

# 2023年反脆弱读后感心得体会(汇总5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 反脆弱读后感心得体会篇一

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都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。

## 反脆弱读后感心得体会篇二

《反脆弱》对它的评价两极分化，好的有认为它让人茅塞顿开，坏的有认为它一派胡言。看前几章时我觉得本书的论点仅是“杀不死你的会让你更强”，后来果然是我太年轻，书里涉及到方方面面，大概是我知识面太窄，经常看着看着就被术语搞断片了。当然里面被提及最多的是经济学方面的例子，因而经济学家中了无数枪。

作者谈到了波动性，由事物对波动的反应划分成三种类别，

受外来波动或冲击后受到损害的具有脆弱性；没有损害也没有得益的具有坚韧性；而会因波动冲击受益的具有反脆弱性。反脆弱性并不难理解，作者举了个栗子是某人经受多种不致命剂量毒药的侵袭后反而百毒不侵。但反脆弱性并不在每个层面上都一样，整体的反脆弱性可以建立在个体的脆弱性上，比如说每次空难事故发生后对原因的分析以及事后的改进都能对航空技术的发展起到促进作用。这样的反脆弱性建立的前提是个体之间关联性不大，而类似银行系统容易牵一发动全身的领域反脆弱性则较弱，个体的崩溃会导致连锁反应。

还提到了杠杆策略：做安全的操作同时做最大的投机。这主要利用了收益和成本曲线的不对称性，过了某个点收益就会得到爆发性的增长，不过一般需要碰上黑天鹅事件。

过度反应机制可以让人在有些许背景噪声的地方更好地集中注意力。比如说工作时或睡觉前听一下白噪声音乐能让人更容易沉静下来，就像身体对抗这些噪声的行为可以帮助我们集中注意力。

从失败或反击中获得的信息一般尤为有用，就像题海战术中做错的题更能让人发现解题思路中的缺陷。而当你某事作出批评时，从对方对批评的反击中可以验证一些判断，从而更好地理顺思路。

书中还讨论了一些有趣的观点。例如高等教育水平与国家兴盛之间的关系，一般认为高等教育水平的提高可以促进国家繁荣。但作者持相反观点，他举了个瑞士的栗子，瑞士的成功除了因为国家规模小容易实行城邦式管理外，还有一个因素是其高等教育水平相比其他富裕国家低，它的系统，例如银行系统，都是基于学徒模式，更接近职业培训而不是理论学习，也就是基于工艺和技术诀窍而非书上知识。放到中国来说大概就是所谓白领和蓝领的区别，高校扩招导致产生了大量过剩的毕业生，当其接受的教育模式与实际生产状况脱钩时便完成不了对接，情况进一步加剧就形成了现今所谓的

脑力倒挂时代。（有点小心虚，因为也不知道我到目前为止算是受害者还是受益者。）

书中还讨论了医源性损伤，顾名思义，是指在治疗疾病过程中造成的伤害。诸如手术时剪错肠子，纱布棉花还留在体内就缝合伤口，这些无疑是医源性损伤的典型例子。“但是，当你因一种无中生有或杜撰出来的精神疾病，比如说多动症、抑郁症等，给孩子用药，而不是打开桎梏他们的枷锁时，其长期的危害是不可想象的。”作者提出了这个有趣的观点，即某些疾病是杜撰出来的。比如说多动症和抑郁症这些涉及个人习惯和生活情绪状态的病，究竟算不算病？习惯可以更改，情绪可以调节，那这样的方式算不算治疗？（思考这些问题的时候有点顾虑，因为很容易就走进反智的思维里。）时代在进步，科学在发展，有很多早已存在的东西被重新发现，但也有人会借科学的名义创造一些概念牟取暴利。

有科学家认为拖延是一种症，需要纠正或治愈，作者却认为拖延是我们自然防御的本能，直到身体告诉自己已经准备好了，而且这种方式导致的结果并不一定是坏的。比如写作时等待灵感，然后一气呵成。

