

# 2023年精要主义读后感(汇总5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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看，希望对大家有所帮助。

## 精要主义读后感篇一

“你只是看起来很努力”“你只是用战术上的努力掩盖战略上的懒惰”“放弃你的无用社交”等，这些微信朋友圈流行的鸡汤文章，其实和我今天要分享的这本书《精要主义》讲的是一个道理：即精神上的断舍离、专注于最重要的事。

精要主义者认为几乎一切都不重要，极致的追求“更少，但更好”。要从繁杂的生活中，过滤筛选出真正重要的事情。切记贪多求全、事事应允，而是主张只做必做之事。

在如今互联网的时代，我们的信息获取、物质选择、各种机会和挑战都达到了一个前所未有的丰富，每个人都拼命地抓住一切可以抓住的机会，让自己的人生更成功，结果大多数人都陷入了一种疲于奔命的状态。《精要主义》这本书提供了一些方法，帮助大家摆脱穷忙的状态。

下面与大家分享我印象深刻的三条：

精要主义者只接受前0%的机会，放弃不错，等待“最好”。

日常生活中，一定要抽点时间，哪怕每天5分钟给自己留一个空间和时间，有机会探索和思考，只有适时的抽身和脱离，你才有机会看清全貌，放眼全局，而不是纠缠于细节。最重要的一点，千万不要为了做事牺牲你的睡眠时间，充足的睡眠能够帮助你看清机会，选出最值得做的事情。

说“不”需要勇气，但只有对一些事情说“不”，我们才能拥有更多的时间和机会。提前设定好自己的边界、并做充分的沟通，一方面可以减少直接说“不”的机会，另一方面也可以给自己带来更大的自由。要知道，人生中一半的麻烦源于答应得太快，拒绝得太慢。而对于一些机会事情，慢慢的我们发现我们做错了，也要有勇气止损。不要对自己说“为什么现在要停止，我已近投入了这么多了？”而要问自己“如果不是之前已经有投资，我现在愿意在这件事情上投入多少”。

任何事情，我们可以把它分解、小处着手，提前准备、努力追求重要领域中每一个微小但平实的进步。而且要尽量把做事养成了一个个小小的习惯，这样我们执行起来会毫不费力从而坚持持久。要专注于当下，一次只处理一件事情，不要回忆过去，也不要考虑未来，专注于处理当下最重要的那件事。

精要主义的核心思维不是教人再多做一件事的方法，而是教你只做必须的事情。要重视自己选择的能力，更多努力不一定带来更多收获，“更少、但更好”可以，有的时候要拒绝一些机会，包括好机会，拥抱真正的契机。

亲爱的们，什么是你真正重要的事情呢？你找到了吗？希望我们每个人都做精要主义者，不要在琐碎中无足轻重，要自律的追求更少，对自己的生活有更大的确定性、更强的掌控力、更多的途中之乐，过一种真正重要而有意义的生活，过一种了无遗憾的生活，过一种简单的生活，而不是别人口中朋友圈中貌似成功的生活。

## 精要主义读后感篇二

在当今这个信息爆炸的时代，我们经常会觉得周围的事情琐碎繁杂，很多时候觉得会无从下手，之所以会出现这些情况，往往是因为我们的想法太多，盲目追求的东西太多，结果只

能茫然无措。而这本由被誉为“21世纪的史蒂芬·柯维”的格雷戈·麦吉沃恩所著的《精要主义》，便是在教会我们摒弃琐碎而无足轻重的生活，成就真正重要、有意义的人生。格雷戈·麦吉沃恩作为一名精要主义的提出者、倡导者和领导者，他致力于帮助个人和企业将80%的时间用在正确的事情上，免受琐事的困扰，服务的客户包括苹果、谷歌[facebook]皮克斯等多家知名公司。

