

读后感的几个要点 学习力读后感(精选9篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

读后感的几个要点篇一

学习力就应是包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造潜力的一个综合体。学习力的几大构成要素不是孤立存在的，而是相互叠加，互相促进，有机联系的整体，是人们自我学习、自我变革、自我超越、自我发展的螺旋式上升的过程。

学习力教我们从六方面来认识事物。

首先，何谓学习

因此我们要具备危机意识，透过不断学习来改变自己，不然就必将会被时代所淘汰。虽然从开始上学到离开校园，我们要经历十几年的学生生涯。但这段时间所学的知识还不足以应付你将来在工作和生活中遇到的各种问题。学校能给我们的只是正确的学习方法和思考方式。在生活和工作所需要的超多其他知识都需要我们透过自我教育来完成，应对永恒变化的自然界，动物遵循着“适者生存”的法则，进化着，发展着。人类也是如此，我们务必根据环境的变化来不断学习，不断改变自己，主动地去适应社会，否则成功将无从谈起。如果将人看作一棵树，学习力就是树的根，也就是人的生命之根。

不必先谈研究学问，其实无论做什么事情都是兴趣第一！有了

兴趣然后调动自己最大潜能。找到自己真正感兴趣的学科，然后全身心地投入进去，激发出你身上的全部潜能，最终在这一领域取得成功。能够说，兴趣就是学习力中最充沛、最快乐、最简单、最完美、最活泼的品质。兴趣是学习中不可遏制的激情和力量，你只有找到自己真正感兴趣的领域，才能最大限度地激发求知欲望，才能最终在这一领域获得成功。就像达尔文一样，他从小就对大自然充满了浓厚的兴趣，这种兴趣激发了他去探索大自然奥秘的极大热情。他从小开始到郊外收集各种动植物，然后认真地制作成标本。之后，也正是这种对生物学的强烈兴趣驱使他在1883年登上“贝格尔”号军舰，开始了举世闻名的环球考察，最终出版了他的巨著《物种起源》。从那里，我们能够看出，达尔文所取得的成就与他对生物学的浓厚兴趣是分不开的。从某种好处上来说，兴趣是最好的老师，学习兴趣促进了学习成功，学习上的成功又会提高学习兴趣，这是良性循环；反之，对学习厌烦，学习必然失败，学习失败又加重学习上的厌烦感，构成恶性循环。因此，我们在那里有必要讨论如何打破这种怪圈，让学习构成良性循环。新鲜的刺激比重复的刺激更容易使人兴奋在学习时，要不断提出新问题，或者不断显露出问题的某个新方面。这会使自己受到新鲜的刺激，从而使兴趣油然而生。生动形象的东西比平淡、抽象的搞笑。

每个人都有潜在的学习潜力，只要有发掘自我潜能意识与信心，就必须会唤醒心中沉睡的智慧巨人，从而在学习中不断克服困难，实现目标。每个人都有潜在的学习潜力，只要有信心，你就成功了一半。

总之，当你在学习中发掘自身潜能时，要注意做到以下几点：

- (1) 充分地认识自我；
- (2) 大胆地相信自己；
- (3) 勇敢地挑战自己；

(4) 热情地激励自己;

(5) 坦然地应对挫折。

只要你有发掘自我潜能意识与自信，你就必须会唤醒心中沉睡的智慧巨人，让他帮忙你在学习中不断克服困难，实现目标在学习中，你也能够给自己施加一些压力，让它来帮忙你激发潜藏在自己身上的能量之后是学习习惯就应如何著名的教育心理学家布鲁姆，根据他自己数十年的实验研究提出一个论点：只要学习得法，97—98%的学生都能到达优等生的学习水平！绝大多数人都有学好的可能性，只是有的学生学得快一些，有的学生学得慢一些。只要努力没有什么做不到的没有什么“优等生”和“差生”的分别，那些所谓的“差生”，只但是是在学习中暂时遇到了一些困难，只要自己不放下，我们就必须能取得成功。看了贾塞尔故事，很受感触，我想如果是自己遇到这事也许只会更加沮丧，最后离成功越来越远。在“牛粪事件”之后，经过两年的努力，贾塞尔不仅仅攻克了英语，还迎来了改变命运的机遇！他同时被4家商学院录取。

