

上帝和小女孩 向前一步读后感女性(优秀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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

上帝和小女孩篇一

作为全球最成功的女性之一，官谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》，书中深刻剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内心的恐惧和不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话和讨论，说出自己的想法。

她还为女性提出了如下成功密码，激励女性勇于接受挑战，满怀热情地追求自己的人生目标。

一、向前一步，勇敢进取

受传统思想的束缚，女性会在无意识中妨碍自己的发展，降低对自己的期望值，甚至在家庭和工作发生冲突时，无奈放弃工作、放弃获得更大成就的可能性。与男性相比，女性在职场中的态度仍然不够积极，不够进取。

大家不难发现，国内高校近一半的大学生是女性，在职一半的工薪阶层是女性，相信每一个职场女性都有自己的梦想，如果能大胆追求自己的梦想，不徘徊不犹豫、不瞻前顾后、不躲闪不后悔、不抱怨不退缩，突破自我设限的瓶颈，坚定目标，不断地给自己勇气和力量，克服重重阻力，历练内心

自信、睿智、积极地坚持，大胆地挖掘自己的潜力，敢于挑战自我，就能实现自己的梦想，以优雅的姿态、用最喜欢的方式去做有意义的事情，岂不是人生的一件乐事。

众所周知的阳光媒体集团董事局主席杨澜，她的成长历程告诉女性朋友们：女人在职场一样可以很精彩。从“正大综艺”到“杨澜访谈录”、乃至“天下女人”，一个个鲜活的故事打动着每一个人，深深触动观众内心，与节目同欢呼、共悲戚，让人警醒、发人深省、教人思考。

做自己喜欢并且擅长的事情，激发兴趣、挖掘潜能、全力以赴、想方设法把它做到极致，那就离成功不远了，杨澜做到了，相信你也能做到！

二、如何平衡工作与生活

人们常常以“进得厨房，出得厅堂”来赞誉某女性的贤淑温良，岂不知职场女性经年累月如此“贤妻良母”实在勉为其难。“全能女人”是个神话，想要“全能”便会使自己身心疲累，并且脾气急躁、情绪起伏、甚至因兼顾不到而达不到期望值，更不利于团队合作、家庭和谐。女性在无法做到“全能”时，工作按质完成生活同样不能潦草，需要适时按事情的急缓排序；在工作生活发生冲突时要平衡取舍，必要性不大又占用太多时间的事情可以舍弃，拣重要的必须要做的事情尽己所能做好，而不是事事都亲力亲为，件件都做到极致完美。

一个职场女性如果总拿自己工作上的努力程度和同事（常常是男性）作对比，而他们所做的家务却比我们少得多；然后我们又拿自己在家里的努力程度与那些全职妈妈作对比，试图做到一切还期待做得超级“完美”，必然导致希望落空，女性在成家尤其是有了孩子以后，工作和生活发生冲突是不可避免的，这时需要另一半的全力支持，时常与伴侣真实地表达自己的情绪和需求，得到对方的体谅并主动积极地分担

家务，彼此工作独立又能在兼顾家庭，达到一种相对和谐的平衡状态，分担家务过程中加深彼此的沟通理解和支持，互相体谅，增进家庭和谐。

那种认为女性只有抛开家庭才能达到事业巅峰的说法其实并不成立。事实证明，绝大多数的成功女性都拥有一位相当支持自己事业的人生伴侣。

世界各地的研究发现，父亲的参与能让孩子成长过程中受益颇多，父亲参与度高，受到更多关爱的孩子，其心理状态更健康、认知能力也更强。如果父亲在日常生活中更多地照顾孩子，孩子在教育和经济上的成就会更大，不良行为的比例相对会较低，并具有更强的同情心和社交能力，性格也会积极向上、健康阳光。而由母亲一手带大的孩子尤其是男孩子可能会缺少阳刚之气，做事优柔寡断，对事物发展的前瞻性、利弊分析、总体的规划和布局也会存在局限性。

三、拥有更加开放的心态

女性对事业上的挑战需要持有更开放的心态。如果一份工作能让她学到感兴趣的新技能，内心达到更快乐、更满足的状态，那就意味着她正在自我提升中不断发展。

当今处于信息飞速发展时代，女性需要以更加开放积极的状态，不断学习和提升自己，敢于表达、善于沟通、大胆探索和创新，勇于挑战，让自己在职场、在家庭拥有积极快乐的状态，提升自我价值。

