

2023年力量书籍的读后感(实用8篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

力量书籍的读后感篇一

这是一本超现代的关于身心灵方面的书籍。作者是当今美国的高材生，毕业于耶鲁大学，在斯坦福大学获得mba学位。这本书是她在怀孕期间写的，也是对她自己过去2019年从事女性影响力培训方面工作的心得总结。

目前这类有关身心灵方面培训的书籍特别新潮，国内国外都很多，也都很符合人们的口味。也许是当前物质文明发展到一定阶段后，人们对自我追求，自我提升有了一个更高的要求所致。

这类书籍有个共同的特点，就是以一种贴近时代生活的实例，以一种看得见摸得着的语言，来演绎我们曾经书本上学到的大道理。

看这类书籍，主要是临摹她的实操性，指导自己训练，让自己从知道到做到。西方学者，特别注重通过某一个渠道来引导我们达到某个目的，她将渠道研究透，在渠道中遇到各种可能的应对措施研究透，所以比较实用，比较落地。

一、自我批评，中国文化的理解是正面的。自我批评说明这个人谦虚、谨慎；而作者从西方文化中，表达出自我批评有其局限性，会压抑自己的自信心，会让自己过多关注过去的不足而减少自己拓展未来的勇气。

二、书中讲的内心导师，就是我们平时说未来的自己。每个人心中都有两个“我”，一个现实中的我，一个心中理想的那个我。核心要义就是鼓励我们要向前看，向未来看，而不是流连于过去的自己。以积极的心态看未来，内心就平和喜悦很多。当自己习惯以未来的自己来处理当下的事情，就不在乎人家的批评及赞美了。所有“做大事”的人，其行为肯定不容易被常人理解，招致批评是正常的。如果你过于在乎别人的赞美，或者以“好学生”来要求自己，那么很容易落入世俗的圈套。因而容易失去自我。

三、每个人都是独一无二的。《她力量》的中心点就是：女性要大胆作为。

作者讲到了女性在人类社会发展过程中因社会分工、性别特征、文化观念等各种原因，造成女性与男性之间的差别。如果放到一个更高层面来讲，这本书讲述的对象也适用社会中很多男性朋友。这可能不应该以性别来区分，而应该以性格类别来区分。

胆小惧怕，不自信。中国话叫：前怕狼后怕虎。遇到困难就逃避，甚至没有尝试就否定。在别人面前，总是贬低自己，总是说自己不行。这种情况90%的人都有，真正胆量大，自信心爆棚的没有几个。而我们中国的文化里，很少有这种如何实操性的指引你提升能量，大胆作为的方法，很多都是靠自己社会中一边实践一边自己摸索。而这本《她力量》，是作者通过2019年的实操培训的经验而总结出来的，很多地方值得我们去学习和练习。

看了这本书，更加坚信自己：珍惜时间，跟着缘来有爱，好好学习；提升品质，紧随一群人，一起成长。

力量书籍的读后感篇二

读了《梦想的力量》这篇文章后，我全身都充满了力量。

这篇文章讲的是一个只六岁的加拿大男孩，下定决心要为非洲孩子们挖一口井，当他得知辛苦劳动赚来的70元钱只够买一台水泵的时候，依然不改初心，他的爱心与坚持感动更多有爱心的人，很快就凑齐了打井的钱，并成立了“瑞恩的井”基金会，实现了自己的梦想。

坚持助瑞恩实现了梦想。这位善良的小男孩为了帮助别人，放弃了自己娱乐和自己休息的时间，虽然每天做的都是不起眼的小事，但他一直在坚持！他的故事告诉我，梦想并不是遥不可及的，只要我们有行动，就一定会有实现的那一天。

梦想就是力量，加拿大小男孩的坚持，我的坚持，都是因为心中充满了梦想的力量。有梦想就有未来，朝着梦想奔跑，梦想将会还你一个奇迹！

力量书籍的读后感篇三

在我们的人格信念中，足以构成障碍性病态的自卑感因素颇多，有时是由于少年时期所遭遇到的感情作用、有时则可能是来自于某种的固定情境的影响，当然也不乏基于自己本身的问题或外力所加予的某种力量所致。但不论什么原因，自卑感往往躲藏在我们人格的深处，而且多半是笼罩在迷蒙的过去记忆而来。