这都是他自己的努力所得来的，他付出的比他人更多，承受的也更多，但收获的也是最多的。那些所谓的差生对自己的学习根本就没有挫败感，也没有认识到自己在学习中的问题，只明白把职责推给别人，那么，他们也不可能使自己从失败中得到教训，更别提今后的改善了。所以，那些还戴着所谓“差生”帽子的学生，如果不能从自身找原因，不能从自己能够控制的原因开始改变，他们就会成为一个永远的失败者。习惯真是一种顽强而巨大的力量，它能够主宰人生。因此，我们就应学会建立一种好的学习习惯，它是不断提高学习力的保证。不容否认，良好的学习习惯对于学习力的提高乃至人生道路都有十分重要的影响。任何人要想获得满意的学习效果，就务必构成学习上的自动倾向，也就是说要养成良好的学习习惯。养成好的学习习惯，不光是嘴上说的，还要作出实际行动，这样才能真正保证提高学习力。

好的习惯要这样：

1养成良好的读书习惯。2勤于观察。3善于质疑。4学会自学。
5善于将知识融会贯通。6有效管理自我。

学会控制自己的情绪、照顾自己的起居生活。在学习方法上，我们要用自己最喜欢的方式学习。那些最喜欢的和最适合自己的方法，其实就是自己最关注、感觉最有兴趣的学习方法。不去盲目的学习别人认为好的学习方法，因为那并不必须适合自己。我们的学习时用可贵的婴儿原则，想必学习将会不再枯燥和困难，而是十分惬意和简单。

上帝给了我们每个人两只耳朵、一张嘴，就是因为他想让我们少说多听。很多时候听比说更重要，该听的时候不要说，在别人说的时候也不要插嘴，多听挺比较好。

然后，当然是教会我们如何学习了最有价值的知识是关于学习方法的知识，它是学习力中最讲科学含量、最讲技术操作的品质，方法的优劣决定着一个人学习的成败。在学习中，重要的不是你已经掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径与方法。虽然学习的过程，谁都无法省略，但方法能够使你的学习过程变得更简单、更快捷、更搞笑！

作为学生学习是我们最重要的事，然而我们学习了十几年有没有认真想想如何去学习。在学习效果不显著的时候我们常常会觉得我们的学习方法不好。英国诗人柯勒律治曾将学习者分为四类：第一类人好比计时的沙漏，他们学习就像在注入沙子，注进去又漏出来，到头来一点痕迹也没有留下；第二类人像海绵，他们什么都吸收，挤一挤流出来的东西却原封不变；第三类人像滤豆浆的布袋，他们将豆浆都流走了，留下来的只是豆渣；第四类人像宝石矿床里的矿工，他们把矿渣甩在一旁，只要纯净的宝石。这四类学习者成败的原因，就在于方法的不同。

读后感的几个要点篇二

在日本大阪大丸百货的早会上，一个清洁工正在指挥百货公司的管理层和其他员工做扫除，他们首先打开所有的窗户，让自然的空气吹进来。然后把所有到期的食品和销售不好的商品全部下架，再把商品位置重新摆放，新选择的商品摆放位置是经过近期的销售数据和消费者的购物习惯决定的。最后一个类似宗教仪式的行为开始了，他们把炒热的食盐洒在地上，过了三分钟，这些盐又被他们用吸尘器吸走了。

接下来，这个清洁工开始对大丸百货的灯光明暗，植物摆放，背景音乐和气味清新剂的使用做了一些调整。完成这些工作，他带着两个助手来到大丸百货的厕所，确信厕所的任何一处角落都可以明镜照人后，他亲自从马桶里舀出一杯水，喝了下去。

这个清洁工并非是大丸百货的员工，而是大丸百货请来的环境顾问，大丸百货每个小时要支付他20万日元的报酬，这个清洁工的名字叫舛田光洋，1969年出生在北海道，就是电影《非诚勿扰》的取景地，但是他的家乡除了美景之外显得有些寂寞了。19岁那年，舛田光洋从大学辍学只身来到东京闯荡，因为只是一个农二代的穷小子，他不得不从清洁工开始做起，白天时薪是900日元，晚上时薪有1400日元。年轻时舛田光洋的偶像是拿破仑希尔，希望自己也成为一个导师样的人物，通过出版激励大众。但是没想到清洁工的工作一干就是。

