

最新黑天鹅总结(实用6篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

黑天鹅总结篇一

记得之前我写过这样一篇文章《追求完美就是追求完蛋》，有人评论说没有那么严重吧！于是，在《黑天鹅》中，这样的一句话在我的脑海中越来越深刻，追求完美的妮娜终于摆脱不了自己内心的纠缠与束缚，成功的一刻却也是自己生命终结的时候。“我是完美的！”这是她临终前最后的一句话。

在观看《黑天鹅》的整个过程中，可以说心情都是沉重的，有的时候还会让人无语凝噎，有时心跟着提到嗓子口……主人公的内心世界是复杂的，因为她承担着太大的压力：来自母亲，更多的是来自自己的内心，包括所有的幻觉，都是内心压力导致的。

一、父母，请给孩子足够的自由空间

在目睹妮娜悲惨的结局后，估计最伤心的还是她的妈妈，她唯一出现的亲人。但是，我们不得不说，这结局的出现很大一部分责任是来自她的母亲，这句话并不夸张。在心理学中，被誉为“精神分析之父”的佛洛伊德认为，人们很多……都可以归结到小的时候。然而，很多父母却认为，孩子就是自己生命的延续，于是，自己这辈子有什么遗憾，有什么地方觉得是走错了，或者是有什么愿望没有完成，都把希望寄托于我们的孩子。当有的父母说道：孩子，爸妈都是为你好，这样严格要求你，是希望你以后有出息……其实，归根结底

他们不是为了孩子，而是为了自己。真正站在孩子的角度着想、尊重孩子意愿的父母，才是最值得尊敬的，他们的爱才是真正的父爱或者是母爱。

有这样一个故事：在青春的路口，曾经有那么一条小路若隐若现，召唤着我。母亲拦住我：“那条路走不得。”我不信。“我就是从那条路走过来的，你还有什么不信？”“既然你能从那条路走过来，我为什么不能？”“我不想让你走弯路。”

“但是我喜欢，而且我不怕。”母亲心疼地看了我好久，然后叹口气：“好吧，你这个倔强的孩子，那条路很难走，一路小心！”上路后，我发现母亲没有骗我，那的确是条弯路，我碰壁，摔跟头，有时碰得头破血流，但我不停地走，终于走过来。

坐下来喘息的时候，我看见一个朋友，自然很年轻，正站在我当年的路口，我忍不住喊：“那条路走不得”。

她不信。“我母亲就是从那条路走过来的，我也是。”“既然你们都可以从那条路走过来，我为什么不能？”

看了这则故事之后，我的感受颇多，不知道读者感受如何？特别是已为人父母的读者们。

二、心理重担有时候也会压垮自己

可以说《黑天鹅》中的妮娜完全是用自己的心将自己压垮的。内心的压力有时候足以起到致命的作用，很多抑郁症患者自杀都是因为逃不开自己的内心。所以，当压力来临的时候，或者是感觉自己的身体亦或是心理已经完全承担不了负荷的时候，一定要想办法减压，适当的放松、休息很重要，哪怕是手中还有认为是多么重要的工作没有完成，不然的话最终将会被这些沉重的负担所压垮。一味地追求完美，就算是暂

时得到了自己想要的东西，最终却连最近本的内心都控制不了，最终走向内心的深渊。当你认为给自己一小段休息时间就是奢侈、就是浪费的时候，当你一味的. 追求完美对自己太苛刻的时候，当你已经完全控制不了心灵那匹脱了缰的野马的时候，那么，就是悲剧来临的时刻。对自己好一点，偶尔对自己说声对不起，对不起自己劳累的身体，对不起自己已然疲惫的心，然后给自己一个微笑，明天好好爱自己，爱生活。

每个人的心中都有两只天鹅，一只黑的，一只白的；白的温驯、听话、善良，黑的野蛮、凶残，一定要训练好自己的白天鹅，同时更好能够驯服内心的黑天鹅，因为黑天鹅的魔力会将你的整个人生摧残。

黑天鹅总结篇二

本书介绍了黑天鹅现象，通过本书，我了解到黑天鹅事件的特征：稀有性、极大的冲击性和事后可预测性。对于黑天鹅这本书目前理解的并不好，很多点并不清楚。

下面说明下我感觉看明白的一些点：

现在我理解的游戏谬误是：对于世界不确定性的事件，不能只局限于已知的未知，还需要了解到，他们还有未知的未知。

目前我对于随机事件的认知是基于pmp中的风险管理对风险的定义。风险也是随机事件，具有不确定性。在不确定性中包含：已知的未知、未知的未知。对于已知的未知设置应急储备，对于未知的未知设置管理储备。

这个定义感觉就像书中提到的游戏谬误。比如经营赌场，以玩色子为例：你可以知道每次筛子可能的结果1到6，但是这次的结果是什么，你并不清楚，这种属于已知的未知。不过，对于赌场经营来说，除了这种赌场游戏规则内的已知的未知

