

最新论学业读后感 学习力读后感(实用7篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。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。

论学业读后感篇一

在日本大阪大丸百货的早会上，一个清洁工正在指挥百货公司的管理层和其他员工做扫除，他们首先打开所有的窗户，让自然的空气吹进来。然后把所有到期的食品和销售不好的商品全部下架，再把商品位置重新摆放，新选择的商品摆放位置是经过近期的销售数据和消费者的购物习惯决定的。最后一个类似宗教仪式的行为开始了，他们把炒热的食盐洒在地上，过了三分钟，这些盐又被他们用吸尘器吸走了。

接下来，这个清洁工开始对大丸百货的灯光明暗，植物摆放，背景音乐和气味清新剂的使用做了一些调整。完成这些工作，他带着两个助手来到大丸百货的厕所，确信厕所的任何一处角落都可以明镜照人后，他亲自从马桶里舀出一杯水，喝了下去。

这个清洁工并非是大丸百货的员工，而是大丸百货请来的环境顾问，大丸百货每个小时要支付他20万日元的报酬，这个清洁工的名字叫舛田光洋，1969年出生在北海道，就是电影《非诚勿扰》的取景地，但是他的家乡除了美景之外显得有些寂寞了。19岁那年，舛田光洋从大学辍学只身来到东京闯荡，因为只是一个农二代的穷小子，他不得不从清洁工开始做起，白天时薪是900日元，晚上时薪有1400日元。年轻时舛田光洋的偶像是拿破仑希尔，希望自己也成为一个导师样的人物，通过出版激励大众。但是没想到清洁工的工作一干就

是。

面对东京的诸多诱惑，年轻的舛田光洋曾经变得十分物欲，并且愤世嫉俗。一夜暴富的想法甚至把他驱赶到犯罪的边缘。父母为了让他能成熟安稳些，在家乡给他介绍了对象。结婚之后的舛田光洋并没能静下心来，每天经历自己和有钱人生活的对比让他对财富更加渴望，他微薄的收入无法维持一个体面的生活。除了向朋友借债购买名牌衣服，他还两次通过借巨款去创业，但是因为急迫的心理和经验不足均以失败告终。

创业失败让舛田光洋一蹶不振，为了躲避债主他不得不四处搬家，妻子无法忍受这样的生活选择了离婚。极端失落的舛田光洋从此每天宅在房间，很少出门，即使吃饭也是叫外卖，每个月还要父母定期汇钱维持基本生活。有一天他曾经的同事也是做清洁工作的朋友来看望他，发现舛田光洋蓬头垢面，胡子拉碴，俨然是一只住在狗屋里的猪，还有就是房间的味道让这个朋友转身逃走了。

第二天这个朋友带着清洁工具再次来到舛田光洋的家中，并且扔给了他一块抹布，让他一起打扫。就在打开窗户的一刹那，舛田光洋仿佛呼吸到了自己新的生命力，耀眼的阳光杀死了他心灵的病菌。虽然之前自己一直从事清洁工作，但是他十分厌恶鄙视自己的职业，工作的时候只做表面功夫，自己的房间也是十分杂乱。因为自己有作家梦，所以他有一个坚持读书的习惯，但是自己太浮躁了，读书也是囫圇吞枣。通过这次和朋友一起打扫自己的房间，舛田光洋有了一种从未有过的感觉，他欣然接受朋友的建议，重新回到清洁岗位。

重操旧业，舛田光洋没有了任何鄙视和厌恶的心情，他的心里装满了感激和感动，工作的时候变得一丝不苟。每天回家之后也要把自己的房间彻底打扫后才继续读书。慢慢地他开始能够偿还债务，并且因为自己的勤奋与好学，有一个姑娘十分欣赏他并且与他结婚。他的生活开始进入正轨。

通过自己的工作经历和亲身遭遇，舛田光洋发现他之前打扫过的个人家庭和企业环境中，凡是夫妻不和睦或者企业经营不善的都有很多卫生问题，那些家庭氛围良好以及企业经营优异的环境都非常整洁舒适。正巧此时他通过阅读知道了美国心理学家菲利普辛巴杜的破窗理论，这个理论印证了环境卫生是一个地区治安现状的反映，环境对人的心理可以施加重大影响。纽约当局就曾经通过治理街头胡乱涂鸦成功降低了纽约的犯罪率。

还有麦当劳全球总裁查理贝尔的事迹也让舛田光洋引发思考，查理贝尔是麦当劳史上最年轻的全球ceo，他推出了麦咖啡和星巴克竞争，对麦当劳的全球店铺进行重新装修设计，完成了麦当劳的中兴大业。他的第一份工作是在麦当劳店里做清洁工，据称他打扫的厕所比其他店铺的柜台都干净，在成为麦当劳ceo之后，他还固定抽时间去麦当劳店铺门口迎客，亲自打扫卫生为员工做示范。他的经营口号就是“希望麦当劳的厕所比其他快餐店的厕所都干净”。