面对东京的诸多诱惑，年轻的舛田光洋曾经变得十分物欲，并且愤世嫉俗。一夜暴富的想法甚至把他驱赶到犯罪的边缘。父母为了让他能成熟安稳些，在家乡给他介绍了对象。结婚之后的舛田光洋并没能静下心来，每天经历自己和有钱人生活的对比让他对财富更加渴望，他微薄的收入无法维持一个体面的生活。除了向朋友借债购买名牌衣服，他还两次通过借巨款去创业，但是因为急迫的心理和经验不足均以失败告

终。

创业失败让舛田光洋一蹶不振，为了躲避债主他不得不四处搬家，妻子无法忍受这样的生活选择了离婚。极端失落的舛田光洋从此每天宅在房间，很少出门，即使吃饭也是叫外卖，每个月还要父母定期汇钱维持基本生活。有一天他曾经的同事也是做清洁工作的朋友来看望他，发现舛田光洋蓬头垢面，胡子拉碴，俨然是一只住在狗屋里的猪，还有就是房间的味道让这个朋友转身逃走了。

第二天这个朋友带着清洁工具再次来到舛田光洋的家中，并且扔给了他一块抹布，让他一起打扫。就在打开窗户的一刹那，舛田光洋仿佛呼吸到了自己新的生命力，耀眼的阳光杀死了他心灵的病菌。虽然之前自己一直从事清洁工作，但是他十分厌恶鄙视自己的职业，工作的时候只做表面功夫，自己的房间也是十分杂乱。因为自己有作家梦，所以他有一个坚持读书的习惯，但是自己太浮躁了，读书也是囫圇吞枣。通过这次和朋友一起打扫自己的房间，舛田光洋有了一种从未有过的感觉，他欣然接受朋友的建议，重新回到清洁岗位。

重操旧业，舛田光洋没有了任何鄙视和厌恶的心情，他的心里装满了感激和感动，工作的时候变得一丝不苟。每天回家之后也要把自己的房间彻底打扫后才继续读书。慢慢地他开始能够偿还债务，并且因为自己的勤奋与好学，有一个姑娘十分欣赏他并且与他结婚。他的生活开始进入正轨。

通过自己的工作经历和亲身遭遇，舛田光洋发现他之前打扫过的个人家庭和企业环境中，凡是夫妻不和睦或者企业经营不善的都有很多卫生问题，那些家庭氛围良好以及企业经营优异的环境都非常整洁舒适。正巧此时他通过阅读知道了美国心理学家菲利普辛巴杜的破窗理论，这个理论印证了环境卫生是一个地区治安现状的反映，环境对人的心理可以施加重大影响。纽约当局就曾经通过治理街头胡乱涂鸦成功降低了纽约的犯罪率。

还有麦当劳全球总裁查理贝尔的事迹也让舛田光洋引发思考，查理贝尔是麦当劳史上最年轻的全球ceo，他推出了麦咖啡和星巴克竞争，对麦当劳的全球店铺进行重新装修设计，完成了麦当劳的中兴大业。他的第一份工作是在麦当劳店里做清洁工，据称他打扫的厕所比其他店铺的柜台都干净，在成为麦当劳ceo之后，他还固定抽时间去麦当劳店铺门口迎客，亲自打扫卫生为员工做示范。他的经营口号就是“希望麦当劳的厕所比其他快餐店的厕所都干净”。

结合这些素材和自己的感悟，在妻子的帮助下，已经39岁的舛田光洋用三个月的时间完成了《扫除力》第一本书。在部分出版社不看好的情况下，首印六千册，三个月后奇迹般的火了，并被日本的许多明星追捧。他的书通过twitter和facebook得到广泛传播。很多企业主买来给自己的员工阅读。扫除当中是有着巨大的力量的，这个观点得到日本国民的认同。舛田光洋通过崭新的扫除方式，给扫除重新做了一次定义。所谓扫除力，就是通过清洁打扫的体力修持，结合心怀感恩的冥想。把自己塑造成改变环境的角色，进而强大自己的内心和磁场，最终获得意想不到的运势和结果的一种力量。

