

# 极度效率读后感(优秀5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。可是读后感怎么写才合适呢?这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 极度效率读后感篇一

《人生效率手册》为每一位想要成长进步的个体提供了一个自我学习成长的模型：把自我学习成长的过程比作一个电池，我们需要在有限的人生时间内，通过目标管理、时间管理、效率管理这三个重要的工具，不断修炼自己的硬本领，并通过输入、输出两个系统，实现人生成长效率的不断提升。金句不在多，摘出两三句自己感悟最深的话，写下自己的理解，并尝试实践和运用它。

下面摘取两句我最喜欢的：

### 1、为自己的身体编程，让身体适应好习惯

这里第四章修炼硬本领章节中的一句话，学过计算机编程的同学都知道，编程语言通过设定固定的逻辑程序语言，来实现任务处理的自动化。因此人也一样，如果我们建立了良好的好习惯，并能屏蔽掉坏习惯，也可以让个人系统，进入良好的自动化提升循环。

### 2、走出舒服地带，给自己自虐的机会

这也是第四章的内容，心理学研究中关于人对于外部世界的认识，分为三个区域：舒适区[comfort zone]学习区[stretch zone]和恐慌区[stress zone]如果一个人一直待在自己舒适区，往往会觉察不到任何压力，并且没有强烈自己

状态的欲望，从而忽视外部环境的变化，放松对自己的要求，温水煮青蛙的实验相信大家了然。心理学研究结果表明：只有在“学习区”内做事，人才会进步。我们要走出舒服地带，进入学习区，通过不断学习成长，将学习区转变为舒适区，并再次走出舒适区，进入学习区，不断重复这个过程。

强化好习惯养成，作者提出了用两类事件：强制性里程碑和主动性里程碑以及三个方面的注意。管理时间就是管理自己，不能一味模仿他人，根据方法行动起来！通过不断实践调整总结，构建出属于自己的时间管理模式，加强好习惯的养成！

