

人生笔记读后感语(模板5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

人生笔记读后感语篇一

叔本华是德国著名哲学家，唯意志主义和现代悲观主义创始人。

《人生的智慧》是叔本华写于1850年的晚期著作，正是这本书使叔本华成为享誉世界的哲学家。在这本书中他以“优雅的文体”，从世俗的角度探讨了人生应遵循的原则。

人生笔记读后感语篇二

《不抱怨的人生》是新华出版社出版的图书，作者是胡海波、蔡万芳。

抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药，如果你想收获幸福、充实的人生，就必须赶走抱怨。

美国知名牧师威尔·鲍温，于发起了一场减少抱怨、标示蜕变的紫色小手环运动，现已获得全球80多个国家、600多万人热烈响应，无数人的命运因此而改变！

现在，请你也加入这场不抱怨运动：

1. 准备一个手环、手链，或者其他随身物品。
2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环、手

链移到另一只手上，或者把随身物品移到另一个口袋中。

3. 如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4. 坚持下去，已参与者的平均成功时间是4~8个月。

要做到不抱怨并不容易。本书用通俗易懂的心理学理论，结合真实生动的案例和富含哲理的寓言故事，来引导、帮助你调整心态、摒弃抱怨，使你的心灵重归和谐与平静，使你的生活充满幸福和快乐。

人生笔记读后感语篇三

思考一：找到你的驱动力。

制定你人生的战略，即找到你想实现的目标，以及你如何实现这个目标。如果你不清楚什么是真正激励你的力量，你就不可能进行与幸福相关的、有意义的思考。当我们发现自己深陷不快乐的职业，甚至是不快乐的生活时，通常是因为自己根本不明白真正激励自己的动因是什么。

动因就是人做一件事真正的原因：即发自内心的想去做。

人的动因包含了两个因素：基础因素和动力因素。

基础因素包括：地位、薪水、安全保证、工作条件、公共政策等等。基础因素不好会给人带来不满，但是如果工作的基础因素得到了改善，你也不会立刻爱上这个工作，顶多就是不讨厌它罢了。

比如，你的工作有安全舒适的环境，与上司和同事融洽的关系，能获得足够的钱照顾家庭等等。但请注意：不讨厌，并不等于爱。

动力因素包括：有挑战性、获得认可、责任感、个人成长。动力因素可以让我们真正爱上一份工作，找到工作的意义感。动力因素很少与外在刺激相关，更多的是与自己的内心及工作的内在状况相关。

通过对这两种因素的分析，我们就能真正理解有些哈佛学生毕业后的职业选择了：有些同学找到了真正让自己有动力的职业，所以，他们找到了人生的意义感；而有些同学没有找到让自己有动力的职业，虽然他们看起来叱咤风云、好像世界都踩在脚下，但却因为他们并不满意自己的职业，所以，最终难以感到幸福。

所以，工作中的他们缺乏热情，表现平平；而另外一些人，他们热情的选择了这些类型的工作——因为一切恰恰是他们喜欢的，所以，就很容易出色。

前面一些人，他们选择工作的初衷是为了得到良好的经济回报，认为只有这样才能对得起他们高昂的教育投资。从事这些工作，他们就可以让家人过上舒适的生活，不用担心经济压力。但是，一旦他们过上了舒适的生活，他们也忘记了自己曾经最热爱和最期待的职业，等到荷包越来越鼓，就更是深陷其中，难以自拔了。最终，金钱成为了他们衡量人生的唯一标准。

其实，当改善生活的基础因素，超过一定临界点时，它们就只是幸福的副产品而已了，它们并不能成为产生幸福的真正原因。

我们应当时刻牢记：不要把人生的重点放在那些能“标志成功”的东西上面，而是，应该把重点放在内心对成就感的衡量上。

这一生，就是要不断寻找我们真正热爱的东西，为“真爱”而战。

思考二：周密计划与偶然机会的平衡。面对机遇该如何做出最佳选择。

当你以为你明白了你的目标后，你随即制定了实现这个目标的“周密计划”，但事实上，人生发展总是动态的，在实现目标的过程中，会出现很多偶然的、难以控制的因素，来争夺你的资源。于是战略管理过程变成了一件富有挑战的事情。

当你走在人生的拐角处，你该如何做出选择呢？作者提供了一个工具，叫：“发现——驱动”计划。也就是为了促成你在“周密计划”和“应急战略”间进行成功选择，你要能识别出你需要得到验证的假设条件，即在面对你想选择的战略时，你有哪些假设条件需要得到验证，证明这个战略是有效的。

