

# 2023年了不起的狼先生读后感(大全6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。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 了不起的狼先生读后感篇一

去年在某平台购买《了不起的我》，刚开始翻几页以为是那种灌鸡汤的书籍，就直接放回了书架上。本周利用清晨宁静的时间拿出来重新阅读，发现这本书非常硬核，从心理学的角度剖析我们在自我发现的过程中可能遇到的问题，并给出解决方案。

什么是真正了不起的人，樊登老师在一次分享中提到，真正了不起的人是“和其光，同其尘，挫其锐，解其纷”。太锋利的东西保持不了太长的时间，但是如果能够圆润光滑，和光同尘，走到哪别人都看不出来，那就是真正了不起的人。所以要成为了不起的人，其实是一场人生的修为。

自我发展是每个人都会经历的事情，大家都会逐步从后浪变成前浪，在这个过程中，其实每个人都会遇到种种困难，比如说生活方面，工作方面，家庭方面等，很多问题都是来自于自己的意识层面。我着重从三个部分进行阐述：

如何走出我们的心理舒适区，如何通过打破自己的内心假设来进行自我改变。首先要找到自己内心的隐含假设，并且打破隐藏假设后，才能实现真正的自我蜕变。比如说你想减肥，那很多人心理预设就是，我就是肥胖型的，无论如何就减不下来，如果说有这种根深蒂固的意识，就真的很难去减肥成

功，但是如果打破这种意识，就可以接受科学的办法去减肥，那最后有机会能够实现自我改变。所以说，当我们要实现自我改变的时候，一定要找到自己内心的那个隐含假设，并且打破他。

书中重点从人际关系方面切入，来剖析我们在人际关系方面所遇到的一些问题，并给出建议。我们在职场或生活中，很多关系是纠缠不清的，大家总会觉得我为你付出了很多，那你却没有理解或没有付出，大家都很不开心。我曾经就吃过这样的亏，因为不好意思拒绝，硬着头皮去承受不应该自己承担的责任。本书有一个经典的方法论，叫“课题分离”。人和人之间应该有边界，你完成你的课题，我完成我的课题。比如说别人在请求帮忙的时候，请求帮忙是别人的行为，拒绝或者是接受是我的行为，所以在考虑这件事情的时候，就需要从自身的能力出发，能做我们就接受，不能做我们就拒绝。所以边界是人际关系中非常重要的。

书中阐述的. 人生瓶颈期是从人生转折期所面临的问题展开，比如说中年危机，当遇到危机的时候，我们应该从繁衍的角度去思考。工作中的繁衍，到我们到中年的时候，经验和能力都积累到一定程度，我们可以通过创造性的工作为他人赋能来输出我们的价值，实现价值的扩大化，既可以实现工作的价值，得到自己的成就感之外，同时给社会带去更多的价值。

最后，我们需要把人生看作是一个创造的过程，把我们心里钟爱的理念变成现实的过程，而不是解决问题的过程。让爱去驱动改变，只有爱，才能让大象心甘情愿为你上路。

天天和自己说一句：“我可以的。”然后，会发现，我真的可以！

## 了不起的狼先生读后感篇二

后来我想到了一个很具体的问题：我不吃饭，有时候一天吃一顿，有时候三天吃一顿，有时候吃了就吐了。我就问她可不可以一日三餐提醒我吃饭，她答应了，许诺我只要记得就一定会提醒我。我舒了口气。有相信的朋友会提醒我吃饭，那怎么样我都会吃一点的，而且她的许诺也没有让我感到有压力——我并不想自己成为她的负担。那之后，她几乎每日都会提醒我三遍，没有一次的语气让我感到这个对她来讲是个重担，好像打电话提醒我是再自然不过的事情，偶尔忘记了也会打电话过来，平平常常的说：啊！我忘记提醒你了，你吃饭了没？——我何其有幸拥有这样的友谊。那之后，我不仅是好好的吃了饭，这一次次的提醒还给了我莫大的安全感。后来我愿意换医生，重新做全部的检查，好好吃药，并心甘情愿的康复，现在想来，她的那个问题和后来的帮助才是转折点。

并且，从那之后我晓得了一件事，就是一切问题都得具体起来。当我不舒服，很痛苦，就去找具体的原因，是没吃饱，没睡好，是哪次聊天给了我压力，还是屋子不够清爽，是想做的工作没有完成，还是今天天气不够好。抑郁是一种症状，但日子是一天一天过的。后来我又在她的帮助下爱上了整理，并帮别人做整理，断药开始康复，健身到减重20斤，那个时候天天在床上躺着干瞪眼痛恨自己全身刺痛不吃饭不睡觉也不清洁屋子的我，怎么会想到还有今天。