女性向前一步、开放进取，相信一定能发挥自己的潜力，获得事业与家庭的双重平衡，享受成功幸福、积极快乐的人生。

上帝和小女孩篇二

终于按照计划本周读完了《向前一步》，阅读的感觉真好，

保持这样的状态，每周读完一本书，并写下自己的感受。

谢丽尔桑德伯格，完美的美国犹太人精英家庭出身，哈佛大学的教育背景，顺风顺水令人艳羡的事业成就，完美的婚姻伴侣，如果故事就此结束，也是就是一个完美的童话故事，让人羡慕且也只是表面的略过。然而，现实往往不是这样，或许是老天爷嫉妒这样完美的人生，让她在中年失去了彼此深爱彼此扶持的丈夫，然而，她这个时候展现出的强大生命力才让人惊叹和佩服，她却依然继续前行，在50岁重新获得爱情与幸福。

我觉得这个世界上的女性，无论是在哪个国家，无论受教育程度如何，人生当中遇到的问题和难题一定比男性要更多，更为复杂，女性天然的母爱与责任感让她们在做出选择的时候必然做出更多的自我牺牲，所以女性更需要强大的力量去面对人生的难题和坎坷，任何时候相信自己一定可以走出泥潭，活出最好的自己。

是的，不管你的生活遭遇过什么，依然有能力去相信美好，创造美好，这本身，就是非常强大的生命力。任何时候，忘记过去，向前一步，人生有无限可能！

《向前一步》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

上帝和小女孩篇三

在疫情中、在奔四想要更多提升自我的阶段，遇到《向前一步》这本书，冥冥之中自有安排，“向前一步”四个字就有一种隐隐的力量。

看过一篇文章，说随着人类生命的延长，我们实际上有两个中年时期，一个是三四十岁，一个是六七十岁，我们不仅希望生命延长，还需要更有质量的生活。所以在第一个中年期来临时，我们更需要规划、准备好人生下半场的职业、兴趣和生活。

作者谢丽尔桑德伯格说在脸谱网的办公室，有几句标语特别触动她，“完成胜过完美”、“如果心无恐惧，你会做什么？”、“机遇青睐敢于冒险的人”。她鼓励女性勇于追求自己的人生梦想和目标，还鼓励、支持女性在自己的专业领域内积极进取、成为领导者。

一直以来，我喜欢关注各个时代优秀、有光芒、活出自我的女性，还喜欢关注身边的女性。在新时代的发展中，越来越多的女性作为创始人、领导者绽放出更多的光彩。

去年8月份，阿里巴巴第三次举办了全球女性创业者大会，主题是“女性创造的世界”。在时代的浪潮里，女性的力量不容小觑、值得尊敬和赞赏。财富榜单中，也有越来越多的女性占据其中。

很多女性朋友在成长的道路上，会经常听到“女孩儿么，还是做这个行业比较稳定，不要离家太远。”“嫁个好老公，不比自己辛苦强啊？”“孩子、家都需要照顾，老公没有你做得好，总得有个人为家多付出吧？”“高层领导中，就她一个

女性，她有什么关系吗？”“看她那么忙，家里肯定很乱吧，孩子肯定没人管吧？”……性别的不平等、社会的偏见和传统会阻碍女性的发展，会遮蔽住看到自己的光芒。

谢丽尔也是为平等而不懈努力的人，她鼓励、主张更多的女性，坐到桌前、发出自己的声音，真实地表达自己的想法和情绪，也希望另一半更多地承担、成为自己真正的“人生搭档”。

世界、工作方式、生活方式在发生着变化，女性的抗挫力、挑战性反倒更强，更容易接受变化、适应变化。身边的不少女性朋友，一方面事业发展得风生水起，一方面家庭也经营得智慧温暖。即使在疫情期，她们也可以披荆斩棘、为家庭经济创收。