结合这些素材和自己的感悟，在妻子的帮助下，已经39岁的舛田光洋用三个月的时间完成了《扫除力》第一本书。在部分出版社不看好的情况下，首印六千册，三个月后奇迹般的火了，并被日本的许多明星追捧。他的书通过twitter和facebook得到广泛传播。很多企业主买来给自己的员工阅读。扫除当中是拥有着巨大的力量的，这个观点得到日本国民的认同。舛田光洋通过崭新的扫除方式，给扫除重新做了一次定义。所谓扫除力，就是通过清洁打扫的体力修持，结合心怀感恩的冥想。把自己塑造成改变环境的角色，进而强大自己的内心和磁场，最终获得意想不到的运势和结果的一种力量。

日本日经新闻给予扫除力高度评价，称之为是重塑日本国民精神的一本书，成名之后的舛田光洋开始四处演讲，为此他还成立了扫除力研究会，自己担任会长职务，很多日本企业

也邀请他去做环境顾问，文章开头的大丸百货就是其中之一。现在舛田光洋的理想是把扫除力推广到全世界，更希望有一个世界扫除日。近期《扫除力》第5本中文版图书《生意兴隆的扫除力》已经出版，无论想吸引顾客还是激励员工，这本远来的经书还是值得大家念念的。

论学业读后感篇二

学习不是偶尔短暂的爆发，也不是稍纵即逝的流星，而是一种滴水穿石般的持久运动。学习没有捷径可走，勤奋、刻苦的学习态度才是通向成功的钥匙。

哈佛定律 $w=x+y+z$ （成功=勤奋学习+正确的方法+少说废话），勤奋学习的态度排在了首位。这也就说明了“态度决定一切”是学习力的核心所在。人生充满了荆棘，不可能一帆风顺，学习中亦是如此。当应对学习的逆境，我们就应找内因和可控因素，这是在我们的掌控范围内的。并以我们用心、乐观、勤奋的态度去应对。这样，事情很快就能迎刃而解，“柳暗花明又一村”。爱德华·班菲德的研究也证明了在客观条件相同下，成功学习80%与态度有关。态度决定结果，态度决定人生。

对于学习，兴趣固然重要，但坚持更重要。没有兴趣还能够培养，而坚持则是学习中最执着，最顽强的品质。所有巨大的成果都由点滴小成果累积而来。绳锯木断，精卫填海的故事都告诉我们坚持的强大力量。当然，我们也坚持了的寒窗苦读，不论中间的过程如何，当我们步入大学校门的那一刻，我们已坚持下来了。然而，大学相对自主的学习方式，你我是否有想过要坚持学下去，不对自己松懈呢？我们坚持了这么久是为了什么呢？或许当我们在坚持做一件事时，我们看不到前进的步伐，但请不要轻言放下，这是一个日积月累的过程，有付出就必须会有收获的。坚持自己的学习态度试着去否定“不可能”的想法，也想想自己到达目标的喜悦，可能就能持续下去了。

一个好的学习习惯能让事情事半功倍。学习习惯对于学习力的提高甚至对于人生道路都有重要的影响。很多习惯可能是从小耳濡目染的，需要我们仔细观察身边的点滴，从小事改变，虚心理解别人的意见。坏习惯可能是一个小小的点，也会给别人留下不好的印象。

论学业读后感篇三

今天读了舛田光洋的书《扫除力》，来写一个读后感。

1、房间状态是你内心的写照

书中说，你所居住的房间就像你自己。换句话说，能够反映你内心状态的，就是你的房间。

不得不说，上面的这两句话，恰恰说到我的心里去了。环顾一下自己的房间(整间屋子一片凌乱)，正好与我内心既不满足现状而又无能为的心理状态相对应。

房间，是一面镜子，恰当的折射出了我的内心的混乱;房间里的脏乱，是我内心混乱的状态向外在物质世界一种延伸。

2、房间脏乱造成的不幸

书中说，房间整洁的人幸福会越发加倍，而房间脏乱的人则会进一步不幸，这就如同“物以类聚”这个规律。

这句话说的也在量。你内心的反映，会造成房间的一种状态(或整洁，或脏乱)，而房间的整洁或脏乱的环境又会形成一定的磁场，吸引与你所散发的能量性质相同的物质。

如果对被污损的物品放任不管的话，就会产生负面的磁场，积聚某种潜在的负能量，从而不断招来一些不好的事情。

就比如说，我有一双袜子没有洗，可能有另一条裤子我也不愿意洗，可能进一步我连碗也不想刷，房间大概会一步步走向脏乱的状态。

3、运用“扫除力”改变房间的脏乱状态

整洁的房间自然会让人心旷神怡，脏乱的房间则不会让人觉得很舒服。

脏乱的房间相当于“负面磁场空间”，当你在这个空间走过时，在某一瞬间你会意识到房间的脏乱状态，与此同时房间的脏乱状态也会很微妙的感染到你当下心情。由于房间脏乱状态的影响，你可能会进一步吸收并放大内心潜在的负面能量。

