

# 2023年专注力读后感(优质5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 专注力读后感篇一

强的员工对于自己的工作总是消极被动的，出现问题时总会找各种理由推卸责任。这是一种对企业、对自己极度不负责任的表现。这不仅使企业遭受损失，同时也切断了自已走向成功的道路。因为没有责任心的人得不到社会的基本认可，得不到他人的尊重，更得不到企业的重视，还谈什么成功呢？因此员工的生存与企业的生存是息息相关的，二者互相依赖、互相制约，员工要想实现自身的职业发展，就必须把企业当成自己的家，把自己当成企业的主人翁，积极主动的做好各项工作，包括但不限于自己的本职工作。做为企业的上层管理人员，应当充分认识到：“责任心是金”，不仅自己以身作则，勇敢主动的承担起自己的责任，而且要让员工充分认识到责任心的重要性，并不断培养员工的责任心。只有这样整个企业才有发展的可能。对他人负责就是对自己负责，对他人不负责，就是对自己不负责！勇于承担责任会使我们的生活变得越来越美，畏惧甚至推卸责任会使我们的生活变得越来越糟！

## 专注力读后感篇二

本周坚持读完了日本大学荣誉顾问，美国迈阿密大学脑神经外科终身教授，日本奥运代表团专注力训练特别顾问林成之教授的《儿童专注力培养方法》一书，受益匪浅，林教授从大脑的发展到三个关键转折点，如何控制情绪、培养专注力到让孩子专注的方法，最后给爸爸妈妈的话，提出了很多新

的观点来告诉我们做家长和老师的，如何科学解决很多常见的儿童教育问题，例如：你的孩子为什么会慢？不正确的姿势也会影响专注力等。

我节选了家长和老师们最关注的努力学习，成绩却无法提高的原因？与朋友们共同分享林教授的智慧和我读完后的感受。

首先我们要知道，大脑会不断遗忘以前的事情，昨天的学习知识可能今天就会忘记，“无论怎样学习，成绩都无法提高”——这与大脑结构有一定的关系，而不是因为孩子努力不足、头脑不够聪明或精力不集中。大脑有一个功能，就是一旦有新信息进入，就会遗忘旧的信息。想必大家都有过这样的经历：本来你想着去隔壁房间做一件事，结果一进屋就忘了自己进去是干什么的。这可能由于是你正想做某件事的时候，中途又想到了别的事情，或者处在做另外一件事情的状态，因为新信息的输入，大脑就忘记了最初想做的事情。大脑就是这样，一旦有新信息输入，它就会瞬间作出反应。

那怎样培养儿童专注力呢？当别人问你：“四天前的10点左右你在哪里？正在做什么？你能够当场就回答出来吗？你也许会这样回答：“呃，我没法一下子想起来。如果不是发生那种刻骨铭心、印象深刻的事情，大脑都会不断地舍弃旧信息。所有进入大脑的信息都会暂时被当作“工作记忆”，不是很重要的信息会在前额叶皮层保存三天之后消失。

总之，大脑会判断是否需要，当大脑判断某个信息为“无关轻重的信息”时，就会遵循“自卫本能”，马上选择遗忘这些信息。这样看来，大脑有这样的结构：对新输入的信息瞬间作出反应；遗忘那些被大脑判断为“无关轻重的信息”。如果不理解大脑的记忆功能，就会造成“无论怎样学习，成绩都无法提高”的结果。

比如，考试时粗心造成失误较多，或者课后小测验成绩使好，总结性的大考却得分不高。这些都与大脑功能有关系。要想

学习好，需要做什么呢？最重要的就是不让孩子说“基本上做完了”“大致理解了”习惯说“基本上做完了”。大致理解了”大致理解了”这些话的孩子，虽然也能跟上学习的进度，但是由于未能深入理解学习内容，所以，当学了新内容以后，之前的内容就忘得一干二净了。

孩子趴在课桌上拼命学习，成绩却不见提高，这时父母可以问孩子：“你整理一下昨天学的内容，给我讲一讲。”这时，他/她可能会不知从何说起。那么，您的孩子在学习上很有可能习惯停留在“大致理解了”的状态。

