

最新终身成长读书心得(大全6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

终身成长读书心得篇一

这本书是樊登老师融合了他前面所讲的育儿书籍撰写而成的。

核心问题有三个点：第一个点我们要为自己为什么，第2个点是要如何教养孩子，第3个点是如何处理和父母的关系。

第1个点我们要问自己为什么。

我们为什么要这样子对待孩子？原因有两点：

一点是人类的进化，人类的进化里有遗传、变异、选择。我们很多时候会遗传父母的一些教导方式，然后投射性的套用在我们的孩子身上。

另外一点是我们要如何看待孩子？我们是要用打造汽车一样，用简单的体系，复杂的规则；还是要用打造花园的方式，用复杂的体系，简单的规则。

第2个点是如何教养孩子？

樊登老师说教养孩子需要三根支柱点。

一、无条件的爱，我们要用无条件的爱来获取孩子的信任，给予尊重和安全感。

二、价值感，塑造孩子的自主能力，提升孩子的自尊水平和

自律水平。

三、终身成长的心态，让孩子感受学习过程，把困难、挫折当做一种学习。

第3点是我们要如何处理和父母的关系。

用感谢的方式来改善自己跟父母的关系，感谢父母给予我们生命，感谢父母在有限的资源把我们抚养成人。

切记不要给孩子贴标签因为标签会让孩子久而久之认为自己就是那样的人。

终身成长读书心得篇二

读这本书是改变思维方式的开始。正如这本书的作者所言，改变不是外科手术，旧的信念会和新的信念共存、你要花很长时间才能学会享受付出努力的过程，要花很长时间才能开始学习用虚心学习的思维考虑问题。我们获得成功并不是能力和天赋决定的，而是受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。

我发现我自己可能就是经常被固定型思维模式控制的那类人。毫无疑问，固定型思维模式会阻碍人的进步，不利于实现长远的人生目标，所以有必要对此加以反思，然后逐步转换到成长型思维模式。

让我想想我的固定型人格在什么时候出现呢：

在我想要偷懒的时候，它会怂恿我说：你一直都是这样过来的啊，再多玩会儿也无妨。

在我遭受挫折的时候，它会安慰我说：可能你就是在这方面做不好吧，干脆别做了。

就这样，我的年岁虚长了这么多，却始终没有离理想中的自己更近。

终身成长的本质是把自己从舒适中拉出来。要改变心态，更要付出努力。把自己作为一个白纸一张的婴儿来看待吧。不要轻易给自己下定语、贴标签，我们虽然已经是成年人，但还是有很多的可能，并不会被过去和现在的我所局限。当然，要做到这一点，需要付出更多的努力。毕竟改变习惯并非一日之功，要改变心态也许需要用一辈子的时间，永远永远不能松懈。

相比之下，相信天赋论真的很省事，它让人觉得缺乏天赋的话努力也没有用，天才天生就是成功的。天赋论给平庸找到一个无懈可击的借口，相信它的人可以正大光明的躺平。

但是，那不是真相！知乎上有一句很流行的话：以大多数人的努力程度，还远远不到拼天赋的地步。还有人说：我不是什么天才，我只是比任何人都努力得多。

贴一下书中教的如何转换到成长型思维模式的方法：

第一步：接受。拥抱你的固定型思维模式；

第二步：观察。观察是什么激发了你的固定型思维模式；

第三步：命名。给固定型思维模式人格起个名字，描述他的影响；

第四步：教育。在他出现并阻止你时，告诉自己为什么要迈出这一步，并要求他和你一起踏上旅程，慢慢教他用不同的方法想问题。

转变思维模式也许不容易，有些想法、观念、认知已在我们的大脑中运行了很多年。改变是痛苦的，我们得和自己的局

限、脆弱、恐惧，以及未知作斗争。但正如作者所说，改变也许艰难，却从未有人说过不值得。也许当你看过《终身成长》这本书以后，当你对自己面临的困状就有了一种合理的解释，你至少多了一个理论武器，你脑袋里的小人会告诉你：所有的评价只是在描述现状，你不需要现在去证明什么，每一次经历都是一次提高自己的机会。

成长是每个人一辈子的事，它无关年纪。无论何时，停滞成长，才是最可怕的衰老。终身学习方可终身成长。

终身成长读书心得篇三

在对成功的数十年研究后，斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克发现了思维模式的力量。她在《终身成长》中表明，我们获得成功并不是能力和天赋决定的，更受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。

她介绍了两种思维模式：固定型与成长型，它们体现了应对成功与失败、成绩与挑战时的两种基本心态。你认为才智和努力哪个重要，能力能否通过努力改变，决定了你是会满足于既有成果还是会积极探索新知。只有用正确的思维模式看待问题，才能更好地达成人生和职业目标。

