

最新小说觉醒读后感(大全5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

小说觉醒读后感篇一

曾经借助了一切可以借助的资源想让面临中考，成绩一向还算优秀的女儿学习尽快走上正轨，亲子关系趋于和谐，也开始疯狂的上网找寻一本又一本如《非暴力沟通》、《正面管教》、《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》、《陪孩子走过初中三年》、《中国家长怎么办》等有关与孩子沟通交流的书籍，想从书中尽快找到解决这些问题的方法，有时甚至迫不及待的一天就会读完一本书，把书中的一些方法贴在门上，时刻提醒自己。可越是这样，就像人陷入泥潭中，越挣扎陷得越深，这样的状况一直持续到高一开学...

直到一次和同学妈妈的聊天中，得知了段老师、卫老师及其致慧读书会，出于对这位智慧妈妈的信任，抱着有病乱求医的心态来到了这里。在卫老师的带领下，开始了《父母的觉醒》这本书的精读。在读的过程中学会了反省、内观自己；在读书会妈妈们的分享中看到了自己的影子；在自己的分享时，从卫老师和读书会妈妈们的神态、表情、含蓄委婉的语言中明白了自己做得好的、不好的方面.....感谢段老师创办读书会，感谢卫老师的引领，感谢各位书友妈妈的分享，也感谢这本书，这些都使我走在了做一个觉醒父母的路上，在读书会近一年来的浸泡中，也获得了些许感悟。

这本书告诉我们——养育孩子是为了培养一个有独立健全生命的人，是为了让孩子发现本真的自己，过上真实、觉醒、愉悦的生活，而不是为了父母的自负心，培养一个听话、无

思想、少时受父母控制，长大受制于他人的毫无自己价值感的无趣灵魂。

养育孩子是父母从一个主角变为配角的过程，尤其是到了青春期，父母更是不得不放弃一些寄托在孩子身上的期望，做到放手而不放弃。要对自己逐渐长大的孩子给予充分的信任和信心，当然更要对自己的教养方式有足够的信心。一个从容淡定的母亲，即使给不了孩子什么建议，即使不能够解决孩子的学习、生活的困扰，也比一个唠唠叨叨、指指点点的妈妈可能更会使孩子得到更多的养分，更能使其茁壮成长，成为孩子想成为的样子，成为父母可以引以为傲的孩子。

一个人能够控制情绪是最高的情商、最大的能力，在生活中击垮我们的往往是失控的性情。这本书使我明白了作为父母要做孩子情绪的引领者，而不是随孩子陷入情绪的纠缠。尤其是进入青春期，由于孩子身处情绪的漩涡中，也开始了体验与其年龄不相符的身体和心理极限，这时孩子会比以前更需要我们，需要我们无条件的爱，需要我们的彻底接纳。

小说觉醒读后感篇二

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。

小说觉醒读后感篇三

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，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！

小说觉醒读后感篇四

拿到这本书，我认认真真的看了一遍“专业媒体权威推荐”，其中有一句“别奢望做完美无缺的父母”深深地映入了我的脑海里。是啊，在孩子面前，我们都认为自己是完美无瑕，无可挑剔的父母，“我们对孩子的主张、期望、权威与控制”，无非是在培养一个“迷你版”的自己，即使我们最有善意的动机，想要鼓励孩子做最真实的自己，但很多时候仍旧会落入俗套，在不经意间将自己的计划强加在孩子身上。

我需要觉醒，我需要改变，我需要好好学习这本书的精髓。

在第一章节中，“自负感”一词贯穿全文。开始，我把“自负感”当成“自负”的词意理解，读完整篇章节，我才弄明白作者所提出的“自负感”是一种人为制造出来的自我感觉，

它主要是基于他人的意见而形成的，它是一种膨胀的自我感觉，近乎于虚荣。

回想这几年在潇然的教育上，我有没有这种“自负感”？答案是肯定的。幼儿园时期，我盼着他能独立，能自己穿衣，吃饭，上厕所。然而对于动手能力稍差的潇然来说，妈妈的“期盼”是巨大的压力，我常常因为他不会穿衣，不会用筷子或是尿裤子而耽误上学时间去责怪他；学前班时，他在学习20以内加减法中稀里糊涂，完成不了作业，因此我批评他上课不专心听讲；一年级第一学期，我又常常因为他字迹不工整、不好看而责备他。

现在回想这一切，我犯了一个致命的错误，那就是我“将自己的主张和期望”投射在潇然的身上，我将自己的计划强加在孩子身上，而我却没有意识到，把我的思维强加给潇然，对他的精神其实是一种桎梏。作为父母的我们，“首先应当努力做到的是让孩子享有身为自己的权利，让他们在自己的命运轨迹下生活，这才是他们人格精神的真实反映！”

《父母的觉醒》给了我新的力量和方向，让我在如何为人父母的道路上继续前行和修行。

小说觉醒读后感篇五

无论是“活在当下”、“寻找真实的自己”还是“你在一段亲密关系中受的伤害常常会转移到另一段亲密关系中”……事实上，《父母的觉醒》中的很多主要观点在今天看来都早已不算什么新鲜的话题了，更不用说“尊重孩子”和“言传大于身教”等街头大妈都耳熟能详的老生常谈。然而，如果即将成为父母或者已经成为父母的你就此便认为《父母的觉醒》一书毫无用处，匆匆一瞥便打入冷宫，那么我不得不认为这是你和你孩子共同的损失。因为无论是觉醒还是尊重都不是一项简单的、学了立刻就会的技能，而是一段需要长期持续学习、实践的过程，你必须在这段过程中时常学习、反

