

# 最新象与骑象人读后感分享 象与骑象人 读后感(通用8篇)

环保宣传语可以提醒人们节约能源和资源的重要性。写一篇较为完美的环保宣传语需要准确传达环保的重要性和紧迫性。以下是一些成功的环保宣传案例，希望能给大家带来启发和灵感。

## 象与骑象人读后感分享篇一

有一股奇妙的力量牵引着我向前。情欲及理性各自朝不同的方向拉扯着我。我很清楚哪一条是正确路，心里也很认同，但我却踏上错误的路。

乔纳森·海特的《象与骑象人》一书中。象与骑象人——人类的心理，有一半正如一头桀傲不驯的大象，而另一半则是像是一个理智的骑象人。简单点说，我们的“心”，是头放任的大象；我们的“智”，则是具备掌控能力的骑象人。

生活中它们往往意见相左，各行其是。比如，平日里很多俊男美女多次下定了狠心想减肥，但由于种种原因极少成功，锻炼身体和戒掉美食本身就是违反慵懒的人性的；又例如与朋友和同事之间的相处，心理的大象让大家习惯于把自己看作是永不犯错的皇帝，喜欢听好话，听顺耳的话，优点和功劳全是自己的，缺点和过错都是别人的。我们有必要时刻点醒自己，譬如在家里我们夫妻和孩子的关系，唱红脸白脸的都要有，友谊的小船才不会翻；在出入院处工作中遇到刁蛮的患者怎样理性对待，不让情绪化的大象将我掀翻...

这本书启示：理性与情感必须协同合作，人才会表现出睿智的行为，中国人的中庸之道里有大智慧。我们应该做自己情绪的主人，让积极的心理学给予我们乐观向上的生活！

## 象与骑象人读后感分享篇二

人类以外三类具有超强群居性的物种，其共同特征就是：以基因为导向、为了家族的生存愿意牺牲自己。群居性超强的动物进化出家族性超强的特性，家族性超强的动物则自动衍生出高度合作的行为模式与大规模的分工。

一报还一报，以牙还牙，别人怎么对待我们，我们就怎么对待对方。这种策略是在双方第一回合互动时产生。在和善地对待对方之后，则是依据对方在第一回合对待你的方式来回应对方。这种一报还一报的对应模式，让人类走出牺牲自己以利家族的限制，开启我们与陌生人互助合作的契机。

知恩图报及有仇必报这两种心理可说是一体两面，两者缺一不可。一个知恩图报但却不会报仇的人，和容易会变成被人利用的牺牲品，而一个有仇必报但却不知感恩的人，则很快就会遭到所有人的排挤。

所有关系一开始时，都处于非常微妙的阶段，付出过多(似乎给人一种不顾一切之感)或付出太少(好像有点冷漠且拒人千里之外)，都会毁掉彼此的关系。健康的关系来自平衡的施与受，尤其是适当地互送礼物、互相帮忙、互相关心、互吐心声，都是培养那个彼此关系的重要技巧。

## 象与骑象人读后感分享篇三

1、适应原则。我喜欢用精神熵来理解这个，只有适应当前的环境，这样人在相同情况下才能减少自身能量的损失。处于恶劣环境下，适应是一个好办法，而在和平年代，适应原则却阻碍了人们追求幸福。加上每一个人都有一个幸福基准点，不管我们做多少努力，我们都会回到幸福基准点，幸福就越发的难得可贵，而积极心理学的目的就是为了破除这个幸福适应性。

2、快乐方程式。决定一个人快乐的几大因素包括：遗传，环境和自发性活动。遗传我们无法改变，环境倒是容易改变，比如改变噪音，选择权利，人际关系等等。很遗憾，因为我有耳鸣，这是最影响快乐的。不过当我快乐的时候，它并不存在。所以其实快乐了，一切也就不受影响了。自发性活动就是指我们人为的心理活动，《幸福有方法》列举了十多种办法，如果能去努力尝试幸福的方法，至少可以在适应原则上有所突破。

