

# 最新人性优点读后感(大全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。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？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。

## 人性优点读后感篇一

《人性的优点》的核心内容是向人们讲述如何停止忧虑并积极开创新的生活。

### 第一章：如何对待忧虑

最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事情。

应该学会控制自己的一切，明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。

集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。

一定要为明天着想，小心的考虑、计划和准备，可是不要担忧。

好主意和坏主意的区别：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。

对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。

我认为人们最可怜的一件事就是：我们所有的人都拖延着不去积极投入生活。

我们总是不能及早领悟：生命就在生活里，就在每天和每时每刻中。

我们的生活中，总充满可怕的不幸。而那些不幸大部分从未发生。

忧虑最大的坏处，就是会毁掉一个人的能力，忧虑使人思维混乱。

在现代城市的混乱中，只有能保持内心平静的人才不会变成神经病。

柏拉图说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”

面对忧虑万灵公式：

- 1、问你自己：可能发生的最坏情况是什么？
- 2、如果不得不如此，做好准备迎接它。
- 3、镇定的想方设法改善最坏的情况。

第二章：分析忧虑的方法

分析问题基本步骤：

- 1、看清事实
- 2、分析事实
- 3、做出决定并执行

除非我们能把事实看清楚，否则就不能很聪明地解决问题。看不清事实，我们就只能在混乱中摸索。

一个人如果能够把他所有的时间都花在以一种很超然、很客观的态度去看清事实，那他的忧虑就会在他知识的光芒下消失的无影无踪。

分析忧虑四步骤：

- 1、清楚地写下我所担心的是什么
- 2、写下我可以怎么办
- 3、决定该怎么做
- 4、马上照决定去做

如果超过某种限度之后，还一直不停地思考问题的话，一定会造成混乱和忧虑。当调查和多加思考对我们无益的时候，也就是我们该下决心、付诸行动、不再回头的时候。

解决问题四步骤：

- 1、问题是什么
- 2、问题的成因是什么
- 3、可能解决问题的方法有哪些
- 4、你建议用哪一种方法

图片

第三章：改掉忧虑的习惯

消除忧虑的最好办法，就是让自己忙着干任何有意义的事情。

让自己一直忙着，这是世界上最便宜的一种药，也是最好的一种。

我们一般都能很勇敢地面对生活中那些大的危机，却常常被一些小事搞得垂头丧气。

要想克服一些小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了，让自己有一个新的、开心点的看法。

我们应该把我们的生活只用于值得做的行动和感觉上。去想伟大的思想，去体会真正的感情，去做必须做的事情。

几乎所有的忧虑和哀伤，都是来自人们的想象而并非来自现实。

对必然的事轻快的接受，就像杨柳承受风雨、水接受一切容器那样，我们也要承受一切事实。

要乐于承认事实就是如此，能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。

环境本身并不能使我们快乐或不快乐，而我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。

我们不可能改变那些不可避免的事实，可是我们可以改变自己。

快乐之道不是别的，就是不去为力所不及的事情忧虑。

我在每一件让人忧虑和烦恼的事上，加一个“到此为止”的限制。

我确信人类的苦难，相当一部分产生于他们对事物的价值做

出了错误的估计。

获得内心平静的秘诀之一：要有正确的价值观。

压力是精神与身体对内在、外在事件的生理反应与心理反应。

工作的压力不是因为工作本身，而是我们自己给自己制造的压力。

我们总是尽力使每一件事情尽善尽美，因为我们希望能活得更像心目中的自己。但在实际情况与自我期望之间总是有一段距离，这距离就是引起压力的根源，也称为自我的压力。

每日的压力，加上过度的焦虑伤害了我们。另外还有一种压力，是来自犹豫不决的困扰。

唯一可以使过去的错误有价值的方法，就是很平静的分析错误，从中吸取教训，然后再把错误忘掉。

梭罗写道：“一件事物的代价，也就是我称之为生活的总值，需要当场交换，或在最后付出。”

忧虑三问：

- 1、我现在正在担心的这个问题，和我自己有什么关系
- 2、在这件令我忧虑的事上，我应该在何处设置“到此为止”的最低限度
- 3、我所付出的是否已经超过了它的价值。