省、思考、反复调整心态才能真的将这些理念真正变成自己的自然而然。

《父母的觉醒》中最重要的道理说起来其实很简单，即如果不经觉醒，那么你童年时在父母那里受到的伤害会进入你的潜意识，让你失去真实的自己，而后，当你有了孩子，这些伤害又会在你养育孩子的过程中再现。因为一旦孩子的某些行为不幸触到了你的痛点，你就会不自主地用失控的情绪去伤害孩子，而实际上让你受伤的并非孩子本身，而是你自身潜藏的伤痛。举个例子，如果孩子的拖延症会让你大发雷霆，那么你最好审视一下你自己是不是拖延症患者，如果是，那你要意识到你真正受不了的不是孩子，而是那个你不敢面对的自己，如此，你就应该知道，孩子的拖延症是需要纠正的，但你中立公正地去纠正即可，而不用对着孩子发怒——当然，你还要去纠正自己的拖延症。你发怒只会让孩子受伤，如果孩子成年后也未觉醒，那么这些伤痛就只好一代代蔓延下去。

实际上，潜意识里的伤害不仅会伤害孩子，在此之前，它往往已先行伤害了我们的情侣、配偶，然而，因为孩子的幼小和无助，他们往往比成年人更容易受到摆布，也更容易受伤。但换个思路想，如果对觉醒认识地够及时，我们其实可以在孩子来临之前，在与情侣、配偶的亲密关系中就开始自己疗伤，因为我们与伴侣来自不同的家庭，如果我们的伤痛点恰好不相同，能通过沟通互补疗愈对方的伤口，那是再好不过的。然而有时情况并非如此，也许宝贝在你觉醒前已降临人世，也许你和对方的伤痛点几乎一致，也许你的配偶已经帮你治愈了一部分心结，然而更深的部分还隐藏在你的心中，直至孩子出世。这时我们就需要借助孩子来为我们疗伤，因为刚刚出世的孩子是一张白纸，他们最原初，也最本真，借着这面最纯真的镜子，通过努力觉醒，我们也可以找到最真实的自己。

通过孩子找到真实自己的具体做法有些类似于我们常说

的“尊重孩子”，但实际并不一样，“尊重孩子”是我们拿捏着家长的权威，有意识地去给孩子一定的空间，让孩子自行发展；而书中“觉醒”是指在精神层面上完全让孩子自由发展，家长只观察和陪伴，却不以权威去指导孩子什么。请不要误解，这里说的自由发展指的是精神层面，如果孩子的具体行为有偏差，那么父母必须及时纠正，比如你的孩子欺负别的孩子，比如偷东西，不按时睡觉等，那你必须立刻马上拿出家长的权威，当即制止。而在面对爱好、专业、信仰及伴侣的选择时，你应当相信孩子的本真，相信他们会选择最好的，不要让他们丢失真实的自己，并通过观察他们找回自己的真实，从而形成父母与子女之间觉醒、良性互动的长幼关系。

实际上，在我看来，对于专业、信仰及伴侣的选择是可以通过从小潜移默化的熏陶来慢慢引导的。你可以在孩子初中的时候就告诉孩子每个专业大致是学什么的，对学习者有哪些要求，以后可以做什么，发展前途在哪儿，如果转方向大致又可以转向哪里，等等。而对于伴侣的选择，他青春期的时候你们就可以多少观察下周围的亲戚朋友，看他们的夫妻关系究竟是什么样的，然后告诉孩子为什么他们有些人是非常幸福的，有些人却只能以分道扬镳收场，有些人又是貌合神离，这样孩子到了婚龄至少不会受骗。至于宗教，你当然也可以告诉他它们好的地方与不好的地方，然后让他自己做选择。当然，这些对父母的要求其实蛮高的，作为80后的一代，就我观察，即便是在文化程度相对较好的帝都，绝大部分50后的父母也往往是没有这样的知识层面的。

读《父母的觉醒》的时候，我正处于早孕最难受的时刻，准确地说是无助。先兆流产限制了我所有的行动自由，孕期突然升高的血糖又让我的饮食完全不知如何是好。在最无助的时刻，因为工作原因，老公不能常回家，我只能由母亲照顾，而母亲的各种忽视又让我把当时的无助和潜意识中童年的无助叠加了，心情灰暗到极点。于是，《父母的觉醒》我读得很慢，一方面是因为作者在书的前半部分过多地强调了“让

孩子依照本真自行发展”，却从未提及纠正孩子的不良行为，让我在读前半本时产生了不小的疑惑；另一方面，它让我边读边分析梳理了心中的伤痛，虽然我的爱人在我们长达7年的恋爱、5年的婚姻中已经治愈了我很多，但我仍有不少记忆藏在更深层的地方，读书的过程中，它们纷纷浮出水面，让我得以正视，就这样，我的心情也慢慢好了起来。可以说，《父母的觉醒》拯救了我孕期最沮丧的时刻。

其实，80后的一代蛮苦逼的，不仅因为大家常说的房子、工作，也因为我们50后的父母因为时代的缘故留下了很多纯黑色的记忆，可以说，他们中的一部分人的价值观是完全扭曲的，而且根本无法改变。于是，我们既要吞下他们已经给我们的各种伤痛，并继续承担他们至今仍在给我们的伤害，又要面对在新的世纪出生的、对我们要求非常高的孩子，于是，我们的心理状态是必须要调整的。于是，《父母的觉醒》一书在出版一年多来被很多朋友大力推崇。在此，我也郑重推荐本书，而且推荐读完保存好，隔一段时间再读一次，这样也许你又会有不一样的收获。