

高效能人士的个读后感总结(通用10篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

高效能人士的个读后感总结篇一

这个月学习了一本关于职场成长的书籍，非常有感触。

《高效能人士的七个习惯》是职场人必读的一本书了。恰逢同学的公司上了这门课程，分享给我文稿，系统翻阅了一遍。内容既系统又严谨，干货满满，收获颇多。

本文的七个习惯：积极主动、以始为终、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效、不断更新。给我影响最深刻的三个习惯，如下3点：

积极主动即采取主动，为自己过去、现在及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来决定。积极主动的人是改变的催生者，他们摒弃被动的受害者角色，不怨天尤人，发挥了人类四项独特的禀赋——自我意识、良知、想象力和独立意志，同时以由内而外的方式来创造改变，积极面对一切。他们选择创造自己的人生，这也是每个人最基本的决定。

本章节打动我的一句话：人有选择的自由。

积极主动不仅指行事的态度，还意味着人一定要对自己的人生负责。个人行为取决于自身的抉择，我们无须存在优越感或是自卑感，只要一个人能为他自己的选择担起责任，他就该享受其权利。

工作如此，生活亦如此！

要事第一即实质的创造，是梦想（你的目标、愿景、价值观及要事处理顺序）的组织与实践。次要的事不必摆在第一，要事也不能放在第二。无论迫切性如何，个人与组织均要更多聚焦要事，重点是，把要事放在第一位。

本章节印象深刻的一个观念：重要性与目标有关，凡有价值、有利于实现个人目标的就是要事。以前以为“紧急且重要”的事情肯定是最重要，过分注重，消费大量的时间和精力忙于其中。这种认知一直持续到现在，作者表明其实紧急只是别人的要事，对你来说并不一定是要事。“不紧急且重要”的事情，比如锻炼身体、看书拓宽视野、学习专业知识、看望亲人、与朋友保持联系、制定个人规划、建立人际关系、撰写使命宣言、规划长期目标、防患于未然等等，才是需要我们花费更多时间来减少“紧急且重要”事务的数量。

“不断更新”谈的是，如何在四个生活基本面（身体、精神、智力、社会/情感）中，不断更新自己。对组织而言，不断更新提供了愿景、更新及不断的改善，使组织不至呈现老化及疲态，并迈向新的成长之路。对家庭而言，不断更新通过固定的个人及家庭活动，使家庭效能升级，就像建立传统，使家庭日新月异。

工作本身并不能带来经济上的安全感，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地。拥有财富，并不代表经济独立，拥有创造财富的能力才真正可靠。

高效能人士的个读后感总结篇二

以前收集过这本书的读书笔记的ppt，觉得这本书对于职业习惯的养成很有帮助。原著没有花时间认真的读一遍。这一回认真的把原著看了一遍，仍然的很多的收获。

习惯的养成，是需要花精力，有意志的刻意练习的。虽然都知道一个习惯的养成需要花21天。但是七个习惯的养成，就不那么容易了。作者提出的“全面成功”的概念，必须由内而外的塑造自己。说实话，当我把这些原则和标准再梳理一遍的时候，我发现很多时候我们会觉得坚持太难，或者“差不多就可以了”的想法，让自己放弃了做得更好的机会。

总结一下这七种习惯：主动积极；以终为始；要事第一；双赢思维；知彼知己；统合综效；不断更新；从修养内在品德出发，由内而外开启改变之门，从个人的成功到人际关系的成功，进而达到全面观照生命的境界。如果说人生最佳的投资，就是“自我投资”，那么本书中提及的七大习惯，绝对值得我们每个人投资。

我们面对工作和生活，会有各种压力 and 机会，我们要做出自己的反馈和选择。这个时候，就需要知道自己是谁，自己能够做什么，自己的价值观是什么。讲品德也好，说信念也罢，其实就是“原则”让我们与别人区别开，让我们能够之所以是我，而不是别人，让自己能够坚持下去的最本原的东西。

主动积极是心态。不管是做什么工作，心态都非常重要。积极的人，象太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，象月亮，初一十五不一样。积极心态不能只停留在口头上，应该是驱动行动的发动机。

以终为始，是指得目标管理。当我们知道我们的方向和目标在哪里的的时候，我们就不会产生混乱，就不会盲目行动。而目标管理要细化成每年每月每周每一天，才会有实际的意义。如果目标只是一个数字或者是一幅图画，而不是细化成的一张每天应该做什么的执行表，就没有做到位。