## 极度效率读后感篇二

暂不做评价，先介绍这本书的内容。

前言——差距因何而生

1、目标的明确：只有把自己的人生目标先明确出来，精准定位自己的目标和未来走向，才能从茫然的人生状态中解脱出来，才能真正通过切切实实的行动去实现自我价值。

2、时间的积累。

第一章 目标建立——七个人物法

1、筛选确定自己高中低三阶的榜样人物（榜样不等同于偶像，最好是同性）；

2、列出每个榜样人物身上三个技能性特征；

3、按出现频率把技能排序，按需求自我匹配学习；

4、定期回溯、总结，调整七个人物人选。

## 第二章 时间管理

### 1、时间管理法则：

目标性法则：目标满足smart法则（具体、可衡量、可实现、合理、有时间限制）

要事优先法则：要把重要的事情放在前面，每次只集中精力干好一件事情。

组织计划性法则

### 2、时间管理方法：

目标分解法：我们需要将我们的人生目标一步步向下分解，分解到10年、1年、每个季度、每月，以及每周，最后是每天。

单点突破法：计划、实施、总结、评估，到再次计划。

核心竞争力法：每天拿出2~3小时，用在积累自己的核心竞争力上，用来做最重要且不紧急的事情。

自我激励法：自己激励自己；他人激励自己；自己激励别人。

## 第三章 高效学习——十大秘诀

1、明晰目标；

2、为目标设置节奏；

3、构建精学体系；

4、构建泛学体系；

5、预习提问（凡是提前，预习提升20%的学习效果，尤其是

互动性的课程)；

6、实时学习（康奈尔笔记法）；

7、复习（占学习效果的70%）；

8、早起（早起仪式，前一章内容）

听到闹钟后立刻起床

香气唤醒——进入高效能的状态

打开《赢。效率手册》，写下前一天晚上在睡前思考的三个目标

用总结法为昨日的事情进行复盘

为今天一整进行日程的安排

进入10000小时精学训练

努力进入忘我状态，且最少持续1小时

出状态，吃早餐，调整积极的心情

9、屏蔽负面消息；

10、自我激励与分享。

#### 第四章 修炼硬本领

1、知识、技能的整合；

2、模仿；

3、走出舒适区；

5、自我激励（莫名其妙写了一段情绪管理方法：呼吸法、分散注意力、吃甜食、甜橙香蕉、给你的伴侣来个长时间的拥抱、冥想）。

## 第五章 自我输入和输出

1、输入：看书；听课；与其他人沟通交流；旅行

2、输出：为人师；演讲（穿插一段关于如何演讲，我实在是懒得总结了）；写作。

第六章 工具篇（大篇幅宣传她的《赢。效率手册》，除了康奈尔笔记法和灵感笔记，其他全是多余的赘述，关于演讲、阅读、旅行，最后还拿管理人社会资本来凑数）

1、赢。效率手册；

3、灵感笔记。

## 书 摘

在决定要不要做一件事情时，一定要和我们的目标进行密切的结合。

晚间基本上是用来进行泛学训练和健康锻炼的，尤其是被动式的学习特别合适，收听或收看学习栏目是不错的选择。

坚信坚持的力量。

功夫在8小时之外。

时间的魅力在于，在你不知不觉中给你惊喜，让你变成一个意想不到的自己，一个更好的自己。

所有牛人也都是从普通人开始的。

你需要把计划、实施、总结、评估以及再次计划做成一个大的循环体系，这才是时间管理。

一个人越想左卓越的贡献，就越需要整块的时间。

一个人走，走的快，一群人走，走得远。实现梦想的道路也是如此。

学会的最高标准是会教。

敢比会更重要。

每一个困难的背后都蕴藏着同等、甚至更大的机遇。

你未必出类拔萃，但你一定与众不同。

人际关系本质上是由心理距离较远的一方决定的。

忘了什么原因买的这本书，可能是听樊登讲这本书的时候，我正焦头烂额，下单缓解了我当时的焦虑。

被疫情困在家里，不上班、不上学、不出门的轻松自在，仅仅新鲜了一周左右，接下来的日子就是追剧、看直播、刷手机，无聊到想看本积极的书，解救一下我颓废的灵魂。

这确实是一本励志的书，能往年轻人的血液里注入些鸡血。作者年轻精干，有头脑，有目标，有方法，有成果。旗下好几个公司自创公司，一年演讲400场、看100本书，投入82万元学习经费，行走100次以上，一年出一本书。年轻人的楷模，成功也不过如此了吧，可是，我不喜欢，因为它让我更加焦虑！

于是，我把书一摔，秃噜秃噜发起牢骚：

什么破书，越写逻辑越混乱，车轱辘话这章写了下章还写，我看就是复制粘贴过去的，写着写着就没了主题，小学语文老师没教过她作文跑题不给分吗？什么都要计划、什么都要有目的，连旅游都要获利，跟人交往还要计算投入价值，还有300万年轻人跟着她学习创业，跟传销有什么区别，只不过人家卖的是保险，她卖的是理念。给你整个陷阱，如果想进阶，就要买《赢。效率手册》，还要买她的课程，入她的会员，看她直播，然后投入更多的钱和精力，这其中或许真有那么几个成功的，又占300万的几分之几呢？如果生活要像她那样，跟机器又有什么区别，装个芯片，按下开关既是生活，要什么七情六欲，要什么喜怒哀乐！还声称每年要出一本书，如果都是这样的文笔和构思，不出也罢，气死我了，哼！

雨儿说：“那你就别看了呗。”不，我非把它看完，看完了才能批的更酣畅些。

虽然上面是生气时候说的话，但，句句属实，都是我切实的体会和感受。当然，吃不到葡萄不能说葡萄酸，作者无疑是成功的，但，她的书和思想少有原创，基本上是整合或重新排序。作者的成长和创业都太顺利，不是每个人都有良好的家庭环境，也不是每个人都步步顺境，她需要历练和沉淀。真不知道樊登拿了她多少宣传费，这水准的书也拿来讲。

反正，我不会这样生活，我宁愿碌碌无为、随心所欲，而我的随心所欲也不一定就是颓废、拖延、无所事事。我不想成为任何人，不想事事都有目的，与人交往先看有没有价值，每天都像打了鸡血一样，我会崩溃，会因为做不到而讨厌自己。注定我只能是一个平凡得不能再平凡的人，但是，我愿意，没有意义也是生命的一种意义。

打一棒子再给个甜枣。

我会借鉴的内容如下：

早起，早起后不是把时间交给厨房和家务，专注做自己喜欢的事情，不被打扰，把家务和陪伴放在晚上。

睡前想想第二天要做的事。

试试做康奈尔笔记。

不看图书畅销榜，而是参考资深人士的推荐书目。

把高效学习的部分讲给雨儿听。

读书如饮水，冷暖自知，不合我的口，却未必不是别人的菜。不喜勿喷，出门左转，谢谢！

## 极度效率读后感篇三

这个时候如果是一个高效的工作者懂得管理时间的方法，他会看书、写东西、准备报告、发邮件、打一些重要的电话。你会发现自己的工作效率可以在无形中大大提高，成绩自然也随之大大增长。你要学会利用每时每刻的时间，比如去看医生、做头发时带一本书、带个本，可以不必看他们的广告，并随时记录对自己有用或自己需要的东西！提高工作效率的方法就是抓紧每个缝隙中的时间点滴。

一个成功的职业人，不仅要业务上专业，还得学会保持充沛的精力和愉快心情。这里介绍给你一个很多成功人士都知道的诀窍：请你每天都提前20分钟出门。

这样做的结果是，你会发现地铁里的乘客没有那么多，道路也不会那么拥堵不堪。在上班的路上看看书、报纸，获取一些有用的信息，这样会帮助你自信地开始一天的工作。而当你到达公司的时候，大多数同事都还没有来，你就可以拿出前一天下班前写好的今天的工作计划，开始将今天的工作分门别类地安排好，接下来也许你可以琢磨琢磨中午要和谁一