日本日经新闻给予扫除力高度评价，称之为是重塑日本国民精神的一本书，成名之后的舛田光洋开始四处演讲，为此他还成立了扫除力研究会，自己担任会长职务，很多日本企业也邀请他去做环境顾问，文章开头的大丸百货就是其中之一。现在舛田光洋的理想是把扫除力推广到全世界，更希望有一个世界扫除日。近期《扫除力》第5本中文版图书《生意兴隆的扫除力》已经出版，无论想吸引顾客还是激励员工，这本远来的经书还是值得大家念念的。

读后感的几个要点篇三

今天读了舛田光洋的书《扫除力》，来写一个读后感。

1、房间状态是你内心的写照

书中说，你所居住的房间就像你自己。换句话说，能够反映你内心状态的，就是你的房间。

不得不说，上面的这两句话，恰恰说到我的心里去了。环顾一下自己的房间(整间屋子一片凌乱)，正好与我内心既不满意现状而又无能为的心理状态相对应。

房间，是一面镜子，恰当的折射出了我的内心的混乱；房间里的脏乱，是我内心混乱的状态向外在物质世界一种延伸。

2、房间脏乱造成的不幸

书中说，房间整洁的人幸福会越发加倍，而房间脏乱的人则会进一步不幸，这就如同“物以类聚”这个规律。

这句话说的也在量。你内心的反映，会造成房间的一种状态(或整洁，或脏乱)，而房间的整洁或脏乱的环境又会形成一定的磁场，吸引与你所散发的能量性质相同的物质。

如果对被污损的物品放任不管的话，就会产生负面的磁场，积聚某种潜在的负能量，从而不断招来一些不好的事情。

就比如说，我有一双袜子没有洗，可能有另一条裤子我也不愿意洗，可能进一步我连碗也不想刷，房间大概会一步步走向脏乱的状态。

3、运用“扫除力”改变房间的脏乱状态

整洁的房间自然会让人心旷神怡，脏乱的房间则不会让人觉得很舒服。

脏乱的房间相当于“负面磁场空间”，当你在这个空间走过时，在某一瞬间你会意识到房间的脏乱状态，与此同时房间

的脏乱状态也会很微妙的感染到你当下心情。由于房间脏乱状态的影响，你可能会进一步吸收并放大内心潜在的负面能量。

在脏乱的房间时间久了，无论你读过多少励志的书，或者是如何设法吸收正面能量，都可能不起作用，都可能让你干劲不足。

然而，要想改变这一困境，确是很简单的：要想去除潜在的负面能量，只要打扫房间就能做到。扫除能够改变周围的情况，能够解决问题。

作者(舛田光洋)把这种通过扫除而实现的改变环境与人生的神奇力量命名为“扫除力”。

4、实施扫除力的五个步骤

扫除力的具体实现方法分为五个步骤，即“换气”、“丢弃”、“去污”、“整理”以及重塑平衡磁场的“撒盐”。

通过“通风”驱除房间中蕴含着负面能量的凝滞的空气。要想去除这些负面能量，你必须对房间进行通风换气。每天尽量通风一次。

通过“去污”解除你的心结。如果你的房间里明显布满灰尘，并且很杂乱，那么你的内心一定很焦虑；如果你的浴室很脏，到处是霉迹和水垢，那么你一定内心疲惫，渴求身心的放松；这些“污渍”，清楚地反映出你的内心，折射出你目前所处的状态。解决它们，实施“去污”行动。

通过“整理”将物品整齐地归置到适当的场所，为你的房间增加了整洁感，使你原本该做的事情变得清晰而明确。每个物品都被分类存放在该放的地方，每个物品都有属于它自己的位置，这种状态有助于调整磁场。

通过“撒盐”来完成整个磁场。自古以来盐就被用于去除污秽。这是最后的收尾工作，我们将用盐吸收剩余的负面能量。首先，要准备好粗盐；然后，将粗盐放在平底锅里炒5分钟，除去其中的水分；将盐冷却后散至房间各处，过后再用吸尘器吸走即可。

