# 精选《思考,快与慢》读后感范本(3篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-16

*精选《思考,快与慢》读后感范本一《思考，快与慢》是一本集所有行为经济学的一本书，作者用了各种实验来反映出我们生活中做的各种决策，包括感性和理性的决策，让我们重新审视一下自己行为当中的规律，认识到自己某些行为习惯。书中把我们的思维分成两个系统...*

**精选《思考,快与慢》读后感范本一**

《思考，快与慢》是一本集所有行为经济学的一本书，作者用了各种实验来反映出我们生活中做的各种决策，包括感性和理性的决策，让我们重新审视一下自己行为当中的规律，认识到自己某些行为习惯。

书中把我们的思维分成两个系统：自主系统和耗力系统，其中自主系统的运行是无意识且快速的，不怎么费脑力，没有感觉，完全处于自主控制状态；耗力系统是将注意力转移到需要费脑力的大脑活动上来，通常与行为、选择和专注等主观体验相关联。

我们所做的大多数事情都是由自主系统引起的，但当事情变得困难时，耗力系统便会接手难题。自主系统在熟悉情境中采取的模式是精确的，所作出的短期预测是准确的，遇到挑战时作出的第一反应也是迅速且基本恰当的。然而，自主系统存在成见，在很多特定的情况下，易犯系统性错误。这个系统有时候会将原本较难的问题简单化处理，对于逻辑学和统计学问题，它几乎一无所知。自主系统还有一个更大的缺陷，即我们无法关闭它。

而耗力系统的典型特征表现在其各项活动都需要付出努力，但其自身却很懒惰，不愿意多付出。但是，一些至关重要的任务却只有耗力系统才能执行，因为这些任务需要付出努力和控制自我，由此方可抑制自主系统产生的直觉和冲动，比如人们在面对权力、金钱、美色的诱惑时候，首先是自主系统的冲动，然后才会是耗力系统的控制冷静，再比如股市投资中人们的追涨杀跌的冲动，是来自于自主系统，冷静之后的抉择才是来自于耗力系统。

举个例子来说：一支球棒跟一颗球加起来是1.1美元，球棒比球贵1美元，请问一颗球是多少钱？

很简单的一道题目，但是按照系统一的直觉，好多人应该会直接说是0.1美元，但是利用系统二仔细想想，就发现正确答案是0.05美元，答案的设计仿佛是我们受到了控制，通常情况下，大多数人保持连贯的思维或时不时积极思考都需要自我控制力。不断转换任务和提高大脑运转速度从本质上说是不会让人感到快乐的，人们总是尽可能避开这种情况，这就说明了为什么最省力法则能成为法则。比如书中要求受试者一边看能引起感情共鸣的电影，一边抑制自己的情绪反应，这都会让人或多或少不开心，这样相当于关注两个任务。人潜意识中反而会想着这件事，把意志力用在不能做的事上面。当你的认知、情感、或身体这些不同形式集中于一个任务，那么会完成得更好，也就是全身心专注的力量。

通常常见的无意识的系统是依赖情感、记忆和经验迅速做出判断，它见闻广博，使我们能够迅速对眼前的情况作出反应。但系统很容易上当，它固守“眼见即为事实”的原则，任由损失厌恶和乐观偏见（所以佛家说要不迎不拒）之类的错觉引导我们作出错误的选择。有意识的系统通过调动注意力来分析和解决问题，并作出决定，它比较慢，不容易出错，但它很懒惰，经常走捷径，直接采纳系统的直觉性判断结果。这也就说明了引子里说的话，我们总是高估自己对世界的了解，却低估了事件中存在的偶然性。

我们的思考系统因此就会决定了我们做的投资决策，例如我们都比较喜欢确定的获利，但遇到坏的选择，多半会更愿意去冒险。

你会选择确定拿到900元，或着90%的机会拿到1000元？

你会选择确定失去900元，或着90%的机会失去1000元？

结果多数人都选择确定拿到900元以及90%的机会失去1000元。

再比如当我们的股票有盈利的时候，多数人倾向卖出，尤其是获利比较丰厚的时候，但是当我们亏损时候，就会一直持有等得回到原价，因为当亏损实现之后会产生后悔或错误的感觉。这种直觉有可能都是不可靠的，需要有理性的分析，再做出理性的决策。

上面的几个例子也只是管中窥豹，书中介绍了很多经典有趣的实验，指出了什么时候能够相信自己的直觉，什么时候不能相信，指导我们如何在生活，工作种做出更好的决策，避免一些常见的思维失误。