而直到读完这本书，我才明白，这就是把思维方式从远的思维，变成近的思维，从关注想象的、抽象的事情，到关注真实的、正在发生的、近的事情，由此从一个个的小步子，到撼动心中阻碍改变的巨石。此时想来，这本书也是张春送给我的，她真是一位值得交往一生的好友。

奇葩说曾经说到过一个辩题：“美术馆失火，救画还是救猫？”辩手们就远方的哭声和近处的哭声来展开这个辩题，

一度引发网络大讨论，究竟远方的哭声更重要，还是近处的哭声更紧迫。把这个辩题的外延改一改，面对焦虑，究竟是远方的焦虑还是近处的焦虑更值得关注，我想，近处的焦虑才是应当首要解决的，毕竟远方的焦虑也有可能是我们自己固化思维的判断。

作者说，僵固型思维、应该思维和绝对化思维都是远的思维。他用了一个“聪明”孩子的例子，其实也可以换成别的。以我为例，在我过去不肯好起来的日子里，僵固型思维就是：我是一个得了抑郁症的人，我很痛苦很抑郁；应该思维是：我应该是一个很自律很整洁学习能力很强的人（在我对过去生活记忆中我是这样），但生病中的我不是，于是更抑郁；绝对化思维则是：我尝试过了，我回不到过去自己很自律很整洁学习能力很强的时候，我已经是一个废物了，无法做到。

然而真实和具体的情况是，以前我也做不到记忆中的那么完美。这个春节在家里隔离了那么久，家人有了更多时间叙旧，从姐姐口里得知，我从中学刚升市重点的高中，因为跟同班同学差距太大，曾经哑了半年的嗓子并哭着跟母亲说我想放弃重点转去读普通高中。而我的记忆里只记得哑了半年嗓子和后来每日只睡四个小时从班上倒数考到市里前二十的情形——这是一个很刻苦很勤奋也很坚毅的形象啊，但原来并没有，我不是那么坚毅，我也哭着想要放弃过，但我主动把这段“不够高大”的记忆屏蔽掉了。不知道当时深陷泥沼中的我如果知道了这个真相会如何面对，或者会转向另一种应该思维，就是我应该从以前就是一个会放弃的人，于是更不想好起来——我活该放弃。

现在的我听完，感觉那个时候我压力真的很大啊，大哭几场又把自己嗓子搞哑有些丢脸，但后面也制定计划逐步完成赶上了自己的欲望，做的不错啊少女。那个时候的自己解决了那个时候的问题，现在的我来面对我现在的问题，大家各顾各，都不怎么完美，挺好，而制定计划逐步完成这个旧经验不错，我可以试试看向过去的自己取经，来应对眼前的焦虑。

作者说接纳自我意味着舍弃对完美自我的控制，那就往这个方向努力一下。

把一切问题具体起来，关注眼前能做的事，用一个个现在来搭建过程，原来我是这样好起来的，那些模糊的过程清晰起来了，目前的我从书中得到了这些收获。至于如何应对职业、他人、亲密关系，我想人生还长，不着急。作者也说，过程的意义，是让一切发生。

## 了不起的狼先生读后感篇三

每个人都有选择，你认可吗？

或许我们很多时候并不认可，我们很多时候会很无奈无力的说：“我们没有选择。”

譬如面对我们不喜欢甚至厌恶带给自己种种伤害的原生家庭，我们会说：“我们没有选择。”

譬如面对我们不甚喜欢甚至厌恶的工作，我们会说：“我们没有选择。”

譬如面对我们不甚喜欢的环境，规则等等，我们会说：“我们没有选择。”

.....

似乎，这个世界有着太多的无奈与无能为力。

然，真的如此吗？

或许我们没法选择自己的父母家人，但我们有选择如何看待，对待自己的家庭家人的权利，对象不是你能选择的，但看法，想法，相处方法是我们自己能选择的。

或许我们不喜欢目前的工作，但选择继续工作还是换工作是我们能选择的，最起码养活自己不会只有目前的工作一条路。

或许我们不喜欢目前的环境，规则，但选择是待在原地还是逃离是我们能选择的，选择遵循规则还是特立独行是我们的选择。

.....

