# 象与骑象人读书笔记

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-03-24

*第一篇：象与骑象人读书笔记虚伪及乱下判断是重创人际关系的两大杀手。找出自己的过错，也是我们克服这两项恶习的关键所在。有些外在因素真的会影响个人的快乐。噪音。通勤。无法自我掌控。羞愧。人际关系。爱及工作影响人类快乐，只要我们能掌握爱及工作，...*

**第一篇：象与骑象人读书笔记**

虚伪及乱下判断是重创人际关系的两大杀手。找出自己的过错，也是我们克服这两项恶习的关键所在。

有些外在因素真的会影响个人的快乐。噪音。通勤。无法自我掌控。羞愧。人际关系。

爱及工作影响人类快乐，只要我们能掌握爱及工作，我们就能充分展现自己，跟别人联结起来，让自己超越原有水准。只有建立起正确的联结，人才可能快乐。

当人们肉体、心理及社会文化三个自下而上层次的生活连贯一致时，人就会找到人生的意义。

懂得把这些信仰转化成人际协调利器（比如，把这些信仰跟羞耻心、恐惧、罪恶感及爱等情结联结起来）的团体则为“免费搭车，占人便宜”这个问题找到解决之道，还得到信任及合作所产生的巨大效益。如果坚定的信仰可为个人带来利益，或为团体发展出一套方法来惩罚或驱逐与自己信仰不同者，那么宗教及领教的大脑就碰到绝佳的进化条件。

本书最后提出来的快乐假设是：快乐之道在中庸。快乐必须先具备一定条件，然后再耐心等待。有些条件在自己本身，比如个人性格的不同层次及部分得连贯一致，有些条件则在自己与其他事物间的关系：就跟植物需要阳光、水及土壤才能成长茂盛，人需要爱、工作及自己与伟大事物的联结，才能过一个有意义的人生。所以，我们应该努力为自己与他人、自己与工作、自己及伟大事物之间，建立正确良好的关系。如果你能在自己与这几个不同客体之间建立美满的关系，那么人生的目的及意义就会自然浮现。

异中求同，折衷冲突，乃万事万物生存之道。

没有对立，就没有进步。吸引与厌恶，理智与冲动，爱与恨，都是人类生存所必需者。

想寻找人生的智慧，就要从自己最想不到的地方开始：死对头的“内心”。如果你能放下“对方是恶魔”这样的心理，你可能会第一次发现对方的想法也有其可取之处。以中庸之道（平衡），找寻人生的智慧――不管是古或今，东方与西文，甚至保守与自由――中庸之道可让我们选择正确的人生方向，找到人生的满足、快乐及意义。

**第二篇：象与骑象人读后感**

象与骑象人读后感

（一）杜丽华

《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，人类只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

（二）李倩倩

前几年遇到了一些事，于是我就开始思考“人为什么活着，什么才是生命中最重要的东西，为什么每个人都有烦恼？”等等问题，经常晚上睡不着觉，感到了巨大的困惑和压力。后来在大学老师的指导下，我开始阅读一些思辨类的书籍，这才找到了一些“治疗”的方法。《象与骑象人》就是其中的一本。当然，本书也对我困惑的另外一些问题进行了原因分析。如“是什么力量在控制自己的行为?为什么人总是会陷入内心的冲突和挣扎？为什么越压抑一个想法，这个想法越会纠缠着你不放？”等等。

我们接受了很多年的教育，基本上都是“成功学”的那一套，只要努力就一定能成功，只要吃得苦中苦，就一定可以成为人上人。可事实上，很多事情并不是我们想象的那么简单。大部分时候并不是因果关系，而更多的是相关关系，也就是说回报可能与付出有关，但绝不是付出多少就能回报多少。因此，我们总是痛苦的，“悲观的”。因此，塞利格曼的“积极心理学”火了。在遇到挫折和困难时，我们会产生震撼、绝望、恐惧，如何不让我们的心理结构混乱、崩溃甚至瓦解，恢复我们的积极情绪、快乐感觉、巅峰体验。我们可以运用积极心理学的方法来调整自己，远离悲伤，重获快乐。

《象与骑象人》里作者用一个骑在大象上的人来比喻“自我”。我们的潜意识时刻都会对外部世界作出各种直觉判断，而意识也就是骑象人则为直觉判断编造出各种合理的解释。作为骑象人其实很难控制大象的，大象反而常常是主导者。我们说大象是一种自动程序，是一种本能，大象使用的语言最主要的字眼就是：喜欢，不喜欢。我们对人生的想法都是在无意识中快速形成的，没有什么道理，就是喜欢不喜欢。但我们往往把简单的事情想复杂了，因而产生了很多烦恼。而大象不然，它就是简单的，是快乐的。

