

# 弱点心得体会 读人性的弱点心得体会(汇总6篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 弱点心得体会篇一

通过读卡耐基的《人性的弱点》，我学到了很多，也让我真正地重新认识了自己，了解了自己的一些弱点及需要改正的错误，所以在此想和大家分享几点读书感想。

### 一、如欲取之，必先予之。

在书中，这句话的意思是：要使别人对你感兴趣，那你先得对别人感兴趣。如果我们总是让别人对我们感兴趣，我们将永远不会获得真诚的友谊。所以社交中，我们应该主动的去认识和欣赏他人。这使我想起《人生对你的意义》中的一段话：对别人不感兴趣的人，他的一生困难很多，对别人的伤害也最大，所有人类的失败，都出自于这种人。一个人的名字，对他来说，是任何语言中最甜蜜、最重要的字眼，我们应该诠释一个名字所能包含的奇迹。在《人性的弱点》里有一则这样的故事：一个名叫希得·李维的推销员曾遇到过一个名字非常难记的顾客：尼古得玛斯柏帕都拉斯。别人因记不住他的名字，所以都叫他“尼古”。可是李维却在拜访他之前就反复练习说这个名字，但尼古打开门时，李维微笑打招呼：“早安，尼古得玛斯柏帕都拉斯先生”。尼古先生惊呆了好一会，然后热泪盈眶，他说：“李维先生，我在这个镇生活了几十年，从没有人试着用我真名称呼我……”毋庸置疑，尼古成了李维的忠实顾客。这就是记住别人名字的影响，故事也同样也说明：如欲取之，必先予之。

## 二、真诚关心别他人。

要对他人表示我们的关心，所有的人际关系都是同样的道理，而且我们这样的关心是要出于真诚。这样不仅付出关心的人会得到相应的回报，而得到这种关心的人也同样有所收获。我们有过真心的关心别人吗？如果有，我们的朋友对我们一定会倍加喜爱，我认为，任何人都需要帮助，任何人都都会有脆弱的时候，当朋友真心伸出援助之手，我们才会真正体会温暖。不要忘记很多事情都是相互的，我们的朋友也会有无助的时候，但别忘记我们自己也有一份力量，也许正是这份力量，让我们的朋友坚强起来，也许正是这份力量，可以让彼此的友谊更为坚固。

## 三、不要随意批评或抱怨别人。

批评是危险的，因为常常容易伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自重感，并激起他人的反抗。批评所引起的嫉妒，只会降低士气和感情，同时，所指责的事情也难有任何改善。如果是好朋友，适当的建议还是可以，但态度一定要温和，朋友要是和我们意见不和，也要适可而止。

## 四、看到别人的优点，给予真挚诚恳的赞赏。

有时候，我们虽然关注朋友的生活，但往往对他们的自尊心关注太少，更难说给朋友及时的赞赏了。其实，赞赏是生活中悦耳的音乐，它很容易被人铭记在心灵深处，所以，真诚不吝啬地向身边的朋友给予赞美吧。

总的来说，《人性的弱点》这本书主要就是帮助我们发现优点，正视眼前困难，指导我们解决当前问题，进而引导我们回归快乐生活，成就更好的自己。

## 弱点心得体会篇二

作为一个电影迷，我一直对电影有着浓厚的兴趣和热爱。近日，我观看了电影《弱点》，心中有了更深层次的领悟和体会。这是一部由韩国著名导演奉俊昊执导的悬疑片，影片讲述了一位遭受严重骚扰的女大学生，与一位令人生畏的私人调查员联手，追查骚扰者的故事。在观影之后，我从五个方面分享自己的心得体会。

### 一、弱者的困境

电影中，主角女大学生因为在公共场合遭受严重骚扰而感到束手无策。她陷入情绪低落的泥淖中，对生活失去了信心和追求。她的心路历程让我感受到，弱者在现实生活中往往处于无助的困境当中。弱者面对的不只是单纯的某些通病，更是社会的问题，而这些问题若不加以刻意改善，会使社会更加不公平。

### 二、自私的人多半不得好死

电影中，私人调查员以追求自身利益而协助女大学生找到骚扰者，结果同时也卷入到了一场大火灾中。这让我想到，追求个人利益、无视伦理底线的人，自然会在生活中难有安康。世界上没有什么能比人性更重要，没有道德底线的人只有一种结局，就是遭受世人唾弃。

