

和平精英读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

和平精英读后感篇一

这是一个神经科医生写的关于时间管理的书书里运营了很多脑科学的研究成果来阐述时间如何分配能够最大化的利用起来，总的来说我认为是一本很具有实操性且阅读起来非常轻松的小书，三四个小时就能够读完，翻译的很符合中国人的阅读习惯。

利用中午的1个小时午休时间，外出散步感受日光-换个环境吃午餐-小睡半小时，快速恢复状态。

原则是睡前三个小时就停止运动，以及睡前两小时就不要吃东西并且停止视觉系的活动，比如看电视刷手机；睡前15分钟，花一点时间记忆知识或者写下自己的这一天的成功日记，会让你早上起来更好的记住这些瞬间。

这本书对我来说还是挺管用的，我觉得书里有一个我非常认同的观念就是，人生不是只有工作，掌握时间管理的能力，为的就是让自己更好用省下的时间去陪家人、去提升自己、去感受生活美好的一面，还要再读几遍，以及践行！

和平精英读后感篇二

刚刚看到《为什么精英都是时间控》这本书的时候，以为就和其余的鸡汤励志文章一样，告诉我们时间有多么多么重要，我们要合理安排时间，时间安排决定我们的成败之类的，然

而刚一浏览前面的内容，便深深被其所吸引，贪婪的将其阅读完。

读书有的时候更是在享受一种精神食粮，深陷其中，忘记了时间的缓缓流逝，让自己的思想接受熏陶，或者对照看到自己的不足，合理的加以转变。当看完一本书之后，我们往往会将其放下，将其搁置，然后阅读下一本书。但是我们看第一遍的时候书本的内容我们只吸收了不到一半。

也就是说，任何会带来价值的书本看一遍往往是不够的，而一个完整的阅读步骤是：阅读第一遍，记录输出，感悟思考，再阅读一遍。

记得我们本科老师说过，她每次考试前，无论是多么难的科目，她都肯定会把书本翻三遍左右，然后上考场，后面的成绩也还不错。这首先不能否认之前努力学习的效果，但是透露了一点，书本如果只是看一遍的话，无论理解多么深入，最后遗留在我们脑海里面的所剩不多，我们需要反反复复的去吸收。

好吧，言归正传，回归到这本书上来，这本书是一位神经科医生构思了10年，花了2年时间将其体系化，然后创作出来的，书中的内容不仅仅是作者个人的来往经验，也加入了脑科学和心理学知识将其科学化，是一本科学与现实紧密结合，具有较大实用价值，不可多得的读物。

书本提出了一个15-45-90法则，15分钟是注意力集中的一个单位时间，用于一气呵成的工作；45分钟是专注力持续的极限时间，比如课堂时间，应该小休息一下；90分钟是成年人专注力持续时间极限，比如足球赛；人体的昼夜节律周期、肠胃蠕动、睡眠周期等大致是以90分钟作为一个单位的。

这也解释了我们，我们是不可能长时间集中注意力在一件事情上的，我们需要合理的安排间隔时间，然后进入到下一个

循环的专注周期。写到这，不经想到我们的高级数理分析老师，每周一次课，上课一个半小时+休息15分钟+上课45分钟，往往开始的90分钟就显得比较煎熬，一开始上课还是能够集中注意力的，但是在老师的密集知识的冲击下，90分钟根本都不带停的，就很难一直保持注意力下去了。

我们注意力集中的单位是以15分钟计算的，持续了15分钟，我们就需要稍微缓解一下，大约30s左右，从之前集中的注意力中转移一下，读后感有的时候老师这时就会穿插一些故事性的内容，看似与课堂内容无关，但也是重要的部分，能够使我们从刚才注意力高度集中的状态中缓解一下，以便更好投入之后需要理解的内容，而这部分是我们高级数理分析老师所没有的部分。

同样，电影情节设置也是一样的，如果一直持续的武打动作，观影的人们也会审美疲劳的，这时候电影就往往会在中间穿插一些其余的情节，然后再进入到之前的精彩部分，让人们能够享受更好的`观影效果。

所以，我们进行任务合理安排的时候，15分钟为一单位，缓解一下，然后再进入工作安排当中，45分钟为一个中周期，之后就需要稍微休息更长一段时间，最后90分钟作为完成一个任务的合理最长周期。

之后我们如何在每个单位更好的集中注意力呢，书本当中也提到了杂念排除法，首先，当人的注意力高度集中于某一项工作当中，别人的搭话或者电话铃声都会使得人的专注力打断，而且，如果要恢复之前高度集中的注意力状态，至少需要15分钟。

所以，专注力一旦被打断，再恢复到原来的状态至少需要15分钟时间，一旦受到某项干扰，我们的注意力就会被打断一下，就会使得我们的时间利用效率显著降低。

我们专注工作学习的时候，需要把其余的干扰信息给排除在外，从而，我们需要尽量寻找相对隔离的环境，最大限度减少外界的干扰，提高专注力，高效率地推进工作的进展。

这就是书本提出的“罐头工作术”，就好比自己关在罐头瓶里面，隔绝了外界的干扰，可以一心一意的埋头工作，而罐头瓶就是专注空间，找到自己适合的专注空间，就可以在其中进行高效率的工作。

书本里面提出了一种比较好的方法，把杂念写出来，我们就会把意见没有完成的的时间转化为一件完成的事情，进而会将其遗忘，然后更好地集中注意力。

为了更好地理解书本的精华，所以分享的话每次分享三个点，重在应用转化，然后合理提高我们的工作效率。大家有兴趣的话也值得推荐这一本书籍，微信读书app里面可以搜得到，每周一次的微信写作也将持续。

