

2023年思考快慢的读后感(优质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。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

思考快慢的读后感篇一

思考致富一书全篇都在传达着一个致富秘诀，拿破仑·希尔并未将秘诀说出“我很乐意告诉你，但这样会剥夺你用自己的方式去发现的乐趣”。这个秘诀就是：无形的意念会带来财富！心想才能事成！或者说“凡你心里所想，并且相信的，终必能够实现！”全篇围绕这一主题——意念，娓娓道来。让你相信唯有思考才能致富。

致富的第一步首先是强烈的欲望，这是任何成就的起点。希尔提出了用自我暗示刺激潜意识的六个明确步骤，这也是全书的中心所在：

1. 在脑子里设想一下自己想得到多少金钱。要说出一个准确的数字。
2. 明确自己能付出多大的努力。
3. 明确得到金钱的日期。
4. 制定一个实现梦想的计划。
5. 列一份清单，把前面四个步骤写进里面，放在你早晚都看得到的地方。
6. 到一个不会被干扰或打断的地方，每天清晨和睡前把这份清单读两遍。要大声朗

读，记住，只朗读那些字是没有用的——除非你在念的时候，融入了自己的情感（信心、爱）或情绪（热切、激昂），并且要记得想象、体会金钱握在手中的感觉，这是因为潜意识只会对情感化的指示起作用。比如信心就是所有情感中最强烈、最具效果的一个。

只将意念变成行动，那么财富的数量会受到限制。信心则可以解除限制！不断反复而确定地对潜意识发号施令，是自发培养信心的唯一方法。

拿破仑·希尔的自信心公式：

第一. 我知道，我有能力实现人生中的明确目标；因此，我要求自己坚持到底，继续前行，在此，我发誓要把这种力量变成行动。

第二. 我知道，心中的主宰意念终会以外在、实际的形式表现出来，并逐渐转化为实实在在的事实；因此，我每天要花30分钟集中意念，想象自己理想中未来的样子，从而在心中形成一幅清晰的图像。

第三. 我知道，通过“自我暗示”原则，我心中积存已久的欲望，终究会经过某种能

实现目标的实际方式表现出来；因此，我每天花10分钟，要求自己培养自信心。

第四. 我已经清楚地写下一生中确定的主要目标，我一定要不断努力，直到培养出实现目标所需要的足够自信。

第五. 我完全明白，财富与地位只有建立在真理与正义的基础上，才会持久；因此，我决不会去做有损于他人的事。我要靠发挥自身的力量以及与别人的合作，实现成功。因为我愿意为他人服务，别人与将乐于为我服务。我会摒弃仇恨、嫉

妒、自私和讥讽，我要对别人奉献一份爱，因为我知道，用消极态度对待他人，我将永远不会成功。我会信任他人、信任自己，从而换取他人对我的信任。最后，把这份自信秘诀铭记于心，每天背诵一次。我深信它将逐渐影响我的思想与行为，成为一个自信与成功的人。

潜意识就像是一片富裕的土地，如果没有种上你想种植的作物种子，那么杂草就会肆意丛生。自我暗示其实就是一种自我控制，通过它，个人可以在潜意识中种下创造性的意念；也可能由于疏忽漠视，而任由破坏性意念在这片富裕土地中生长。

前面所说的六个步骤和自信秘诀，都是在利用自我暗示强化潜意识，进而达到目标。《思考致富》的一大突破就在于此，拿破仑·希尔以后很多人的成功学说，莫不是借鉴了此处的理论。

除了运用自我暗示达到自己设定的目标，我们还可以用自我暗示提升我们自身素质，提高我们的成功商数，我们可以把积极情感通过“自我暗示”传递给潜意识，要知道潜意识最了解的语言就是情绪或情感的语言，所以让我们列出七种主要积极情感：欲望、热忱、信心、浪漫、爱、性、希望。七种应该防止的消极情感：恐惧、贪婪、妒嫉、迷信、怨恨、愤怒、报复。

