

# 2023年读懂一本书读后感(通用5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 读懂一本书读后感篇一

2020年是一个不凡之年，工作开始如沐春风，工作能力刚刚得到展现的时候，却遭到了一些意外事件，非议、批评、嘲讽随之而来，一直以来苦心经营的人际关系接着崩塌，个人声誉毁之一旦，接着马上走进婚宴殿堂的感情也分道扬镳，这一年，失去了事业、爱情和金钱，值得纪念，值得反思。

在困顿的时候，我开始读书，这一年，我读了40本书，发现通过思考学习，真的可以让我充实、自信，我一直有做笔记的习惯，一直以来总觉得自己很努力很扎实，切不知这一切是把自己给感动了，在不断汲取知识中也渐渐发现了自己得到的知识并没增多，反而像秋风一样，一片凉意，罢了罢了。

一种成功的读书法，就是要在里面汲取知识观点，能够形成自己的东西，就像系统一样，对知识获取有个人特定的方法。今天学的，是樊登2.0系统，而体会是要将他变成路飞2.0系统。

成立系统，必须要解决格局上的思维，樊登在引用《思维与立场》中，对思维讲了三种境界：一是底层的人从来不反思，永远得自己是对的；中间层的人虽然反思，但老觉得是别人的错；顶级层的人会反思自己，让自己的思维不断进步。我们现在做的，就是第三境界的事情，找准自身差距，改变存在局限的观念，做更好的自己。

在《清单革命》中开头举例后有个总结，工作失误错误时，有两种错误，一个叫“无知之错”，一个叫“无能之错”，社会中有很多无能之错，因为认知不足而犯下错误，不是因为不知道，是因为顾不过来，由于飞机上需要操控的按钮太多，需要清单去解决问题。

那么我们除了读书，知道之后还需做什么，缕清思路，解决问题，为我所用，就像我开的快报废的车辆，时不时抛锚、挂不上档、爬坡困难，我想除了知道故障在哪，还得知道怎么提前排除吧，这就是路飞2.0系统，解决知道了还得做好的问题。

## 读懂一本书读后感篇二

《一本书读懂销售心理学》第一章主要讲心理修习术，销售不是打嘴仗，而是拼心理！用嘴不如用心，这是销售的一个铁律，口吐莲花的本领固然重要，但是心理的修习更胜一筹，因为再大的困难也敌不过强大的内心。

在我平时的销售活动中，少不了受到客户的批评，遇到难缠的客户，说的口沫横飞也免不了被客户拒绝，因为客户是上帝，他可以大吵大闹不讲理，可是我们销售员即使满肚子委屈也不能意气用事。心态是影响人生的重要因素。要么你驾驭心态，要么心态驾驭你。绝大多数人之所以不能成功，不是因为没付出努力，而是因为努力的过程中没友历练好自己的心态。

联系自身的工作从以下几方面历练强大内心：

不把这件事放在心上，认真想想为什么挨批，客户的话有哪些可取之处，把客户的批评当做进步的阶梯，修炼一个能够承受各种非难的强大内心。

把被拒绝当做家常便饭，在脑海里把被拒绝合理化，让自己

慢慢接受被拒绝是合理的，只有这样才能让自己内心强大不再为“被拒绝”烦恼，然后不再专注于自己的委屈学着转移注意力，在这时分析下客户拒绝自己的原因，以及接下来应该运用怎样得方式对待这位客户或者下一位客人。这样不仅能减少“被拒绝”的痛苦，而不是陷入低潮影响后续工作。

销售行业竞争激烈，每天面对的是常人难以想象的挑战，为此学会调节自己的内心保持乐观的工作态度才能不被沉重得压力压垮，销售工作遇到问题的时候情绪化的做法会把事情搞砸，为此我们要全面观察问题，从多个角度，多种观点审视身边的人和事，避免偏激，另外情绪状态不好闷着不说会把一个人折磨坏，因此工作结束后可以找朋友或知心人倾诉下或者到外面轻松下，让不良情绪得到发泄，有利于我们以更加的状态面对明天。

对销售员来说，常怀一颗取经心，虚心好学将竞争对手当做老师和偶像是一种气度也是一种超越技巧，善于取经才能愈加卓越，一个人从平凡到卓越需要积极的心态，明确的目标，还有坚定不移的毅力只有一步步往上攀登，才会最终抵达高峰，反之没有取经心，就不能从竞争对手身上看到自己的缺点，发现不足，而是沉溺于对外在环境的抱怨，看不见别人的进步，最后落后于人而被淘汰，就是自然不过的事情了。

让自己强大起来首先要建立自我，同时追求无我，把自己融入到工作中，不要给客人压力，让大家来接纳你，喜欢你。重视赚钱的能力但不能忽视做人的能力，凡是成功得人，都善于把自己的姿态放低给别人面子，尊重别人，只有学会了尊重别人，才能得到别人的尊重。

