

2023年女性的觉醒读后感 认知觉醒读后感 (大全7篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？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。

女性的觉醒读后感篇一

冰心说，墙角的花！你孤芳自赏时天地便小了。

生长在墙角的花，花朵开得枯黄瘦小，缺乏生机勃勃的朝气，困囿于狭小的视野，而看不到广阔的天地，于是，它的天地也就变得越来越小了。

相反，生活在信息时代的我们，每天足不出户，刷刷手机就可以接收到许多的讯息，然而，这些消息不仅没有给我们带来能量，反而让我们的生活变得更加焦虑。

焦虑是因为你无法把控自己的生活，王小波说，人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。大量的信息量，让我们每天看起来很忙碌，然而，对自己的无知，使我们看起来就像一个“醒着的睡着的人”

到底是哪里出了问题呢？有什么好方法可以帮助我们解决呢？今天我给大家介绍一本好书《认知觉醒》，你想要的答案就在这本书里面。

有没有这种感觉，每天除了上班，剩余的时间，不是和朋友聚会，就是刷刷、玩手机、看电影等，业余时间被安排得很满，紧张到没有思考的时间。

直到有一天，突然发现自己的生活虽然充实，却没有思想，甚至有些无聊。再看看身边的成功人士，自己不知不觉中，已落后别人一大截。于是，我们开始变得焦虑起来。

为了赶上别人，我们报了各种班；为了让自己变得勤奋起来，强迫自己每天打卡。可是，坚持了一段时间之后，却发现收效甚微，自己还身心疲惫。

这不仅是我们的画像，同时，也是《认知觉醒》的作者周岭曾经的画像。只是他在幡然醒悟之后，开始了心智方面的探索。

他发现每天有事情做不代表觉醒，每天都努力也不代表觉醒。真正的觉醒是一种发自内心的渴望，立足长远，保持耐心。于是，周岭开始从脑科学、认知科学、心理学、行为科学、社会科学及其他学科研究中，知道了实现梦想的方法和路径。解开了“愿望觉醒”和“方法觉醒”的秘密，激发和保持自我提升的内在动力。独乐乐不如众乐乐！好东西就该与大家分享，周岭用通俗易懂的语言，来表述很深的道理。让不同层次的读者，收获不一样的知识。

正如《秘密》一书，看似简单，实际上，它告诉我们的是修炼内心，保持一个平和的心态，用感恩和爱去善待这个世界。

常言道，知己知彼方能百战百胜。只有搞清楚自身的问题，才能对症下药，达到药到病除的功效。周岭在这本书里，采用上篇和下篇两大部分来分析问题的起源，以及如何解决问题的方法。

借力前行。告诉我们如何提高专注力，如何利用舒适区边缘增加学习力，加强行动力，用游戏的心态调动情绪力，用早冥读写跑来强化习惯。周岭用很多的案例来印证书中的观点，让许多的读者受益匪浅，感觉他的文章有知识、有深度，给人以醍醐灌顶之感。

也许你会说，这本书出版的太晚了，你已经错过了奋斗的好时光。非洲的女作家dambisamoyo曾说过：种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。

无论什么时候，只要你有梦想，现在开始觉醒，一切都来得及，因为“至于今后，现在的每一天，对余生而言，都是黄金时代。”当然，拥有这本书，并不是让你把它买回家，束之高阁。而是要把它应用到实际生活中，通过自身的觉醒，来体现这本书真正的价值，也不枉作者辛勤的付出。

马上行动吧！开启你的觉醒之旅！作者：叶小禾

女性的觉醒读后感篇二

“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。

女性的觉醒读后感篇三

今天在路上看见同学小莉，穿着皱巴巴的衣服，头发也乱糟糟，神情疲惫，没有一丝笑容。

原来小莉的老公最近被公司调往北欧三年，决定一家三口一起搬迁。小莉一晚上没睡好，担心自己去新环境无法融入，小孩子还要重新找幼稚园，听说那里冬天还那么冷，自己那么怕冷的人去那里怎么过。最重要的是语言，根本就没办法和外国人沟通。

怪不得小莉会失眠，以前的人工作一辈子就呆在一个地方，而现在随着企业越来越国际化，员工外派是一件再平常不过的事。离开自己生活几十年的地方，去一个陌生的城市生活几年，拖儿带女，人地生疏，的确容易焦虑恐惧。

周岭老师写的《认知觉醒》指出：“你的坏情绪，源于视角单一”。我们习惯于每天生活的平静和安乐，如果某件事突然出现改变我们的生活轨迹，比如被辞退，被公派，换工作，找房子，我们都习惯以抗拒的心态去面对困境。

如果小莉可以换个角度想，去北欧体验三年的异国生活，不仅对老公的事业有帮助，而且小孩拥有第二语言的学习环境。自己也可以体验多姿多彩的世界，甚至可以学到一些新的技能，对未来的事业更有帮助，那么小莉就会开心很多。

