

最新一万种你的读后感(汇总10篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下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。

一万种你的读后感篇一

人生就像是一个浩瀚无际的大海，而职业就是一艘让你通向目的地的船。我们都在驾驶着自己，通向远方。船长只有你自己成功与否最终的取决就在于你。人生的大海没有风平浪静，没有便捷的途径；汹涌的波涛，怒吼的海浪全凭你沉着与冷静。当某天，你到底了彼岸，你回头观望你所走过了“航线”，你会心地自豪，你发自内心地欢笑，笑你能成功到达；笑你能战败波涛。你想成为这样的一位船长吗？读了程社明博士的《你的船，你的海》，让我们对于职业之舟有更进一步的体会，他告诉了我们：如何做自己人生之舟的船长。

《你的船，你的海》将一切理论基础都基于马斯洛关于人的需要层次来讲解。没有需要就没有进步。没有进步你就只能在中路中返航，永远到达不了自己想要的终点。

程博士告诉我们，职业生涯中，“只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间”。

sanders上校创立肯德基时，他已经是个66岁的、月领105美圆的社会保险金的退休老人，而今天肯德基已成为全球最大的炸鸡连锁店。我们要相信自己：只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。找准自己的职业目标，不要惧怕起航，只要你开始，永远都是崭新的起点。

曾经有一位高尔夫球教练说过这样一句话：“方向比力量更加重要”，“职业生涯之路是成功与挫折同在的并行路，消极的态度，落后的观念，错误的方向会使这条路更为坎坷曲折！”当你处在职业生涯的道路上，重要的不是你现在的位置，而是你迈出下一步的方向，如果你迈出的方向错误，即使你所处的是事业的颠峰，每走一步都会将你推向深渊。相反，如果你能找准自己的职业方向，不论你是还处于人生的低谷，你每踏出一步，都是向着成功靠拢。

不要过度在意自己的现状，只要找准自己职业的方向，总有一步你会踏上成功的领奖台。不要埋怨自己，做一些无谓的努力，没有方向的挣扎只会让你一步步走向死亡，最终在起点上返航。

前几天看了一个视频，讲了史泰龙为了成功做足一切准备的故事。最后演讲者总结了，要通向成功，你必须做好万全的准备。只有做足了准备，才不会让机会轻易地溜走，只有做好准备，才不会失去一个成功的前提。

我从《读者》上看到了一则关于美国一位总统小时候的故事：有一位美国总统，小的时候别人就告诉他，当他遇到狗的时候，只要假装蹲在地上捡石头，那么狗就会害怕而不敢靠近。有一次，他遇到了一头很凶的狗，当然他也记住了这一个忠告，每当狗想靠近时，他就蹲下假装捡石头。一次，两次，三次……最后一次，狗向他扑了过来。这时恰好有一位老人经过救了他。老人说：“孩子，当你遇到强大的对手时，你不能总是做做样子，多次这样敌人就会知道你没有真正的措施。你应当适时地出手，才能取得胜利。”

是啊，当我们找准了职业的锚时，在为自己的人生做好万全的准备的时候，我们应当适时的出手，只有适时的出手，才能真正取得成功。想要成功，你就得抛准你的职业锚，适时出手。

《你的船，你的海》告诉我们：要找准自己的方向。“将目标定成远处山岗上的一棵树，虽然脚下没有一条笔直的大道通向那棵树，但是我们坚信：只要不放弃，只要坚持去努力，就一定能走出一条路，到达那棵树，摘取成功的果实”。

我们都放弃了自己的工作单位，都承受着一定的压力而来到学院进修，不管你承载着多少的梦想，你寄托着多大的希望。我相信，只要我们做好了万全的准备，适时出手，最终我们将都收获成功。不要在乎你现在的状态，不要去做无谓的挣扎，找准方向，一步步迈向成功。

做你人生中的船长，领航你自己，到达成功的彼岸。

一万种你的读后感篇二

最近认真阅读了程社明先生篆写的《你的船你的海》一书，使我感觉眼前一亮，心内感慨万分。在此就个人职业生涯的规划、人生目标的追求谈点看法。

回想自己这些年的工作经历，我觉得自己对事不是很细致，学习的主动性也比较差，因此可以说个人的职业生涯发展方向并不是很明确。今后我一定要不断的去学习新知识、新管理方法，开发自身潜能、去完成职业生涯中每一次质的飞跃。

职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯两方面，那么到底哪个更重要呢？通过阅读《你的船你的海》使我明白到内职业生涯是靠自己积累的，而外职业生涯是别人给予的。这样就很好确定哪个重要了。俗话说“是金子到哪儿都能发光”，那什么是“金子”，我想应该就是我们的内职业生涯，是我们能否干好这份工作的能力。现在想想曾经患得患失的自己其实还真的是很幼稚，要是把那些浪费的精力投入到内职业生涯的积累上，那么今天的自己不是更加完美吗！

