

2023年读唤醒心中的巨人心得(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

读唤醒心中的巨人心得篇一

看了安东尼·罗宾的《唤醒心中的巨人》后，我深刻地明白了人们所做的每一件事情无外乎两个目的：逃避痛苦和追求快乐。而逃避痛苦的力量往往比追求快乐的力量更大，比如说人在什么时候跑的是最快的？如果给你一百万让你跑的话，我想你一定会竭尽全力，但是你仍然没有发挥出自己的潜力，然而如果你身后有一只老虎在追你的话，我想你一定会跑得比世界上最棒的运动员都要快！这就是逃避痛苦的力量，这种力量比追求快乐的力量大几千几万倍！

很多人不知道他们到底能够干什么，而他们的生活都是被别人安排好了的，对于一个普通的中国家庭来说，大多数都是从小学一直读到大学，然后出去找一份工作，然后结婚生子，然后继续让他们的后代和他们一样，过着一样的生活，他们的生活从一出生就被自己的父母安排的好好的，他们只需要按照父母的要求去做就行了，他们也不愿意花时间去思考自己究竟能够干什么或者自己究竟喜欢做什么。很多人看到别人能够成功更多的是羡慕，却不愿意从深层次去思考他们能够成功的原因，如果身边有一个人说他自己以后一定会更强，招来的肯定是一片嘲笑，有一天那个曾经被人嘲笑过的人忽然发达了，旁人也只会用“他运气好”“他人脉广”等一系列理由来麻痹自己，那样的人是可悲的，因为他们永远活在别人的光环之下，感觉不到成功的快乐。

读唤醒心中的巨人心得篇二

作为新进企业的'员工，我刚经历了从学生向职工的转变，而通过阅读了这本《唤醒心中的巨人》，我了解了踏上社会后不同于学校的一些处事方式，同时也学到了怎样才能使我们更好的工作。把这些书中的理论与现在理货员的工作相结合，我有了很多收获。

这本书共分为二十六章，每一章都讲述一个通向成功的方法。结合我们理货工作，我觉得最能带给我们启发的是以下两个章节的内容：

我们每个人都心中有梦，有的人希望能过着高品质的人生，有的人则希望能改造这个社会，然而因为生活中的诸多挫折和日常琐碎，许多人的梦就此缩水，甚至再也提不起劲想去实现。各位可知道，当没有了梦想，人生也就注定了永远不会成为赢家。有了梦想，我们才谈得上人生，没有了梦想，我们仅仅是活着而已。

我们的人生中可能会充满许多梦想，然而真正身体力行去行动的人却不多。所以，要达成我们的梦想，必须要拿出行动。作为刚进入理货公司的学生我们是充满着朝气、充满着梦想的。但是我们在基层从事的理货工作，从很大意义上说是重复的机械式工作，在这天复一天，年复一年的工作中，我们的梦想和志向可能被磨去，对生活得过且过，从此一生碌碌无为，这是我们所不希望看到的。所以，我们应该在做好平时工作的同时不放弃自己的梦想，继续孜孜不倦的追求，而且要争取将梦想与我们的理货行业有机的结合起来，这样在追求梦想的同时又很好的完成了工作，这才是我们希望看到的。

书中给我们定下了一个目标：学会如何利用时间来充实自己，而不要让它成为你的压力。我概括了下书中列举的方法，最重要的就是对时间要有紧迫性和重要性的认识，从思想上重

视起来，时刻督促自己，才能从行动上做好。然后就是对待空余时间的利用要有目标，不能什么都想做，到最后注定一事无成。结合我们具体来看，平时在家休息的时间，我们可以制定一个长远的进修计划，提高自己的专业和业务水平。待工的时间则可以看些对自己有提升的书籍或进行诸如理货常见单词语句的学习等适合见缝插针的学习。

充满梦想和善用时间，这就是我通过这本《唤醒心中的巨人》所感悟到的，结合我们实际的工作来看，这两点对于我们将来的发展是非常重要的。希望大家也能阅读一下这本书。我想，大家都会从中找到适合自己的成功之路，并为之努力，创造自己美好将来，也创造出上海外理灿烂辉煌的将来！