要事第一，是指时间管理。每个人的时间都是公平的，都是一天24小时。但是为什么有人可以年纪轻轻积累了巨大的财富？因为他的效率非常高。当我们把工作安排的井井有条的

时候，当我们每天不是都在做救火队员的时候，我们的效率就很高。把握时间，其实就是非常严格的自我管理。做好要事第一，你就不会产生混乱。

双赢思维，是为人处事的一种积极思维。有时候过分强调“利他”，会让人觉得委屈自己。而双赢甚至多赢是更积极更平衡的一种思维。我们有时候为了达到目的，会委曲求全，这其实从本书的角度来看，是错误的想法。不能为了工作而乎略了家庭乃至自己的身体。

知己知彼，百战不殆。这是《孙子兵法》里最著名的一句话。不论是职业的选择，还是个人的成长，还是具体的工作，这句话都有非常重要的指导意义。

统合综效，是一种战略思维，是站在高处看全局的一种思维。往往在工作中，我们只做到了树木，看到一个点的好与坏，可能会有一些片面的想法。而当我们跳出自己的小圈子，站在全局看问题的时候，我们会更全面，就不会犯错误，或者少犯错误。

最后一条，就是我们不能停止学习和进步，要不断的自我迭代和更新。时代的高速发展，知识的不断创新，只有不断的学习不断的自我更新，才能跟上时代的步伐。

人的成长历程虽是渐进的，效果却是革命性的。前三个有关个人成功的习惯，可以大幅度提高你的自信。你将更能认清自己的本质、内心深处的价值观、个人独特的才干与能耐。凡是秉持自己的信念而活的人，就能产生自尊、尊重和自制力，并且内心平和。你会以内在的价值标准，而不是个人的好恶或与别人比较的结果，来衡量自己。这时候，事情对错的尺度已经无关乎是否会与别人的看法一致。

你会意外地发现，当你不再介意别人怎样看待你时，你反而会去关心别人、关心他们所处环境以及与他们的关系。你不

再让别人影响自己的情绪，反而更能接受改变，因为你发现了一些恒久不变的内在本质，可以作为你的精神支柱。

第四至第六种习惯，能够重建以往恶化、甚至断绝了的人际关系。原本不错的交情则更为稳固。

第七种习惯可加强前面的六个习惯，时时为你充电，一步步地达到真正的独立与成功。

高效能人士的个读后感总结篇三

回头仔细想想，在这个世界上，每个人都有自己的习惯。习惯从本质上反映了一个人的内涵和素质，甚至能决定一个人的命运。今日的你是过去习惯的结果；今日的习惯，将是你明日的命运。改变所有让你不快乐、不成功的习惯模式，你的命运将改变，习惯领域越大，生命将越自由，充满活力，成就也会越大。《高效能人士的7个习惯》这本书让我明白了很多道理，思想和眼界上了一个新台阶。

我们从来到这个世界，就已开始培养习惯，比如小时候我们会哭着依赖别人，长大以后，我们必须养成更加适应当前环境的习惯。良好的习惯会让我们终生受用。《高效能人士的7个习惯》从正面反面两个方向来展示证明每个习惯的重要性，并结合自己的实际经验和亲身感悟阐述了自己对每个习惯的认识。

通过阅读《高效能人士的7个习惯》才发现，事业成功只是成功了一半，唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面和谐发展才是正真的成功。我们的行为总是一再重复，但要做得卓越，不能只是单以行动，而是靠良好的习惯，要提升自我，树立克服“惯性”的意识，并且“由内而外的全面改造自己”。习惯左右我们的成败，成功其实是习惯的使然。

读书使人进步，这本书让我们学习了很多东西。今天的我们是由无数个过去所组成的，我们重复旧有的习惯，只能得到旧有的结果，我们想要有所突破，就要修正即定的轨迹。就像萨达特在自传中写道：“如果一个人无法改变自己的思想构造，就永远无法改变现实，也永远不可能取得进步”。所以我们先改变我们的思想，然后让思想来决定行动，让行动来决定习惯，让习惯塑造性格。一个人有优秀的习惯，想不成功都难！

曾经看过这样一句话：对于个人而言，习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。如果我们能有“积极主动”的态度；“以终为始”的愿景；“要事第一”的把握；“双赢思维”的互赖；“知彼解己”的沟通；“综合综效”的合作；“不断更新”的创造，我们一定会走向成功的彼岸。