确实我们周围的环境每一天都在变化，我们更应该随着环境

的变化去规划自己的职业生涯，要结合企业、结合环境、结合国家现状去定立可行的人生规划。程先生有句话“心怀感激接受命，积极主动改变运”说的太对了，我们有别于其他动物的喜、怒、唉、乐，我们不该感激上苍吗？我们在大型国有企业就职，各方面的待遇和保障都比较塌实不该感激企业选择了我们吗？公司领导“逼”我们进步、成长，我们不应该感激领导吗？繁此种种我们都是应该感激的。

而同样在一个企业中为什么有的人进步快，有的人进步稍慢，有的人干脆就不进步呢？我想那就是积极主动方面的差距。回想自己近几年的工作我感到自己的惰性还在，精益求精、好上加好的主动性还不强，其实我的这些问题领导提过也不止一次了，自己也想过很多，但是总结的并不系统也并不透彻。通过对《你的船你的海》的学习，结合对几年来工作的反思，我今后一定要明确自己的航标、扬起风帆拿出不达目的不罢休的精神去干好本职工作。

远处山上那个树的果实熟了，我很想得到它，这就是一个目标，我们的一生应该有好多个这样的小目标，还要有一个总体目标。我们的职业生涯规划就是让自己每天所做的事情都在和美好愿望也就是我们追求目标离的更进，联系的更密切。

人的一生没有目标不行：没有了目标就失去了奋斗的动力，失去了进取的精神，同样也少了成功的快乐。

人的一生目标太多不行：一心一意和三心二意的区别有多么大，一个是认定目标并寻找诸多方法去实现，而另一个是目标很多，又被很多的意念所左右而未能采取积极的行动。

人的一生目标总换不行：没有努力就说我的目标不对，不好实现而更换目标的人是懦夫。

以上三点是我们定立目标时要注意的，我自己一直认为是有目标的人，但是我受外部环境变化的影响也比较大，始终不

能积极寻找有效的方法和彻底的坚持。目标到底对不对？到底可行吗？符合环境吗？符合实际吗？现在是该认真考虑和修正的时候了，今后我一定不断的寻找好的方法，坚持足够的时间去达到自己目标，完成企业的目标。

职业锚是我们的最佳贡献区，怎么能找到它呢？我想主要是应该正确认识自己，明确自己想干什么、能干什么和为什么要干。就个人来说“没有不想当总经理的职员”，可在一个企业中老总往往就一个，那我们该怎么办？我想应该首先在于干好本质工作的基础上不断的发掘自己的潜能，完善自己岗位上的工作，既而继续增强内职业生涯的修炼。

回想自己几年来的工作，有没有能干的更出色的地方，答案肯定是有，可是为什么做不到及至呢！那还是自己的信念不强，坚持不够。通过对《你的船你的海》的学习我今后遇事一定多分析、办事一定多思考、平时一定多学习、事后一定多总结，以次来弥补个人能力上的不足和增强个人能力的修为去做好每一件本岗位上的工作，为企业做出最大化的贡献。

我们都在企业中，我们都在一条船上，那我们就必须同舟共渡，同心协力，才能渡过难关。任何个人不能仅仅只是将眼光放在自己的个人利益中去，而是需要顾及公司这个整体，只有我们认真、出色的工作，才能促使公司一直处于不断发展的状态，而随之而来的就是公司在发展过程中提供给我们更多的能展示自己能力的岗位，获得更多的回报，这种回报不仅仅是物质上的，还有精神上的。

公司和员工是一个共生体，公司的成长，要依靠员工的成长来实现；员工的成长，又要靠公司这个平台。公司兴，员工兴；公司衰，员工衰。我们一定要将公司的事当成自己的事，把自己当成公司这条大船的一名船员，只有我们每一个人都尽心尽力的为船上的所有事务而努力，这条大船才会在浩瀚的大海中平稳的航行，才能顺利的达到彼岸。

同志们让我大家共同努力吧，去不断的完善自己，规划自己，在我们的职业生涯中只要开始追求，就永远不晚；只要能够进步，就总有空间。

一万种你的读后感篇三

最近认真阅读了程社明先生篆写的《你的船你的海》一书，使我感觉眼前一亮，心内感慨万分。在此就个人职业生涯的规划、人生目标的追求谈点看法。

首先：职业生涯的方向选择

回想自己这些年的工作经历，我觉得自己对事不是很细致，学习的主动性也比较差，因此可以说个人的职业生涯发展方向并不是很明确。今后我一定要不断的去学习新知识、新管理方法，开发自身潜能、去完成职业生涯中每一次质的飞跃。

