

# 认知读后感悟(精选8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 认知读后感悟篇一

终于把《认知觉醒》给看完了。一个最大的感悟就是道不远人，大道至简。

首先说到道不远人，是说整本书都在讲个人学习成长的底层规律，像太阳每天东升西落一样，不会因为你有钱就给你开后门，也不会因为你贫穷就刁难。人人都可以学习来提升自己。

其次说到大道至简。真理往往就在最朴素最充实的生活之中。读《认知觉醒》，给人一种醍醐灌顶的感觉，其中的道理如拉伸区、理智脑、复利等，简洁简单，即使你只有小学基础，也并不影响你的理解。

种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。读书是个人升值的有效低成本路径，非常感谢周岭老师的新书，希望与大家共同进步，也希望大家愿意对本书有更多的了解。

## 认知读后感悟篇二

这本书是非常著名的关于学习方法的书，今天终于抽出空把它给看完。

经典三部曲：编码、巩固和检索。编码：了解知识。巩固：复习知识。检索：测验知识。

艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们，必须通过复习才能形成长久的记忆；只有形成了长久的记忆，才能被我们随时调用。

这里值得注意的是，我们常常会使用划重点、不断重复的方法去复习，这其实是最为低效的一种复习方式。正确打开复习的姿势应该是：间隔复习和穿插复习。也就是说学完一段时间之后再复习，复习的时候也不要按照顺序来。因为在真正使用的时候，不会按照学习的顺序来的。

检索是查缺补漏最好的方式。尽管我们成年人的学习不像孩子们一样有测验，有考试，但是我们可以用提问自己的方式去学习。

在我看来书中最为重要的一点是告诉了我们，智力水平是动态的，不是一成不变的。就好像一个人，虽然他天生体弱，但是通过运动，可以增强自己的体质是一样的道理。而且，人在进化的过程中，每60年智力会增长18%。

所以，我们看见孩子的聪明不过是人类的进化趋势而已，或者是他某一方面的能力优于其他人。但是，这样的夸赞对孩子认清自己的真实状况，没有帮助。与其夸他聪明，不如鼓励他努力。成功更多的依靠乐观、勇气、好奇心、坚持而不是智商。

最后一章，还给老师提出一些建议，鉴于对人类学习的研究，调整教学方法可以帮助孩子们提高学习兴趣和学习成绩。当然，同样也适用于公司培训。

### 认知读后感悟篇三

等，这个字，特别被动。

因此我是在半主动半被动的情况下，碰到了这本书，并且在前十几本书的积累下，在这一本终于让我行动了起来，而不

只是脑嗨而已。其实这些书，讲的东西都有些相似，但是组合的东西都有不同，比如里面出现的习惯养成、情绪脑、理性脑、冥想、专注，这些东西都是在——积极心理学、认知心理学、行为心理学这些学科之下的。

那么书本能驱动我这样咸鱼行动的神秘力量是什么？第一个你读的书够不够多，你的问题能不能让你痛苦到焦头烂额，第二个是作者的说理够不够通俗易懂，例子举得够不够接地气，后面的号召，还有现身说法的成功例子够不够鼓舞，够不够刺激，够不够触手可及，这些都是驱动读者真正去改正的要素。

我认为这些《认知觉醒》都做到了，比如作者也是以个人成长类的书籍为切入口，把李笑来的《财富自由之路》从头到尾打了一遍，每天2小时，坚持了一年打完，打字的目的是为了更深记忆和理解书中的见解，并且内化成自己的东西，甚至内化成潜意识的行为准则，不耗费意志力地用升级的方式做出选择，周岭做到了，他的觉醒之路这些书带来的，他成功了，这个很有说服力。

这个是我做的思维导图，还是我第一本自愿想做思维导图的书，书中有一条很重要：妄想吃掉整本书真的太笨了，那是别人的东西，你没办法完全复制把别人的东西copy过来，我们能做的是用感性脑记下自己感兴趣的方法，并且拿来用才有成效。一本书哪怕你只对一个理论、一个方法论感兴趣，那么也是值得的，生搬硬套别人的东西，没有经过吸收内化，也是白费力气。