以前对鲁迅那句“无尽的远方，无数的人们，都与我有关。”中表达的情怀甚是欣赏，但现在看来，与远方的人们相关的信息大多是噪音，加上现在媒体中各种标题党，他们知道受众爱看什么，但爱看的东西并没有什么卵用。掉进噪声的海洋里容易迷失方向，接受的噪声越多也就越浮躁。作者提出对此的解决办法就是只看重大数据或条件的变化，而忽略小的变化。

关于不对称好坏的判断作者提供了一个例子，如果给你一笔财富并不能带来很大的利益，但是失去同等的财富则会带来更大的伤害，那你就处于一个不好的不对称中，因为你很脆弱。

## 反脆弱读后感心得体会篇三

《反脆弱》是一本非常有启发寓意的书，作者是著名经济学家、风险投资家尼古拉斯·塔勒布，这本书总共分为25个章节，通过一个个看似松散毫无联系的案例向我们介绍了什么是“脆弱”，什么是“反脆弱”，为什么要学会反脆弱，提升反脆弱的能力和方法。

一个玻璃杯美美地放在桌子上，当摔到地上的时候它会瞬间破碎，所以玻璃杯就是脆弱的；如果摔到地上的是一个塑料杯，它不会破碎而会在地上弹两下，所以塑料杯是强韧的；想象一下有种杯子，当摔到地下的时候，它非但没有破碎反而变成了两个杯子，这个时候它就是反脆弱的。书中所言的反脆弱简单说来就是：能够在突如其来的变化冲击下获益的能力。

在《反脆弱》一书中，塔勒布告诉我们在不确定的世界中的生存法则，他找到并定义了“反脆弱”类事物：每一个事物都会从波动中得到利益或蒙受损失，脆弱性是指因为波动和不确定而承受损失，反脆弱性则是指让自己避免这些损失，甚至从混乱和不确定中获利。他指出了反脆弱思想的核心艺术，即情绪的不稳定性，思维的斗争。

尼采有句名言：“杀不死我的，使我更强大。”就像人的骨头承受压力和紧张会变得更加强壮，谣言或暴乱在有人试图压制它们时会变本加厉一样，生命中的许多事物也会受益于压力、混乱、波动和不确定。风会熄灭蜡烛，却能使火越烧越旺。对随机性、不确定性和混沌也是一样：你要利用它们，而不是躲避它们。你要成为火，渴望得到风的吹拂。

作为一个普通人，我知道的反脆弱是，我应该有一个强大的内心，积极寻找改变和挑战。塔勒布的最后一段话，写出了我的心声。玻璃是死的东西，活的东西才喜欢波动性。验证你是否活着的最好方式，就是查验你是否喜欢变化。请记住，

如果不觉得饥饿，山珍也可能会味同嚼蜡；如果没有辛勤付出，得到的结果将毫无意义；同样的，没有经历过伤痛，便不懂欢乐，没有经历过磨难，信念就不会坚固；被剥夺了个人风险，合乎道德的生活自然也没有意义。

## 反脆弱读后感心得体会篇四

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。我们不断地生长，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。

## 反脆弱读后感心得体会篇五

「反脆弱」这本书是「黑天鹅」的作者纳西姆·塔勒布的又一力作。反脆弱是脆弱的反义词，它不同于强韧，前者能在波动/压力/混乱状态中收益，而后者是有能力应对这些变化。

「脆弱」就像是达摩克利斯之剑，不知道那根绳何时会断，只要一断结局往往偏负面；「强韧」就像是凤凰，可以死后重生，也就是能够对抗外界的变化；「反脆弱」就像是九头蛇，砍掉一头之后，能长出两头来。

杯子是脆弱的，它不喜欢变化，一个不经意的操作就有可能让它破碎，从而失去原有的功能；要让它变得强韧，可以在外面套一层保护罩，这样摔下去时，有大概率可以维持原状；而要让这个杯子变得具有反脆弱性，那么每一次盛水都应该一定程度上让它变得更坚固。

