

读书心得体会完美和 不完美才美读书心得 体会(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

读书心得体会完美和篇一

也许在现实生活中，我们经常犯错。冷静下来想想这何尝不是这个道理，你所有的痛苦和悲伤都是自己自找的，因为你总是生活在自己的世界中，判断是错误的，一个整天幻想，期望，知道结果是什么样子，因为一直不甘愿，导致越来越深。陷入长时间的痛苦无法自拔。

其实，不是因为你不知道结局是什么样，而是总要别人亲自告诉你结局怎么用，你才甘心。

所以，你应该学会接受现实，改变自己，而不是别人，下一步就是与你无法改变的一切和平相处。

一切都可以放下，只要以适当的方式，海蓝博士说：“道理都懂，但就是无法控制自己。”

在现实中，你确实知道你不能做的事情，可能结果不会好，但你仍然要去做。对于有些事不是你放不下，而是你没有走对路，你不去面对，而是选择逃避。

一个简单的例子：你喜欢一个人，你知道他不喜欢你，你说要放下一切，放下他，但你不选择面对现实，整天沉浸在他为什么不喜欢这个问题上，然后让自己难过，纠结。回头好好想想，这样的你真的放手吗？答案是：不。

因为你没有面对他不喜欢你的事实。如果你真的想放手，你必须下定决心删除和这个人有关的一切。虽然会受伤，但这只是暂时的。在未来，虽然会有伤疤，但不会再疼了。

不是你不放手，而是你没有使用正确的工具。感谢所有的不完美，与计算机二级证书只差3分，我感到很沮丧。我努力了，但还是没有收获。

当我快要崩溃的时候，我看到了海蓝博士的话，我感到很平静。再想想，既然结果已经如此，你只能选择接受，即使你难过，也不会有什么改变。

如果只一味的后悔和抱怨，只会使自己陷入一种悲哀，无法自拔很长一段时间。

接受你的不完美，因为它们就是你的全部。振作起来，继续做最好的自己。来吧，一切都会是最好的安排。

读书心得体会完美和篇二

《不完美才美》通俗易懂，用很简单明了的话阐述了生活的真谛。读着这本书就好像一位大姐姐坐在身旁和你聊天，不强势不咄咄逼人，贴心地话语娓娓道来，让人舒服又有收获！

这本书中，海蓝博士讲了很多，家庭的，亲人的，工作的，朋友的，有一句话很好“其实困惑和坎坷都是生命的提醒，痛苦是灵魂被困扰的呐喊，困惑是智慧的开始，这一切都让我们更加亲近真实的自己。如果能在变幻无常的生活中，学会遇到苦难和不如意时，不对抗、不逃避，改变能够改变的，接受不能改变的，那么人生不管如何跌宕起伏，我们都能活得安心快乐。

读完的最深感受就是“有很多道理，你不是不知道，只是不践行。”不践行可能是你不愿意接受这样的事实，比如世界上是

没有完美的。这个事实就是犹如我这种追求完美主义的人所不能接受的。总希望自己能做最好的，也得到最后的。随着慢慢长大才发现，这完全不可能。我们可以做到更好但绝非完美。不践行也可能是因为自己懒，能做到知行合一的人实在是太少了，应该有相当一部分人是喜欢读书的，也喜欢思考，但其实那些书读了用处也不大，因为从来不用。没有经过使用的东西永远都不是自己的，只是自己以为自己真的懂了。

书中写了如何和自己相处，如何定位自己，如何和别人交往，接纳是其中一个很重要的主题。很多时候，你不开心是因为你不能接纳自己，不知道自己应该站在一个怎样的位置，不会和别人交往，不能站在别人的角度去思考。接纳上天给予的好的以及不好的安排，相信那些不好的安排最终会成为自己生命的宝藏磨炼自己。因为我们不可能拥有一个完美的人生，而不完美的那些事情其实就是为了让我们接近完美而存在的。心理学总是把罪归结为小时候、原生家庭，而那时候的不完美是需要现在的自己用更包容和接纳的态度来消融的。好多时候，我们蜷缩在自己给自己制造的阴影里，不敢迈步，不敢践行，怕走出去破坏了现有的规则或者还不如现在好。