## 人性优点读后感篇二

刚刚阅读完了《人性的优点》中的相关内容：不要在意他人

的批评。

本书作者卡耐基在文中提到，在许多年以前，有一位纽约《太阳报》的记者参加了他举办的成人培训演示会，后来，那名记者在文章里对此批评了一翻。作者感到受到了羞辱，非常恼怒，立即致电《太阳报》的主席西吉尔·赫吉斯，要求《太阳报》发表一篇致歉的文章。作者当时觉得一定要让那个记者受到惩罚。

然而如今，作者却为自己当初的行为感到羞愧。他回想起来，当时读那份报纸的人有一半以上不会看那篇文章，读到的人之中只会有一半人注意这件事，而这些注意此事的人要不了几周就会将此完全忘记。

在日常生活中，人们通常不会注意你我，也不会注意别人是怎样对待我们的，人们往往最关注的是自己。

如果有人加以批评，或是嘲笑，或是欺骗，甚至在我们背后使阴招，或者是我们被最信任的朋友出卖了，也不要让自己一味地哀怨，这时不妨提醒自己回想耶稣曾经遇到过的背叛。

我们不能组织别人对我们自身的批评和非议，我们可以决定自己是否受到这些议论的影响。

如果林肯没有学会对那些咒骂置之不理的话，恐怕早就承受不了内战的压力而崩溃了。

人生在世，我们没有一个人是十全十美的，也没有一个人能够周围所有人都喜欢。俗话说：有人的地方就有江湖。我们管不了别人说什么，但我们可以掌管好自己，不去在意别人有失公允的批评，保护好自己的情绪，不受他人影响。

当我们受到不公正的批评时，我们仍然应该保持乐观的心态，尽自己最大可能去做，然后将遮盖自己的破伞收起来，以免

批评我们的雨水顺着脖子后面流下去。这也是本章拥有快乐心态的第九条规则。

## 人性优点读后感篇三

《人性的优点》是当今世界最伟大的成功学家——卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多时间去想许多半年内就会被遗忘的小事，实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起的，诸如一点小小的伤害，一丝小小的屈辱等等。然而，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。忧虑最终伤害你的时候不是在你行动时，而是在你工作做完之后。读完此书，我感想良多。

忧虑是健康的大敌，“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死”不仅如此，忧虑还会影响你的精神，面对自己的生活与事业，高节奏的生活，使人们陷于害怕失业，害怕失业不发展的忧虑之中，接踵而至的是生活的压力，当其超过自身的负荷量时，人们便一蹶不振，紧接着陷入恶性循环，将自己的人生推至无底深渊，然而，我们并不知道，就在我们忧虑的事情中，有99%的根本就不会发生，我们嘲笑的是，天上掉馅饼的几率，被闪电击中的几率，但我们却不嘲笑担心的事发生的几率，这就是我们摆脱不了忧虑的关键，当我们知道这些后，学会控制自己的内心，俗语有之“心静自然凉”一个“静”字，可以赶走无谓的浮躁与不安，可以让你的`忧虑“望而却步”一个懂得平静的人，是一个有涵养的人，是一个俯瞰全局的人，是一个人上人，因此学会拥有平静的内心，还自己心灵一片净土，学会对自己说：“这件事只值得我担一点心，没必要去操更多的心。”其次，要学会接受现

实，承受不可逆转的事实，我们意志力所不及的事情，不要去忧虑，与其愁眉苦脸的望着它，还不如主动而轻快的承受，人生短暂，我们忧虑的事大多是在一年之内就会被忘却的小事，而这些小事就将我们拉入了忧虑的深渊，令我们垂头丧气，因此不停的告诫自己别让小事妨碍了你的大事，不要将宝贵的人生浪费在无所谓的小事上。放宽心态，学会从容，宽容待人，宽容对事，切勿庸人自扰，如果我们无法爱我们的敌人，最起码也要多爱自己一点，我们不应让敌人影响我们的心情。

“一个人无论多么聪明，他的思想都不可能在同一时间想一件以上的事情”因此停止忧虑最有效的一步就是让自己忙起来，让自己的头脑不再有空闲，忙碌于学习工作之中，忘掉一切烦恼。忙碌于与人交往，拾回一切快乐，别让自己有孤独的那一秒，随着时间的推移，当你再次回首忧虑之际时，会发现，你已将它远远抛在背后，随之而来的是欢乐轻松的步伐，因为时间是最好的心理医生，在不知不觉中，时间会带走曾经困扰我们心头的忧虑，如果你有足够的时间，烦恼就会自动消失。