所以，根据我感兴趣的东西，我整理了下面这个思维导图。但其实，做了思维导图还不顶用，只把知识消化了大约50%左右，那怎么行哦，我看书时间会花了出去，怎么不把知识榨干个够本？作者说，知识点要用自己的话复述一遍，再用自己的生活经验和过往的学识链接，重构旧的知识体系，再拿出来用，使用的范围，最后再教别人，这才完成了知识内化

吸收的所有步骤。

（下面的心理过程，是对本书知识的应用）

我真的觉得太难了，看书只是短短的一个小时，但是做思维导图，要另外花2个半小时，为什么我会这么久呢？因为我的专注力不够，一边做思维导图的同时，在和闺蜜聊天，因此契合了书中所说的，避难驱易，做思维导图是很耗能的，相比做思维导图，聊天更开心，而且放松不耗能。

审视自己的状态和目标。其实作者所解释的写笔记的好处是增加了自己对生活工作的细节感，我的理解是，其实我们每天起床、学习、工作、玩耍，都是很沉浸的，很迷糊的，都是潜意识帮我们做了决定，没有用第三方的角度来看自己，很多时候都是事后诸葛亮说，哎要是我当时这样做就好了。其实这样的每日分析写多了，在后面做事的时候会更加清醒，比如“我在干什么？我正在发生什么？什么的选择/反应才是做优的选择？”这样除了活着更清醒外，也能活得更有存在感（一天一个防止抑郁小技巧~）

主动掌控自己的体现是：能够主动控制注意力，不会被随机、有趣的娱乐信息随意支配

啊~所以我这条咸鱼，清醒了，把手机关了，然后专心到笔记的编辑中，内心要重复咆哮“我要做一个主动掌控自己注意力的人，不做一个被娱乐信息支配的人！”我希望以后每一次打开抖音的时候都能想起这句话。

其实这个笔记我写了断，断了写，为啥要把自己折腾得这么痛苦？因为正是本书所说的：人天生，缺乏耐心，急于求成，除非你是个享受延迟满足的天赋型人才，而我是个咸鱼型选手，因此没得法子，告诉自己，不可能急于求成的，慢慢来吧，就像文中取的例子，英语要熬过6个月的平台期，才会觉得背单词如鱼得水，很多人在地五个月的时候就放弃了，可惜了，既然不可以急于求成，那我就慢慢来吧。

最后一个段落，我想说，我写这个读书笔记的目的是什么？因为我是个乖学生，周岭老师说，学习不是苦哈哈的，要有反馈机制，如果你想着你的文章能让别人看见，能让别人点赞认同，那这个刺激的反馈足矣让你笑着写着这段读书笔记，所以我是秉着求赞的求评论的心在写的，即使没有人点赞啥的有人看也成啊，哪怕是数目1。

## 认知读后感悟篇四

心理学上有一种论文的写法叫做元分析，就是将同一内容的比较有代表性的论文，全部提取出来，分析其中观点的类似点以及不同点，从而整理出一个通用的观点，其实「元」的意思就是，分析分析的分析。每一篇论文都是其他作者的分析结果，通过分析他们的分析结果来得出结论，这就是元分析。

而本书说的元思考其实也是类似的意思，我之前会总结这种思考方法为「灵魂出窍」，就是我偶尔会有一段时间会觉得自己很抽离，感觉是灵魂飘在空中看着自己做各种的事情，然后会分析为什么会这样做，是不是有其他更好的方法，每一次灵魂出窍之后，都会觉得自己在处理类似问题的方式方法上有了一定的进步。

对于迷茫的人，作者推荐的方法是消除模糊。之所以迷茫，是因为你不知道自己可以做什么，那就将所有你可能可以做的事情全部罗列出来，然后逐个逐个分析，将原来脑海中模糊的想法全部变成文字，将其清晰化。

对于反思的这点建议，我最近的感受颇深，最近跟某零售业的大佬聊了一下，发现自己对过去的工作经验以及生活经验等，都没有一整套很好的反思过程，说白了就是书中之前所提及的模糊状态，而更可怕的是，我任由这种模糊状态一直停留在脑海里，也没有想过要将其清晰化啥的，所以到了跟大佬聊天的时候，就回答不上来。后来被这么刺激了一下，