3、依恋和施爱理论。依恋理论解释了猴子更喜欢抱着暖暖的布妈妈，而不是提供食物的金属妈妈，也正是这两个理论可以看到人为什么需要爱情。这让我想通了我脑中一直思考的问题，人为什么需要爱，为什么有人没有爱。只有孩子接受了足够的爱，他才能够去更多的爱他人，这两个系统一个是需要爱一个是去爱别人，看起来是截然相反的，但是却是唇齿相依的。那我们是否就可以溺爱孩子或者无边界的爱他人？那么我觉得《少有人走的路》上定义的爱更理智：为他人成长的爱才是真正的爱，所以溺爱和无界限的爱都不能称为“爱”。

4、逆境时机论。我们都觉得经历逆境有利于人生的成长，其实这里还发现一个时间因素，在强度合适的情况下，如果15岁到25岁之间能给人生多一些压力，内心获得的成长是最大的，经历后便增强了一生的抗逆能力。所以我们不要寄托所有压力或逆境都是有利的，如果抗压能力没有在年轻的时候打好基础，成年后尽量避免超过心理承受能力的去折腾自己，除非先培养自己的抗压能力。同时也告诉了我们，想要让孩子心灵更强健，尽量的让他多点生活经历。

5、美德。当我们沉浸在追求名利的时候，已经早已经忘记了美德这个词，人类走得太快，自己的美德影子有点跟不上。好在积极心理学又把人性拉了回来，让它成为幸福追求的基石，只有在美德之上去建立的幸福大厦，才能更加坚固，这样人也活的更加坦荡。不管什么时候都好好想想美德之美，

带着它上路，遇到任何问题也不怕。

6、道德。以前接触这个词比较少，也就没有对其进行深思。而刚好作者乔纳森对道德研究很多，所以也得以对其略有了解。我们喜欢清洁，喜欢干净的感觉，其实这折射出我们心灵的需求。纯净不单单为了身体，更涉及到人的灵魂。现在在我没办法上升到社会及神圣的道德，能做的就是通过美德和爱把个人道德处理好。

7、快乐之道。正如我前面提到的中庸之道，任何事物都有两面，而能采用中庸之道，或许一切都豁然开朗，或许这跟谈判的双赢是一个境界。把握好我们的感情（大象），理性（骑象人）及他人或社会的关系，和谐相处，必然能活出一个人的意义来。任何事情存在都是有意义的，找到所有事情的意义，有了精神寄托，任何人都可以迈开坚毅的步伐在人生的道路上前进。

## 象与骑象人读后感分享篇四

最近在读《象与骑象人》，有个有趣的比喻。一个个体的情感与理智并不统一，而是分裂的。感性，或者情感的部分被作者比喻为大象，理性的部分被喻为骑象人。

大部分情况下，人类自认为自己行为主要由骑象人控制，但事实上，这是骑大象不是骑马，大象可比马难驾驭多了。骑象人会感到无法在违背大象意志的情况下行动。

大象，包含了我们内心的感觉，本能反应、情绪和直觉等。这些心理历程大部分都是自动发生的，无需我们有意识地去注意或者控制它，甚至要用意识控制它是很难的。

事实上，我们生活中大部分行为都是由“大象”控制的。我们只有少数时间会开启“专注模式”，大部分时间开启的是默认网络模式。我们的大脑会对很多情况进行“自动化处

理”，而不是经过专注、仔细的思考。从某种意义上说，习惯的力量强大。为何强大，因为那是你难以抗拒的默认网络模式。要打破一个旧的默认网络模式，建一个新的，十分困难。

这与《认知觉醒》中提到的内容有异曲同工之妙。人类的大脑有三重，掌管本能的原始脑，主管情绪的情绪脑，以及主管认知的理智脑。表面上看理智脑是最先进的，但实际上，主管认知的理智脑形成时间最晚，最年轻，因此在原始脑和情绪脑的面前往往会陷入虽然正确，但力量不够的困境。

