

2023年觉醒读后感 认知觉醒读后感(优质7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。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？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。

觉醒读后感篇一

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

觉醒读后感篇二

曾经借助了一切可以借助的资源想让面临中考，成绩一向还算优秀的女儿学习尽快走上正轨，亲子关系趋于和谐，也开始疯狂的上网找寻一本又一本如《非暴力沟通》、《正面管教》、《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》、《陪孩子走过初中三年》、《中国家长怎么办》等有关与孩子沟通交流的书籍，想从书中尽快找到解决这些问题的方法，有时甚至迫不及待的一天就会读完一本书，把书中的一些方法贴在门上，时刻提醒自己。可越是这样，就像人陷入泥潭中，越挣扎陷得越深，这样的状况一直持续到高一开学...

直到一次和同学妈妈的聊天中，得知了段老师、卫老师及其致慧读书会，出于对这位智慧妈妈的信任，抱着有病乱求医的心态来到了这里。在卫老师的带领下，开始了《父母的觉醒》这本书的精读。在读的过程中学会了反省、内观自己；在读书会妈妈们的分享中看到了自己的影子；在自己的分享时，从卫老师和读书会妈妈们的神态、表情、含蓄委婉的语言中明白了自己做得好的、不好的方面……感谢段老师创办读书会，感谢卫老师的引领，感谢各位书友妈妈的分享，也感谢这本书，这些都使我走在了做一个觉醒父母的路上，在读书会近一年来的浸泡中，也获得了些许感悟。

这本书告诉我们——养育孩子是为了培养一个有独立健全生命的人，是为了让孩子发现本真的自己，过上真实、觉醒、愉悦的生活，而不是为了父母的自负心，培养一个听话、无思想、少时受父母控制，长大受制于他人的毫无自己价值感的无趣灵魂。

养育孩子是父母从一个主角变为配角的过程，尤其是到了青春期，父母更是不得不放弃一些寄托在孩子身上的期望，做到放手而不放弃。要对自己逐渐长大的孩子给予充分的信任和信心，当然更要对自己的教养方式有足够的信心。一个从容淡定的母亲，即使给不了孩子什么建议，即使不能够解决孩子的学习、生活的困扰，也比一个唠唠叨叨、指指点点的妈妈可能更会使孩子得到更多的养分，更能使其茁壮成长，成为孩子想成为的样子，成为父母可以引以为傲的孩子。

一个人能够控制情绪是最高的情商、最大的能力，在生活中击垮我们的往往是失控的性情。这本书使我明白了作为父母要做孩子情绪的引领者，而不是随孩子陷入情绪的纠缠。尤其是进入青春期，由于孩子身处情绪的漩涡中，也开始了体验与其年龄不相符的身体和心理极限，这时孩子会比以前更需要我们，需要我们无条件的爱，需要我们的彻底接纳。

觉醒读后感篇三

曾经借助了一切可以借助的资源想让面临中考，成绩一向还算优秀的女儿学习尽快走上正轨，亲子关系趋于和谐，也开始疯狂的上网找寻一本又一本如《非暴力沟通》、《正面管教》、《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》、《陪孩子走过初中三年》、《中国家长怎么办》等有关与孩子沟通交流的书籍，想从书中尽快找到解决这些问题的方法，有时甚至迫不及待的一天就会读完一本书，把书中的一些方法贴在门上，时刻提醒自己。可越是这样，就像人陷入泥潭中，越挣扎陷得越深，这样的状况一直持续到高一开学...

直到一次和同学妈妈的聊天中，得知了段老师、卫老师及其致慧读书会，出于对这位智慧妈妈的信任，抱着有病乱求医的心态来到了这里。在卫老师的带领下，开始了《父母的觉醒》这本书的精读。在读的过程中学会了反省、内观自我；在读书会妈妈们的分享中看到了自己的影子；在自我的分享时，从卫老师和读书会妈妈们的神态、表情、含蓄委婉的语言中明白了自己做得好的、不好的方面.....感谢段老师创办读书会，感谢卫老师的引领，感谢各位书友妈妈的分享，也感谢这本书，这些都使我走在了做一个觉醒父母的路上，在读书会近一年来的浸泡中，也获得了些许感悟。