高效能人士的个读后感总结篇四

正如一个人的杰出并不需要一个完美的人生，一本书的优秀并不因为它所表达的一切都是真理，而是因为他的某些部分表达了可能被忽视的真理。《高效能人士的七个习惯》是一本带有典型的美国精神的书。书中讲的道理通俗易懂，字里行间都带着闯劲和拼搏精神，大力宣扬个人的命运控制受自己控制。随着中国的开放和市场经济的逐渐建立，民众也渴望追求拼搏与成功，一扫先人的儒雅之风。本书在国内风靡一时也不难理解。在读完这本书后，我自己最大的收获是深刻地认识到要提升自己分析和解决问题的能力，必须从改变自己内心深处的价值观，对事物的认知方法以及对竞争环境的理解入手，也就是提高自身的素质，同时辅助一些必要和实用的有效方法。

《高效能人士的七个习惯》中的七个习惯是一个整体，它们相辅相成，既讲到了个人要全力以赴确立目标，进行个人修炼，并由依赖转向独立，从而实现个人成功，也讲到了要通过建立共赢，换位沟通，集思广益等，促进团队沟通与合作。

而不断更新更是涵盖了前六个习惯，督促我们从身心开始完善。其中让我启发最大的是要事第一这一种习惯。积极主动的态度，以终为始的愿景，“要事第一”的把握，双赢思维的互赖，知彼解己的沟通，统合综效的合作，不断更新的创造，会使每一个人走向世成功的彼岸。

《高效能人士的七个习惯》为渴望成功的人给出了方法，对于渴望成功的人而言，渴望的程度和决心至关重要，要按照书中所写去做还是很难的。做事的`恒心和毅力，决定了成功的可能性。性格决定命运，如果你要改变自己的命运，首先要改变自己的性格。本书没太多提及性格，但频繁的用了习惯二字。作者认为习惯是知识，技能和意愿的交汇。知道自己要做什么，也清楚应该怎么做，更有这个意愿去做，三者的交汇构成个人行事做人的习惯。通过改变个人的习惯，实现个人性格的改变，最终能够改变自己的命运。

确立目标后全力以赴，许多人在埋头苦干时，尚未发掘人生的终极目标，只是为忙碌而忙碌着，未曾洞悉自己心灵深处的所欲所求，也不曾审视过自己的人生信条：你到底要做什么？什么是你生命中最重要？你生活的重心是什么？只有确立了符合价值观的人生目标，才能凝聚意志力，全力以赴且持之以恒地付诸实现，才有可能获得内心最大的满足。

所有事物都经过两次的创造先是在脑海里，其次才是实质的创造。个人，家庭，团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全心投注于自己最重视的原则，价值观，关系及目标之上。对个人，家庭或组织而言，使命宣言可说是愿景的最高形式，它是主要的决策，主宰了所有其它的决定。领导工作的核心，就是在共有的使命，愿景和价值观之后，创造出一个文化！

高效能人士的个读后感总结篇五

《高效能人士的七个习惯》是一本带有典型的美国精神的书。

书中讲的道理通俗易懂，字里行间都带着闯劲和拼搏精神。全书中的重点的7个习惯：习惯一：积极主动——一个人愿景的原则，习惯二：以终为始——自我领导的原则，习惯三：要事第一——自我管理的原则，习惯四：双赢思维——人际领导的原则，习惯五：知彼解己——将心比心交流的原则，习惯六：统合综效——创造性合作的原则，习惯七：不断更新——平衡的自我更新的原则。这七个习惯是一个整体，缺一不可，它们的关系是相辅相成的。

一、“积极主动”也就是常说的积极的心态，这种心态是一切成功的前提。积极的人是主动的改变者，他们依据原则作出决定，敢于为自己的决定负责；而消极的人总是轻易说出“我不行”，这种语言完全体现出一种不负责任的态度。结合实际，我们在做后勤支撑工作时，需要积极主动的与各部门、班组保持有效沟通，了解他们的需要；对领导布置的各项工作，我们要认真负责，积极主动，做到“没事找事”，尽可能及早地完成该项工作，以提高工作效率，而不是被动地让事情来找我们。

二、“以终为始”指人应该要树立一个始终如一的人生目标和行为准则，才能在纷繁的事务中把握前进的方向。我们无论做任何事需要有始有终，一定得有目标和方向。并向目标不断的努力，才能在事业上取得更大的进步。任何一项工作都需要严谨、细致、认真、踏实的工作作风，这种好的作风，不是一朝一夕的，而是几十年如一日的好的工作习惯才能养成的。这就需要我们自己的工作表现和态度，始终如一坚持良好的行业行为准则，“干一行，爱一行”，按章办事，踏实工作。

