

2023年李迅雷趋势的力量读后感 梦想力量读后感(模板6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。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

李迅雷趋势的力量读后感篇一

在星期四那天，我看了《梦想的力量》那篇文章。

《梦想的力量》主要写的是：19的一天，6岁的小男孩瑞恩。杰里克一放学就向妈妈要70元钱，他要为非洲的孩子挖一口井。

最后挣到70元钱了。4月旬的一个早上，瑞恩抱着装有零钱的饼干盒交给了募捐项目的负责人，可70元只能买一个水泵，挖一口井要20xx元，瑞恩虽然还小，但是决心却很大，瑞恩妈妈的朋友被瑞恩的执着感动了，要帮忙瑞恩。她把瑞恩的事写成了文章，登在报纸上，瑞恩的故事传遍了加拿大。瑞恩受到了很多捐款，很快筹齐了20xx元，但是要一台钻井机才行，那样会快一点，但又要钱，瑞恩要攒买钻井机的钱，让非洲的孩子喝上干净的水。瑞恩的井快打好不久□20xx年7月，瑞恩和爸爸妈妈去了乌干达的安格鲁。非洲的孩子们都很感谢瑞恩，一个梦想，竟有如此大的力量。

整篇课文，没有一句华丽的词藻，没有半句歌颂式的语言。然而，故事中的瑞恩身上却折射出了人性的真、善、美，显示了人间梦想的力量，扣人心弦，使人深受学习。

人们都说，梦想的力量是不可估计的。然而，一向以来，梦想的力量总是被人追求着，却似乎很难得到。读了《梦想的

力量》这篇课文，我才深切体会到，其实。梦想一向藏在每个人的心中，只要你愿意去实现，你就会成为一位拥有梦想的人，这甚至是一笔永远花不完财富，只要你愿意去实现，它就有可能成为现实。瑞恩是一个心中充满梦想的人，他的梦想是那么的平凡——为非洲的孩子挖一口井。能够说，梦想是瑞恩的体能，梦想已经融进他的心里，是梦想给了他无穷的勇气，为非洲的孩子挖一口井。

李迅雷趋势的力量读后感篇二

同样一天24小时，有些人可以游刃有余地处理好工作、学习、家庭多重任务，而有些人只顾其中一面就心力交瘁，这其中最为重要的原因之一就是习惯的不同。

日常生活工作中，我们一直强调习惯的重要性，但无论如何反思及调整，我们很少有人能真正彻底走出陋习难改的怪圈。我们都知道习惯是一天天地养成的，但到底是如何形成并根深蒂固，我们鲜有深究。

习惯是如何形成的呢？如何才能剔除不好的习惯，培养好习惯？

在《习惯的力量》这本书中，作者引用了习惯回路这个概念，对习惯是如何形成的做了这样的解释：我们大脑中的这个过程是一个由三步组成的回路。第一步，存在着一个暗示，能让大脑进入某种自动行为模式，并决定使用哪种习惯。第二步，存在一个惯常行为，这可以是身体、思维或情感方面的。第三步则是奖赏，让你的大脑辨别出是否应该记下这个回路，以备将来之用。简单来说，习惯的产生是将暗示、惯常行为和奖赏组合在一起，然后培养一种渴求来驱动这一回路。

比如不少人吃完饭后会嚼一颗口香糖，觉得可以保持口气清新，久而久之便养成了餐后一颗口香糖的习惯，如果哪天没这么做便会觉得浑身不自在。再比如上课时需要集中精神做

某件事时，人们总会给自己创造开小差的机会——手机响了，即使知道这可能是广告推送信息或者垃圾短信，但还是会习惯性打开看看。因为集中精神是耗脑力的事，潜意识不想这样做，而是渴求放松的状态，手机响则是一种暗示，不由自主拿起手机就是一种惯常行为。从看信息中获得短暂的放松，其实便是对自己的奖励。

