

# 2023年真相的感悟(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 真相的感悟篇一

《历史的真相》是一本美国史学史，却又远不止于此。

英雄主义的科学范型，萌发于科学革命，在十八世纪初叶因牛顿《原理》的影响而巩固。而十八世纪欧洲与殖民地城市出现的新兴市民社会也有助于科学的兴旺。所谓的“科学”，讲求以谨慎而可重复的研究过程来发现正确的自然知识，讲求证据和理论，它的实验方法可以被其他实验者重复，而且它可证实或证伪。科学成为人们心中客观中立而又超然的理性巨人。启蒙思想家以科学为武器，去夺取本在神职人员手中的知识领域。自然科学、历史学、诠释学组合成为一个自由进步的堡垒，反对向后看的历史势力。

到了十九世纪中叶，历史学成为一门专业。此时，时间被认为是绝对的、实在的、普遍存在的实体。历史学也被解释为时间推展的俗世故事。此时的历史学强调耐心搜集资料与毫不留情地追究资料出处，这构成了西方世界科学化历史研究的第二个关键要素。基督教的时间转变为俗世化时间，旧的悲观主义消失了，改良与进步的故事被积极进取的人们充满自信地写出来。黑格尔与孔德等人的现代史理论，为历史的重要性提供了一种知识依据。专业历史学者以普遍的科学进步为名，建立起自己的绝对主义，着手把全世界纳入他们的解释图式之内。马克思、韦伯、涂尔干三人的理论催生了日后长期占支配地位的现代化视角，历史学被要求说明促使现代世界现代化的力量从何而来。

以上这些新观念在美国的民族传奇中发挥了重要作用。建国初期的美国需要自行创造出自己的民族情操。于是，《独立宣言》和美国宪法里的诸多信念，成为美国的民族主义在用来粘合各个成分的胶水，虽然要把这份宣言说成美国殖民经历的必然结局其实很不容易。天赋人权说为压制印第安人提供了证据，美国征服墨西哥的扩张也被欣然接受为“天定命运”。到了二十世纪，美国经济大规模改组的新威胁以及贫富差距的扩大都使人怀疑美国革命的传统。

马克思、达尔文、弗洛伊德等人对人与社会的批判性探索，也动摇了启蒙运动带来的人类掌控宇宙的自信。大量涌入的移民使得美国式理想与种族偏见之间的矛盾浮现。二十世纪的进步派开始讲述美国建国初期利益团体的冲突，却始终相信物质改善带来进步的美国史学传统。二十世纪三十年代，年轻学者佩里·米勒决定还清教徒一个公道。他的研究方法影响到二战后数十年的美国历史研究。五六十年代的教育普及时期出现了一大批新移民的后代，并且有黑种人和女性。他们的出现拆除了美国高等教育的藩篱。社会史研究成为主要的研究领域。这帮新生代开始将目光投向历史中的凡人。他们使用社会学与经济学的理论与模型去追踪研究人的行为模式，从而揭露出一批关于美国往事的新叙事。这些重建的“另一些美国人”的故事，与原来那个以经济驱动力展开来讲述的故事不相契合。

而从1960年代以来，居优势的相对主义被推翻。历史研究的客观性和真实性目标遭到怀疑。科学性的本原既然遭到怀疑，那么历史学与科学的联盟进而与真理的联系就成了重大问题。本书的作者认为，需要坚持一种多元而复杂的理解，使人们建立起与过去的各种联系，借以阐释现在的疑难，启发未来的潜能。既鼓励对传统观点持怀疑态度，也相信历史的真实存在与可知性，虽然人撰写的历史总会带有某种程度的偏袒。历史是没有定论的。人们需要多元文化教育，并不断重估他们把自己界定为一个民族国家时所依据的理由。

对科学的客观性的迷信，对进步主义的坚信，对书写一个国族理念的坚持。这不仅仅发生在美国而已。中国近现代的史学书写，仿佛是一个微缩版的美国史学史。科学、进步的观念以及启蒙运动中的其他观念在短短的时期内涌入中国人的思想世界。十九、二十世纪之交的中国学人仿佛饥饿得太久的人，在大口吞咽西方数个世纪以来的文化成果。时至今日，中国人接受的教育，依然在宣称着科学的铁面无私以及历史进步论的不可质疑。