这本书告诉我们——养育孩子是为了培养一个有独立健全生命的人，是为了让孩子发现本真的自我，过上真实、觉醒、愉悦的生活，而不是为了父母的自负心，培养一个听话、无思想、少时受父母控制，长大受制于他人的毫无自我价值感的无趣灵魂。

养育孩子是父母从一个主角变为配角的过程，尤其是到了青春期，父母更是不得不放弃一些寄托在孩子身上的期望，做到放手而不放弃。要对自己逐渐长大的孩子给予充分的信任和信心，当然更要对自己的教养方式有足够的信心。一个从容淡定的母亲，即使给不了孩子什么建议，即使不能够解决

孩子的学习、生活的困扰，也比一个唠唠叨叨、指指点点的妈妈可能更会使孩子得到更多的养分，更能使其茁壮成长，成为孩子想成为的样子，成为父母可以引以为傲的孩子。

一个人能够控制情绪是最高的情商、最大的能力，在生活中击垮我们的往往是失控的性情。这本书使我明白了作为父母要做孩子情绪的引领者，而不是随孩子陷入情绪的纠缠。尤其是进入青春期，由于孩子身处情绪的漩涡中，也开始了体验与其年龄不相符的身体和心理极限，这时孩子会比以前更需要我们，需要我们无条件的爱，需要我们的彻底接纳。

由觉醒的父母抚养长大的孩子，不仅能与自己和谐相处，也能获得发自内心的愉悦；还能发现宇宙的丰富多彩，知道如何找寻源源不断的活水。这样的孩子会将生活视为自己的一个伙伴，怀着好奇、兴奋与敬畏之心去面对挑战。由于他们的成长过程中充满了宁静的内省与内在的快乐，所以当他们成为父母后，也会教导自己的孩子如何生活的快乐满足。

觉醒读后感篇四

设计师工作的原点是观察。观察世界，观察人类，观察文化。

只要是对人类的生活方式有着认真的思考，那么即使是做行政或是商务工作的人，也会具有与时代同行的设计感受。而如果在社会 and 生活中适当发挥出这种感受，就会增添生活的设计感并形成高度的文化。

人就是有这种天性，在痛苦的时候，会想着或许明天一切就会好起来，而在幸福的时候又会隐隐不安于未来可能遭遇的不幸。

其中很多问题和想法，也常浮现在自己头脑里。读时觉得自己很被理解，时而又豁然开朗。生活体验与设计思考的高度融合令人佩服和羡慕。“设计师工作的原点是观察。”这也

是为什么有时候读完一段一抬头，觉得眼睛似乎变亮了，耳朵也更灵了，感官放大，头脑也自由起来，好像事物若隐若现的关联马上就可以一一呈现在面前。而一处意外的关联往往会成就一个设计灵感。只是，这感觉转眼即逝了。

田中一光的独特经历自是很吸引人，从一个从小对电影戏剧抱有浓厚兴趣的他到日本战后平面设计界的领军人物，一路走来，在他的经历中我也能同时看到战后日本社会从贫困到丰衣足食，再到商品过剩包装，最后反思生活方式，产生在商品里追求合理的设计的诉求。过剩包装也就像是现在正在发展的中国，所以我也深受感发，今后的中国在设计上必然要经历反思着去设计。

作为一名设计师应当如何进行思考，以及如何谋求生存，钟老师也常说一定要拓展视野，未必钻的有多深，却什么都得拿的来，钱没了还能赚，青春可不等人呐，做人应该心胸宽广、坦率真诚，设计应该多接触古典与传统，那样可以把设计更好地结合文化，凡是都应该亲身体验，用眼睛看、用手摸、用大脑思考，时代走向，制造的大潮流，总是在思考，在不断发展自己的想法，在扩大自己的视野，创意的`不断变化是非常自然的，设计还应该多交流，交流是设计的中心，田中一光与奈良京都国内国外很多设计师都有交流来往包括一些其他行业都有交流。

田中一光有这样的观点：出国学习，什么都要一个人来做，这对每个人来说都是一次非常好的锻炼机会，身体可以休息但头脑不可以休息，设计应该更加人性情趣，不应该禁欲造型。

我们也应该像他一样，沐浴在阳光而把苦恼深深地埋藏在心底，要坚强而自信的奋斗到最后，然而作为一个人，当他面对朝阳向前进发的时候，能够温暖那可冰冷心灵的，或许只有那张草稿纸，而他最厌恶的，却也是那张纸。设计是纠结的，但是我们必须要在纠结中，纠结出设计。艰苦的修炼还需

