

2023年终身成长读后感(精选7篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

终身成长读后感篇一

近期有幸拜读了斯坦福大学行为心理学教授卡罗尔·德韦克的代表作《终身成长》。她在这本书中总结了人的两种思维模式：固定型思维和成长型思维。通过对大量真实案例的分析阐述了成长型思维的优点，从体育、商业、人际关系、教育等四方面反映出成长型思维是成功的推动力。

固定型思维：是认为一切成功都是天赋使然，不断地给予自我满足的暗示，停滞学习，不思进取的想法。

成长型思维：是认为一切成功都是可以靠努力实现的，只要不断地进行学习、思考，总结成功经验并付诸实践，就会有所进步的想法。

用一个最简单的例子就可以很明显的看出两者的区别。课堂上，点名回答问题。固定思维的人会想，课堂上这么多人，怎么偏偏会是我被叫到，一定要好好回答不能出错。而成长思维的人想的'是给了我这么好的机会，提出自己的想法，老师会给予纠正。一个看重的是回答问题的结果，另一个看重的是回答问题并纠正、肯定所带来的提高。

虽然不愿意承认，我大多数都是以固定思维去看问题。害怕被点名、害怕新的环境、害怕不熟悉的人，每天从事着一成不变的工作，不愿意尝试新的挑战。经常产生一系列的负面

情绪，总是从别人身上挑毛病，不从自身找原因，借口总是比办法多。看过这本书后感觉思想的转变是迫在眉睫了，按照书中提到的通往成长型思维模式的四个步骤：接受，面对自己的固定思维；观察，明确出现固定思维的原因；命名，给这个思维定式一个名字；教育，用成长型思维来反复教育、沟通。努力去改变自己的思想观念，走向更好的那个自己。

终身成长读后感篇二

成长，近年来一直关心的话题，尤其是有了小孩儿以后，更希望自己快速成长，做好小朋友的榜样。《终身成长》，在看到书名的时候，就比较认可，确实，成长是一辈子的事情。于是想了解书中讲述的是怎样的终身成长。

斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克发现了思维模式的力量。她的观点是获得成功并不是能力和天赋决定的，更受到我们在追求目标的过程中展现的思维模式的影响。她介绍了两种思维模式：固定型与成长型，它们体现了应对成功与失败，成绩与挑战时的两种基本心态。

她认为拥有成长型思维的人，相信努力可以改变才智，会带领人们积极探索新知，以及成长路上的抗压力。

那什么样的思维才是固定型思维，什么又是成长型思维？它是否真的有如此神奇的力量？结合我的体会谈一谈我的认知。

在我的学生时代，父亲在我心中一直是个令同学羡慕的家长，不打不骂，特别能理解我，对我不会有过高的要求。但我也总能回忆出在我考不到理想的分数时，他跟别人交流时会很平静地说：跟我一样，记忆力不好，没关系，能有这样的成绩我们也满足了。父亲认定了，我的智力水平就是这样的，不会拔尖，也不会很差，记忆力和他一样的不好。这样的否定型标签确实一直影响着我。我也会认为自己就是这样的，再努力也不会改变什么。这就是书中说的固定型思维。

在这次公司组织的赋能学习营中，老师分享了关于记忆力的知识，让我对此有了不一样的了解，原来记忆力是有周期的，是需要长期不断重复地练习，过目不忘只是用来混淆真相，让固定型思维的人认定“我背书为什么就前背后忘呢”。

近年来也是从工作生活中不断地总结，发现自己很多的认知发生了改变，就像书中说的成长型思维的人遇到类似的问题他们是会这样想：我还不够努力，我要分析自己失败的原因，而不是归咎于我的智力与记忆力；我必须为我喜欢的事情付出最大的努力；能力并不是一层不变的，而是与长时间的学习有关，直面挑战，取得进步。