一个人的悲伤，一个人的忧虑，外界只是导火索，真正影响你的是你的思维，你的内心，因此，学会控制自己的情绪，在失败时为自己打气，不放纵自己的消极，在成功时给自己告诫，不过分自己的骄傲，凡事保持乐观积极的心态，用自己的行为控制自己的情绪，而不让情感控制自己的行为，自我控制，自我主宰。

停止忧虑，自我控制后，我们已经成功了一半，紧接着，让我们学会快乐，对我们生活和工作而言，快乐是一种能力，是一种尺度。我们用它来丈量生活的品质，丈量我们喜欢生活的程度，一个快乐的人永远不会被朋友抛弃，不会被生活抛弃，因为快乐是当今高节奏生活中的精神食粮，快乐的人，总像一块磁石，吸引着周围的一切。



忘却忧虑，学会快乐使我们轻松上阵，其次，开始了人生的征程，漫漫人生，因为有梦想，才有了前进的动力，人生也因有了梦想而伟大，“设定明确的目标，使所有伟大成功的出发点。很多人之所以失败，就是因为他们都没有明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。然而，一般人从来没有计划过生命，每天总是醉生梦死的度过。当我们有了精彩的梦想后，正确规划你的生活，明确自己的下一步，事实上，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要，有了坚定的步伐后，专心致志，直到成功，升华自己的人生。

生活的经验和事实表明，那些在事业上获得重大成功的人除了知识以外，总是还具备一种别人所不及的地方，如善于讲话，善于转移和改变他人的思想，善于推销自己和出售自己的意见等，他们都具有令人羡慕不已的高级心态。相对于沉沦在忧伤中不能自拔的人来讲，他们完成了一场对忧虑的快乐革命。其中所谓的生活真谛来于若干困苦与折磨，在经历一切和感知一切风雨俗事之后，他们终于能站着思想，能更加清楚，有效地表达自己的思想，最终能在生活中重新应用和感知这些全新的尖峰思想。当事业如中天发展，生活如大道般平坦的时候，这些思想更激发出耀眼光芒。

## 人性优点读后感篇四

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起的一一黎明到来的这一天称为生命中的生命。宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。惟有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻影。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出，“不管明天怎么遭，我已经过了今天！”理由很简单，今天才是最真实的驿站！

### （一）忧虑革命，自我认识

关键词——忧虑，平静，接受，小事，宽容

忧虑是健康的大敌，“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死”不仅如此，忧虑还会影响你的精神，面对自己的生活与事业，高节奏的生活，使人们陷于害怕失业，害怕失业不发展的忧虑之中，接踵而至的是生活的压力，当其超过自身的负荷量时，人们便一蹶不振，紧接着陷入恶性循环，将自己的人生推至无底深渊，然而，我们并不知道，就在我们忧虑的事情中，有99%的根本就不会发生，我们嘲笑的是，天上掉馅饼的几率，被闪电击中的几率，但我们却不嘲笑担心的事发生的几率，这就是我们摆脱不了忧虑的关键，当我们知道这些后，学会控制自己的内心，俗语有之“心静自然凉”一个“静”字，可以赶走无谓的浮躁与不安，可以让你的忧虑“望而却步”一个懂得平静的人，是一个有涵养的人，是一个俯瞰全局的人，是一个人上人，因此学会拥有平静的内心，还自己心灵一片净土，学会对自己说：“这件事只值得我担一点心，没必要去操更多的心。”其次，要学会接受现实，承受不可逆转的事实，我们意志力所不及的事情，不要去忧虑，与其愁眉苦脸的望着它，还不如主动而轻快的承受，人生短暂，我们忧虑的事大多是在一年之内就会被忘却的小事，而这些小事就将我们拉入了忧虑的深渊，令我们垂头丧气，因此不停的告诫自己别让小事妨碍了你的大事，不要将宝贵的人生浪费在无所谓的小事上，放宽心态，学会从容，宽容待人，宽容对事，切勿庸人自扰，如果我们无法爱我们的敌人，最起码也要多爱自己一点，我们不应让敌人影响我们的心情。