一切皆有选择，细想似乎确实如此。

那么为什么我们会说：“我们没有选择”？

或许是能选的选项都非我们所想，都非理想之选。或许是我们不想对选择的结果承担责任。前者是不愿选择，后者是逃避选择。

譬如面对家人，我们不愿选择受约束，受控制从而压抑自己，也不愿选择随心所欲，伤到对方，承担那份由之而生的歉疚与自责。所以很多时候会以“没有选择”自我解脱，实则是没有两全的选择而已。

譬如面对工作，我们有时候会觉得a工作与b工作没啥质的区别，都是养家糊口而已，但这也是自己的选择，选择一份养家糊口的工作，或许这只是与自己的想象有些距离而已。其实能养家糊口，自立更生是件了不起的事，别拿金字塔尖端的成功人士挤兑自己的碌碌无为，大部分的人生都是这般，拼尽全力活成了一个芸芸众生中的普通人设。

譬如面对环境，规则，我们有时候会觉得讨厌却不得不适应，其实万事万物皆有两面，甚至多面，或许我们只是受限于自己的视觉，眼界，或许换个角度看问题，看世界，就会大不同。万事万物存在即合理，要么融入进方圆也众生一员，要么特立独行成一个棱角分明的三角或多角怪兽也无妨。

很多时候，我们会把选择权拱手相让，只是为了“你选择，你负责。”

譬如很多人很多时候会把婚姻的不幸归罪于父母，但即使是以前的包办婚姻，也走出了千百种模样，如今社会，或许依然有父母强权干涉，但也依然有人不惜与父母决裂成全自己。所以成全别人还是成全自己最终还是自己的选择。很多时候，貌似是遵循父母的意愿，实质是对另一选项的缺乏信心与安全感支撑的自我放弃。然后又对目前选项的种种不满归罪于父母。人很多时候是极其擅于推责的。

譬如很多时候，我们会把工作上的问题上报给领导去解决，不是没有选择，没有权限，而是不想担责而已。

选择需要勇气，选择本身无谓对错，只有利弊，且需对结果承责。选择需要反省，反省自己作出选择的内在心智，运转逻辑。

一切皆有选择，一切皆能选择，一切皆是选择。

细想，确实如此，我们总是在这三个问题上纠缠不休。

今天我突然想对心理学上的三面柱，作些涂改。以时刻提醒自己。

一面是“我命由我不由天”（因为自怨自艾自怜皆无用，途添累赘）；一面是“他人由他不由我”（抱怨，控制，苛求皆无功，自找罪受）；最后一面是“咋办都是办，凉拌也是拌”（变与不变都是选择，往左与往西都是行走，办与不办都会向前。）

你又会人生三面柱作些什么修改呢？

## 了不起的狼先生读后感篇四

人的一生，从生到死，起点一样，终点也一样，可是展开的过程不太一样。正是这个不一样的过程，成就了千千万万个不一样的“我”。

一千个人心中有一千个哈姆雷特，我想每一位本书读者都会有自己深刻的感悟，于我而言，本书回答我心中萦绕已久的几个困惑：

如何对待自我：

首先要接纳自我。

作者提出了心理治疗领域“森田疗法”，它的核心理念是一个人不要纠结于自己的问题，只把他当作生存的常态，转而专注自己真正想做的事情。当我们想要改变的时候，首先要问自己两个问题：

第一，我遇到的，是世界的不如意，还是需要改变的问题。比如我们偶尔会失眠，焦虑，会遇到各种挫折，但这是世界运行的常态。人生就是有很多苦难和不如意，不要错把这些不如意当作需要解决的问题。

第二，我们想要改变的努力，有没有打断自然发展的历程。一棵树从种下种子到开花结果，有自然发展的过程。工作需要积累经验，关系需要培养感情，这也是自然发展的过程。如果刚刚参加工作就幻想通过改变迅速成为熟手。这违背了事物发展的过程，既没效果还会导致不必要的焦虑。

其次要放下自我。每个人都有个固定的自我的“壳”，当遇到批评的时候，我们会习惯性地把自己保护在“壳”里，不能够客观地对待批评。人需要把自我放下，才能让新的东西进来；太执着于自我，会阻碍我们的进步。



你是一个什么样的人不重要，你怎么跟世界互动才重要。

如何处理于他人的关系：

解决人际关系难题，可以运用“课题分离”思路。就是要区分什么是你的课题，什么是我的课题。我只负责把我的课题做好，而你只负责把你的课题做好，大家各自承担负责课题的后果。