积极情感和消极情感不会同时存在与心，一定只有一种占据主导地位。你有责任让积极情感成为内心的主宰力量。要记住我们所能唯一能控制的，就是自己的意念。我们要运用“习惯法则”。养成应用和利用积极情感的一面，充分发挥积极心态，最后它们将完全支配你的内心，将消极情感拒之门外。

有数百万的人相信自己“注定”贫穷失败，因为他们认为有一种无法控制的神奇力量在左右着自己。其实他们就是创造自己不幸的元凶，因为他们具有这种消极的信心，这种消极信

心到达了潜意识，然后转化为实质得对等物。

确信自己有能力把欲望变成金钱等价物之前，你需具备某种服务、商品或职业等方面的专业知识，才能获取财富。

首先要明白的是，知识并不是力量。只有将知识组织起来，并通过切实可行的行动计划，巧妙地向积累财富的目的迈进，知识才有用。

改变从现在开始

读《思考致富》后感

对于拿破仑·希尔，我并不熟悉，所以当手捧《思考致富》一书时，也并不激动。忙碌的生活中，总是给我更多的理由：家里的孩子需要照顾，公司的工作马不停蹄，怎么会有时间呢?? 所以时间就这样的溜走。

用周末2天的时间，我开始细细翻看，且看且结合自身的经历，从最初的平淡到最后的深思，都给我深深启迪。十三个步骤，从渴望成功的欲望到第六感觉，每一个步骤都在敲打着我的心灵。其中给我最深刻的是一个小故事。希尔在讲述他自己儿子的故事——一个没有双耳的孩子如何走向成功的故事。孩子是幸运的，因为他拥有了希尔这样的父亲。希尔也是幸运的，因为他坚持自我创立的成功理念，渴望儿子正常的理念。身为人母的我，可以理解希尔的这份坚持，为爱，为信念，这份执着在人类的发展中得以永恒。可是当面对一份有着渺茫前景的工作或者事业，又有几个人会坚信这份执着；当面对失败与挫折，总有人会去怨天尤人。希尔告诉我，只有坚信对成功的渴望，用自信而自我暗示成功的心态，还有扎实的专业知识，灵活运用，用坚定的毅力和借助于他人的智慧才能够走入成功的大门。

意和低沉总是会伴随着我们。所以我们恐惧，我们消沉，我们随

波逐流. 成功变的更加可望而不可及. 曾看过这样一段话, 说的是穷人是如何炼成的, 我感觉用失败来形容更为贴切: 你跟他学习, 他说这是洗脑; 你跟他谈改变, 他说这样挺好, 你跟他谈尝试, 他说万一不成咋办? 你跟他说要创业, 他说没有本钱?? 这样一个对自己一点要求都没有的人, 他会有什么? 他可以为自己的行动找出100个理由来证明他是对的, 却找不到一个理由是他需要改变的。事实上, 很多人都是如此, 希尔在谈到追求成功的路上会遇到六种恐惧的心态, 我深以为然。我目前的工作应该说是非常繁忙的, 紧张的工作让我时时紧绷, 可是消极情绪也随之而来。“烦死了, 忙死了”总是我的口头禅, 这样的状态, 严重的影响了我的心情, 也干扰了我的工作。通过《思考致富》这本书, 我更明白积极心态的重要性, 也改善了目前的工作状态。改变的过程是痛苦的, 但是我坚信这份改变能给我带来更多的期待。

读《思考致富》有感

上个月看完了拿破仑·希尔的《思考致富》, 其中谈到了很多成功者应具有素质及迈向成功的方法与步骤, 感触很深, 下面拿来同大家一同分享。

拿破仑·希尔花费了二十五年时间研究五百多位百万富翁, 写出了划时代的巨著《成功法则》。1937年, 希尔辞官之后, 写出了著名的《思考致富》。书一经出版, 立刻产生了轰动效应, 其影响力和地位已超过了《成功法则》。他从另一个角度论述了成功的方法: 这本书不是教人模仿成功者的特质, 而是运用具体的步骤达到财富的顶点。

