

# 2023年读后感结合自身(优秀10篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 读后感结合自身篇一

《超越自我》这本书是我国著名九段棋手陈祖德先生的自传。他是“中国流”布局的创始人，曾三次获得全国围棋冠军，也是我国战胜日本九段的第一人。此书副标题《我的黑白世界》。读这本我能感觉到他在每一字一句之间都付出了真情，很真实地，就像一个老先生站在我面前讲述他的那些有意思的故事。

看完这本书我感觉到自己很渺小，有些自私，还有些小孩子气。过去的两年里我很自私地为一些小事生气，并且常常浮躁，闹脾气的时候自己还没知觉。我心思里常常跟别人比，却忘了自己应当是要跟自己比，战胜自我才是最重要的，做一切事情的根本。他说：“很少有人知道我的生平中曾有个志愿——当油漆工。”他后来的一切改变也都肯定不是浮躁来的，我可以读到，他很实在地去认识了自己才选择了棋坛。这是他说的话：“我也只是通过我这一生的实践，才真正认识我自己，才知道我是走上了真正适合我的岗位——棋坛。”

他记得老师们对他的每一次肯定，并且深深地爱着他的老师们，“我的每一点成绩都包含着多少人的心血！每当我想起教导过我的那些前辈棋手，包括周己任老师，尤其是当我想起顾先生的时候，我常想，一个人如果自己成长了，便忘却了培育过他的人，那他的良心何在呢？”

他懂得什么更重要，“天灾不可怕，人祸更有甚之。一个人在精神上受到的痛苦，往往不亚于在身体上、生活上受到的痛苦。”“作为一个围棋手，失去一次比赛自然十分不幸，但我清楚地意识到，我们的国家正面临一个生死存亡的关键时刻。”