现在为人母，也希望自己做一个成长型的家长。但这并不是件容易的事儿，总是会有很多接踵而来的焦虑。就像书中提到固定型思维总是与成长型思维并存的。

例如小朋友每次告诉我在学校不愉快地事情时，我都想尽力地帮他去解决，担心他的心灵是否受到伤害，但内心又会有个声音在说，让他去经历去承受，事情没有我想象的复杂，反而焦虑的情绪会有更坏的影响。其实孩子们需要诚实而有建设性的反馈，如果孩子们被保护起来了，他们将无法从失败中很好地学习，他们会认为建议、指导和反馈是消极而具有破坏性的。

我们也一样，成长的道路并不一路平坦，固化的思维模式已经深深扎根于我们的成长过程，成为内化的心理机制，我们很难跳出思维的框架。也正因为如此，我们更需要一种健康、积极、不断进取的思维模式，将关注点投放在持续不断的努力、不畏挫折的态度上。在遇到挫折、问题时用成长型思维去思考、实践。我认为它不是万能的，但一定比固定型思维让我们更乐观。

人生的故事还很长，为了你所热爱的一切，积极健康地成长！
(陈静)

终身成长读后感篇三

今天听了樊登读书会的《终身成长》一书给我留下了深刻的印象，之后，自己利用空余时间，又重新听了一遍。

这本书最主要的核心就是如何拥有成长型思维。书中明确讲到了，一个人一生要处理两件大事：与自己相处，与外界相处。

如何看待自己，是很重要的事情，它深刻的影响着我们如何与外界相处。不论是做家长、刚步入社会、还是谈一段感情，对自身的认知往往决定了你的成长速度。

如果你能明白天赋和努力的关系，那么就不会一味地去夸奖孩子的天赋，也不会因为他成长速度慢而过度焦虑。

如果你能领悟到工作技能是可以提升的，那么在工作中就不会自怨自艾的浪费时间，也不会因为暂时的不顺，而觉得自己什么都不好，成天沮丧。

我们观察自己，认识自己，学习书中提到的成长型思维模式，则是为了让自己日日精进。结合实际工作，比如刚入职的新员工，虽然暂时不太熟悉工作方法，但却可以积极主动的去学习；虽然有时候工作做得不够好，但是结对师傅以及同事之间可以互相帮助。如此这般，你就会发现每天都在成长，每天都在进步。

终身成长读后感篇四

特别感谢叙事者推荐阅读《终身成长》这本书，书中很多观点值得我们深思，也能对我们产生有利的影响。该书通过许多实例清楚地讲述了一定的道理，也提供了一些切实可行的操作方案，其中，让我记忆深刻、感触良多的内容是思维模式和对学生的表扬方式。

首先，书中提到了成长型思维模式和固定型思维模式，不同的思维模式对人的影响不同，甚至影响人的一生。

固定型思维模式的人认为能力和才能都是天生的、固定不变的，这种思维模式的人非常关注自己是否聪明，他们认为只有没有天赋的人才需要努力，而拥有天赋的人无需努力就可以成功。为了证明自己的能力，他们往往不愿意付出更多的努力，因为他们怕付出努力也没有成功，就没有什么借口了，只能承认自己的能力不足，所以拥有这种思维模式的人不会特别努力地去完成一件事。其实，固定型思维模式的人和阿特金森提出的成就动机理论中的“避免失败者”类似，只愿意从事特别简单或者特别困难的事情，简单的事情可以证明自己的能力，而特别难的事情失败了也不是自己的问题。

成长型思维模式的人认为能力也是可以改变的，哪怕没有天赋也可以通过努力提升自己的能力，所以，成长型思维的人更愿意接受挑战性的任务，即使最后没有成功，也可以在相关行动中让自己得到提升。

其实，思维模式不是固定不变的，我们要有意识地调整自己的思维模式，从而不断提升自己的各种能力，获得更多的成长。

其次，书中通过许多案例提到了对学生的努力进行表扬所产生的良好效果，倡导我们表扬学生的努力，而不是能力。“‘不要这样，亲爱的’，她对他说，将他的脸捧在手里，‘我们还有很多事情要做。你不可能只是坐在椅子上等着变聪明，我保证，你只要去做，你就会有所成就。我是不会让你失败的’。”这是一名老师对一个孩子说的话，当读到这句话的时候，内心有一些震撼，我们对待学生如果真的能做到如此，学生又将会是什么样呢？这个问题值得我们反思和后期的探索。

