

觉醒的读后感(大全9篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

觉醒的读后感篇一

如果用一些词来形容我读完《认知觉醒》的一个感受的话，我觉得受益匪浅，醍醐灌顶等都不足以完全表达我的一个感受，好久没有这种被文字的力量震撼到的感觉了。

之所以能够引起我的共鸣，是因为它不像我之前读到的一些心理、励志的书籍一样，一味的引经据典，一味的列举名人事迹，每每读完都会给人一种要想出类拔萃就得付出别人几倍的努力，而那些有所作为的人都有着超越常人意志力的感觉。这些书在刚读完时确实能给人以一剂强心针，于是我们开始制定一个“宏伟”的目标，想要确实实作出一些改变。但是时间一长往往发现自己难以坚持下来，这个时候我们往往会把问题归咎于自己意志力不够，不够勤奋等主观原因，几次三番以后，我们发现自己很难做成一件事，养成良好的习惯。甚至开始陷入自我否定，自责的漩涡。从此不敢制定什么计划，或者在潜意识认为自己制定了也完不成。

针对上述问题我在《认知觉醒》里找到的两点启示是：

- 1、你面临的问题是整个人类都会面临的问题。首先我们要建立一个新的认知，即人的大脑由本能脑、情绪脑、理智脑组成，而在人类进化史中本能脑和情绪脑一直占据主导，毕竟人类真正解决生存问题到现在这个时间长度在整个人类进化长河中不值一提。所以理智脑目前进化的程度最弱。这也是我们时常做选择时不够理智的原因。避难趋易，降低无谓消

耗是自然生存法则。所以不要再归咎于自己意志力不够或者不够勤奋，你面临的问题是整个人类都会面临的问题。

2、在“舒适区边缘”提升自己。舒适区边缘就是做一件事的难易程度刚好在超过我们感觉到舒适一点点的状态。这个难易程度下，我们的本能脑和情绪脑才不会那么“排斥”，而当我们完成时情绪脑也会获得一些正向反馈，慢慢的形成一种良性循环，当我们做一件事是由情绪脑驱动时，我们会感觉到轻松并且快乐，也更容易坚持下来。如果一开始无法找到自己的舒适区边缘，这里有一个方法可以借鉴，设定一个超低的下限，而不设上限。切忌好高骛远让自己一下跳进困难区。在痛苦折磨里最后放弃，又进入一个恶性循环。

另外我觉得书中提到的关于如何提高自己的专注力、学习力、行动力、情绪力上也给我很大启发。说几个感触最深的点：

1、做什么就在想什么。这看上去像是一句废话。但我们可以回想几个这样的场景，一边跑步一边想着待会吃什么，而一边吃饭一边又在刷刷等等诸如此类的行为，我们看似具备了一种更强的能力可以双管齐下更高效的做一些事，然而慢慢的我们却开始丢失自己的专注力。所以吃饭时就全身心体会吃饭这个行为，跑步时就去感受自己的呼吸，感受迎面吹来的微风。活在当下活在生命的每一秒。这将大大提升我们的专注力。

2、不要陷入量化式满足的误区。如今社会竞争越来越激烈，人们都想着各种方式来提升自己，今日阅读一小时，今日背了五十个单词，今日跑步五公里……我们可能会时常满足于自己给自己设定的种种“打卡”行为里不能自拔，不可以说这种方式不好，只是当我们设定了这些量化的指标时，我们的关注点会不自觉的由原本这项活动而转移到那个量化的指标上。无形中相当于我们放弃了发掘这项活动原有的乐趣。甚至当我们有几次完不成“打卡”时还会陷入自责之中。

3、用积极反馈来应对焦虑。竞争激烈的环境下各个年龄段的人都会有自己的焦虑。面对焦虑我们不要让它一直埋在自己潜意识里，而要360度刨根问底式的去寻找焦虑的点，以及可以影响焦虑的因素，当我们一点点解决掉这些因素时，我们也会一点点收获正向反馈，当这些正向反馈足够多时，我们会突然发现自己早已不再焦虑了。

4、“从现在开始”。当我们想要发生改变，想要有所行动时，不妨用这句话提醒自己，不要纠结什么现在开始是不是太晚了之类的，因为现在不开始，你会把现在开始也错过，可能十年二十年之后你还是老样子。任何我们学到的东西如果没有行动上的改变都等于零，读了一波鸡汤感触满满，发个朋友圈配上自己见解。好像自己收获了很多，然而时间一天天过去，突然发现自己生活还是没有任何转变。于是开始感慨，“读了很多道理，依然过不好这一生”。所以任何改变最后都要落实到行动！

“输出”是提高学习力的一个好方法，它标识着你正在把这一块东西内化成自己的东西，这也是我写这篇文章的一个目的，我觉得《认知觉醒》这本书很适合那些想要改变却总是坚持不下来或者找不到好方法的人。另外书中还提到关于反思和冥想的一些话题，推荐感兴趣的朋友阅读一下。