让重要问题的假设得到验证，可以使我们的战略不会偏离轨道很远，并且，我们要不断的问自己，在战略选择的过程中，哪些对于我们才是最重要的？激励我的主要动力究竟是什么？如果我们问对了问题，通常就很容易找到答案。

通过我40年的人生，我也观察到，好的人生，其实就是一系列优质战略的选择过程。制定人生战略无比的重要，它应该是深思熟虑后选择的结果。读后感

·

它就像提前绘制过的人生地图，如果你始终明白，你的目的地在哪里，你会走起来更容易，更不容易迷失。苏格拉底说：“未经思考的人生不值得过”，我觉得就是这个道理。

一旦我们懂得了在“周密计划”和“应急计划”之间的选择策略，我们就会容易变得开放，不会把偶然机遇拒之门外，我们应该让自己生活的范围大大拓宽，依靠自己所处的特定环境，准备好各种机会做实验，从而为找到支点做准备，然

后不断调整战略，直到找到既能满足基础因素，又能给你动力的事业为止。在这个过程中，我们必须对自己诚实。

思考三：你的战略与你所说的一致么？

当你明白了你的人生动力，找到了自己的战略，平衡好了志向与意外机遇的关系，你却舍不得花时间、金钱、精力在这些东西上面，那么最终一切都将毫无意义。也就是说，你需要在你的战略目标上，配置好“人、财、物”才行。

真正的战略——无论是公司还是在生活中，都是在大量与资源分配有关的日常选择中产生的。在日复一日的生活中，你资源的流向，将决定你成就的方向。

如果你研究商业失败的案例足够多，你就会发现急功近利常常是主要根源之一。对大多数人而言，他们面对的危险经常是，无意中把资源优先放在了能立竿见影就带来回报的事情上，而忽略了那些需要长期积累付出才能见到成效的重要事情上。例如：人们为了升职、加薪、发奖金，而把过多的时间花在单位里，而不愿意把精力花在十几年都看不到回报的事情上，比如养育孩子成才。

当他们获得立即回报时，又把这些回报花在自己和家庭追求高享受的生活方式上，如：买更好的车、换更大的房子、享受更好的假期。问题是，这些需求很快就会把个人资源配置的过程固定在原地不动：“我需要花很多时间在工作上，不然就得不到升职；我需要升职，不然就……”

所以，一旦你决定了你的战略，你就需要把你的资源，优先用在能实现你目标的事情上，这样，才能保证你最终成为你渴望成为的那个人。

part2:你与亲朋好友的良好关系，才是你幸福的源泉。

我们必须意识到：我们的事业优先项——能让我们开心工作的动因，只是人生诸多重要事情中的一部分，除此之外，家庭、朋友、信仰、健康等等，还有很多优选项，能关系到我们人生的幸福和生命质量。尤其是与家人、好友培养出的亲密关系，与成功的事业相比，会带给我们更加长久的幸福感。所以，如何滋养和捍卫这种亲密关系，对我们来说，就变得特别重要。

思考一：时光在流逝，而你丢失了什么？在你最重要的关系上，投资时间。

其实每个人都知道，温暖的家庭是人生幸福最重要的源泉。但是等我们认为家里一切都好，可以先放一放，暂时不用过多投入时，你就上当了。当亲密关系出现严重的问题时，往往就已经来不及修补，一切都太晚了。

企业往往因为没有对未来投资，而导致不可挽救的后果，这样的道理也同样适用于我们的个人生活。虽然大部分人都会有一个周密战略——要与家人建立充满爱的关系，与朋友建立深厚的友谊，但事实上，人们却投资在一个从未想过的生活战略上，以至于“相识满天下，知交无一人”。

思考二：你给孩子投资了什么？

给孩子的投资，很早就要开始，你必须给孩子提供能够历经生活挑战而生存下去的工具。大量研究表明，孩子出生头几个月的情况，对智力发展极其重要。人类学家的研究员，研究了父母在孩子二个月到半岁期间对孩子说话的效果，并且，这种研究一直持续到了孩子上完学。他们发现：孩子出生后的30个月内所听到的单词量，与他们长大后的词汇表达、阅读理解、考试等方面的发展有着极大的关系。并且，若父母能用语言引导孩子对身边发生的事情进行深入思考的话，这将会对孩子一生产生深远的影响。