其次：注重内职业生涯修练，对事积极主动

职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯两方面，那么到底哪个更重要呢？通过阅读《你的船你的海》使我明白到内职业生涯是靠自己积累的，而外职业生涯是别人给予的。这样就很好确定哪个重要了。俗话说“是金子到哪儿都能发光”，那什么是“金子”，我想应该就是我们的内职业生涯，是我们能否干好这份工作的能力。现在想想曾经患得患失的自己其实还真是很幼稚，要是把那些浪费的精力投入到内职业生涯的积累上，那么今天的自己不是更加完美吗！

确实我们周围的环境每一天都在变化，我们更应该随着环境的变化去规划自己的职业生涯，要结合企业、结合环境、结合国家现状去定立可行的人生规划。程先生有句话“心怀感激接受命，积极主动改变运”说的太对了，我们有别于其他动物的喜、怒、唉、乐，我们不该感激上苍吗？我们在大型国有企业就职，各方面的待遇和保障都比较塌实不该感激企业

选择了我们吗?公司领导“逼”我们进步、成长，我们不应该感激领导吗?繁此种种我们都是应该感激的。

而同样在一个企业中为什么有的人进步快，有的人进步稍慢，有的人干脆就不进步呢?我想那就是积极主动方面的差距。回想自己近几年的工作我感到自己的惰性还在，精益求精、好上加好的主动性还不强，其实我的这些问题领导提过也不止一次了，自己也想过很多，但是的并不系统也并不透彻。通过对《你的船你的海》的学习，结合对几年来工作的反思，我今后一定要明确自己的航标、扬起风帆拿出不达目的不罢休的精神去干好本职工作。

最近认真阅读了程社明先生篆写的《你的船你的海》一书，使我感觉眼前一亮，心内感慨万分。在此就个人职业生涯的规划、人生目标的追求谈点看法。

首先：职业生涯的方向选择

回想自己这些年的工作经历，我觉得自己对事不是很细致，学习的主动性也比较差，因此可以说个人的职业生涯发展方向并不是很明确。今后我一定要不断的去学习新知识、新管理方法，开发自身潜能、去完成职业生涯中每一次质的飞跃。

其次：注重内职业生涯修练，对事积极主动

职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯两方面，那么到底哪个更重要呢?通过阅读《你的船你的海》使我明白到内职业生涯是靠自己积累的，而外职业生涯是别人给予的。这样就很好确定哪个重要了。俗话说“是金子到哪儿都能发光”，那什么是“金子”，我想应该就是我们的内职业生涯，是我们能否干好这份工作的能力。现在想想曾经患得患失的自己其实还真是很幼稚，要是把那些浪费的精力投入到内职业生涯的积累上，那么今天的自己不是更加完美吗!

确实我们周围的环境每一天都在变化，我们更应该随着环境的变化去规划自己的职业生涯，要结合企业、结合环境、结合国家现状去定立可行的人生规划。程先生有句话“心怀感激接受命，积极主动改变运”说的太对了，我们有别于其他动物的喜、怒、唉、乐，我们不该感激上苍吗？我们在大型国有企业就职，各方面的待遇和保障都比较塌实不该感激企业选择了我们吗？公司领导“逼”我们进步、成长，我们不应该感激领导吗？繁此种种我们都是应该感激的。

而同样在一个企业中为什么有的人进步快，有的人进步稍慢，有的人干脆就不进步呢？我想那就是积极主动方面的差距。回想自己近几年的工作我感到自己的惰性还在，精益求精、好上加好的主动性还不强，其实我的这些问题领导提过也不止一次了，自己也想过很多，但是总结的并不系统也并不透彻。通过对《你的船你的海》的学习，结合对几年来工作的反思，我今后一定要明确自己的航标、扬起风帆拿出不达目的不罢休的精神去干好本职工作。

第三：确定明确目标，找到职业锚

远处山上那个树的果实熟了，我很想得到它，这就是一个目标，我们的一生应该有好多个这样的小目标，还要有一个总体目标。我们的职业生涯规划就是让自己每天所做的事情都在和美好愿望也就是我们追求目标离的更进，联系的更密切。

人的一生没有目标不行：没有了目标就失去了奋斗的动力，失去了进取的精神，同样也少了成功的快乐。

人的一生目标太多不行：一心一意和三心二意的区别有多么大，一个是认定目标并寻找诸多方法去实现，而另一个是目标很多，又被很多的意念所左右而未能采取积极的行动。

人的一生目标总换不行：没有努力就说我的目标不对，不好实现而更换目标的人是懦夫。

以上三点是我们定立目标时要注意的，我自己一直认为是有目标的人，但是我受外部环境变化的影响也比较大，始终不能积极寻找有效的方法和彻底的坚持。目标到底对不对？到底可行吗？符合环境吗？符合实际吗？现在是该认真考虑和修正的时候了，今后我一定不断的寻找好的方法，坚持足够的时间去达到自己目标，完成企业的目标。