觉醒的读后感篇二

“健康的爱，一定是自我疗愈。如果自己不能治愈自己，就不能给孩子健康的有益的爱！”躲在洗手间，在如此简净的结尾中，意犹未尽合上《爱的觉醒》时，已跨过冬至日，来到新一天的凌晨。

夜深。俱静。清冽的寒意，在逼仄的陋室流转。

把娃送上床后，怕一墙之隔，墙上如黑洞般的空调孔透出的光影响娃的睡眠，我抱着这本不忍释卷的书，躲进边远的洗

手间，关上门，独自沉浸在，浅显易懂，却又引人入胜的家庭教育读物，流畅地读完最后一个句子，竟然有一丝失重与虚空。犹如朵颐一道美食，一口不赶一口，还没来得及仔细品尝，却已风卷残云下肚。

这本15万字的书，在一日之内读完，走路的时间都被一心二用。于我，已是最快的速度。以最近五年的读书经历，这少之又少的效率，通常需要具备三个条件：文字行云流水；观点启智照懵；方法为己急需。新晋人气心理咨询师鲍阅的这本融理论、案例与亲身实践的通俗心理读物，无疑正是如此的书籍。

没拿到这本书时，压根儿不知鲍阅何许人。是在网络手机摄影班李菁老师的微信看到她的推荐，被封面一句“爱孩子最好的方式，是父母的自我疗愈”一举击中，立即去淘宝下了单。

能第一眼便对一本完全不了解的书毅然下注，除却第六感嗅着一丝似曾相似的味儿，当然还有对推荐者人设的高度认同。李菁老师，虽然不到30岁，无论其格局，技艺，勤奋度，都让人心向往之。上她的线上手机摄影课时，乱事纷呈，现实逼人，诸多杂绪，分身乏术，遗憾半途而废。但买全了她已出版的书，也一直默默关注她的资讯，人以类聚，聚在她周围的物事，都很励志而高品质。对李老师的感悟小文，8月开了头，一直躺在文档，迟迟没写下去。因为，随着默默关注的深入，发现，她人生的这本书，太丰富，尚需细细回刍。

隔日，网购的书便拿到手。从拿到的那刻起，开始阅读。第一时间，习惯性看印次与版次，第一版，已印刷第3次。同为写作者，对于一个名不见经传的作者，我知道这有多难能可贵！

再读序言，知晓，鲍阅在中学时，便立志写一本家庭教育的书，十几年后，如愿圆梦。作为一个离异家庭长大的孩子，

她对于传统家庭教育方式的弊端与问题，有切肤的体悟。如此的成长经历，让她走上心理咨询师、家庭教育指导师的道路，志于帮助在亲子关系中受过伤害的人，找回自身的健康，并学习以科学的方式，养育自己的`孩子，不要让伤害，代际传承，无休无止。

毫无障碍地，从头读到尾，余味无穷之际，被一本好书“明目清神，开雾睹天，素履以往”的功效笼罩，也被“这世上，真有人活成了你喜欢的模样”而激活梦想！

在这本表达浅白晓畅的书里，家庭教育所面临的一系列问题，都有涉及。身为家长的普适性困惑，都有剖析。读起来，很是引发共鸣，直抵内心。解疑释惑的启示，也简便易行，颇具操作性。曾有过的教育学与心理学的学习背景，让我知道，浅显易懂的文字背后，融汇了大量的科学理论与实操心得。犹如白色，是融合了光谱中所有颜色的光，而绝非寡淡空洞的“无色”。

让所有，没有相关学科基础的人，都能看懂，家庭教育的实质，并践行之，这样的专业素养，不啻于大道无形，润物无声。鲍阅刚到而立的年纪，能达到这般境界，实属不易。但，这本书最打动我的，尚不在此。而是从序言贯穿到结尾的，作者对自己成长经历、心路历程的坦陈，直击与剖析！将心比己，这需要多大的心理能量，与觉察能力，方可做到？！

家庭治疗大师萨提亚提出，每个人的心灵，都有一块遮羞布，里面藏着的真相，可能是无底深渊的黑洞，是见不得人的过错，是难以控制的恶魔，也或许，是无力开发的潜能。因此，人们对内在的自我，混杂着恐惧与渴望，如同对待潘多拉魔盒，唯恐一旦开启，会受到伤害甚至遭遇毁灭。读后感如此，有人害怕面对难以把握的局面，便不去揭幕，自欺欺人，得过且过。还有人，压根儿不知有这层遮羞布，自说自话，无知无畏过活。