李迅雷趋势的力量读后感篇三

我从小至今读过的文章数不尽，每一篇都像夜空中的繁星，灿烂无比。它们是智慧的源泉，浇灌着我干渴的心田，给我以人生的启迪。我最近读过的一篇文章——《梦想的力量》，让我感受颇深。

《梦想的力量》这篇文章记叙了加拿大一个6岁的孩子瑞恩·希里杰克，为了实现“给非洲的孩子挖一口井，好让他们有干净的水喝”这一梦想而不懈努力，终于使自己的梦想成真的过程。

我之所以喜欢这篇文章，是因为只有6岁的瑞恩——一个不太懂事的小男孩，心地是那么善良，梦想是那么美好。尤其是他为了实现自己的梦想，又是那么坚持不懈：从筹集70块钱，到筹集20xx块钱，再到筹集买钻井机的钱，犹如爬山，步步艰难，但瑞恩态度执著，没有因困难重重而放弃努力。这就是力量——梦想的力量！而我呢？现在都十一岁了，有自己的梦想吗？有实现梦想的不懈努力吗？我们大多数同学一遇到一点困难就放弃，遇到挫折就退缩。6岁的瑞恩能做到的，我们为什么做不到呢？我想，如果我们像瑞恩一样有一颗坚定执著的心，有一份坚持不懈的努力，也一定能实现自己的梦想。

这篇文章让我受益匪浅。我从瑞恩身上学到了很多，懂得了做事决不能轻言放弃，要为自己的梦想而坚持、而努力。记得有一次，老师让我们背一篇文章，那篇文章很拗口，并且

很长，我一看头就大了，第一个想法就是“我背不过”。可就在这时候，我想起了6岁的瑞恩，对啊，瑞恩都能坚持不懈地实现自己的梦想，我又有什么理由不努力试一下呢？再说，我还有妈妈陪着呢。于是，我抖擞精神，将整篇文章化整为零，逐个击破，最终把那篇课文从头到尾“啃”下来了，老师检查时我还受到了表扬。我品尝到了“坚持努力，梦想成真”的甘甜。

这篇文章不仅让我学到了瑞恩的善良和执着，也让我知道了非洲是个少雨缺水的地方。我知道我国也是一个淡水资源缺乏的国家，我们要节约用水，珍惜水资源，保护环境，从我们自己做起，从现在做起。每个小学生应当成为一个环保小卫士，这是我们义不容辞的责任。

所以，我很喜欢这篇文章——《梦想的力量》。

李迅雷趋势的力量读后感篇四

《习惯的力量》是由美国畅销作家查尔斯·都希格撰写的一本励志图书。书中剖析了“习惯”的成因以及“习惯”在每个人生活和事业中表现出来的强大的力量，并告诉我们如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能。在阅读了本书后，我想来谈谈自己的体会。

习惯改变性格，性格改变人生。成功的人生，都是从一个好习惯开始。习惯如此重要，但习惯的形成、作用和改变机理一直不为人所知，但在过去的50年里，随着神经学和心理学的飞速发展，我们了解了习惯是如何产生，如何改变，并且弄清了习惯背后的科学，这使得习惯的改变是可能的，我们也知道怎样去做。《纽约时报》记者查尔斯·杜希格用了三年时间采访众多研究人员、营销专家和神经科学家，写成《习惯的力量》一书，它揭示了习惯是如何塑造我们的人生，以及我们如何改造习惯。

本书分为三个部分。第一部分的焦点是习惯是如何在个人生活中产生的，它探讨了与习惯形成相关的神经学，如何养成新习惯、改掉***惯的方法；第二部分则研究了成功公司和组织的习惯；以及第三部分对于社会习惯的探讨。

那么什么是习惯？习惯是一种重复性的，无意识的日常行为规律，作者用尤金·保利的事例向我们介绍了习惯对于个体的影响并且分析了习惯回路是如何运作的，并证明出习惯往往通过对某种行为的不断重复而获得。