比如室友太吵了，我不知道该怎么说。这是因为我们总是依据想象中别人的回应和看法，来决定应不应该表达自己真实的需要。可是，从课题分离角度思考，该不该说是我们课题，至于我说了别人接不接受，那是他们的课题。不能因为我预想别人会拒绝，从而压抑自己的表达。

不知道怎么拒绝别人，用课题分离的思路来理解。别人遇到困难提出请求，那是别人的事。可是接受还是拒绝，那是我们自己的事。不能因为自己拒绝起来有困难，就抱怨别人不该提请求。如果我们选择拒绝，别人怎么评价，那又是别人的事了。它既不是我们能控制的，也不是我们能剥夺的。中国是一个人情社会，每个人或多或少会遇到不情之请，在你不知道答应或是拒绝的时候，也许可以试着想一想课题分离，倾听内心的呼声。

因为害怕失败而不敢尝试。害怕失败的背后，很多时候是因为别人的评价。其实把事情做完了，你的课题就已经完成了。

判断你合不合格，那是别人的课题。

如何面对衰老和死亡：

这个阶段，我们需要完成对人生的整合。

整合意味着回顾自己的人生，找出一种意义来源。比如父母

有了下一代，知道自己的孩子的生命会延续下去，孩子就是我们的传承，这样对死亡就会变得豁达。比如老师教书育人，他的思想得到了繁衍，学术研究和学生培养就是最大的人生意义。

整合同样意味着把自己纳入更大的人类群体中，把自己看作某种演化进程的一部分。从地球上诞生人类开始，自然以超越自我的方式演化，我们只不过是这个宏大剧目中的一环。

这个剧目在我们出生之前早已开始，在我们离开之后还会继续。就像把一滴水放入大海，可以认为它消失了，也可以认为他获得了另一种形式的生存。

这本书名字叫《了不起的我》，不是想鼓吹盲目自大或者自我中心，而是想提醒深陷自我怀疑或者深处逆境苦苦支撑的我们，不要忘了自己的潜力。大道至简，衍化至繁。正如作者所说：“选择直面自我发展过程中的种种问题，并积极寻求改变，收获岁月和经历凝聚成的智慧，最终成为了了不起的自己。”

## 了不起的狼先生读后感篇五

很多年前上小学时，我就写过读后感。初中高中大学也都写过，但大学之后就少了。书继续读，读小说，读散文，读哲学，读心理，读传记，读原著，但精力有限，杂事繁多，特别是要接受科研训练，以便日后加入心理学工作者的阵营，就没怎么正儿八经写读后感了。写博客九年微博七年，字里行间不时会提到某个人某本书，也都是信手拈来，聊有所思罢了。

不料多年以后，我又开始写读后感了。陈君海贤，网名动机在杭州，曾在浙大任职，为心理中心老师，写过广受欢迎的《幸福课》一书，后辞职，作自由职业者。但主业为心理咨询，从业凡十三年。两个月前，他赠我一本《了不起的我》，

说是新作。当时事情太多，教旧课、备新课，更有咨询、督导、讲座，紧张忙碌，没法细读。但我也忙里偷闲，把整本书浏览了一遍。现在，学期结束，稍有闲暇，我想说一说这本书了。

这本书不是自传，不谈自恋，谈的是自我发展。书写得很好，很耐读。我读完一遍之后，又在抽空研读了。我跟陈老师不太熟悉，见过一面。有时候我会想，假如这本书不是陈老师所写，我也不认识这个人，还会写读后感吗？答案是肯定的。一句话，书写得好，我也有感，有感而发，如是而已。

有人问，你觉得这本书好在什么地方呢？在我看来，这本书的一大特点是有思想。现在有知识的书很多，但有思想的书不多。作者围绕自我发展的主题，第一章谈行为，第二章谈思维，第三章谈关系，第四章谈转折，第五章谈阶段。思想意味着打通知识之间的隔阂，把知识的碎片整合起来。

读这本书，你会发现，作者试图整合多个领域的知识，包括行为主义、精神分析、认知疗法、积极心理学和发展心理学，同时结合自身的咨询经验和典型案例，从而创立一种新体系。这明显跟一般的科普书不同：后者知识性有余而思想性不足。换句话说，别人的发现，别人的理论，别人的实验，多，但自己的思考，自己的经验，自己的整合。