三、“要事第一”也就是把时间分配给重要的事，而不是紧急的事。不管每天被紧急的事情如何缠得无法脱身，也要抽一点时间来干自己重要的事情。毕竟一个人的时间和精力永远都是有限的，所以我们在安排每天工作的时候，一定要妥善安排，分清主次，其原则就是把最重要的事放在第一位。

所以我觉得书中提出的事务分类表非常的好。我们可以按这个表来进行每天的工作安排。列出重要紧急，重要不紧急，不重要紧急，不重要不紧急这四大类再进行综合排序。这样可以做到事事有条理，从而不会忘记最重要的事。这种工作习惯，对于一个管理者或是基层员工同样重要，工作安排的有轻重缓急，才能够理出头绪，做好本职工作。

四、“统合综效”通俗的说就是既不按照我的方式，也不遵循你的方式，而是通过合作创造出更好的办法，达到1+1>2的效果。我们在工作的时候，要时刻注意合作性的原则。团结就是力量，“合作”也就是我们常强调的“团队精神”。在工作中要相互学习、相互帮忙，发扬团结协作的精神才能更有效地解决问题。我们的每个同事都有自己的特长，比如老同事工作经验丰富，年轻同志思维活跃，我们需要发挥大家的长处，一个人不能解决的问题可以通过大家综合讨论进行解决，充分发挥团队的力量。

五、“知彼解己”是我们中国人非常的熟悉词语。古代兵书《孙子·谋攻》曰：知彼知己，百战不殆。其实在生活中是没有或者很少有敌人的，更多的是朋友，同事，“亲人”。我们常常把“彼”理解成为自己的对手，忽略了去了解我们周围的环境和同事。靠自以为是的了解去判断事物，去评价工作。这样的低效率的沟通情况下，集体的效能就不能有效的发挥出来。所以，在实际工作中，我们应当注意常常设身处地的替其他工作岗位的同事，还有我们的“亲人”来考虑一下。如果我们大家都学会换位思考，以此来加强团队战斗力和协作精神，关键时候就能够打硬仗，齐心协力，通过每个人的切实努力，把我们**邮政做得更好更强。

六、“双赢思维”通俗的说就是“你好，我好，大家好”了，这是人人都懂的道理，但是我们在日常的工作中，也可以听到一些人在集体利益面临损失的时候没有“积极主动”，而是说“无所谓”。如果只是简单的发发牢骚，倒也无厚非，但要真的这么想那就是背弃了“双赢思维”。在一个集体里

面，只有集体好了，个人才能好，每个人都要尽力去维护集体，最终受益的也还是个人。反过来也一样，集体利益受了损失，我们个人也会受到损失。正所谓“一荣俱荣，一损俱损”，我们每个人出色的完成好每天的工作，并且给身边的人有一个提醒，互相检查工作的质量，共同讨论，一起提高，在整个集体中建立浓厚的“双赢思维”，我们才能在实际的工作中更“积极主动”，让**邮政不断的去赢，我们个人也就能不断的赢！

七、不断更新。人生最值得投资的就是磨练自己，因为生活与服务人群都得靠自己，这是最珍贵的工具。工作本身并不能带来经济上的安全感，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地。拥有财富，并不代表经济独立，拥有创造财富的能力才真正可靠。他告诉我们，要更新四个方面，那就是身体方面：适当运动助健康；精神方面：荡涤心灵的尘埃；心智方面：不要停止自我教育；社会情感方面：历练待人处事之道。

这七个习惯合在一起，不管运用在生活、工作还是学习当中，都能让人达到完美的程度。但相信大多数人无法做到全部，人的性格早就决定了在某些方面会强，而某些方面会弱，形成七个习惯也会有不同的难度，并且不同的人会对这七个习惯有不同的理解和领悟。七个习惯的前三个习惯可以使人从依赖达到自立，而进一步养成了后四个习惯的人则是最高境界的人。不过，我相信每个读过它人都能从这本书中受益、从这七个习惯中受益。

高效能人士的个读后感总结篇六

本周，我们共读的是《高效能人士的七个习惯》习惯四——双赢思维。Steven已经在文中解释得非常明白，自己/对方+赢/输组合的4种模式中，只有双赢的情况拥有巨大的长期价值。

“双赢者把生活看作一个合作的舞台，而不是一个角斗场。一般人看事情多用二分法：非强即弱，非胜即败。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己之失。”这是柯维博士在书中对双赢者的描述。