职业锚是我们的最佳贡献区，怎么能找到它呢？我想主要是应该正确认识自己，明确自己想干什么、能干什么和为什么要干。就个人来说“没有不想当总经理的职员”，可在一个企业中老总往往就一个，那我们该怎么办？我想应该首先在干好本质工作的基础上不断的发掘自己的潜能，完善自己岗位上的工作，既而继续增强内职业生涯的修炼。

回想自己几年来的工作，有没有能干的更出色的地方，答案肯定是有，可是为什么做不到及至呢！那还是自己的信念不强，坚持不够。通过对《你的船你的海》的学习我今后遇事一定多分析、办事一定多思考、平时一定多学习、事后一定多总结，以次来弥补个人能力上的不足和增强个人能力的修为去做好每一件本岗位上的工作，为企业做出最大化的贡献。

第四：我在团队中，企业就是我的船

我们都在企业中，我们都在一条船上，那我们就必须同舟共渡，同心协力，才能渡过难关。任何个人不能仅仅只是将眼光放在自己的个人利益中去，而是需要顾及公司这个整体，只有我们认真、出色的工作，才能促使公司一直处于不断发展的状态，而随之而来的就是公司在发展过程中提供给我们更多的能展示自己能力的岗位，获得更多的回报，这种回报不仅仅是物质上的，还有精神上的。

公司和员工是一个共生体，公司的成长，要依靠员工的成长来实现；员工的成长，又要靠公司这个平台。公司兴，员工兴；公司衰，员工衰。我们一定要将公司的事当成自己的事，

把自己当成公司这条大船的一名船员，只有我们每一个人都尽心尽力的为船上的所有事务而努力，这条大船才会在浩瀚的大海中平稳的航行，才能顺利的达到彼岸。

同志们让我大家共同努力吧，去不断的完善自己，规划自己，在我们的职业生涯中只要开始追求，就永远不晚；只要能够进步，就总有空间。

一万种你的读后感篇四

在《你的船你的海》一书中，著者如是说道，“机会与挑战常常会伪装成困难、失败来敲门，引起的生理感受就是心理不舒服”。

从象牙塔一脚踏入忙于生计的社会，满身的不适应。就个人而言，固然早在读研前期，便在心头大篇幅地描绘着未来的工作计划和生活蓝图，但当一个梦寐以求的工作机会摆在眼前时，却不明就里地萌发了退意。因为心向往之，选择沉浸法学多年的我，实则难以爬疏罗列专业知识，谈及金融更难言粗通领会，以至于当第一份单子如期而至时，竟显得有些手足无措，无所适从。

正确面对挑战

俗语说的好：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

前苏联作家奥斯特洛夫斯基，全身瘫痪，双目失明，但他未向命运低头，著下《钢铁是怎样炼成的》。开始时，他口授，让人记录；后用硬纸做成一个框子，放在稿纸上，用手摸着框子写，将近五年的时间，终于完成了这部世界名著。此谓坚持。

“巨鹿之战”中的西楚霸王项羽，面对章邯三十万大军，破

釜沉舟，砸烂锅碗，凿穿船只，凭借一身的勇猛激励着自己的部下，九战九捷，正如《孙子兵法》中所说的“投之亡地而后存，陷之死地然后生”的谋略与胆识。大破章邯大军之后，乘胜追击，扫灭秦国主力，为最终诛灭暴秦奠定了坚实的基础。此谓勇气。

土木之战，明军大败，甚至御驾亲征的皇帝明英宗都被叛军抓获。后瓦剌军挟持皇帝连克数座城池，都城不保。在这千钧一发之际，于谦力挽狂澜，另立新君，最终取得京城保卫战的胜利，拯救明王朝于将倒。若是于谦不给生命一个挑战，冒死相谏，何以有明朝由衰败到复兴的辉煌时刻？此谓果决。

摔了一跤，并不意外着会出事，爬上山顶也不意味着可以放松。在面临挑战时，选择努力和坚持；在身陷困境时，选择勇敢；在面对抉择时，选择果决。拒绝平庸给人生一个挑战，也许明天成功的彼岸会出现你的身影。

你好，挑战

我们都在同一企业中，在共同的一条船上，任何个人不能只是将眼光放在自己的个人利益中去，而是需要顾及公司这个整体，我们只有认真地工作，忘我地付出，公司才能不断地向前发展，施展自我才华的舞台才能不断扩大。

只有不断的完善自己，规划自己，勇于面对挑战，昂然前行，才能很好的实现自己的职业价值。

一万种你的读后感篇五

最近认真阅读了程社明先生篆写的《你的船你的海》一书，使我感觉眼前一亮，心内感慨万分。在此就个人职业生涯的规划、人生目标的追求谈点看法。

首先：职业生涯的方向选择

回想自己这些年的工作经历，我觉得自己对事不是很细致，学习的主动性也比较差，因此可以说个人的职业生涯发展方向并不是很明确。今后我一定要不断的去学习新知识、新管理方法，开发自身潜能、去完成职业生涯中每一次质的飞跃。