我就决定把自己从大学毕业之后的每一份工作经验都盘点了出来，将想法写下来的当下，头脑立马就清晰了许多。当然，时间隔了这么长，有疏漏是必然的，养成每天复盘的过程是关键。这大概也是名人所说的，我们每个人都能从自己过去的想法中获益的核心吧。

我高中时代，在得到一位英语老师的启发下，每一门科目都设置了错题本，每次练习或是测验中的错题，我都会将题目抄写下来，自己错的答案以及正确答案的分析都会写下来。有时候因为做这个错题本花费太多的时间，以至于后面就没有时间去重新复习，所以后面就再一次错同一类型的题目。自那以后，我就开始“偷懒”了，每道题目都仔仔细细认认真真地反复看复习，这样才不会犯同样的错误，错题本的原意不应该是抄很多的题目，而是越抄越少，从错题本出发，反推其他题目，这才是关键。

我的导师曾经说过：“只有当你真的去实践一件事，才有资格说这件事是好是坏。如同你要批判中国的高考制度，那么你得首先成为高考状元。然后你才有资格去批判高考这件事存在的合理性。”对啊，在学习一件事情之前就不应该根据自己没有过的经历去批判是错是对，我爸爸不会画画也不认识会画画的人，所以小时候我说我喜欢画画的时候，我爸对我说，学画画没有用，赚不到钱。实际上当然并不是他所理解的那样，但是我们都很容易陷入这样的劝说中，需要改正的其实我们对未知知识的看法，真正只有你去学了并学出成就的时候，你才有资格对其他人说，可不可以学，要不要去学，当然这也仅仅只能是你给别人的一点建议。

曾经有一位朋友对于我的建议说，「道理我都懂，但我就是做不到啊。」面对她的这一声咆哮，当下的我显得无能为力。对于以下知道怎么做才对，但就是不愿意改变现状的人要如何破解呢？很有意思的是，这本书给了一点点小启发，知识上的巨人，行动上的矮人，其实还是那一句，走出第一步，不管成果是不是如自己想象中的好，都走出去，就如同其他

书所说的，你压根儿没那么多观众，大不了就失败了，又如何呢，至少你累积了一个经验啊。而且你所担心的事情有95%都不会发生。学再多的知识，如果不能改变你的生活，那都是浮云。

其实没有讲明白，或者说我没有理解到底冥想真正能够运作的原因是什么呢？（我的清晰力开始运作了！）作者说了其实我们脑海里有7个小球，每个小球负责不一样的工作，而当在冥想的时候，所有的小球都要专注在呼吸上，有小球分神的时候就要被拉回来，冥想锻炼的是专注力啊！在不断的冥想过程中，我们对专注力的控制就会一步步加强，这样就有利于我们聚焦去做自己想要做的重要的事情，这才是冥想的核心。

虽然刚开始的时候，一度有想要放弃阅读的想法，但是后面意志力把我拉回来了。之所以想要放弃，是前半段都在说大脑的结构啥的，并没有什么例子，文字就显得晦涩难读，跟我之前的阅读风格是不一样的。但是我想，既然作者作为一名非医学类的人都愿意分析大脑的结构了，那我又有何损失呢？坚持读下来的时候，就能发现，哇，优秀的人的习惯还真的都几乎一样。冥想、读书、运动，一样不缺，一样不少。从后面的「四肢发达，头脑简单」的说法，一路元分析出其实不是因为运动使得我们头脑简单，而是因为在运动之后没有及时运动大量的脑力，而是选择了看电视、打游戏甚至睡觉这种比较低强度的活动，导致神经元不能及时长出来，才会有这样的误会。但是像是学校里的孩子，主业是学习，副业是运动，运动好的同学，通常综合素质也不会差就是了，所以应该是「四肢发达，头脑发达」。太有意思了。