而什么是“精要主义”呢？“精要主义”主张只做该做的事情，它向“我可以拥有一切”和“我可以做好一切”的主流论断发起攻击，倡导在合适的时机，以恰当的方式，追求合适的事情。精要主义旨在让人们重新掌控自己的选择权，自主决定如何支配宝贵的时间和精力，而不再许可他人替我们做出选择。

书里面给我们提供了三种方法。首先，设立标准，然后给各个选项打分。这个做法叫做90%法则。当你评估每一个选项时，就从0到100分给这个选项打分，如果得分低于90，那么就坚决淘汰它。这样做有什么好处呢？如果我们的选择标准太宽泛，我们面临的选项就会太多，就会受到很多干扰。更重要的是，能够让我们在做选择的时候更加理性，而不是一时心血来潮，或是受到情绪的支配。其次，如果不是100%的确定，宁可不做。就像我们平时去商场买衣服一样，大部分购买的衣服并不是我们真正需要的，只是因为打折便宜或者是一时感觉好看罢了，买回去发现其实穿的机会很少。所以如果不是非买不可或者100%的喜欢，其实根本没有必要购买。最后，用最低标准和极端标准来检验你的决定。比如，你有了一个工作的机会，却不是自己喜欢的；与人找你帮忙，你愿意做，却没有报酬。这时候该怎么办？遇到机会的时候，你可以这样做：第一步，把机会写下来。第二步，写下三条“最低标准”，你要做的事情必须达到这三条标准。第三步，写下三条“最理想标准”，或者是“极端的标准”，你要做的事也必须满足其中的一些标准。按照这个流程，如果你获得的这个机会不能满足全部的最低标准，就不做。如果不满足极端标

准中的两条，也不要去做。

所以通过这本书的阅读，我认为精要主义是一种方法，帮助我们在很多好多好东西和一小部分真正重要的东西之间进行权衡取舍。它会告诉我们如何做到更少，但更好，这样我们就可以在人生的每个珍贵瞬间里尽可能地收获更多。

## 精要主义读后感篇三

这几天的朋友圈又多了这样的言论：只有个月207年就结束了，整天忙忙叨叨的，但感觉年度计划的清单一个也没完成，好焦虑。然后大家一通附和点赞。说实话这也是我的心声。

“你只是看起来很努力”“你只是用战术上的努力掩盖战略上的懒惰”“放弃你的无用社交”等，这些微信朋友圈流行的鸡汤文章，其实和我今天要分享的这本书《精要主义》讲的是一个道理：即精神上的断舍离、专注于最重要的事。

精要主义者认为几乎一切都不重要，极致的追求“更少，但更好”。要从繁杂的生活中，过滤筛选出真正重要的事情。切记贪多求全、事事应允，而是主张只做必做之事。

在如今互联网的时代，我们的信息获取、物质选择、各种机会和挑战都达到了一个前所未有的丰富，每个人都拼命地抓住一切可以抓住的机会，让自己的人生更成功，结果大多数人都陷入了一种疲于奔命的状态。《精要主义》这本书提供了一些方法，帮助大家摆脱穷忙的状态。

下面与大家分享我印象深刻的三条：

一、探索：如果答案不是一个确定的yes☐就是一个肯定的no☐

精要主义者只接受前0%的机会，放弃不错，等待“最好”。

日常生活中，一定要抽点时间，哪怕每天5分钟给自己留一个空间和时间，有机会探索和思考，只有适时的抽身和脱离，你才有机会看清全貌，放眼全局，而不是纠缠于细节。最重要的一点，千万不要为了做事牺牲你的睡眠时间，充足的睡眠能够帮助你看清机会，选出最值得做的事情。

二、排除：敢于坚定的、拒绝地、优雅地说不，只答应真正的要事。

说“不”需要勇气，但只有对一些事情说“不”，我们才能拥有更多的时间和机会。提前设定好自己的边界、并做充分的沟通，一方面可以减少直接说“不”的机会，另一方面也可以给自己带来更大的自由。要知道，人生中一半的麻烦源于答应的太快，拒绝地太慢。而对于一些机会事情，慢慢的我们发现我们做错了，也要有勇气止损。不要对自己说“为什么现在要停止，我已近投入了这么多了？”而要问自己“如果不是之前已经有投资，我现在愿意在这件事情上投入多少”。