于是乎，很多人，到离世时，也不知道，心的面貌呈何状，更遑论，为其治愈疗伤。爱的伤害，裹着亲情的外衣，在生生不息的口耳相传中，恣意蔓延。

而年轻的鲍阅，却以身试险，勇敢地揭开，这层神秘莫测的遮羞布，把心的原貌，纤毫毕现于阳光的照耀之下。让我们看到，远远超乎于人类自我设限的“应然”状态的各种内心本相，以及它们所蕴藏的，莫大生机与无限能量。

掀开这层遮羞布，需要的不仅仅是勇气，更有智慧！鲍阅，便是如此智勇兼具的，了不起的女子！她以亲身经历，带来启迪：只有掀起内心的这层遮羞布，才能真正的觉察自己，更好地成长自己；也才能如实的接纳孩子，客观地成就孩子！

这一切，唯有爱，也只有爱，才能实现！

为让每个个体都成为汨汨不竭的健康之爱的能源场，鲍阅以敏识的智性，平和的心态，温暖的语言，写下这本《爱的觉醒》，探秘讳莫如深的内心世界，共情以人为本的治愈修行，从源头，澄澈爱之清流。

读完这本书，久久盘亘于心里的育儿迷雾，露出其本来面目。这些年，陪伴娃的成长，也试图在杂草丛生、荆棘密布的家庭教育领域，探索些许路径与模式，让教育，回归生长的本质，降低阻碍的风险。和娃携手努力，尝试着以文学喂养心灵，共同书写，如愿出版了《你的九岁，我的九岁》这本亲子文学成长手记，其过程，也收获了超乎预期的成长。

但，这条育儿路，走得并不顺畅，常常疲于奔命在应急的途中，心长力短，左支右绌。多少个不眠夜，在沉睡的世界中，切切反思：对娃的爱，不可谓不深，投入的心，不可谓不诚，懂的教育理论，不可谓不真，但为何，总是面临一道说不清道不明的瓶颈，难以破冰？！

带着困惑与焦灼，我开始走出自行其是、固步自封的小天地，重拾专业书籍，请教专业人士，学习专业理论。起步的当口，便遇见鲍阅和她的《爱的觉醒》，犹如一道闪电，照见心中的谜团：原来我一直在努力的，是向外寻找，育儿的方法与技巧，却把自己的内心世界，捂得密不透光，任由原生家庭、传统教育遗留的残缺、伤害，肆虐横行，兀自扎根，这无底洞的消耗，折损大量心灵的能源场，自然难有余力支撑，娃的健康成长！

从不曾知晓，心的面貌，又何以滋养，心的硕壮？！

掀起你的遮羞布，让明心见性的爱，穿越昧的黑暗，代代流转！作者：杨华

觉醒的读后感篇三

读完《觉醒年代》就像在读历史，“一个个人物活灵活现的感觉出现在我面前，书中太多的人物一出场便让我肃然起敬，根本分不清到底谁是主角。书中的革命人物有故事，有启蒙，有思想，有现实，有理想，有情怀，有教育。他们的爱国情怀深深的触动了我：我个人觉得《觉醒年代》这本书的革命人物——蔡元培，堪称一代国士的灵魂人物，北大之校长非他莫属！北大之所以能成为今天的北大，就是那些先哲的革命老师们的存在：如文学巨匠——鲁迅，扛起”科学民主“的大旗；一呼百应的《新青年》创始人——陈独秀；还有敢为人民发声，传播马克思主义的伟大革命家，思想家——李大钊；一直到后来聚集了胡适、刘半农、辜鸿铭、刘师培、徐悲鸿等这些学术权威性人才。

通过《觉醒年代》的阅读，让我认知了历史，懂得了革命者们在那种危机重重、坎坷不平的历史环境中，还依然拼接着自己的革命信仰、爱国热情、学问和思想，为了新中国一路冲锋，不怕牺牲。如今生活在新时代的中国里，没有了流血、没有了压迫、我们要时刻牢记这些先辈们给我们换来的

好生活，更加的努力学习报效祖国。

觉醒的读后感篇四

当我看着自己书架上成排的书时，再看我手中的这本《认知觉醒》，心中无限感慨，书不在多一本足矣。

我把和《认知觉醒》的相遇当成是自己的一次缘分，在此时此刻遇到它遇到作者，对我来说是种拯救。他拯救了一个内心渴望成长、提升自己却陷入知识的汪洋之中不堪重负，那个小脸蜡黄奔波各个课场的我。

本书给我最大的触动就是触动学习法，无论是看书还是学习还是反思，都要从最触动自己的那个点出发，然后去行动，最后去改变自己，让改变当下发生。

当我看书的时候，从最触动自己的点开始，一本书我不需要全部读完，我过去为什么焦虑？因为自己拿到一本书就想从头读到尾，书里的点太多，自己很想全记住，但是又做不到，因此我很焦虑。

