

向上生长读书笔记(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

向上生长读书笔记篇一

正值北京刮八级大风和下暴雨，躺在床上读完了此书。

差不多花了两天的时间，在早上的麦当劳和午休期间，开始读这本书。最后在家里休息，正值北京刮八级大风和下暴雨，躺在床上读完了此书。

那么就来分享一下这本书带给我的启发和思考。

第一，核心概念的认知和理解。认识一件事情，首先得给它定义。之前读书的时候有意识，但没有深入去做这件事。而在本书中，我就着重记忆了三个概念点——“内卷化”，“熵增”和“复利法则”。

这样做的好处是什么呢？其实也是我之前看过的一本书中讲到的，不断充实自己的概念库，在现实中遇到困难和阻碍的时候，就可以调出这些经过提炼的工具，帮助解决思考层面的问题，继而落实到现实层面中。

这一次，破天荒的使用了笔记，把这些核心的概念先用笔记了一遍，原因就在于作者说的一句话“重复就是力量”。眼到，口到，手到，心到。这确实确实顶用，但确实花时间。

第二，给正在职场中的我一些可操作性的建议和方向。

最近这段时间，感觉整个人工作状态不如去年秋冬，可能原因在于在入职之后，熟悉了环境和人员，放松了警惕，放松对自己的要求；还有还没从一个刚毕业的大学生转换到要承担实际责任和落地利益的上班的人。

所以很多地方都做得毛毛糙糙，错漏百出，非常不尽如人意。

而这本书给了我一些参考。譬如关于努力到底是什么？是主动出击，克服恐惧，迎接挑战，去攻占山头，把思维放得长远一些，看中长期效益，还是被动接受，虽然眼下舒服，不操心，可未来就等着被生活和周围人蹂躏？选择哪一个，就会对应不同的心态和方法。

所以有一句特别打动我—killtheboy,letthemanborn我要把他翻译成这样：去做艰难的决定，杀死我心中那个幼稚的男孩，变成一个男人。

作者说的一个观点“承认自己的平庸，肯下笨功夫”，其实刚好映衬到之前读过的《曾国藩传》。这样一来，自己对这个本身就认同的观点印象就更深了，让自己的大脑神经对这个概念非常熟稔，以致于深深扎下根来，成为了一个念头。就像《盗梦空间》的植入意念，一旦一个意念生根发芽，再想把它祛除就是一件很难的事情。所幸，一个人要不断植入，不管是自我植入，还是外界灌输，一些积极上进的念头某种意义上是很有用的，相反，要断绝那些猥琐，恶劣的念头或者意念。

此外，通过这本书，我看到了积累的力量。此书是2020年的第42本书，转眼这一年已经过了四分之三，如何证明自己没有虚度时光呢？以上我写的感想应该可以证明。

向上生长读书笔记篇二

最近刚读完一本书——《向上生长》，内容如书名，讲的是

我们要怎样向上生长？单单是关于”毕业后怎样学习“，作者就花了一个章节的篇幅来讲。其中讲到学习计划的制定时，我还蛮有同感的。

作者说：为了克服懒惰的问题，制订学习计划的时候，关键就是每天目标一定要小，跟自己先妥协了。你不要太为难自己，你不为难”他“，”他“才给你干活。

不知道你是不是这样子的，反正我是这样的。每次决定要做一件事情，在制订这件事情的计划时，总是会雄心勃勃，过分高估自己的能力，恨不得一口吞下一头大象。

比如，有一段时间，我重拾学习英语的任务，还特意去下载了一个背单词的app□要求自己每天背熟50个单词。你猜怎么着？第一个星期凭着意志力我还勉强能够做到，第二个星期我就心态崩了，因为难度太大，没有完成目标的天数越来越多，后来干脆直接卸载了这个app□

如果当时我只要求自己每天背5个单词，是不是就能够更好地坚持下来呢？

作者在制订他的读书计划时，就很懂得把目标定得很小——每天只需要看2页书。这个目标小到几乎没有难度，小到你觉得不做都过意不去。所以长此以往，他就把每天读书的习惯养成了。