三、执行：小处着手、养成习惯、一步一个台阶、完成比完美更重要。

任何事情，我们可以把它分解、小处着手，提前准备、努力追求重要领域中每一个微小但平实的进步。而且要尽量把做事养成了一个小小的习惯，这样我们执行起来会毫不费力从而坚持持久。要专注于当下，一次只处理一件事情，不要回忆过去，也不要考虑未来，专注于处理当下最重要的那件事。

精要主义的核心思维不是教人再多做一件事的方法，而是教你只做必须的事情。要重视自己选择的能力，更多努力不一定带来更多收获，“更少、但更好”可以，有的时候要拒绝一些机会，包括好机会，拥抱真正的契机。

亲爱的们，什么是你真正重要的事情呢？你找到了吗？希望我们每个人都做精要主义者，不要在琐碎中无足轻重，要自律的追求更少，对自己的生活有更大的确定性、更强的掌控力、更多的途中之乐，过一种真正重要而有意义的生活，过一种了无遗憾的生活，过一种简单的生活，而不是别人口中眼中朋友圈中貌似成功的生活。

## 精要主义读后感篇四

一本书的精华内容，浓缩起来可能就是一两句话。但是作者们却用一本书的篇幅来给你讲述这一个道理。

有时候我也会想抄抄捷径，看看别人写的读后感或者书籍简介不就了解了吗？但是每当我这么做时，我都会以搜到一些早已耳熟能详，但是对我来说却是不痛不痒，过目就忘的大道理而告终。人生汇成一句话可能也就是那么一两句，何况一本书。大道理于我们就像一口要吃下的大胖子。俗话说，大道理都懂，但却不一定能过好这一生就是这个意思。

今天这本精要主义，也是如此。如果用一句话概述这本书，讲的就是要把有限的时间和精力用在重要的事物上。

但是作者就是要把这句话揉碎了掰烂了讲给你听。今天读完整本书，我也想通过写写读后感加深自己的理解，将这些大道理拆碎了，才能慢慢消化成自己的营养。首先来拆分一下这句浓缩的话。

一，你是否重视自己的时间和精力？你是否意识到自己的时间和精力80%都是被浪费掉了？很多人都听过帕累托原理，80%的成果是由20%的努力产生的。对于不重要的多数，和重要的少数，我们该怎么区分？特别是现在互联网时代，随便刷个微博刷个抖音，一两个小时眨眼就过去了。互联网社会信息高度过载，有太多东西会分散我们的注意力，如果我们不安排自己的时间，就会被别人安排。找到你的二八定

律是实行精要主义的前提。

二，你的重要事务都是些什么？你是怎么定义你的重要事物的？很多人对自己要求是很精进的。现代社会瞬息万变，为了适应社会，我们都希望掌握不同的知识，技术，我们忙于工作，试图八面玲珑，却又深感疲惫。停下来问一下自己，这些事值得我投入时间和精力吗？世间事务机会之繁多，远非个人时间和资源所能及。其中甚至不乏很多非常好的机会。但是面对这些，我们能否进行真正的权衡取舍并做出艰难的决定。

三，精要事物需要你的甄别，几乎一切都是噪音，只有少数事情价值非凡。花心思精力去辨别，是属于磨刀不误砍材工。淘汰非精要主义不仅是心智的训练，也是情感的训练，比如必要时候对大多数的社会压力说不。