陈先生还有一个说法我觉得很受用：“永不失败是永不成功的同义词”。

今天该还书了，看完了一遍，觉得意犹未尽，还应该多看几遍。下次有机会再借来看。

## 读后感结合自身篇二

我曾经以为，我在了解自己和控制自己这点上，可以做得比别人好很多。

我以为我可以清楚地觉知自己。

意思就是说，我自己怎样思考，会有怎样的情绪，我自己都能了解到，不会有一时头脑发热的时候。

后来我接触到《正念的奇迹》这本书的时候，我觉得我可以完全不用练习，就可以轻松地做到觉知自己。

只要我想，我就做得到。

可是我最近想到了一个问题。

当我吃饭，嚼东西的时候，我的舌头在什么位置，有什么动作呢？

我想到这个问题时，我就发现，我并不能完全地觉知自己。

我在做一些事情的时候，也和大多数人一样，不能维持正念，也就是说，不能专注于当下正在做的事，也不能专注于当下身体每个部位的感受。

在我读过《英雄之旅：自我发现的旅程》之后，我对于自我观照，自我催眠等，有了更进一步的认识。

再结合正念的概念来看这本书中提到的一些训练方法，就会得到一点新的理解。

在《英雄之旅》这本书中，提到一个概念，叫做中正。

这个状态是说，把自己的情绪与身体状态，都调整到一个没有偏移的状态。

在这个状态下，我们的身心都是开放的，平静的，不带任何情绪。

这应该是可以借助正念的方法来实现的。

我们可以调节呼吸，觉知身体所有部位的感觉。

就是我们要知道我们身体每个部位的感觉。

我认为，这个中正的状态，可以理解为，专注于当下的感觉而没有任何情绪和思考的状态。

在这个状态下，我们能更好地对外部环境的气氛进行感知，也能对来自自身的想像更有代入感。

是容易接受自我催眠与自我暗示的状态。

这可能也是《英雄之旅》这本书中，把中正作为基本概念来讲，来使用的一个原因。

书中提到了很多方法，是用来发现自己生活的意义的。

有自己完成的，有需要找他人合作完成的。

如果我们不是专业从事心理学相关工作的，可能不会熟练地应用这些方法。

但是中等的状态本身，就能起到与正念差不多的效果，可以让人感受到平静，减少我们的焦虑。

而且，这是一个需要不断练习的技能。

练习这个技能本身就能给我们的身心都带来好处。

所以还是值得学习，尝试的。

## 读后感结合自身篇三

李笑来老师的新书，一口气读完。下面罗列几条自己印象比较深刻的点，谈一下自己的感受。

1、“韭菜”的常见特征：他们严重缺乏基本的阅读能力。他们是那种买一辈子东西都不读产品说明书的人，他们是那种无论拿到什么，都要问别人怎么用的人。

感受：市场总是遵循2-8定律，获得收益的总是那一小撮人。要想成为那一小撮人，就要通过自己的认知去判断，不能人云亦云，随大流。引用书里的一句话：成功的投资者永远是极少数，他们具有的共同特征：不为表象所动，喜欢探讨表象之下的实质。

2、每一次行情结束的根本原因是“入场资金枯竭”。连不相干的人都开始进场的时候，牛市就要结束了；你就应该干看着，啥都不买.....等到了熊市，等到大家都骂娘的时候，

再开始买入！

感受：想起了巴菲特的一句名言：“众人贪婪时我恐惧，众人恐惧时我贪婪”。各种投资者all-in的时候，上升趋势就到头了。大多数“韭菜”经过失望谩骂而后竟然平静的时候，下跌趋势也就渐渐见底了。

3、“做最坏的打算”永远比“盲目乐观”更靠谱。

感受：当决定做一件事情的时候，先想想最坏的结果是什么。如果感觉能接受，那就去做。反之，如果接受不了这个最坏的结果，那就就此打住，不再去想。

4、做一次傻事没关系，但一旦发现自己很傻，就要马上纠正，绝对不能对自己的傻x行为进行合理化。痛苦+反思=进步。

感受：“知错能改，善莫大焉”，可怕的是在犯错的道路上越走越远。

5、投资原则：

这个世界真的需要这东西吗？

它解决了什么原本没有被解决的问题？

去中心化在这件事上真的必要吗？

财务公开的存在真的会提高它的效率吗？

它在多大程度上更接近一个dac（去中心化自治公司）？

感受：以能解决实际生活中的痛点，换句话说就是是否能够落地为评判标准。而不是以有大佬站台、大基金参投等因素为风向标。

如果想快速了解一个人，那就读一下他写的书。我是属于后知后觉的人，之前没有订阅得到专栏的《通往财富自由之路》，也没有读过笑来老师的书。亡羊补牢，也获益匪浅，以上是读第一遍的一点儿感受与心得，后续会再仔细的读一遍。

## 读后感结合自身篇四

夏初，半阴。回荡于朦胧小路，懵心异常，脑海忽现儿时，胜读平作之庸一《自我》。

原意为：“曾有一家，从一地迁入此处，家庭贫穷，四壁突无、无一可用物，曾受左邻右舍助之，方可有此生。这时，大儿。因家穷错过上学龄，然双亲不弃，向校乞求留之，校不动，母亲不顾乞拜。而，儿浑然不知此景，完全可谓一新傻，首次进入学校，感到不适，溜走。母知，狠训，心痛。父，苦心指教，懂其道理，最终安己，学常设六年制，与同龄人相拥一室，年幼无知，以天真为主，而别人玩与学结合，向前冲，则傻儿玩多于学，不知当初父母的苦心，校建立黄土地，日日背黄土归家，当时，无精致玩具，则以土块或者自发物为玩伴，不知考试将至，满脑空空。最终为不及，父母得知心痛伤心，言不由衷。如此已过三年，而当别人由不知成优秀时，而他却由无知漫步向前，到三年中，己方才明了父母苦心，学以致用，行知天下的道理用处。可惜，远落他人百里，此时，如醍醐灌顶梦醒，学以胜于过去。事实不及他人，此时，他有一本领，胜于学习，受校关注。而常为学校为学习优，而已学习一般，然政治管理超群，甚为懂其道理多于别人。有多半心忙于校外，而平淡学习，扔落于后，虽胜于之前，但仍然不足，致使未能上升，初次下落，是自己过去的报应。然，由于己管理政治优，校重之，用之，一年胜似一年，就这样萌萌落落七八年越完六年制，进入高级，虽年龄增长，明白事多，致使学习也随之跟进，最中能独立自愿授课给他人，加上自己独特长处更加凸显，人如青，而行如中年，思虑长远成熟，师难抵。”