5、终结

你的房间反映了你的心理状态，甚至你的人生。那么，

请你，每天都扫出一片

整洁、清爽、明亮的空间，

哪怕只是一小片。

请你，将扫除力付诸实施，

你就一定能摆脱困境。

请你，一定要相信，

扫除具有神奇的魔力。

读后感的几个要点篇四

学习不是偶尔短暂的爆发，也不是稍纵即逝的流星，而是一种滴水穿石般的持久运动。学习没有捷径可走，勤奋、刻苦的学习态度才是通向成功的钥匙。

哈佛定律 $w = x + y + z$ (成功 = 勤奋学习 + 正确的方法 + 少说废话)，勤奋学习的态度排在了首位。这也就说明了“态度决定一切”是学习力的核心所在。人生充满了荆棘，不可能一帆风顺，学习中亦是如此。当应对学习的逆境，我们就应

找内因和可控因素，这是在我们的掌控范围内的。并以我们用心、乐观、勤奋的态度去应对。这样，事情很快就能迎刃而解，“柳暗花明又一村”。爱德华·班菲德的研究也证明了在客观条件相同下，成功学习80%与态度有关。态度决定结果，态度决定人生。

对于学习，兴趣固然重要，但坚持更重要。没有兴趣还能够培养，而坚持则是学习中最执着，最顽强的品质。所有巨大的成果都由点滴小成果累积而来。绳锯木断，精卫填海的故事都告诉我们坚持的强大力量。当然，我们也坚持了的寒窗苦读，不论中间的过程如何，当我们步入大学校门的那一刻，我们已坚持下来了。然而，大学相对自主的学习方式，你我是否有想过要坚持学下去，不对自己松懈呢？我们坚持了这么久是为了什么呢？或许当我们在坚持做一件事时，我们看不到前进的步伐，但请不要轻言放下，这是一个日积月累的过程，有付出就必须会有收获的。坚持自己的学习态度试着去否定“不可能”的想法，也想想自己到达目标的喜悦，可能就能持续下去了。

一个好的学习习惯能让事情事半功倍。学习习惯对于学习力的提高甚至对于人生道路都有重要的影响。很多习惯可能是从小耳濡目染的，需要我们仔细观察身边的点滴，从小事改变，虚心理解别人的意见。坏习惯可能是一个小小的点，也会给别人留下不好的印象。

读后感的几个要点篇五

前一段时间刚看了一本书叫做刻意学习，和这本书的书名差别不大，但是内容不太一样，我觉得它的副标题——持续行动，比较符合这本书的内涵。

想要持续成长就要持续学习和行动，成长就要决定后落地执行！

这本书里有个观点对我感触挺深，用输入驱动输出以输出倒逼输入。输出，从内部到外部的过程。它通过力的方式来体现了，包括行动力，决策力，感知力等等。

我们通常的输出方式譬如：写文章，公众号，办课程，早读会等等，而这些就是行动的产物，不论怎样，首先是要先做，即便每天简单的摘抄几句话，每天练习硬笔书法等等，都可以列为输出。输入从外部到内部传输的过程，是启动我们的大脑，往里面写入有效信息的过程。

比输出，输入的环节更繁琐一步，即写入信息的同时，要构建秩序和体系，建立起一个网络系统，在这个稳定的系统支持下，方可稳定输出力道。倒逼，重要的是利用我们的需求，利用我们对痛苦的逃避和快乐的追求！

曾几何时，我也曾被完美主义所蒙蔽，在自学的过程中总是想要学的全面而透彻，使学习的过程异常缓慢而艰难，最后导致自己坚持不下去，慢慢养成的半途而废的习惯。其实只需要先养成持续去做的习惯，然后循序渐进，慢慢就能坚持下来，反而学习成了一件快乐的事。

还有就是建立全面的知识体系网络非常重要。虽说我们读书那么多年，上了那么多年课，考了那么多年试，但我相信，每个人都有知识短缺的时候！就是突发性忘记了本已经掌握的知识和经验。那么此时，我们并不是基础知识不足，也不是模块类比问题，更不涉及抽象思维欠缺，而是体系网络的构建问题！我们的知识体系就像是一块大的拼图，一块块小的拼起来才能构建起紧密的联系。