其实我很佩服作者，她在自己的医学行业已经做到顶尖的水平，却能放下这一切投身到完全没有把握的心理学领域谋生。她有大房子，却放弃大房子到汶川给人们做心理辅导。前面的一切看上去都是完美的，但可能她的心不在那里也就不完美。后面的一切看上去那么辛苦，是不完美的，但因为她的努力而日趋完美起来。

所以不论书中讲了什么道理，作者的经历本身就是书名最好的诠释。而不论作者诠释了什么好的道理，对我们来说，如果不践行，也只是人家的道理、书中的道理、心中的道理，而不是真正的人生而已。

读书心得体会完美和篇三

读完海蓝博士《不完美才美》这本书的时候，是在入冬之后的第一个雪夜。黑夜笼罩，雪扑簌簌地下着，渐渐覆盖了白日的喧嚣，四周充满了静谧，一切是那样的宁静与安然。这样的岁月静好，大概是每个人心底都所向往的吧。而刚刚读完的这本《不完美才美》，正是这样一本告诉我们如何保持良好心境、拥有更多岁月静好时光的书。

有调查显示，后悔过去、担心未来、比较今天，是排在现代社会前三位的痛苦来源，生活在激励竞争的现代社会，相信不少人都有徘徊在痛苦漩涡的时刻。海蓝的这本书从发现人生的痛苦多来自于与人的关系入手，深度剖析亲密关系中的夫妻关系、亲子关系与自我的关系、关系，引领我们进行自我梳理，自我发现。

前些日子曾有一篇网文《真正的修行，是让每个靠近你的人都很舒服》，引起颇多共鸣，我的朋友圈里也有多人转发此文。可见，人与人之间相处舒服，是每个人都希望身处的社交环境，也都希望自己能成为一个让他人舒服的人。这里面蕴含着大学问。《不完美才美》告诉我们这样一个事实，每个人骨子里都希望随心所欲，所以人与人之间会有矛盾，健康的关系是在自律和任性之间找到平衡。

没有人愿意总是处在痛苦之中，特别是女性，由于被赋予敏感的天性，更容易放大自己的痛苦。人生绝大多数的痛苦都发生在人际关系中，许多痛苦的起源都不是我们想有意伤害彼此，而是彼此的误解和表达需求的错位。比如恋人间可能会发生这样的矛盾冲突：女生希望拥有男朋友源源不断的照顾和疼爱，在生病时能第一时间出现在身旁，下雨时能及时出现在公司门口送上一把伞，每逢节日能有一个大大的惊喜。否则就是不爱她的表现。而男朋友认为表达爱的方式是过马路时牵着她的手，闹矛盾时先向女生道歉，天凉了把衣服脱下来给她穿上。正是由于我们感受爱的方式很狭隘，总是按

照自己的标准和方式来爱，也用这种该方式来衡量对方的爱，这种错位的需求，往往会自主性地认为没有得到爱的回馈，引发伤心、愤怒。真正的疗愈是我们能够静下来，倾听彼此的心声，还事实与真相。

美国诗人艾伦金斯堡认为，苦难本身并不可怕，有苦难而生的怨恨才是真正的痛苦。面对痛苦，我们需要亲人、朋友的安慰与鼓励，这是人之常情。其实我们还可以有更多的途径减轻痛苦，首先就是要学着爱自己，触摸自己的疼痛，带着温柔去关怀内心，我们才会抵达真实的自己。而不是一次次撕开伤口，反复显露给别人看，这样不但无助于减轻伤痛，也可能不知不觉间做了一个令人生厌、想要远离的“受害者”，而你又会因为别人的疏离生出怨恨，如此循环往复。

知道了我们不快乐的原因，那么该如何做出改善呢？下来，就是要学会与痛苦相处。在变幻无常的生活中，学会遇到苦难和不如意时，不对抗、不逃避，不夸大，改变能够改变的，接受不能改变的，那么人生不管如何跌宕起伏，相信我们都能活得安心快乐。

从我自己的体验来说，在与人交往中，预设什么样的立场也是很重要的。最近我所在的部门接受外部检查，前去沟通的小姑娘回来后，满肚子委屈地跟我说：“肖姐，那个检查人员真是不讲理啊，态度很不好。我们的业务档案他看都没看，上来就问了一堆各种刁钻的问题。”