## 认知读后感悟篇五

没有读完《洞见》，但从中看到了让我记忆犹新的对于佛教的“无我”与“无常”的解释。特别是“无我”，让之前一知半解的认知更加清晰。可能就是本书中提到的，对于一本书

的收获。让我感知到无比正确的是在生活中，情绪比如愤怒、悲伤并不是“我”，确常常在控制“我”。而与《认知觉醒》中的观点，大脑分为：理智脑，本能脑，和情绪脑。这点与前者很相识，而接收到更有意思的新观点：理智脑弱，本能、情绪脑强，不应该去限制本能脑，和情绪脑，反而应该用理智脑去管理它俩（想象理智脑担任驯兽师的角色）。

新的观点值得思考，我没想过走路的时候胡思乱想，吃饭的时候看书这类“做a想b”有什么问题，现在希望尝试做杂事也只思考当下，看看会有什么反应。

之前有接触的观点，学习的边缘效应，让自己处于拉伸区，不难受又具有一定挑战，及时给自己反馈的奖励。建立个人知识体系，读书不再专注于作者的知识体系，而着重去让自身知识体系优化和成长。

接触很多冥想，读《洞见》中途放弃就是因为后面太专注于冥想方法的描述，而我只想看看其知识理论。本书尾声，更深入理解了冥想的意义，很重要一点在于锻炼注意力，而这是大多数人都急需需要的。希望在之后对于冥想更进一步了解。

最后依照此书的方法，看完之后并没有对书的全局结构特别清晰，但无伤大雅，我们需要碎片补充自己的知识体系，而对我个人而言，这本书够多，谢谢作者。

## 认知读后感悟篇六

致知于行是我大学的校训，这段时间以来不断地想起这四个字，是源于阅读了周岭所著的新书《认知觉醒》。红蓝科技感的封面上，用黑色字体表述本书的名字《认知觉醒》，旁边有这样一行小字：开启自我改变的原动力。对于大部分自我成长学习类的书籍，还是那句话：读过了不算结束，解决当下的问题或者实践书中的论点才是它的价值。



早在17年的时候，上过超级演说家冠军刘媛媛关于学习的一个课程，在那个课程里讲到一个关于学习的底层方法论，为了实践这个方法我干了一件什么事呢？是临时地突兀地决定去考初中化学的教师资格证。通过运用她的这个方法论，让当时的我在零基础零经验，完全靠自学的情况下，顺利地通过了3门笔试，后续又通过了认定面试继而拿到教师资格证书。

经过那一次的实践后，让我明白针对方法类的学习书籍，只有先把它读通了，然后开始实践其中某一些点，这本书你才算真正读过了。《认知觉醒》这本书，也是我想要推荐给大家的一本可以用在学习以前去学习的书。

这本书的作者：周岭。在书的背后有这样一段介绍：他的文章有知识、有深度，读起来接地气、极易懂，给人以醍醐灌顶、受益匪浅之感。他的思考不慌张、不迎合，常被读者誉为一股清流。

当你翻开这本书，第一页写着这样一句话：成长也是一种美好。随后一页是本书的名字，书的第三页写着：送给我的女儿周子琪。这是一个父亲写给女儿的礼物，这份礼物被馈赠到万千读者的书中，这是一种缘分。它是温和而坚定地告知你一些关于成长，关于学习的经验和方法。

在这里可以明白一些日常心理、行为产生的本质原因。下篇以外观世界，借力前行为主题，分别讲述专注力、学习力、行动力以及情绪力的练习和应用，在书的最后，送给大家成本最低的成长之道：早冥读写跑，人生五件套。

## 认知读后感悟篇七

“每天围着孩子转，没有时间学习，没有时间社交，没有时间成长，我都快与社会脱节了，精神也抑郁了，该怎么办？”

“全家就我一个人照顾孩子，家人还对我有诸多要求，说什么带孩子就是休息，哪比得上上班辛苦？！我真是有苦说不出！难道我不想上班赚钱吗？现实不允许啊！”

“当我看到别人家孩子考试成绩比我家孩子的好时，我就自责，自己明明是一个全职妈妈，全部心血都扑在孩子身上了，怎么教出来的孩子还不如人家没有家长管学习的？”

“我多么希望自己能够成长，不至于在日后被社会所抛弃，我渴望改变，但是一直没有找到突破口，这种求而不得的感觉真让人难受”。

最近在妈妈社群里，认识了一些全职妈妈，从她们的言语中我能感受到她们强烈的焦虑感，担心被时代抛弃、担心失去自我价值、担心自己养育孩子的方式不科学.....其实曾经我也是她们中的一员，焦虑到整宿睡不着，生活中遇到一点小事就崩溃到大哭。