事件外，还有像那种赌场中财务人员没有及时报税，导致赌场可能被吊销执照或天价罚款的属于未知的未知事件。这种未知的未知事件很可能对赌场经营带来很大的损失。

所以在我们的工作中，不仅要通过自己的经验或组织过程资产识别已知的未知风险，同时，还要尽可能识别未知的风险。

书中一个观点对我影响比较大的就是未来无法预测。因为实际生活中总可能有超出自己目前认知范围之外的事件，导致自己基于过去已有经验和认知得出的预测不准确甚至错误。

自己能做的就是将注意力从预测未来上，转移到对事件发生的影响上。首先，需要识别出不确定事件的影响是积极影响，还是消极影响。读后感·然后，根据不同类型的影响确认应对策略。如果是积极影响，就采用激进的风险应对策略，积极拓展，尽量增加积极事件的影响。如果是消极影响，就采用保守的风险应对策略，尽量减小消极事件的影响。

此外，对于不确定事件实际发生的概率，就不要预测了，那个很大概率上是浪费时间。

作者在书中吐槽了很多专家，甚至会批评诺贝尔奖获得者，这个对我的冲击也比较大。专家不是全部不可靠，也有作者认同的专家。他认同的专家和他不认同的专家的区别是：是否是通过简化模型论述客观事实。

如果只是通过简化模型来描述客观事实的话，那么这个模型很大程度上是不可信的，因为总可能有模型范围之外的黑天鹅因素使模型失效，使使用模型的人或组织承担模型失效带来的巨大损失。

自己能做的事，不能单纯的相信专家的结论，还需要看专家的结论是怎么来的。如果是通过简化模型来的，就要小心了。至于，能相信什么目前还是迷茫中……大概觉得，需要相信

自己基于目前认知和能力，确认可以确认的。如果没有能力确认，也无需焦虑，接受就好了，承担那种焦虑没有意义。

黑天鹅总结篇三

电影《黑天鹅》是一部心理惊悚片，看后却也有着些许释放和感动。尤其是在看了相关影评之后。

影片中我最喜欢的人物是lily，其次是tina。lily热情奔放，不加掩饰，举手投足间流露完美。tina心理压力极大，无论是母亲加压还是自己施压，都使她越来越怯懦。“黑天鹅”是tina长期以来一直被压抑的自我。最后“白天鹅”与“黑天鹅”的完美结合象征她的超我的实现。

在表演的最后，tina不再压抑自己，选择了释放，从而也获得了所有人对她的认可。

面对压力，每个人都有不同的宣泄手段，片中多次出现这句话：“人要活得轻松些”。tina本身就已经很努力很优秀，她所需要的只是克服自己。人最大的敌人不是别人，而是自己。tina最终战胜了自己。她成功了。

有关心理分裂、人格分裂，一直是让人惧怕的话题，因为太多的恐怖事件涉及心理问题。有时我在想，如果在古代出现这些情况，人们顶多把他们叫做“疯子”，至于“精神病人”、“人格分裂”等听起来就很吓人的名词，恐怕古人们都还闻所未闻。看来，活得简单些就会相对幸福些。

人的发展，遗传占一部分，教育占一部分，个人的主观能动性占大部分；起决定作用的就是个人的主观能动性。不管生命线、事业线还有爱情线是长是短，是好是坏，最终仍在自己手上，仍在自己的掌控中。每一刻，我们都是自己的主人，都掌握着自己这片领土。

每个人都是上帝精心创造，然后“丢弃”到世界上来的。上帝对人如此放心，我们也应该对自己有信心，相信只要努力，一定会活出自己的价值。

凶杀、暴力、滥交、嫉恨……这些仍然存在，牺牲、和平、忠诚、友谊……这些却是更让人向往的。人心趋向，在这一瞬就可看出。

看完《黑天鹅》后的收货颇多，如果用一句话加以概括，那就是：直面压力，升华压力。

黑天鹅总结篇四

我是一只大白鹅，我不记得自己是怎么出生的了，就记着和大家一起来到了这个好地方。为什么说它是一个好地方呢？我喜欢游泳和吃草，这个地方看起来这些资源都很丰富，我们就被一个称为“人”的家伙放到了这里，于是我们干脆随遇而安，这里又有我们的很多同伴，所以就定居到了这里。

“这个人好厉害啊，每次来的时候，就把太阳升起来了。”我们其中的一只鹅这么说道，后来我们都认为他我们当中最有智慧的一只，于是把他叫做大师。

有一天我和大师聊天，大师说道：“我来这里就开始数数了，这是我们来的第998天，每天这个人都来喂我们吃的，每天还把太阳升起来，这个人难道就是人类所说的赫利俄斯？我的岁数也不小了，是咱们群里年岁最大的一只，要想想以后的事情了，每天这么混吃等死没什么追求是不行的。”我听着点着头说对，是该想想自己以后的生活了。