在脏乱的房间时间久了，无论你读过多少励志的书，或者是如何设法吸收正面能量，都可能不起作用，都可能让你干劲不足。

然而，要想改变这一困境，确是很简单的：要想去除潜在的负面能量，只要打扫房间就能做到。扫除能够改变周围的状况，能够解决问题。

作者(舛田光洋)把这种通过扫除而实现的改变环境与人生的神奇力量命名为“扫除力”。

4、实施扫除力的五个步骤

扫除力的具体实现方法分为五个步骤，即“换气”、“丢弃”、“去污”、“整理”以及重塑平衡磁场的“撒盐”。

通过“通风”驱除房间中蕴含着负面能量的凝滞的空气。要想去除这些负面能量，你必须对房间进行通风换气。每天尽量通风一次。

通过“去污”解除你的心结。如果你的房间里明显布满灰尘，并且很杂乱，那么你的内心一定很焦虑；如果你的浴室很脏，到处是霉迹和水垢，那么你一定内心疲惫，渴求身心的放松；这些“污渍”，清楚地反映出你的内心，折射出你目前所处的状态。解决它们，实施“去污”行动。

通过“整理”将物品整齐地归置到适当的场所，为你的房间增加了整洁感，使你原本该做的事情变得清晰而明确。每个物品都被分类存放在该放的地方，每个物品都有属于它自己的位置，这种状态有助于调整磁场。

通过“撒盐”来完成整个磁场。自古以来盐就被用于去除污秽。这是最后的收尾工作，我们将用盐吸收剩余的负面能量。首先，要准备好粗盐；然后，将粗盐放在平底锅里炒5分钟，除去其中的水分；将盐冷却后散至房间各处，过后再用吸尘器吸走即可。

5、终结

你的房间反映了你的心理状态，甚至你的人生。那么，

请你，每天都扫出一片

整洁、清爽、明亮的空间，

哪怕只是一小片。

请你，将扫除付诸实施，

你就一定能摆脱困境。

请你，一定要相信，

扫除具有神奇的魔力。

论学业读后感篇四

在国庆看完了这本书，现在才补上最后一篇读后感，实在是又拖延了。

总的来说，这个国庆假期过得极具意义，虽然也不那么地利用好每一分每一秒，但是过得最充实的一个假期了。

期间坚持每天早起，更新了四篇博客，在按时甚至提前完成考试复习计划之外，阅读完了1.5本书，并进行了输出思考，并慢慢付诸实践。

很多时候，如果你稍微多向前一步，就有机会从一个看客变成掌握主动权的人，后来的很多故事，才有成型的可能。

论学业读后感篇五

从进公司的第一天，公司就给我们新加入的成员每人发了一本书，也就是我下文说的《刻意学习》。说实话，一开始我是比较排斥连名字都让人感觉不自然的《刻意练习》这本书的。因为我也看过不少的心灵鸡汤类的文章，在我浅薄刻板的认识里，大多数有意而为之的事情，多多少少都有华而不实的嫌疑。

但随着将这本书读下去，却让人不由得佩服起这本书的作者，他是用自己为例子，用自己的经历为模板，让我们从他的经历中学到了一些自己所不曾做过，坚持过的东西。

有人说一个榜样的作用是巨大的。我不敢说看完这本书以后作者就成了我的榜样。但最起码，他让我学到了很多。他也通过他的行为，让我知道了，一个厉害的人一开始也是一个普普通通的人，只有通过持续的行动和学习，才有可能有机会成为厉害的人。有时候：人害怕的往往是未知而不是事儿。真正想做的，总是有时间做的。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

我相信我们每个人都会有拖延和懒惰的坏毛病，懒惰和拖延其实是深深嵌在我们的基因里面。我们不可能说自己摆脱了拖延和懒惰，那其实是不存在的，最好的状态其实是对它实行合理地管控。不让它们控制你，而是让你去控制它们，在你想拖延的时候，通过自己的行动去克服拖延。