反脆弱性可以用来应对黑天鹅事件，甚至对别人是黑天鹅的事件，对你来说只是在正常的波动范围内，完全可以承受，还有可能受益。

整本书看下来，我印象比较深的是下面两个：

凸性和凹性效应：

作者为了描述方便，把下图的曲线称为「凸性」，把基于x轴

水平镜像的曲线称为「凹性」。

这张图描述的是收益随着 $x$ 的变化而变化的情况，它有几个特性：

- 1、非对称性
- 2、非线性
- 3、喜好波动

当然前提都是在「可承受范围之内」，范围之外的就需要特别干预了。

非对称性：

以 $x$ 轴为界，上半部分的面积要大于下半部分，而且上半部分还是未闭合状态。也就是说 $x$ 再怎么变化，可能的最大负收益也就是损失是固定的，而收益却可以变得很大。比如期权或投资。

投资的核心是找到定错价的个体，然后下注。个体可以是个人、公司、收藏品等，投资行为发生时，他们的价格是固定的，随着时间的增长（ $x$ 变大），可能的收益也有可能变得很大（这其中自然有风险，如何操作下面会说到）。

脆弱性的事物正好反过来，收益是已知的，而可能的损失却会变得很大，通常稳定的事物都会具有这个特性，比如一份稳定的工作。

非线性：

也就是说随着 $x$ 增加1倍，收益有可能高于或低于1倍。比如同样是1公里，跑步（假设是走路速度的3倍）带来的收益会高



于3倍走路带来的收益；10克的石头和100克的石头扔到身上，它们之间的差别很可能不到10倍，而用100克和1000克的石头扔，后者往往能带来远大于10倍的破坏力。因此对于一个反脆弱系统来说要尽量挑战可承受范围内的极限，这样会产生「过度补偿效应」从而拓展极限，就像适量的病原体入侵对身体会有好处，可以增强免疫系统。

而脆弱系统则不一样，它不具备复原、增强能力。比如把一只杯子从1米的地方摔下来，要么碎了，要么没碎，不会让它变得更加坚固。

喜好波动：

$x$ 的变化对反脆弱系统来说是好事，因为即使是最差情况也是可预知可承受的，而只要它波动，就有可能往产生收益的方向波动，而收益会高于损失。

脆弱系统喜欢静态的稳定性，因为收益已知，而 $x$ 有可能往不可知的更坏的方向移动。

这里面还是会有风险，即使是一个反脆弱系统，很有可能由于判断上的失误导致 $x$ 一直往损失的方向偏移，这时就需要「杠铃策略」来平衡。

杠铃策略：

由两个截然不同的策略组成。对于理财来说，可以将大部分的财产（比如9成）放到风险低的地方，以应对可能的黑天鹅事件，将小部分的财产（比如1成）放到风险高但收益也有可能很高的地方进行投资，这样即使失败，也在承受范围之内，而且可以习得宝贵的经验，一旦成功，则有可能带来超额的回报。

杠铃策略的核心是抛弃模棱两可的中间路线，通过两种极端

来达到平衡。比如稳定的工作是脆弱的，但工作之余可以展开自己的副业，有些作家就是采用的这种模式（比如刘慈欣）；对于阅读来说要么阅读经典，要么阅读不太需要思考的杂志；写文章也一样，要么写特别专业的，要么写通俗易懂的；高强度健身一段时间，然后彻底地休息一段时间等等。

这里的关键在于反脆弱系统的「增强过程」需要一定的恢复时间。而现代生活通常是一个温和但连续不断的压力源，比如房贷和孩子。这种压力对人的健康是有害的（因为没有恢复时间），就好像弹簧一直被压着。

小结：

「反脆弱」这本书带来了新的看事物的角度，以及如何识别脆弱的事物（偏好稳定，不喜欢变化、波动）、构建反脆弱系统。对于生活/工作都会有不少帮助。