粗暴地将原始脑和情绪脑理解为“大象”，理智脑理解为“骑象人”。理智脑不是直接干活的，干活的应该是原始脑和情绪脑，但常常，反过来，原始脑和情绪脑会摆布理智脑，因为它们“力气大”。

人们常常认为不能控制自己的情绪是意志力薄弱的表现，实际上，并非如此。如果希望通过意志力控制自己的原始脑和情绪脑，那你一定会收获满满的挫败感。

唯一的办法是对原始脑和情绪脑深入了解，循循善诱，让它们理解和认同理智脑的逻辑，巧妙驱动原始脑和情绪脑。就像团队领导，虽然是发号施令者，但如果没有良好的沟通和资源分配，队员也很难配合。因此，训练大象达到身心平衡统一的状态才是最重要的。

以后行动前可以试着多想想，这一刻做主的是大象，还是骑象人，还是他们一起。多去听听你心里的那头大象，它们想告诉你什么。

希望你早日达到“人象合一”的境界，和你的大象一起跑到飞起。

## 象与骑象人读后感分享篇五

《象与骑象人》把人的“心”比做一头放任的大象，把“智”比做骑象人。大象和骑象人的协调，感性和理性的互动，在很大程度上决定了我们对万事万物的认知与感受，影响我们去体验和判断，要使大象与骑象人协调必须对大象进行良好的训练，并日积月累，不断重复，方可凑效。训练大象骑象人必须参与其中，这样骑象人才能驾象前行，终达幸福彼岸。

读《象与骑象人》一书和以前读的书不同，我读起来有些吃力，尽管我一字一句的读，总觉得读时清楚读后又讲不出来。我仔细地读了两遍还有读不懂的地方。但是读后还是感想挺多的。这里我写三个方面：

一、本章第一部分，讲了人的心理是如何运作的，我懂得了人的心理是若干部分组成，它们会相互冲突。身体的每个部分都有它自己的情绪和主张；左右大脑各司其职，左脑专司语言处理及分析，右脑比较善处理立体图形；人的理性其实非常依赖复杂的情感，因为只有充满情感的大脑运作顺畅时，理性才得以运转；控制化系统的功能就像一名顾问，它就像骑在大象上的骑象人，可以帮助大象做出更好的选择；骑象人和大象只有配合良好才能创造杰出的人类，但是两者的合作关系总是状况百出。所以导致出了影响幸福的三个障碍，即：无能的意志力，心理干扰，冠冕堂皇的理由。

懂得了人对于自己经历的一切事情都会有喜欢和不喜欢的反应，即使在下意识的情况下也是一样的。

懂得了人都有负面情绪的偏好，对坏事的反应要比对好事的反应更快更强烈更持久。

懂得了人的个人特质基因有一定贡献，脑波的不对称的现象跟人积极及消极情绪有关联。

读后感受到自己过去对一些人所做的一些事不理解，和自己的想法差的太大，还有一些人动不动就发脾气有时想不通会生气、愤怒、情绪不好，我也会对自己的亲人发脾气。现在明白不要再想不通不要再生气愤怒。因为人各有异，人人都有坏脾气。也感受到也不必对自己的一些坏情绪以及改掉自己的坏脾气这么难而内疚了。因为，自我是分裂的而非一体的，都有消极情绪和不同情感。想改掉并非易事。我要用“冥想”的方法去改掉原有的需要放弃的不好的情绪。只要自己认识自己的不足。慢慢改一定能改掉的。

二、本书第二部分讲了我们如何相处。用了两章分别讲了互惠和自以为是。读后懂得了人跟人之间彼此互惠是一种深埋在我们心中的本能，也是群体生活的基本往来之道。人有一种无心自发的互惠本能反应。