《思考致富》一书, 全篇都在传达一个致富的秘诀。这个秘诀就是: 无形的意念会带来财富! 心想才能事成! 或者说“凡你心里所想, 并且相信的, 终必能够实现!” 全篇围绕这一主题一意念, 娓娓道来。让我们相信唯有思考才能致富。

致富思考的第一步就是拥有强烈的欲望，这是任何成就的起点。在这一部分内容当中，希尔提出了用自我暗示刺激潜意识的一些方法和步骤。其中谈到了信心，它是所有的情感中最强烈、最具效果的。不断的对潜意识发号施令，自发培养信心，将意念变成行动，才能向财富迈进，践行成功的梦。

进，知识才有用。也应该明白，知识只是潜在的力量，一个人不可能知晓全部的知识。知识的价值不在于你学到了多少，而在于你能运用多少。所以，很大程度上，我们人生的主要目的，要实现的目标，会帮我们确定所需要的知识。

本书还谈到了性欲转换的奥秘。性激情涵盖了三种建设性的潜在力量。他们是：人类的繁衍；保持健康；转化性欲力量，让庸才变天才。人的心理会对激情作出反应，这种激励可以激发大脑。居于首要地位的就是性情感的表达欲望，他是心理刺激物中最强有力的一种。在这种性欲驱使下，人们会产生强烈的想象力、勇气、毅力以及在其他时候所没有的创造力。

在现代的人才概念中，创新、创造力是不可忽视的一个重要方面。在这本书中，他谈到了第六感。第六感就是创造性想象力。那些能以个人意愿使用它，而且是在了解其功用的情况下使用它的人就是天才。在以上谈到的性激情的作用下，刺激天才产生创造性想象力、勇气和毅力，希尔自己就是其中之一。

最后，本书强调了决心和毅力的作用。决心和毅力是成功者必不可少的重要素质。做事果断坚决，强有力的毅力支撑，成功之路才会如鱼得水、持续长久。决心和毅力属于意念的范畴，本书最后以此作结，同本书的主题—意念相呼应。拿破仑·希尔严谨的体系、独到的见解、真切的思考，对于我们青年成长成才，具有非常重要的指导和借鉴意义。

我们在财富的道路上，要用心去思考，也就是正确的富有激

情的意念。要记住，自然使人与生俱来就能控制的，只有一个东西，那就是意念。拥有成功的欲望，在深厚专业知识的支撑下，用百般的激情与努力去践行心中的财富梦，我相信，我们一定能够成功！

思考快慢的读后感篇二

很长一段时间我对于思考的理解，就是坐在书桌前正襟危坐，始于书桌，终于书桌。我是学设计的，干的就是无中生有的活，“思考”就是职业的核心。我深知思考是一件非常非常非常痛苦的事情，甚至有时候一想到要思考就会很抵触。但是没办法，生活得继续下去。于是我给自己自嘲了个名字——ku坐的little——ku代表“哭”和“枯”。可以想见我的痛苦和无奈。

开始看这本书不外乎源于垂死的挣扎。我想要摆脱这种状态。之前很多次的挣扎都无济于事，本来以为这一次也一样，没想到还真有点不太一样。书写得非常非常啰嗦，可是作者用他啰嗦的语言改变了我长久以来对“思考”的固化认知。

整本书的核心其实就是只有一段话：随时随地地在一分钟以内快速地将想法记录下来。可是为什么我认为这短短一句话改变了我对思考的认知呢？一直以来我会下意识地把思考“固化”为一个在书桌前正襟危坐的形象，始于书桌，终于书桌。可是大脑不会因为你离开书桌了就停止运行，也不会因为你现在坐在书桌前了就按照你想要的方式运行。大脑会源源不断地产生想法，有价值的，没价值的。有意义的，没意义的。这种感觉在冥想的时候最为强烈。那些纷杂的思绪喷涌而来的时候，你甚至会质疑“这强烈的脑内活动真的来自于你自己么？”。作者给出方法的关键就是抓住这大脑活跃的时刻，将脑海中的想法捕捉下来。而笔记只是实现捕捉的一种方式而已。它帮助我们思考具象化。