四，留出空白，阅读思考。比尔盖茨的故事可以给大家带来更多的灵感。他是经常性的从日常工作中抽离出一个礼拜，仅仅为了阅读和思考。即使在公司发展最繁忙的阶段。我们留出一周似乎是不可能的事。但是每天你是否可以留出半个小时的空白时间，仅仅是阅读，不是博客，微博，新闻，网络文学，而是真正的经典文学。这些书会给我们启迪，让我们看到不同的可能性。能够激励我们去颠覆关于何事最重要的种种固有见解。有的人认为人最重要的是要有一颗有自由而又无用的灵魂。有人看重出世的平淡。而有人看重滚滚红尘一定要趟这一趟。适时抽身，为自己创造思考和探索的空间，阅读一下别人的人生百态，退一步更能看清局势。

五，精要主义不是事事都机关算尽，不是功利主义，功利主义的人是认为，对自己没用没意义的就是非精要事件。但是精要主义是真正懂得自己内心的人。也许游戏（不是单纯指网游）是没用的，但精要主义者知道，游戏能够改善很多问题，在游戏过程中，我们的大脑会更加活跃，行为更加灵活且富有创造性。游戏鼓励我们探索，拓宽思维，增强我们的

好奇心，更是我们繁重生活中的解压药。也许睡眠在一些功利主义者心里也是无用的，是一种浪费，他们以睡的更少而自豪，因为他们认为这样就有更多的时间做更多的事。但精要主义者知道，充足的睡眠是为了更长远的健康，和更好的专注力。

六，活在当下。当你已经清楚自己的规划。那么抛开其他的外界影响，专注当下。

但是当你有很多任务需要完成，你既想做这个又想做那个。你认为这些都是你当下应该做的事，但却无从下手时该怎么办？停下来，深呼吸。问问自己“此时此刻最重要的事是什么？不是明天最重要的是什么！甚至也不是下一个小时最重要的是什么，就是此时此刻！

让那些争抢你注意力的事在这个筛选中一一被划掉，留下你认为当下最重要的事！当你的清单变得单一而确定后，你便不会被那些还没做的事而感到焦虑不安了。很多人忙碌一整天后却经常感到碌碌无为，对未来迷茫，对当下焦虑。皆是因为从来没有想清楚自己的精要事物是什么，也没有真正的专注于当下。他们要么对过去的成功或失败念念不忘，要么沉浸在未来的挑战和机遇里。却错过了当下和此时此刻。

最后，精要主义是一种生活方式。而不是你早已过度填塞的生活中的又一个增加物。成为精要主义不是一朝一夕，大多数人也不是非此即彼，要么是非精要主义者，要么是精要主义者。我们大多数人都是两者皆有。但一旦当我们成为了精要主义，我们便会成为那个更好的自己。

当别人事事应承，满口答应时，你发现自己说的“不”。当别人侃侃而谈时，你细心聆听。当别人在聚光灯下争名逐利时，你却甘做冷板凳，知道如何用自己的方式，等待发光的那一天。当别人热衷于美化自己的简历，你却正忙于一砖一瓦的构建有自己意义的事业。当别人喋喋不休时，你却一笑而过。



当别人为了他们的事业甚至和孩子吃顿饭的时间都没有时，你却知道孩子的童年是多么的珍贵，远比那些金钱名利重要的多。当别人活在忙碌而又忙乱的生活时，你却过着一种有效率，且极具满足感的生活。

精要主义虽说强调的是做的更少。但是，在如今高度负载的社会，做的更少，但更好反而需要更强大的内心，这无异于一场平静的革命。

## 精要主义读后感篇五

当下是个高速互联网的时代，技术的发展和信息的互通为人类获取知识和技能提供了更多的选择。我们面临的选择之多大大超过了我们对此进行管理的能力，以至于我们无法将重要之事筛选出来。除了选择数量之大之外，干扰我们作出明智决定和行为的外部影响因素也在增长。因此满世界都是方向不明、轻重不辩的人们，盲目地追求更多，让本来已经负重过度的生活和事业雪上加霜。