继续。

生活中处处皆是设计我们要善于学习善于设计善于利用做什么事都要轻松快乐不应太刻意注重义务性的工作。

这是我完完整整读完的第一本书，我的大学生活不过只有一年多了，时间越来越宝贵，大概以后只有假期才有时间看书写读后感了。不过如果能抽出时间，我一定继续读书的。因为我相信如果说读书就是思维和想象的旅行，那么写作即是其中提炼出来的思考。

觉醒读后感篇五

一直以来都想在如何与孩子相处这个问题上寻找突破口，但越是注意，往往每次都事与愿违。11月17日，园里组织了读书会——《父母的觉醒》，仅仅是刚开始的两章就震撼了我的心灵！让我原本浮躁的心变得沉静，这是一本有魔力的书！什么是“自负感”？我要在这本书中寻求答案。

“教养孩子的过程就好比走钢丝，一步走错就会伤害一个小小的心灵；同样，一个适当的鼓励就可以让他们在空中昂首阔步”。在与女儿的相处中我发现了这句话的真谛。在我眼里，一件小小的事情是要给予一定的鼓励女儿就会又快又好的完成，但是如果当时的我是带着情绪的，不耐烦的，那么她就会被我所影响。有一天，晚饭过后陪着女儿做作业，10以内的加减法，可以看图计算，她很不认真，做错了两道题，我尽量控制自己的情绪，鼓励着她仔细看题，认真计算，很快自己就发现了两道算错的题，可以看出我的一个肯定的眼神，一个温暖的拥抱都给了她莫大的信心！

“孩子只会忠于他的自我角色，全然不关心我们这些家长所揪心的事情。”当我要求她认真完成作业、认真练习舞蹈、认真完成钢琴老师布置的每次任务时，何曾想过我的女儿是不是喜欢着这各种各样的角色呢？但是往往完成一项“任

务”的时候她期待着我的反馈，期待着我的肯定。

育儿路上有太多的荆棘，拨开荆棘的时候也许会遍体鳞伤，但是荆棘过后何尝不是一片蔚蓝的天空！

觉醒读后感篇六

《父母的觉醒》这本书，仅仅是刚开始的两章就震撼了我的心灵！让我原本浮躁的心变得沉静，这是一本有魔力的书！什么是自负感？我要在这本书中寻求答案。

教养孩子的过程就好比走钢丝，一步走错就会伤害一个小小的心灵；同样，一个适当的鼓励就可以让他们在空中昂首阔步。在与女儿的相处中我发现了这句话的真谛。在我眼里，一件小小的事情是要给予一定的鼓励女儿就会又快又好的完成，但是如果当时的我是带着情绪的，不耐烦的，那么她就会被我所影响。有一天，晚饭过后陪着女儿做作业，10以内的加减法，可以看图计算，她很不认真，做错了两道题，我尽量控制自己的情绪，鼓励着她仔细看题，认真计算，很快自己就发现了两道算错的题，可以看出我的一个肯定的眼神，一个温暖的拥抱都给了她莫大的信心！

孩子只会忠于他的自我角色，全然不关心我们这些家长所揪心的事情。当我要求她认真完成作业、认真练习舞蹈、认真完成钢琴老师布置的每次任务时，何曾想过我的女儿是不是喜欢着这各种各样的角色呢？但是往往完成一项任务的时候她期待着我的反馈，期待着我的肯定。可是当我带着情绪去看原本很轻松完成的事情却被她搞得一塌糊涂的时候，当我要爆发的时候，她胆怯地看着我，原本可以完成的事情却怎么也完成不了。所以正如书所说孩子是慷慨的，可以接纳我的任何情绪，我的错误在孩子眼里都是可以被包容和被原谅的，反过来为什么我就不能包容孩子在我眼里所谓的错误呢？育儿路上有太多的荆棘，拨开荆棘的时候也许会遍体鳞伤，但是荆棘过后何尝不是一片蔚蓝的天空！