其次：注重内职业生涯修练，对事积极主动

职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯两方面，那么到底哪个更重要呢？通过阅读《你的船你的海》使我明白到内职业生涯是靠自己积累的，而外职业生涯是别人给予的。这样就很好确定哪个重要了。俗话说“是金子到哪儿都能发光”，那什么是“金子”，我想应该就是我们的内职业生涯，是我们能否干好这份工作的能力。现在想想曾经患得患失的自己其实还真的是很幼稚，要是把那些浪费的精力投入到内职业生涯的积累上，那么今天的自己不是更加完美吗！

确实我们周围的环境每一天都在变化，我们更应该随着环境的变化去规划自己的职业生涯，要结合企业、结合环境、结合国家现状去定立可行的人生规划。程先生有句话“心怀感激接受命，积极主动改变运”说的太对了，我们有别于其他动物的喜、怒、唉、乐，我们不该感激上苍吗？我们在大型国有企业就职，各方面的待遇和保障都比较塌实不该感激企业选择了我们吗？公司领导“逼”我们进步、成长，我们不应该感激领导吗？繁此种种我们都是应该感激的。

而同样在一个企业中为什么有的人进步快，有的人进步稍慢，有的人干脆就不进步呢？我想那就是积极主动方面的差距。回想自己近几年的工作我感到自己的惰性还在，精益求精、好上加好的主动性还不强，其实我的这些问题领导提过也不止一次了，自己也想过很多，但是总结的并不系统也并不透彻。通过对《你的船你的海》的学习，结合对几年来工作的反思，我今后一定要明确自己的航标、扬起风帆拿出不达目的不罢休的精神去干好本职工作。

第三：确定明确目标，找到职业锚

远处山上那个树的果实熟了，我很想得到它，这就是一个目标，我们的一生应该有好多个这样的小目标，还要有一个总体目标。我们的职业生涯规划就是让自己每天所做的事情都在和美好愿望也就是我们追求目标离的更进，联系的更密切。

人的一生没有目标不行：没有了目标就失去了奋斗的动力，失去了进取的精神，同样也少了成功的快乐。

人的一生目标太多不行：一心一意和三心二意的区别有多么大，一个是认定目标并寻找诸多方法去实现，而另一个是目标很多，又被很多的意念所左右而未能采取积极的行动。

人的一生目标总换不行：没有努力就说我的目标不对，不好实现而更换目标的人是懦夫。

以上三点是我们定立目标时要注意的，我自己一直认为是有目标的人，但是我受外部环境变化的影响也比较大，始终不能积极寻找有效的方法和彻底的坚持。目标到底对不对？到底可行吗？符合环境吗？符合实际吗？现在是该认真考虑和修正的时候了，今后我一定不断的寻找好的方法，坚持足够的时间去达到自己目标，完成企业的目标。

职业锚是我们的最佳贡献区，怎么能找到它呢？我想主要是应该正确认识自己，明确自己想干什么、能干什么和为什么要干。就个人来说“没有不想当总经理的职员”，可在一个企业中老总往往就一个，那我们该怎么办？我想应该首先在于干好本质工作的基础上不断的发掘自己的潜能，完善自己岗位上的工作，既而继续增强内职业生涯的修炼。

回想自己几年来的工作，有没有能干的更出色的地方，答案肯定是有，可是为什么做不到及至呢！那还是自己的信念不强，坚持不够。通过对《你的船你的海》的学习我今后遇事

一定多分析、办事一定多思考、平时一定多学习、事后一定多总结，以次来弥补个人能力上的不足和增强个人能力的修为去做好每一件本岗位上的工作，为企业做出最大化的贡献。

第四：我在团队中，企业就是我的船

我们都在企业中，我们都在一条船上，那我们就必须同舟共渡，同心协力，才能渡过难关。任何个人不能仅仅只是将眼光放在自己的个人利益中去，而是需要顾及公司这个整体，只有我们认真、出色的工作，才能促使公司一直处于不断发展的状态，而随之而来的就是公司在发展过程中提供给我们更多的能展示自己能力的岗位，获得更多的回报，这种回报不仅仅是物质上的，还有精神上的。

公司和员工是一个共生体，公司的成长，要依靠员工的成长来实现；员工的成长，又要靠公司这个平台。公司兴，员工兴；公司衰，员工衰。我们一定要将公司的事当成自己的事，把自己当成公司这条大船的一名船员，只有我们每一个人都尽心尽力的为船上的所有事务而努力，这条大船才会在浩瀚的大海中平稳的航行，才能顺利的达到彼岸。

同志们让我大家共同努力吧，去不断的完善自己，规划自己，在我们的职业生涯中只要开始追求，就永远不晚；只要能够进步，就总有空间。

[你的船你的海读后感]