面对这样强硬的检查人员，小姑娘显然是怩头了，不敢再去沟通。我跟她说：“我们做的业务是经得起检验的，不用怕，我和你一起去。”

见到那位广东来的检查人员，果然比较“凶悍”，只见他铁着脸，用不容置疑的口气对我说：“像这种大宗商品，业务贸易背景没有一个是真实的。你们也不用费力解释了，就主动承认了吧，我也不用这么麻烦地一笔一笔查了。”

读书心得体会完美和篇四

读完此书我觉得可以从此书中明显感觉到现代社会学研究的方向，那就是“科学化”，也即是凡事讲究量化，讲究实证，同时最好是能用某种数学图形或表达式来验证，而如果真的用数学来验证了，也就意味着此定律被证明了。在这点上此书确实比其他基本更加“科学化”了。而在这点上我们的东方智慧研究和西方社会学科一百年前的研究都没有能用数学去表达，而是在定性的论述。这种大趋势真的印证了一千多年前的“毕达哥拉斯”学派的哲学思想。

从整篇文章的大意上看，群体的一些行为就像物理学定律一样是真实存在的，也即是不管是什么样的群体，在同样的假设情境下和一些可能还没研究出来的变量不变的情况下，群体的行为是遵循某种规律的，而且这种规律甚至可以找出它的数学表达式，那么这样我们一来可以预测群体的行为，二来也可以根据这种规律对我们目前的情况做些改进。这点确实是很神奇的，这就是我们平时所说的不以人的意志为转移的客观规律，而这种客观规律不仅存在在物质世界，也存在于我们的社会群体中，了解到这些规律就可以为我们的工作做指导。

但是我为什么觉得他们研究的比较浅尝辄止呢？因为我认为目前心理学，组织行为学或管理学等的一些学科的术语太多，尤其是叫某某定律，某某效应等，例如墨菲定律，奔福德定律，晕轮效应，马太效应，心理账户等等等等，并不是我觉得这些定律是有问题的，这些定律也确实存在，但我认为他们还是不够科学，研究的不够深入。

为什么这么说呢？其实现代科学的发源或者思想的启迪，在某种意义上是从欧几里得的几何原本开始的。现在的一门学科，例如经典物理学（牛顿物理学），逻辑学，包括几何学

等，其作为一门学科科学的存在，是因为首先这门学科建立都是有它的基础的，例如几何学是由三大公理推导出的一系列定理和推论，这些定理和推论是比较基础的，就像盖楼用的砖头和水泥，而如果已经变成了一个房间，就不会再把它称之为定理来用了，因为那样的话，这门学科的定理就太多了。描述经典宏观世界的物理学也是一样，牛顿三大定律是基石，逻辑学照样存在三大公理，可以说推翻了公理，这门学科就不会存在了。

那么我们再来看社会学上的一些定律，其实就像最早物理学里把力分为九种，即世界上所有的力的类型都可以分到这九种，后来随着人们对客观世界的认知及科学的发展，大家知道其实九种力本质上是四种，到现在基本认知是两种力，而以霍金为首的一批人一直想把人对世界本质的认知更近一步，只是还未做到。例如当爱因斯坦提出相对论时，人们仍然把牛顿的经典物理学和爱因斯坦的分开看待，也就是他们在各自的世界里都是真理，后来才发现其实可以统一，牛顿世界的公式全部都可以用爱因斯坦的公式作替代。所以我认为现在我们对人的心理的本质认知还不够，所以才存在数以百计的定律和效应，其中的很多应该在未来可以合并或者说是本质上是同源的，可以有同样的解释。这样不论是人的心理效应亦或是群体的行为规律，才是真正算到了科学研究的地步，而不仅仅是浮在表面上。这才导致现在存在这么多流派，这么多一家之言。不至于像现在这样甚至对于一个名词的概念都不能统一。例如什么是管理。也难怪休谟和维特根斯坦都对社会科学有像我一样的看法。