所谓“中华民族”的构建也与当年美国构建自己的国族的过程相当类似：将黄帝追溯为中国人共同的祖先，通过讲述一个统一的历史故事来铸造对“中华民族”的认同。至今，“中华民族”这个词的历史也不过一百余年，却已经成为十几亿人的共同信念。当然，其中也还有一些不和谐的地方。正如美国宏大的历史叙事中，起初并没有给女性、非白人新教徒以外的种族和宗教留下位置一样，汉人的历史叙事传统里也没有给少数民族留下太多的位置。

中华民国成立时宣称的“五族共和”里，就没有提到西南地区诸多的少数民族。又如美国初期的史学家为了构建出一个美国而刻意忽略或隐瞒某些史实那样，“中华民族”在构建的过程中也不得不忽略或隐瞒某些史实。正如当下的历史教材上会讳称岳飞等人为民族英雄——既然都是中华民族的一份子，去抗击少数民族的人又怎么能被称为民族英雄呢？少数民族入主中原时的残忍杀戮被忽略不提，汉人对少数民族的残酷镇压也按下不表。“我国各族人民大杂居，小聚居。在长期的历史发展中，我国各民族形成了相互依存、不可分离的关系”——在我们的中学教育里，这句描述将反复出现在考试的题目里，进而刻进人们的深层思想里。

当看到书中记述美国后来的史学研究者开始去驱散开国先贤身上的神圣光环时，我仿佛也看到了改革开放后，我国史学家对于革命年代的重新思考以及重新定义。当书中讲到一批少数民族裔以及女性学生进入高等教育领域，进而带来多元主

义的许多新思潮的时候，我也从中读出了这个故事在太平洋对岸的中国的相似版本。

何况，随着教育的发展，知识和大众传媒的传播效应，人们越来越不容易被蒙蔽。一小部分人开始走出他们一直以来被告知的“真相”，进而去寻找被掩埋的部分。此时，挖掘出那些被掩埋的历史并不是在掘倒美国的统一的根基，相反，它是在使这个国家弥合——去除开国先贤身上的神圣光环，还原历史上存在过的普通人的痕迹，这一切，都在抚慰着当下的人。他们被告知，历史上已有前例，因而他们的处境并不孤立。前人已经面临过类似的问题，于是他们不必过于担忧。美国要想成为真正的合众国，就必须直视当下多族裔的现实以及他们要求自己历史书写的要求。而中国，要想真正把少数民族纳入中华民族，也还是任重而道远。并不是说，给予对方优惠的民族政策和经济援助，就能将双方的距离弥合了。也不是说，在课本里宣称民族团结，就真的能够实现或者让人相信民族团结了。人们需要正视历史与现实他们要认清自己的历史，才能找准在当下应该处于什么位置。历史上交往的经验应该成为当下行动的有益教诲。

## 真相的感悟篇二

从心理学这一角度来讲，人作为个体，对于情感的需求主要来自三个方面：亲情、友情、爱情。

或许由于某些原因导致三种情感在某人身上只出现一种或两种。一个心理健康的人对情感的需求离不开这三个方面，你可以说对方暂时没有某一种情感存在，但你不能说对方不需要某一种情感。

在心理学上，一个人越否认自己需要什么东西，潜意识中就表示对方越渴望拥有什么东西。

就拿我自己举例，身边很多朋友都结婚了，未婚的也有在谈

恋爱，由于我一直处于单身状态，所以很多朋友也有说过我，让我赶紧找一个女朋友。每次谈论起这个话题的时候，我都是无所谓的态度，事实上内心里，我也是非常渴望能拥有一份爱情。但感情这事，一头热是没用的，它需要两人情投意合才行，婚姻经营之道也是如此。

一段美满幸福的婚姻，离不开夫妻两个人的共同经营，光是一个人付出，另一个坐享其成，最后肯定是遗憾收场。

我的家庭里，父母的婚姻可谓是过得一地鸡毛，虽然我的父母没能给我树立很好的榜样，虽然我对父母的婚姻也很反感，但我还是对爱情，对婚姻充满向往。虽然至今没谈过一场恋爱，但怀着对爱情、对婚姻的那份憧憬，平常也会看一些婚姻类的书籍，不为别的，只为在将来的某一天，当我的另一半出现的时候，我可以对她说，无论是恋爱还是步入婚姻，我都已经准备好了。