觉醒读后感篇七

我从这篇文章中了解到《父母的觉醒》这本书是针对家庭教育中父母应该如何做才能成为一名优秀的父母，全书都在讲家庭教育中父母如何做，是在唤醒父母建立一个观念即：家庭教育不是针对孩子的教育，而是针对父母的教育。一提家庭教育，许多父母的误区是：家长如何采取种种措施来教育孩子，使孩子成才。的确，家庭教育中孩子需要教育，但是，父母们要觉醒——家庭教育中更需要教育的是父母！古语说：“孩子不用管，全凭德行感”。

我们的祖先早就明白，孩子的教育不是父母对孩子的说教，而是指父母的言行对孩子无形的影响。换言之，就是父母要活成孩子的榜样，时时处处做好自己，想到自己的言行对孩子产生的影响。有专家讲：“一流的父母做榜样，二流的父母做教练，三流的父母做保姆”。可见榜样的力量是无穷的。父母想让孩子成为什么样的人，自己首先把自己修炼成什么样的人，孩子不听你怎么说，而看你怎么做。父母是原件，孩子是复印件。

父母需要觉醒，不仅要活成孩子的榜样，还要时时处处学会放手。让孩子活成自己希望成为的样子，而不是父母希望成为的样子。

很多父母心疼孩子，爱孩子，对孩子的一切都包办代替，不让孩子做任何事情，造成了“有一种冷叫妈妈觉得冷”，使孩子失去了自我，变成没有手脚，没有嘴巴，没有自信，没有能力，更没有思想的活植物人。变得麻木不仁，甚至没有人性。这时，父母反过来抱怨孩子，这个不会，那个不行，甚至口不择言乱给孩子贴标签，什么“笨蛋、废物……”之类伤害孩子自尊的词语一股脑往孩子身上贴，有的孩子默默承受着父母对他们的指责，抱怨；有的孩子就显露出各种问题，变成问题孩子，令老师头疼，家长痛苦。所以父母要觉醒，要学会放手，尤其在家庭里，要把孩子当成家庭的一员，

让孩子学会承担家务，在承担家务的过程中培养孩子的'自信心、责任心。给孩子机会，让孩子做他想做的事，把孩子推到前边，父母在后边跟着，当孩子遇到困难时，父母及时鼓励帮助孩子，而不是包办代替。

父母需要觉醒，孩子是一个独立的生命个体，需要父母的呵护和尊重，作为父母要明白，孩子的自尊心培养出来，孩子才能成为一个真正的人。因为有自尊心的孩子才有羞耻心，有了羞耻心才会有敬畏心，人有了敬畏心害怕他做坏事吗？害怕他将来不能成为大人、君子吗？因此，父母对孩子的言行，一定要建立在尊重孩子的基础上。而不是想打就打，想骂就骂，不顾孩子自身的感受，这样的父母怎么可能培养出有良知的孩子？所以父母需要觉醒，不断地学习修炼自己，提升自己的素养，用自己的改变来带动孩子的改变，用自己的心来唤醒孩子的心，用自己的灵魂来唤醒孩子的灵魂。

父母需要觉醒，学会无条件的接纳孩子，无条件的爱孩子。每个孩子成长中都会遇到这样和那样的问题。父母不能因为孩子优秀就是我的孩子，就很爱孩子，孩子有问题了，他就不是我的孩子了，父母就讨厌他，嫌弃他。父母要明白，孩子选择我们做他们的父母，在某些方面是来唤醒我们的。父母们要明白，孩子的问题就是父母的问题，只有父母发现了自己的问题并改正过来，孩子才会改变。“我是一切的根源，爱是所有的结局”孩子的一切问题都可以通过爱来化解。如果孩子的问题没能解决，说明父母没有了解孩子，不是这个孩子所需要的，孩子没有接受到父母的爱，缺爱的孩子就会出现各种问题。世界上没有标配的父母，也没有标配的孩子，因此，父母要有一双善于观察和善于发现的眼睛，有一个智慧的大脑，及时发现孩子的特点，因材施教，给到孩子所需要的，而不是父母自己想给的。

以上的一切都需要父母的觉醒，身为父母我们没有受过任何培训，也没有合格证，但是，我们要觉醒，我们需要不断地学习如何做一名优秀的父母，在孩子人生道路上，不但给孩

子创造丰富的物质条件，更要通过不断的修炼丰富自己的精神世界，做孩子的精神领袖，做孩子一生的榜样，引领孩子健康成长。