可是这种记录跟我们平常的零星的记录灵感的方式又有所不

同。这个方法不仅要求我们记录瞬间的灵感，而且要求要记上4到6行；不仅要记正文，还要写上标题。以前我经常随手记录灵感，但是有时候因为太“随手”了，短到只有一个短语，一个词，以致于我之后都不能充分回忆在那一瞬间我到底想要表达什么，更别说充分挖掘“那一瞬间”的脑力了。

这“三言两语”过于概括，以致于在后期失去了延展性。因此我非常赞同作者的建议，写灵感的时候要写上四到六行。当写得多了，这些被先写下来的文字甚至可以进一步激发其他的想法。

作者还要求写上标题，在我看来这简直是神来之笔。因为标题在带给你限制的同时，也带来了通往标题背后更广阔世界的阶梯。每一个标题就好像是一扇门。在我们意识到它并且将其写下来之前，它们一直隐形地存在着，将我们和它们背后的世界隔开。但是将这个标题写下来的过程，就像是你自己给创作了一把钥匙，这个隐形的门顿时出现我们面前，并且开敞着向我们展示它背后的世界。这个道理就像是，当你问自己，房间里有什么，你不会想到蔬菜水果牛羊肉，想到的大概率是冰箱，椅子，床；可是当你问的是，房间里的冰箱里有什么，你就很容易联想到这些食物。当你给了自己一个限定，其实也给自己创造了更多的可能性。私以为，此处的“标题”就起到了这个作用。

这个方法除了将“思考”从正襟危坐的形式中解放出来，还有一个好处在于把自己从心理的禁锢上解放出来。

“在这种应试制度下培养出来的绝大部分学生，都会过度注重自己能不能做到、优秀不优秀、聪明不聪明、有没有受到表扬。在这些条条框框的束缚下，他们并没有发挥出与生俱来的能力。”

我们从小被灌输慢工出细活的观念。然而一旦开始“慢”下来，我们的思绪就会不由自主地被“结果”所控制。这是不是

最终想要实现的？是不是会被接受？如果不被接受怎么办？可是讽刺的是，一旦我们开始进行这种对“结果”的怀疑，往往当下的事情就不能被做好。想象中的坏结果可能就会演变成真的坏结果。因此这个方法中所限定的“一分钟”实际上就是不给“自我怀疑”留有任何余地。写出了好点子当然皆大欢喜，就算写出来了坏点子，反正也就是浪费了一分钟而已。

然而书桌前的枯坐时刻和这散布与生活中的时刻记录并不是相互矛盾的。在生活中积累下来的思考不能成为无根的浮萍，它们需要成为我们有所产出的养料才行。而在书桌前的思考就是将这零星想法汇聚在一起，编入我们的知识网络的过程。只有生活中的思考记录，这些好点子最终只会流于表面；而只有书桌前的枯坐，“思考”最后会演变为无源之水，最终油尽灯枯。只有将两者结合起来，才能形成一方活水，汨汨向前。这篇文章就是用这方法写成的，思如泉涌。

思考快慢的读后感篇三

——所有的想法都可以通过有步骤的实施而实现成功

《思考致富》这本书原著作者为美国的“拿破仑·希尔”，作者于20世纪初期受到美国著名企业家安德鲁·卡内基的启发和引导，经过几十年的不懈努力，在“励志理论”方面的研究上，取得了巨大的成果。这些理论曾引导许多耳熟能详的知名人物走上成功之旅，如美国总统罗斯福、发明家爱迪生、企业家洛克菲勒，等等。

