

# 最新规则意识很重要心得体会 脑与意识 读后感(汇总5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 规则意识很重要心得体会篇一

人类为什么有意识，感觉人类在成为地球无天敌的过程中对多巴胺的奖励机制有更多的进化，在得到奖励的同时，衍生能力也得到进化发展。其实很多物种都有意识，不过就是大脑神经电信号的长距离传输。只是人类更发达。语言，思维方式，价值观都是为了更多的成功更多的多巴胺的副产品。

有了产生的猜想，那么存在的原理就好猜了。意识就是为了自我欺骗而存在。我们的身体是一个综合性设备。其中大部分工作是为了维持自身运转，所有的传感器也是为了运转更好更安全而存在。当达到一定运行状态（吃饱穿暖）后，当然这些设备的零部件也是为了多巴胺的奖励或者基本的工作要求而存在的。开始追求更多的另类的多巴胺刺激，意识就是为物质本体以外的奖励而产生的。通俗说来就是一种欺骗与自我欺骗。能让无聊的人类有新的精神寄托，当实现后又有奖励回报。这个过程我们产生所有人类在地球上产生的所谓独一无二的东西。谢谢意识！所以也不是完全贬义的欺骗，其中也带有试错试的进步。

如果说我们在讨论意识存在缘由的时候是在讨论进化这个奖励机制，那么意识就是我们生存的一件工具和眼睛鼻子一样，唯一特别的地方是让我们这个各种器官都不出众的物种能脱

颖而出。根据这个特点，通过对比人类和其他物种的差别是不是可以确定意识的工作内容呢？所谓聪明，通过基本逻辑关系有判断能力，记忆总结试错能力，制造各种目标获得更多奖赏的能力。我们意识层面可能知道关于本体机制的内容并不多，能够处理的信息也有限，但是我们有让本体活得快乐的终极目的。

类似阿尔法狗和人类的结合，如果没有人类设定奖励机制，它就只是一台会下棋的自动化设备，但是能给自己找目标并完成就可以自己学习，自己提升，完成目标获得奖励。所以它的机制是在基本能力上的高级任务。

我作为一台生物智能机器人，做一下自我分析也可以证明这点。工作为了基本生活需要，实现工作的能力通过各种手段习得后满足了本体的基本要求。然后开始无聊，追求更多的体验，得到更多的快乐，给自己找兴趣爱好，设定人生各个阶段目标，都是为了实现更多的追求后得到奖励。可能这个奖励很抽象，类似价值体现。所以每个人的经历，记忆库，以及思维方式直接影响了你给自己设定目标的能力和完成目标的能力。

## 规则意识很重要心得体会篇二

这本是心理学系列书籍，它是科学上的奇葩。占据文医类之首，因为它是研究人内在的学科。我很高兴，能和时代同步体验与学习这种密宗学科。

由于本书中提到最多的是关于梦的东东，所以我从中也领悟到了一些关于梦这方面的基础，但是刚接触这一方面是时，有很多不明白之处，不过后来慢慢的入道了。除了梦，本书中还有解说心理与艺术的关系，是我大开眼界，真正的艺术是要用非凡的心态去完成的，并非等闲之辈都能搞艺术的。虽然they可能会出现一些精神不健康者，但是they在艺术上的造诣是崇高的。而书中最主要讲的就是心灵的变化，潜意

识是意识另一方向，同时由人得思想完成，但效果却相差甚远。所以我们有必要去开发个人的潜意识，并去读懂它，这才会在生活中受益很大。

我本人很喜欢这本书，也很想了解一点点关于这方面的东东。或许是：人性发展到一定阶段就要了解一点内在思想升华的东西。不然就像软件跟不上硬件的升级一般，或许确切的说是病毒库得不到及时的更新，病毒一旦侵入，系统便瘫痪。我以后还会再关注此类书籍，这个时代个人生活太压抑，所以一般人心理上容易出现不好的问题，所以，大家更有必要休习心理学。

### 规则意识很重要心得体会篇三

我在阅读《潜意识的力量》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。

## 规则意识很重要心得体会篇四

其实，很多时候我们不需要太多的想象力以及想法，更多的时候我们都需要执行，所以在正确的情况下，潜意识里的东西，我们尽量去做到，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

意识是潜意识的指导者，所以要发挥潜意识的力量我们从小要培养好的意识，这样我们的潜意识才会发挥积极、有效的作用。

如果你是一个意志软弱之人，或者说是你做事只有三分钟的热度，那么我告诉你不管你的潜意识多么想去执行，那也只会半途而废，所以做事之前要三思后行，但是一旦开始就要付出坚持，很多时候坚持才是人类最值得学习的地方。