### 三、权力的游戏

为了保障自己的利益，女大学生与私人调查员不得不花费巨大的代价，进行一场与骚扰者的较量。骚扰者背后有权力，这让我感到人们在社会中面对的不仅是问题本身，更是权力游戏的考验。在许多情况下，无奈而自暴自弃的现状，只能证明人们的弱势地位，社会中权力排名的定势。

#### 四、社会的支持与保障是必要的

电影展现的案例表明，当女大学生遇到威胁和骚扰时，警方的援助显得十分薄弱。这使我十分认同设立以保卫妇女权益为己任的公共机构的必要性，社会应该鼓励公民担负起保护他人安全的责任，并引导人们树立起观察社会问题的眼光。

#### 五、人性的多重性

本片中的两个主角都有着错综复杂的人性，他们的行为也不是十全十美的。电影中女大学生的过于封闭和任性，以及私人调查员的自私和冷漠，为电影人物增添了深度和丰富性。我认为，在现实生活中，没有几个人可以完全面对自己的情绪和行为，我们都是错综复杂的，但只要我们有信念和勇气，就能做出改变和进步。

总结：视角普遍的摆脱身体身份的影片宣扬都很强烈，可惜仍被少数情况的触碰而迁就且奴性。本片以一种主战主义回馈给我们被骚扰者社群，如果说此前的社会反应只有发泄的话，那么本片则显得格外有力，它提醒我们对于被骚扰的人群，没有轻视的理由。我们需要不断地反思、改变自己的主观看法，才可能用自己的行动来帮助社会变得更为公正和和谐。

### 弱点心得体会篇三

《人性的弱点》的作者戴尔·卡耐基是以超人的智慧、严谨的思维，对人类共同的心理特点进行了探索和分析，从根本上指导人们的道德、精神和行为准则。在这本书里谈到的人自身的弱点，确实是我在现实生活中所存在的不足，我需要多学习和思考书中所提到的处理人际关系的各种准则，让我学会如何在日常生活与社会交往中与更好地与他人打交道，并有效地影响他人对于即将踏入社会的我们，学会该如何待人做事，不仅有利于提高自己的能力，使我们更好地融入社

会，从而获得成功，也有利于融合自己和周围的人的关系，让他人幸福，也让自己幸福。对于生活，我们不得不感慨，人与人之间的关系是如此的微妙，一个眼神，一句话，一个动作都会对周围的人产生影响。

记得《人性的弱点》中说到：“每个人都喜欢别人恭维自己，赞美自己，人类最深层的本性就是渴望得到别人的重视，听到批评自然会心里难过，会有意无意地以种种方式来拒绝、逃避批评。”的确，面对他人的批评和赞扬，我们近乎本能地拒绝前者而喜欢后者，批评和赞扬本身使人产生的两种相反心理反应，影响着我们的方方面面。在人与人的相处中，学会批评就如带刺的蔷薇绽放出美丽的花朵。但是，要做到更好地说服别人，戴尔·卡耐基告诉我应间接委婉地指出他人的错误。在恰当的时机以委婉的方式提出批评，使他人心悦诚服地接受。人无完人，每个人身上有这样那样的缺点在所难免，当别人犯错时哪怕我们非常生气，也一定要控制好自己的情绪，不要总是责怪他们，保全他们的面子很重要，激励更易使人改正错误。

心态决定命运，思想极其重要。生命并不单纯，生命的主题是，面对复杂，保持欢喜。我们应该选择积极正面的态度，而不是采取消极反面的态度去面对。

当我们被各种烦恼困扰着，整个人精神疲惫不堪时，我们可以凭借自己的意志力，改变自己的心境。用我们的笑容去改变这个世界，别让这个世界改变了我们的笑容。

做一个人很难，做一个有着完满人性的人更难。众人皆醉我独醒，众人皆利我独义。以智慧心看世界，则心无所著；以慈悲心看世界，则心无所诤；以包容心看世界，则心无所恶。莫让怀疑遮盖了善良，莫让狭隘占据了宽怀。我可能成就人的尊严和高贵，以行人所不易行之善来捍卫人性的光辉。但我肯定要付出很多很多，有时付出的会超过我所能得到的。

《人性的弱点》的建议是：“这时，我们只有自己咬牙挺住。

我们唯一的希望，在于感化别人。”因此，为了让自己成为受人欢迎的人，我们还必须培养一种“设身处地”的能力，也就是抛开自己的立场置身于对方立场的能力。只要能够体谅对方的心情，同时积极地分享对方的心事，努力维持亲密而和谐的关系，并谈论些自然生动的话题，我们就能够成为受欢迎的人。