也许前面的思考和本书关系不大，（本文来自于范-文-先-生-网）但确实是我的一些想法，希望能理解的人找到共鸣，不理解的话下面才算是正文吧。

结合平时工作中的一些问题，我觉得《完美的群体》一书中
有几点是引起我思考的。

书的第一章提到作为群体，在某些决策或做某些工作时，群体的决策的正确率有时甚至高达100%，这包括群体中大部分人甚至都不了解问题中到底是什么。文中给出了一个逻辑斯蒂差分方程，用来解释动物种群数量的增长。笔者认为在某种意义上此方程或许稍作修改可以解释跟本书对立的《乌合之众》的一些描述，也就是群体智慧程度在很多情况下（变量未知）是智慧的，但在某种变量的影响下，其也会经常在混乱和清醒中徘徊。在序言中的“群体智慧总体大于部分之和”中提到的问题确实在我们平时的工作中也会遇到。

例如组织行为学中会有对于组织架构和安排的研究，管理学大师西蒙也在其的《管理行为》一书中对现在我们普遍的管理学的十大原则中的一些原则进行了思考，即论证了管理中对分工的认知在实践中是有问题的，或者说对实践的指导意义不大。其实这个问题我也一直都有困扰。例如我的区域市场的管理，假设以简单的两个工作招商和市场维护来看，我应该是以区域为划分标准，让区域经理做两种工作呢？还是按招商部和销售部进行划分，让两个部门在同一个市场上自行去划分区域呢？另外如果我的人员充足且人均产出也达标的情况下，同一个区域是按办事处去运作，还是采用直线制的总部统管呢？其实从很多公司的实际情况看，什么情况都有，甚至今年用这种明年用另一种，或者不同的区域有直线制的也有办事处制的。在实际管理中存在很多的问题。

基于这点，通过对组织行为学的学习，可能我之前考虑太过于从组织架构和指挥链的角度来考虑问题，而像群体的一些属性和个人层面的态度或者认知这块考虑的不够，而且除了组织架构，相应的激励机制薪酬考核等也没有与之匹配，应该全面的再考虑一下才好解决实际问题。

其实在日常工作中，很多事的判断和决策都是在突发的情况下，需要很快的决策的。也许我的决策类型不属于快速决策的类型，不少情况下事后都会后悔。通过此书的一些阐述，在很多情况下其实是使用群体决策的。这就需要我在以后的

工作中，要将可能需要决策的事情做一下分类。如果分好类后，遇到的事情不属于个人决策占优的情况，那就要用群体决策。这样应该就会减少不少决策失误，给实际工作带来好处。而且群体决策还有很多的方法，每种方法也有一些适用的条件，这些的掌握也有助于实践中的运用。

例如，公司每年会针对市场推出新品，而这种新品上市前的调研和讨论会往往流于形式，很多新品花时间和金钱，且经过多次研讨推出后，市场表现不如预期。或者新品推广的方法研讨会也没什么新的点子出来。现在大概明白了，应该是一贯的. 文化起到了阻碍的作用。很多好的方案没有提出来，或者由于使用方法的不对，一帮优秀的人开完会最后得出的决策却是个臭皮匠决策。这些都深刻的验证了不遵循客观的规律，群体决策连个人都不如。那么公司以后可以采用真正的头脑风暴的方法（以前没注意不能打岔）和名义小组方法来对这些会议进行有效的改进，汲取多数人的意见且激发团队中充分的创造性，让群体的决策趋于完美。

检查工作中的本福德定律。

本福特定律，也称为本福德法则，说明一堆从实际生活得出的数据中，以1为首位数字的数的出现机率约为总数的三成，接近期望值 $1/9$ 的3倍。推广来说，本福特定律越大的数，以它为首几位的数出现的机率就越低。它可用于检查各种数据是否有造假。

这个确实是以以前不知道的，因为平时工作中也会接触很多数字报表，例如竞品销售情况，网点的销售数据，一些市场调查记录，投入产出的效益分析等，这里面肯定会有一些水分，但水分多少不清楚。以后了解了该定律，对工作的帮助也肯定会有有的。

群体，团队等这些概念日趋流行，组织行为学里也有专门的论述。而在实际工作中，受制于企业的规模或投入产出比，

不管企业如何分工，如何有效的设置组织架构，仍然是有一些工作是无法专门请专人去做或者无法进行精确的分工的。而且《完美的群体》一书的一些描述也是太过于科普，无法指导实际工作。对于企业而言，团队的建设，从它的类型到它的构成，以及影响团队成功的一些要素等，都是作为管理者应该去不断了解和学习的。而且，完美的群体之所以很多情况下胜过个体，其中的很多因素，自变量因变量等都可能还不清楚，从领导的权变理论里，我知道这也许是一个很重要的变量，如果不了解团队成员的成熟度和个人的性格等情况，采用了不适合的领导风格，那么完美的团队可能就会变成乌合之众，或者领导的选择也会有一些特制，选错了领导对企业的伤害也不小。