女性的觉醒读后感篇四

也许我们的困惑可以用《认知觉醒：开启自我改变的原动力》书中的一句话来回答，即“认知越清晰，行动越坚定。”也就是说，我们的行动力之所以出现问题，是因为我们的认知不够清晰。

看似简单的答案，要理解起来，还是会有些难度。不过，你也不用太过担心。因为在《认知觉醒：开启自我改变的原动力》（以下简称《认知觉醒》）一书中，作者周岭用自己的亲身经历和所学知识，深入浅出地给我们解释了认知这件事。

和大多数人一样，周岭也有过迷茫的时候，每天熬夜刷手机，生活一成不变，工作也没什么成就。但是在36岁那一年，他开启了改变之旅，因为他发现“人与人之间的根本差异是认知能力上的差异，因为认知影响选择，而选择改变命运，所以成长的本质就是让大脑的认知变得更加清晰。”

那我们该如何提升自己的行动力，成为一个行动力很强的人？答案就是，我们需要重新认知行动这件事。换句话说，我们不仅需要知道自己行动力弱的原因，还需要知道重构行动力的机制——清晰力，更需要不计得失地开始行动。

女性的觉醒读后感篇五

我们是幸运的一代人，赶上了人类社会迄今为止最大的跨越发展期，科技进步，物资丰富，万物互联。我们的寿命变得 longer，智商变得更高，财富变得更多，而且这些可以通过基因或基金传递给下一代。但无论科技多么发达，有一样东西

却始终无法直接传递，那就是心智。

所谓心智，通俗地说，就是我们看待人和事的态度，以及由此做出的判断与选择。每一个人来到这个世界时，其人生观、世界观、价值观全部都是从零开始的，所有习性、习惯、模式也要从人性的初始状态开始发展，你、我、我们的父辈和孩子都是如此，没有人能够直接跨越这一阶段。而不少人的初始状态是混沌的，他们天然追求简单、轻松、舒适、确定，这种天性支配着他们，成为他们喜怒哀乐的生理起点，然而身陷其中的大多数人对此知之甚少。

我们对自己的无知使自己看起来就像一个“醒着的睡着的人”。我知道一个人不可能同时“醒着”和“睡着”，二者显然是矛盾的，但在指出这个逻辑错误之前，你不妨先随我一起看看我们的人生轨迹，或许你会同意我这个说法。

如果不出意外，大多数人都会沿着“求学—工作—婚恋”的路线成长，随着生活的惯性一直往前走。年轻的时候，几乎没有人会觉得自己的将来能有多差，认定美好的生活会自然到来。不谙世事的我们认为：即使暂时说不清具体该怎么做，但有份十足的信心就够了，毕竟年轻无敌嘛！

这些人迷迷糊糊地到了某个年纪，突然发现自己对这个世界已经无能为力了：梦想与现实落差巨大，生活和工作压力缠身，而优秀的同龄人已绝尘而去。一时间，他们焦虑急躁又如梦初醒：“为什么没有早点知道这个世界的真相？为什么没有在最好的年纪及时觉醒？”但即使含泪拷问，也似乎错过了最佳时机，毕竟人生是个单行道，无法从头再来。最后他们不得不敲碎那颗高傲的心，在无奈和叹息中默默接受平庸的人生。

一小部分人幸运些，在合适的年纪“睁开了眼睛”。他们跳出了成长的陷阱，开始刻意提升自己，为未来美好的生活做准备。他们慢慢甩开了大队伍，走在了同龄人的前列，然而

很快遇到了瓶颈：想勤奋，却总是敌不过惰性；想努力，却总是陷入低效的状态；想精进，面前却总是弯路不断；读了很多书，都忘了；付出很多努力，都白费了。他们仿佛越使劲越困惑，越努力越迷茫。

这就是“醒着的睡着的人”的画像，事实上也是我曾经的画像。在很长一段时间内，我就像一个没有睡醒的人，对自己不了解，对生活没主张，对命运无选择。那时的我，虽然对本职工作非常投入，但业余时间几乎被不需要动脑筋的事情占据：有空就找朋友们聚会，时常喝到烂醉；经常熬夜，从不主动看书、运动；打发时间的方式就是看搞笑视频、读八卦新闻、玩手机游戏；实在没事可做，就裹起被子睡大觉……下意识中，我觉得这种无忧的生活会继续下去。

真正的觉醒是一种发自内心的渴望，立足长远，保持耐心，运用认知的力量与时间做朋友；我发现人与人之间的根本差异是认知能力上的差异，因为认知影响选择，而选择改变命运，所以成长的本质就是让大脑的认知变得更加清晰；我开始广泛涉猎知识，从脑科学、认知科学、心理学、行为科学、社会学及其他学科中，看到了自己成长的可能性，明白了自己想要什么，清楚了部分规律和真相，知道了实现梦想的方法和路径……

