

最新错觉的读后感 真相与错觉读后感(优秀5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

错觉的读后感篇一

1. 通过种种方法，我们能理解自身潜意识
2. 经常问自己“为什么”是有益的
3. 经常写日记是件好事
4. 经常自我反省是件好事

首先，作者谈了众人对弗洛伊德的误解。按作者所说，其实弗洛伊德的精神解析法并不能解决问题，很多按照他的方法治疗的病人并没有得到好转。所以，作者得出结论说，那是因为潜意识其实是锁着门的地下室，不是我们可以探寻了解的对象。

弗洛伊德的理论我只是浅浅读过，我也并不是心理学专业的，但是就像现在兴起的对“原生家庭”的追讨一样，应该都是在为自己的行为找到一个解释，希望能了解自己的潜意识。

但是我感觉，错的也许并不是理论，而仅仅只是行为。追寻没有错，但是追寻的目的不是甩锅，而是要找到解决的办法。发现“原生家庭”导致的问题，不是去指责爸妈就完了的，而是要找到办法，疗愈自己，并且跨过障碍向前走。所以，追寻潜意识，也要立足现在，勇敢前行。或者像作者建议的，

干脆别去碰潜意识这个大黑洞，我们就接纳承认现在的自己，然后变得更好。

其次，说到问“为什么”不如问“什么”，这确实让我吃了一惊。因为，我经常这样问自己。但是，随着阅读的进行，我再次发现这不是问“为什么”的问题，也是关乎怎么看待自己的问题。如果是在欣赏接纳自己的基础上，问“为什么”只是一个了解自己的途径，而不是指责批评自己的因由，这就不会阻碍自我意识的形成了。也就是作者说的，要问“什么”，不带情绪地、客观地评价自己的行为就可以了。

再次，关于写日记这个行为，其实也是一样的，过多的自省不利于自我意识的建立，要更多地进行表达性写作，客观一点。还有一点要注意的是，对于快乐时刻的描述反而会减少我们对快乐的感受，这非常细微的一点说明了作者这本书真的是基于大量的调查和实践，她非常尊重事实，耐心细致地对待细节，才发现了这一点。那关于这一点，我也有老祖宗的一句话相送，就是“难得糊涂”。享受现在，难得糊涂，抓大放小，得过且过。哈哈。

最后，过于频繁的自我反省会导致有害的自我反刍。也就是脑子里一遍遍回放自己的错误行为，不可自拔。针对这种问题，其实只要告诉自己，你在别人心中远远没有自己以为的那么重要就好了。你还在那里不停反刍自己的错误呢，别人早就去想他们自己的事情了，你又不是孔方兄，不值得别人朝朝暮暮地惦记。

最后，回过来看这四大愚见，我们可以看到形成自我意识的重点是要接受不完美的自己，客观平和地评价自己，不后悔，不抱怨，警惕过度自省和自我反刍。

最后，谈到如何构造内在自我意识，作者提到了正念。结合我自身的感受，是要在繁忙的工作生活中，留出平和内观的时间。

说起来很简单，比如你晨起喝一杯水，从水入口的时候开始，你就要细细体会水给自己带来的感觉，体会它流过口腔，舌头，喉咙，食管，到达胃部的过程。或者你花五分钟观察自己的呼吸，体会到气体如何进入鼻腔，通过喉咙，到达肺部，然后又是如何呼出来的。

这个简单的练习有利于得到平静祥和的内心，察觉自我的存在，内观自我的存在，有非常奇妙地抚平人心的力量。

当然你尽可以利用你自己的方式，但是目的就在于训练这种内观自我的行为，情绪平和地观测自我的过程，最后达到接纳自己，客观看待自己的目的。

错觉的读后感篇二

为什么外在自我意识这么难构造呢？作者依旧从阻碍其形成的两大阻碍说起，他们是：

1. 沉默效应

2. 鸵鸟思维

首先是外在阻碍力量——沉默效应，也就是中国人口中的“报喜不报忧”。如果需要告知对方有可能引起不快的事情，一般人都会三缄其口，有时候还会来点善意的谎言。因此想要得到真实的反馈、提高外在自我意识，如何破除这种“沉默效应”就至关重要了。

其次是内在阻碍——鸵鸟思维。真的勇士，才能面对别人眼中的自己。相信我，那真的非常需要勇气，是要攥紧拳头、咬紧牙关，用极强的控制力阻止想要掉头而去的冲动才能面对的事情。有时候猝不及防直接面对了结果，大家也都会无法接受，大叫：“这不是真的！不是真的！”

