

# 稀缺读后感(汇总5篇)

青春是自我发现和成长的重要时刻，让我们用智慧和勇气去书写属于我们的故事。青春是我们锻炼自己的时期，如何通过参与社会实践活动，提升自己的能力和经验？青春是一道美丽的风景线，我们要用自己的奋斗去点亮它。

## 稀缺读后感篇一

究其根源是”稀缺心态“。

稀缺的好处是让人专注，但同时带来的坏处就是让人管窥：

让人把目光就聚集在稀缺部分上，而忽视了生活中的其余部分，类似于管中窥物一般。

是的，在生活中，当我们没有看到事物的全貌时，就更加容易只抓住我们看到的哪一部分。

就比如金钱和幸福的关系，如果我们认为只有金钱能给我们带来幸福，那我们就会一直执着于金钱，但是往往也会发现钱越多幸福的感觉越少。

究其根源，是没有看到幸福的全貌。

如果看到幸福的全貌，你的带宽就会变宽，就不会把幸福仅仅局限在金钱方面了。

这也就是解决”稀缺心态“的着手点——增加你的带宽，增加你能看到全貌的能力。

这本书我最感兴趣的是第三部分，也就是如何从稀缺走向富足，呵呵，如何解决，和我的幸福课课程不谋而合了，好吧，自恋狂又开始自恋了。

## 稀缺读后感篇二

《稀缺》这本书可以说是行为经济学与心理学跨学科研究的经典。该书的主要作者塞德希尔穆来纳森，是哈佛大学行为经济学领域中的著名人物。在这本书中，塞德希尔不仅从行为经济学的角度解释了“稀缺”对于个人认知能力和执行控制力的影响，同时也从心理学的角度论证了为什么“稀缺心态”会导致个人众多的“低效、无能、非理性”的盲目视角和短视行为。

首先我们要知道，“稀缺”的概念其实是一种经济学的理解，代表客观资源相对由于主观欲望的有限性，归根结底是当今整个经济学所研究和破解的问题，而塞德西尔将它拓展到了心理学的层次即拥有的少于需要的一种主观感受。比如我们急着要完成的一件事却苦于时间不够；或者需要支付一笔必须的开销却手头紧张，都是所谓稀缺的表现。它对我们的影响不仅仅是因为我们会因拥有的太少而感到不高兴或者“压力山大”，而是因为它会俘获我们的大脑，改变我们的思维方式，进而影响我们的决策和行为方式。我们很容易被“稀缺”心态干扰注意力和专注力以至于很难完成应该投入精力去解决的重要的事。

作者不止一次地提到了我们每个人心智的容量是有限的，但是稀缺会让我们的执行力减弱，从而导致心智的容量被占满，因此产生的借用行为又再次导致了更大的稀缺。当我们为了解决眼下的难题而极度专注时，它产生的管窥负担，会让我们带着短视的眼光做人做事，也会让我们搁置那些重要但不紧急的事情，无法有效地规划未来。

这样一来，向前看的能力就有可能会因管窥负担而丧失。由此可见，管窥心态会限制一个人的视野，进而影响一个人的思维方式和理性行为。

这是管窥所引发的后果，它让我们只能局部地、暂时性地解

决问题。我们可以在当下尽己所能解决，但这样的做法会给未来带来新的问题。这些生活中种种的稀缺陷阱，都是源于我们将可预期事件当作突如其来的事件处理，从而不断加重了我们的负担。

所以，如何才能尽可能地摆脱稀缺并合理的享受稀缺带来的专注红利是我们应该注意的问题。要知道，稀缺的本质就是没有余闲。所谓余闲，最典型的的就是那种“有钱有闲”的充裕感受，它能让我们轻松地避免选择负担、应对突发事件。

因此，避免落入稀缺陷阱的唯一方法就是要拥有余闲，尤其是要建立起应对突发事件的缓冲机制。良好的缓冲机制不仅能用来进行风险管理，还可以用来保护我们免于再次跌落到稀缺陷阱之中。比如定期保险能缓冲意外事故对家庭经济的冲击、适当的休闲休假能让我们摆脱无穷无尽的工作焦虑等。我们为什么会陷入稀缺带来的贫穷的陷阱<sup>1</sup>，就是因为我们的思想和心态里存在太多的稀缺，从而让我们走向无能，因为每天都被稀缺思想占据内心所以根本没有心思思考问题，金钱的稀缺最终导致了我们的行为和思想的稀缺。所以想要从根本上解决稀缺的问题，就应该在思想层次上达成对自己的约束和目的。因为从归根结底上来说，为什么我们的心里会有稀缺的心态，主要原因是因为我们对自己的能力和对未来的打算不足，用一句很通俗的话来讲，就是用明天的钱来解决今天的快乐，因为这样无限次的借用心态和完全没有打算的行为，导致了我们的实质上的稀缺，从而也引起了我们内心的稀缺心态。在组织和时间上来说，做好充足的闲余时间的安排才是最好的计划，对于投资和消费来讲也是如此，我们应该在任何场景和任何情况下，对事情或解决方案进行合理的安排，以便我们能够及时的解决突发情况，从而从容的解决任何时间出现的任何问题。当然我们也不能一味的追求太多的闲余时间，太多的闲余时间会导致时间的浪费，并且会让我们的注意力过度分散，当然太多的咸鱼经济也会导致我们的经济无法流通运转从而完全沦为一滩死水。