或许会觉得成长又累又辛苦！试想一下，不成长的生活其实只会让我们更辛苦！走在成长的路上，尽管需要耐得住寂寞、披荆斩棘，可是精神享受会远比暂时的物质享受更有快感。在读完这本书后，我发现这本书并不是像那些畅销的鸡汤书给你打满了鸡血，就如同这本书的结尾写的一样：如果你不做事情，我的文字就对你毫无意义。公司送我们这本书，也是希望我们刻意学习，持续行动，享受阅读的快乐，享受进步的快乐。愿我们行动起来，为自己的未来拼搏奋斗吧。

论学业读后感篇六

总是嚷嚷着要改变、要成长、要发展自己的核心竞争力，总是说不能再做温水里的青蛙，总是雷声大雨点小的发出声明，但却无法坚持行动scalers提出n阶持续行动者这个概念，我

深有感触。我也曾是一个2阶持续行动者。我也曾坚持跑步7个月，从苟延残喘跑完3km到一口气顺利跑完半马，从配速8'/km到5'/km。7个月，210天，跑了6次半马，跑步里程累计1000km+。然后，搬了家，开始为自己寻找各种借口，诸如没有合适的跑道、天太热等理由，放弃了跑步，任由肥肉在自己身上飙升，任由自己屈服于深藏在基因里的惰性。其实现在想想，跑步的日子还是给了自己一些启发的。学生时代自己的体育就没有及格过，开始跑步以后，发现自己其实是可以做到的，而且可以做的很好。我也曾自学ppt设计（8个月），从基础的排版、配色、字体、图标、图片的选择学起，加入ppt研究院和ppt爱好者一起学习，从设计零基础到可以在领导或者客户的规定时间内做拿的出手的ppt。每个人真的都有巨大的潜力，但总是容易被自己臆想的恐惧吓到，甚至都不尝试去开始，或者开始之后也会以各种随之而来的困难吓退。不过对待恐惧的最好处理方式是直接面对，你内心越是恐惧，你越不容易开始，因为你断定你自己是克服不了的，于是就会陷入更加恐惧的泥潭。但是你直面它以后，可能你会发现，噢，原来我是在自己吓自己，哪有那么恐怖，没有什么事情是解决不了的。

最近在思考结果导向，或许结果导向会让我们更能成为自己想成为的人，这有点类似于明确目标——采取行动的思维模式。

结果导向——例如：三年后，你希望自己是什么样子？

如果自己内心坚定三年后要达成这些目标，现在就需要把目标进行分解，具体落实到每月、每周甚至每日。每天的小步迭代，在时间的复利作用下，才有可能实现三年后的巨大跨越与成长。当然，这需要每天实实在在的学习与训练，不断的坚持，你现在放的水都会变成未来流的泪。我们难以坚持的原因之一在于，这些正面积积极的学习与坚持，不会有短期的效果，我们很容易在看不到成果的坚持中放弃。放弃一件

事情总是比坚持一件事容易太多。

论学业读后感篇七

前一段时间刚看了一本书叫做刻意学习，和这本书的书名差别不大，但是内容不太一样，我觉得它的副标题——持续行动，比较符合这本书的内涵。

想要持续成长就要持续学习和行动，成长就要决定后落地执行！

这本书里有个观点对我感触挺深，用输入驱动输出以输出倒逼输入。输出，从内部到外部的过程。它通过力的方式来体现了，包括行动力，决策力，感知力等等。

我们通常的输出方式譬如：写文章，公众号，办课程，早读会等等，而这些就是行动的产物，不论怎样，首先是要先做，即便每天简单的摘抄几句话，每天练习硬笔书法等等，都可以列为输出。输入从外部到内部传输的过程，是启动我们的大脑，往里面写入有效信息的过程。

比输出，输入的环节更繁琐一步，即写入信息的同时，要构建秩序和体系，建立起一个网络系统，在这个稳定的系统支持下，方可稳定输出力道。倒逼，重要的是利用我们的需求，利用我们对痛苦的逃避和快乐的追求！

曾几何时，我也曾被完美主义所蒙蔽，在自学的过程中总是想要学的全面而透彻，使学习的过程异常缓慢而艰难，最后导致自己坚持不下去，慢慢养成的半途而废的习惯。其实只需要先养成持续去做的习惯，然后循序渐进，慢慢就能坚持下来，反而学习成了一件快乐的事。

还有就是建立全面的知识体系网络非常重要。虽说我们读书那么多年，上了那么多年课，考了那么多年试，但我相信，

每个人都有知识短缺的时候！就是突发性忘记了本已经掌握的知识和经验。那么此时，我们并不是基础知识不足，也不是模块类比问题，更不涉及抽象思维欠缺，而是体系网络的构建问题！我们的知识体系就像是一块大的拼图，一块块小的拼起来才能构建起紧密的联系。

最后套用王阳明的一句话名言‘知行合一’，这永远是做事成功的法宝！