看完整本书后，我坐下来开始思考我自己，我为什么要看书？我看书的目的是什么？没错，我想提高自己的认知，我想让自己变的更强大，但是此时此刻的我有那个能力将所有的点吸收并做到吗？当然不能，我此时的水平是固定的，我没有那么大的能力能将它们看到并附身上体。世间事物的发展规律也是循序渐进的，人也不能一口吃个胖子，凡事要慢慢来。

同时，不是所有的点也适合自己，而往往是最触动自己的那个点才是最适合自己的当下，凡是能想起的就是缘分，那就从最触动自己的那个点开始吧。

读书关键的不是做思维导图也不是搭建知识树，而是从自己最触动的那个点，让自己行动起来，最后让自己改变起来。

同理我在听课时也会这么思考，有时一节课有1—2个小时，有的更长有的稍短，我不再要求自己一定要将课中的点全记住，我只取最感动自己的那一个点就好，然后在生活中去实践并让自己的生活发生改变。

再说反思日记，每天的日子似流水，我也要將触动自己的那一个点用反思日记的方式记录下来，记录触动自己产生情绪的背后事情发生的过程，思考这件事情发生的原因，为什么自己会激动、高兴、悲伤、情绪冲动等各种情绪，找出来背后的原因，最后提出改进措施或者总结出来一个可以为自己用的知识点。

找到最触动自己的那个点，触动自己的那个点就是最适合自己的点，再结合在舒适圈边缘练习，让自己在这一个点上持续行动，最后让自己发生改变，从而不断的'提高自己的认知，最后实现自己的认知觉醒。

带着这样的认知，我已经开始上路，我开始用触动法看书，比如本书，我找到最触动自己的点然后自己开始用起来，我用书中的“工”型清单法开始给自己一天的工作学习做计划，我开始用自己的语言将自己读书内容写出来，比如本篇。我开始记录自己的反思日记，有一天有位朋友在群中赞美我，然后我开始观察自己的情绪变化，并深挖自己的情绪变化的原因，并想出解决方案。

我曾经遇到困难第一反应就是退缩，当我想起书中的情绪脑和本能脑，我就笑了，我要理解它们，它们是为了保护我，我不是责备它们而是调用自己的理智脑和它们一起对话，不确定的事情未必是坏事，为什么不去试试，说不定会有不一样的结果在等着我呢，去尝试下。

我们不要被事情限定，不要为了做事而做事，为什么不换个角度想呢？我不是为别人做事，而是为自己做事。我不是在为老板辛苦工作而是为了锻炼自己的能力而工作，我不是在

看书而是在和作者聊天，我不是看书架而是看看我书架上都有那些朋友。我不是在做这件事而是在游戏，在做自己可以掌控的游戏。

这是我今年遇到的最好的一本书没有之一，在此感谢作者为我们分享他的心路历程和追求认知的经验。作者写的很用心，通过字里行间能感受一股“真”气，这种真实足矣感动所有看过本书的人，书中没有太多的说教，像面对面跟一位兄长在推心置腹的聊天，也像在听一位恩师谆谆教导。所有的遇见皆是缘分，所有的相遇皆机缘，也感谢人民邮电出版社为我们出版了这么接地气的一本书，希望它能拯救更多像我这样的人，这也是造福于人类。

我把我的触动点分享出来，你的触动点会是什么呢？请你来认真看看《认知觉醒》，它值得你一读再读。

觉醒的读后感篇五

讲述了这样一个故事，一个少女无心犯下过错，酿成了别人的悲剧和自己的苦果，尘封多年的悔愧使她走上了救赎之路。这漫漫的救赎之路见证了中国故事，这些故事包含了对时代的反思，对农民生活形态与意识形态的思考，也蕴含了人性的善良与慈悲、自私与狡猾、宽容与宽恕。

“天谴”两个字刻在她心上，让她踏上这条救赎之路。

文革时期，14岁陶姮跟随着父母进行劳改，在一次交学费时，保管着九名同学学费的她误以为自己已经上交，认为陶老师在存心刁难。当陶姮发现家中的学费时，她想找到既可以保护自己的品行不受怀疑，又不至于昧着良心使陶老师背上黑锅的方法，然而她之前看到了太多父母遭受的欺辱，也经历了很多不公平的对待，她退缩了，选择了保全自己。于是，那笔50多元的学费成了一笔去向不明的钱，也让陶老师从一个老师变成一个贪污犯。这段湮没于岁月深处的童年往事，

一直撕扯着她，她将女儿的夭折、美国的医生断言的最多半年的寿命都归因于“天谴”这两个字，于是48岁的陶姮在丈夫沃克的陪同下，踏上了回国的赎罪之路。有些错误，一经犯下便再难弥补，而一个有良知的人会因这样错误耿耿于怀，是因为那些伤痛同样刻在她的心上，越是时间久远越是深刻。

