

# 反脆弱读后感(通用5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们应该如何写好一篇读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 反脆弱读后感篇一

《反脆弱》这本书告诉我们，世上只有3件事：自己的、别人的、老天的。当一个人缺乏界限感的时候，常把自己的事托付给他人，邀请他人跨入自己的界限，也常把自己的意愿强加于人，强行跨入他人界限。

明确那些事是自己的事，那些事实别人的事，守住自己的界限，也不要侵犯他人的界限。猛一看这话特别贴心，很赞同，仔细与现实一对比，顿时疑问重重。

现实的很多工作都是需要相互配合的，工作界限越来越模糊，很多人依然按自己的理解方式把自己认为的工作做完不管其他人需要的配合，也有很多需要配合的人按自己的理解认为那些事属于别人的事情，而这个“自以为”没有规范，没有权威指导，没有有效的沟通渠道，导致工作中的矛盾凸显，影响整个项目的进度和成绩。

说一个朋友的故事，他负责的一个文件里面有一些数据、细节内容需要其他部门的负责人提供，他跟负责项目的沟通，负责项目的说你不要把你的工作强加给我，该你做的事凭啥让我做？沟通的人解释，这个项目前期一直都是你在负责，这些详细的東西只有你知道，我们需要你提供，如果你不愿意动手，只要你能说准确和详细就行，不要影响后面的工作和进度。负责项目的人反而脾气根据无法控制，依然以前面说的理由拒绝配合和提供。

主动沟通的人明确那些事是自己的事，那些事实别人的事，守住自己的界限，也没有侵犯他人的界限。但是他自以为正确的界限并没有被其他人认可和承认，没有共识的基础上就没法谈界限。有没有解决的办法？有。通过有限人数团队的高透明度和密切的协同、高度信任，实现工作效率的提升，就像海豹突击队执行伊拉克任务一样。

这个时候，《混乱》、《盗火》、《刷新》里的新观念就起到了指导作用，面对复杂的情况混乱、跨界、转换、同理心等就用上了排场。工具很多，在于使用它的人如何灵活使用。

## 2、情绪问题

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。

情绪常被分为正面情绪和负面情绪。其次是，搞清楚“才能赢”，赢指的是什么？在、引发宽带不足。对如何改变稀缺的心态也给出了3点建议：节约带宽、不要透支、每天设置提醒只做重要但不紧急的事情。

对于最后一条建议我想说一下发现在现实中的现象。很多管理类的书籍都说要“要事第一”、做最有价值的事情，我想说的是：不是每一个工作中的人都有选择的权利的。很所员工他没有可以选择的权利，不具备这样的机会、环境。有的小公司很多员工今天根本不知道自己明天会有什么任务，任务多是突然的、随机的、不固定的，没有办法提前规划、计划。

## 反脆弱读后感篇二

我们很容易认为，生活里发生的绝大部分都是命定，是由日复一日的重复或者是自己的际遇一步一步走过来的；一个人成功与否，从事了什么工作，和什么人在一起，遇到了什么事，和下一代的关系如何… 所有在生活中的和谐平静 或者失控浮躁极端不可解，在我们看不到的后面一定是有什么强劲而博大的力量，在推动，在支撑，如同平静的水面下定然有汹涌暗流涌动，心理学可以打破水面，和看不到的暗流联接，感受巨大冰山力量的存在……挖掘出现象之下的根源，然后我们就可以觉得，我又了解了一些我自己，又懂得了一些和人相处的同理心，又了解了一些这个世界。

越来越觉得，为人父母要接触一些心理学，学校教学涉及的是智力和能力，而心理学涉及的是人格。人格是支撑智力和能力的基础，在人格完善的前提下，智力和能力的发挥自然而然，如果人格不完善，智力再超群能力再强大，也不可能得到好的使用。

如书中所说：我们目前所经历的，内心的心理冲突，都是父母，原生家庭，童年经历的错吗？从一方面来讲，不能否认这些说法，当孩子还不具备判断能力的时候，最基本的`观念和认知和处世方法，思考问题的方式和习惯都来自家庭，每个人的身上多少都会有父母的影子，所以人常说：“忠厚传家久，诗书继世长”，强调出身，家风，教育对下一代的影响。但是换一个角度来看，原生家庭也不完全是制约人的最主要因素，家庭只是提供了一种可能性，对人影响的程度也来自于个人成长的力量和家庭影响力量的对比，也就是说，个体的成长的力量越大，那家庭对人的影响就越小，如果个体成长的力量越小，影响就会越大。

如果有改变自己的意愿，就会在自我成长中有机会走出原生家庭，跳脱出来看世界，有机会逐渐形成自己独立成熟正确的认知。

假如现实不顺，和人相处的关系，亲密关系，亲子关系出现问题，停止抱怨，无论你的原生家庭怎么样，这都是我们不能改变和解决的客观现实，既然是现实，抱怨无用，不如去寻找突破和改变的方法，让以前错误的，不堪的，变成自己规避继续犯错的资源，想办法纠正和超越是正解。