懂得了人脑中有对互惠应用的“策略”：（一）以牙还牙，就是别人怎么对待我们，我们就怎么对待对方。而“以牙还牙”里还有报复与感恩的道德情绪。“知恩图报”及“有仇必报”这两种心理可以说是一体的两面，二者缺一不可。一个知恩图报但不会报仇的人最容易会变成被人利用的牺牲品，而一个有仇必报但却不知道感恩的人，则很快就会遭到所有人的排挤。（二）语言造势。在别人背后说长道短是人得以建立群居社会的关键因素，人类之所以会进化出语言是人要靠语言说长道短。读后更验证老人们说的一句话：谁人背后不说人，谁人背后不被人说。

懂得了人的“自以为是”，人性本自私或只要知道自己不会发现，人有时就是会骗人。人一讲道理就头头是道，但可悲的是人自己总是误用道德，最惨的是误用道德后还浑然不知。我们对别人的评价其实相当精确，而自我的评价却常常扭曲失真，因为我们往往透过玫瑰色的眼镜去观察自己。

懂得了人都有天真自我的态度，即“天真实在论”，我们每个人看到的，感觉到的世界是最真是的世界，我们相信自己

看到的事实，每个人也都看到，所以别人应该跟我一样的想法。人还有“强做判断”的内心毛病，每个人都看到对方眼中的刺，而看不到自己眼中的梁木。读后深深的知道了这都是人的本能反应，由于自我的“强做判断”而会使自己愤怒、苦恼以及会发生冲突。要改变自己的自动化反应，用冥想的方法。让自己静下来，学会从哲学的角度面对自己的人生。

以前无论在单位还是在家里发生大的愤怒和苦恼时，我常常会将此记录下来。冷静的找出自己不对的做法，去合情合理地思考，再站在对方的立场上去看事情，这样就化解了我的愤怒和苦恼。但我不知道其道理。读后才懂得只要我们找出自己眼中的梁木，就不再会那么受自身偏见所困，不再会那么容易与人争论与人冲突。只要我们懂得人都有这样本能的反应，都有自私偏见的天性，都带有玫瑰色的眼睛观察自己。就不要去计较别人挑剔自己眼中的刺，对于任何人做出的任何不顺心事都不要太在意。但是我也懂得了这个道理。改变很不容易。我们要冷静，要坚持用冥想的方法让自己学会从哲学的角度面对自己的人生。

三、学习了一、二部分后，我了解了接受了大象的力量，我就理解懂得了如何驾象的一些道理：

（一）不求事如己愿，但求凡事顺其自然。

（二）我们的生命需要别人才完整。

（三）人生最重要的道理不是用“教”就学得会的。智慧不是别人给的，一定考自己去发现。

（四）人只要活的快乐就一定有明智、高贵、公正的人生，同理，人只要活的明智、高贵、公正就一定有快乐的人生。

总之，读这本书收获感受很多很多，我懂得了象和骑象人就是我们本身，我们心理健康取决于两者的协调合作、互取所

长。结论很简单：幸福之道在中庸。

## 象与骑象人读后感分享篇六

人生的意义为何？我相信每个人在漫漫人生中都发出这句“圣问”。作者从外部（人生目的为何）及内部（人生本身的目的）展开对答案的搜寻，随后聚焦内部，从爱与工作、全心投入、跨层次一致性、群体选择、超越自我的意义感进行深度探索。

作者认为追求人生的意义是一个高贵的行为，我欣然同意。青少年期若能发出这一哲学思索，作为教育者，我们更应从积极层面引导学生意识到自己的成长与蜕变。联想近期的学生波动现象，结合作者的观点，我想以下三个因素可能是部分影响源：

1. 特殊社会背景，疫情下延迟开学，到复学复课，引发的一系列问题。
2. 受国情影响，宗教信仰的传播有所限制和淡化，缺乏仪式感将降低意义感。
3. 青春期的自我意识剧增，加之体内荷尔蒙的变化导致学生的激情行为较为凸显。