为补偿而来，救赎路上却一波三折。

为了偿还这三十多年前欠下的那一份亏欠，陶姮和美国大学教授丈夫沃克一起回国了，赎罪之行真的可谓是一波三折。刚到达小镇，误入圈套的沃克就因“流氓行为”被镇派出所拘押两个多小时，后来坐车回村庄的夫妻两人还没有就“交钱私了”这一解决方法是否合理争辩出个结果，就遭遇了大堵车，目睹了酒后伤人的事件。夫妻两人住到了同车的王福至家中，这个八面玲珑、圆滑世故、又有几分古道热肠的农民，不但通过镇派出所要回了罚款，也成了他们和陶老师女儿的中间人，然而补偿的协商场面火药味十足，在派出所的协调下，这一场千辛万苦的救赎以对小学的捐助和对陶老师女儿的经济补偿而告终。这期间夫妻两人遭遇的纠葛，经历的事件，看到的故事，为我们展现了现实社会的状态，也令我们多一些对现实的思考。

最后的会面，是真正的救赎。

老师的言语很清楚，思维也不觉混乱，只是强调陶姮记错了当年的事，或许在当年痛苦的时候，他也是用这样的办法来逃避身上的不幸吧。最感动的是陶姮与老师最后的拥抱，两个人都对对方说出了“对不起”，这三个字，压在他们的心底已经是那样的久，久得已成了他们的心病，陶老师的道歉是为了当年对陶姮的不公正的对待，而陶姮的道歉则是为了学费风波的忏悔，这么多年，他们都煎熬着，任由着良心鞭挞，如今，他们终于可以当面说出这句话，那一刻，是忏悔，也是宽恕，也让我们看到了人性的温柔与光亮。

这个故事让我们体味到生命幽微处的情义与感动，觉醒的光亮，划破时代的黑夜，让生命迸发明亮的光辉。

觉醒的读后感篇六

在科技飞速发展的时代，我们的生活获得了极大的便利，可是精神的负担丝毫没有减少。一天好不容易结束了工作，我们又极为迅速地投入了手机的怀抱里，在手机上阅读各种热点新闻，极力使我们的精神放松。手机上五花八门的信息，颜色鲜明的界面，各类的图片视频，使我们接受了感官的刺激，获得了一瞬的快乐。但这种做法，使精神愈发空虚，很难获得真正的快乐。时间一长，生活中目标的影子变得虚无，梦想也就成了空想，日子过得就像一潭死水一样，掀不起波澜。

在工作的最初，也许自己也对生活充满了期待，试图学习工作两不误，活到老学到老，尽力跟上时代的步伐。可渐渐地，自己立的flag常常被打破，次数多了，连自己也不相信自己能够拥有不一样的生活，开始焦虑，开始自责，开始怀疑自己的能力。

这种焦虑，是来自自己无能的愤怒，也是自己没有真正做成一件事的不满足感。而产生焦虑时，手机还在手上拿着。为了逃避这种自责的痛苦，依旧选择玩手机不去面对，痛苦就像滚雪球一样，越来越大。

飞速发展的科技，带来了舒适的物质生活，但是也索取了余下的闲暇时间，麻木了精神。

厌倦了这种生活的人该怎么逃离呢？

试着做计划。计划，是对一天时间如何规划的`方式。对我们严格把控时间的意义也非常重大。如果做好了一天的规划，就不容易被一大堆事情绊住，也乐于在某个时间段做好某个

时间段应该做好的事，不会因闲暇时间多而盲目选择玩手机。

但是计划不是做了就一定能完成，对某些人来说，选择开始执行计划时就很难。比如一天之始，在已经做好的计划和手机之中做出选择，部分人最后还是选择了手机。因为手机更好玩，更不费力，而那部分人会告诉自己只玩十分钟，但是到了十分钟之后，手机舍不得放下，又是十分钟，最坏的结果，可能是一天结束了，才恍然若失，自责于计划没完成。

手机拿起来容易，放下来难。所以那一秒的选择要特别注意。它可能决定了你一天如何度过。

试着在选择节点多花点时间，学会延迟满足。

既然今天定下了要完成这个任务的计划，先完成计划再玩手机，比先玩手机再学习，快乐多了。玩手机对前者来说，是完成计划的奖励。后者则会因为任务没完成，在享受的同时更加焦虑，玩手机也玩得不痛快。正如一句话：玩就痛痛快快地玩，学就痛痛快快地学。如果把两者掺杂在一起，做a想b不仅是什么事情都做不好，也是做什么都不快乐。延迟满足，不是不允许自己享乐，而是先把一天重要的事做完之后再享乐。