对于我们个人来说，可以通过设置外力改变我们的环境，把重要的事情拉入我们的视野，可以在一定程度上缓解稀缺的不良后果。因为当我们的时间或能力有限时，让疏忽等同于默许，是一个不错的方法，因为稀缺会产生负担，因此节约利用是对稀缺进行管理的重要内容，所以归根结底应对稀缺最重要的方法是要在富足和充裕时开始行动，其中最重要的是要留有应对突发事件的余闲。

总之这本书中作者是尽力的想帮助我们理解和思考，关于忙碌贫穷和焦虑，并且在很多的篇幅上提醒我们，如何避免陷入这样的漩涡中，我们一直都在学习和思考如何扩宽自己的视野，但是我们要知道一味的向前看并不是解决问题最好的方法，我们应该更多的将目光放在当下的事情中，脚踏实地的解决问题，在我看来，解决当下已经发生的事件，是妥善处理稀缺心态的最好方法，如何把我们的有限变为无限，如何把我们的能力更高层次的拓展和进步，如何用更长远的目光和脚踏实地的态度，去避免我们陷入贫穷和忙碌，才是我们拜读这本书应该学到的内容。妥善的处理好未来和当下的关系，尽我们最大的努力去摆脱忙乱无序的混沌状态，打开我们的视野，及时而迅速的解决各种各样的突发事件或紧急情况，摆脱我们在生活和工作等各种情态下的疲劳的恶性循环，增强我们的执行力，赶走我们大脑中的稀缺心态，不要让太多的带宽负担削弱我们的能力，更不要让稀缺心态把我们变成无知无能的人，这才是我们学习这本书最重要的部分。

### 稀缺读后感篇三

如果每个人都是一本书，读一个人就像阅一本书，那么在《清晰的头脑依然是这个时代的稀缺品》中，你将读到很多人很多本书了。如果你是一个注重细节的人，喜欢思考的人；如果你是一个经常自省的人，对人生有着较高要求的人，或者你是一个喜欢人生哲学，喜爱阅读的人，那么《清晰的头脑依然是这个时代的稀缺品》特别值得一读，里面浓缩了许多人生精华，汇集众多精彩片断，有很多高光时刻、岁月沉

淀以及榜样的力量，会给你的人生加注新的力量，会让你的大脑持续清醒。

詹姆斯好不容易才钓到一条鱼，而且是大鲈鱼。而他的父亲却要求他，必须要将鲈鱼放回湖里，因为“距离开放捕捞鲈鱼的时间还有两个小时”。月光下，没有一个垂钓者，也没有一条船。但是父亲的坚持，让这个孩子一辈子铭记，那是一条不轻易越过内心的“底线”。读这条小故事的时候，我在想，如果换作是我，我是那个父亲，面对孩子长久的失败而终于获得小小收获的时候，可能会动摇那个坚持。

毕竟那只是一条鱼，只是差了两个小时，只是一件小事。我时候觉得，这个世界上一直坚持秩序事事都守在规矩线内的中国人，是比较吃亏的。因为在大环境里面，能做到这种地步的人，比例应该不是很高。而他们很容易因此“抢先”而赢过你的人生。有人曾问过：那些做到顶层的大企业家、大富豪，谁在创业起步的时候没有做过违规的事呢？功成名就后开始做慈善，会不会是为当初的愧疚赎罪？当初读到这条评论的时候，我动摇过，有一丝丝认同感。

而在读了《清晰的头脑依然是这个时代的稀缺品》后，我清醒了，我推翻了之前的动摇，我选择相信，每个获得成功而走上商业顶层的成功界大佬，他们都是靠自己的才华自己的拼搏和自己的机遇，才获得真正的成功的。而他们出来做慈善，是因为他们的人生境界更高了，于是看到了这个世界的落后与痛苦，动了恻隐之心，才有善举。这种善举，与他背后的商业世界无关。