我自己在中考后的假期，也若有若无地思考了这个问题。期间，都在听音乐，大把消遣时间，想吃吃，想睡睡。回想起来，即便思索无果，但自由发呆对于孩子而言是必需品，在精神世界或幻想世界遨游，身体学会如何与一团乱麻的脑子相处是极其重要的。从这个层面而言，思索已有果。

我个人以为人生没有意义，人生的目的在于找寻意义。而人生的过程便是建构意义的过程。那些缺乏安全与爱的婴幼儿，在其成长过程中，更难建构意义。与主要抚养者间的联结不

足或中断将容易引发其人生危机。当然，并非在安全与爱的环境中成长的孩子不会受困于危机与迷失，而是他们拥有更多的能量、资源及所建构的意义等支撑他们走出迷失。

## 象与骑象人读后感分享篇七

《象与骑象人》，作者为乔纳森·海特，是著名心理学家，坦普尔顿积极心理学奖获得者，伟大的思想家、积极心理学先锋派领袖。

这本书给我一个最重要的答案，那就是中庸，我们既要有积极向上的心态，也要有活在当下的心境，既要有积极去追求幸福的行动，也要有应付现实困难的勇气。最后我得到人生的意义为体验生活，积极的去幸福生活，勇敢的去面对现实，经历的一切就是人生的意义。

内容介绍：如果单独来看书的每一章节内容，甚至每一小节的内容，它们都没有太多的联系。但运用象与骑象人的比喻贯穿整本书就比较容易看到书的主线。从象与骑象人的比喻开始，了解他们的相处，如何追求快乐，心理层面和道德层面如何成长，如何找到人生的意义。

作者知识面太广，所以内容多且杂，我第一次阅读的时候还被卡在心理和道德成长的章节，第二遍阅读才把全部内容勉强读懂，而第三遍阅读的时候才知道整本书内容是如何浑然一体的，这还不包括我不时的翻开随便读读。

而内容的广也导致不好写本书的总结，加上书中翻译后组织的语言是我喜欢的，任何一章节似乎已经是浓缩后的精华，想单独去提任何一个我喜欢的内容，都需要从文中摘抄整段出来，否则我提的任何一个内容点，最后都只是浮在水面上冰山的峰尖。

我个人认为：正确的快乐假设应该是：快乐之道在中庸。关于

“综合”这个观念最深刻的一个见解：当人们肉体、心理及社会文化三个生存层次的生活连贯一致时，人就会找到人生的意义。

个人在做决定时，往往处于自私的动机，但是如果有一群人持续不懈地想改变这个世界，那么他们的愿景。

## 象与骑象人读后感分享篇八

重读《象与骑象人》，开始思考自己人生的意义。

冬天，章总和我说起这个的时候，自己还不太理解。我人生的意义是什么，我到底在期待什么样的答案，要什么样的答案我才会满意。作者乔纳森海特大学四年级时开始思考的问题，我今天才开始思考，这个我不嫉妒，他是学哲学的，我不是，并且，我也开始思考了啊，只是个时间点问题啊。说句题外话，我是学生物的，生命美丽而神秘，所以最后达尔文也相信上帝造人了。

书中的内容，哲学的和心理学的，我都不太熟悉，读的时候，只是凭感觉。开玩笑的讲，我是有原则的人，你问原则是什么啊，我的原则是。哈哈。言归正传，书的开篇，就描述了我的'困惑：我经常会有这样的状态，那就是理智上告诉我应该这样，但是情感上就是没有办法接受。

乔纳森把这两者的关系，比作象与骑象人，情感是大象，理智是骑象人。他为了让自己的这个观点，更容易让人接受，引用的佛陀，柏拉图和弗洛伊德的话，书的最后一章，得出结论：当人们肉体、心理和社会文化三个层次的生活连贯一致时，人就会找到人生的意义。