销售是最考验人的耐性，尤其面对客人的拒绝，或者陷入销售低潮的时候，如果不能做到屡败屡战，那么很难坚持到最后。具备苦中作乐的精神，奋斗的过程固然充满艰辛和挑战，但是它又何尝不是一种快乐呢？当销售员通过自己的努力实现目标时就会享受到发自内心的成就感？突破销售的瓶颈，

往往在于最后一刻的坚持。坚韧的人是迎接胜利的英雄！

## 读懂一本书读后感篇三

今天，我读了樊登老师的《读懂一本书》这本书。读完之后，我深受启发。

读书的动力。以前，我读书的动力不足。自从我在简书开始日更以来，我已经坚持日更了254天，写了22万多字，获得了简书创作者的称号。我已经解决了写的问题，可是，我发现自己写的文章质量提高的速度很慢，看来只写文章不读书的话，文章质量的提高速度确实很慢，所以，为了提高我的写作质量，我必须开始读书了。

我之前看的书太少了，拿今年上半年举例，完整读完的书不超过5本。我也买了樊登读书会的会员，可是没有系统的去听，三天打鱼两天晒网，没有形成自己的知识体系。

读书是需要环境的，我经常晚上在卧室拿起一本很重要的书来看，看了没几页，结果就困了，困了之后就睡了，就不看了。

读书是需要方法的，我之前读书就没有方法，就是从头读到尾。没有重点和非重点的区别。有时候，读着读着就读不下去了，然后就放弃你了。

樊登老师说，书是绝大部分问题的出口。我们遇到的很多问题，可能之前有人已经遇到过了，而且也写出了相关的书，这时候，我们去读书，就可以找到解决问题的方法。

樊登老师刚进央视工作的时候，由于工作和生活的压力，他感到很焦虑。这时候，他读了《论语》，《论语》中的一些经典观点让他豁然开朗。而我此时，也面临着他当时那样的压力，同时我也在每天学习《论语》，我的工作和生活压力

也渐渐地舒缓了，因为我每天都在不断地去学习，去提高自己的更方面能力，哪还有时间去焦虑。论语真是一本可以提升我们文化修养的好书，值得我们多读几遍。

樊登老师每次准备讲一本书前，为了集中他的注意力，他会把自己关进书房里，同时把手机放在其他的房间里，避免手机的干扰。我也要把他这个方法用起来。

樊登老师在读书前，会提前想一下几个问题：

- 1、这本书的构架是什么？
- 2、开篇写说什么？
- 3、这里面最动人的故事是哪一个？
- 4、最有价值的点在哪？

会读书，更要会讲书。

我读的书太少了，所以，我对一些事物的认知水平有一定的局限性，我想改变这个现状，不能再给自己的拖延找借口了。以前总是觉得自己没时间看书，其实真正的原因是我没有认识到读书的重要性。读书是一件重要不紧急的事情，应该是每天要做的一件事情。

如果决定要读书了，一定要先给自己制造一个适合读书的环境。读书还是需要一鼓作气的，任何外界环境的影响都可能让我们的读书计划被打断。

带着问题去读书，那么读书会更加的高效。以后，我读书的时候，也可以像樊登老师那样带着这几个问题去读。读书更好境界是讲书，看来讲书能力也是我未来要提高的能力之一了。

## 读懂一本书读后感篇四

读完一本书以后，相信大家的收获肯定不少，需要好好地就所收获的东西写一篇读后感了。那么你真的会写读后感吗？以下是小编为大家整理的《读懂一本书》读后感，希望对大家有所帮助。

利用周末的时间读完了樊登老师的作品——《读懂一本书——樊登读书法》。这本书详细讲解了如何选书、读书、解书和讲书。选书是起点，有可借鉴参考的标准和诀窍；读书和解书是过程，是看明白一本书的关键；讲书是结果，是验证读书效果的有效途径。

相信每一个爱好读书的人都在追求高效读书的方法，我也不例外。但是每次不是被手机吸引，就是边读边忘，合上书根本不知道讲了点啥，浪费时间不说，整个人还备受打击。樊登老师的这本书可以说直击痛点，如剥笋般层层剖析问题，提供解决方案，对我而言犹如拨云见日。

首先要养成阅读的好习惯。读书期间一定要跟手机保持距离，物理上完全分开，眼不见心不烦；大部分人读书喜欢边看边画线，标出认为重要的内容，这期间虽然感受是愉快的，貌似很用功，但真实情况是你的大脑根本没记住，要学会放下笔，专心阅读，过后再回忆书中内容，让大脑运转，使大脑与知识反复摩擦，这样可以加深对知识的理解。