**精选《思考,快与慢》读后感范本二**

读《思考，快与慢》有感

《思考，快与慢》的基础是作者提出的人类思考框架：系统1和系统2。系统1代指人类的非受控或无意识的思考模式，系统2代指受人自身控制的或有意识进行的思考模式。用系统1思考或判断是非常快捷的，因此人们往往第一时间通过它在脑海中形成观点。但有时系统1可能得不到结论或是得到错误的结论，因此人类也经常求助系统2进行更为复杂和费力的思考过程，以图补充或纠正系统1。但是，上述说法不等于系统1是感性的、系统2是理性的。实际上系统2经常受到系统1的影响。这种影响可能是正确的，也可能是错误的。而系统2很懒惰，经常疏于校验，从而无法纠正系统1形成的错误。系统1快速，是因为我们从长期记忆中直接提取了成型的结论或印象，而它的错误则直接来源于我们头脑中的偏见。系统2懒惰，是因为使用工作记忆确实非常费力。至于思考错误，长期记忆本身就是工作记忆的信息来源，如果其中存在偏见，当然也很容易让工作记忆的结论跑偏。但是，通过有意识的、大量的练习，人们可以形成正确的观念以替代原有的偏见，也就是说，更为准确、有效的思考方式是可以通过学习得到的。这当然就是作者写书的前提。他在书中主要做的工作就是向我们一一揭示本能地存在于人类头脑中的偏见，以及何种思考方式可以有效地抑制这些偏见。

书中提到:利用闲谈来发现和分析别人犯的错误，对比分析自己的错误更容易。所以这本书都在分析别人的错误，我们听一听别人分析别人的错误，再对照一下自己，我们就会有更多的收获。

作者引用了大量的心理学实验。通过征询被试者的意见了解他们在思考和评价事物时的偏好。当偏好会影响评价的准确性时，它就成为了需要克服的偏见。关于“球和球拍”这个简单精炼的案例。球和球拍一共1.1美元，球拍比球贵1美元，问球多少钱？系统1给我们的估值是10美分，这是大多数人都会快速得到的一个答案，这个答案似乎与生俱来，用不着我们思考，看到这句话，不由自主的就产生了这个结果。然而，一旦你对这个结果产生了怀疑，系统2就要尝试工作了，只要稍稍动脑想一下，就会否定这个直觉性的答案，我们知道球拍实际上是1.05美元而球是5美分。这个案例清晰的介绍了我们思考模式的特点，类似的思考模式已经潜移默化的自然融入我们的生活，这就是为什么我们和所构成的社会会存在大量的谬误和偏见。对于人类而言，对于系统1和系统2的切换往往是无意识的。决策时人类最为复杂的事情之一，往往在人们觉得控制了决策时，在决策过程的关键环节却出现了不理性的行为，这是因为人无法长期性的按一种系统来运作。数据的累积和方法的引进是容易的，但人类自身素质的提高却很缓慢，这同时也是决策的难度所在。有关“回归性”的问题，也很有意思。在商业中，我们常常要做计划，比如上一个季度各地区销售额有好有坏，对于未来一个季度业绩的预测，是不是依然是好的更好，坏的更坏，通常来说，这些区域会向均值回归。正如一个小孩子，拥有早熟的智力和阅读能力，并不代表等他以后能比其他小孩有更大的成就。这些都是一种社会正常的均值回归的现象。书中提到的以色列空军对于飞行员的评价。教官

说处罚比奖励更能提高飞行员的技巧和成绩，他的理由是，在每次训练中，给予表现好的嘉奖后，后几次反而表现下滑，而对于处罚过表现不好的飞行员再之后的几次飞行中反而表现更好。实际上，飞行员在一定时期的表现，跟教官采取的措施并不具有较大的相关性。这些飞行员的成绩无非是再做均值回归。这也能解释为什么往往登上知名杂志的体育运动员在之后一段时间表现可能会下滑，这不过是他们再向平均值靠拢。当然除了上述提到得相似性或者典型性之外，可得性也是我们偏见和误解的重要来源。我们通常通过我们头脑已有的数据或者印象来做判断，而我们每个人的认知范围和知识储备都是有限的。人们常常根据他们的阶层、能力圈、知识结构等限制来描述问题。另外就是锚定现象。这个是我们生活中最常见的一种有意思的抉择。在自由市场，当我们不知道菜价的时候，对方给予的价钱就是一种锚定，我们如果在对方给的报价基础上变化，基本是偏向对方的报价有利的一面。除非我们自己给出一个独立的价格，那么这个时候相当于我们再给对方一个锚定值。同样在产品或服务报价等方面，我们都在给对方一个锚定的定价范围，使得最后自己所在的一方更有价值。关于作者对焦虑情绪与风险政策的设计。对于我们每一个个体而言，在面对风险时，系统1还是非常容易起作用的。作者这样讲到：“我们脑海中的世界并不是真实世界的准确反映，我们对事件发生的频率的估测也会受到自己接触这些信息和频率与个人情感强烈程度等因素的影响。人们想到不同风险的轻松程度与其对这些风险的情感