最近在读一本婚姻类的书籍，名叫《婚姻的真相》，它是由著名心理学家、家庭治疗师李子勋老师所著。这本书区别于其它婚姻类的书籍，它里面没有和人讲太多婚姻的心理，也没有很多工具供人使用，整本书由很多个个案组成，你在书里看到的众多个案，都来源于我们的现实生活，有婚前焦虑、有婆媳矛盾、有婚外情、有姐弟恋、有老夫少妻等等，似乎里面所有的个案，可是说是我们正在经历的，或者我们身边的人正在经历的。对我来说，《婚姻的真相》是一本不错的书，它值得已婚或即将步入婚姻的人读一读。

### 真相的感悟篇三

说到对自己的了解，相信大多数人也有这个认识吧。但恰恰在这个问题上，我们的认识还真不一定就正确呢！

这是我在读《真相与错觉》时才逐渐意识到的。这本书由美国组织心理学家塔莎欧里希所著，通过对《财富》500强企业

及其高管的考察和研究，结合心理学研究成果，揭示了人类自我认知方面存在的谬误与陷阱，对自己的认知误解，如何找到认识自我真相的方法。

该书简介中有这样一句话：“研究表明，95%的人认为足够了解自己，然而真正拥有自我意识的人数占比不超过15%”。仅这一组数据，就足以让我对此书揭示的问题有足够的兴趣。

我们许多人并不一定真正了解自己，做人做事出问题与此有直接关系。因为看不清或看偏了自我，终会影响自己的进步和发展。这种可能性是存在的。

比如说，我们对自己的认识并不能保持始终如一的立场和观点。表现出一些反复和波动。也有自相矛盾的时候，这些都是我们想通过努力克服的。而读此书，正可以帮助我们更好地认识自己，从而逐步解决这些问题。

该书对自我意识进行了定义，从内在、外在、集体自我意识三个层面进行了阐述，对洞察力的支柱，及其内在和社会阻碍因素，结合具体事例进行讲解，读来通俗形象生动有趣。

其中不乏有一些精彩的故事和论断，在这就不剧透了，还是留待感兴趣的你自己去体会吧。附录中列出若干思考题，供读者思考，如附录一“你的价值观是什么”，进一步提出六个具体的提问，和一份详尽的清单，可以帮助我们明确或限定自身最重要的价值观。

该书还围绕一个人的热情、追求、理想环境、优劣势、对他人的影响，是否有未知的未知、是否自我崇拜、有多谦逊，对绝对真理的需求、反思、思维模式，以及得到的反馈等进行提问，引导人们展开思考。

遇事多问几个为什么，是我们认识世界认识自我的方法，一旦知道了为什么，我们的许多问题也才可能进一步得以解决。

想了解人类认知的真相吗？想知道自我意识可能存在的错觉吗？如果想让我们的自我意识更加准确，可以读此书，也可以说早读早受益。它不仅适合于职场，也适合于日常生活。

## 真相的感悟篇四

全书一直用“竞争性真相”这个概念，去定义和分析信息的多面性，最后一章落脚在信仰这个命题上有点微妙。

跟信仰尤其是宗教相关的材料和文本，不像是前面所提及的具体事件和信息那样关乎筛选甄别和运用，而是更侧重于解读和认同，面对这种“真相”，更像是玄学了。还花了大篇幅去讲了《薄伽梵歌》等等例子，其实就是想告诉读者，宗教著作只是一面镜子，每个人不过是在里面照出了内心的自己与赤裸的欲望。

虽然每个章节结尾的一些建议确实显得有点简短，但其实前面大篇幅的论证，已经梳理了很多。

至少面对善于用污名化等手段去混淆是非颠倒黑白的人，指出其心可诛，大概更容易击破吧。

## 真相的感悟篇五

这本书通过陈述一些事实作为依据来论述作者的观点，有很多例子都是近些年发生的事情，还是比较好懂的，只不过有一些例子个人并不感兴趣，跳过例子只看结论也能理解得差不多，或许脱离作者的举例解释后会跟作者想表达的意思有点出入，但是，在我看来，这整本书的目的不在于要让你相信一些什么，而是要让你改变一下思维。