快乐是可以及时反映的，喜欢就快乐，不喜欢就不快乐。在追求目标的过程中每达成一小步快乐就会出现一次，换句话说，快乐在于过程。而我们人类更喜欢结果。我们在教学过程中会发现，很多学生并不快乐，他们对于学习似乎只是应付，究其原因跟我们的教育理念有关，或者说是价值观上的一种偏见。

改变才能适应。在慢慢成长过程中，我承认我在不断改变，比如价值观。在教学中我也发现，大部分学生的价值观跟我以前是一样的，如果我问大家“你们是一个感性的人还是一个理性的人”，大家的回答一般都是理性，因为他怕回答“感性”会受到老师的批评与责备。在比如“大家如何理解‘闲云野鹤’”，大家的态度一般是都是鄙视。而殊不知有时却是“闲云野鹤天地宽”。没错，在我们传统教育中，这样的“三观”是主流的，或者说是唯一的。但是社会是多元的，价值观也应当是多元的。

理性与情感必须协同合作，人才会表现出聪慧的行为，但是情绪（大象）仍负责绝大部分的工作。一直到大脑出现新的大脑皮层，骑象人才重新活跃起来，大象也因此变得更加聪明。有时候，我们会以为自己在跟自己的潜意识、本我或动物本能对抗，但其实这都是我们整个心理的一部分。意识是难控制潜意识的，大部分情况下，我们只能让意识顺应潜意识。即理性服从于感性，我们的感受才会舒适。

通过本书的阅读，我明白了一些道理，本能和意志、行为与心理、左脑与右脑、感性与理性撕扯着我们，使我们每天都深陷大大小小的漩涡，被各种冲突的欲望和想法折磨着。因此我们必须学会变通。虽不能“兴之所至，步之所及”，但也要尝试“兴之所至，心之所安”吧。教学自然在这其中，如果一味的按部就班，那么想要上出一堂学生喜欢、教师认同、效果良好的课是很难的，只有结合实际进行创新，让我们的潜意识和意识来共同发挥作用，这样才是新课改的要求。

陶行知曾说过，我们要活的书，不要死的书；要真的书，不要假的书；要动的书，不要静的书；要用的书，不要读的书。老师在上课时，如若照本宣科，效果自然是枯燥乏味，学生当然不愿意听。唯一的解决途径也是提高我们的创造性，扩散我们的思维。他也强调解放学生的头脑，试问如果老师自己不能先解放思想，创造改革，学生如何先行。

在课程改革的今天，我们只有改变自己的观念，树立创造意识，实施创新教育。彻底的解放学生，培养学生的创造精神，发展创造能力。让我们的学生走上创造之路，也只有这样我们的素质教育才不会是一句空话。“生活即教育，社会即学校，教学做合一”，当往往理论与实践总会出现一些脱离，如何让理论更好地来指导实践，这就需要我们来动脑筋了。如果让自己和学生都能做一只简单、快乐的“大象”。

《象与骑象人》读后感

（三）邢金

《象与骑象人》这本书中所提论点，与我一直秉持的观点有着许多共通之处，可以说这本书是目前为止我最喜欢的一本。今天借此机会，我也把我的论点，与大家分享一下。

我认为，一个人是否感到幸福跟一个人的原始性格有着极其密切的关系。原始性格即为本心，不可逆转，“心”之所向便是幸福所在。性格行为体现则是实现“心”之意向的唯一途径。

我们称之为智。“心”与“智”之间的关系犹如国王与丞相。

国王无善恶之分，只有好恶之别。喜欢便是喜欢，不喜欢便是不喜欢，谁也无法左右。丞相的决策，都只是为了满足国王的需要而存在。

国王有着极为强大的吸收力，需求也会不断的提升，丞相必须不断地提高自身的能力，才能够继续满足国王，如此，人便能持续的感到幸福。

国王一般不直接发号施令，然而当丞相无法满足他的需要时，它便会跳过丞相这一关而直接行动，如此国王便可以获得短暂的幸福感。丞相的作用力越来越小，国王便越来越沉沦，不幸便会随之接踵而来。

因此，人是否能够拥有持久的幸福感，全在于“智”是否能够满足“心”，而非控制“心”。若只是一味控制，是行不通的。控制得住，则心不甘，控制不住，则心无度。故而，我们所下的功夫，与其说是控制“心”，不如说是培养“智”。

所以，人只要能够认清“心”，肯定“心”，接纳“心”，并用恰当的方式满足“心”，便能获得真正的幸福，这一切便是“智”的力量。

**第三篇：《象与骑象人》读后感**

《象与骑象人》读后感 《象与骑象人》揭示了这个一个基本原理：人类的心理，有一半正如一头桀骜不驯的大象，而另一半则是像是一个理智的骑象人。这两个分裂的部份，造成人们常陷与理智与非理智的思想争战中。看了它的第一章《分裂的自我》，有些许体会。