读唤醒心中的巨人心得篇三

《唤醒心中的巨人》读后感

罗东芦田小学邹小珍

安东尼·罗宾斯，本书的作者。他是美国著名心理学专家以及个人、事业和组织问题的协调人，公认的成功学、激励学方面顶尖的大师。接受他咨询和激励的包括美国总统克林顿、南非领导人曼德拉、网坛巨星阿加西、拳王泰森等。他还为美国陆军“激励训练”服务，担任两位英国王室成员的私人顾问和英国谢菲尔德市的首席咨询专家。安东尼、罗宾所说：每个人身上都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能有如一位熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。作为一名地质工作者，我们更应该有责任去开发大自然的潜能，只有这样才能拓展我们精彩的人生。

第一：“死脑筋的人相信命运，活脑筋的人则相信机会。”——迪斯雷利

这句话是在书中第一章开篇就被引用的话，看到这句话我们

不禁要思考一下我们自己到底是“死脑筋”还是“活脑筋”。大多数情况下只要我们还是单纯地在等待命运的安排，包括我们的工作，我们的生活。

俗话说的好，机会总是留给有准备的人，所以，这就要求我们把脑筋“活”起来。最令我感同身受的是咱们山东省煤田地质局开展的解放思想大讨论，以及咱们局“走出去”战略方针。我认为活脑筋就是解放思想的意思，想别人没想到的，做别人没做到的，积极学习，充实自己，为把握稍纵即逝的机会而努力奋斗。

第二：“人生就注定于你作决定的那一刻。”——安东尼·罗宾斯

有了“活脑筋”，我们就有了广阔的思路，这时候我们就需要一个决定作为成功的指向标。在任何时刻里，都有三个必须作决定的要素主宰着我们的.人生，它决定了日后我们的成就，这三个要素分别是：

- 1、你要决定怎么看。
- 2、你要决定怎么想。
- 3、你要决定怎么做。

在这三个主宰人生的要素里并不包括你现在及过去的遭遇，而取决于你对于自己的一切是采取什么样的看法、想法及做法。

但是人生并不是每一个决定都是正确的，我们人生中没有哪个人能免去不做错决定，然而我们并不要因此就不再做决定，而是要不管做了什么样的决定都要保持弹性的心态，看看它会有什么样的结果，然后从中吸取经验，作为日后做出更佳决定的参考。成功源于正确的判断，正确的判断源自于经验，

而经验又源自错误的判断。人生中那些看似错误或痛苦的经验有时候却是最宝贵的，一个人当他成功就容易自得意满，但一个人当他失败时就会戒慎恐惧，从而会好好决定出一条更成功的人生道路。我们必须用心地从所犯的错误中学习，而不是一味自责，否则日后依然会重蹈覆辙。

第三：“人乃为活而生，非为生而生。”——帕斯特纳克

人不是为了生存而活着，而是为了更好地活着而活着。

引用安东尼的话：“请你此刻认真地问问自己：我要怎样过未来的岁月？如果我想过着所企望的明天，那么今天我得怎么做？什么是我长远的目标？我得马上采取什么样的行动？”也许和大多数一样，现在的我们都坚守在自己的工作岗位上，做着我们的工作，领取每月的薪水，过着每天平淡的生活。但是我觉得人生在世，不应该轻易的满足于现状，应该为了我们更美好的生活去拼搏。但是我们怎么才能有更美好的生活呢？赫胥黎说：“人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。”“行”乃是扭转人生最有力的武器。不同的行动就会产生不同的结果，从结果中又可带出新的行动，把我们带向特定的方向，最后就决定了我们的人生。所以我们应该主动地行动起来，主动地去工作，从而努力的去迈向我们自己想要的生活。现在就是要认真做每件事，没做过的是要尝试。想增长经验，锻炼能力不能害怕失败。如果做好了以前没接触过的事并且做得很成功，那会提高自信，涨士气，激励人生不断进取。我们也可以通过以下方法来提升自己：