《清晰的头脑依然是这个时代的稀缺品》里面藏了许多细节，这些细节都涉及一些名人、大家和一些社会热点、民生热点。这些细节如果仔细评味，认真思考，就会产生一种分析，一种警醒。人生海海，如大江大河，其实时光是很快的，呼器而过。但是每个人从这个世界路过，最值得推敲的就是那些细节，那些在时光尽头最终沉淀下来的宝贵记忆，珍藏着他

最清晰的判断和做法。

思量一下别人的成功之所在，自己的欠缺之所在，希望站在智者的肩膀上，看得更过，走得更宽，活得更好。

阅读完一本书，感觉自己有力量了，有方向了，甚至觉得人生变得厚重了，以后的每一步，都要多学习多思量，那么，这本书读来就是给自己增值了，是一本不可或缺的好书。

《清晰的头脑依然是这个时代的稀缺品》就是这样的好书，是那种读完依然爱不释手，在心里面暗自说，这本书不能丢下它啊，要记得经常多翻翻，读几页。对，就是这样的感觉。

## 稀缺读后感篇四

本书阐述了我们忙碌和缺乏的根源即稀缺心态，稀缺心态(感觉)与稀缺有本质区别。紧迫的时间会迫使我们把积累转化为成果，也就是说时间稀缺能够提高效率，使我们更为专注。这是因为截止日期让我们更集中紧急的事情而减少做其他事情的时间。然而这样却存在“管窥之失”，例如写一些白色的东西，先举个例子：牛奶。于是，你的思维就会收到牛奶的限制，你专注于牛奶，而很难想到其他词汇(其他词汇收到限制)。这叫做目标限制。因此，稀缺实际上创造了你需要专注的事情，由此，你失去了更多的可能性——我们可以投入的其他事物。例如缺钱就只想省钱，而忽略了投资和自我投资，缺时间就想着省时间，而忽略了那些事半功倍的方式(健康，效率，方法)。甚至会和情侣，家人产生矛盾，实际上，越省，就越不省。并且，因为要节省时间，我们经常仓促的做决定，同时考虑多项任务的决定，造成危险。所以，稀缺的危险在于，让我们变得更笨，削弱了我们的分析能力，并且造成我们毛躁冲动的习惯。所以，穷人并非能力不如富人，比富人笨，而是他们的大脑被稀缺捕获，因为其更专注，所以不够专注。

本书认为，稀缺的本质在于有没有“余闲”。如果没有余闲，

就像旅行时只有一个很小的箱子，这样你带什么不带什么，就会进行权衡。事情就会发展成这样，往往你总是挂念着你未带的东西。而余闲就相当于更大的箱子，我们就不会纠结于带与未带的东西，而能够更享受旅游的乐趣。没有余闲，也就不能够很好的规划未来，因此会造成短视，就形成恶性循环。但如果我们一天的工作有很多，我们以为来不及做时，可以进行很好的规划和取舍，进而就能精简任务，实际上也是因为我们任务更加了解了，对任务有一个清晰的认识了，就会觉得繁重的工作也不过如此。因此，“余闲”相当重要。但余闲并非是刻意放松和留下空间，而是某种副产品，是我们考虑清整体之后所做的规划之后的剩余物，例如我们的经济条件只能去沙县，那我们就不要去更高档的餐厅，除非有足够的有剩余。所以，余闲应当是我们首先考虑过我们的生活能力和状况，所结余下来的时间。换言之，闲余来自我们的理性。一味的去做有时会浪费更多时间。

那么，如何从稀缺走向富足呢？

恰当规划，制造适量余闲。（计划不要太满）；若有可能，应当先思考，首先寻找一次性解决的方案；集中注意时，不忘被忽略的；根据时间的宽紧，安排任务的顺序；将一次性截止日期改成阶段性截止时间。（把我们的任务分段）

## 稀缺读后感篇五

稀缺，会占用你的一部分脑子，让你做其他的事的时候可能心神不宁。但不是所有让你心神不宁都是稀缺导致的。

你的错误决策会导致你陷入稀缺，比如在时间或者金钱充足的时候大肆挥霍，后面就陷入了稀缺，需要借入之后的资源来帮助现在。避免陷入这种稀缺的方法是在充足时分割，把钱分成一小份一小份，其中一份储蓄以备不时之需；把一项大任务按最后的deadline分成一个一个小的任务，各自设置截止日期。这算是理财和时间规划吧。

当遇到的确物资短缺，比如朝鲜，比如以前的大饥荒。砍掉那些因为比较形成的稀缺，那只是你脑子里的，砍掉了不影响实质生活。再好好规划，寻求帮助，再实在不行就是命运了。