我看到的是由贺长俭和任滨两位老师翻译的中文版本。翻译过程中，为了顺应时代发展的潮流，顺应新时代的各种变化所带来的新的社会现象和经济发展趋势，在原著的基础上增加了许多时代感强、能够反映现实经济社会发展特点的成功范例，结合原著的研究成果加以评述，使得本书更加充实。从实践的角度充分说明希尔先生的理论不仅仅在过去能够给

人们成功指明方向，而且在现在甚至将来为广大致力于改变自己、追求事业成功的人士提供坚实的理论基础和切实可行的指导意见。

本书共有16个章节，从第3章到第15章，是作者理论研究的主体部分——“成功的13个步骤”，也可以说是13个原则。

第1章给我们介绍了所有看了这本书，并按照这本书的理论去实践的成功案例。这些人数不胜数，有政治领域的，有经济领域的，有科研领域的，有文化领域的。这些证明了作者理论研究成果的广泛适用性。如果你也想成功，不管你想干什么，都可以按照书中的理论去做。

第2章主要是告诉我们无论做什么事情，都不要觉得“不可能成功”。想心中所想，信行有所成。明确目标，坚定信念，全身心投入，就一定会创造出更美好的人生。拥有执著的信念和坚韧不拔的精神，注定能够跨越一切阻碍，获得自己想要的成功和想拥有的财富。

希尔将成功的过程分为13个步骤。第3-15章，每一章讲解成功的一个步骤。

首先要有欲望，要有非常期望成功的想法，同时要相信自己拥有能够成功的能力和意志，就是自信。这种自信要有持久性，自我暗示，可以将这种信心融入到思想、精神里面，在不自觉地生活、工作中执行你的欲望。在行动中还需要有专业知识和运用专业知识的能力，这里不是说要样样精通，只需要在你要成功的领域里面做到专业。想象力，在成功过程中不可或缺，通过综合想象力和创造性想象力产生可执行的“点子”。制定周密的计划，有坚定的毅力，不要轻言放弃。发挥智囊团的力量，激发个人性征，将创造力和潜意识结合起来，引入头脑和第六感的智慧之源，打开通往智慧殿堂的大门。

通过这些步骤的实施，你的行动已经在做成功的事情，你的工作正在或者已经取得了成功。

第16章作者分析了我们在成功道路上的“六种恐惧心理”：贫穷、批评、疾病、失去爱、年老、死亡。这些是阻碍我们成功的拦路虎。如何克服我们对“贫穷、批评、疾病、失去爱、年老、死亡”的恐惧呢？作者通过定义分析、症状分析，通过问自己37个问题，进行自我剖析。如果我们能用一天的时间来认真回答这些问题，我们就会比其他人更加了解自己，我们就能克服客观原因、主观方面等带来的消极影响，从而摒弃恐惧心理。

读完了拿破仑·希尔的《思考致富》，我觉得成功不是遥不可及的，每一个人或者每一个成功的过程只要有明确的目标和实现目标的信心，有专业知识，制定周密的计划，通过激发自我想象力和发挥智囊团的力量等一些步骤，每一个人可以取得成功。

史秀刚2011年11月26日星期六于瑞阳办公楼

思考快慢的读后感篇四

几年前就听说有一本书叫《思考中医》，并且还在书店的书架子上看到了，随手翻看了几页也就放下了。想必是讨论中医存亡问题。

而今有同事举荐了这本书，并且摆在了我的面前，那就要好好读一遍了。经过两周阅读，颇有收获。

1，作者很执着，有学问，有见识。

2，始终以阴阳为纲领，展示了《伤寒论》六经的阴阳转化，很有新意。有些观点和我的认识有点相似。

3, 文章也有一些机械的、望文生义的成分, 这是我的一孔之见。

4, 总之, 在今天能够读到这样一本书还是很开眼界的。是一部难得的好书。

思考快慢的读后感篇五

《思考致富》是美国成功学大师拿破仑·希尔的一部励志著作。

当我看到这本书是, 首先想到的是: 思考可以致富吗? 这似乎有些不切实际, 因为我们一直认为只有付出实践才能有看出效果, 也一直不提倡“纸上谈兵”, 所以刚开始时, 我是怀着疑惑的眼光翻开了书的第一页的, 当我看到书中那些, 把自己的思想付出并且得到了现实的真金白银的成功案例时, 我确信了, 这个过程是可以的。