也就是说，当父母热衷于和孩子多说话，孩子大脑里将增加很多得到锻炼和优化的神经突触。突触是大脑里的神经节点，它把信号从一个神经元传递到另一个神经元。简单地说，就是大脑里突触的通路越多，就会形成越多的有效连接，以后的思维模式就会变得更好，理解问题就更容易、更快速。这说明，小时候接触到父母大量谈话的孩子，几乎拥有了不可估量的认知优势。

你看看，这么小的投资，居然能带来如此大的回报。然而，仍有大多数的父母认为：等从小学再开始关注他们学习的成绩吧！遗憾的是，等到那时候，他们已经错过了帮孩子一把的大好机会了。

很多人，当习惯性的把资源投资到能带给他们更快回报的地方，却忽视了他们最应该在乎的人时，不幸的选择就已经开始。

思考三：对你的亲人而言，他们认为最重要的是什么？

在人际关系中，我们总是考虑自己需要什么，而没有考虑对伴侣而言，什么才是对方需要的。所以，大多数人，对婚姻的概念是：看对方是否能给予自己想要的东西，如果对方不能给与，便离开他，去寻找那些能给与自己的人。

作者发现，通往幸福婚姻的道路不只是找到你认为将会让你幸福的那个人，而恰恰相反，通往幸福婚姻的道路是要找到你想让他幸福的那个人，他的幸福值得你的付出。付出——能使关系更牢固，这个原则不仅适用于家人、密友、组织，也同样适用于文化，甚至是国家。

希望你爱的人过的幸福，这是自然而然的事情，但难就难在我们往往不知道对你最在乎的人而言，什么东西才是他认为最重要的，我们如何做才是他所希望的？为了帮助我们找到答案，最好的思考办法就是从“需要完成的工作”角度去考

虑，它能使我们发展出真正的同情。

我们要经常问自己：我的伴侣最需要我做的是做什么？而且，对于伴侣需要我做的事，不能只停留在理解的层面上，而是要花时间和精力投入的去做。我们要能放开自己的想法，专注于做让另一半感到幸福的事，只要双方都这样想，就能产生好的夫妻关系。

思考四：你的孩子还是你的么？——不要将关键环节外包。

戴尔公司外包带来的悲剧：在过去的10年里，戴尔是世界上最成功的笔记本生产商之一，然而，很少有人知道，戴尔成功的原因之一，是有一家来自台湾的优秀零部件供应商——华硕。为了提高净资产收益率，戴尔一步步将自己的生产，外包给华硕：从线路，到主板，再到组装，戴尔一步步放弃了自己对于关键环节的操作过程，最终使品牌走向了平庸和衰落。

孩子的教育也是一样，把一切都外包出去，会造成不可预料的结果。作为父母，你自己必须清楚，在孩子教育中，最关键的部分是什么。

- 1.) 孩子的资源，即孩子获得的经济和物质资源，他的时间、天分、人际关系以及过去学到的经验。资源决定他们能做什么，不能做什么。
- 2.) 孩子的思考方式。如何提出有洞察力的问题，如何面对困难和挑战，如何解决现实生活中遇到的问题，如何与他人合作等等，这些都是动态的过程。这个过程还包括：孩子利用他的资源实现了什么、做到了什么，以及为自己创造了什么新东西等等。这些因素都是无形的，但却在很大程度上影响孩子变成独一无二的人。
- 3.) 孩子的价值取向。它与我们所说的人生中的选择倾向没有

很大的差别，价值取向决定孩子在生活中如何做决定。也就是在他的想法以及生活中，哪些因素会排在最重要的位置，哪些是次要的，以及哪些是他根本没兴趣的。

当我们将孩子的教育，一切都外包给教育机构时，我们也就把要实现的目标和要解决的问题包给了机构。我们往往过多的关注了孩子获得的资源，比如知识、技能、以及经验等，跟戴尔公司一样，我们的每个决定看起来似乎都是有意义的，但我们却忽略了最关键的实际操作过程：即培养孩子今后获得成功所需要的思考能力和应用能力，以及在解决问题中形成的价值取向。

其实，除了学习新技能之外，孩子们还应该学习更重要的东西。关于能力的理论告诉我们，孩子们需要被挑战，需要解决困难的问题，需要培养价值观。当我们发现自己正在为孩子提供越来越多的，并没有让他们真正参与进去的活动时，我们就没有在训练他们取得成功所需要的应用能力。