反应是紧密相连的。我们总是特别容易想起那些骇人的想法和画面，而那些流畅生动的骇人印象又会加深我们的恐惧。”所以就算哮喘致死的概率是龙卷风的20倍，我们在面对政策失误导致的风险时，会恐惧更会愤怒。专家常常通过判断死亡人数（或寿命）来测定风险，而公众的区分则更加细致。例如，善终和非善终，是意外死亡还是在类似滑雪这样的自愿活动中死亡。”专家说的也许是客观事实，却无力疏导公众的愤怒，甚至会点燃更大的怒火。作者接着引用斯洛维克的观点，“风险”并不是脱离我们的思想和文化而独立存在的，不会老老实实等着我们去测量。人类发明“风险”这个概念是为了帮助自己理解和应对生活中的危险和不确定情况。因此，风险的界定亦是一种权力运作。每个政策问题都应包括对人性的假设，尤其是人们可能做出的抉择和他们为自己和社会作出抉择所带来的后果。桑斯坦认为美国现行的监管体系暴露出优先处理事件不明确的糟糕状况，这一体

系更多的是对公众施压做出反应，而不是谨慎客观的分析具体情况。面对越来越成熟的公众，决策者的善后之举只能疲于应付，且难以得到好评。一旦公众的成见形成之后，再想通过种种善后之举改变其成见，往往是事倍功半的。而决策者的委屈之处又在于：好的决策如果产生了坏的结果，那我们就会责备那些决策制定者，而对那只是在事后才能明确看出是正确的决策而言，其制定者也不会因此而得到什么赞扬。不难发现，协调个体内部系统1与系统2的争斗已非易事，而在群体层面的系统1和2的争战则更是一场旷日持久、不容闪失的战役。但是前景应该是乐观的，正如作者在焦虑情绪与风险政策的设计

一章的结尾写到的：“政策制定者不应该忽略普遍存在的恐惧情绪，即使这些情绪是毫无缘由的也不该忽略。不管理性与否，恐惧都是令人痛苦且身心俱疲的。政策制定者必须努力保护公众不受恐惧情绪的影响，而不是只保护其不受真实存在的危险的伤害。” 上述这些都是卡尼曼在传统心理学方面的研究，正是这样的研究让他认识到，经济学中经纪人的假设是有缺陷的。人们在选择进行选择的时候考虑的效用，是拿未来的预期与现在的拥有进行比较，来做出判断。人在选择的时候，并不是经济理性在起作用，而是基于个人现状的得失来进行判断。系统1和系统2让人生有两种生活状态，一种是对外界刺激的情绪反射。第二种是对外界刺激的反应，也就是系统1给了人一个指令，然后思考这个指令是不是最好的，还有别的选择吗？之后再选择性的行动。在刺激和反应之间，大多数成功的人比普通人更善用系统2，当他在情绪下做商业决定时，可能会听信直觉，但更多时候他会停下来，看到问题的不同侧面，而有所反应。

这本书给我最大的启发是：当遇到事情时，大家有没有停下来想一想，我一定要照按系统1工作吗？我还可以采取哪些不同的方式，做出其他的选择？这本书给我们的一个提醒是：人生的修炼和修为，就是在别人都在反射的时候，你有没有一些反应的行为。

班文

**精选《思考,快与慢》读后感范本三**

浅析“快”“慢”思考的不同

《思考，快与慢》一书中揭示了有两个系统在主宰着人们的思考与决策。“快”的叫做系统1，是依赖情感、记忆和经验自动化的进行思考；“慢”的叫做系统2，是依赖逻辑、数理和概率运用专注的注意力进行的思考。书中通过介绍了很多经典有趣的行为实验，让我们真切体会到系统1和系统2的特点和区别，指出了我们在什么情况下可以相信自己和他人的直觉，什么时候不能相信；指导我们如何在商场、职场和个人生活中作出更好的选择，以及如何运用不同技巧来避免那些常常使我们陷入麻烦的思维失误。

