

最新樊登反脆弱读后感 反脆弱读后感(大全5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

樊登反脆弱读后感篇一

初次读这本书被“反脆弱”这个概念吸引到了，只听说过脆弱，不脆弱，却不甚了解反脆弱，更不明白反脆弱的真正涵义。大体来说，反脆弱指的是能够在突如其来的变化中获取收益，举个简单的例子，一个玻璃杯放到桌子上，当摔到地上的时候，它会瞬间破碎，玻璃是脆弱的；如果一个杯子，被摔到地上后不仅没有破碎，反而变成两个漂亮的杯子，这就是反脆弱的。

文中提到一个概念，风会熄灭蜡烛，也会使火越烧越旺，这就会引导我们去思考一个概念。对于不确定的东西，要去想如何利用他们，而不是躲避，这个世界上的随机性和不确定性是一直存在的，而人们总是倾向于安全感和确定性，这是典型的从众心理。从众心理有其深刻的合理性，因为作为“众”而言，绝大多数时候都会偏向寻求安全。

但是随机性和不确定性的存在又倒逼我们必须去面对这个问题，文中给出了相应的应对策略——杠铃策略，即分散自己的投入，也就是常说的永远不要把鸡蛋放在同一个篮子里。

事物本只有两个维度，就像长与短，就像明与暗，就像脆弱与不脆弱，为什么凭空会多出第三个维度——反脆弱？汪静波在文思静语中把这个归结为生命体的灵性介入是有一定道理的，生命体面对完整与破碎之外还有第三种选择：生长，

即我们会在冲击中不断学习，在错误中不断进步，我们不断的生长，来源就是外界不停的冲击以及自我不停的反思，这也就是我们每个人期望得到并掌握到的——如何才能在不确定性中成长。

可以说，世界的本质上是不确定的，确定性只存在于人类的思维中，人类对确定性的追求来源于对不确定性的恐惧，这也就需要我们常常去反思，人生苦短，世事无常。值得花费时间去担心和预测黑天鹅的降临；相反，任何一次的挫折，我们都要认真面对，没有疼痛，就不会有记忆，利用所有的机会去反思，时刻知道自己要什么？有什么？需要放弃什么？顺势而为。

樊登反脆弱读后感篇二

参加读书会已经半年，特别感谢周老师的灵光一闪，筹办了读书会，特别感谢小伙伴们一直以来的陪伴，也感谢自己，当时勇敢地报名参加了这个活动。

这个6月，我们一起共读了塔勒布的《反脆弱》，这本书给我印象最深刻的思维逻辑：

很多时候，我们出现了错误，很习惯围绕错误的点展开解决，强行把因和果之间的非线性关系当成可以预测的线性关系，未必能真正的、彻底的解决问题。要想在不断变化的世界里立于不败之地，我们需要拥抱变化，把自己变成一个反脆弱的系统，像生命而不是机器那样去生存。

杠铃两头重，中间轻，可以理解为最好和最坏的两种极端情况都是我们需要重视的重点，而中间的中庸情况，恰恰是我们要规避的，避免无意义的事情牵扯我们更多的时间和精力。我们可以把大部分的资源放在收益确定、风险足够小的事情上，同时把少量资源放在高风险、收益也可能很高的事情上，放弃那些中等风险和中等收益的事情。

以前，我总是不希望孩子受到任何的打击、冷落和挫折，哪怕这个伤害性极小，我也依然极力地去替孩子解决，希望孩子感受到的都是世界的友好和肯定。感觉自己就像达摩克利斯一样，特别脆弱，回想以前的行为，再思考自己对孩子的期盼，是完全相悖的，因为一颗老母亲的心，完全没有了章法。

九头蛇怪的案例让我明白，我们的孩子需要接受生活的挑战、困难的洗礼，才能越挫越勇，逐渐形成反脆弱系统。我们是孩子成长道路上坚强的后盾，不应该充当保护伞，隔离掉这些挑战给孩子所需要的成长养料，过度保护只能养育出脆弱的孩子。

觉察和接纳。我们孩子成长的道路上充满着更多的不确定性，所以如何应对不确定性，显得特别重要。面对不确定性，我们自己首先需要学会接纳和拥抱，是所有事情向好的起点。

樊登反脆弱读后感篇三

《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。

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？

赢得是自己，改变自己、超越自己、包容自己。耐得住寂寞、经得起挫折、受得住成功，能够居安思危，抛弃诱惑，坚定不移朝着自己的目标努力。

最后搞清楚情绪和感觉、心情、情感的区别。

感觉[feelings]个人对情绪的主观认识，更私人化，因人而异。
心情[moods]主体所处着的感情状态，比“情绪”延续时间长，
感情波动不如“情绪”强烈。

情感[affect]一个笼统概念，有时包括情绪、感觉和心情，有时可以专指“情绪”。

长期处于稀缺的状态会改变一个人的心态。我觉得不光是心态，还有思维和认知以及胆量。

稀缺的内容可能是钱、时间、爱、资源、领导力等。

稀缺会阻碍人变得富有：忽略长期投资、借用未来的资源满足现在、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。

本应该工作日就可以完成的工作，由于各种原因会被要求周末完成，员工个人的生活计划会被全部打乱。每一天的任务也是五花八门、琳琅满目，但是工作的本质是加量不加价。老板们美其名曰是重视员工、培养员工。其实同时执行多任务，不仅会让人分心，还有个致命伤害——短时间内拉低人的智商。种种情况，导致了员工时间稀缺、精力稀缺、健康稀缺、财富稀缺、见识的稀缺。而很多公司稀缺得是好的文化、好的共同愿景。

樊登反脆弱读后感篇四

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。

樊登反脆弱读后感篇五

初读《反脆弱》这本书，让我感觉晦涩难懂，好不容易读完后，看到封面的”反脆弱“那几个大字下的小字：“从不确定性中获益”。有种恍然大悟的感觉，我们从事期货投资，不就是从不确定性中获益吗，要获益不就是要建立起自己的反脆弱系统吗。

“反脆弱”这个词是作者创造出来的，意思是“我们设计的生活模式，应当在各种意外发生之后，不但不会在风险中受损，反而还能获得额外的收益。”大自然世界中，一切都会从波动性中获得收益或者遭受损失。脆弱性，就是波动性和不确定性带来的损失。而，反脆弱，则是收益。

我理解的关于建立“反脆弱”系统，有3个要点。

一、减少不利因素来降低脆弱性。可以用过度补偿的方式避开风险、降低脆弱性，对系统进行干预也是降低脆弱性的有效途径。

二、注重应用杠铃策略。提升反脆弱的能力，一个非常有效的方法是采用杠铃策略。杠铃策略不是对未来的预测，其实未来是难以预测的。简单的说，在总的投资策略上，不要把鸡蛋放在一个篮子里，在中低风险资产上面投资多一点，避免我们会遭受毁灭性的打击，同时我们把一小部分资本投资在收益可能无穷大的高风险资产上面。我发现投资高手的策略一般也是如此，他们会在很多次投资中当中输一点点，但是会在某一次赢非常多，而低手可能会在很多次中赢一点点，然后在某一次全部输进去。

三、主动并理性“试错”。在很多时候，虽然我们经过大量的分析推理，我们都无法预见未来的走势，所以我们需要试错，塔勒布称之为“选择权”，“选择权”或者说“试错”是面对不确定的终极武器。我们的交易本质上也是不断试错的过程，我们需要“顺势而为”及时调整自己的行为，比如交易过程中的”止损“等等，才能取得成功的交易。