回到陈老师的书上，该书的两个关键词是自我和发展。自我是个多面体，有行为面，有思维面，有关系面，而发展则包括了转折和阶段。自我是发展的自我，发展是自我的发展。如何更好的发展，如何发展更好的自己？这实在是一个重要的问题。事实上，我在这方面也有过思考，因为我也关心这些话题。现在有了这本书作参考，对我来说可谓善莫大焉。年后有个讲座，负责联络的老师问我题目，我想了想告诉她，就用“如何成为更好的自己”吧。这其实也是我研读本书的一大原因，因为要讲给别人听，必须首先吸收了作者的思想，然后酝酿出自己的东西来。

读书的一大目的，不就是要别人思想的启发下，生长出自己的思想吗？就此而言，我获益匪浅。比如作者谈改变，认为每个人都有选择，甚至说自己没有选择的人也有选择。我同意，也认为说自己没有选择的人其实是选择了认为自己没有选择，就像说自己没信仰的人其实也是有信仰，只不过他信仰的是无神论而已，但他又不认为无神论是信仰。又如作者谈到改变有重重阻力，有心理舒适区的阻拦，有心理免疫的妨碍，还有理智与情感的背离。我也认同。

有趣的是，作者谈及情理分离现象，提到了象与骑象人的隐喻。这个隐喻是社会心理学家海特提出的，一开始是用来解释道德判断的。海特接受了英国哲学家休谟的观点，认为理智是情感的仆人，从而提出在我们判断是非对错之时，通常也是情感先行，提出结论，理智后设，寻找证据。换句话说，我们总是基于情感的好恶在直觉上判断一个人是好是坏，一件事是对是错，然后才在理智上寻找证据，组织逻辑，以便论证人与事的好坏对错。情感，按照海特的说法，就像大象一样，它力量强大，充满了欲望和冲动，有时显得盲目。而理智呢就像骑象人一样，它深思熟虑，有自己的设想和目标，但本身缺少力量，只能借助于大象的配合才能实现自身的目的。

作者说，“对于改变而言，理智提供方向，情感提供动力”。这是一种理解，也有一定道理。但我有自己的看法。在我身上，很多人生中的重大决定，都不是深思熟虑的结果，往往受情感的主宰。我也问过不少人，他们有同样的体会。把情感与理智对立起来，认为情感中无理智，理智中无情感，我难以苟同。即便按照海特的观点，情感设定了结论，理智寻找支持结论的线索。无论是往东往西还是往南往北，方向本质上就是结论，就是决定。这一决定更多受个人好恶的影响，通常跟逻辑和推理无关。只有在事后被人问起来，一个人才会找理由，说我为什么往东，为什么往西。他当时难道真是因此而往东而往西吗？没有谁知道，包括他自己。

假如情感只是理智的仆人，那么只有一个新主人才能战胜旧主人。难道不是吗？

我必须打住了。这是写读后感，不是写论说文。一本好书，在我看来，并不意味着作者的每一句话你都同意，也不意味着他的每一个观点你都认可。太相同，你是学不到任何东西的，因为这些东西你不看这本书也知道，也拥有。既然看与不看没区别，那么这本书对你也就没价值了。

有价值的书对你一定有启发。有启发代表什么呢？代表同中有异，异中有同，代表作者的思想跟你不同，但同样有价值，同样很重要。有启发代表你不得不思考自己的观点，选择自己的立场，在面对别人成为别人的情形时，让自己更好地成为自己。

说到这里，我得感谢陈老师，感谢他的这本书。感谢他分享自己的经验，阐述自己的观点，感谢他让我把目光再次聚焦于自我和改变。

文章最难写的是第一句话，没想到我已经写了这么多。这也是一种改变吧。

了不起的我，不，了不起的你同样能完成这样的改变，还有比这更重大的改变。

## 了不起的狼先生读后感篇六

《了不起的我》是今年我看完的第一本书。它是一本自我发展的心理学书籍。几乎每个人都会对现状感觉不满，想要改变，也许这本书里面说的方法和观点会对你有点帮助。

我们都知道，要想让自己变得更好往往是很困难的。有心理学家就打过一个比方。人的情感就像一头大象，而理智就像一个骑象人。骑象人虽然骑在大象身上指挥大象，但其实他的

力量是远远不够和大象比的。它们一旦发生冲突——骑象人想往左，而大象想往右，那骑象人是管不住大象的。所以，在改变之前要意识到，理智只提供方向，情感却提供了动力。我们若要改变，需要了解“大象”的脾气和秉性，利用大象的特点，才能事半功倍。人性里天然有嫉妒，懒惰等有时候阻碍我们发展的因素，我们不能说努力克服它们——因为我们归根究底是克服不了它们的，我们真的要战胜它们，最好先接受它们，然后再寻求方法改变。