## （二）停止忧虑，自我主宰

关键词——忙碌，时间，情绪

“一个人无论多么聪明，他的思想都不可能在同一时间想一件以上的东西”因此停止忧虑最有效的一步就是让自己忙起来，让自己的头脑不再有空闲，忙碌于学习工作之中，忘掉一切烦恼。忙碌于与人交往，拾回一切快乐，别让自己有孤独的那一秒，随着时间的推移，当你再次回首忧虑之际时，

会发现，你已将它远远抛在背后，随之而来的是欢乐轻松的步伐，因为时间是最好的心理医生，在不知不觉中，时间会带走曾经困扰我们心头的忧虑，如果你有足够的耐心，烦恼就会自动消失。

一个人的悲伤，一个人的忧虑，外界只是导火索，真正影响你的是你的思维，你的内心，因此，学会控制自己的情绪，在失败时为自己打气，不放纵自己的消极，在成功时给自己告诫，不过分自己的骄傲，凡事保持乐观积极的心态，用自己的行为控制自己的情绪，而不让情感控制自己的行为，自我控制，自我主宰。

### （三）快乐—忧虑，自我升华

关键词——快乐，梦想

停止忧虑，自我控制后，我们已经成功了一半，紧接着，让我们学会快乐，对我们生活和工作而言，快乐是一种能力，是一种尺度。我们用它来丈量生活的品质，丈量我们喜欢生活的程度，一个快乐的人永远不会被朋友抛弃，不会被生活抛弃，因为快乐是当今高节奏生活中的精神食粮，快乐的人，总像一块磁石，吸引着周围的一切。

忘却忧虑，学会快乐使我们轻松上阵，其次，开始了人生的征程，漫漫人生，因为有梦想，才有了前进的动力，人生也因有了梦想而伟大，“设定明确的目标，使所有伟大成功的出发点。很多人之所以失败，就是因为他们都没有明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。然而，一般人从来没有计划过生命，每天总是醉生梦死的度过。当我们有了精彩的梦想后，正确规划你的生活，明确自己的下一步，事实上，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要，有了坚定的步伐后，专心致志，直到成功，升华自己的人生。

## （四）逆风飞扬，迈向巅峰

关键词——失败，飞扬

生活的经验和事实表明，那些在事业上获得重大成功的人除了知识以外，总是还具备一种别人所不及的地方，如善于讲话，善于转移和改变他人的思想，善于推销自己和出售自己的意见等，他们都具有令人羡慕不已的高级心态。相对于沉沦在忧伤中不能自拔的人来讲，他们完成了一场对忧虑的快乐革命。其中所谓的生活真谛来于若干困苦与折磨，在经历一切和感知一切风雨俗事之后，他们终于能站着思想，能更加清楚，有效地表达自己的思想，最终能在生活中重新应用和感知这些全新的尖峰思想。当事业如中天发展，生活如大道般平坦的时候，这些思想更激发出耀眼光芒。

## 人性优点读后感篇五

刚刚阅读完了《人性的优点》中的相关内容：保持自我。

作者一开始提出：不论遇到什么情况，一定要保持真我。

某位专家曾说：这世上最痛苦的人，莫过于那些希望自己成为其他人或者除他自己以外的任何事物的人。

我们每个人在这个世界上都是一个全新的事物，以前从未有过，从开天辟地一直到今天，没有任何人完全和我们一样，将来直到永远永远，也绝不可能再有一个人完完全全和我们一样。

卓别林开始拍片时，导演要他模仿当时的著名影星，结果他一事无成，直到他开始成为他自己，才渐渐成功。

我们每个人在这个世界上都是一个崭新的自我，我们应该为此而高兴。我们应该善用我们的天赋，归根究底，所有的艺

术都是一种自我的体现。我们只能唱我们自己，画我们自己。我们的经验，环境和遗传造就了自己。不管好坏，我们只有好好经营自己的小花园，也不论好坏，我们只有在生命的管弦乐中演奏好自己的一份乐器。

艾默生在他的某个随笔中写道：一个人总有一天会明白，嫉妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。上天赋予我们的能力是独一无二的，只有当我们自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。

因此，塑造快乐人生的第五条原则是：切勿模仿他人。发现自我，保持自我本色吧！