

# 2023年潜意识读后感分享 潜意识的力量 读后感(优秀5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 潜意识读后感分享篇一

我用了两天的时间认真阅读了潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》这本书，感触良多。这本书告诉我们：你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。问题是我们的潜意识里如何才有“伟大的创新”。

我们如何看待我们所生活的世界，看待人生和社会，依靠的是我们的意识。我们的意识又从何而来，为什么一些人我们本来认为能有更大的作为，可是最后却没有呢，因为他们的潜意识里告诉自己，还是要乖乖的面对现实吧。这里的“现实”影响他们没有产生“伟大创新”可能。我们对于世界的认识来自于对人类过去经验的学习，来自于新闻和各种各样的信息，来自于我们自己的认知。这些支离破碎的信息本身就是一个问题，也许它们本身是真实的，但是反映的仅是外部世界的万分之一的真实。那么，可以说并不是真实的。但是这种并不真实、并不全面的信息却真实地影响我们的认识，影响我们的意识和潜意识，使我们无法发现更大更美的世界。想象力是刺激潜意识的工具，也是人类潜能的开发机。爱因斯坦说：“全世界最伟大的力量，就是想象力。”

用一句话概括：如果能灵活地运用潜意识的力量朝正确的方向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，

并能步向幸福。

## 潜意识读后感分享篇二

### 潜意识读后感

刚拿起这本书时，由于看到作者是一名牧师，我就以为这是一本唯心主义的书籍。但是慢慢的读下去，我发现原来是一位阅历丰富的智者通过分析各种案例，并用其独到的见解，启发我们从自身反思开始，改变现状。全书详细分析介绍了潜意识的工作原理、潜意识的神奇效力以及成功的传输者三大问题，其中作者着重告诉我们，永远不要说“我不能”，要克服恐惧，告诉自己：“靠着潜意识力量，我无所不能。”

一位思想家说过：“一个人之所以没办法成功，就是他没办法在脑中看到他成功的画面。世界上所有的一切，都是把脑海中的画面搬到现实中的。”成功者总能在脑中勾勒出他们成功的画面。最后，将这些画面成为现实。如此说来，成功者其实从来不是生活在“现实”中，而是生活在对未来的期望中。除此之外，还有“天生的恐惧只有两种：怕跌落，怕噪音。其他所有的恐惧都是后天的，消灭它们吧。”伟大的替代法则是战胜恐惧的最好武器。不管你怕什么，你都能在你所渴盼的事物中找到解决方法。你生病时，会渴盼健康。你在牢狱里时，会渴盼自由。期待美好，关注美好，你的潜意识就会回应你，绝不会令你失望。古往今来，无数伟人都明白释放潜意识力量的秘密，现在我们也和他们一样。在内心寻找，你会发现无穷的财富。

19世纪最伟大的发现不是在物理学领域的，而是在精神领域，那是人类的潜意识在信仰的触动下所产生的力量。在每一个人身上，都储存着无尽的潜意识力量。近十年以来，它在美、加、英、法、德、意、葡、日、韩等180多个国家流行开来，渐渐风靡全球，影响并改变世界！（）潜意识聚集了人类数百

万年来的遗传基因层次的信息。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里。如果能灵活地运用潜意识的力量，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。

潜意识深处的图景，塑造了现在的你，也即将塑造未来的你！这本书就像一扇窗口，让我看到了我从来没有看过的世界，让我知道娇小的身躯下也蕴藏着巨大的能量，只要我们敢想敢做，相信自己，就一定也能把脑海中的画面搬到现实中。

### 潜意识读后感分享篇三

我用了两天的时间认真阅读了潜意识心理学权威约瑟夫·墨菲的《潜意识的力量》这本书，感触良多。这本书告诉我们：你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。问题是我们的潜意识里如何才有“伟大的创新”。

我们如何看待我们所生活的世界，看待人生和社会，依靠的是我们的意识。我们的意识又从何而来，为什么一些人我们本来认为能有更大的作为，可是最后却没有呢，因为他们的潜意识里告诉自己，还是要乖乖的面对现实吧。这里的“现实”影响他们没有产生“伟大创新”可能。我们对于世界的认识来自于对人类过去经验的学习，来自于新闻和各种各样的信息，来自于我们自己的认知。这些支离破碎的信息本身就是一个问题，也许它们本身是真实的，但是反映的仅是外部世界的万分之一的真实。那么，可以说并不是真实的。但是这种并不真实、并不全面的信息却真实地影响我们的认识，影响我们的意识和潜意识，使我们无法发现更大更美的世界。想象力是刺激潜意识的工具，也是人类潜能的开发机。爱因斯坦说：“全世界最伟大的力量，就是想象力。”

用一句话概括：如果能灵活地运用潜意识的力量朝正确的方

向努力，就能够如所愿地去操纵命运、愿望、财富及健康，并能步向幸福。

## 潜意识读后感分享篇四

我在阅读这本书的过程中和读后，确实感受到了潜意识力量的存在。而我也深信潜意识的力量是积蓄式的，并在我未来的生活和工作中持续爆发。

我在这本书中主要理解和学到了自信心对人生的影响及培养。也学会了制定时间日志，来确定适合自己的目标，以激发驱动力获得成功。还有对祈祷的理解更加深刻了。

我们每个人都有梦想，而自信就是成就梦想的基石。我们身边有太多成功的案例，能来说明自信心所起的‘主导作用，我们每个人也大都是充满自信迎接新一天的。面对环境的不确定性，谁拥有着极大的自信心，谁就能摆脱自己对能力的疑虑和对未知的恐惧。不论遇到怎样的问题，都要有相信自己有解决问题的能力，才能勇于去解决问题而成功。能积极地去思维，用积极的态度增加能量，来培养自信心。