在周岭的著作中，“延迟满足”对日常生活的帮助极大，同样，“消除模糊”也有着洗涤心灵的意义。

它影响的是你自己的情绪，我建议你主动请理它。如果生活中突然有些琐事侵占你的头脑，或者一个想法一瞬而过，我也建议你先处理它或先记录它。

因为有些烦恼，它不是出现一次，以后就再也不出现了。比如，和朋友聊着开心的事情，但是突然她说的一句话让你哽住，你很在意这点，但你不明白为什么很在意，之后就淡忘了这件事。这件事，下次还会出现，还会在某个时机，再次

让你不快，只要你没去解决它。而正确的方式，现在去解决它，或者立即用备忘录记着，回家第一件事就是解决它，分析自己为什么不快，挖掘自己内在的情绪，不断地问自己为什么，给自己提供解决这种情绪的方法。这样，烦恼就会慢慢变少，精神也变得轻快了起来。毕竟烦恼着我们的事，部分是小事、琐事，解决一件就少一件，就像把沉积了淤泥的池子慢慢洗干净的过程，最后，池子干净了，清澈可见底。

当然，周岭教给我的不止这些，学习，读书，运动，冥想，反思等。我获得了很多，正如书中所说的，一本书，使你改变了，那它就是有意义的一本书。

觉醒的读后感篇七

这个世界上没有不带伤的人，无论什么时候，你都要相信，真正治愈自己的，只有自己。

陶姮大学毕业后去了美国，当了教授，嫁了个美国丈夫，生活过得平静而有条不紊。可一张检查报告留给她的时间只有半年，她决定回国，她要找到一个人，跟他道歉。

在那个特殊的年代，陶姮因为自己的一个错误，事后不敢承认，让她的老师蒙受不白之冤，这件事让她深受自责，不能释怀。陶姮和丈夫沃克几经辗转才来到了当年居住的地方，路上还发生了一些不愉快的事情，让事情变得复杂。

他们夫妻俩在车上认识了八面玲珑的能人王福至，这个人深谙中国人为人处世之道的哲学，他的家就是小镇的圆桌派。从镇长到派出所长以及小镇上的能人都跟王福至熟悉，遇事总给几分薄面。

陶姮让王福至帮助自己找到当年的老师，可陶老师的女儿却狮子大开口，要狠宰她一回，可陶姮也只是普通的中产阶级，没有那么多钱。

在后来发生的一系列事情里，陶姮夫妻二人的热心和仗义得到了村民们的认可，他们也都纷纷帮忙。最后陶姮帮助陶老师的女儿修缮了祖屋，给学校捐助了一笔钱，也跟陶老师面对面交流了一番。没想到，这个住在精神病院里的陶老师却对陶姮说，自己早就不记得当年的事情了，他说那是陶姮的“伪记忆”现象。

他教会陶姮一个方法，那就是跟自己连续说：那不是真的！那不是真的！最后就都不是真的。陶老师说自己不是精神病，之所以不去敬老院而住在精神病院，是为了一份安静，他不想让自己的女儿始终依赖他。

02、临别时，陶老师却说：我想拥抱你一下，从前的事对不起。三十年了，老师做梦都盼着这一天，想跟你说一声对不起！

因为当年，外公的坟墓被刨了，陶姮的爸爸妈妈被大会批斗时，有个男人说：“因为早料到了你们总有一天会被遣送回来，就是要当众掘给你们这些孝子贤孙看的！”

那个人就是陶老师，陶姮说她要永远记住这个脸上有红色胎记的男人。也是因为这件事，才有了后来因为陶姮老师被冤枉的事情。那一刻，陶姮也泪如泉涌，跟老师说：对不起！在那个人人寻求自保的年代，所有人的心中都只有一个念头，那就是活下去。

为了生存，一个人本能的求生意志会使人们放弃很多，放弃对真理的追求，对真相的渴求，放弃对他人悲惨遭遇的同情。然而即便如此，只要是善良的人，内心世界依然还是纠结，如同一根刺，想起来就会扎一下，当黑暗褪去，当光明重新照亮人间，人类的良知就开始逐渐觉醒。

陶姮不愿意让自己带着遗憾离开这个世界，她要跟老师说一声对不起，虽然相隔了三十几年。可是她却没想到，陶老师

和她一样地内疚了这么多年，她才知道这么多年，陶老师的“伪记忆”也只是在为自己当年的行为做心理建设。

陶老师又何尝不是这样！在捐赠大会上，地区领导都来参加了，陶老师的女儿代替父亲发言，还给陶姘夫妻俩颁发了“荣誉村民”证书。陶姘和丈夫在回美国途中，接到一个电话，是医院打来的，告诉她检查报告是另一个跟她同名字的人，她很健康。沃克说这样的低级错误不会发生在美国，可陶姘说现在已经发生了，而且医院会给他们赔偿。