最后套用王阳明的一句话名言‘知行合一’，这永远是做事成功的法宝！

读后感的几个要点篇六

从进公司的第一天，公司就给我们新加入的成员每人发了一本书，也就是我下文说的《刻意学习》。说实话，一开始我是比较排斥连名字都让人感觉不自然的《刻意练习》这本书的。因为我也看过不少的心灵鸡汤类的文章，在我浅薄刻板的认识里，大多数有意而为之的事情，多多少少都有华而不实的嫌疑。

但随着将这本书读下去，却让人不由得佩服起这本书的作者，他是用自己为例子，用自己的经历为模板，让我们从他的经历中学到了一些自己所不曾做过，坚持过的东西。

有人说一个榜样的作用是巨大的。我不敢说看完这本书以后作者就成了我的榜样。但最起码，他让我学到了很多。他也通过他的行为，让我知道了，一个厉害的人一开始也是一个普普通通的人，只有通过持续的行动和学习，才有可能有机会成为厉害的人。有时候：人害怕的往往是未知而不是事儿。真正想做的，总是有时间做的。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

在《刻意学习》这本书中scalers分析了自己的个人成长路径，给我们展示了普适的成长规律。他那句“我们的现状有多么困苦，那么我们的持续行动就应该有多么深刻”给我留下的印象很深。在我们日常生活中，其实大部分时间我们都无法很好地掌控，所以很多事情我们都无法高效地完成，最后也就无法得到我们想要的结果，这也是困苦的根源所在。

我相信我们每个人都会有拖延和懒惰的坏毛病，懒惰和拖延其实是深深嵌在我们的基因里面。我们不可能说自己摆脱了拖延和懒惰，那其实是不存在的，最好的状态其实是对它实行合理地管控。不让它们控制你，而是让你去控制它们，在你想拖延的时候，通过自己的行动去克服拖延。

或许会觉得成长又累又辛苦！试想一下，不成长的生活其实只会让我们更辛苦！走在成长的路上，尽管需要耐得住寂寞、披荆斩棘，可是精神享受会远比暂时的物质享受更有快感。在读完这本书后，我发现这本书并不是像那些畅销的鸡汤书给你打满了鸡血，就如同这本书的结尾写的一样：如果你不做事情，我的文字就对你毫无意义。公司送我们这本书，也是希望我们刻意学习，持续行动，享受阅读的快乐，享受进步的快乐。愿我们行动起来，为自己的未来拼搏奋斗吧。

读后感的几个要点篇七

总是嚷嚷着要改变、要成长、要发展自己的核心竞争力，总是说不能再做温水里的青蛙，总是雷声大雨点小的发出声明，但却无法坚持行动。scalers提出n阶持续行动者这个概念，我深有感触。我也曾是一个2阶持续行动者。我也曾坚持跑步7个月，从苟延残喘跑完3km到一口气顺利跑完半马，从配速8'/km到5'/km。7个月，210天，跑了6次半马，跑步里程累计1000km+。然后，搬了家，开始为自己寻找各种借口，诸如没有合适的跑道、天太热等理由，放弃了跑步，任由肥肉在自己身上飙涨，任由自己屈服于深藏在基因里的惰性。其实现在想想，跑步的日子还是给了自己一些启发的。学生时代自己的体育就没有及格过，开始跑步以后，发现自己其实是可以做到的，而且可以做的很好。我也曾自学ppt设计（8个月），从基础的排版、配色、字体、图标、图片的选择学起，加入ppt研究院和ppt爱好者一起学习，从设计零基础到可以在领导或者客户的规定时间内做拿的出山的ppt。每个人真的都有巨大的潜力，但总是容易被自己臆想的恐惧吓到，

甚至都不尝试去开始，或者开始之后也会以各种随之而来的困难吓退。不过对待恐惧的最好处理方式是直接面对，你内心越是恐惧，你越不容易开始，因为你断定你自己是克服不了的，于是就会陷入更加恐惧的泥潭。但是你直面它以后，可能你会发现，噢，原来我是在自己吓自己，哪有那么恐怖，没有什么事情是解决不了的。