人是一种习惯性的动物，我们每天高达40%的行为都是习惯的产物而高达40%的行为受制于习惯的操控。虽然每个习惯的影响相对来说比较小，但是随着时间的推移，这些习惯综合起来却对我们的健康、效率、个人经济安全以及幸福有着巨大的影响。可以说，几乎在每一天，所做的每一件事，都是习惯使然。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，那么，惟一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地改变我们的习惯。幸运的是，我们每个人都有这个能力。改变习惯的关键是什么呢，自我控制的能力、长期的坚持不懈、长期累积的过程，这正是本书要传达的最核心的内容。就像威廉·詹姆斯说的那样：“所有人的的生活都有去明确的形态，但其实都是由各种各样的习惯构成的。”

既然我们的大多数日常行为是被习惯所支配的，那么如何将习惯的力量转化为我们生活中的助力？《习惯的力量》告诉我们，改变习惯的诀窍是先辨别出“暗示”、“惯常行为”、“奖赏”这三大要素，然后让它们向更积极的方向转变。即使是陷入危机的人也可以用这种方法摆脱困境。

书中介绍给我们一个新的名词“习惯回路”，它包括了三个步骤：第一步，存在着一个暗示，能让大脑进入某种自动行为模式，并决定使用那种习惯；第二步，存在一个惯常行为，可以是身体、思维或情感方面的；第三步则是奖赏，让你的大脑辨别出是否该记下这个回路，以备将来之用。通过“暗

示—惯常行为—奖赏”这种顺序来使我们形成习惯回路在生活中这个“习惯回路”会越来越“自动化”，最后习惯就形成了。

习惯能够创造出神经渴求。我们把暗示和特定的奖赏关联起来，大脑中就出现了潜意识的渴求，这让习惯回路继续运转。众多研究表明，暗示加上奖赏本身并不足以让新习惯长期持续。只有你的大脑开始预期奖赏，渴求获得奖赏的幸福感和满足感，才能坚持坚持习惯。所以暗示除了能够触发惯常行为，还必须能够触发人对即将到来的奖赏的渴求。

在习惯回路中，暗示会给我们一种心理预期，它是驱使着习惯回路的动力，是习惯“力量”的来源。但是有时这种暗示会变成一种“渴求感”，驱使着人们做出无意识的行为，而这会使我们做出危险的行为，这就是习惯的弊端。在文中作者拿失忆技术员尤金的例子，让我们看到了习惯与记忆以及逻辑一样，都是我们行为的基础。所以说，我们也许不记得自己的习惯是如何养成的，不过这些习惯在我们的大脑中形成，它们就会影响我们的行为，而这一切往往是我们意识不到的。例如，我们在大街上寻找饭店的时候，那些布置几乎一模一样的麦当劳就会显得格外显眼，给人留下深刻的印象，这是因为麦当劳具有一致性，因此顾客在用餐的过程中会触发“去用餐”的这样一种惯常行为，这也解释了为什么人们会更倾向于去麦当劳来解决他们的午饭。

1. 找出一种简单有明显的暗示； 2. 清楚的说明有哪些奖赏。

这两条规律成为了营销教科书的主要内容也是千百万广告宣传的基本原理，同时这也是人们日常习惯回路所遵守的规则。通过这些事例我们不难发现，如果你想改变一个习惯，那你必须要找另一个惯常行为来代替。而且团队的一起努力也会大大的增加惯常行为改变的机会，即使团队只有两个人，结果也是这样的。

《习惯的力量》融汇各行业数十个生动的案例，告诉我们：习惯不能被消除，只能被替代。只要掌握“习惯回路”，学习观察生活中的暗示与奖赏，找到能获得成就感的正确的惯常行为，无论个人、企业和社会群体都能改变根深蒂固的习惯。学会利用“习惯的力量”，就能让人生与事业脱胎换骨。