这一趟中国之行，陶姘夫妻捐出了对他们来说也是一笔不小的积蓄，有人给他们买单了。

03、《觉醒》的作者梁晓声，当代知名作家、北京语言大学教授、全国政协委员、中央文史研究馆馆员。

他的作品包括散文、小说、杂论、纪实文学等在内逾千万字。代表作有《今夜有暴风雪》《年轮》《知青》《重生》。2019年，凭借作品《人世间》荣获第十届茅盾文学奖。

《觉醒》是梁晓声2020年最新力作，讲述了一个跨越的30多年的故事，从那个特殊年代遗留下来的心病，直到内心觉醒的历程。通过对人物心理活动细腻的描写，把人性的复杂，以及在黑暗时期人们内心的恐慌，再到良知的觉醒与救赎，刻画的淋漓尽致。《觉醒》是一本魔幻主义的现实题材小说，读起来会觉得挺拧巴，完全不同阶层不同社会背景的人能坐在一起，从陌生到熟悉，谈笑风生。

小镇的人一边拿着《弟子规》大谈仁义道德，一边索要捐赠，最后还因为这件事，有的人升迁，有的换了理想的工作。陶姘一次回国，可谓皆大欢喜，自己和陶老师得到了救赎，小镇官员拿到了政绩，捐赠的款项也让很多受益了。这是一本读起来又讽刺又有意义的书，值得去研读，书里的人物有善良也有狡猾，有宽容也有宽恕，用梁晓声的原话说：

觉醒的读后感篇八

我读完了《认知觉醒，开启自我改变的原动力》，作者是周岭。

我读这本书时，已经在一定程度上完成了自我改变，现在我已经无比确信读书将是我持续一生的事情。我已经没有了书中提到的趋易避难、三分钟热度、焦虑、压力等问题。对于未来我有了比较清晰的目标和路径，对于人生有了比较清晰的认知，并能做到延时满足。但是这本书的内容，引起了我的共鸣，我确信这本书确实能给人带来改变，是名副其实的“开启自我改变的原动力”。

书中章节很多，前面的内容，都是在尝试向人们解释为什么会有这些问题。

人们为什么比较短视？人类有三重大脑本能脑、情绪脑、理智脑。理智脑虽然高级，但是力量弱小。明明知道，但就是做不到；趋易避难、急于求成；只选择容易的，不选择对的，这是一个普遍现象。例如：读书重要，却刷起视频；运动重要，却躺在床上.....大多数我们以为在思考，其实只是对自身行为和欲望进行合理化。我们做出的大多数选择，也是如此。

焦虑，焦虑来自于欲望太多，欲望大于能力。王小波：“人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒”。很多人，每天都在忙。各种事，停不下来，做完一件又一件，有的人甚至感觉很充实。也许这些事情中，可能有一些初衷是为了学习。但是事情太多，注定无法深入；想做很多事，又想急于求成，这就产生了焦虑和压力。实际上，只有做的事情少，才能把这些事做好。我们要站在一生的角度考虑审视对自己重要的是什么。人们普遍倾向于一头扎进具体的事情中，对于哪些事情重要，哪些事情可以不做，完全没有想法。处于焦虑情绪中的人，很少会把事情想清楚，习惯于不动脑子、

直接行动，用饱和的行动感动自己。想与做的`时间比差距悬殊，有的人连一丁点深入思考的时间都不愿意花。任由本能和欲望来支配自己。

受苦比解决问题来得容易，承受不幸比享受幸福简单。王兴：“多数人为了逃避真正的思考，愿意做任何事情”。压力还会使人们过度关注眼前事物，而没有长远目标，难以保持耐心和专注，在面临选择时不自觉地偏向那个最安全、最快速见效的选择，即趋易避难，选择容易的而不选择对的。人们普遍有缺乏耐心、易分心、无法专注、做不到自律、没有自制力.....等等问题，其实都可以理解为认知问题。

比如，缺乏耐心。如果我们做事时，有正确的认知和清晰的目标，并能清楚知道自己目前所处的位置和阶段，我觉得绝大部分人都会更加耐心。

比如，易分心，无法专注。容易被周围的人打断，容易被其他事物吸引。这说明改变的初衷是情绪决定的，只是决定要努力，要学习。这是在用自制力来强迫自己坚持。我们应该将情绪驱动改为理智驱动，想清楚为什么要做，怎么做，以及预期会遇到的问题等等。我们把这些问题想得越清楚，做得越好。阅读、跑步、写作.....做事情也更容易坚持。

我在刚开始看书时，都是强迫自己看书，低效且不专注，总是有一些东西在诱惑我，游戏、动漫.....我主要是通过两种方法改变的。第一：看可以看得下去的书。我看的是：解忧杂货铺、追风筝的人、小狗钱钱等等。第二：长时间坚持。在凭兴趣开始后，慢慢就可以沉浸进去，进而扩展阅读面。