一万种你的读后感篇六

“微笑，送给打击你最深的人”一书出自一位平凡而自在生活的女子之手。先后四卷每卷都有对人性的不同描述，一卷生命里面表述了很多例子讲了很多人在自己短暂的生命中做最后的努力，为自己争取时间。这使我想起一句话：在绝境中求生存，把不可能便可能。人在遇到挫折时往往会退却，

可这其实也是一种机遇啊！是个转折，这也许会始人柳暗花明得到意想不到的收获，是个契机，从而达到峰回路转的目的。生命是短暂的谁也不可能平平安安过一辈子，遇到人生的困难就应该去面对，躲避等于拖延。事情早晚会发生，既然这样我们何不英勇的去面对。我在鹊桥上认识一位朋友，她每天心情都很糟当我问她原因时她总说很多困难摆在眼前事情多压得喘不过气。我告诉她有困难我们就去想办法解决吗！时在太闹心了就统统扔掉，不去想·不去问·不去做。她又说事情就在眼前，想躲也躲不掉即使躲掉了以后万一还会发生又该怎么办，她还告诉我这使其经常失眠。为什么要这样呢？古人说：“处逆境时，须用开拓法；处顺境时，要用收敛法。”其实每一个小小的挫折都是生活的一种考验，要去学会品味人生。书中有句话“生命里还有许许多多沉重的’负担，这个负担同时也是一种充实的象征，负担越重，我们的生活本质也就越接近大地，愈贴近生命真实的那一面。”只有你去细细品味，才会感觉生活是多么精彩，只有当你遇到更大的困境时，才会感觉之前的困难是多么的亲切·和蔼。不要对生活的苦闷，困境投强。因为，他也许是你另一个人生的开始，命运的转折。“让我们跟逆境干杯”！每个人的人生都有很多路要走，但不管朝向哪一条路径，困难、艰险都一定会出现。因此，我们都要勇敢面对，唯有坚持下去，才能获得最后的胜利。

生命是宝贵的，他是父母赐予我们的机会，是任何东西都无法兑换的。不管你人生有多大的困难与危险也不要萌生一死了之的想法，在困难的处境我们早晚也会扛过、再危险的处境也会度过。一旦有了这种想法请考虑下自己的父母，他们含辛茹苦的把你养大为了’你‘他们满头乌发变白发，身体上留下了岁月的仓桑。到头来反而白发送黑发，这是何等的悲惨啊，在古代“皮之体肤，受之父母”不珍惜生命这是大不孝。要有家室儿女’请站在‘父亲、母亲’的角度想想，难道你想让自己的儿女从小缺少父母的关爱吗，长大了被人指指点点开家长会没人去，生病了没人关心吗？请不爱乎生命的人为自己想一想，年纪轻轻就‘与世长别’告别精彩的

世界吗，人生要走的路还有很多，千万不要因为眼前的困境就产生“离别”的想法。

请记住人生何其美好，好多事等着去做，好多朋友没去交，好多东西没见过。请慢慢的享受生活，体验人生。

一万种你的读后感篇七

《你的误区》这本书描述了很多人类所特有的心理，如高兴、悲伤、愤怒等。深入浅出的剖析，让人时时产生共鸣。书中也提到了很多解决的办法，但是最终得到的结论就是：积极的生活态度、强大的内心修炼。单单这两点就足以抵抗外界带来的一切困扰。

有些人常常烦恼、抱怨……其实还是自己没有信心或者能力不足的表现。这点从我自身来讲，也时常出现过类似的情况。举个小小的例子来说，领导给你安排一项任务，看似和你职责无关紧要，而正好自己的能力去做这份工作比较吃力，这时候，烦恼和抱怨就开始了，一段时间的烦恼和抱怨就会让人产生抵触心理，继而消极的情绪开始扩张，最后很糟糕的完成了任务。但如果我们换个角度，把这些抱怨烦恼的时间，用来学习、提高自己，就会得到一个截然不同的结果。

《你的误区》确实说的很有道理，很多时候人类烦恼的事情都源自于自己，源自于你想要得到别人的称赞、想要得到别人的敬仰、害怕别人对自己的否定……看看我们烦恼的根源，都是内心在害怕得不到别人的认可。在日常生活中，我们因为害怕别人对我们产生不好的感觉，所以连说“no”的勇气都没有，每次别人有事相求，不管能不能干，总是一股脑儿的把事情接下来，然后加班加点，舍去休息时间去做，到头来什么事情都没有做好，自己也累得一点精神也没有。这样恶性循环，估计人会崩溃，我想那些被称之为“便利贴”女孩们也有这种感觉吧。