当我们把自己的孩子交给别人来提供所有的经验时，这其实也是将我们的责任给外包了。当孩子终将有一天遇到生活中的挑战时，我们却没有在他身边，这时，我们就失去了塑造他们价值观的重要机会。而价值观，才是孩子取得成功所需要的最重要的能力。

所以，让孩子多经历自己的生活。鼓励他们为高目标而奋斗，即使他们没有取得成功，那么你需要帮助他们学习正确做事的经验：当他们追求的是伟大的目标时，有时候不能实现是不可避免的。教他们爬起来，掸去身上的灰尘，然后继续尝试。告诉他们没有偶尔的失败就不可能取得更大的成功。

每个人都知道如何庆祝成功，但你还应该在孩子为力所不能及的目标而努力时，学会庆祝失败！

如果孩子从未面对过艰难的挑战，或者没有经历过失败，那

么他们就培养不起生活中所需要的韧性。那些不具备韧性的孩子，当他们在职业生涯中遇到绊脚石时，将很容易遭遇失败。

作为父母，我们并不希望这种情况发生在自己孩子的身上，所以，我们应该有意识的思考，我们究竟希望培养孩子拥有什么样的能力？以及，什么样的经验可以帮助他们？我们要努力创造机会，以培养起他们这种能力。这并不容易，但这将是有价值的。

思考五：家庭中那只看不见的手——塑造家庭文化。

作为父母，我们都会有同样的担心——孩子总有一天需要面对各种艰难的挑战，而我们无法在他们身边帮助他们做出正确的选择。他们也许会跟朋友飞去遥远的国度，他们也许会在大学考试中作弊，他们也许会面临各种邪恶的诱惑……我们能做的，只是希望我们对他们的教育足以让他们独自做出正确的选择。

但问题是，我们怎么做才能保证我们对他们的教育达到这样的效果呢？答案是：家庭文化。

家庭文化是父母与孩子间共同价值取向的保证，如果父母有提前设定一定的价值取向，那么家庭成员在解决问题或者面临困境时，就能够本能的遵循这一价值取向，而不用父母时时在身边指导或监督，他们只需要以自己习惯的方式去做就行，因为家庭文化已经深深的影响了他们——这就是一个家庭文化运作的方式。（我们中国人的家训，其实就是一种家庭文化）

我们需要在孩子很小的时候，就有意识的培养和塑造他们对“成功”的理解，使之成为你想要塑造的文化的一部分。你不仅仅控制孩子的坏行为，还需要表扬孩子的好行为。

你的家庭更重视什么？是创造力、努力工作、企业家精神、慷慨，还是谦逊？如果你没有在家庭成立的早期，就有意识的去塑造并巩固你所看重的东西，那么你的家庭就不会形成你喜欢的文化。

花时间和精力，教导孩子摆脱懒惰和无礼的行为，告诉他们你因为他们努力解决某个问题而感到骄傲；在你遭遇困境与艰难的时刻，你示范给他们以坚毅与勇敢的精神等等……这些实际上就是在塑造家庭文化，你想让孩子将来成为什么样的人，你须从点滴生活的选择做起。

思考六：如何确定你能正直一生，远离犯罪。

我们无法预测我们的整个生命中会遇到的状况，以及将会面临的精神困境，而且，每个人人生的遭遇也都不尽相同。作者提供了一种方法，教给我们如何在考虑行为产生后果的基础上做出正确的选择。

那就是：认清自己所处的位置，当我们达到任何一个目标时，都能够清楚的知道，自己想成为什么样的人。

具体的做法是：确定你坚持的事，然后始终坚持它。避免人生中出现道德让步带来后果的唯一办法就是坚决不让它开始。跨过底线的第一步，很可能成为使你走上后悔道路的那一步。所以，避免自己后悔的最好办法是什么？那就是当你第一次面临选择时，就不要跨出第一步。

读完这本书后，对我有什么影响和启发？

这是我阅读过的最实用的书籍之一，在阅读过程中，我对自己的人生目标进行了思考和理顺，我惊奇的发现，其实我在十几岁时，就已经有了自己模糊的目标了。只是生活是残酷的，这二十多年来，我一直在优先选择我的基础因素，我已经在这条路上走了太久。今后，我要对自己的资源投入进行

必要的修正。

在我40多岁，人生过半的年纪里，我决心要改变。我要拿出更多的精力来寻找我的动力因素，我要找到我真正喜欢做的事情，去投入，去尝试，我要从我喜欢的事情中，找到工作的意义和价值。