和平精英读后感篇三

本书对于从事互联网运营、讲师、中层高管等领域的伙伴作用性会更高一些，里面的思维逻辑均可为你的文案加分，表达加分。

如果是普通读者，可以作为一本思维预读书籍，了解他之后再去看其他心理类、商业类、经济类的书籍会容易很多。单独看，可能有些乏味吃力。

作品主要分为8个模块，认知、目标、团队、情绪、格局、互惠、发展、突破，共计提供了近70种精英思维帮助你理解到消化。

理论的讲解较为日常，理解成本低。哪怕你是初级小白，也可以直接使用运用到你的文案当中，写出精彩的商业文案，

或者文章。

行动过程中的小皮鞭，整理的内容均为日常所见。也就是说，你要是哪儿想不通感觉自己进了这胡同里，你看这个书，能找到对应理论，然后自己琢磨琢磨怎么将自己调整走出喽。

图文结合，总结到位，进一步简化理解成本。

再来说点缺点：因书籍中有将近70个内容要讲，所以每个内容的篇幅较短，是直接提炼的，如果想要完整的理解还需要自己私下多做功课。

关于不少理论，虽然作者使用了很多生活场景或者电影等来辅助理解成本。但整体内容，中规中矩，亮点乏善可陈。

综上，本书更倾靠思维科普这块，对于想要获取知识信息的人，或者当成辅助工具的人来说会有一定价值。但如果是系统了解或者想要靠这本书能获得成功帮助来说，就不太合适了。知信行，是人行动的基本之一。

了解思维逻辑和心理过程是内驱动的关键之一，只有对自己足够的了解，才能在将来的日子中去执行。无论你是主动行为，还是刻意练习。

另一点是，了解思维之后关键是消化。如何运用到自己的生活中，如果结合自己的特点或者缺点进行调整。

无论是成功专记还是工具书，均只能是个辅助产品。且随着时间进步、科技发展，很多东西的灵巧度也更高了。

正确的时间做正确的事情本身其实就存在一定困难，所有人都是摸着石头过自己的河。获取知识有两个路径，一个是看书，另一个同人交流。在书中沉淀，过滤，从新组合到大脑中；再在与人的沟通中，思维碰撞产生新的火花，碰撞出新的

概念。是我个人认为一条更有效果的路径。

现在网络发达，各种成长指南和方法论均很多，怎么用、如何用、用的好才是核心关键。

和平精英读后感篇四

在专注力高的时间段（早上起床后的2~3小时，在休息之后，下班前的一段时间，工作截止前的前一天），做需要高度专注力的工作。

专注力×时间的二维思维方式看待一天的时间。

提高工作效率，缩短工作时间，高速度、高质量地把工作做完。同时还要结合“工作方法的创新”“删减不必要的工作”等一般的工作技巧。

时间管理术是将人“从忙碌中解放出来的方法”。节省出来的时间应该用来进行“自我投资”“主动性娱乐”和“享受人生”。

人高度专注的状态一般只能持续15分钟，不会超过20分钟。也就是说，15分钟可以看作专注力的一个单位时间。“15·45·90法则”。

杂念的产生：外物造成的杂念，思考（日程）引起的杂念（蔡格尼克效应，写下来），人造成的杂念（罐头工作术：隔绝外界干扰，村上春树咖啡馆，温泉旅馆），通信造成的杂念。

人在紧急情况下，脑内会分泌一种名叫“去甲肾上腺素”的物质。它可以使人的注意力高度集中，并且提升学习能力，使头脑变得清醒。由此，大脑就能发挥出最高机能。

时间限制一旦确定，就会给我们带来两波工作高峰。

早上起床后冲个澡能让控制我们身体的“夜晚神经”（放松神经）——副交感神经退居次要位置，把主导权交给“白天神经”（活动神经）——交感神经。

和平精英读后感篇五

通过作者神经科医生的自述，对提高专注力的方法有了进一步的了解。作者运用神经科的专业知识，针对不同时间段提高专注力进行了完整的诠释，让我受益匪浅，更好的调节了生活和学习，以及更好的进入即将开始的职业生涯。

专注力就像抛物线，开始时和结束时能最大化的完成工作，中间有一个最低迷球，所以要更好的调节时间。

起床的两三个小时是最佳时间。大脑通过一晚上的休息，让人达到最佳状态，这个时间段做些难啃的事，效率会更高。

同时，“15.45.90”原则也是适用的，当工作了90分钟后，适当休息五分钟，专注力能得到很好的回升。这五分钟期间可以选择走一趟开水间，喝喝茶，还可以爬爬楼，散散心，看看不同的风景，或者最不济可以做几个深蹲。

休息时间，选择出门吃饭比在办公室吃外卖好很多。一个，出门撒撒心能换一个心情，二，出门可以晒到太阳，能促进血色素的增加，从而提高血色素。吃完午饭，可以选择休息26-30分钟。午休时间一定不能超过30分钟，否则对健康将产生不利因素。

下班后，工作了一天，本就很疲劳，专注不起来，可以适当去运动运动，但是运动时间最好在睡前三小时结束，要不会影响睡眠。

周末，应该适当放松自己，做些和平时不同的事，能起到很好的缓解作用，下周一能有个更好的心情开始生活。