不把世界看成一个零和游戏场，而是有足够的蛋糕可供分配。双赢，是一起把蛋糕做大，而不是去抢别人的蛋糕。基于此，我有两个不同的观点，和大家探讨！

其实，最开始看到“双赢”这个概念的时候，我就想到了科幻作品《三体》里的“黑暗森林法则”的观点，它基于作者笔下的宇宙文明两条基本公理：

- 1、生存是文明的第一需要。
- 2、文明不断伸长和扩张，但宇宙中物质总量保持不变。

于是，文明与文明之间，相互不可见，不主动寻找（增加暴露自己的风险），只要发现，不接触，远距离毁灭是最好的解决方案。这像极了黑暗森林，有多个猎人，都有枪，相互之间有好有坏，为了保全自己，只能是隐藏在黑暗中，只要有光或者声音，就直接开枪。

和这个观点相似的，在社会心理学中，另一个概念叫零和博弈[zero-sum game]又称零和游戏，是博弈论的一个概念，属非合作博弈。指参与博弈的各方，在严格竞争下，一方的收益必然意味着另一方的损失，博弈各方的收益和损失相加总和永远为“零”，双方不存在合作的可能。

这个概念背后隐藏的逻辑是，“世界”是一个封闭的系统，财富、资源、机遇都是有限的，个别人、个别地区和个别国家财富的增加必然意味着对其他人、其他地区和国家的掠夺，这是一个“邪恶进化论”式的弱肉强食的世界。

这个角度，貌似和steven的观点相悖了啊？其实不然。

我仔细想了想，任何事情都不应该二元对立地来看待。同样，任何一个概念，也应该因地制宜，因时制宜，甚至因人而异。

1、除了零和游戏，还有负和游戏、或是正和游戏，语境很重要。

2、“互惠共赢”的语境，是基于“双方合作”的基础。

3、与合作相对的是竞争；“在有限的资源里，如何竞争”则完全是另一个话题。

4、对21世纪的地球人类来说，“资源”相对“无限”。（三体里说的资源有限，讲的是宏观宇宙物质总量，不可同日而语）

5、在目前“资源相对无限”的情况下，基于双方合作的基础上，尤其是商业领域，“互惠共赢”是最有长期价值的事情。

经过以上一番发散思考，优胜劣汰的黑暗森林法则，仅存在于“资源有限”的竞争语境之下。而本章steven讲述的是“互惠共赢”，是资源相对无限的合作语境。

从历史的角度来看，人类的发展史就是为了“更好地生存”。而不断抱团变革的历程。从原始社会的群居，到后来的采集文明、狩猎文明、农耕文明，人类是通过打破一个个小团体、小氏族、小部落的边界而建立了整个文明史，推动人类社会的车轮滚滚向前。这是合作。

合作建立在一个前提下，就是互惠共赢。而互惠共赢又建立在另一个重要的前提下，就是你相信“资源是无限的”，你相信与他人合作，“赢”的东西会更多。

《人类简史》里，提到一个观点：人类祖先开展合作，建立在“集体想象”的基础上。这个“集体想象”逐渐创造出了神话、图腾、文字符号、政治原型，其中发展出的最重要的三个普世共同体是：宗教、货币、帝国（可无限扩张和自我复制的政治模型）。也就是说，人类祖先正是因为集体相信，才凝聚到了一起。

虽然我的头脑和意识告诉我[ok]steven说得确实很有道理，而且我在头脑层面也确实认可在这个语境下的道理和逻辑。我当然知道，合作共赢是多么重要，没有它，就不可能有企业，不可能有国家甚至是整个人类文明。但好歹也算学了两年心理学，我总还是有种隐约模糊的觉察：在头脑意识不到的地方，在潜意识深处，我对“合作共赢”好像是有限制性信念的。换句话说，我的头脑告诉我要这么相信，但潜意识却是半信半疑。这也是为啥我一边读书，一边脑子里自然就联想到黑暗森林法则的原因。

这个限制性信念是什么呢？它来源于哪里？我应该怎么破除它？

自由联想的时候，我就想到了以前上学的时候。所有的老师和家长都会告诉我们：录取名额是有限的，高考就像独木桥，一定要竞争。想必大家或多或少都有过这样的时刻：无意识地把自己的同班同学当做是竞争对手，然后导致的结果就是：遇到疑惑了，自己闷着，总之是不会和同学讨论的。高中的学习就像是一段孤独的朝圣。直到现在，我再去仔细觉察的时候，也还是会发现，偶尔自己和同事、朋友相处的时候，潜意识里总有个要“一较高下”的封闭概念浮出来。