英国学者格雷格·麦吉沃恩撰写的《精要主义》这本书，为人们拨开云雾，重新梳理出精要主义的核心要点。即精要主义是一种自律、系统的方法，用于主动自觉地决定个人贡献峰值所在，然后斩除一切障碍和冗余，轻松自如地执行那些最重要的事。他的基本价值主张：若要最大限度成就重要之事，切忌贪多求全，事事应揽。而其中所谓的精要，就是精华、精髓、重要本质之所在。

精要主义的核心思维模式是选择、甄别、取舍。精要主义追求的是更少，但更好。精要主义不是如何完成更多的事情，而是如何做好对的事情。精要主义对自己的生活进行设计规划，而不是依循默认设置，它并不是应激性地作出选择，而是有意义地区分重要的少数和不重要的多数，精减非精要之事，然后排除障碍，从而为精要之事提供清晰顺畅的实现路径。

精要主义的实现方法和路径是探索、排除、执行。精要主义在真正行动之前会系统地探索和评估多个选项，来确定自己做出选择的正确性。精要主义者在探索上花费尽可能多的时间，倾听、辩论、质问、思考。它的最终目的是从无意义的多数里识别出有意义的少数。排除非精要之事意味着对有些人说“不”，并且是经常说“不”，要做到这一点需要勇气和同情。因此，淘汰非精要之事不仅是心智的训练，也是情感的训练。排除就是摆脱无意义的多数。让我们赢得时间去做真正重要的事。精要主义的执行不是逼着自己去执行，而是把时间省下来创造一种方法，用来扫除障碍，使任务执行起来变得尽可能轻松自如。执行让有意义的少数做起来好不费劲。

几点启迪：

1、思维影响决策能力，从而影响决策结果。当面对取舍时，非精要主义者的思维是求全求多，关注的是怎样才能做到统筹兼顾。认为努力越多，成就就越大。而精要主义关注的是，心中最想要的是什么，只要最想要的东西，舍弃除了最想要的东西之外的东西。他们不会贪多求全，急于求成，平均用力，而是从小处着手，庆祝进步。他们摒弃好高骛远，鄙视华而不实，努力追求在重要领域中的每一个微小而平实的进步。因此，他会主动作出权衡取舍，而不是坐等别人的驱使，集中精力始终坚定关注自己最想要的东西。有时候完成比完美更重要。

2、承认失败，让成功开始。人都会犯错，犯了错时，只有承认自己犯了错，才能让这个错误留在过去。而如果我们总是一味地否定错误，就会始终漫无目的地原地打转，无法取得任何进展。承认错误，没有什么可羞耻的，因为我们真正承认的，是自己现在比过去更聪明了。

3、经历是最好的老师，不要以爱的名义轻易剥夺他人应该由自己亲身经历的事。孩子自己能做的事情，千万不要为了所

谓的爱而轻易替他们完成。如果孩子自己能做的事我们不加区别的全部代劳，这种行为不是在帮助孩子，而是在纵容他们。因为一旦替他们承接了本应由孩子自己解决的问题，我们做的一切就变成了剥夺他们自己独立解决问题的能力。长此以往，孩子就成为什么都不会做的人。

4、不断反思，超越自己，走出精要主义成功后的悖论怪圈。目标明确，重点突出和在要事上心无旁骛，可以帮助人们取得成功。成功会带来更多的机会和选择项，而更多的机会和选择项却导致了分散和更多时间的占用，人们被千头万绪之事牵扯得越来越无法集中精力。因而也就无法实现原本可以实现的个人贡献峰值。成功所带来的后果最终瓦解了最初指引我们走向成功的那个真正清晰的目标，让我们偏离了最本质的事情，这些事情最初曾是成功的源泉。一旦偏离精华本质，对成功的追求最终就成了失败的催化剂。这种悖论无时无刻不在提醒着我们要不断地回到那个有助于实现个人贡献峰值的精要目标上去，运用精要思维，像精要主义者那样思考、行动和生活。