每天才读2页书，一本300页左右的书就要读个半年，你是不是会觉得这效果也太不理想了吧。但是作者说，只要坐下来开始看书，很多时候你不会真的只读2页。原本以为半年才看得完的书，可能半个月就看完了。事实上这个方法真的很靠谱，如果哪天事情有点忙，或者状态不是很好，只需要读完2页书就能完成任务，不会因为有困难而痛苦、而放弃，更不会因痛苦、放弃而积极性受到伤害，心态崩了，反而会为自己完成了任务而欣慰。

相反，如果哪天状态不错，本来只需要看2页书就可以完成任务，却一口气读了30页，那简直要奖励一下自己了。

完成2页书的任务值得开心，完成2页以上可以有小奖励，这生活每天都有小确幸，是不是就可以开开心心地把一件事情长久坚持下去了呢？其实攒钱也是这样子的，不要总想着一口吞下一头大象，我们要学会一小口一小口地吃，总有一天我们能吃完整头大象。

千万不要一上来就妄图存下收入的50%，这也不敢买，那也不敢买，每天都要压抑自己，相信我，用不着一个月你就会崩溃的。然后就没有然后了。所以，只是开始做显然是不够，关键是要能够长长久久地做下去。如果能够长时间坚持，哪怕每天或者每个月只做一点点，最后用时间积累下来的量也是非常惊人的。

但很多人只看得到眼前，才10%的收入，也太少了吧。1年太少，10年呢？我最近就经常怂恿身边的朋友每个月都要攒钱，有个朋友说她每个月只能存下一两千元，感觉好少啊。

一两千元，一年才两万多，的确是不多。但是10年后呢？千万不要简单地用两万多块乘以10哈。不是这样算的。

10年时间，你的工资水平肯定不是现在这样子，我们不会10年如一日站在原地不动，同样是10%的比例，也会跟着工资的增长而水涨船高。这是一方面。

另一方面，剩下的90%并不一定每个月都会花光光，哪个月只用了70%的钱，那那个月不就可以多存20%了吗？而且时间是有价值的，如果愿意花点时间去学习一下理财投资，让自己的存款每年有8%左右的收益，这时候你觉得10年后的存款还仅仅是20几万吗？不知道哪个名人说的了：大多数人都会高估自己1年内能做到的事情，而低估了10年内能做到的事情。

时间是我们的朋友啊，可不要忘了，更不要丢了哦。作者：
慕宇轩

向上生长读书笔记篇三

人总要给自己归个因，然后向上生长。

单看书名，又是一个有名的鸡汤类书籍，想想这些年看的鸡汤书也不少，大部分都变成我间接性踌躇满志的动力，你说他有用，可我不见任何思维和行动上的变化，本以为也是调节氛围的一本书，读下来却有新的收获。

清醒的认知，才能看清现实，才能义无反顾的向上生长，这也是大家学习的初衷和最理想状态。本书围绕着“学习方法论”这个亘古不变的话题入手，从不同侧面，结合实例解锁了正确学习方法。最基本的因素是热力学第二定理：孤立的系统不持续输出能量，最终都是死路一条。这种自毁趋势叫做熵增。为了减缓熵增带来的伤害，我们要努力持续输入能量——负熵流。这是在根源上说明我们为何要进行努力。

每个人在开始时候都认为自己是独一无二的，可以做成许多大事，渐渐地接触现实，我们才会明白自己也是芸芸众生里的平庸之辈，认清了这一点，我们就不会自负，而是更加实际接地气生长，不会因为目标大小而轻易动摇自己。我们在做任何事时候，都会订立符合实际的小目标，不然太高的要求，显得不切实际，也不会长期坚持，我们都在自己=舒适区内做些能够改变的小目标。