1、高考具有局限性，只是在那个特殊环境下的特殊场域而已。不代表整个世界。

2、作为一个成人，“世界”的定义可以无限大。

3、竞争时需要展现力量。合作时需要互惠共赢。Steven也谈到了建立共赢的品德、关系、协议、制度的重要性。

4、判断何时、何地、如何竞争与合作，这需要智慧。也是我要不断学习和思考的。

任何的限制性信念，觉察到它，并及时修订更新，其影响不攻自破。

高效能人士的个读后感总结篇七

其实，这本书三年前就买回来了，但一直没打开看。当时买的原因是，总是觉得自己的时间不够用，感觉自己浪费了很多时间。年龄一年年在增长，生活却一点起色没有。我发现自己有一个很不好的习惯，但凡别人推荐不错的书，我都想买回来，但是买回来后，有的并没有打开看，就像这本，买回来后，一直放在那，总感觉没时间去看。难道以为买回来就是自己的了吗？不打开看和没买有什么区别呢？这是在欺骗自己，敷衍自己，以后这个毛病得改。

今天终于看完了《高效能人士的七个习惯》这本书，也难怪那么多人推荐，确实很不错。遇到一本好书，感觉像是遇到一位良师。

书中强调，由内而外造就自己，这点我觉得特别重要，现在的社会很多人都很浮躁，很多人做事都追求捷径，注重技巧。书中说道，只重技巧就仿佛考前临时抱佛脚，纵使有时顺利过关，甚至成绩还不错，但没有日积月累的付出，绝对无法学得精通。

书中还举例说，试想如果耕种也临时抱佛脚会有多荒谬。春天忘了播种，夏天忙着享乐，秋天能收获什么呢？耕种是一个自然体系，必须付出代价，一步一步完成。一份耕耘，一分收获，没有捷径可循。

说到这，我想起自己学营养师的经历，刚开始学营养师时，在微博上看到很多营养大卡，他们的粉丝都上百万，我特别羡慕，每天想着如何让自己的粉丝多起来，却从来不动，现实很残酷，几年过去了，我的微博粉丝却没有变化。

直到今年年初，我下决心，要好好练习写作，要坚持每一天或两天写一篇文章，付出还是有收获的，虽然我的文章写的不怎么样，但是我相信，只要我多写多练，才会写得越来越好，如果一直坐等写的很好的时候再开始写，估计永远也没有这一天。

书中提到的七个习惯真的特别好，在没看这本之前，我觉得自己真的很消极，总是喜欢说，“要是…，就好了。”其实，说这样的话一点作用没有，我应该积极主动，变被动为主动，今后，不准自己再说消极的话，而是说，“我能”、“我要”等等。

很不错的一本书，大家有时间可以找来看看，我就不一一列举了。

高效能人士的个读后感总结篇八

近日，利用春节假期的时间，拜读了《高效能人士的七个习惯》一书，俯卷仰思，感触颇深。这本书通俗易懂，读来颇为受用，作者史蒂芬·科维博士通过运用大量生活、工作中的实例和生动形象的图表，向世人介绍了高效能人士的七个习惯和高效能生活的基本原则，最终告诫我们，如果能遵循这七个原则，并把他们化为行动，那么实现真正的卓越的人生就不会遥远。

这是一本关于每个人的人生成长的书，书中认为人生成长需要经历三个阶段：1、依赖阶段2、独立阶段3、互赖阶段，也就是从0到1，1到n的过程。

经历了前两个阶段，科维认为接下来是人生的最高境界，就是互赖。互赖阶段的人，追求的是你赢我也赢，即以实现“双赢”为目标，他们不仅能看到双方的差异中各自的价值，也能看到双方合作的潜力，最终达到1+1>2。

2020年我就要踏上宁杭文旅市场部的新岗位，对我而言面临的是人生的又一段新的征程，在这样的时间节点读到这本书，仿佛让我看到了一盏明灯。书中讲到的两大思维模式“遵循原则”和“由内而外”，就像是新征程上的指南针和发动机，可以帮助我理清思路，指引我选择正确的方向。

文旅工作对我来说既是陌生的又是具有挑战性的，特别是进入市场销售这一队伍，就越发有难度了，这不禁让我压力倍增。如何才能快速地适应新岗位，转变原有的思维模式呢？科维在书中给了我答案，那就是从七个习惯的第一个习惯做起：积极主动。我们常常会说：“人生就像是一场没有彩排的演出”，我们人生的这场演出，导演就是我们自己。没有哪个人的一生是一帆风顺的，总会经历一些困难和挫折，面对困难和挫折，我们是失去信心，放弃希望，还是自己当导演，去积极主动地应对困难呢？我的答案，当然是后者。积极主动，是做好每一件事的第一步，也是迈向成功人生的第一步，更是从依赖到独立最关键的一步。