作者林教授也同样面临过这个问题。作者在上大学之前，一直都是前一阶段学得差不多之后，就进入下一阶段的学习。自己还觉得自己挺用功的，可是成绩总是提不上去，一直为此很苦恼，后来从事了脑科学研究，才恍然大悟，我当时要知道这些，成绩应该可以更好，想想都很遗憾。

“大致理解了”的状态，是在尚未到达100%的时候，就觉得自己已经懂了，实际上是自己还处在没有完全理解的状态下，就开始学习新的知识。因此，学了新内容，忘了旧内容，成绩自然不会提高。

“基本上完成了”所关联的情绪是“这样就结束了”。报偿性神经系统因此判断，“可以不用再思考了”。这样做的后果是：还没结束，大脑就已经丧失了继续学习的动机，也就无法对所学内容有更透彻的理解。

要想在头脑中牢记学过的内容，需要坚持专心学到最后，并且努力复习，直到完全记住为止。要养成扎实的学习习惯，先彻底学通上一阶段的内容之后，再开始下一阶段的学习，还要养成反复思考的习惯。

如何确定对于所学内容是否已经充分理解？大家可以通过“是否理解到可以给别人讲的程度了？”“过了三天之后是否还能

记住？”这两个问题来进行评估。

## 专注力读后感篇三

许多时候，我们总是抱怨：抱怨不如意的工作，抱怨不公平的待遇、抱怨不合理的管理、甚至抱怨天气的阴晴冷热，但我们却很少扪心自问：今天我努力工作了吗？在工作中找准自己的位置了吗？这是《责任心是金》一书中的一段话，这本书从不同的角度阐述了责任心的重要作用，让身为教师的我更感到责任的重大。

教师的工作对象是人，是正在成长中的学生。教师以什么样的精神对待工作，决定着工作的成败；以什么样的态度面对学生，决定着学生的成长。教师的态度决定着学生的成长，这就是教育工作之所以神圣的原因，也是表现我们教师职业道德的所在。美国教育心理学家古诺特博士曾深情地说：“在经历了若干年的教师工作之后，我得到了一个令人惶恐的结论：教育的成功和失败，‘我’是决定性因素。‘我’个人采用的方法和每天的情绪是造成学习气氛和情境的主因。身为老师，‘我’具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，‘我’可以是制造痛苦的工具也可以是启发灵感的媒介，‘我’能让人丢脸也能叫人开心，能伤人也能救人。”

学生不论学习哪一门课程，都希望有个好教师；不论在哪个班学习，都希望有个好班主任。学生的这种希望表明，教师对他们来说，实在是太重要了。学生每天的大部分时间，是同教师在一起或在教师的影响或支配下度过的，他们是不是能生活得很有趣味，是不是能学得很好，是不是能健康成长，是不是幸福欢乐，都和教师有极大的关系。所以，他们都殷切希望能遇到好教师，他们对每个教师都抱着很大的希望，每天都希望从教师那里得到一些美好的东西。

一位教师，不管年龄如何，也不管学历怎样，只要对工作认

识到位，明晰自己的工作职责并执着于其中，视学生为自己的亲骨肉，时时处处替孩子们着想，这样的出发点会驱使教师千方百计、不遗余力把工作做好，去追求完美。无论大小工作，都会扎扎实实、尽心竭力去做。因此，作为一名教师要对学生负责。

对学生负责意味着对全体学生负责，公正平等，正直无私，不偏袒，不偏心，对待不同相貌、不同性别、不同智力、不同成绩、不同个性、不同出身、不同籍贯、不同亲疏关系的学生，一视同仁，满腔热忱地关心每个学生，热爱每个学生，从每个学生的不同特点出发，全心全意教育好学生。

对学生负责意味着对学生全面负责，不仅要关注学生的学业，也要关心学生的情感、态度、价值观；不仅要关注学生的学习，也要关心学生的生活、健康、品德和习惯。只重视学生的考试成绩，忽视学生的思想进步，只教书不育人，这是不负责任的态度和行为。