我坐上他的车子，在易滑的路上朝着目的地驶去，他驾车的速度比我快些。于是我建议：“时间还相当充裕，你可以慢慢开，不用赶时间。”“你不必担心我的驾驶技术，”他如此回答着，并继续说道，“在以前，我的心里经常充满着各种不安感，但现在已经完全克服了。过去，我什么事都怕——害怕开车上路，害怕搭飞机，甚至当家人外出未归之

前，我也会处于恐惧之中。”

现在的我，不论面对任何事，都能自主的掌握和安排。他从胸前的口袋里取出一叠小卡片。他选出一张，上面写着：“只要心中充满自信，没有一件不能做的事。”另一张写着：“有了上天的帮助，谁能阻挡我们呢？”

那些过去经常缠绕我的不安、挫败的感觉已经消失无踪，取而代之的是信仰和勇气。这个方法改变了我，也帮助我在工作上的表现。他强调，“过去，我可以说的不情愿去从事客户的拜访和推销工作，因此想要有所收获根本就是不可能的事。”

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

力量书籍的读后感篇四

不少人即使认识到树立目标的重要性，但却不知道如何树立目标。要牢记以下四件重要的. 事项：

1，写下你的目标。当你书写时，你的思维活动会自然的使目标在你的记忆产生一种不可磨灭的印象。

2, 给你自己确定时限, 制订实现目标的时间。这一点的重要性在于激励你不断的向目标迈进。

3, 把你的目标订的高一些。达到目标的难易程度与你付出的努力之间似乎有着直接的关系。一般说来, 你把你的主要目标订的愈高, 你为达到这个目标的努力也就要愈集中。

4, 胸怀大志。

迈出第一步: 一位63岁的老太婆决定从纽约步行到佛罗里达州的迈阿密市。抵达后, 记者访问了她, 他们想知道, 这种长途跋涉的想法是否曾经吓倒过她? 她是如何鼓起勇气徒步旅行的? “走一步是不需要鼓起勇气的。”她说, “真的, 我所做的一切就是这样。我只是走了一步, 接着又走一步, 然后再一步, 一步一步的, 我就到了这个。”

是的, 你必须迈出第一步, 然后一步一步的走下去。否则, 不论你花多少时间思考和学习, 都不会有所收益。

积极心态的力量15—不要相信失败

他在公司的办公桌上摆了一个箱子, 然后将写有“保持积极心态, 一切都有可能”的标志贴于箱上。每当发生难题, 或者他的失败主义思想又开始作祟时, 他便把有关难题的文件或书面资料投掷于此箱中。待一、二天后, 再把这些文件取出, 此时奇妙的事情发生了。据他形容: “当我从箱中取出这些文件时, 任何难题看来一点也不觉困难了。”

把“我不相信失败”大声朗读, 直到这个想法完全进驻你的潜意识为止

力量书籍的读后感篇五

在我们的人格信念中, 足以构成障碍性病态的自卑感因素颇

多，有时是由于少年时期所遭遇到的感情作用、有时则可能是来自于某种的固定情境的影响，当然也不乏基于自己本身的问题或外力所加予的某种力量所致。但不论什么原因，自卑感往往躲藏在我们人格的深处，而且多半是笼罩在迷蒙的过去记忆而来。

我坐上他的车子，在易滑的路上朝着目的地驶去，他驾车的速度比我快些。于是我建议：“时间还相当充裕，你可以慢慢开，不用赶时间。”“你不必担心我的驾驶技术，”他如此回答着，并继续说道，“在以前，我的心里经常充满着各种不安感，但现在已经完全克服了。过去，我什么事都怕——害怕开车上路，害怕搭飞机，甚至当家人外出未归之前，我也会处于恐惧之中。”

现在的我，不论面对任何事，都能自主的掌握和安排。他从胸前的口袋里取出一叠小卡片。他选出一张，上面写着：“只要心中充满自信，没有一件不能做的事。”另一张写着：“有了上天的帮助，谁能阻挡我们呢？”

那些过去经常缠绕我的不安、挫败的感觉已经消失无踪，取而代之的是信仰和勇气。这个方法改变了我，也帮助我在工作上的表现。他强调，“过去，我可以说不情愿去从事客户的拜访和推销工作，因此想要有所收获根本就是不可能的事。”