德韦克揭示的成功法则已被很多具有发展眼光的父母、老师、运动员和管理者应用，并在实践中得到了验证。通过了解自己的思维模式并做出改变，人们能以最简单的方式培养对学习的热情，和在任何领域内取得成功都需要的抗压力。

《终身成长》这本书告诉我一个信息——人与人之间存在着一种可选择的差异，即思维模式。我们每个人的每一个念头每一个行为，都是它无意识的写照，而思维模式是可以通过个人的努力塑造而成。我大部分时间所持的想法是，一个人的所能达到的高度很大程度上取决于个人的天分，与生俱来的天赋。我们的起跑线可能会落后于那些生来就有天分之人，但

是现实中不乏通过后天锻炼努力获得不世成就的人，全书中这样的例子比比皆是。所以，即便我们落后于人，还是有方法以及途径来追赶。智力并不是一个定量，能力更不是，他们是像肌肉一样，愈锻炼愈加强大。

许多人格外推崇天赋，轻视努力的价值，认为需要努力就意味着存在缺陷，缺少才能，甚至不具备与之竞争的资格，如果需要为某事或某物而努力，说明它本身注定不属于你，这是固定思维模式的偏见。抱有这种思维模式的人热衷于评判，结果导向，往往更在意成败，也更难以面对失败，遇挫时更易放弃，更易焦虑与抑郁。想要毁掉一个天才，只需要夸奖他是天才便够了，这会让他从此活在担心跌下神坛的恐惧与不安中，缩手缩脚，再也难以发现做事的乐趣。讽刺的是，顶峰是固定思维模式者渴望抵达的地方，却是很多成长型思维模式者工作激情的副产品。他们相信，即便此刻自己不是最好的，也可以全心投入并坚持下去，遭遇失败也更具有复原力。

思维分固定型思维模式和成长型思维模式，本书作者不是一棒子打死一个的态度，他认为这两张模式都存在，它们不是非此即彼的关系，一个人会同时具备这两种思维模式，不同的时间只使用其中一种而已。当然，使用了不同的模式就带来了不同的结果。结果显示，成长型思维模式状态往往能给人带来好的结果。

因为固定型思维模式的人会很难付诸行动，对他们来说，行动了也会有失败的可能，而这件事情失败就表示我这个人也很失败，努力了也可能失败，还努力干嘛呢？为了让自己看起来不那么差，于是不努力，不努力你总不能说我天生能力差吧！为了保护自己的自尊，他们放弃努力。我给孩子规定了时间，让他在这个时间内完成什么作业，然后我去检查的时候才发现他更本做不到。我就会很有情绪，始终认为他不主动想要变得更好，不在乎他在别人眼中的好坏，因自己有那一点点努力就停滞不前。我也总是在情绪中发泄自己的

不满，跟他讲道理，让他再努力一点。“你太让我失望了。你是有努力，但这点努力还不够。我给你的时间，你都干嘛了？是我给你的时间不够还是你根本就没想要抓紧？”

被我指责了一通之后，他说：“是我的问题。”在这之后他又做了一个作业，这次是又积极又努力，很快就做完了，做完后他告诉我：“妈妈，你知道我这次为什么做的这么快吗？因为我脑子里一直有个铃铛在响，它提醒着我。所以我就很快很好，不然。”

我一直都在强调努力的不够，要主动想好，因为我曾经真的经历过这样一段想努力，但最终没能实现的事情。那是高中的高考前了，我的成绩一直不理想，我很想提高成绩，也告诉自己努力才行，那段时间努力听，可已经越来越多的内容听不懂了，越来越多的题目不会做了。我百爪挠心啊，想努力，可就是找不到一努力就能上去的学习方法。我内心有些放弃了，我不想努力了，因为努力了也没用，也提高不了。就这样我和努力这件事结下了不解之缘，现在只要我看见孩子不努力，我就受不了。看见他不努力就像看见当初放弃努力的我自己。我用发泄情绪继续保护我的那一点点自尊。

发现了吗？固定型思维模式的人会为自己找到借口不去做某些事，比如不去找学习方法。不去总结自己的问题，而只想改正错误。成长型思维模式的人会更看中行动和方法，看中如何努力提高自己。

可笑的是，一次我把儿子留在车里，我回家取个东西，回来时他不愿意了，说我怎么去了这么久，他快闷死了，其实也不到10分钟，而且车窗是开着的。他一个劲的怪我，也让我很快有了情绪，跟他理论了半天，他说：“你只考虑自己，都不考虑我，你说什么都是对的，我说什么都不对。你觉得快就是快，是吧！那我还觉得慢呢！你觉得快那是你觉得。”理论中我丝毫没觉得自己不对，只想着“他觉得不舒服了，应该自己想办法，而不是指责别人。一味地指责别人

是不对的。”