我们还应该具备复利思维，懂得量的积累，就想冬季滚雪球一样，数量积累到一定程度就会有质的飞跃。比如说我们每天写500字作文，比如每天看几页书，对于未来5年长期坚持的话也是一个很大的积累，我们从思维到认知都会有质的飞跃，还要长期践行书中的原理，在自己打怪升级途中，做到及时正向反馈，特别是周围人给你的反馈，你会越来越有动

力去做看起来有一点困难的事。，定的目标越小，越细致，你越愿意去执行。做到每个时期都是稳扎稳打。

向上生长读书笔记篇四

每株植物，每个人，乃至每件事物都要生长。可是，却不是所有的事物都能够向上生长，没有丝毫歪斜。读了这本书之后，我知道了如何“向上生长”，因为读这本书本来就是在“向上生长”。

这本书的作者是九边，大家或许听过他的公众号和微博账号。红色的封皮，白色的标题，下面是一个人站在一座山上，单调得很。这本书很厚，有248页，普通的人们或许一点儿也不喜欢看这种书，因为它里面讲的道理都十分重要深奥。

实际上，要是你把它想成一本正儿八经的道理书，枯燥乏味，那你可就错了！这本书用十分有趣的文笔写出了许多知识，还用作者的朋友当做例子，令人觉得有趣，一下子就记住了。

这本书里面也并没有讲什么文化，实际上，它里面的内容包括了“如何学习”、“社会阶层”、“关于记忆、链接的一些思考”、“‘贫穷陷阱’到底是什么”、“承认平庸可能才是进步的第一步”、“在生活中加入不确定性”、“如何坚持下去并且成事”、“‘丧失文化’是什么”、“不要偷懒，也不要耍机灵”、“富人是怎么赚钱的”。乍一看这似乎是一本关于金融的书，不适合孩子们看，实际上，有关于金融的问题只在最后那部分，前面的部分都非常有趣，我摘抄了一些不错的段子：

他是想不明白这是什么东西的，但你就算没见过泰坦尼克号，你也能大概知道这是什么事物，这是因为你见过别的船（哪怕你并没见过真实的船，在书籍、电视或者电脑里见过也算）。当你把两个事物关联起来，就大概能猜出这东西应该是一艘型号大一点的船了。

为了让自己坚持学习，你要奖励自己。当你持续多长时间搞定一件事之后，你要给自己适当的奖励，比如你每天看两页书的目标坚持了三四十天你就奖励自己一下，完全把你自己当作另外一个人，你会惊喜地发现，你完全不了解你自己。

至于口语，我的理解是放下面子就可以了。我在国外待过很久，发现很多地方的美国人英语其实说得一塌糊涂。日本人和印度人英语发音比中国人都差劲，但是他们非常敢说，尤其是印度人，操着一口咖喱味的英语跟谁都能唠。只要你掌握了基础英语，当你开口的时候，国外的人基本都能听懂你在说什么。至于口音这玩意儿，没必要克服，东亚人基本这辈子都克服不了。——《向上生长》第一章成为一个很厉害的人……当你毕业后，如何继续学习。

这就是我最喜欢的一些段子，非常棒！我特别喜欢《向上生长》这本书！

向上生长读书笔记篇五

“简单的欲望只需要放纵就可以实现，而高级的欲望，放纵是实现不了的，需要的是自律和克制”。

熵增：一个自发的由有序向无序发展的过程。所以顺应这种趋势会觉得轻松，逆趋势会觉得疲惫。像刷抖音可以一刷两个小时而不觉得累，而看书一小时会觉得累。人生是一个逆熵增的过程。

认识到自己的平凡，坦然接受自己的平凡，才能感受到生活的幸福。努力和坚持也是一种能力，只有接受自己平凡时，努力和坚持这项能力才能被充分发掘。“平凡而不平庸”。

皮质醇，与多巴胺的功能相反，控制人的消极情绪。

让自己坚持下去做好的方法是给自己定一个低目标，你可以

很轻松的实现。这样在你有其它事时，可以轻松完成。而开始这个状态后，可能你时不时会远超你原来的目标。“不要高估你一天能做的事，而低估了一年能做的事”积累是很重要的，量变产生质变。