《终身成长》一书带给我很多思考，让我重新审视自己，这

对我来说是一次很好的遇见！

终身成长读后感篇五

矛盾无时不在，无处不在，固定型思维模式和成长型思维模式也一样，存在于我们的日常生活中，形影不离，那我们如何使我们摆脱固定型思维模式走向成长型模式呢？人无完人，一个人不可能只有成长型思维模式，也不可能完全是固定型思维模式，就算是古代的圣人也无法达到，我们只能慢慢去学习，慢慢积累经验，遇到事情时多一份思考，多一份理解与宽容，那我们就不会离成长型思维模式越来越远。我们也不能完全依靠成长型思维模式解决我们所有的问题，但是我们可以知道，我会因为这种思维模式而拥有不同以往的生活——更加丰富的`生活。因为这种思维模式，我会成为一个更积极、更有勇气、更加开明的人！

终身成长读后感篇六

- 1、实话说，不认为本书值得书商所宣传的那么大的美誉，譬如“颠覆传统成功学观点，影响美国校园教育的创新理念”。
- 2、本书核心思想，如果我们要持续不断地成功，就要具有成长型思维，面对成功不要认为自己天生就是天才，要关注努力的过程，以及努力的策略；面对失败，不要心灰意冷，要找出失败的原因，针对性进行解决。这样才能不断成长，才可能获得不断的成功。
- 3、固定型思维模式最主要就是认为所有事情是固定不变的，是用悲观和僵化的方式对待变化，譬如认为个人的才能是天生注定的，对于成功认为是自然的，对于失败则归结于才能的不行，逃避挑战，等等负面情绪。
- 4、成长型思维模式认为所有事物都是在不断成长的，才能不是固定的，个人可以通过后天的努力得到成功，面对失败，

更多聚焦于失败的原因，以及以后如何克服，勇于挑战。

5、需要警惕两种误解：

1) 思想开放不等于就是成长型思维，关键要看个人能力是否有不断提升；

2) 努力不是成长型思维的全部，需要有策略，不要为了努力而努力，要看努力的结果。

6、成长型思维是可以培养的，要时时反省，警惕自己日常言行中的习惯性思维方式，抑制固定型思维特征（负面的、固定的），发展成长型思维特征（积极的、灵活的）。

7、教育孩子也是如此。

8、原文摘录

9、两种思维方式对比

终身成长读后感篇七

最早知道这本书，是从樊登老师那儿获得的认知，今年五月有幸读到，收获很大。

有这样一个例子，区分“固定型思维”和“成长型思维”：早上起来出门，发现特别倒霉，车上被警察贴条了，到了办公室发现迟到了，又被老板骂了一顿，跟别人开会又发生了争执，然后自己的意见被领导否定了，晚上回家跟家人又大吵了一架，”这时候你会怎么做？就能看出来固定型思维的人，和成长型思维的人的不同。固定思维的人第一反应是：今天太糟糕了，就不适合出门，就不该去上班，或者觉得自己就不适合跟人沟通，甚至想换工作……可以看出来，故事中的“它”有一系列的负面情绪产生，“他”认为这一天真

的太糟了。

但是成长型的思维的人会说：“我以后停车的时候要注意，我要把自己的时间管理抓起来，我上闹钟要上得稍微早一些，为什么开会的时候领导会否定我的意见？是不是我表达的不够清楚？我找什么机会跟领导再表达一下？还是说我从领导身上能够学到更重要，更正确的想法？”这才是一个成长型思维的人，会去思考问题的角度。

《终身成长》这本书讲的是思维模式的问题。思维决定认知，认知引导行动，行动又会改变我们的生活。所以结论就是：思维其实是我们达到满意生活的本源。透过现象看本质，当我们能够看到事件的底层逻辑时，那些表面的浮华才能被踩在脚底下。这本书会告诉我们：是什么导致了自己可以拥有一个满意的. 人生。它属于心理学范畴的书，核心就是要相信明天的自己，比今天更优秀，便为之努力，每天进步一点点。