读其言，羞愧也。不知和以自信。而又一二述：

父母坚信，到达，治愈。己命在一灾，受父母恩赐，无以回报。

警告后世子孙不忘前人或者父母之恩。天下父母皆如此，其行不一罢了，然其心如此，都为可敬也。

读《自我》，深感后悔不当，则起初不能二心，世间万物变化，必以先苦后甜为宗旨，无论己处于何地，其有天注定，更有自己改变，万物皆有灵性，放下过多欲望，满足自己现状为易。故事中的人物给我们的警钟，让我们明白别等后悔才明白事。

## 读后感结合自身篇五

聆听了冉乃彦教授的报告《教育与自我教育》后，让我对教育有了一个全新的深刻的认识和理解。老师面对的是一批批天真活泼、个性奔放的孩子，他们有各自的思维和想法，走入他们的心灵深入，激活他们的自我意识，让他们把教育者的要求，变为自己努力的目标，我想，这才是教育的真谛！

人，总是忘记去好好看清自己，对于中学生，也许更多的是迷失自己，不知道自己想要什么，自己有什么价值，所以过的不明不白，学的稀里糊涂。自报自弃，甚至于不求上进。

理论指导实践，在初三紧张的学习中，我与同学们共同开了一节班会——《认识自我》，请同学们谈一谈你的优点，缺点，你被你的父母、老师、朋友了解吗，你做的最有意义的事是什么，你的生活是快乐的还是痛苦的，你的将来会是什么样的，你在走你自己的人生路吗……同学们大胆地说出自己，表达自己，“天生我才必有用”“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”……听着同学们不绝于耳的励志名言，我知道自我教育才是育人的传家宝！

让我们再一次温习冉教授的话：“给孩子一些权利，让他自己去选择；给孩子一些机会，让他自己去体验；给孩子一点困难，让他自己去解决；给孩子一点问题，让他自己去寻找答案；给孩子一些条件，让他自己去锻炼；给孩子一片空间，让他自己向前走。”我们的教育任重而道远！

## 读后感结合自身篇六

在读完了《超越自我——一个人和组织共赢的策略》这本优秀的读物后，我感触颇丰。书中强烈的超越自我精神令我感到振奋与鼓舞，并让我树立了与组织共赢这一职业奋斗目标。

作者在前言中开门见山地指出，“工作是人的一生最不可缺少的部分，通过工作你不仅可以赚取生活所需，而且还可以从中实现自己的成就感和满足感，此外，你的自信心、价值观和潜能也只有通过工作才能得以充分的肯定和发挥。”这一点，让我对工作的重要意义有了重新认识。超越自我，不仅是一种重要的人生态度，也是一种积极的工作态度，是我们工作高绩效和生活高质量的重要保证。

日复一日的工作很容易令人的热情逐渐冷却，感到索然无味，甚至会对工作表现出浮躁的心态、对工作失去激情、敷衍应付，这样一种工作状态是很可怕的。在读完《超越自我》这本书后，我深深的意识到了在任何时候、面对任何压力的情况下，都不能对工作失去热情与激情，要兢兢业业做好本职工作。如何才能保持工作的热情呢？我认为应做到以下几点：

首先是要调整好自己的心态。我们不能总是以本位主义去思考问题，“我为单位付出多少，就应有多少的回报”，若回报不如所愿时，便灰心失望，失去工作热情，想跳槽。要知道，换一个工作未必就不会对工作产生厌倦，在这家单位做不好，到了其它单位一样可能做不好。所以，对工作我们要摆正心态，端正工作态度。



第二、扮演好自己的角色，理清个人与公司未来发展目标的认识。只有对公司的发展目标深入了解，才能促使自己不断充实自我，适时调整自己的角色，以适应公司的发展需要；只有找到个人和公司愿景的最佳结合点，才能获得真正的心理归属感。