一、两个系统的介绍

系统1代指人类的非受控或无意识的思考模式，系统2代指受人自身控制的或有意识进行的思考模式。用系统1思考或判断是非常快捷的，因此人们往往第一时间通过它在脑海中形成观点。但有时系统1可能得不到结论或是得到错误的结论，因此人类也经常求助系统2进行更为复杂和费力的思考过程，以图补充或纠正系统1。但是，上述说法不等于系统1是感性的、系统2是理性的。实际上系统2经常受到系统1的影响。这种影响可能是正确的，也可能是错误的。而系统2很懒惰，经常疏于校验，从而无法纠正系统1形成的错误。

系统1快速，是因为我们从长期记忆中直接提取了成型的结论或印象，而它的错误则直接来源于我们头脑中的偏见。系统2懒惰，是因为使用工作记忆确实非常费力。至于思考错误，长期记忆本身就是 工作记忆的信息来源，如果其中存在偏见，当然也很容易让工作记忆的结论跑偏。

作者引用了大量的心理学实验。通过征询被试者的意见了解他们在思考和评价事物时的偏好。当偏好会影响评价的准确性时，它就成为了需要克服的偏见。例如关于“球和球拍”这个简单精炼的案例。球和球拍一共1.1美元，球拍比球贵1美元，问球多少钱？系统1给我们的估值是10美分，这是大多数人都会快速得到的一个答案，这个答案似乎与生俱来，用不着我们思考，看到这句话，不由自主的就产生了这个结果。然而，一旦你对这个结果产生了怀疑，系统2就要尝试工作了，只要稍稍动脑想一下，就会否定这个直觉性的答案，我们知道球拍实际上是1.05美元而球是5美分。这个案例清晰的介绍了我们思考模式的特点，类似的思考模式已经潜移默化的自然融入我们的生活，这就是为什么我们和所构成的社会会存在大量的谬误和偏见。对于人类而言，对于系统1和系统2的切换往往是无意识的。决策时人类最为复杂的事情之一，往往在人们觉得控制了决策时，在决策过程的关键环节却出现了不理性的行为，这是因为人无法长期性的按一种系统来运作。数据的累积和方法的引进是容易的，但人类自身素质的提高却很缓慢，这同时也是决策的难度所在。

二、如何相信思考的结果

本书指出了我们在什么情况下可以相信自己和他人的直觉判断：一要事件本身具有规律，只是我们还没有掌握或不能清晰的表述；二要通过长期训练学习，掌握了其运行规律。直觉是需要历经长时间训 练才能培养形成的。比如，象棋、桥牌、玩扑克、医生、护士、运动员、消防员等，在面对复杂紧急的环境中，可以引发专家的训练有素的有效直觉，而直觉的有效性，取决于专业人员是否有机会培养其直觉性专业技能，而直觉性专业技能主要取决于事件反馈的质量和速度。比如医生的治疗方法就没有机会得到病人长期的治疗效果，所以凭医生的直觉选用治疗方法是不可信的，他无法从反馈的信息里提取有效信息；麻醉师就可以，因为反馈是及时充分的，而且常常是紧急状态，所以，麻醉师的判断常常引起医生护士的高度重视，并常常是正确的，需要及时处理。即是在其本身有规律可循的环境，还得有选择的相信直觉判断。即面对的情况复杂紧急，可采用专家的直觉判断。相反，做长期预测的股票人以及政治家，他们预测的环境本身无规律可循，所以，他们的预测是不能依赖的直觉预测，是无效的。

在一个不可预测的世界里，人们预测出错是无可厚非的，但若专业人士认为自己可以成功预测不可能的任务，我们就可以对其进行指责。如果真是这样，他们要么是自我妄想，要么是利用巧合在说谎。所以，我们不能随便相信任何人的直觉，包括我们自己！

三、慢思考比快思考更靠谱

很多时候我们都会很懒惰的直接用系统1来解决问题，但其实仔细用系统2一想就会发现怎么会被这么简单的问题给骗了。凡事凭经验、惯例依靠“系统1”获得结论，往往是不全面不正确的，也是一种懒惰。应该充分调动“系统2”的引用、判定等逻辑思考能力，多问“是什么、为什么”进而获得“怎么办”的成果才是我们应该做的。可说起来容易，做起来很难，需要有丰富的词汇去准确清晰的描述，需要动脑子去换位思考，这需要不断的学习。传递信息既是技又是巧，阅读可以做技术储备，勤动手可以提高交流技艺，熟能生巧。

20\_年8月31日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！