本书共有16个章节, 从第3章到第15章, 是作者对“成功的13个步骤”, 也可以说是13个原则的介绍。而第1、2章, 则是一些基本的引领案例及本书总思想的一个概括。

第1章给我们介绍了所有看了这本书, 并按照这本书的理论去实践的成功案例。有政治领域的, 有经济领域的, 有科研领域的, 有文化领域的。如此多的成功案例也恰恰给了我们一盏明灯: 如果你也想成功, 不管你想干什么, 都可以按照书中的理论去试一试, 就像小马过河一般, 只有自己亲自试了, 才知道河水的深浅。

第2章主要是告诉我们无论做什么事情, 都不要觉得“不可能成功”。又如同那个沙漠中的故事一样, 一个乐观自信的人在茫茫沙漠中饥渴难耐, 突然发现了一瓶干净的饮水, 那么这个人会非常高兴, 并且拼尽全力地去走出沙漠只为能够活下去, 而如果是一个悲观的人, 那么就算他有活下去的机会,

最终也会因为他消极的心态，而困死在茫茫沙漠中。所以说，执著的信念和坚韧不拔的精神再加上我们该有的乐观的心态，必定能够帮助我们跨越一切阻碍，最终获得自己想要的成功和想拥有的财富。

在第3-15章中，希尔将成功的过程分为13个步骤，每一章讲解成功的一个步骤。指出了要成功，首先要有欲望，要有非常期望成功的想法，在这里我相信兴趣是起到非常关键的作用的，同时也要相信自己拥有能够成功的能力和意志，也就是说自信。这种自信要有持久性，而不断地自我暗示，可以帮助我们将这种信心融入到思想、精神里面，在不自觉地生活、工作中执行你的欲望。

当然，在行动中还需要有专业知识和运用专业知识的能力，虽然这里不是说要样样精通，仅仅要求在我们想要成功的领域里面做到专业。但是，就以我现在的知识水平来说，我认为仍然存在很大的难度。所以，这就要求我能够虚心学习，不管是自学还是从他人那里学习、取经。同时，当今社会非常注重创新，也就是要求我们具有想象力，因为这样东西在我们走向成功过程中是不可或缺，通过综合想象力和创造性想象力产生可执行的“点子”，来以此走出自己特有的路，这条路必定会是一条拥有别致景色的路，它会有美丽的鲜花，也会有伤人的荆棘，更可能存在岔路、小路来将我们引向歧途。这就要求我们要始终持有自己坚定的信念，同时也要学会谦虚，能够听取他人的意见或建议，在制定周密的计划，有坚定的毅力，不要轻言放弃的基础上，发挥智囊团的力量，激发个人性征，将创造力和潜意识结合起来，引入头脑和第六感的智慧之源，打开通往智慧殿堂的大门，最终通往成功。

我相信，只要我坚持，并且脚踏实地地按照书中给我的指导来做，我定能有所改变。

思考快慢的读后感篇六

想学习传统文化，一定要先了解一下黄帝；想健康长寿，一定要先看看《黄帝内经》。

黄帝诞生于四千多年前，是部落联盟的首领，是我们中华民族的始祖，华夏文化的初祖。《黄帝内经》记载：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”黄帝一生下来就聪慧灵气，小时候就善于言谈，悟性超强，稍大后就无所不通，敦厚敏捷，成年后便登上天子之位。后来黄帝统一天下，奠定中华文明的基础，被后人尊为中华民族的人文始祖。因他发明了轩冕，故又称之为轩辕黄帝。

书归正传，《黄帝内经》是我们最早的医学典籍，可以说是中医的始祖。至于成书年代，一直很有争议，有人认为是先秦黄帝所作；有人认为是战国时期后人所作；也有人认为是在两汉时期成书，这些问题先不去讨论，咱们还是开始分享末学学习经典的一点心得。