一天之后，来了一只黑鹅，大师看到了，说他不是我们群体的一员，我们鹅族世代只有白色，没有黑色，黑色肯定是不吉利的象征，我们把他驱逐出去吧。于是其他的鹅就听大师的把他驱逐出去了。他走的时候，两眼含着泪，带着满身的

咬伤走开了。

两天过后，人没有来喂我们吃的，太阳还是升起来了，在我们鹅群里引发了很大的骚动，我们都在问大师，为什么人没有来，太阳也升起来了？一段时间之后也就不问了，因为我们有更重要的事情需要考虑，那就是我们的食物。我们都要求大师去给我们找吃的，大师勉为其难的答应了这个要求，在这天晚上，偷偷的溜了出去。

第三天，我们又见到了那个人，但没有拿着吃的，拿着一瓶酒让我和我的同伴喝掉了，喝醉的感觉轻飘飘的，脚步虚浮，感觉地都在晃，这个时候，看到了那个人在背后拿出来了一个明晃晃的东西，不知道是什么.....

黑天鹅总结篇五

塔勒布的观点很鲜明，围绕不可预测但影响重大，且常被事后解释的黑天鹅事件展开，批判这个“有专家错误，预测错误，骄傲浮躁的社会”，期望“一个能够抵制政治家、经济学家、银行家、政策研究者和流行病学家的社会。”

首先核心的问题，什么是黑天鹅？本书就是出版社的黑天鹅，其有三个特点不可预测，影响重大，事后可解释。如今各种大大小小的机构都在犯这种错误，政府在预测，公司也在预测，没有具有说服力的证据来证明他们的预测比随机预测更好更准，至少没有好到对重要决策有帮助的程度。因此预测不可行，也不可信，幸运的事，无法预测，并不意味着你不能从未来的不可预测性中获益。

其次，培根评论说，人类最重要的发展是人们最没有预料到的，是“想象之外的”，而黑天鹅就是世界是通过大的随机变化前进的，其现象的一个特点是影响的不对称性，结果要么好，要么坏。但正面的黑天鹅事件需要时间来显现它们的影响，而负面的黑天鹅事件发生得非常迅速——毁灭比缔造

要容易和迅速得多。

最后为什么我们看不见黑天鹅？因为黑天鹅现象的两种内在机制：叙述谬误和证实谬误，事后合理化，让我们从黑天鹅中不得教训。我们为已经发生的事担忧，而不是为那些可能发生却实际上没有发生的事。历史不会告诉你未来，“某件事情1000天的历史不会告诉你第1001天的任何信息”。但没有出现不代表没有，这种混淆称为回路混淆，记忆的欺骗，用因果关系合理化才能理解内化，情感的力量对我们的判断影响不可估量。

最后，本书对于没有经济哲学统计基础的人可能比较晦涩，特别是后半部大量的paper review[]大批钟形曲线的骗局和顽固不化的学者专家。因此，我觉得可以借用《“错误”的行为》作者泰勒的提议，当你觉得不再有意思时，就不要再读下去了，否则，就是所谓的“错误”的行为。也可以先读《思考快与慢》，再读《黑天鹅》。

黑天鹅总结篇六

影片中我最喜欢的人物是lily[]其次是tina[]lily热情奔放，不加掩饰，举手投足间流露完美[]tina心理压力极大，无论是母亲加压还是自己施压，都使她越来越怯懦。黑天鹅是tina长期以来一直被压抑的自我。最后白天鹅与黑天鹅的完美结合象征她的超我的实现。

在表演的最后[]tina不再压抑自己，选择了释放，从而也获得了所有人对她的认可。

面对压力，每个人都有不同的宣泄手段，片中多次出现这句话：人要活得轻松些[]tina本身就已经很努力很优秀，她所需要的只是克服自己。人最大的敌人不是别人，而是自己[]tina最终战胜了自己。她成功了。

有关心理分裂、人格分裂，一直是让人惧怕的话题，因为太多的恐怖事件涉及心理问题。有时我在想，如果在古代出现这些情况，人们顶多把他们叫做疯子，至于精神病人、人格分裂等听起来就很吓人的名词，恐怕古人们都还闻所未闻。看来，活得简单些就会相对幸福些。

人的发展，遗传占一部分，教育占一部分，个人的主观能动性占大部分；起决定作用的就是个人的主观能动性。不管生命线、事业线还有爱情线是长是短，是好是坏，最终仍在自己手上，仍在自己的掌控中。每一刻，我们都是自己的主人，都掌握着自己这片领土。

每个人都是上帝精心创造，然后丢弃到世界上来的。上帝对人如此放心，我们也应该对自己有信心，相信只要努力，一定会活出自己的价值。

凶杀、暴力、滥交、嫉恨这些仍然存在，牺牲、和平、忠诚、友谊这些却是更让人向往的。人心趋向，在这一瞬就可看出。

对《黑天鹅》的观后感颇多，如果用一句话加以概括，那就是：直面压力，升华压力。