第三、不断地给自己制定新的目标，长、短目标相结合，并朝着这个目标努力，这样工作起来就有动力和冲劲。有了方向和动力，自然就能保持高涨的工作热情。

## 读后感结合自身篇七

《自我关怀的力量》是一本启发我们走出对现状不满的困境的书，通过在生活中实践书中的相关理念，找到反转生活的力量。

我们都更容易关怀他人、包容他人、理解他人，却忽略了自己！自我关怀是当今社会高压下人们共同缺少的一种心理能力。因为自尊、自我批评的主流地位，人们在善待别人的同时，却不能同样善待自己。

作者为我们打开了另一扇心灵之窗，让我们承认自己的苦难与不完美，并且关怀自己，爱自己。人非万能，总有人比我们做得更好，在坦然接受这一切后，我们才能重新感受到快乐与幸福，并能更加爱护他人。内夫博士通过许多经典的研究结果、个人经验、实用练习和幽默故事，让每个人都学会如何转变不良的情绪模式，让自己变得更健康、快乐、幸福和高效。

本书通过自我关怀、静观、共通人性的讲解与练习，帮大家找到与自己和解的办法。学会自我关怀，也就掌握了反转生活的力量。

正如作者内夫在本书的末尾处所言：我们不必刻意追求完美

以使自己显得高贵，也不必让自己的生活按照特定的程序展开才觉得满意。我们可以同时感悟作为人类的欢乐与悲痛，并以此来改变自己的人生。

学会自我关怀，并非一蹴而就，尤其是自我批判的习惯顽固不化。正如书中所介绍的，通常一些自我苛责，源于过往的经历。我们可以通过回忆过往及角色扮演，表达出当时被这么评判时的感受，以及自己对这些评价的不认同，指出评价会造成的不利影响，转而用自己渴望听到的话语、希望得到的对待回应自己。

这么做是为了在遇事时，可以恢复到跟现实适切的状态。在负面情绪产生时，仍能以多视角、多维度地看待自己遭遇的一切，看到其中的复杂性、无常性，体恤自己的不易，关怀到人总有失去控制、不堪重负、纷乱如麻的时刻。

## 读后感结合自身篇八

在看到这个书名的时候，我以为这本书的内容会是讲一个人在面临重重困难的时候是如何地做到意志坚强，去排除万难达到自己的目标，去自我实现。真正接触这本书之后才知道，我的想法未免有点“望文生义了”。实际上，《自我实现的人》这本书是从心理学的角度来科学地分角度地详细地论述了有关“自我实现”的心理知识。我在读了这本书之后主要增长以下几方面的知识：

这本书主要围绕“人的自我实现问题”这个中心来论述，马斯洛——本书的著者，对“自我实现”有特定的含义。从马斯洛的需要层次论来看自我实现，它是继人的生理需要、归属需要、自尊需要等基本需要的优势出现后，其优势才一般会出现的最高层次的基本需要。自我实现大致可以描述为充分利用和开发天资、能力、潜力等。也就是说，“自我实现”作为一种最高级的基本需要，要在其它相对低级的基本需要得以实现后，才有实现的可能。自我实现的本质特征是

人的潜力和创造力的发挥。从自我实现的概念我们可以知道，劳动者创造性的发挥，也可以说是劳动者自我需要被激励时所表现的特征。自我实现状态，是劳动者能力发挥的最佳状态。那么，要调动劳动者的积极性，必须适应劳动者的基本需要，促进劳动者向自我实现的方向发展。由此可见，我们的工作单位可以借鉴这一点，要想让员工更好地在工作岗位上服务就必需先满足他们的基本生活需要，尽可能地提高一个档次，效果更佳。社会发展的最终目的还是为了人的幸福，而人的幸福莫过于人的最高层次的需要满足。因此，重视人的需要，促进人的自我实现，对于中国的现代化是有意义的。

在实际的行为中，自我实现是怎样体现的呢？也就是引导自我实现的种种行为：

- 1、充分、忘我、集中全力、全神贯注地体验生活。这种时刻就是自我实现的时刻。
- 2、让我们把生命看作一个连续不断的选择过程，在每一个选择前进与倒退的冲突关头实现自我。
- 3、在拿不准的时候，要诚实。
- 4、自我实现不仅是一种终极状态，而且是随时随刻、点点滴滴地实现个人潜能的过程。
- 5、了解自己，清楚自己喜欢什么，不喜欢什么，知道自己的使命是什么。综上所述，自我实现需要我们持之以恒，它是一个程度的问题，是一点一滴微小进展的积累。阅读之于我们不仅是一种娱乐方式，还给予我们知识的力量。我们应该感激上苍赋予我们这种能力，让我们体验到阅读的乐趣。