对学生负责意味着对学生终身负责，教学生几年，却要对其几十年发展负责。要精心打造学生在未来社会生活和竞争中立于不败之地的核心素养：民族精神、社会责任感、科学与人文素养、创新精神与实践能力等等。那种只注重学生眼前成绩和考试名次的态度和行为是不负责的。

总之，对学生负责任绝不意味着学生是可以任由教师捏造的泥塑，教师既不可以“包办替代”，也不可以“高高在上”。在教师角色定位上，一要强化成为“学生学习的促进者”，从过去仅作为知识传授者这一核心角色中解放出来，促进以学习能力为重心的学生整个个性的和谐、健康发展。既重视学习能力的培养，又重视人生方向的引领。二要强化成为学生成长的伙伴，既能理解学生成长的苦恼与抗争，具有同理心，又能带动、帮助学生，具有影响力；乐于做学生的伙伴，在平等中感受升华，在成长中享受收获。唯其如此，教师的责任心才能成为学生进步和发展的真正动力。

最后我引用书中的一段话做为文章的结束：责任心是金。一个人有了责任心，他的生命就会闪光；一个人有了责任心，就拥有了至高无上的灵魂；一个人有了责任心，在人心中就如同一座高山，不可逾越，不可移动；一个人有了责任心，世界才更精彩、更迷人！

## 专注力读后感篇四

读这本书是因为最近有点“神游”状态，希望在这本书里寻找到方法来提高自己的专注能力。

然而，在读这本书的时候，却有意外的收获，让我重新思考什么是“专注”。之前我所理解的专注是只面对于自己的专注。但是在书中的专注有三个层面。对自己，对他人和对世界。

对自己：自我意识的提高，明白自己的状态，更好集中自己感受。明白自下而上的冲动身体感受和自上而下的控制力量，是一个人不断前进和思考的自我管理能力。以及三种同理状态（认知同理心（学习），情绪同理心（与人情绪波动同频）和同理心关心（关注他人，促进彼此））

对他人的专注：倾听，倾听，倾听以及与人交往的情商表现。这里主要强调的是领导者在对团队和团队的自我意识。领导者需要有不是一样的领导风格，更好关注下属的需要和需求。而团队中，则是建立一个坦白互通的有效沟通安全感的自我意识团队。

对系统的专注：则是强调我们不要被自己的选择短视化，只考虑了当下的利益而忽略之后的利益。我们需要养成系统思维但是也得富有同理心，这样我们才能与团队和系统进行共鸣，保持积极的情绪状态，让我们的选择更加包含利益共同体的利益。

为自己，还是为别人？

为少数人的利益，还是为多数人的利益？

为现在，还是为将来？

阅读本书，还有一个好处是，通过采用正念呼吸和冥想的方法，来调整自己的专注力，做到有意注意（选择性注意），并不断寻找更开阔的`视野，来对当下的行为做出调整，我们需要时间的沉淀更需要时间的沉淀的基础至上进行刻意练习。人的成长很难被发现，所以建立有效的反馈机制则是激励一个人不断往下走的驱动力知一。