其次是读书前要做好解构工作。所谓解构，就是弄明白这本书着重要解决的'问题，接着以问题为导向去了解研究现状、影响及解决方案等。这样读书是有目的且脉络清晰的，不会边看边忘。同时还要学会划重点，对此樊登老师为我们归纳了8条评判标准，分别是：主题的概念被清晰界定；感觉问题很严重的时候；某种解释或者观点令你意外的时候；递进关系；转折关系；不同侧面彰显书籍内在价值的时候；感受到心灵冲

击时;奇闻异事。当这些内容出现时,要着重注意。

第三是要不断做大理解力的池子。读书在精不在快,读书的目的不是读完,而是将书中的知识化为己有,转变为自己的能力,但知识到能力是有一个界限的,量变不经过积累进步的过程是很难产生质变的。为高效快速完成到能力的转化只有提升理解力,不断扩大理解力的池子。理解力的池子都应该包含哪些知识呢?樊登老师归纳了7类,分别是逻辑学、心理学、经济学、哲学、国学、管理学和人生经验。

第四是做好知识的反刍。《论语》讲“学而时习之,不亦说乎!”就是教导看完一本书后不要将其束之高阁,要及时温习。樊登老师的方法是过一段时间后,拿出纸和笔,按照自己对这本书的理解绘制脑图(思维导图),对有印象但是回忆不起来的内容可以翻书去找,绘制完成后再通过比对查漏补缺,这样掌握的知识才是牢靠的,才是质变前的有效量变。

最后是通过讲书加深印象。《论语》讲“有朋自远方来,不亦乐乎!”这是教导我们在学习后要把知识分享给自己的亲朋好友。通过讲述不仅可以有效发现自己遗忘的知识,同时听众的提问还可以拓展自己的知识边界,帮助建立知识之间链接,进而形成知识体系。

《读懂一本书》为我们提供了一套行之有效的高效读书法,对讲书的内在价值进行了详尽的阐述。讲书只是形式,推动自己不断进步、传播知识才是目的。借用樊登老师的话,“求知的渴望必将引领我们共同进步,每个人都可以打造属于自己的进步阶梯”。期待每天都是一个全新的自己。

## 读懂一本书读后感篇五

梦想总是在黎明之前来到,它是那样的静悄悄,在黑夜里让

你无法捕捉，它瞬息万变但却在潜移默化的影响你的生活，它不卑不亢却在耳熏目染着你的意志，梦想太过于美好，但是“不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香”，只有经过地狱般的磨练，才能练出锻造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱！梦想，绝不轻松，时光荏苒，童真时代的梦想，我们又记起了多少？中国梦是否还在你的耳边想起·····回味历史，品读人生，以史为鉴，方明得失。唐朝的历史在中国五千年来看可以说是万国来朝的盛况，“九天阊阖开宫殿，万国衣冠朝冕旒”，当时唐朝的热闹繁华由此可见，“唐人”一词也是由此得来，唐朝可以说是对中华民族影响较深的朝代，也是一个较长的朝代。

唐太宗开创了光辉千古的“贞观之治”，李隆基励精图治，缔造了开元盛世，大唐进入了如日中天的巅峰，这些还要归功于帝王的正确用人之道，重视百姓的生活，才能使壮有所用，老有所养，构造出一个大同社会，即使有外来民族的反抗，但是人心所向，所向披靡，百姓的拥护会使帝王的江山更加稳固。然而“兴则万国来朝，衰则一落千丈”当唐玄宗乐于享受时，歌舞升平中却隐藏着危机，一场大战争一触即发，安史之乱使赫赫大唐一下丢入谷底，残阳晚照，江河日下，百姓民不聊生，尸横遍野，也难怪杜甫写下《石壕吏》，这是对百姓流离失所生活的一种同情，更是对当时的社会矛盾的一种鞭挞，盛衰的差距如此之大，就会带领我们走进中国梦这个话题！

中国这个有着十几亿人口的大国，每个人对中国梦的定义不同，但是出发点都是一样的。“无论多么大的困难除以13亿，都将是一个很小的困难”，现在我要说任何一个小梦想乘以十三亿，都将会变成一个大梦想，我第一次切身的感受到中国梦是多么的伟大，如果它得以实现该会是我们中华民族的骄傲！

我的梦想在这广漠的人海中显得渺小，但是在我的脑海中却显得格外的重要，我想要的是直言不讳的勇敢以及百折不挠



的真诚，在这个弥漫着世俗气息的社会，我以一个孩子的视角说出这样的梦想，真的有一种返璞归真的感觉，因为在这个节奏纷繁的现代社会，我们每天都在忙的视丹成绿，很少有反省的机会，这会使我们不能意识到自己的价值观以及生存质量！

毕淑敏说过：“人生的重大决定，是由心规划的，像一道预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。”任何梦想都是由心而生，只要敢想敢做，就能成功！

到这里就结束了，同学们一定也深有感触吧，快起写出你们自己精彩的文章吧。