现今由于自我崇拜飞速发展的原因，人们也更加难以接受别人眼中的自己和心目中的自己大相径庭了。如果你连苹果前摄像头都接受不了，其他就更别说了。

对于我，这也是一个堪比攀登珠穆朗玛的难题。除非我自己也认识到了的缺点，否则我是拒不改变的，而且我还找到各种理由为自己开脱。所以，这些年下来，也只有母上大人、王先生和少数两个密友还会坚持一捻虎须了（感谢他们）。当然，我估计毒舌的小王先生马上也会成长起来了。至于收集其他的反馈什么的，我也没那么大改天换地的野心，暂时还是在我的沙堆里躲一下算了。

最后，关于如何提高外在自我意识，相信大家也猜到了，就是找到至少一个敢说真话、专业而客观的人。就是在ktv里，那个伴着一片掌声也敢跟你说，“你刚刚真的不在调上”的人，是谓诤友也。

错觉的读后感篇三

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。

错觉的读后感篇四

小学二年级下学期到校报道时，你刚刚好就坐在我的身旁，你的皮肤稍有些黑，但那一双眼睛又是明亮水润的，远远望去像个俏皮可爱的娃娃。我那时还急于补完没做的作业，却

还是一眼就注意到你。“下两号，54号，55号，把学费和作业交上来！”老师拿着麦克风扯着嗓子大声喊道。嗖，你竟然同我一起站起来了，这个发现令我又惊又喜，你的心情应该也是如此吧？因此往后的日子里，我们总是会多在意彼此一分，所以在开学几日后，便成为了无话不谈的好友，当时我还一直沉浸在欢愉和喜悦中，每天连课上都想着怎么讨你开心，却没注意到我们关系的微妙转变。

“最近，你总是不找我说话了，为什么，是我太木讷无趣了吗？”我总会在暗中注视着你，又偷偷的想着。每看到你和别人说话，我的心里总是酸酸的，又难过的觉得你是我唯一的朋友，可我却不是你的唯一。每次上课，都控制不住的想你，课上的内容都没怎么听进去，因此我的成绩是呈坠崖式下降的。有时，想过斩断我和你之间的感情，可是只要你一和我搭半句话，我又会无底线的原谅对我格外冷淡的你。

文档为doc格式

错觉的读后感篇五

假期的时候，有幸看到对《知识的错觉》这本书的推荐，感觉很有意思，就买来读之。拿到此书，第一件事就是先了解作者，然后才是细细品味。该书是由美国作家史蒂文·斯洛曼和菲利普·费恩巴赫共同完成，据资料显示，他们主要研究认知科学如何影响社会问题、个体心智的局限性以及集体智慧的重要性。个人感觉研究的课题很是高大上，想必这本书应该也不错。

本书副标题是“为什么我们从未独立思考”，所以作者在文章一开始就写到人类个体到底有多么“无知”和“自以为是”。作者先是举了两个与核武器相关的事例，其中一件是氢弹的第一次实验的威力远超众多专家的预估值，造成了预估安全范围内大量不必要的人员伤害；一件是核技术实验阶段，几名世界顶尖物理学家错误的估计实验危险程度，导致

他们受到过量的核辐射，大多很快死于辐射或之后的癌症。

作者可能觉得举这些大事件让人觉得陌生，接下来举了几个生活中身边的小例子，比如几乎我们都会用到的拉链，你能清楚的表述出其工作原理吗；还有家喻户晓的马桶，你真的了解冲水马桶的一般原理吗；我们每天都在用的锁，钥匙到底是怎么打开它的呢；还有经常骑的自行车，作者让学生们补全链条前后轮的缠绕情况，结果大家都不是真正的明白……这都是我们身边或曾经在身边经常接触的东西，类似于此的东西比比皆是，我们表面上觉得熟悉到不能再熟悉了，但仔细思考，往往会发现知之甚少。

最后作者提到：你可能并不知道，我们没有自己以为的那么聪明。世界越来越复杂，人类越来越无知。虽然人类比史上所有动物都更聪慧，但是，人类并不善于思考。让人类崛起的.是集体思考，而非个人理性。知识存在于群体中，专家也依赖群体的智慧。其实知识掌握在谁的手里并不重要，重要的是拥有获取知识的能力。

我们生活在一种怎样的状态中，我们在学习和接触过很多知识后，尤其在这信息爆炸时代，我们自以为无所不知，自以为对很多事情都精通，自以为对什么事都可以发表自己的观点，其实我们的无知和对知识的错觉远比我们想象的要严重的多。

无知绝非幸事，但它也不必然是痛苦的。对人类而言，无知不可避免，错觉亦有价值。对“无知”的了解，是我们认识自己、他人与社会的一种绝佳方式。这有助于我们更好地与人相处，更理性地对待技术，更客观地面对烦冗的信息，与人类的理性与非理性和谐共处。