最近在思考结果导向，或许结果导向会让我们更能成为自己想成为的人，这有点类似于明确目标——采取行动的思维模式。

结果导向——例如：三年后，你希望自己是什样子？

如果自己内心坚定三年后要达成这些目标，现在就需要把目标进行分解，具体落实到每月、每周甚至每日。每天的小步迭代，在时间的复利作用下，才有可能实现三年后的巨大跨越与成长。当然，这需要每天实实在在的学习与训练，不断的坚持，你现在放的水都会变成未来流的泪。我们难以坚持的原因之一在于，这些正面积积极的学习与坚持，不会有短期的效果，我们很容易在看不到成果的坚持中放弃。放弃一件事情总是比坚持一件事容易太多。

读后感的几个要点篇八

20xx年7月4日一个让我会铭记一生的重要日子，这是我告别学生身份加入中交一公局成为一个职场人的日子，而《刻意学习》是中交一公局送给我的第一份礼物，而这本书也会成为我的成长的道路上的点点星光。

01 行动者的等级化

学习是一件“孤独且痛苦”的存在，而刻意学习正是迎难而上一种具象的表现。这本书把行动“等级化”，用不同等级去让人了解处于什么阶段，正在向什么方向努力，有了这样

的划分，就会让自己有了“坐标”不至于陷入自我怀疑而放弃。如果能像书中所述，成为4阶行动者，持续努力的量变累积的质变产生行动的复利效果，肯定会令人瞠目结舌。

02 坚持不懈的通俗化

持续行动就是坚持不懈的通俗化，这种通俗化让人可以量化行动，而持续行动是指有效行动。如在专业领域里深挖，做金字塔型的“t”型青年，在专业方向做牢做宽基础，之后再突破既拥有核心竞争力，道理浅显易懂，广泛的涉猎基础知识是刚刚进入行业的你所必须且必然的，在时间上也是充裕的，而当你逐渐扎根某一领域后，庞大的晦涩的知识需要时间消化，这就是所谓的“书越读越厚”含义。

03 学习学习学习

注意这里的“学习学习学习”可不是重要的是讲三遍，中间的“学习”是名词，指学习的方法，去学学习的方法，再运用学习的方法去学习知识，成为学习的主人。scalers用计算机软件测试里的“黑盒与白盒”来讲解学习的要领，更具有趣味性。例如书中解决问题的应是思路，不应是技巧。这里讲到思路是跳出繁琐，站在宏观或中观的角度冷静捋清思路再动手，而不是发现细小的点马上动手。就像你闭上眼睛，能想象到家里的各个房间位置，出门的最短路径，而不是盲目的一条条试。

04 系统性的学习

在这个充斥着各种碎片化信息的时代，如何系统性的学习知识，已经成为非常必要选择。各短视频、短新闻充斥你的手机，而你就像被拴在树上的小羊自顾自的吃着脚下的草。在互联网的时代，仿佛人们可以比过去了解更多的知识，但大量的碎片化知识一股脑儿的冲进我们的大脑，如何处理信息也成为思考的另一种制钮，而能否打开就看自己了。系统学

习像建设高层建筑的框架体系，而碎片化的知识就像填充的砖、回填的土，是组成部分但不是受力结构。你需要的是未来的快乐奔跑，而不是现在的衣食无忧。

05 面对成长态度

你为你的“皮肤”花了多少钱，而你在投资学习花了多少钱。付费是一种态度，而成长才是回报。要小心遇到“坑钱”成为逃避学习的借口，要跳出舒适。例如在到处找各种免费时，究竟是冒着中病毒到处找破解软件、花几个小时找视频资源时忽略的风险成本和时间成本对比下真的是免费更好吗？成长的另一个重要的态度就是面对一切的状态，要知道你才是所有事情的主体，而忽略自己后，你将成为循环往复的压抑烦躁的怪圈了。书中有一句话，你不必经历所有事，也不必遇见所有人。我也想说，你不必需要让所有人开心、满意。在自我需求和他人需要之间权衡与平衡也是成长的表现之一。

在读这本书的过程中让我发现很多自己忽略或者错误的认知，在工作、生活或学习中，不要总是自我感动。最后，我想讲的是，无论是你想要实现个人价值、回报父母亦或是回馈社会、报效国家，一切的一切最后都是落在“你想要的”这四个字上。积极的面对一切，你会发现，所有的事情到最后都会变好。