后来有一次，我厌烦了被焦虑“绑架”的感觉，决定勇敢地跟焦虑情绪对峙一次。那天，我拿出笔，罗列出我能想到的、所有能触发我焦虑情绪的清单。看着这些黑色的字体，我突然意识到了一件事情——我一直劝告自己对孩子、对家人要有耐心，唯独忘记了对自己保有耐心！自从认识到这一点，我的焦虑感减少了许多，几乎降到零了。

前几天看了周岭写的《认知觉醒》，我在书中找到了共鸣，原来我的感悟是对的。作者周岭说焦虑的本质是因为欲望与能力之间的差距过大，要想摆脱焦虑的束缚，就要直面焦虑，学会培养耐心，重点培养对自己的耐心。

## 认知读后感悟篇八

最近，关于“努力能不能被看作核心竞争力？”的讨论在网络中广受关注，频频登上热搜榜。

在工作面试的时候，面试官最喜欢问的问题就是“你认为自己的优点是什么？”或者“你认为自己同他人相比，过人之处在哪里？”听到的回答中十有八九会提到说“我很努力。”

我认为，努力只是一个加分项，但不能作为主要的竞争力。在学习工作中，有些时候，很多事情并不是努力这么简单。就拿张珊来说。张珊是我的一位大学同学，当初我们都是考研大军中的一员。如果用一个词语来形容她的话，“勤奋努力”当之无愧。每天五点多起床，晚上十点半回宿舍，熄灯后还点灯夜读。中午在教室休息，连吃饭都要拿着书背诵单词。一副学霸的样子，当初的我们都认为，这么努力刻苦，她如果考不上，其他人就更没有可能了。

但当考研结果出来后，我们所有人都表示难以置信。是的，张珊落榜了。不甘心的她又开启了二战的模式，但是接连两次都以失败告终。整个人陷入深深的绝望和焦虑之中。

为什么如此勤奋刻苦，苦苦坚持，却不见成效，频频以失败告终？周岭编著的《认知觉醒：开启自我改变的原动力》这本书中，作者解释了努力但却不成功的原因，并针对如何提升学习力提出了关键性建议。

## 1. 学习任务难度不当，学习痛苦

有人说：“距离我们太远的事物，我们通常无法把握，无论它们是令人痛苦的还是令人享受的。”

放在学习中也就是说，当你在确定学习目标，制定学习计划时，要选择切合自己实际情况的，不要太简单也不要太难。

但是张珊作为考研人的代表，恰恰是犯了学习计划难度不当的错误。五点起床，晚上点灯夜读，吃饭的时候也要读书，这样高强度的学习，短时间内还是可以坚持下来，但是考研

是一场长达300多天的持久战，每天如此训练，即使表面上完成了，但是完成度以及完成的效率根本无法得到保障。

在和张珊的对话中也了解到，她每天其实大部分学习的时候都很痛苦，常常身在曹营心在汉，即使人还在凳子上坐着，眼睛也在盯着书本，但是思绪早已跑到了其他地方。

每天之所以能够坚持“努力”，都是靠意志力麻痹自己，使自己在形式上完成了任务，陷入沉醉式的自嗨模式，以获得短暂的心理安慰，但实际上学习效果并不如意，学习效率并不高。

学习任务难度不当，学习过程中痛苦难耐，急于求成，假装“努力”，这是努力过后仍然失败的关键原因之一。

## 2. 孤立学习，分散知识

张珊在复习的过程中，经常会说，考研的知识点太多了，今天学完这些，明天又要开始学习新的知识。当我问到说，是否会停下脚步去寻找新旧知识之间的关联时，她说，这么多知识，时间这么紧张，能输入到头脑中就不错了，没有时间整理。