有好的信念、有持之以恒的态度、有锲而不舍的精神这些都具备了，我们的潜意识才会发挥它最大的力量。任何事情都是一个人综合素质的体现。所以我们应该认识到潜意识的重要性，更要认识到培养我们的综合素质才是我们获胜的法宝。

拓展阅读：潜意识开发渠道

1. 训练开发潜意识的无限蓄储记忆功能，为我们的聪明才智开辟广阔深厚的基础。

如果你想建造高楼大厦，就必须储备好各种各样的建筑材料、装修材料、设计知识、建筑技能、各种建筑机械，还有指挥管理技能等等。对于一个追求成功与卓越的人来说，应该不断地学习新的东西，给潜意识输进更多的基本常识知识、专业知识、成功知识以及相关的最新信息。

“事事留心皆学问”，你要大脑更聪明，更有智慧，更富于创造性，更符合现实性，就必须给潜意识输送更多的相关信息。

为了使你的潜意识储蓄功能更有效率，可采取一些辅助手段帮助储存。如重要资料重复输入，重复学习，增加记忆功能，建立看得见的信息资料库——分类保存图书、剪报、笔记、日记、现代的电脑软盘等等，以便协助潜意识为我们的创造性思维和其他聪明才智服务。

2. 训练对潜意识的控制能力，使它为我们成功服务，而不是把我们导向失败。

具体地说，珍惜原来潜意识中的积极因素，并不断输入新的有利于积极成功的信息资料，使积极成功心态占据统治地位，成为最具优势的潜意识，甚至成为支配我们行为的直觉习惯和超感。

另外，对一切消极失败心态信息进行控制，不要让它们随便进入我们的潜意识中。遇到消极思想信息时，可采取两个办法加以控制：

一是立即抑制它，回避它不要让它们污染你的大脑思想。对过去无意中吸收的消极失败潜意识，永远不要提起它，让它遗忘，让它沉入潜意识的海底。

二是进行批判分析，化腐朽为神奇。用成功积极的心态对失败消极的心态进行分析批判，化害为利，让失败消极的潜意识象毒草化成肥料一样变成有益于成功卓越的思想意识。

3. 开发利用潜意识自动思维创造的智慧功能，帮助我们解决问题，获得创造性灵感。

潜意识蕴藏着我们一生有意无意、感知认知的信息，又能自

动地排列组合分类，并产生一些新意念。所以我们可以给它指令，把我们成功的梦想，所碰到的难题化成清晰的指令经由意识转到潜意识中，然后放松自己等待它的答案。比如反复下达这样的指令：我该如何开辟这新的饮料市场呢？还可以把指令化小：我开辟市场的第一步应该怎样走？等等。

有不少人苦思冥想某一问题，结果却在梦中，或是在早晨醒来，或在洗澡时，或在走路时突然从大脑时蹦出了答案或灵感。所以我们要随时准备纸和笔，记下突然而来的灵感。电影大王邵逸夫，经常在思考各种问题的同时，在任何地方，都备有一本记事簿，一旦灵感从潜意识中来，便立刻记下来。这使邵逸夫成就辉煌的事业。

#### 4. 不断地想像、不断地自我确认、不断地自我暗示。

假设你想要成功，就念我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想赚钱，你就念我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己，我的业绩不断地提升，不断地提升，我的业绩一定会不断地提升；假设你想要存钱，就不断地告诉自己：我很会存钱，我很会存钱，我很会存钱。

这样子不断地经由你反复地练习，反复地输入，当你潜意识可以接受这样子一个指令的时候，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着你的目标前进，直到达成目标为止。

很多人试了这个方法，没有效果，原因是因为他们重复的次数不够多。影响一个人潜意识最重要最重要的关键，就是要不断地重复，不断地重复，再一次地重复，大量地重复，有时间随时随地不断地确认你的目标，不断地想着你的目标，这样的话，你的目标终究会实现的。

#### 5. 吸引力法则(由朗达·拜恩的《秘密》普及开来)：振动频率相同的东西，会互相吸引而且引起共鸣。我们的意念、思

想是有能量的，脑电波是有频率的，它们的振动会影响其他的东西。大脑就是这个世界上最强的“磁铁”，会发散出比任何东西都还要强的吸力，对整个宇宙发出呼唤，把和你的思维振动频率相同的东西吸过来。

[潜意识的力量\_知识]

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 规则意识很重要心得体会篇五

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。

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。

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。