起在什么地方吃个饭。看吧，这20分钟绝对是你一天中最快乐的上班时间。

在工间休息的时候，尽量不要跟同事朋友去喝咖啡，因为这项活动既浪费时间又多花钱。最好还是在午休的时候跟同事一起吃个饭，然后商量晚上的活动。在开始下午的工作之前，先检查一下记事板上的时间表，把新计划添上去。等到快下班的时候，也许会觉得有点累了，这时候你大可以想想晚上安排的活动，精神就会振作起来了。等下班的时间快到了，不要忘了做好明天的工作计划，这样才能在晚上更充分地享受你的私人时间，而不必再去费心想工作的事情了。

## 极度效率读后感篇四

在学习中，一招一式是过程，打通任督二脉，克敌制胜才是目的。

当机会出现，要懂得“敢”比“会”更重要，果断抓住。

人生就像一台榨汁机，你放进去苹果，不会榨出橙汁。

别人的东西属于你更属于别人，只有你的思考和你的感受，是独一无二属于你的知识。

输出是最好的整合机会。

输入与输出是一个有机的循环。所有的输入都是为了输出，而输出也会反作用于前者。

道理、方法都不能代替你去行动。

当有人关注时，有时候在意别人的关注，就会迷失自己的心和念。

收回关注，扎根自己，方得始终。

人生在途，往往太多选择，而多有时候就是少，因为多而不全、时间都平摊掉了。

每一个阶段，重点都不一样，不讨好、不迎合、不敷衍，保自心；偏了，拉回来再塑。

这次疫情期间，截至现在已经经历了四个阶段。

哪四个：

初期：迷在亲子游戏中，还没有顾及到亲密关系。何如此说？因为太久，没有一起24小时一起，有不习惯、当然也会有摩擦；为了避免，故以为排满所有的时间来亲子，同时坚固家里，是上上选。

非也，为何非也？

因为己不若人、人不若我；我如此这般，别人也将做此理解吗？非也。那么就会出现冲突。

拉回来稳定住自己的心和状态，所以很多时间除了家务工作外，更多在自己的学习上，娃的状态就没法保证了。

再一期，就是现在的前一期，收回了在自己身上很多时间和精力，再回到家庭中和亲子。因为情绪稳了，便可以构建和持续更好的亲子关系；同时，亲密关系在前两期的各种摩擦中，渐渐趋于稳定。

当下，放下了一些工作，因为为了工作，和所谓的自我提升和把握整合的机会，用了太多的时间。

关于机会来说，并不是所有的都是机会，而是，要看清楚自己的目标的目的到底是什么？为了他人多目标，拼尽了全力，

最后还是会有目标驰离的时候。

没关系，拉回了目标，便收回了自己。

人生路上，条条路、路路选。心不迷失，便有了舵；脚不迷失，便有了路。

累了，就喘口气，再接着走；别人走得再快，也是别人；别人走得再慢，我也不能停下来度过余生。

路，有伴儿，很好；但别自作多情和奢望以为这个伴就真能伴一生。

把握每一个相遇和相伴的时刻，因为前路如何，未可知。诚心以待，于人于己。

## 极度效率读后感篇五

目标管理、时间管理、提升效率、加强硬本领、输入与输出。

人生最美好的是什么，应该是梦吧。也就是我们的人生目标。可是又有几个人能说清自己的目标是什么，恍然一生到头如梦一场。但是通过这本书告诉我们一个寻找目标的方法，七个人物法。在有明确目标的情况下，人会更加自律，知道自己想要做什么。坚毅是成功者的共同品质，已是不争的事实。在时间管理方面坚毅是一个必要的品质。只有你坚持下来，坚持每天早起，坚持每天高效学习才有可能达到您想要实现的目标。

想要提升的学习和工作效率与正确的方法是密不可分的。它需要你全心身的投入其中不受外界所干扰。我认为做到能够立刻行动，是非常有必要的。

就像作者所说的，核心竞争力其实就是硬本领。当你拿出自

己的硬本领的时候，其他人就没有饭吃，那么你就具有不可动摇作用。要想有自己的硬本领，10000小时计划是必不可少的，并且能做到整合技能。

自我输入的渠道，不仅仅是上课认真听讲。读书也是一种自我输入的渠道。教会别人才是真正的懂。演讲和写作都是一种输出。敢比会更重要，要抓住一切可以锻炼的机会。

每个人都听过许多大道理，为什么还是过不好一生？最大的原因就是没有去实践。这本书已经给了我们许多有效的进行方法。想要改变自己，下定决心按照书中那些实践方法去做。我相信这样的一生一定会有不一样的收获。