在开始时确实难一点，只能在诱惑少的地方看，例如：地铁中，在家中看不下去；慢慢地发现可以沉浸下去了，只要感兴趣的书，都可以看下去。目前，最适合我的地方是咖啡馆。在这里哪怕再吵闹我也能沉浸进去。

学习是一件有意思的事情，在真正发现读书或者学习的乐趣后，由乐趣驱动，看书就会像打游戏、刷视频似的，不需要花费什么自制力、自控力来要求自己。要勤反思。论语中说过“吾日三省吾身”。苏格拉底也说过“未经省察的人生不值得度过”。不能只靠阅历替代反思，这过于被动，是碰壁或者经过社会毒打后，为了更好地适应这个社会做出的改变。要避免单一视角，尽量用多角度看待问题。

过去的我，在情绪不好时，很容易冲动，将自己的假设当成事实，在没有确定对方想法时，直接把情绪宣泄了出去。现在已经通过反思等行为，尽量注意了，希望以后能摆脱这种冲动。

阅读，带来思考，付出行动，发生改变，这才是真正的阅读。只有阅读，没有思考，是最浅层的阅读，并不会带来认知的改变。万维钢：“考试得了高分，不叫有知识；茶余饭后能高谈阔论，这也不叫有知识。这些场合下，知识虽然有用，但是这些知识都不太牵扯到具体的得失，所以只是智力游戏。只有当局势不明朗、没有人告诉你该怎么办，而错误的判断又会导致一些不良后果时，你要是因为有知识而敢于拿一个主意，这才算是有知识。请注意，这不是在说，实用的知识才是知识，而是再说，而是再说只有知识能够帮助你做实际决策时，它才是你的知识”。

其实觉得书中的很多观点其实都是交叉重复的，很多是换个角度分析。我认为如果下决心要做出改变，最开始要把目标定得小一点，尽量要由兴趣驱动，不可能一蹴而就。这个改变的过程不仅仅是学习知识的过程，更是一个改变习惯的过程，哪怕学到的知识并不多，但是养成了好习惯，就是一个成功的开始。我觉得也不用完全按照书上的来，适合自己最好。

刚开始读完这本书时，我心很大，想通过读后感把这本书概括清楚。我甚至做了几千字的笔记，把每一章节触动我的地

方记了下来，但是在写读后感过程中，深感无处下笔，无从写起。过了大概两个小时，我放弃这种想法了。我再一次认识到了自己水平有限，写不出来。所以，我只针对我曾经主要遇到的问题，做了简单的记录。

强烈推荐每一个想要改变自己的人，读一读这本书。

我现在的的生活（工作之外）主要是三件事，投资、阅读、运动。我喜欢懒洋洋地坐在咖啡馆，远离工作和生活中的烦恼，当一个闲人，锻炼我的思想，不用管别人怎么看待我，也不用对别人解释什么。

知道的越多，越觉得自己渺小，越觉得自己无知。知识的岛屿越大，无知的海岸线越长。

如果不读书那么我们获取知识的渠道大概就只有从现实社会，这会非常片面。首先，你的朋友圈、工作圈是有限的，注定无法深入、无法全面地获取知识。其次，当今社会信息太多太杂，人们往往没有能力分辨哪些是信息，哪些是知识，甚至连信息真假都无法分辨。然后，从现实社会获取的知识，是否永远有用呢？我认为不是，现实生活中的可能更加适应于现在，但世界变化很快。书中知识都是经过锤炼与时间考验的，大概率比生活中的大部分知识更加具有普适性。如果只是被动地从现实社会接受知识，那么可能就是上文说的“未经省察的人生”，可能只有经历社会毒打后才会明白！

觉醒的读后感篇九

读完此书我重新检视我自己，觉得自己像一件“空中雨衣”，华丽的表象背后空无一物。领导力卓越吗？团队合作默契吗？家庭生活幸福吗？好像都没有特别肯定的答案，都还存在很大的提升空间。我突然觉得自己真的落伍了，既要求下属独当一面，又要求他们团队合作；一边是繁忙的公司项目，一边是繁重的家庭琐事；确实都是“吊诡”的事情。

十多年的职业生涯告诉我：“除了拼命工作之外，不存在第二条通往成功的路。”，我坚信只要拼命工作，任何困难都能克服。当然仅仅靠努力还远远不够，需要竭尽全力用心去做，当一个人全力以赴投入工作时，杂念就会比较少，效率就会特别高，其实拼命工作和修行过程一样，能磨练人的意志和灵魂，企业经营者也是如此，他必须为员工的幸福殚精竭虑，必须超脱私心，让企业拥有大义的名分。

合理运用“吊诡”，用心达成“第二曲线”，尝试扩大自己的“甜甜圈”，做一个处处受欢迎的人；我相信做你想做的工作你就会有成就感，过你想过的生活你就会有幸福感。

最后，让我们重读：“我们要自食其力，在黑暗中点燃自己小小的火焰。”