1、提高期许：改变自我要求，在纸上写下一切不愿接受的事情、一切不愿再忍受的事情，以及一切希望改变的事情。

2、祛除消极信念：人是为了内心感受而活，不是为了寻找快乐就是逃避痛苦，很多时候，我们消极是感觉现在做某件需要付出的辛苦的事情觉得很痛苦，却不想想做成之后那件事给自己带来的快乐！

3、改变自己的策略：找一位曾经在自己所希望的方面成功的人士去模仿。

第四：“不是环境创造人，乃是人创造环境。”——迪斯雷利

我一直坚信，决定我们人生的关键不在于所遭逢的环境，而在于我们决定要如何去面对。每个人所处的环境都不一样，如个人的出生家庭，所在的城市，工作的岗位，工作的性质等，这就看我们在各自的环境下做出的努力。自古就有出淤泥而不染的高雅之士，所以说环境是不能改变一个有志之人的。我认为人创造环境这句话说的很有道理。如果在一个单位里面，每个人整天想的是勾心斗角，耍小聪明，苦活累活让给别人，那么这个单位工作环境一定是乌烟瘴气，气氛压抑，相信任何一个人在这种工作环境下都不会有好心情。相反，如果每个人都积极工作，积极配合，和睦相处，相互帮助，我相信我们工作的工作环境一定其乐融融，每个人都会心情愉快，工作起来也会事半功倍。

安东尼说：“谁想到数年前所作的决定——今后要全力以赴以不负此生——竟然会带给我如此令人难以置信的结果。”“这个世界上之所以只有极少数的人能成就伟大的事业，乃是因为绝大多数的人不愿意用心，不知道把所拥有的能力好好地运用，以至于一生就此无声无息地结束。”

对，是“用心”，“用心”如一束激光，能够排除一切横亘在面前的障碍。如果你能保不断改进的心，对生活的每一个层面严加要求，就必能开创出不寻常的人生。就像我们大多数人在工作的时候一样，完成一个工作，用心去做和不用心去做那是完全不同的两个结果。不用心去做，做事情就效率低下，甚至会出现很多错误，没有乐趣，工作枯燥乏味；用心去做，我们就会有高昂的斗志，能感受到工作的乐趣。

第六：“没有人事先了解自己到底有多大的力量，直到他试过以后才知道。”——哥德

这就是潜能。人的潜能是无限的，但是很多潜能如睡美人般沉睡已久，必须用魔力唤醒他，这种魔力和法宝就是积极心态，就是执着、挑战、热情、奉献、爱心、激情、信赖。

书中讲到诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女给我留下很深印象，她关心贫苦大众，对于他人的痛苦感同身受。印度的社会等级制度她无能为力，不过她发现，只要对那些穷苦之人伸出援手，他们的痛苦就能减轻，而她自己似乎也获得了救赎。在特蕾莎修女心中，快乐就是涉过烂泥和污水，走进那些肮脏简陋的小屋，拥抱那些身患疟疾和痢疾的瘦弱孩童们。对她来说，奉献就是最高尚的情操，也是人生真正意义所在。拥有积极的心态，唤醒心中沉睡的巨人，就能在最短的时间激发个人无限的潜能，释放能量，改变命运，创造一个全新的未来！

俗话说：“响鼓也要重锤敲。”人生也是如此，总是变幻莫测，付出了不一定都能取得成功，但每个成功者的背后都能看到奋斗者的足迹。人的一生都要经过幼年、少年、青年、壮年、老年，尽管人们不知道内在的能量何时才能释放出来，但对处在每个年龄段的人来说，惟有珍惜生命，把握好每一天，不放弃任何一个机会，从容应对各种困难和挑战。有了这样的心理准备，就能逢凶化吉，遇难呈祥，随时变不利因素为有利因素，心中的巨人才能早日被唤醒，我们才能早日走向成功！