那么以后在实际工作中，就明白了。不同的项目，即使是相同的人员，采用的领导风格都应该有区别，因为成熟度不同，成员的技能构成根据不同的项目也不一样了。而且试着在招聘或选拔人才的时候，采用一些人才测评的技巧，不单单通过f2f的方式，可以让选拔的效果更好一些。像文中提到的面试的37%原则，也能给我不少启发。

总之，通过对《完美的群体》的阅读以及组织行为学的学习，在以后的工作中要了解群体的一些属性，通过合适的领导的自我修炼，增强内聚力，提高生产率，同时也通过以后的实践学习发现文中未提及的一些影响变量，让群体达到完美，体现其高超的智慧，而避免成为乌合之众。

读书心得体会完美和篇五

《不完美才美》通俗易懂，用很简单明了的话阐述了生活的真谛。读着这本书就好像一位大姐姐坐在身旁和你聊天，不强势不咄咄逼人，贴心地话语娓娓道来，让人舒服又有收获！

海蓝博士提倡要自我关怀，我特别喜欢！尤其是女性，更要懂

得呵护自己关爱自己。

记得我小时候亲戚们长辈能都常常说：这孩子，特别有眼力见儿，真懂事！尤其是那一年复读住在亲戚家，更是让我的“能力见长”，一个孩子是如何练就了一双察言观色的慧眼？各种讨好，迎合。随时都在观察别人的反应，爸妈是为了什么不高兴？我得多干点活，让他们开心！亲戚今天不太高兴是不是因为我吃过饭没洗碗？下次饭前得把餐具早点摆好。书中说到：人往往根据别人的脸色和反应来判断自己的选择正确与否，是好是坏。为了迎合讨好，做别人眼中的好孩子，我不知道自己在哪里？压抑自己，放弃了太多自己想要做的事情。

记得那年考上了师范，我特别想买身新衣服，打扮漂漂亮亮的去报到，然而考虑到家里为了让我上学花费了很多，我再说要买衣服会让爸妈为难。“妈妈，我想买件新衣服！”那句话却一直没有说出口，至今想起心里还觉得委屈难受！

做一个好小孩儿，那份淘气，调皮，逆反，不懂事统统被压抑了下来，但是它就在心底。有时候在做冥想时，一个美丽天真可爱的少女会突然变成一个丑陋恶毒可怕的妖怪，我想那就是一个真实的我，我就是一半天使一半恶魔！

母亲是最伟大的，为了家庭为了孩子可以忍辱负重牺牲自我——这是中国的传统观念。多少人多少妈妈在践行这一理念。我也在这群人当中，从做一个好小孩转变成为做一个好妈妈，继续将真我深度冷冻。称了他人的心，违了自己的愿，时间长了就变成冤，怨自己怨他人。

长久以来的忽视自我关照他人让我变得越来越力不从心，希望有一个人能够给予我关照体贴，于是向外求！然而没有任何一个人在任何你需要的时候以你需要的方式给予你想要的，在这个世界上，如果只有一个人爱你，千万别指望任何人，这个人一定是自己。

太累了!我不要再做个好人，我要做真实的自己!魔鬼出来就让他呈现，天使出来也让她呈现，去他娘的别人的评价!努力照顾好自己，不再与自己失联!

当我累了，碗池里的碗碟就放在那里吧，没有什么必须应该!今天不想擦地那就不擦，反正明天还是会有灰尘的!路过花店被鲜花吸引，那就送自己一束鲜花，每天看着它盛开，心也不由得喜悦!做一个冥想安抚我的内在小孩儿!看一本书，喂养我的精神胚胎!跟着老师一起学习，丰富我的内在!做一些想做又有意义的事情，为这个世界贡献出自己的力量!做一个独立的人，实现自我的价值!

爱自己，做个真实自由的人!