于我而言，梦想，希望和对目标的追逐，俨然成为我持续阅读的驱动力知一，唯有持续学习，迭代前进，保持好奇和开阔的心怀，与人和善，才能让自己的前进道路更加有趣。

最后：当我们前进的时候，保持三种专注的平衡，对自己，对他人和对系统，才能让自己形成更好的专注力。

## 专注力读后感篇五

成功者都拥有一个共同的品质--专注

今天中午在办公室同几个孩子聊天。这几个孩子有不少的共同点，特别是家长重视教育，把孩子作为自己的事业去做，让我感动。

从言谈中我发现，这些孩子也有一个共同不足，就是做事情不专注。因此，今天谈话的重点，就是向他们灌输“专注”的思想。

古往今来，各行各业成功的秘诀是什么？学习成功的秘诀是什么？每个人的回答可能不一样，但是成功者都拥有一个共同的

品质，那就是专注！什么是专注呢？所谓“专注”，就是集中精力、全神贯注、专心致志。从更深刻的涵义上讲，专注是一种精神、一种境界。

在现实生活中有不少人他们并不缺乏聪明才智，有些人甚至聪明过人，智力超群，但是他们缺乏专注的习惯，集中精力几分钟对他们来说就是难事，集中精力几个小时对他们来说，更是一种煎熬，他们总是做一件事去想着另一件事，听课或听别人讲话总是开小差，他们有太多的爱好，太多的欲望，太多的想法，太多的乐趣，他们唯一缺的就是专注一件事的能力，这种人是聪明的傻瓜，是聪明的失败者。

孔子在其博大精深的儒家学说里，曾提到“逐二兔，不得一兔”。其意为追逐两只兔子，你连一只也得不到。原因是目标分散，精力与体力分散，结果就是零。儒家思想的另外一个代表人物孟子有一著名言论即“鱼，亦我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也”，这就是“鱼和熊掌不可兼得”成语的由来，意思是说我喜欢的东西很多，但万事万物不可兼得，我只能取其一。

中国古代的铸剑师为了铸成一把好剑，必须在深山中潜心打造十几年，有道是：“十年磨一剑”。专注能够保证工作效率的最大的`发挥，为了专心做好一件事，必须远离那些使你分散注意力的事情，集中精力选准主攻目标，专心致志地从事你的事业，这样才可能取得成功。

翻阅《财富》世界500强企业的简历，发现它们之间有一个共同的规律，即都是脑子一根筋，只走一条路，专做一件事。物流快递类第一名是ups公司□ups发展到今天脑子只有一根筋——用最快的速度把包裹送到客户手中□ups就把业务做到了全世界；世界第一强、零售业的老大——沃尔玛自始至终只做零售，钱再多都不买地，从不去做房地产，只走一条路；世界首富比尔·盖茨，也是一条路走到底，钱再多，都只做软件，其他行业再赚钱都不去做；沃伦·巴菲特专做股票，很快

做到了亿万富翁；乔治·索罗一心搞对冲基金，结果成了金融大鳄；女作家罗琳40多岁开始写作，而且专写哈里·波特，竟然写成亿万富婆；而市场先机的潜望镜洛克菲勒专心于石油产业，他成为那一时代最有钱的商人；福特专心于生产廉价小汽车，结果他成为有史以来最富有和最有权势的人物；卡耐基专注于钢铁事业，积聚了庞大的财富；吉列致力于生产安全刮胡刀片，使全世界的男人都能够把脸刮得“干干净净”，这也使他成为一名富翁；伊斯特曼致力于生产柯达小照相机，这为他赚进了数不清的金钱，也为全球亿万人带来了无穷的乐趣。

我说上面话的意思，不是要求孩子“一心只读书，不问窗外事”。而是要求他们在遇到诱惑、遭受挫折的时候，要能够不为所动、勇往直前，直到最后成功。说得直白一点，就是当孩子晚上做作业时，就不能心浮气躁，一边做着作业，一边心理却惦记着网络游戏、电视……正确的方法是：把作业当考试，把自己的时间、精力和智慧凝聚到所做的作业上，心无旁骛。其实，对学习而言，专注更是具有重要的意义。专注可以听懂难懂的问题，专注可以攻克一道道的难题，专注几分钟就可以背会一串英语单词，专注一小时就会学会一个章节的内容，专注一天扫除学习的障碍，专注两个月就能使落后的学科变为先进，专注一年每一科都能成功。

有位心理学家讲，看一个孩子有没有出息，上学前看他玩的是否专注，上学后看他听课是否专注，放学后看他复习功课是否专注，拥有了专注就可以拥抱成功。一个孩子拥有了专心听讲的习惯，专心做作业的习惯，专心做事的习惯，学习成功是个必然，成绩好只是一种结果，日后还会取得更大的成功。

“欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达也”。但愿孩子们记住苏轼的名言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”