不可否认，考研备考时需要复习的知识是且多且杂的。但是如果只管一个劲儿的输入孤立的知识，这些知识就像断线的珍珠一样，散落在头脑中，难以管理。

比如，当你整理衣物的时候，如果只是一股脑地将其堆放在衣柜中，下次寻找的时候是需要花费大量的时间；但是如果将其折叠整齐，并且按照上衣、裤子、内衣、裙子等类别来进行整理时，下次就能迅速精准地找到它们。

类比学习也是如此，如果只管一味的输入，不加整理分类，即使付出了很大的努力，也只会只会取得事倍功半，甚至出

力不讨好的效果。这是努力却不见成效的又一原因。

## 1. 匹配：游走在舒适圈边缘

根据心理学家的观点，人的行动学习区域主要分为舒适区、拉伸区和困难区。在舒适区的任务简单，人们能够轻而易举地实现，因此，在舒适区进行学习往往会因为无聊而走神。

困难区则是与舒适区相对的区域，在这一区域里面，学习的任务难度较大，人们一般也很难达到，因此，呆在困难区容易使人因为畏惧而逃避。

介于舒适区和困难区这两者之间的是拉伸区，也就是“舒适区边缘”，在这个区域内，我们既能感受到成就感，也能体会到挑战的快感，因而，学习效果最好，进步也最快。

也感受不到跑步的成就；如果将目标时长定为1个小时，则会有些困难，最后需要完全依靠自制力，而且也会使人感到痛苦难耐。所以在“困难区”内显然也不利于目标的实现。但是如果将跑步时长定为20分钟，对于一般人来说，既能体会到跑步的乐趣，同时也不会因为身体疲惫而感觉痛苦。所以说，在“舒适区边缘”更利于任务的高效完成。

综上所述，最佳的学习区域在于“舒适区边缘”，这也就是说，我们在确定学习任务时既不要太简单，也不要太难，难易适中的地带才是学习的最佳通道。

比如，当我们在计划时间阶段时，可以以半小时为单位。它相对于几分钟来说不是太多，相对于一小时来说又不是太长，长短适中，既可以在这段时间内学习到相关的知识，也不至于使自己感觉到痛苦难受。半小时时间一到，就立马停止，到旁边休息，简单放松五分钟。

接着再开始第二阶段的学习。如此反复，既不需要靠意志力

苦苦坚持，也不用担心学习效果，同时很容易坚持成为习惯，提高学习效率。

## 2. 关联：学习的重要环节

“关联”是学习的一项重要能力。如果说孤立的知识是沙粒，那么关联的过程就是将这些沙粒聚沙成塔的过程，从而形成稳定的知识晶体，最终构建自己的认知体系。

比如，当你读一本书的时候，如果只单纯地从前翻到后面，内容就像没有看过一样。但是如果结合自己的实际经验再去读这本书时，将新旧知识加以整理关联，那么这些被自己关联过的观点和知识很难被忘记，自己对这些知识的印象也更加深刻。

在《这样读书就够了》一书中，赵周提出了读书的三个步骤：

- 用自己的语言重述信息，即找到触动自己的信息点；
- 描述自己的相关经验，即关联生活中的其他知识；
- 我的应用，即转化为行动，让自己切实改变。

概括来说就是“知道信息点——关联信息点——行动和改变”。对自己习得的知识进行深入的加工处理，将其与旧知识、实际生活加以关联，如此便能更加清晰更加深刻地学得新知，提高学习效率，最大限度地节省学习时间，花最少的时间，学到更多的知识。

关联知识，避免孤立，这是提高学习力，避免“伪”努力的重要环节。

习惯之所以难以改变，就是因为它是自我巩固的——越用越强，越强越用。想要从既有的习惯中跳出来，最好的方法不

是依靠自制力，而是依靠知识。

在《认知觉醒：开启自我改变的原动力》这本书中，介绍了有关成长的20个成长关键词，能够帮助你彻底走出焦虑和迷茫，拥有清醒的认知、清楚的目标、清晰的路径和清爽的情绪。

正如书中序言中所写的，“阅读本书，你将通过大脑构造、潜意识、元认知等思维规律看清自己，了解认知世界里的基础设施……从此豁然开朗，内化出真正的认知驱动力，从而开启真正的自我改变原动力。”

可以说，这本书是我们在成长道路上必不可少的助力法宝，有关成长的困惑可以在书中找到解答。