所有的改变失败，其实都源于我们心里有害怕改变的原因，我们不敢走出那个舒适区。

书中有一个方法，可以让你检视自己为什么做不出改变或改变失败。这个方法就是“心理免疫的x光片”。举个例子。比如我害怕当众发言。那么我们可以这样画x光片：

1. 希望达成的行为目标：能够在大家面前勇敢自信的表达。
2. 与目标相反的行为：除非迫不得已才发言，在众人面前说话结巴，声音小，面红耳赤。
3. 潜在的好处：我不上去发言或少发言，别人就不会对我有什么看法，我也不会因为说不好话而出丑。
4. 内心重大假设：如果我上去发言可能会因为说的不好而受到嘲笑，甚至带来冲突。

通过以上四个步骤，就知道自己为什么难以改变了。

行动是由思维来指导的。我们要警惕一些不正确的思维方式导致我们难以做出改变。

1. 僵固型思维。比如我们夸小孩子聪明不如夸他努力。为什么？因为你若夸他聪明的话，当他遇到一个很难的数学题不

会解的时候，他就会觉得是自己不够聪明才不会那道题，这样他容易自暴自弃；而你夸他努力，当他面对难题的时候，他考虑的就是我应该更努力的把这道题解决。总之，僵固型思维阻止我们更近一步。

2. 应该思维。应该思维的本质是模仿。比如我应该努力。所以我要看很多书，我要办健身卡，我要让大家都喜欢我，毕竟成功人士好像就是这样的。但其实却从来不问一下自己真正需要的是什么。毕竟人的时间精力有限，我们并不是生来就“应该”的。

3. 绝对化思维。因为一次考试失败，就觉得自己是笨的，因为一次失恋，就认为世间没有真正的爱情，……这同样阻碍我们改变。

以上是阻碍改变的思维。那我们要想改变要有哪些思维呢？

1. 创造性思维。改变的过程充满艰辛，我们要有创造性思维，比如这个环境不利于我改变，那我就努力创造一个好环境帮助我改变。

2. 控制的两分法。就是知道有些事是我们能够控制的，我们就尽自己最大的努力去控制，有些事是我们无能为力的，就顺其自然。这个虽然说起来简单，但我们常常把两者混淆。

3. 近的思维。有些时候我们往往会想的较远，这就会给我们带来无形的压力。不如专注于眼前，做好自己现在能做好的事。

当我们明确自己要改变的是什么，那接下来我们就要迈出第一步，第一步，也就是刚开始，我们不要急于求成，毕竟我们是接受了人性后去做的改变，急于求成就是要求我们战胜人性，可能吗？我们只能“循循善诱”。这就是“小步子原理”，我突然想起小学课本上的一篇课文《走一步，再走一

步》，慢慢来，我们终究会达成目标的。

在改变的过程中我们要善于培养“环境场”。我认为这个太重要了。“近朱者赤近墨者黑”，好的环境让我们的改变更容易。举个例子。我们往往觉得寝室是学不了习的，因为我们的潜意识本来就告诉我们这个地方是用来享受的。所以我们可以去自习室。但不想去自习室怎么办？那我们可以戴上耳塞或去别的安静的爱学习的同学的宿舍，这就是在培养一个场。

但是最重要的还是要回到我们开头提到的，要有情感触动。情感提供动力，是最大的力量。用一句话总结就是：改变，从体验开始。如果在你要改变的事上你找到了意义，你发现了其中的美好，你不再努力克制做出改变，而是去享受它了，那就是你“体验到了”，这应该是你当了一段时间的“苦行僧”之后，突然在一瞬间就会有的感觉。有一个人举了一个例子。他在高中的时候数学成绩很差，但在一次考试中，可能也因为一些运气因素，他的数学成绩居然名列前茅，老师狠狠的夸了他，父母为他骄傲，同学投来羡慕的眼光，……那一刻，他觉得自己非常幸福，从此以后他的数学成绩一直很好。真正的学霸不会感觉学习有多枯燥，因为他们在里面找到了刺激和乐趣，就像我们在游戏里找到了美好一样。

鲍勃迪伦说：一个人要走过多少路，才能被称之为英雄。而我觉得使自己变得更好的过程本来就是英雄之旅。愿你我更优秀。