习惯的改变来自于对于核心习惯的改变。镁铝公司改变了公司的核心习惯——降低受伤率，实现了从一个巨型臃肿、危机重重的公司到一个利润安全兼收的公司。正如总裁奥尼尔所说的那样，核心习惯比起其他习惯在重塑商业和生活方式上更加有影响力，它影响着人们的工作、饮食、万和、消费和沟通方式，核心习惯能够启动一个进程，久而久之将改变一切。也就是说，核心习惯的改变是习惯改变的一个重要杠杆，核心习惯是我们习惯改变的重要组成部分。

习惯的改变更加让我认识到，日常生活中的竞赛和工作，成功的一部分原因来自好的习惯，当所有正确的处理方法变成了习惯，成为人的本能，那么做成一件事情就成为了理所当然。养成好的习惯是大部分成功需要做的功课。

良好习惯的形成是我们生活的助力，坏习惯的改变对我们的生活产生重要影响的。习惯养成容易消除难，不过一旦我们明白了习惯可以改变的原理，我们就有了改变它们的自由和责任。英国作家王尔德说：“起初我们造就习惯，后来习惯成就我们”。人生旅途犹如逆水行舟，只有拥有好的习惯，才能在逆流中前行。利用习惯的力量，即使我们陷入危机，一切皆可翻盘。

过去，对于自己的行为，也没什么在意。对于成败，常常归结于自己运气不佳，而从来不去考虑为什么会失败。事后想想，和自己的行为习惯有很大的关系。人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

在学习生活中，很多时候也常常是习惯决定着学习效率。如有的人总喜欢拖拖拉拉，把工作放到最后来赶着做。万一有时候事情多了，常会忙地不可开交，甚至完成不了任务。所以对于这一类人，做事很粗心，比较起来，我们也不难看出，习惯的力量对我们的影响是如此之大。

李迅雷趋势的力量读后感篇五

读了《梦想的力量》这篇文章，我深受感动。

6岁的加拿大男孩瑞恩，了解到非洲孩子喝不上干净的水，便有了一个梦想——为他们挖一口井。瑞恩通过自己的努力实现了梦想，他还建立了基金会，为8个非洲国家打了30口水井。

仅仅6岁瑞恩的想法和做法都使我深受感动。首先，他把大量时间和金钱用在一件和他没有关系的事情上，这么小的年纪就可以关心他人，而大多数同龄小朋友，还没有脱离父母的呵护。其次，他还可以“说到做到”。虽然他遇到很多困难，但他毫不退缩，牺牲自己的大量时间，努力地帮助和他毫无关系的人。最后也是最重要的，他很善良，富有同情心。瑞恩的故事激励我们要乐于助人。

小男孩瑞恩这种乐于助人的精神让我联想到了自己。之前学校组织给贫困山区的儿童捐书，自愿捐赠，我经常犹豫不决，有点儿不舍得。我心想：“我跟他们又不认识，为什么要给他们捐书呢？我自己还想留着看呢。”但是，爸爸妈妈说：“同学们都捐的，你也要献爱心啊，捐出去几本，我们还会给你再买”。我这才不情愿的拿出几本。

读了瑞恩的故事，我对之前的想法有些惭愧。这些贫困儿童，几乎没有课外书，假如我们多给他们捐一些书，他们就能多涨一些知识，课余生活也更加丰富。况且，我自己留着书，也不一定会去翻看。我转变了想法，从现在就开始收集闲置的图书，在以后的捐书活动中，积极踊跃的参加。

爸爸还给我讲了比尔·盖茨的故事。比尔·盖茨是微软公司创始人、著名企业家，他是世界首富，也是一个慷慨的慈善家。比尔·盖茨的财富高达890亿美元，他把其中的绝大部分捐给了以自己和夫人名字命名的基金会，并没有留给自己的子女。这些被捐出的钱，由基金会的员工投到各种需要资金的领域，尤其是医疗研究机构。他们研究一些还没有治疗方法的疾病，防止一些传染病再次感染。他的做法是在给全人类做贡献。我觉得他能做到这些很了不起。