从混沌到警醒，从迷茫到清晰，我慢慢解开了“愿望觉醒”和“方法觉醒”的秘密，知道了如何激发和保持自我提升的内在动力，如何变苦涩的毅力支撑为科学的认知驱动。当我把这些思考和方法论分享到网上后，引起了众多读者的共鸣：他们惊讶于我在短时间内完成的蜕变，并主动给我发来反馈，说我的文章深入浅出，令他们醍醐灌顶，从而产生力量、看到希望，同时，他们也不断抛来成长的困惑，希望我能帮助解答。从这些提问中，我看到无数渴望成长的人，于是决定在自我成长的同时帮助他人。

2018年5月的最后一天，我在个人公众号“清脑”上开通了问答专栏，从此多了一个成长咨询师的身份。虽然是业余的，

但我也因此有了大量接触“困惑样本”的机会（本书的很多案例正来自这些真实的提问）。在解决了林林总总的成长困惑之后，我发现自己探索出的方法论竟然可以解决绝大多数人的困惑与烦恼。无论在大脑构造、潜意识、元认知、刻意练习等基本概念的解读上，还是在自控力、专注力、行动力、学习力、情绪力等具体能力的使用策略（包括早起、冥想、阅读、写作、运动等必备习惯的养成）上，都有相对独到的原理呈现和具体可行的方法提供。这些积累勾勒出了本书的基本样貌。

但当你真正看清这本书的样貌时，你会发现实践和改变才是这本书的核心，所以，更多的时候你需要把它当成一本工具书，时常回顾、思考和实践，直到自己发生真正的变化，而不是一读了之、过过“脑瘾”。当然，你可能对书中的某个主题感兴趣，拿到书后便直接跳到相关章节，这样做未尝不可，但若是时间充裕，我建议你最好还是从头开始阅读，因为一些基础概念会像插塑积木一样慢慢呈现具体形态，前文的一些背景信息可能会对理解后文产生影响。

我相信这本书适合所有希望成长的人阅读，无论你从事什么职业、处于什么年龄、扮演什么角色，它都能对你有所启发。特别是对于那些缺乏耐心、急于求成、极度焦虑的人，暂时缺少人生目标、过得浑浑噩噩的人，想变好但只知道靠毅力苦苦支撑的人，想掌握学习方法、提高学习成绩的人，想了解底层成长规律、主动创造成就的人……如果你位列其中，这本书肯定能让你豁然开朗，并内化出真正的认知驱动力。另外，我也特别希望年轻人，尤其是那些还未踏入社会的同学能看到这本书，因为你们正处在起步阶段，若能借此书觉醒，便可避免走很多人生弯路，让自己比同龄人领先一步甚至多步，这相当于直接减少了生命消耗啊！

如果你觉得自己已经错过所谓的最好年纪，其实也没有关系，因为“现在”永远都是开始的最好时机——这不是什么安慰人的话，这是事实。“摩西奶奶”76岁开始学画、80岁举办

个人展，王德顺79岁走上t台，褚时健74岁开始创业种橙子……就算你今年60岁，他们仍可以对你说：“孩子，别着急，你至少还有20年可以随时重来……”

这当然是一种调侃，但道理显而易见，因为你若放弃了成长，五年、十年之后你肯定还是老样子，但只要去改变，就有可能收获全新的自己。人生没有什么定数，不折腾，时间同样会过去，所以，去做总比不做好，开始总比放弃强。只要你心中还有希望，什么时候都是开始的最好时机。

如果你读到了这里，那么下一个翻书的动作就权当是我们的握手礼吧：“很高兴认识你，我是周岭，让我们共同踏上觉醒之旅吧！”

女性的觉醒读后感篇六

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，打字的目的不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。

女性的觉醒读后感篇七

常听到人说，“我报了那么多课，可怎么就是没见提高呢。钱搭进去了，时间也花了，就是感觉没学到什么，还很焦虑。”

这个时代的人们有了触手可及的信息，无论是微博，，知乎，还是小红书，抖音，各类平台为普通人提供了海量优质、繁杂的内容，人们也置身于这些信息里乐此不疲。

不过，体验完速阅收藏的快感后，大家会发现自己完全想不起来看了什么，也大概率不会再次打开收藏的内容。

花费大量时间精力之后，那种一事无成的焦虑感便如潮水般袭来，之后又会投入到大量信息里循环往复。

作者周岭在《认知觉醒》里总结到，“焦虑的原因就两条：想同时做很多事，又想立即看到效果。”深以为然。

如大多数人一般，作者周岭曾经也经历过不知道自己想要什么，浑浑噩噩过日子的状态。不过就在36岁时，一次意外令他突然觉醒，此后便不断摸索尝试认识、改变自己。

《认知觉醒》这本书即是他对自己多年经历的学习反思总结。书中首先从人性内在的角度解析为什么会焦虑，而后又深剖四大力，解构如何改变精进。读完之后，醍醐灌顶。