。

消除模糊

如何提升行动力，其实这个知识很多地方都有讲到，比如如何提升到达目标，就是把目标最大可能的细化，最大可能的衡量，这样达到这个目标就更快了。

平时每日给自己定的目标，每天的工作计划，都是越详细，消除模糊，才有可能做到。

享受当下

我们本以为一心三用是一件很牛逼的事情，殊不知，这样会大大降低生活质量。因为大多数情况下，我们脑海里想的另外一件事，实际上要么是后悔过去，要么是忧虑未来。实际上都是无谓地担忧。还不如最大可能的享受当下，如果正在

跑步，就全身心地感受身体的变化。如果是在逛街，就全身心地体会身体。如果是在学习，就高度深度地学习。

脑海里不要同时想太多事情，不要同时想干太多活，因为那样不仅干不完，还会让自己更加焦虑，连当下的事情都干不了。

元意识的觉醒

每次我们可以试图分出另外一个自己，告诉自己去做事情，分出第三个自己去监督自己，告诉自己要享受当下，把自己的杂念消除掉。

心流区域

学习一个东西，或者准备开始一个东西的时候，我们要让自己从心流阶段开始启动，而不要一畏地设置一些高难度的事情来达成。什么是心流阶段，就是在枯燥重复的区域往上走一点，在困难的区域往下走一点，就是心流区域。

精力

每日早起，我们的精力是重新启动的，因此可以在早起的时候做一些稍微需要精力的事情，这样我们的精力是往上走的，他是有一个惯性，这样就不容易往下去走。

给自己每天的时间段划分区域，每个时间段干什么事，做什么，都分配好，最好每个时间段干的活不一样，这样效率会更加高。

认识大脑

知觉现象学读后感篇四

周岭老师说有人读书是在和作者交流，这句话提醒了我。非常荣幸的是我在春节假期间通过再次阅读《认知觉醒》，和周老师又进行了一次交流。

书中给我触动的点非常多，我以后需要时不时的将它拿出来翻一下，它会是我的老朋友。

抬头仰望并没有低头踏实的做自己该做的事。直到我看到书中写着缺乏耐心是人的天性，不要责备自己，而是要用理智的大脑去和情绪脑、原始脑和解。于是我从大脑的生理上开始了解自己，也因此接纳了自己，不再责备自己。理智脑就是年轻的经理，它只有几岁，而情绪脑、原始脑就是公司多年的元老他们年当力强，这个非常形象的比喻一下子将我代入，要用智慧去引导着两位长者。

接纳自我的天性，并不是屈服于他们，而是有商量的领导着他们。当我在看书时刚开始非常着急，我内心的声音在说赶紧刷完，我就会停下来跟自己对话，急什么吗？我的目的是提升自己的认知并不是把它扫完就结束了，不要急，慢下来。

书看一半的时候，就不想再看了，转向了别的方向，当我意识到之后，我就继续跟自己对话，我们读书就是和作者在聊天，不能聊一半就站起来走哈，继续和作者聊天。

当我的工作发生变动的时候，要离开自己多年的专业转向陌生的战场，心里有些失落也有些难过更有些焦虑，前方是未知，我有些害怕。我按书中的方法将它写下来，当我写下来的时候，清晰了，也更明了。当我赋予它另外一个意义的时候，领导既然给我换岗位是出于对我的信任和保护，交给我一个新的领域，那对我来说何尝不是一种挑战？我的内心顿时豁然开朗，我仿佛看到前方是个天大的机会。当我想到了这一点之后，我不再垂头丧气，而是精神焕发。

我时不时会想起十几年前去逝的父亲，感觉非常痛苦每当念起常常眼中泛泪。书中有写道痛苦反而是我们的成长信号，说明我们改变的时机到了。痛苦并不可怕，可怕的是对痛苦的麻木、无视，最后将痛苦变成了潜意识中，要把它挖出来，不然它会时不时的来折磨自己。

我要直面痛苦，不再逃避，于是我坐下来按书中的方法逐个来拆解它：

到底是什么让自己这么痛苦？父亲已经不在，这是事实，为什么过去了这么多年，我还在纠结的到底是什么？是什么让自己痛苦？我用了一个月的时间逐个回答自己的提问，等我梳理完之后才发现我一直在逃避的`是当年自己太年轻，没有在父亲生病时去承担一个子女应该承担的责任。而随着年龄的增长，我愈发觉得“子欲养而亲不待”深深的遗憾和无比的痛苦。

当我用很多天去思考去面对的时候，我仿佛听到一个声音“爸爸他也希望我现在过的幸福而不是一直活在痛苦之中”！至此，我才真正的走了出来。

所以《认知觉醒》治愈了我，我的内心至今充满感激，非常感谢作者为我们呈现的这本书。是什么拯救了我，我也希望来拯救别人，如果看到这篇文章的你也被各种痛苦折磨，那你就用书中的方法去试着写下来，我们真的可以做到自我拯救。

我也是通过本书认识到元认知能力，元认知能力是我们的终极能力。我们的大脑不但可以自己思考，而且还可以自我修正，也就是我们的大脑不但可以钉钉子还可以自己捶打自己。启动元认知能力可以让我们走的更远，走的更好。