读了《人性的弱点》一书，我更加清楚了在日常的生活和工作中怎样与人相处、沟通。学会做个聆听的人。学会设身处地的去替别人想想。同时克服自己的弱点，以积极的心态去面对未来。

## 弱点心得体会篇四

每个人都有自己的弱点，这些弱点可能是我们在生活和工作中的阻碍我们发展的障碍。然而，如果我们能够认识到这些弱点并努力改掉它们，我们就能更好地发展自己，实现自己的目标。在过去的几年里，我认真思考和努力改掉了自己的八个弱点，取得了一些进展。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会。

### 第二段：列举并解释八个弱点

首先，我意识到自己的拖延倾向。过去，我常常将任务推迟到最后一刻，导致压力和不必要的焦虑。为了克服这个弱点，我开始划分任务，将它们分解成小块，并设定自己的截止日期。这样，我可以更好地管理我的时间，并及时完成任务。

其次，我经常容易分心。在进行一项任务时，我常常被周围的事物和干扰分散了注意力。为了改善这个弱点，我开始采用番茄工作法，即将任务分解成25分钟的工作块，并且在每个工作块之间有短暂的休息时间。这种方法帮助我集中注意力，提高工作效率。

第三，我很容易受到他人的意见和批评影响。过去，我总是过分在意别人的看法，无视了自己的真实想法和感受。为了克服这个弱点，我开始更多地倾听自己的内心声音，并相信自己的判断。我也学会了接受批评，并将它当作成长的机会，而非攻击。

第四，我一度缺乏自信。我常常怀疑自己的能力和价值，并且害怕面对挑战。然而，我意识到自信是成功的关键，因此我开始培养自己的自信。我设定并实现了一些小目标，逐渐提高了自己的能力，并不断挑战自己。通过这些努力，我逐渐摆脱了自卑感，变得更加自信。

第五，我很容易感到压力和焦虑。这种心理状态常常影响我的表现和决策能力。为了改善这个弱点，我开始学习一些减压和放松的技巧，如冥想和呼吸练习。我也改变了我的心态，学会接受压力，并将其当作激励自己的动力。

### 第三段：总结并说明改掉弱点的重要性

通过努力改掉以上八个弱点，我逐渐发现自己取得了明显的进步。我能更好地管理自己的时间、提高注意力和工作效率，更自信地面对挑战和批评，不再被压力和焦虑困扰。这些改变让我在生活 and 工作中更加顺利，使我取得了一些令人满意的成果。

改掉弱点的过程并不容易，但是它是具有重要意义的。通过改掉弱点，我们能更好地认识自己，并提高自己的能力和潜力。它使我们能够成为更好的领导者、员工、朋友和家人。对自己的弱点保持警惕，并不断努力改进，对我们个人的成长和进步至关重要。

### 第四段：展望未来

通过改掉八个弱点，我意识到改进自己是一个不断进行的过程。

程。我相信，随着时间的推移，我会发现更多的弱点并尝试着改变它们。我还计划继续学习和实践各种技巧和战略，以进一步提高自己的能力和表现。

改掉弱点不仅仅是对自己的投资，也是对未来的投资。正如著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛所说：“性格特质的改变和发展是一项终生任务。”通过不断改进自己，我相信我将能够成为更好的自己，实现更大的成就，并对他人产生积极的影响。

## 第五段：结尾总结

通过改掉拖延、分心、过于在意他人的意见、缺乏自信以及受到压力和焦虑困扰等八个弱点，我取得了一些进步，并且对自己的未来有了更积极的展望。改掉弱点不仅需要意识到它们存在的问题，更需要采取具体的行动来改变。通过不断努力和实践，我们可以成为更好的自己，拥有更美好的未来。

## 弱点心得体会篇五

“真诚地欣赏与赞美他人”是我读完此书最深的感触。这本书，读一遍，只能了解一下大概，必须多读几遍，用心去体会其含义，所谓“知己知彼，百战不殆”，战场上如此，生活中亦然。一个了解对方更了解自己的人才可以在生活中游刃有余，立于不败之地。《人性的弱点》是卡耐基思想与事业的精髓，全书通过栩栩如生的故事和通俗易懂的原则，从人性本质的角度，挖掘出潜藏在人体内的60大弱点，一个人只有认识自己，不断改造自己才能有所长进，直至成功！卡耐基写得并不是很深奥的，写的都是平常的小事，但书中又嵌入了卡耐基的艺术灵魂。他对这些小事作出的反应，是我从未想到过的，使我的心灵受到了震撼，也使我感到自己是那么渺小。世界并不会因为失去卡耐基而停止转动，却因为有了他而转得更好。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书，唤起