古人云：“修身、齐家、治国、平天下”，一个想要真正成功的人，首先要从自己的内心出发，从正心、修身做起。那么，在工作中也是一样，我们不妨经常问一问自己，我是否做到了尽职尽责，我是否保持着一颗“初心”。

高效能人士的个读后感总结篇九

现在的互联网时代毒鸡汤太多，道理听不完……花了一周的时间读完了《高效能人士的七个习惯》，相比较而言，我平常爱看的是人物自传类的，因为他用故事的方式灌输道理和他想阐释的见解，通过具体的事例能让我很快get到作者的思

想。这本书我没看过，但作者史蒂芬·柯维我却不是很陌生，我在高中的语文课堂上看过作者的演讲视频。我当时只觉得他是个很阳光的演讲家，也可以说是一位有自己见解的学者，但通过通读这篇文章，我认为我对他的理解又高了一个档次。

虽然这本书的教育意义推荐阅读者是美国公司员工、政府机关公务员和军队官兵，但我认为，这本书的教育意义可以说小可小到生活细节中的品德，说大也能给成功人士、大企业乃至国家一些指导建议。无论是在学习、工作、人际等方面，“高效能”永远是我们追求的目标。学习上，老师和父母希望你“高效能”，希望你能将学的东西高效地转化到考试上；工作上，你的上级希望你能“高效能”，他们需要更多的创造力和能力让他的企业生机勃勃、不断壮大。人际交往中，如果你能快速融入，理解他人并让他人也能接受你，那你也必不可少“高效能”。

这本书重点强调了当今社会重塑品德的必要，它是对有关自我拯救论著的极具价值的补充。七个习惯：积极主动、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效、不断更新。每一个习惯他都有具体的感同身受的例子和具体的分析的题目供读者思考。

我印象最深的一个习惯是：要事第一。

我们总是觉得我们身边乱七八糟的事情都一起砸过来，这个时候自我管理就显得尤为重要。拥有独立意志是多么重要的事，你一定要知道你自己的核心想法，什么事是最要做的，什么事是当务之急的，什么事价值是最大的，什么事是能影响你很多的，这些在你的意识中都要非常明确。另外，不要让琐事牵着鼻子走，高效能人士脑子里不会装着问题，装的是机会，合理分配好每一个时间的人才能做到，做事有效率，做事有价值。

对我来说，有的时候就是事情太多的时候，我总想兼顾，所

以可能做出来的事并不那么完美，我有点完美主义，但又忽略了“鱼和熊掌不可兼得”的道理，读完柯维的这一章节，让我对自己的定位和个人管理有了深刻的认识，原来掌握时间和分配时间也非常重要，我要明确我的目标是什么，我要完成这个目标首先要做什么？在这个过程中我又需要先做什么？这些都是我要整理和合理安排的。另外就是我的价值观，我觉得什么对我重要？我是否明白自己的潜力在哪？我对什么事情热情最高？这些原来我都要综合考虑。

还有一点是我觉得柯维的建议中跟我联系非常大的，也是我的经理要求我做的每天汇报一下动态和行程。

柯维建议大家都要有个每天和每周的计划，如果一个人都不能对自己有科学和常规的计划，那么你的处事只会是碌碌无为还会让你在某些时刻感到迷茫。利用一切可利用的资源达到我想要达到的目标也是非常难却有意义的事情，我们不断获取资源，不断掌握资源，为的就是有一天我们可以利用这些资源帮助我们完成一些事，特别是要事，要事第一的思维定式一定要在我脑子中养成。

还有一个习惯我也是看完之后非常感慨，就是自我更新。

我一直相信人无完人，我每次看综艺和人物传记的时候，看那些成功人士，他们没有一个是对自己满意的，他们一直觉得还能自我完善，自我超越，这是我觉得难能可贵的地方，当一个人站的起点越高，他就有种“高处不胜寒”的感觉，而这种感觉会让他们觉得，“山外有山、人外有人”，他们会不断找到自己做的还不够好的地方，不断完善，以致于更加优秀，这无论是身体上、精神上、甚至于智力和社会情感上。柯维能成功影响无数个政界人士也能影响无数个平凡百姓，因为他讲这些理论阐释的很透彻，我们将显示的故事同道理连接在了一起，这时人们就会乐于并甘于接受，能够做到自我更新的人除了非凡的毅力也需要勇气，因为不是所有人都能正视自己的缺点，我们总爱在别人身上挑毛病，这就