《黄帝内经》采用的一问一答的形式，一般是黄帝问，岐伯答，岐伯是上古时代最著名的医学家，创建了中医学的基本理论，被后人尊为中医始祖。在《黄帝内经》中，被黄帝尊为天师。在《黄帝内经》开篇“素问·上古天真论”中，第一段话就是：“（黄帝）乃问天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

这个是黄帝提出的第一个问题，为什么上古时代的人都能够长寿，活到一百多岁，行动还没有衰老现象，而现在的人，到五六十岁，就已经开始衰老了呢？下面就是岐伯精彩的回答了，大家有缘可以看看原文，末学在这里只是简单总结一下岐伯回答的两个要点：

一，要懂得养生之道。上古之人，都比较了解养生的学问，

能够效法阴阳之道，并采用各种养生方法来保养自己的身体，饮食有节，作息有常，懂得顺应自然规律去生活，才使身体不容易受到病邪的伤害，活到人类应有的年龄，一百多岁还行动自如，没有衰退的迹象，也就不足为怪了。

而现在的人则不同。贪图享受，纸醉金迷，耗竭精气，元气消散，再加上饮食无度，作息颠倒，工作紧张，压力巨大，生活全无规律，导致现在人五六十岁就开始衰老，甚至有的人，还活不到五六十岁就猝发疾病死亡了。

二，好的心态是关键。上古的圣人经常教导百姓：要不贪不求，在思想上安闲清静，无忧无惧，体内真气和顺，精神内守，又时常教导人们一些躲避四季病邪入侵的常理。

所以，那时候的人，心态平定，人心朴实，虽然参加体力劳动，但不知疲倦，因为心态特别好，吃什么饭都香，穿什么衣服都很舒服，在什么环境下都能够安然自得，也不会因地位的尊卑而产生嫉妒羡慕心理，更不会因身外之物而干扰内心的清静，这正符合自然无为的养生之道，所以他们的身心都不会受到外界的伤害，才能颐养天年。

再看我们现代的人，正好和养生之道相反，我们每日为物欲所累，人心浮躁，一心只向外求，想着赚钱，吃喝玩乐，喜欢攀比、虚荣，追求名闻利养，追求物质享受，内心很难安定下来，多欲多忧，寝食难安，精神外泄，病邪就会伺机入侵，所以现在的人就很难活到一百岁以上了。

最后总结：真正的养生是养心，一切顺其自然，无为而无不为，甚至于连“养生”这个概念，都不能执着。现在人们物质生活水平普遍提高，养生非常流行，养生的方式也是五花八门，各种各样。但是过犹不及，有的人越养生，反而越不健康，就是因为太执着这个身体，把身体的健康看的太重了，俗话说“怕什么来什么”，你越是担心健康出问题，有时候它就更容易出问题。

中医四大名著读后感2

科技节又来啦，那么我这个“小小神医”又要出现啦!“小神医”今日推荐大家读的是《神农本草经》，它是我国古代现存最早的药物学著作，《黄帝内经》是中医理论之本，而《神农本草经》则是药物的经典著作。

中草药知识其实很好玩，《神农本草经》是一本我特别喜欢的中草药书籍。全书共介绍了365种中草药，将药物按照效用分为上、中、下三品，为方便我们查阅，又细分为植物、动物、矿物三部分，详细阐明各药性味、归类、配方及功效，并附有独一无二的小药方，方便我们对症应用。书中还汇集了许多医家名言以及中草药的传说与小故事，让我们能够更加全面地了解中药知识。

我每次读着读着就入迷了，当我读到桑叶也称神仙草，性寒，味苦，有疏散风热，清肺润燥等功效时，真是让我大开眼界!桑叶不就是给蚕宝宝吃的食物吗?原来还有这样的妙用!难怪我一感冒，奶奶就会回乡下采桑叶给我煮汤喝!这可是科学秘方啊!书上还附有每一个症状的配方，我读得可仔细啦，细细品味每种草药的用处，说不定这些小药方在以后的生活中都用得着呢!