不过他的话还是让我察觉到我没有同理他的感受，也没能看到他的情绪和需要了。我立刻收拾好自己的情绪，感受他的感受，最后我送给儿子一个小铃铛，希望在我有情绪的时候，让儿子用它来提醒我，这一下他的情绪平复了许多。他松开了紧锁的眉头，脸上露出来信任的微笑。

当情绪来临时，我很容易陷入固定型思维模式，这是只要观察情绪就可以，不要让头脑跟着情绪走。这一点很难，真的很难。不是一次两次的事，可能需要几年的时间，不断的重复练习观察情绪而不作为。

就目前而言，我需要帮助儿子总结学习方法，总结自己的不足，在不足的地方多练习而不是责怪他不够努力。努力这个词不够具体和细节化，孩子听不懂。比如，他不懂题目的意思，那就要每天阅读，最好读完能用自已的话说一说。作业方面不求做快，只求做对。生活中引导孩子多思考。当然了，要想做到这些，首先父母必须是会主动这样做的人，不是为孩子而特意做的，是父母本生就是个爱思考的人，是个爱看书，爱思考，爱总结，求队而不求快的人。当然后如我们本来不是这样的人，现在开始努力练习，让自己朝这方向努力。

终身成长读书心得篇四

成长，近年来一直关心的话题，尤其是有了小孩儿以后，更希望自己快速成长，做好小朋友的榜样。《终身成长》，在看到书名的时候，就比较认可，确实，成长是一辈子的事情。于是想了解书中讲述的是怎样的终身成长。

斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克发现了思维模式的力量。她的观点是获得成功并不是能力和天赋决定的，更受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。她介绍了两种思维模式：固定型与成长型，它们体现了应对成功与失败，

成绩与挑战时的两种基本心态。

她认为拥有成长型思维的人，相信努力可以改变才智，会带领人们积极探索新知，以及成长路上的抗压力。

那什么样的思维才是固定型思维，什么又是成长型思维？它是否真的有如此神奇的力量？结合我的体会谈一谈我的认知。

在我的学生时代，父亲在我心中一直是个令同学羡慕的家长，不打不骂，特别能理解我，对我不会有过高的要求。但我也总能回忆出在我考不到理想的分数时，他跟别人交流时会很平静地说：跟我一样，记忆力不好，没关系，能有这样的成绩我们也满足了。父亲认定了，我的智力水平就是这样的，不会拔尖，也不会很差，记忆力和他一样的不好。这样的否定型标签确实一直影响着我。我也会认为自己就是这样的，再努力也不会改变什么。这就是书中说的固定型思维。

在这次公司组织的赋能学习营中，老师分享了关于记忆力的知识，让我对此有了不一样的了解，原来记忆力是有周期的，是需要长期不断重复地练习，过目不忘只是用来混淆真相，让固定型思维的人认定“我背书为什么就前背后忘呢”。

近年来也是从工作生活中不断地总结，发现自己很多的认知发生了改变，就像书中说的成长型思维的人遇到类似的问题他们是会这样想：我还不够努力，我要分析自己失败的原因，而不是归咎于我的智力与记忆力；我必须为我喜欢的事情付出最大的努力；能力并不是一层不变的，而是与长时间的学习有关，直面挑战，取得进步。

现在为人母，也希望自己做一个成长型的家长。但这并不是件容易的事儿，总是会有很多接踵而来的焦虑。就像书中提到固定型思维总是与成长型思维并存的。

例如小朋友每次告诉我在学校不愉快地事情时，我都想尽力

地帮他去解决，担心他的心灵是否受到伤害，但内心又会有个声音在说，让他去经历去承受，事情没有我想象的复杂，反而焦虑的情绪会有更坏的影响。其实孩子们需要诚实而有建设性的反馈，如果孩子们被保护起来了，他们将无法从失败中很好地学习，他们会认为建议、指导和反馈是消极而具有破坏性的。

我们也一样，成长的道路并不一路平坦，固化的思维模式已经深深扎根于我们的成长过程，成为内化的心理机制，我们很难跳出思维的框架。也正因为如此，我们更需要一种健康、积极、不断进取的思维模式，将关注点投放在持续不断的努力、不畏挫折的态度上。在遇到挫折、问题时用成长型思维去思考、实践。我认为它不是万能的，但一定比固定型思维让我们更乐观。

人生的故事还很长，为了你所热爱的一切，积极健康地成长！
(陈静)

终身成长读书心得篇五

《终身成长》的作者提出了两种截然不同的思维模式，固定型思维模式和成长型思维模式；固定型思维模式认为智力是天生的，固定不变的，做事情是为了证明自己的天赋和能力，因此害怕错误，觉得是对自己能力的否定；成长型思维模式认为智力是后天努力可以提高的，做事的为了不断提升自己的能力，会把错误和挑战看成成长和改善的机会。