力量书籍的读后感篇六

以前，我读过这样一句话：爱是可以拯救一切的力量。那时我对这句话似懂非懂，读了《爱的力量》这篇文章后，我才真真切切地明白这句话的含义。

《爱的力量》这篇文章虽然只有短短三十行，但字里行间充满了浓浓的爱意。它讲述了这样一个故事：有一个小姑娘因为车祸而被送进了医院，在她昏迷的时候嘴里一直不停地呼

喊着妈妈。一位护士了解到她的爸爸妈妈已经离婚，无法取得联系时，义不容辞地担当起了“妈妈”的责任。她轻轻地握着女孩的手，贴着女孩苍白的脸柔柔地说：“女儿，妈妈在。”一句温暖的话语，一个看似平凡的举动，却拯救了一个即将逝去的生命。当许多人把赞赏的目光投向那位护士时，她却说：“我曾经读过一句话：母爱是最伟大的力量。”

是的，的确如此。爱是力量的源泉，她可以把人从死亡边缘拉回来，给人重生的动力。一位平凡的护士，在遇到素不相识的小孩，面对小孩生命垂危时毅然充当其母亲，给孩子呵护、爱的呼唤。这是多么无私，多么伟大，多么感人的爱！

当我读到这么一段：护士皱了皱眉头，默默坐了下来，握住女孩冰冷的手，柔声地说：“女儿乖，妈妈在，妈妈在。”时，我不禁潸然泪下，护士用母爱唤醒了女孩对生活的希望，活下去的勇气。

其实，这样伟大而无私的爱在生活中随处可见，无时无刻不发生令人感动的事。

记得一次妈妈生病了，外婆忙里忙外地照顾妈妈，陪妈妈聊天，做各种好吃的给妈妈补充营养，让妈妈快点好起来。在外婆眼里，妈妈始终是她的心肝，每一个眼神、每一个动作都是母爱的象征。这是母亲对儿女不求回报的无私的爱。

所以，不管何时何地，只要一想到“母爱”，我的心里就会涌出一股股暖流。我觉得：做人一定要学会珍惜，学会感恩，更应该学会爱！

力量书籍的读后感篇七

最近，我读了一篇文章，叫《爱的力量》。

这篇文章写了民工余小柱在工地上施工的时候，被六楼飞驰

而下的3米长的钢筋刺穿胸膛，当时，鲜红的血液哗啦啦地流了一地，不省人事。后来，公安消防大队想用液压剪来完成任任务，但考虑到伤口紧紧挨着余小柱的心脏，钢筋一旦错位就回产生不可挽回的后果。之后，他们又想采用等离子切割机，但被医生们否决了……时间在一分一秒地流逝，此时的余小柱已经失血过多而现了休克，死亡在一步一步地向他逼近。

最后，大家决定用最原始的机器来切割，成千上万的人们都屏住呼吸，心一下子提到了嗓子眼儿，无数的眼睛一眨不眨地盯着那个瞬间……万幸的是老天保佑————成功了！一颗颗悬着的心终于放了下来。手术后，记者问他：“您觉得是什么让您从危险中挺过来的？”“我有个9个月大的女儿，我不能让她没有了爸爸！”

好一句“我不能让她没有了爸爸！”最简单的愿望，最朴素的情感，却成了能战胜死神的最强大的力量。因为，爱是一种神奇的力量，一个年轻父亲的爱，更是诞生奇迹的力量！

亲情也是一种爱，更是一股强大的力量，它把濒临死亡的余小柱拉回了生！

力量书籍的读后感篇八

我对他说：“拿张纸来，把你剩余的资产一一记下来。”他叹息的说：“我已经一无所有了。”

“没有关系，让我们试试看，你太太还在你身边吗？”……“你的孩子呢？”……“你的朋友呢？”……“你的诚信情况？”……“你的健康？”……“对于我们的政府？”

现在，把我们拥有的资产列举出来吧！

- 了不起的妻子，结婚三十年；
- 愿意帮助我的三个乖顺的孩子；
- 乐于帮助我，并尊敬我的好友；
- 诚实……没有做过可耻的事；
- 良好的健康状况；
- 居住在世上最优秀的国家；

他莞而一笑，对我表示：“我好象从没有想过这些事，甚至从来没有思索过。不过，现在我认为事态并不如我想象的那般严重。如果我能获得某些自信，或许我真的能够重新再来！”

请以合理、正确的态度对你所持有的资产重新评估，将有助于你认清事实。进而了解，情况并没有你所想象的那般糟糕。