让我们无形中把自己的地位自以为是的放的太高，殊不知，在别人眼中的你是个不求上进、原地踏步的平庸之人。而自我更新，实在太难了，说细了，更新与否，和其他六个习惯密不可分，你没有具备这些品德，你内心再想更新也做不了什么实质性成果。

一周的时间，每天零散时间拼凑的一本书，我想我还需要再读几遍，这也是提升自我的一个好机会，希望自己借着这本书能够悟到一些东西，在今后的工作中，能够超越自己也能和身边的同事和谐相处，一起进步。

高效能人士的个读后感总结篇十

每年的三月，正是万物复苏、各项工作拉开序幕踏步迈进的时节，我读了史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》，受到了很大的启发。这是一本耐人体悟的书，书中不仅强调了品行修养的重要性，也指导了我们为人处事的技巧。人的品德的形成，离不开习惯和环境的影响，正所谓思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运，习惯对我们的生活有绝大的影响。习惯是日积月累形成的，在不知不觉中潜移默化的影响着我们的品行，展示着个体的本性，甚至影响着我们做一件事的结果。

关于“习惯”定义，书中提到习惯是知识、技巧与意愿的混合体。那么习惯是怎样慢慢形成的呢？人在孩童时期大部分依赖他人，经由父母、师长的引导与养育而成长，但随着时间的推移，我们日渐有了自己独立的思考，生理、心理、情感与经济能力等方面都不断成长，直至有一天形成了自己专属的行为体系。

诚然，我们从出生就已开始了不断学习、形成习惯，良好的习惯让我们受益终生，书中讲到习惯成熟期的三个阶段：依赖期、独立期、互赖期，生动地展示了一个人从依赖到独立再到被依赖与依赖之间的发展过程。

书中用了一些详细生动的事例故事来衬托作者的观点，它包括的不仅是为人道理和人生哲学，还延伸到了家庭生活、子女教育、日常行为、与人沟通等方面的话题。

不难发现，这七个习惯实际上是一个整体：“积极主动”的态度，“以终为始”的愿景，“要事第一”的把握，“双赢思维”的互赖，“知彼解己”的沟通，“综合综效”的合作，“不断更新”的创造，它们相辅相成，不管是公司领导还是普通职工、也无论角色和身份，养成良好的习惯是非常重要的，它能决定一个人的成败得失、影响一个人的发展轨迹、改变一个人的前途和方向。

这本书在强调品行修养的同时，还系统地介绍了为人处事的技巧，其中“积极主动”、“要事第一”的习惯很让我触动，也值得我去深思。

积极主动，告诉我对待生活、工作都要勤恳主动，勇于面对，高效能人士为自己行为以及一生所做的选择负责，他们效力于实现有能力控制的事情而不是被动的忧虑，那些没法控制或难以控制的事情，他们通过努力提升效能，从而扩展自己的影响范围。反映到工作中，它让我明白：要用行动代替多余的推诿和苍白的“口号”，不要说“我不会做”，而要告诉自己“我愿意学”；反映到生活中，它让我明白：生活的苦难和打击并不是少数人的专属，不幸的事情甚至每个人都遭遇过，那些在磨练中依旧感到生活幸福的人，才是真正积极拥抱明天、主动迎接未来的胜利者。

有时，问题的反面就是契机，学会成功地与人合作的习惯。要事第一就是自我管理的原则，这个习惯是一个让人受益非浅的习惯，有效管理就是掌握重点式的管理，它把最重要的事放在第一位，由领导决定什么是最重要的，再靠自制力来掌握重点，时刻把我们的重点放在第一位，以免被偏见、情绪或冲动所左右，从这个意义上说，自我管理的实质就是自律和条理，是对计划的实施。

面对纷繁复杂的社会环境和日益进步的节奏，我们必须不断地学习、提升，依靠经验办事的时代已经不再，满足现状、坐吃山空是万万不可取的。所以，当我们有了目标之后，就要开始逐步推进，把身体、精神、智力和社会情感都保持在健康、积极的状态，与时俱进的去学习新知识，坚持把新知识理论付诸实践去检验，从而一步步迈向计划和目标的达成。

读书的目的，就是为了使我们的进步，从这本书中，我学到很多东西，在以后的工作中，积极主动的工作态度是前提；做任何事情之前，做好充分的准备是前提；为了高效的实现目标，把要事时刻放在第一位是前提，也要避免被偏见和情绪左右。

虽然鱼和熊掌不可兼得，但为人处世要有双赢的态度，从自身做到诚信、稳重和自信，与他人注重沟通与合作，完善自己的同时也成就他人，在共鸣中找到知音，在分歧中寻求收获。