《神农本草经》这本书内容丰富，使用图文并茂的形式向我们介绍中草药。看着简单明了，对植物的根，茎，叶，花等部分作了详细说明，使我更全面、更形象地了解了植物、动物、矿物的各种药用价值，也让我更简单，更轻松地学到了相关的中医知识。

在科技节中，学校还邀请了一位专家来给我们讲解中医知识，专家从一个西瓜讲起，告诉我们西瓜的多种功效。我们不禁感叹：原来西瓜的用处这么多啊!专家还告诉我们，人体是显微镜，中医可以通过望、闻、问、切这四大步骤诊病。我真听了专家给我们的讲解，又对比了《神农本草经》上的知

识，觉得我这个小神医又有进步了呢！

同学们，让我们一起好好学习，共同了解相关的中草药知识，人人争做“小神医”吧！

思考快慢的读后感篇七

最近刚看完了莫琳·希凯所写的《深度思考》一书，作者在书中回顾了自己从求学，到普通员工，再到职场巅峰的进阶之路。

作者写作本书时刚刚主动辞去了香奈儿全球ceo的职务，引起全球媒体界广泛报道，被称为“新一代香奈儿女王”。

作者写到自己小时候是社交笨拙，反应迟钝，性格内敛的，总之是具有各种不合作为领导的性格特征的，但后来却爬到了职场巅峰的位置。

没有见过作者的照片，不知道作者的具体性格。但从全文看来，作者也并不是那种霸道的女强人。

一说到女ceo，我想到的是董明珠那样的，纵观全文，完全不是，作者很多时候也是十分羞涩内敛的。

作者在四十岁左右的时候，首次作为香奈儿全球ceo的身份亮相一次重要的晚宴时，也是战战兢兢，甚至把自己的裙子撕破了，当然这些都没有妨碍她整个过程的惊艳表现。

作者在文中多次提到标签一词。我们每个人身上都有各种各样的标签，有些是别人给我们贴上的，有些事我们自己给自己贴上的。

我们要时刻检视这些标签是否与真实的自己相契合，对于不契合的标签，我们要及时地进行清理。

当然，从这本书中最应该学到的是遇事都要深度思考的动作，只有这样才能真正地提升自己。

事情来了之后，要想一下为什么要做这件事，怎么去做好这件事，以及做好这件事之后我能得到什么。

不要盲目笃信天道酬勤，不要习惯用战术上的勤奋来掩盖战略上的勤奋。任何深度思考前的盲目勤奋，注定是费力不讨好的。

下面摘录了文章中个人感觉比较好的一些句子分享给大家。

每个人身上都有各种标签，在这个标签下面隐藏着一个变化莫测的自我，当我们身上的标签不能表达自我时，我们需要作出改变。

你如何定义自己，这完全取决于你。注意到瑕疵的美丽，关爱自己的阴暗面。

换位思考，从别人的角度看待事物，也能承受各种不确定感和不适感。体验不适的事物，放下先见之明，走入他人世界。

作为领导，我们需要像伟大的作家或艺术家一样，提出我们坚定的目标。但是，我们也必须意识到，领导并不能完全控制这个目标。当目标下达到团队和整个公司时，员工以各种方式理解它，重新阐释它。当员工以他们的方式定义你的目标时，这有点像“重生”。任何优秀的领导必须有一个我的定位(我们是谁，什么是重要的)，但同时又必须“抹除”这个定位，让员工参与进来。

在一线工作的员工常常被管理层忽视，但他们能有效地告诉我们什么策略是有效的。

无论你的职业是什么，发展到了哪个阶段，学习和“反学

习”（忘记你所学到的，重新学习）的循环是不可避免的。

逆境和不安通常是我们的优秀老师，它们能让我们回归到最在乎的事物。