读后感的几个要点篇九

学习力包含学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造能力。

哈佛定律中提到 $w=x+y+z$ 即成功=勤奋+正确的方法+少说废话。此成功非世俗意义的关于金钱或者地位的成功，而是指如果你想专注的做好做成一件事情，需要付出的是持续不断的努力，找到正确的方法，提高自己的专注度。

既然人与人之间智商的差距并不特别大，可是为何人之间取得的成就差距这么大呢？同样一件事情，同样的环境，同样的学校为何有的人学的很好，有的很差呢？《学习力》中认为造成这个巨大差距的主要是因为学习态度和学习方法的原因。

“学习态度其中包括：积极、乐观、勤奋、毅力、坚持、专注等因素”。积极的作用已经有多次亲身经历，我们在遇到不好的事情时，越是悲观越是难解决且有时候会使得事情更糟。反而看开一些，不被自己的情绪所控制，如果没有想到办法解决就暂且搁置一旁，做好自己改做的事情。或许在某一个时间点，你的脑袋里灵光一现就想到了办法。所以我们自身要学会的是控制或者说不要去计较自己的情绪。很多时候我们不开心了，会陷入这件不开心的事情，越陷越深然后进入死循环，或者非要较劲立刻马上解决才能舒畅。其实，遇到情绪的时候告诉自己，是的，我现在不开心了。但是没关系，很多人很多时候都会不开心，继续做好自己该做的事情。如果能找到一点小方法化解自己的不开心，那就更好，实在没有也不必太过在意它。

在学习的过程中，我们总会遇到瓶颈期，会很想要放弃。放弃很容易，但是其实坚持下去需要更大的力气和自己做斗争。我的一个朋友，英语水平很一般，词汇量估计四级都达不到更不敢开口说。因为自己创业工作需要，逼着自己每天学习英语，有时候练习一个小时有时候两个甚至三个小时。没有去培训班，只是通过一些app软件跟读，最开始跟读的发音也不太准，一段文字可能只需要20—30分钟就可以读完，但是因为总也过不了关他花的时间是别人的2倍3倍。有时候也会迷茫气馁，觉得看不到自己的进步。可是在一天天一年年的坚持中，他也能跟客户邮件沟通甚至敢接客户的电话了。并且靠着这样的英语水平也做起了外贸。

你觉得自己做不到的时候，需要去看看那些坚持下来的人。有时候，我们的确需要榜样给予我们力量。《学习力》中提

到一句话“勤奋，这是我唯一的优势”。看到这句话的时候异常亲切，这是我在初中的时候就意识到的一句话。成长之后发现了自己与别人的差距，智商不高，拼不过家境，靠不了父母。做明星，脸蛋不够；做模特，身高不够。唯一能够选择的只是自己的努力程度。从那时候就想，勤奋是我唯一可以做的。别人不愿意做的，我多做一点。别人不愿意想的，我多想一点。别人不愿意学的，我多学一点。因为，别无选择。

或许很多时候，我们需要逼一逼自己。只有经历过从坚持到收获的过程，才明白其中的意义。你的大脑会记住收获的喜悦感并认同它，在以后经历挫折的时候会更加的自信，学着让坚持成为习惯。好的习惯是人在我们神经系统中存放的资本，这个资本不断的增值，而我们可以一生中都享受着它的利息。

习惯最好从小培养，做计划的习惯，预习的习惯，坚持读书的习惯，善于观察和思考的习惯，自学的习惯，以及有效管理自我的习惯。如果不做计划，很多时候我们就不清楚一天所要做的事情，也就无所事事中度过了。想做的事情一拖再拖，总也找不到时间总有很多的借口无法完成。因为有计划，所以心里对事情有一个谱。会有一些变动，但是也清楚知道哪些是最重要的，哪些是次重要的。即使在最忙的时候也能坚持做好自己认为最重要的事。改变，就是一点一滴的形成的。

有效自我管理的习惯，也就是现在大家说的最多的自律。以前总觉得那样的人生多无趣，被设计的那么严密多无聊。可是当一天天过去，一无所获的时候才想起来后悔。而看到偶像通过自我管理，走了很多的地方读了很多的书，心里越来越笃定也越来越充实的时候，却羡慕不已。也只有当亲自经历了自我管理之后，你才明白很多简单的道理并不是空话。