我们人生是短暂的，唯有充分利用时间，对时间进行有效的管理，实现生活、工作中更多的目标。这就要确定适合自己的近期和远期的目标，一步步去做，以目标为导向。这样就可制定时间日志，把自己的目标和行为格式化。通过规范的表格来研究和分析自己大部分时间去了哪里，以便采取措施将不利影响最小化。

祈祷是一种宗教仪式，是对美好事物的企盼，是发自心灵深处的召唤。祈祷也是拒绝消极暗示的冥想，它还能帮助我们建立自信心，以摆脱环境的不确定性，也能使我们产生积极乐观的态度，并赋予我们发挥智慧的能力，以培养出决定好命运的性格。这是一则对千万人产生效用的祷词，出自来因霍尔德。尼布尔博士：“愿上帝赐予我一颗平静的心，去接

纳我不能改变的事物；赐予我无限的勇气，去改变我可能改变的东西；并赐予我智慧，以便区别两者的不同。”

在潜意识的肥沃土壤里，只要我们播下积极、光明、希望、信念、信心、爱心、平静、智慧、以及激励向上的暗示种子，我们就能够在短暂的人生旅途上欣赏到美丽的花草。

在书中有一个我非常喜欢的哲理小故事。是说有一位农民找到一位智者，诉说自己的不易和艰辛，并想放弃生活。智者让农民帮着去烧水，并分别煮三样东西，有萝卜、鸡蛋、和茶叶。当农民把这三样东西煮好后，智者问他见到的最终结果是怎样的？农民说：“萝卜变软了，鸡蛋熟了，蛋壳里的清和黄凝固了，而茶叶把水变成了茶水。”智者向农民解释道：“他们面对同样的逆境，却有不同的变化，萝卜和鸡蛋都失去了自我，而茶叶却释放了自我，把水给改变了。”智者继续问农民：“那你呢？”……故事好像没有结局，但这就恰似我们的生活。

最后，用一句用一句话作为结束：想象成功和想象失败一样简单，但想象成功更加有趣。

## 潜意识读后感分享篇五

我在阅读这本书的过程中和读后，确实感受到了潜意识力量的存在。而我也深信潜意识的力量是积蓄式的，并在我未来的生活和工作中持续爆发。

我在这本书中主要理解和学到了自信心对人生的影响及培养。也学会了制定时间日志，来确定适合自己的目标，以激发驱动力获得成功。还有对祈祷的理解更加深刻了。

我们每个人都有梦想，而自信就是成就梦想的基石。我们身边有太多成功的案例，能来说明自信心所起的主导作用，我们每个人也大都是充满自信迎接新一天的。面对环境的不确

定性，谁拥有着极大的自信心，谁就能摆脱自己对能力的疑虑和对未知的恐惧。不论遇到怎样的问题，都要有相信自己有解决问题的能力，才能勇于去解决问题而成功。能积极地去思维，用积极的态度增加能量，来培养自信心。

我们人生是短暂的，唯有充分利用时间，对时间进行有效的管理，实现生活、工作中更多的目标。这就要确定适合自己的近期和远期的目标，一步步去做，以目标为导向。这样就可制定时间日志，把自己的目标和行为格式化。通过规范的表格来研究和分析自己大部分时间去了哪里，以便采取措施将不利影响最小化。

祈祷是一种宗教仪式，是对美好事物的企盼，是发自心灵深处的召唤。祈祷也是拒绝消极暗示的冥想，它还能帮助我们建立自信心，以摆脱环境的不确定性，也能使我们产生积极乐观的态度，并赋予我们发挥智慧的能力，以培养出决定好命运的性格。这是一则对千万人产生效用的祷词，出自来因霍尔德。尼布尔博士：“愿上帝赐予我一颗平静的心，去接纳我不能改变的事物；赐予我无限的勇气，去改变我可能改变的东西；并赐予我智慧，以便区别两者的不同。”

在潜意识的肥沃土壤里，只要我们播下积极、光明、希望、信念、信心、爱心、平静、智慧、以及激励向上的暗示种子，我们就能够在短暂的人生旅途上欣赏到美丽的花草。

在书中有一个我非常喜欢的哲理小故事。是说有一位农民找到一位智者，诉说自己的不易和艰辛，并想放弃生活。智者让农民帮着去烧水，并分别煮三样东西，有萝卜、鸡蛋、和茶叶。当农民把这三样东西煮好后，智者问他见到的最终结果是怎样的？农民说：“萝卜变软了，鸡蛋熟了，蛋壳里的清和黄凝固了，而茶叶把水变成了茶水。”智者向农民解释道：“他们面对同样的逆境，却有不同的变化，萝卜和鸡蛋都失去了自我，而茶叶却释放了自我，把水给改变了。”智者继续问农民：“那你呢？”。故事好像没有结局，但这就

恰似我们的生活。

最后，用一句用一句话作为结束：想象成功和想象失败一样简单，但想象成功更加有趣。