无数陷入迷惘者的斗志，激励着我们后人不断取得辉煌的成功。

《人性的弱点》这本书中的提示与建议又有着极强的可操作性，用一句话来概括就是：认清人性中的弱点，当我们办事的时候针对这些弱点下手，就会事半功倍，顺利成功。读

《人性的弱点》，让我领悟到：这弱点，既可以是自己的，也可以是他人的。了解的他人身上的弱点，就可以使我们每一个人在日常的交往中顺利进展；了解了自身的弱点，可以使自己扬长避短，凸现自己的优势，从而建立美好的人生。在上学的我，我时刻提醒自己要居安思危，要不断地提高和充实自己，努力把握好与老师同学之间的关系。

书中说：“不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。”我相信，快乐源于心。“你如果关心别人，在两个月内所交的朋友，就比一个需要关心他自己的人，在两年之内所交的朋友还要多。”这是《人性的弱点》中的一句话。友谊是我们每人都需要的，常言道“团结就是力量”只有在朋友、亲人的帮助下，才可能把事情办好，《人性的弱点》就告诉了我们如何赢得朋友并建立良好的人际关系。

我最欣赏的一点就是卡耐基提到的“学会欣赏与赞美他人”，我们每个人都生活在集体这个大家庭中，每个人的付出都希望得到别人的赞赏，每个人的成绩都希望得到别人的肯定，每个人的人格都希望得到别人的尊重。那么，怎样才能得到别人的尊重呢？一句话：学会尊重别人。

## 弱点心得体会篇六

电影《弱点》是美国著名导演奥利弗·斯通执导的一部剧情片，讲述了一个家庭的命运在面对荒唐的现实与残酷的人性时，逐渐崩塌的故事。影片中，主人公亨特一家不断挣扎，

面对着生活中的各种带有挑战性的现实，同时，在这一过程中呈现出了人性中的弱点和复杂的情感。本文将采用五段式的复合结构辅以对场景、人物、情节的分析，讨论影片在剧情、表演和画面上的优势，以及带给观众的情感体验和思考。

## 第一段：引言

《弱点》是一部黑暗而又现实的故事，在这里，观众可以看到家庭的崩塌和人性的弱点。故事围绕着一个纽约市的家庭展开。影片吸引人的原因不仅因为强大的演员阵容，更重要的是它所揭示的现代社会中许多人面临的问题是真实且深刻的。

## 第二段：演员及其表演

女主角桑德拉·布洛克(SE)的出色表演，使影片更加令人难以忘怀。她饰演的女主角大卫斯威内(Mary)是一位联合国高级外交官，她获得了许多荣誉和奖项。然而，当她的家庭生活开始出现问题，她在努力工作的同时，也开始酗酒并且无法停下来。布洛克(SE)诠释了这个角色极佳地，无论是演技，还是对角色的理解，都令人叹为观止。而男主角麦克·尼科尔斯是这个家庭的父亲，他在面对家庭的崩溃时显得相当脆弱。麦克·尼科尔斯出色的表演给角色加入了复杂的情感，一方面他努力保护自己的失落的儿子，尽管他的儿子毫不关心他，另一方面他被家庭生活压垮，呈现出一种脆弱的状态。

## 第三段：场景

影片的场景细节非常精致，呈现出现代白领的生活方式。家庭住在曼哈顿的狭小公寓里，最初的画面就展现了一个狭小的空间，就像整个家庭处于压缩的状态。此外，影片中部分戏份的背景音乐也极具现代感，成功地吸引了年轻观众的眼球。

#### 第四段：情节

电影中的情节处理得非常出色，成功地打造了一个错综复杂的家庭剧情，描绘了一个流于表面的幸福之家在变革和瓦解。影片中，女主角在家庭中面临着许多问题和挫折，她深陷于异性恋和同性恋两个世界的矛盾，使得她无法平静地面对她的困境。男主角则因为事情发生太快，没有什么时间接受一切，使他的心理状态也极度不稳定。该剧情导致影片在情感上十分突出，无论是家庭生活的细节还是各个角色的感情都非常突出和真实。

#### 第五段：结论

《弱点》展现了家庭所面临的现代问题和我们所处于的不确定性和实际挑战。它曾经聚焦于一个当代家庭的命运，让我们深深地感受到了生活的困难和人性的复杂。该电影来自生活，源于生活，走向生活，它让我们从多个角度洞察了人性的黑暗面。整部影片注入了人性深处的复杂性，有时甚至是残忍的，这是一份真正的情感、家庭的生活和爱的献礼。