1.象与骑象人。所有的社会科学口径一致地主张：人类是理性的个体，会利用手边所能掌握的信息及资源，恰当地设定目标，达成目标。但遗憾的是，正如作者所说的，“为什么人类还是会控制不了自己，老是做出自知会对自己不利的事呢？”这个问题提出非常的重要。作者有一个形象的比喻，就是他这本书的书名所言，他说：“自我形象就是一个骑在大象背上的人，我手里握着缰绳，只要动动缰绳，就可以指挥大象转变、停止或往前。但是，只有在大象没有它自己的欲望时，我才指挥得了大象，一旦大象真的想做什么，根本斗不过它。”

2.人与心理形式。作者说，“每个人其实都像一个委员会，这个委员会的成员是为了执行工作硬被凑在一起运作的，所以老是发现彼此意见相左，自行其是。”他把人的“心理”划分为四种形式：心灵与身体、左脑与右脑、理性与感性、控制化与自动化。他认为，这第四种最符合“象与骑象人”的特征。

3.心灵和身体。科学证明，某些生理反应是自主神经系统所引起的，自主神经系统掌控我们身体的器官和腺体，完全自主，不受意志控制。

4.左脑和右脑。人脑有两个大脑半球，连接左右两大半脑的神经纤维叫胼胝体，这是起沟通和协调的桥梁作用。如果胼胝体受损，左右两大半脑就会出现“故障”。

5.理性和感性。作者说：“理性与情感必须携手合作，人才会表现出聪慧的行为，但是情绪（大象）仍负责大部分工作。一直到大脑出现新的大脑皮层，骑象人才开始活跃起来，大象也因此变得更加聪明。”

6.控制化和自动化。社会心理学家发现，人的心理一直有两套处理系统在运用：控制化处理过程和自动化处理过程。大部分的心理历程都是自动发生，属于完全无意识状态。而控制化处理过程，要有计划，有步骤。但在控制化过程上，仍有相当一部分的心理历程是自动化过程。如开车去机场，要看时间，订机票，但路途中的许多动作却是自动化处理，如呼吸、注意车距等。

**第四篇：《象与骑象人》读后感**

读后感：《象与骑象人》

作者：（美）乔纳森·海特

东阳二职叶靖春

《象与骑象人》里讲到人类的心理，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。象的层次，是难于控制的；骑象人的层次，相比较是容易控制的。这两个分裂的部分，造成人们常陷于理智与非理智的思想争战中。简单点说，我们的“心”，是头放任的大象；我们的“智”，是具备掌控能力的骑象人，它们往往意见相左，各行其是，于是快乐离我们越来越远…… 前几年遇到了一些事，于是我就开始思考“人为什么活着，什么才是生命中最重要的东西，为什么每个人都有烦恼？”等等问题，经常晚上睡不着觉，感到了巨大的困惑和压力。后来在大学老师的指导下，我开始阅读一些思辨类的书籍，这才找到了一些“治疗”的方法。《象与骑象人》就是其中的一本。当然，本书也对我困惑的另外一些问题进行了原因分析。如“是什么力量在控制自己的行为?为什么人总是会陷入内心的冲突和挣扎？为什么越压抑一个想法，这个想法越会纠缠着你不放？”等等。

我们接受了很多年的教育，基本上都是“成功学”的那一套，只要努力就一定能成功，只要吃得苦中苦，就一定可以成为人上人。可事实上，很多事情并不是我们想象的那么简单。大部分时候并不是因果关系，而更多的是相关关系，也就是说回报可能与付出有关，但绝不是付出多少就能回报多少。因此，我们总是痛苦的，“悲观的”。因此，塞利格曼的“积极心理学”火了。在遇到挫折和困难时，我们会产生震撼、绝望、恐惧，如何不让我们的心理结构混乱、崩溃甚至瓦解，恢复我们的积极情绪、快乐感觉、巅峰体验。我们可以运用积极心理学的方法来调整自己，远离悲伤，重获快乐。

《象与骑象人》里作者用一个骑在大象上的人来比喻“自我”。我们的潜意识时刻都会对外部世界作出各种直觉判断，而意识也就是骑象人则为直觉判断编造出各种合理的解释。作为骑象人其实很难控制大象的，大象反而常常是主导者。我们说大象是一种自动程序，是一种本能，大象使用的语言最主要的字眼就是：喜欢，不喜欢。我们对人生的想法都是在无意识中快速形成的，没有什么道理，就是喜欢不喜欢。但我们往往把简单的事情想复杂了，因而产生了很多烦恼。而 1