之前的我，也有过类似的情况，不过庆幸的是，这种现象已经解决了。现在的我，每天都非常开心，工作效率也很高。在“今日事，今日毕，明日事，提早做”的原则下，让我有更多的时间去学习，去做自己喜欢的事情。

生活如此美好，又是如此的短暂，让我们从现在起做个幸福的人吧……

一万种你的读后感篇八

美国心理学家韦恩·戴尔所着的《你的误区》是美国亚马逊的高评畅销书。开篇是一个小故事：演讲者想要向一群酗酒者证明酒精的危害。他拿出两杯装有清澈液体的杯子，一杯是清水、一杯是纯酒。他把一只小虫放入清水杯，小虫游来游去；再把小虫放入纯酒杯，小虫在众目睽睽下死了。演讲者问酗酒者对这件事的看法，酗酒者回应说：“我觉得它的意思是，如果你喝了酒，体内就绝不会有小虫。”作者认为每个人都有“小虫”，就是基于你的价值观、看法、偏见和个人史，你只会听到和感受到你想接收的信息。这本书就是教人摒弃“小虫”的。

首先是自我价值感。自我价值不能由别人来认定：你是有价值的，因为你认定自己有价值。靠别人来认定的价值是别人的价值。自卑曾一度很困扰我，直到现在我还在努力训练自己增强自信。而且自我价值感过低是没办法正常地爱别人的。首先要爱自己，觉得自己是重要的，有价值，而且美好的。一旦认定自己很好，就不必借助要求别人的行为符合你的意思，来加强自我价值。这个误区在很多家庭教育中都存在，很多缺乏自我价值感的父母要求孩子努力上进只是为了弥补自己当年的某些遗憾。

其次是不需要他人的认可。个人根据自己的良知和所处文化的适用法律决定自己的行为，而不是由他人命令指示应该如何做。你所做的每一件事绝不可能得到每个人的认可，但如

果你自认为有价值，即使没有得到认可，也不会感到沮丧。别人的不认可只是人生的自然结果。——这点我是认同的。

但作者看来这是教育失败的产物，学生被训练成为为达到所定标准而做事，从而害怕自行思考，照别人的期望去做容易得多，也安全得多。——这点我并不认同。学校只解决基础只是体系构建的问题，其它的事，学校不交，也没义务教。把一切归因于教育体系就如同一个成年人把一切归因于自己的原生家庭一样。

叔本华说：人幸福的本质，在于自己的“体格”。体格包括健康、人格、能力、亲人。人最大的悲哀是不在自身的本质中去寻找幸福，而在“别人看待他是什么”中寻找幸福。共勉。

一万种你的读后感篇九

美国高级精神病理学家戴埃博士所著的《你的误区》，依据心理问诊实践和理论积累的第一手资料，在选择生活的态度和方法上，为我们提供了一个新的思维角度。戴埃把人们日常生活中所暴露的各种性格（如自暴自弃、崇拜、依赖）与情绪（如悔恨、忧虑、抱怨）进行逐条分析，找出了他们共同的基础——虚度人生的惰性，进而提出了根除个性癖病的疗法，他将那些不健康的“自我挫败情感和行为”归结为束缚人生、导致失误的区域，提出了心理上的“误区”概念。比如由自我摒弃心理产生的消极自卑、寻求赞许、悔恨内疚；因惧怕未知而导致的自我限制误区；回避新事物、僵化偏见、害怕失败、“尽善尽美”心理，这些误区，几乎人人都有，它制造了一个个封闭的自我，阻遏人们投身丰富多彩的生活。但是，戴埃博士认为：人们的“精神健康是一种自然状态”，所以摆脱误区，走向生活“是每个人力所能及的”。关键是你敢于正视生活，对自己的情感和现状“负起责任”，这样，就可以实现你所作出的任何选择。”而这种选择从目标转化为事实的重要步骤，就是“从现在开始”。上述两个中心主题向读

者昭示了“活着，就要生活”的要旨。

戴埃竭力倡导一种积极的人生态度：主宰命运，发展自我，冲破习俗，探索未知，它们从总体上论证了一个问题，你要参与社会工作与生活，就必须从封闭的自我走向开放自我，建立和强化主体意识，完整地说，这种主体意识包含了两方面的内容：在整体上，坚信人是推动社会发展的唯一动力；对个体而言，这种动力的标志是个人品质和自我价值的充分发展和兑现。现代人日臻完美的个性，是由独立、独思、独创的心理素质和自尊、自信、自强的性格特征铸成的，它既是实现自我价值的原动力、又是自我价值的一部分。怎样才能塑造这种健全的个性呢？戴埃指出：一个普通人要主宰自己的命运，“首先要培养一种新的思维方式”。第一，以发展自我为动力，永远谋求自强。生命的唯一标志是生长、发展，这一标准也同样适用于人的精神世界。人的生活动力不能仅限于“弥补不足的被动需要”，而应当是“渴望发展的迫切愿望，因为无论是弥补遗憾的过去还是满足平庸的现在，都难以驱逐“生活失落感”，只有选择发展，你才能完全“支配现时生活的每一时刻”，这种支配力就是主宰命运的神奇力量。