在这个碎片化阅读盛行，各种信息稂莠不齐的时代，信息来源于各种各样的人物组织，任何人对于发生和未发生的事情，都可以做出自己的看法和预测，但是这些被发布的信息并不

能代表事实真相的本身，它们都是片面的和带有个人色彩的。相对全面和客观的信息也只是相对而不是绝对，我们会选择相信这些信息也只不过是因为这些被大众所接受的信息符合我们所处的背景、社会道德以及三观等各种条件因素影响，但是，如果我们换了一个社会背景，社会道德条约被改变了，我们的三观因此产生了变化，那么我们选择和生产的信息必然也会产生变化。

在对待信息的态度和方式上，其实有两种思维方式，拿00后（或许还能再年轻一点比如90后70后）与他们的外公外婆举例，就可以很好地区分两种思维方式。老一代的人对于信息的“求真度”不高，往往很容易被一些“煽风点火”的信息给误导甚至洗脑，很明显，在微信群的家族群中，不能保证百分百，但是我相信一定存在转发信息最多的一定是那些外公外婆，爷爷奶奶们这个事实，他们接触传统的媒介太久了，像报纸报刊类的，都会存在一些把关人，发布的内容在一定程度上也能保质保量，但是现在不一样，手机里没有把关人，你甚至不知道，发布这些信息的究竟是人还是机器人。

相反，年轻人因为受教育质量的提高，也在拥有一定学习能力的时期遇到了媒体的发展，他们的思维方式是比较灵活多变的，就拿我个人举例吧，小学的时候看见什么是什么，对于网络上一些恐吓性的“玩笑”信息深信不疑，让转发就转发，让转发几个群就转发几个群，这个时候跟外公外婆的行为差不多，对于信息的求真度都不高；后来上了初中，在网络上冲浪的时间更长了，接触到的信息更多，往往会遇到刚看到一个帖子上写着一件不可思议的事情，而那个贴子的下面，就在“捶”上一个贴子里的事有多么不切实际，这个时候，在“信”与“不信”之间徘徊，但是还是会选择一些自己想要相信的一些事实，也可以说，谁讲得更有道理，我就相信谁；上了高中，老师就一直强调，要有辩证思维，凡事都有两面性，在这个时候，我逐渐明白了“换位思考”这件事，一个事实的正反面，就包含了很多可以挖掘的信息，通过自己的思考，也能有一点自己的判断。

前者的“老年人思维”是因为不具备媒介素养能力，缺失了符合这个时代的信息判断能力，而灵活多变的“年轻人思维”在早期也呈现这种状态，但是经过学习和与新媒体接触，他们也会逐渐具备能够相对独立思考和判断的媒介素养能力，只是在现在这种信息爆炸又非常复杂的情况下，仍然需要有把关人去引导他们。

可是，我们的身边，有这么多的把关人吗？我认为，没有（这就是从我角度看待这个事情真相，或许另外一位同学就不会这么认为）。但是这只是暂时性的，因为媒介素养一旦产生，就会被不断地强化。现在新闻的“反转”太多了，媒体的便利性大大增加了事实的曝光性，那些还在为上一个新闻义愤填膺的网友们，或许就会因为下一秒发布关于上一个新闻另一个角度的报道而收回自己的“键盘”。

或者是发出自己的质疑声，就好像当时希拉里与特朗普竞选总统时，特朗普出乎了舆论意料当选了总统，游行街上的人们开始举起“tellthetruth”的牌子。

总而言之，在这个后真相时代，我们需要改变的思维其实是一种对待和处理信息的心态和方式。现在已经不仅仅需要让新闻“飞一会儿”了，我们需要让信息“飞一会儿”，甚至让自己“飞一会儿”。只要你付出的时间够多，你就有机会获得更多的信息，你看待这件事情就会有更丰富的角度和层次，通过强化媒介素养，你甚至可以成为一名把关人。但是，当你想要信息输出的时候，你说的那些信息，也不可能就是事实的真相，你还是会筛选，会选择符合自己三观的信息哪怕你的兼容性够强大足够接受各种角度来源的信息，这大概就是，两只耳朵洞有这么大，可是你的嘴也只能张这么大。