那么元认知能力如此重要，我们该如何获取元认知能力？

1. 通过学习古人的智慧。

通过学习他人的经验可以让我们掌握更好的方法和技能，从而让我们的头脑保持更敏锐。

2. 通过反思自己的生活经历。

通过对自己生活的反思盘点从而提升自己的元认知，这件事我怎么就错了，我为什么错了，我可以总结出来什么样的经验和教训。

3. 灵魂伴侣常伴左右。

在自己的身边时刻飘着自己的灵魂伴侣，当自己做一件事的时候，有它在耳边提醒自己，我这么做对吗？我这么说对吗？时刻和自己的灵魂伴侣在一起，随时将它唤醒。

4. 冥想。

通过冥想可以让自己的心跟上自己的身体，对自己的心灵保持着觉知。

那么觉察自己就可以了吗？还不行，还要产生在行动上，如何行动呢？

有天晚上当自己想看书时，这时耳边传来其他人直播的声音，我就跑过去听了，听了一晚上之后发现没什么收获，更懊恼的是浪费了时间。

正如书中所说“每一次克制自己，就意味着比以前更大。”愿我们每一次都让自己慢一个瞬间，不需要太长，只要几秒钟，我要的是什么？我是不是真的要做这件事？天啊，我到底在做什么啊？多想些此类的问题，通过这些问题我真的比以前更有自控力。

遇到一本好书就是遇到一位恩师，这也是一场缘分。周老师是我未曾谋面但已经指点并引领我走出困境的导师。

因为他分享出来的成长心得，为我平凡的人生之路点亮了一盏灯。“山不在高有仙则名”，一本书的好与不好就在“疗效”。无法形容我对周老师的感激，因为这是一本治愈我的书，当然在此之前我也读过很多成长类的书，但是只有它将我真正拯救。

我遇到了一本好书，诚心向你推荐，它非常值得一读再读。

写下此文，在此向老师表达发自内心的感谢和致敬！

知觉现象学读后感篇五

在科技飞速发展的时代，我们的生活获得了极大的便利，可是精神的负担丝毫没有减少。一天好不容易结束了工作，我们又极为迅速地投入了手机的怀抱里，在手机上阅读各种热点新闻，极力使我们的精神放松。手机上五花八门的信息，颜色鲜明的界面，各类的图片视频，使我们接受了感官的刺激，获得了一瞬的快乐。但这种做法，使精神愈发空虚，很难获得真正的快乐。时间一长，生活中目标的影子变得虚无，梦想也就成了空想，日子过得就像一潭死水一样，掀不起波澜。

在工作的最初，也许自己也对生活充满了期待，试图学习工作两不误，活到老学到老，尽力跟上时代的步伐。可渐渐地，自己立的flag常常被打破，次数多了，连自己也不相信自己能够拥有不一样的生活，开始焦虑，开始自责，开始怀疑自己的能力。

这种焦虑，是来自自己无能的愤怒，也是自己没有真正做成一件事的不满足感。而产生焦虑时，手机还在手上拿着。为了逃避这种自责的痛苦，依旧选择玩手机不去面对，痛苦就

像滚雪球一样，越来越大。

飞速发展的科技，带来了舒适的物质生活，但是也索取了余下的闲暇时间，麻木了精神。

厌倦了这种生活的人该怎么逃离呢？

试着做计划。计划，是对一天时间如何规划的方式。对我们严格把控时间的意义也非常重大。如果做好了一天的规划，就不容易被一大堆事情绊住，也乐于在某个时间段做好某个时间段应该做好的事，不会因闲暇时间多而盲目选择玩手机。

但是计划不是做了就一定能完成，对某些人来说，选择开始执行计划时就很难。比如一天之始，在已经做好的计划和手机之中做出选择，部分人最后还是选择了手机。因为手机更好玩，更不费力，而那部分人会告诉自己只玩十分钟，但是到了十分钟之后，手机舍不得放下，又是十分钟，最坏的结果，可能是一天结束了，才恍然若失，自责于计划没完成。

手机拿起来容易，放下来难。所以那一秒的选择要特别注意。它可能决定了你一天如何度过。

试着在选择节点多花点时间，学会延迟满足。

既然今天定下了要完成这个任务的计划，先完成计划再玩手机，比先玩手机再学习，快乐多了。玩手机对前者来说，是完成计划的奖励。后者则会因为任务没完成，在享受的同时更加焦虑，玩手机也玩得不痛快。正如一句话：玩就痛痛快快地玩，学就痛痛快快地学。如果把两者掺杂在一起，做a想b不仅是什么事情都做不好，也是做什么都不快乐。延迟满足，不是不允许自己享乐，而是先把一天重要的事做完之后再享乐。

在周岭的著作中，“延迟满足”对日常生活的帮助极大，同

样，“消除模糊”也有着洗涤心灵的意义。

它影响的是你自己的情绪，我建议你主动请理它。如果生活中突然有些琐事侵占你的头脑，或者一个想法一瞬而过，我也建议你先处理它或先记录它。

因为有些烦恼，它不是出现一次，以后就再也不出现了。比如，和朋友聊着开心的事情，但是突然她说的一句话让你哽住，你很在意这点，但你不明白为什么很在意，之后就淡忘了这件事。这件事，下次还会出现，还会在某个时机，再次让你不快，只要你没去解决它。而正确的方式，现在去解决它，或者立即用备忘录记着，回家第一件事就是解决它，分析自己为什么不快，挖掘自己内在的情绪，不断地问自己为什么，给自己提供解决这种情绪的方法。这样，烦恼就会慢慢变少，精神也变得轻快了起来。毕竟烦恼着我们的事，部分是小事、琐事，解决一件就少一件，就像把沉积了淤泥的池子慢慢洗干净的过程，最后，池子干净了，清澈可见底。

当然，周岭教给我的不止这些，学习，读书，运动，冥想，反思等。我获得了很多，正如书中所说的，一本书，使你改变了，那它就是有意义的一本书。