家庭部分，我本身就比较重视家庭，投入的时间和精力也比较多。尤其是在我儿子和我父母身上，我都倾注了大量的时间和心血，我从不后悔我的付出。我在乎我的家庭，我爱我的家人，他们才是我幸福生活的主要源泉。以后，我期望我也能像书中说的那样，站在家人的角度上去思考和付出。我要努力带给他们每一个人幸福。

在文化塑造方面，我希望自己能够制定周密的塑造计划，逐步书写自己人生的原则，并认真地去实践。我希望我能按照自己期望的方式，塑造我的团队、塑造我的孩子，以真正提升他们应对未来困境时所需要的能力。

感谢这本书，让我在求知的路上，感受到成长的欢喜。作者：
航妈

人生笔记读后感语篇四

人生的道路虽然漫长，但关键的只有那几步，特别是当人年轻的时候。

没有一个人的人生道路是笔直的。有些岔路口，比如政治上的岔路口，事业上的岔路口，个人生活上的岔路口，你走错一步，就可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。

小说《人生》作者路遥，以小说主人公高加林的生活作为线索，讲述了高加林在事业上，感情上的挫折与磨难。高加林就是一位民办教师，家人们祖祖辈辈都是农民，他不甘做农

民，于是做了他喜欢的知识分子，可是好景不长，高加林就被教师会裁回来了，为此，他与家人的心情都十分郁闷，后来高加林就在农村里做起农活，当起了农民，与美丽善良的刘巧珍相爱，刘巧珍是一个地地道道的农民，热情纯朴美丽善良，在高加林失业时给他安慰和希望，让他走出阴影重新燃起对生活的希望，可是，高加林是一个不甘心一辈子当农民的年轻人，他满腹才华向往大城市，为了自己的奋斗目标，他丢弃了做人最宝贵的品质，把相濡以沫的爱人舍弃，为了有助于自己的事业选择了城市姑娘黄亚萍，但最终也没能走到一起。

高加林生活的悲剧并不仅仅是他自身的原因造成的，社会体制和不公平性也占很大成分，像高加林这一代年轻人高考是他们走出农村的唯一途径，七八十年代大学录取率是很低的，所以为了改变命运，在利益前途面前迷失了自己，最终受到伤害的还是自己，所以对感情负责就是对婚姻负责同时对自己的人生负责，我们要懂得感恩，感恩在你一生中曾经帮助过你的人。

人生笔记读后感语篇五

9120年的第21本书给了《人生海海》，断断续续竟然看了一个多月。临近毕业加上刚刚工作，所有的事情都很乱，最近渐渐稳定下来，也渐渐进入正轨，就算工作，学习还是要继续，努力还是不能少。

读这本书，有一个很大的原因是五月天，五月天有一首同名歌曲就叫《人生海海》，超级喜欢听这首歌的同时，看到了这样一本书，你唱出来的东西，有天有人把它写了出来，很是激动，很是欣喜，我就是怀着这样的心情去读这本书。

同时，《人生海海》获得了今年的矛盾文学奖，这个可以说是中国文学届头把交椅的奖项评出的作品，着实应该去读下。

一、麦家说：“我想写的是在绝望中诞生的幸运，在艰苦中卓绝的道德，我要另立山头，回到童年，去故乡，去破译人心和人性的密码。”

很显然他做到了，上校被警察逮捕，尽管这个村的村民是喜欢上校，是尊敬上校，但还是按捺不住自己想知道他到底有没有那个家伙，到底肚皮上刻的什么字？而去围观，而不是去送别，以及像作者一样的小孩子，尽管有着比大人更多的同情心，但仍然还是按捺不住想去知道这个“秘密”，而上校的人生，小瞎子的人生，爷爷的人生，乃至我全家人的人生都因为这个秘密而发生改变，或者说发生了异变，剧变。

人心，人性就是在危机时刻才表现的更淋漓尽致。

二、人生海海，潮落之后是潮起。

人生海海，闽南方言。我们人生犹如大海，深不可测又浮浮沉沉。人生中那些潮起潮落，都是我们独一无二的历练。也许有时候让我们失落，也许有时候让人生迷茫，也许有时候让我们悔恨，我们每个人都无法逃脱，请学会爱上这般滋味的生活，因为它是如此无它，独一无二的生活。

“如果一直想见谁，肯定迟早会见到，所见之日乃是终止之时。”——村上春树

因为这首歌看完了《人生海海》。“记住，人生海海，敢死不叫勇气，活着才需要勇气，世上只有一种英雄主义，就是在认清了生活真相后依然热爱生活。”