大象不然，它就是简单的，是快乐的。

快乐是可以及时反映的，喜欢就快乐，不喜欢就不快乐。在追求目标的过程中每达成一小步快乐就会出现一次，换句话说，快乐在于过程。而我们人类更喜欢结果。我们在教学过程中会发现，很多学生并不快乐，他们对于学习似乎只是应付，究其原因跟我们的教育理念有关，或者说是价值观上的一种偏见。

改变才能适应。在慢慢成长过程中，我承认我在不断改变，比如价值观。在教学中我也发现，大部分学生的价值观跟我以前是一样的，如果我问大家“你们是一个感性的人还是一个理性的人”，大家的回答一般都是理性，因为他怕回答“感性”会受到老师的批评与责备。在比如“大家如何理解‘闲云野鹤’”，大家的态度一般是都是鄙视。而殊不知有时却是“闲云野鹤天地宽”。没错，在我们传统教育中，这样的“三观”是主流的，或者说是唯一的。但是社会是多元的，价值观也应当是多元的。

理性与情感必须协同合作，人才会表现出聪慧的行为，但是情绪（大象）仍负责绝大部分的工作。一直到大脑出现新的大脑皮层，骑象人才重新活跃起来，大象也因此变得更加聪明。有时候，我们会以为自己在跟自己的潜意识、本我或动物本能对抗，但其实这都是我们整个心理的一部分。意识是难控制潜意识的，大部分情况下，我们只能让意识顺应潜意识。即理性服从于感性，我们的感受才会舒适。

通过本书的阅读，我明白了一些道理，本能和意志、行为与心理、左脑与右脑、感性与理性撕扯着我们，使我们每天都深陷大大小小的漩涡，被各种冲突的欲望和想法折磨着。因此我们必须学会变通。虽不能“兴之所至，步之所及”，但也要尝试“兴之所至，心之所安”吧。教学自然在这其中，如果一味的按部就班，那么想要上出一堂学生喜欢、教师认同、效果良好的课是很难的，只有结合实际进行创新，让我们的潜意识和意识来共同发挥作用，这样才是新课改的要求。陶行知曾说过，我们要活的书，不要死的书；要真的书，不要假的书；要动的书，不要静的书；要用的书，不要读的书。老师在上课时，如若照本宣科，效果自然是枯燥乏味，学生当然不愿意听。唯一的解决途径也是提高我们的创造性，扩散我们的思维。他也强调解放学生的头脑，试问如果老师自己不能先解放思想，创造改革，学生如何先行。

在课程改革的今天，我们只有改变自己的观念，树立创造意识，实施创新教育。彻底的解放学生，培养学生的创造精神，发展创造能力。让我们的学生走上创造之路，也只有这样我们的素质教育才不会是一句空话。“生活即教育，社会即学校，教学做合一”，当往往理论与实践总会出现一些脱离，如何让理论更好地来指导实践，这就需要我们来动脑筋了。如果让自己和学生都能做一只简单、快乐的“大象”。

**第五篇：象人读后感**

Before I search on the internet, I really can not understand what the meaning about this story.It began in a little black and gray,it described a person looked like a elephant and was treated unequally.People around him always hated him,including his mom,she abandoned him when he was very young.His appearance looked terrible for everyone.And the first time when doctor saw him,all of him was filled with depressed and sadness.People around him all laughed at him,even more threw stones to him.Because of his terrific appearance,he was caught by the police,blamed by the neighboring,hated by the children,refused by the women.He can write and sing,but nobody hired him.Although through the doctor’s help,he become more happier than before and he can also chatted with others and had fun with others.What’s more,the Queen Alexandra,the queen of England came to see and talked with him.Things always go well? Not,I think the dead of the elephant man is really a ridiculous thing,he died just because of trying to sleep on his back like you and me.However,his heavy head came off the bed,and he broke his neck.So,why the author choose this way to end the

elephant’s beginning wonderful life? Why does he cut the beautiful connection between elephant and others? And this reminded me of the appearance of the elephant man.The book said that his mom was a beauty and a kind people,however,why his mom indeed to abandon him,just because of his really hateful face? Personally,I have another idea:he must do something really wrong and even his mom cannot forgive him.There is a question that why the author wanted him to have half body of elephant and a half body of human.At first,I thought he would be some loved and took good care of him.However,the result give me a lot of lessons.The whole life the elephant has is a trike,and all the happy time is the illusion he dreamed.Maybe the story want to tell us you should not to dream the things what not belong to you.But I was quite confused the reason why the author written it.So I searched on the Internet,there is something about:”hundreds year ago the world was very different.Most people live without electricity in the clod,damp environment.They never go to the hospital,often died miserable.This book tells of a

poor,ugly story.”And this is the background.Do you understand ? I do not.

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！