达尔文曾经在生物进化范畴论述这种支配力的不寻常意义。他说，生物个体遇到灾变时，可以有两种反应。一种，被灾难吓到，使本来具有的应变能力也不能动用，从而处于病态的瘫痪。另一种，被大祸所激愤，动用全部主观支配力量，使之处于极端亢奋状态来应付灾变。例如：兔子突然发现狼向自己扑来时，可以吓昏在地，被吞吃掉；也可以拼命地以异乎寻常的速度和耐力逃跑了。前者在生存竞争中，不可避免地会被自然淘汰了；后者，逐步改造自己，使之具备更强的适应性和应变能力，从而得到发展。

戴埃博士提出思维方式的第二特点——无须追逐别人的赞许，保持充分自信。赞许本身无损于精神健康，但当“寻求赞许”的希望变为一种心理需要。并被定作行为追逐目标时，它变沦为了误区。这条分界线的两边，是思维迥异的两种人。误

区内的属于“外界控制型”，这种思维“着眼于他人”，惯于用外在因素解释自己的生活 and 情感结果。左右自己的行为标准，它总是奢望“依赖别人提高‘自我价值’”，或是“强求别人的言行符合”自己的旨意，把自我价值的实现捆系在别人赏赐的赞许上，一旦外界停止施舍赞许，便觉得自己一文不值了。结论是：“越是需要得到恭维，就越有可能受到别人的支配，”他永远不可能去开创自己的生活，只能依赖外界金钱、家产等物质，去工作或谋取生存。

与“外界控制型”相对的，是“内在控制型”思维。它充分相信人的内在力量，始终追求“内心安全感”；相信自己能够在不具备外在条件下，也会处理好任何事情。这些人的“自我价值来自内心世界”，认为它是“幸福和自制力的顾问”，具有固定的常值，“不论你迄今为止成就如何”，“你都有一定价值。任何外部成就和他人评价都不等于自我价值，任何局部的成败也不等于自我价值的高低。关键是看你能否运用人格力量不断塑造“新我”形象。这种明确的价值观使他们把外界财产、地位、名誉，仅视为“生活中令人愉快、但可有可无的附属物，而将精力倾注于积极的生活和充实的内心。”

那么，怎样衡量你的生活充实与否呢？戴埃博士在“探索未来”中提出一个问题：你只要计算一下已经走过的岁月，然后向自己发问：“你是真正生活了一万多天，还是仅仅生活了一天，重复了一万余次？”倘若你意识到消逝的生活中，刻板的“重复”多于“真正生活”的天数，你就必须冲旧框框的束缚，从眼前的哪个时刻开始，重新设计和安排每一个“今天”，你就应该下决心走出你的‘误区，挣脱依赖他人的惰性心理，按照自己的愿望编织自己的生活。

《你的误区》自1976年在美国问世时，一下子就轰动了西方心理学界。自1977年至今的二十多年间，这本有关普通人的心理、性格的书，各类不同的出版社已经连续多次再版重印，成为破纪录的畅销书。当然，书中的某些例证和观点未必正确，对价值观的阐述也不尽完善。但是，戴埃博士对人生问

题的心理分析，以及用第二人称坦率友好的对知心朋友般的“促膝相谈”，对启迪读者的睿智，还是有积极意义的。

一万种你的读后感篇十

同时使用两种以上的造型工具

很多女生都有这样的造型习惯，在使用完吹风机吹干头发后，马上用直发板或者电卷棒对头发进行造型，殊不知这样会对头发造型双倍的伤害，建议想要用卷发棒营造出自然卷度的女生们，可以在头发湿润的时候，将湿发编成麻花辫再用吹风机吹干，这样松开麻花辫之后就会得到一头自然蓬松的波浪卷发，时尚又不伤发质。或者在睡前用水打湿头发，再上上海绵卷发棒，第二天早上起来松开，头发就会呈现自然的卷度了，而且早上也不用花太多时间打理。

在发丝湿润的时候梳理头发

如果洗完头发之后马上进行梳理，会让头发变得更加脆弱，分叉和毛躁的问题也更容易找上门，平时洗完头发之后应该先涂抹免洗护发素，之后再梳子轻柔梳理发丝，既能够将打结发丝梳理顺畅又不会伤害发丝。

一款扎发应万变

将头发全部或部分扎起的造型，比如马尾或是盘发，会因为经常让发丝局部过于紧张，而拉扯毛囊和发丝导致发根变得脆弱受损，还会产生脱发等等问题，所以我们日常最好变换多一些的发型，披肩发让每根发丝都呈现放松状态，也可以作为代替扎发的不错选择。