## 反脆弱读后感篇三

金句：

一、未来包含在过去之中，没有过去的人就没有未来。

二、当你脆弱的时候，你往往倾向于墨守成规，尽量减少变化。相反，如果你想做出改变，并且不关心未来的结果，那么你就具有反脆弱性。

三、简单并非那么容易达到。你必须努力理顺你的思维，才能使其简单明了。

四、只有真正相信的人，才能避免最终自相矛盾。

感悟：

1、世上充满很多不可预测的、不可控的随机事件，由此带来越来越多的变化，整个体系变得脆弱，所以我们要反脆弱性。

2、反脆弱性的精髓是在不确定性中获利。事物发展的方向有两个，学会找到不同方向所能得到的收益，即寻找事物的不对称性。

3、整个事物发展具有层级性，个体的脆弱性反而会增加系统的反脆弱性，所以学会看到坏事情发生的好处，以及好事情发生不一定是好的。

4、对未来的不确定性变化保有足够的好奇感，做随机漫步型的人，首先欢迎不确定性，并从中获益。

5、提高反脆弱性的方法：

过度补偿（过度反应）

对事情的发生作出更加夸张的预测，然后再对当下事件一笑置之。

合理干预

？ 辅助措施而非作为替代者去改变固有行为。

杠铃策略

锻炼全局思考的能力，当发生多种状况时事情会怎样发展，应该做什么应对措施。

不对称性

我非常看重这个非对称性的点，做投资也一样，如果风险预期足够小，而受益足够大，则可以抓住这个不对称的机会进行投资。

6、拥有反脆弱性强的投资者，不是不会失败，而是看事情的思维会好很多，我赚了当然好啦；我亏了，从事情的源头入手，分析亏损原因，不断总结经验，提醒以后不再犯错误，从中受益，这样的结果也是好的。

7、当市场充满越来越多的不确定性时，不要去定义市场有什么确定性，享受不确定性带来的未知感，努力寻找市场的不对称性才是最重要的。

## 反脆弱读后感篇四

不知道耗时多久，从手机转ipad又换成了手机。还是决定写一下感受。

读书的起因是不想让某些人用我不熟悉的理论和别人交谈，真正开始读了觉得是一本很好的工具书，最起码在自我认知上，又给了一个新的路径、提供一种新的思路。

作者在小结中写道，其实这本书就是围绕一个中心思想，即反脆弱展开，书所有句子都是中心思想的推导、应用或解释。这就导致书中出现了特别多的经济学或者医学概念，比如林迪效应、黑天鹅事件、医源性损伤……也导致了初读这本书时，兴趣盎然，读到中途，觉得懵懵懂懂，后期依然磕磕绊绊但咬牙坚持了下来，毕竟，我也是一个反脆弱的坚定支持者。

书中，对我启发较大的也是反脆弱这个概念，本人在生活中也一直偏好着不确定和随机性，能从冲击中受益，当暴露在波动性、随机性、混乱和压力、风险和不确定性下时，反而能茁壮成长与壮大。

书中有意思的理论太多太多，我在看书时，着重摘录了几条：

1. 黑天鹅事件：指造成广泛、严重后果，不可预知的、不定期发生的大规模事件。

当你寻求秩序，得到的不过是表面的秩序；当你拥抱随机性，你却能把握秩序、掌控局面。

2. 你的身体比你对未来更有预测性。

全力以赴做到极致。

在经济活动之外，最具反脆弱性的事物莫过于难以泯灭的爱或恨。

给我们带来最大利益的，那些曾经努力伤害我们但最终未能如愿的人。

3. 微小的骚动和焦虑滋养了灵魂，让物种繁荣的不是和平、是自由。

要将重点放在行动上，不要过于依赖外界的评论，在别人的态度面前保持强韧性。

用书中一句话结束我的阅读，普罗米修斯热爱无序，埃庇米休斯憎恶无序。

## 反脆弱读后感篇五

脆弱不止是物质，更多的是精神，如果在心理上对失败能有所防备，并接受，那反脆弱就是成功的。例如王阳明，他就是事上练，什么叫事上练，就是说我干这件事，不管成功还是失败，我都无所谓，成功了固然是喜，不成功就当是一种经验，这就是最强的反脆弱。

如果计算出损失很小，收益很大，那还有什么能阻止你大幅投入的呢？失败也无损根本，这也可以用于创业中。例如我当年和朋友作项目时，最初每个人投入只要六千块，那根本就没有什么可犹豫的，抱着玩的心态作进去再说。

很多人干事都是全副投入，这就是风险，在反脆弱中，作者称为杠铃效应，其实在中国人中，叫两手准备，我在投入前就计算好了风险，如果失败也无损于我正常的生活，切忌卖房创业。例如我现在的情况就是有项目干就赚钱，没项目干就读书写文章，反正无损于生活，不管哪种情况都有助于自己的进步。

你如果精确的计算某件事情，算得越是精确，出问题的可能性就越大，多留点余量，这样反脆弱性就越强。例如我当年亲自实践运营，利润能达到百分百，但其实让员工来运营，可能利润就只有百分之三十，这中间巨大的利润差，会导致你的创业模式彻底崩溃。所以必须要以员工的运营收入来计算收益比。

比如你是公司领导，可以把脆弱转移给下属，优胜劣汰，这样企业的反脆弱性就增强了。比如公司可以降低原材料成本，这样就转移了脆弱，自然自己公司的反脆弱性就增强了。读后感·在生活中也是如此，比如万一承受不了生病老人带来的压力，可以适当的把压力转移给保姆一段时间，以来回复心情。

比如一件事情的失败，这是脆弱，但如果从这件失败的事情中吸引教训，来改进制度和思维模式，避免同类事情的失败，就这是增强了反脆弱性，亡羊补牢未晚也。

学习了反脆弱，可以提高自己的心理抗压能力，也是教导大家如何去避免风险，风险越大收益越大，这是句鬼话。风险小收益大，这才是我们所追求的，永远不要把自己置于赌徒的位置，要知道美团的ceo王兴创业十几次才成功，你凭什么就能确定你这次就能成功？不光要看到他的成功，更要看到的是他的韧性，这才是反脆弱的典型，失败十几次都能重来，证明每一次失败的损失都是可控的且有限的，这才是我们需要学习的。