不论是小男孩瑞恩，还是世界首富比尔·盖茨，他们有一个共同点，那就是有一颗博爱的心。爱心没有国界，不分年龄，只要每个人都贡献自己的一份力量，世界将充满爱。

李迅雷趋势的力量读后感篇六

一、刚开始看到序言的部分，就被作者把习惯定义为“潜意识”三个字震惊了，有一种模糊的恐惧感，自己分析起来，“潜意识”真的是个很可怕的敌人。就好比一个人在读书时代，如果他一直在班级中位于中等，那么几乎整个学生时代他全是在中等中度过的，所以，对于一个对自己要求不是极其严格的人来说，在升级、换环境的时候，在普通班中占中等的他在奥班里也会是中等，所以把他放在所谓的“奥班”中，可能他自己都不知道自己到底有多大能力。对于一个总是拔尖的人来说，在什么环境里，他的潜意识总会支配他鹤立鸡群！这就是习惯养成之后的潜意识的威力！也就是，不用思考，便自动运作。这种自动运作的力量，即习惯的力量。它是非常巨大的，长此以往将使其主体发生巨大的变化。

二、19世纪西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂[sarasate]曾被媒体称为天才，对此，萨拉萨蒂回击说：“天才？！37年来我每天苦练14个小时，现在，有人叫我天才？！”显然，萨拉萨蒂知道，并不是什么天才或天赋就能造就一个时代最杰出的小提琴家，而是每日坚持不懈的练习成就了他的卓尔不群和耀眼的辉煌。

了很多学弟学妹挂科、留级..其实这就是小成功和大成功的差距。真正的成功者是不会一味浮夸的，真正的成功者是付出了鲜为人知的努力的，真正的成功者是有自己的人格魅力的。以此警醒自己在看待问题的时候观点要客观，不要因为一时的成功而骄傲！以此勉励自己！

三、从空想家转变为行动者的第一步至关重要：“每天都尝试去做一点儿你原本不喜欢的事。”

自我控制并不单是一种非凡的美德，它更是使其他美德焕发光彩的源泉。

每天做些苦差事——为自己

读到这几句话时，感到有时候人就是得有种“自虐”的精神，这个自虐指的不是身体上的自残，而是精神上的磨练，对自己狠一点，对欲望稍加控制一点，这样你每天都在进步。懒惰是很摧毁人的志气的，改变吧，自己！

四、“上帝呀，我如此忠诚地相信你会来拯救我。可是，你为什么没有呢？”突然，一个来自天堂的声音说道：“你究竟想让我怎么做？我派去了一辆卡车、一条船、甚至一架直升飞机！”

懒得当班委罢了”。其实我认为这件事应该倒过来看，同学们是在最后党员名单确定之后才发现是班委占多数的，并不是在评选之前老师有规则讲只选班委，而也正是因为他们是班委，才有更多为同学们服务的机会，而同学们也都看到了他们的努力与奉献，在评选中顺理成章的选择了他们。勉励自己放下任何形式的抱怨吧。用行动和思路来决定自己的出路。

五、所以改变一个坏习惯吧。改变一个坏习惯的益处不仅仅是改掉了坏毛病，它会有系列的连锁反应，在保持好习

惯的过程中，你的潜意识一直在提醒你你是在追求进步，向更好的你跃进，所以其它的一些小毛病自然而然的也不会存在了，就好比刚穿上一件新衣服的你，你会把头发洗的干干净净、辫子梳的漂漂亮亮，也不会弯腰驼背、没精打采，有意识的提升自己，你会有不一样的精神状态。

努力吧，少年！

收集下我喜欢的句子：

- 1、行为变为习惯，习惯养成性格，性格决定命运。
- 2、要记住：让良性习惯进入你的潜意识
- 3、给予行动者动力的，同时也是阻碍空想家进步的，那都是同样一件事物：习惯！

1、2、3、7、一步一步的走，漫漫长路有尽头；

一针一针的缝，褴褛之衫变天衣；

一砖一瓦的垒，铜墙铁壁耸云霄；

一片一片的积，万丈雪层深似山。