看完这本书，我的感想主要来自两个方面，一个是自我成长，另一个是人际交往；对我思维的最大改变，是学会了如何从“固定型思维模式”转变为“成长型思维模式”的方法；不可否认，我们每个人，甚至一些成功人士，都在某一个时间段是典型的固定型思维模式的人，去学习以及做任何事，甚至打游戏都是在不断地证明自己的天赋与能力，喜欢装作一个轻松可以完成所有事的人、不喜欢提问、不喜欢向他人

求助……其实这是一次次故步自封的自我限制，不但是对自己发展的限制，看待事物发展的眼光也会受到局限。

比如，我先生是一位不折不扣的“魔兽世界”狂热追求者，从大学伊始，孜孜不倦的玩了很多年，平时也会与我交流一些游戏情况，因此，我认为游戏里不同等级的资源都是恒定的，所以我理所当然的认为部落的能力也是恒定的，低级别不可能打败高级别的角色；直到有一天，我先生告诉我，他带团成功的把一个八十级的boss打败，当时他们团队基本都是七十级左右，并向我展示他是如何布局下兵的、细节到每一秒、每一处，策略又是怎么讲究的，换作以前，我一定会不屑一顾，本身对游戏的兴趣就不大，但恰巧那段时间我读到了这本书，我惊奇地发现固定型思维模式在我身上就是这样运作的。

如何才能改变这种思维模式呢？这本书指出了很多的案例与方法，但是我觉得首先最重要的是，我们必须认清自己，必须承认自己的普通。承认自己普通是一件很了不起的事，毕竟每个人都希望自己生来就是特别的——倘若不是天才，也要带有着一些别的光环。当你觉得自己普通时、当你觉得自己并非一个天才时，你才会更虚心地学习技能、接受他人的建议、不介意向他人求助，更平和地接受失败与成功，这样才能更好的挖掘自己的潜能、培养自己的能力。

第二点的启发来自人际关系中相处的思维模式的改变。每个人都有自己的优点和缺点，如果一个人只想找完美的人来做朋友，那么他的社交圈子会变得非常有限。这也是“完美主义”这个词第一次从我的认知发现原来它含有贬义。无论是要求他人还是要求自己，“完美主义”的出现都需要反省。

我觉得并不是说明企业的成长型思维模式胜过固定型思维模式，这绝对是一句废话结论，而是拥有固定型思维模式的人比成长型思维模式的人更容易盲目自大，拥有成长型思维模式的人更容易在任何环境下保持谦虚平和的心态，从而这种

人，不论是员工还是领导更有助于企业的发展，说到底还是人的问题。

终身成长读书心得篇六

特别感谢叙事者推荐阅读《终身成长》这本书，书中很多观点值得我们深思，也能对我们产生有利的影响。该书通过许多实例清楚地讲述了一定的道理，也提供了一些切实可行的操作方案，其中，让我记忆深刻、感触良多的内容是思维模式和对学生的表扬方式。

首先，书中提到了成长型思维模式和固定型思维模式，不同的思维模式对人的影响不同，甚至影响人的一生。

固定型思维模式的人认为能力和才能都是天生的、固定不变的，这种思维模式的人非常关注自己是否聪明，他们认为只有没有天赋的人才需要努力，而拥有天赋的人无需努力就可以成功。为了证明自己的能力，他们往往不愿意付出更多的努力，因为他们怕付出努力也没有成功，就没有什么借口了，只能承认自己的能力不足，所以拥有这种思维模式的人不会特别努力地去完成一件事。其实，固定型思维模式的人和阿特金森提出的成就动机理论中的“避免失败者”类似，只愿意从事特别简单或者特别困难的事情，简单的事情可以证明自己的能力，而特别难的事情失败了也不是自己的问题。

成长型思维模式的人认为能力也是可以改变的，哪怕没有天赋也可以通过努力提升自己的能力，所以，成长型思维的人更愿意接受挑战性的任务，即使最后没有成功，也可以在相关行动中让自己得到提升。

其实，思维模式不是固定不变的，我们要有意识地调整自己的思维模式，从而不断提升自己的各种能力，获得更多的成长。

其次，书中通过许多案例提到了对学生的努力进行表扬所产生的良好效果，倡导我们表扬学生的努力，而不是能力。“‘不要这样，亲爱的’，她对他说，将他的脸捧在手里，‘我们还有很多事情要做。你不可能只是坐在椅子上等着变聪明，我保证，你只要去做，你就会有所成就。我是不会让你失败的’。”这是一名老师对一个孩子说的话，当读到这句话的时候，内心有一些震撼，我们对待学生如果真的能做到如此，学生又将会是怎么样呢？这个问题值得我们反思和后期的探索。

《终身成长》一书带给我很多思考，让我重新审视自己，这对我来说是一次很好的遇见！