读唤醒心中的巨人心得篇四

带着想要沉淀自己内心的目的，我便要求自己阅读《唤醒心中的巨人》，在三水校区的图书馆找不到安东尼·罗宾的《唤醒心中的巨人》，而最后我借的是美国著名《成功》杂志创始人——奥里森马登博士的著作。

这本书分为六大篇：坚毅的品格，崇高的休养，广博的交往，宝贵的生命，成功的资本，伟大的事业。每篇讲的都是人生

在成长道路上应该具备的某些潜质及才能。事实上，我们不是圣人，人无完人，我们不可能每一件事情都做得很完美，甚至很多时候是做不到的。每个人的休养达不到一个极限，只是为了达到一个目的，我们必须不断地提升自己，这恰恰不是一天两天的事情，是需要不断地积累，一直保持着一个好的习惯，做最好的自己。

翻开第一篇的第一页，映入眼帘的第一句话“假使你要在世界上做些事业，留下自己生命的足迹，那你要在文化的推进中尽些力量，你必须摒弃一切足以浪费你的生命能量与活力的东西。”给了我深深的震撼，因为这说中了我心中的要害。我是一个容易受外界影响的人，生活中总会有那么一些人、那么一些事在不恰当的时间，不恰当的地点出现，要么给我狠狠地上了一课，要么从此便在我内心留下了一个阴影，成了抹不去的回忆。时常想起来总会无法自拔，静静地发着呆，没能完成应该完成的事情，更谈不上要在世界上做些事业了。我会鄙视自己，讨厌自己为什么心就不能庞大点呢，放下那些无谓的人和事呢？现在的我，头脑很清醒，我已经没有资本再去浪费自己的能量和活力了，确实很需要抛开一切烦恼、忧虑，而不要它的死骸拖住我的脚，扰乱我的心境，过上真正属于我自己的生活的，一步一个脚印，踏上自己的事业之路。

“我们中间的大多数人都是具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间里都处于一种酣睡的状态，它一旦被唤醒，就会做出许多令人神奇的事情。”我们心中有一个巨人，这个巨人叫做潜能，我们都希望巨人处在一种唤醒的状态，最大程度的发挥自己的潜能，但这不是“衣来伸手，饭来张口”，我们必须靠自己去唤醒这个巨人，抓住机遇，爆发出内心的潜能，成为一个成功者。大商人马歇尔起初被戴维斯认为是不会成为一个真正的商人的，而被他辞退了，正是戴维斯的忠告唤醒了马歇尔潜隐的潜力，自己去闯天下，最终取得了成功。所以在任何情形下，我们都应该不惜一切努力，唤醒心中的那个巨人，登上一个更高的台阶。

读唤醒心中的巨人心得篇五

我们渴望、祈求的都是后者，因为前者通常使人被厌恶，后者则能使人变得成功，被人尊敬、仰慕甚至喜爱，更现实的是它能使人拥有更好的物质上的生活。

《唤醒心中的`巨人》的作者安东尼·罗宾斯是一个传奇人物。本来是一名贫穷潦倒的小伙子，26岁时仍然住在仅有10平方米的单身公寓里，洗碗盆也只能在浴缸里洗，生活一团糟，人际关系恶劣，前途十分暗淡。但是，自从他发现内心蕴藏着无限的潜能之后，生活便开始大为改观，成为一名充满自信的成功者。如今，他是一位白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级潜能开发专家。他协助职业球队、企业总裁、国家元首激发潜能，渡过各种困境及低潮。曾辅导过多位皇室的家庭成员，被美国前总统克林顿、戴安娜王妃聘为个人顾问；曾为众多世界名人提供咨询，包括南非总统曼德拉、前苏联总统戈尔巴乔夫、世界网球冠军安德烈·阿加西等。

读完这本书之后，我最大的收获是知道自己属于有潜能的人，但这潜能需要自己去开发。而我从中知道习惯与健康对于成功的重要性。良好的生活习惯和学习习惯是良好的自我管理能力的体现，它往往反映着一个人今后能否在职业生涯中竞争的能力。而健康的身体是人拼搏的本钱，没有健康，一切都将变得毫无意义。