以上就是我读了《自我实现的人》这本书所学到的知识，领会甚浅，自知要加强练习。

## 读后感结合自身篇九

到四大名著，从《一千零一夜》到《平凡的世界》，余秋雨的散文杰作，金庸的武侠小说，……那是一个迷人的世界，在那里精神得以慰藉，心灵得以净化。

一直很喜欢刘墉先生的文章，读着他的文章，心中总会有一股莫名的感动。《超越自己》是作者的独子考入美国著名的高中史岱文森学校第一年，作者写给那个怯生生年轻人的一系列信件。教导他怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能，超越自己！

在书中，作者强调：人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己！在肯定自己之前一定要先超越自己，超越自己就能肯定自己，读后感《戴尔·卡耐基《超越自我》读后感800字》。

每个人应该从小就看重自己，在别人肯定你之前，你得先肯定自己。常常觉得自己很没用处而看轻自己，在家中也常常觉得自己一无是处，或是感到连一点事都做不好，因而伤心、难过，往往使自己摔的很惨，人生或许就是这样吧，没有失败哪来的成功呢？越挫越勇，勇于挑战才会拥有许许多多的经验和回忆。在人生这条路上，自始至终都和你竞争的对手不是别人，而是你自己！如果想要更好地战胜自己，超越自己，那么你就应该从小就会看重自己。这样你才能成为一个真正冲破人生冰河的人——一个生活中的强者。

刘墉先生形象地比方：“马腿断了，当然还能活！但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义？”所以，作为一名教育工作者必须成功，让学生能养成良好地学习习惯和掌握做人的基本道理。在这点上，绝对不能失败，因为失败的不仅仅是我一个人，而是我和我的学生们！

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！

我们难以把握机会，因为犹豫，拖延的毛病，我们容易满足现状，因此不思进取。这些，都是导致我们失败的原因。古人也说过：“忧患可以兴国，逸豫可以亡身。”具有忧患意识，掌握正确的方法，人生就会走向成功！

## 读后感结合自身篇十

习惯于畅游在书的海洋里，我感受到了它的博大精深，从《十万个为什么》到四大名著，从《一千零一夜》到《平凡的世界》，余秋雨的散文杰作，金庸的武侠小说，那是一个迷人的世界，在那里精神得以慰藉，心灵得以净化。

一直很喜欢刘墉先生的文章，读着他的文章，心中总会有一股莫名的感动。《超越自己》是作者的独子考入美国著名的高中史岱文森学校第一年，作者写给那个怯生生年轻人的一系列信件。教导他怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能，超越自己！

在书中，作者强调：人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己！在肯定自己之前一定要先超越自己，超越自己就能肯定自己。

每个人应该从小就看重自己，在别人肯定你之前，你得先肯定自己。常常觉得自己很没用处而看轻自己，在家中也常常觉得自己一无是处，或是感到连一点事都做不好，因而伤心、难过，往往使自己摔的很惨，人生或许就是这样吧，没有失败哪来的成功呢？越挫越勇，勇于挑战才会拥有许许多多的经验和回忆。

在人生这条路上，自始至终都和你竞争的对手不是别人，而是你自己！如果想要更好地战胜自己，超越自己，那么你就应该从小就会看重自己。这样你才能成为一个真正冲破人生冰河的人——一个生活中的强者。

刘墉先生形象地比方：“马腿断了，当然还能活！但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义？”所以，作为一名教育工作者必须成功，让学生能养成良好地学习习惯和掌握做人的基本道理。在这点上，绝对不能失败，因为失败的不仅仅是我一个人，而是我和我的学生们！

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！我们难以把握机会，因为犹豫，拖延的毛病，我们容易满足现状，因此不思进取。这些，都是导致我们失败的原因。古人也说过：“忧患可以兴国，逸豫可以亡身。”具有忧患意识，掌握正确的方法，人生就会走向成功！