作为联合国可持续发展的17项目标之一，马云认为性别平等是本世纪最重要、人类发展生存最重要的话题之一。生活、社会的美好需要更多的女性参与进来。

去年的一次饭店就餐中，听到邻桌一家三口的谈话，女主人柔和地问男主人：明天周末我有个会要开，你有什么安排吗？男士爽朗地回答：当然是带娃啦。多么动听的声音啊。相信未来，女性会有更多的发展空间，她们也不需要内心过分纠结家庭、事业、孩子怎么平衡，人们的目光也会越来越宽容：女性的成长、发展是她个人的事情，没有其他色彩的影射，没有世俗成见的束缚，她就是她。

向前一步是一种勇气，也是一种态度。可以是职业转换、学业提升，也可以是一个技能的掌握，一个兴趣爱好的坚持学习，还可以是关系处理的一个良好变化，家庭装潢环境的一个改变……心中有想法，就一点点地勇敢出发、接近愿景。

奶奶们也一样啊，释放、听到内心的声音，去做、去实现。欢迎更多的人加入向前一步的行列。

上帝和小女孩篇四

首先这是一部励志书目，写给女性，甚至是给男性一样可以带来诸多启发的桑德伯格的自传性质的书目，女性，工作及领导意志。

谢丽尔·桑德伯格1969年出生于于华盛顿，曾任克林顿政*财*政部长办公厅主任、谷歌全球在线销售和运营部门副总裁，现任facebook首席运营官，同时，她是福布斯上榜的前50名“最有力量”的商业女精英之一[]20xx年，她荣登《时代周刊》杂志封面，被评为全球最具影响力的人物之一。

本书以谢丽尔的亲身经历来讲述在她的职业生涯中所面对的，或者说女性走向社会之后必须要面对的一系列问题，从男女不平等，到女??性自我意识对自我发展的影响，从为何领导阶层缺乏女性领导者，到怎样更好的协调好家庭与事业的的问题，鼓励所有女性能大胆的去追求，向前一步，拥有更好的生活和更多的幸福。

从某种程度上来说，这确实很像是一部女权宣言，它鼓励女性去努力，去争取更多的权利，以求得实际意义上的男女平等。同时，它也在影响着很多的男性成员，希望他们能够通过本书对于女性所面临的障碍有更多的了解，并支持她们努力向前，获得幸福和成功。

刚开始在书店看到这部刚上市的新书时，说不上具体是什么吸引了我，也许是“leanin”这部书名，作为一个大学生，未来的老师，具体上我并没有想要成为一名成功的职业女性，或者是可以代表女性声音，成为世界级着名的女性领导者，影响当下全球人们的生活，但这本书我只是翻看了谢丽尔自己的序言，就深深的吸引了我，她不仅仅是写给那些具有领导力的女性，更是写给所有即将面临20岁之后的生活和事业上将要迎来强烈巨变的我们的书。

在学校里，很多女性的成绩和品行都非常优秀，丝毫不逊于任何男性，甚至远远超过他们，在学校的一些部门，担任领导者的女性也绝不在少数，而在工作以后，我们回顾一下自己的四周就会发现，女性领导者少的可怜。

“现实的真相是，世界任然由男性在掌握。这就意味着，当要面对这个世界做出真正有影响力的决策时，女性的声音并没有的到平等的对待。”谢丽尔在书中提到了她自己的一个例子，她在怀孕的时候浮肿的很厉害，并且伴有严重的孕吐，她正要赶去见一个重要的客户，而谷歌的快速成长导致员工的停车问题成了大*烦，通常她能找到的停车位都相当偏远，她在这一过程中吃尽苦头之后，第二天来到谷歌创始人的办公室，并像他们表明，公司需要孕妇停车位，并立即得到了上司的准许。之后她写道：只有在亲历了孕期双脚的肿痛后，我才意识到公司需要为孕妇预留停车位，作为女性高管之一，我不是本应有责任去考虑这个问题吗？公司的其他准妈妈对于这种情况，肯定都只能默默忍受，却从来没有要求特殊待遇，或者说，她们缺乏自信或自认为没有资历去要求解决这个问题，然而，如果高层管理人员中有一个人是孕妇情况就会有所不同。

排除一系列的外在因素，很多女性，放弃事业最重要的原因，是因为家庭，在生育后依然坚持争取高职位的女性随着年龄的增长，逐渐减少，无法兼顾事业与家庭，缺乏处理这些复杂状况的信心等等因素都导致女性领导者的流失，而大多数女性，在今后的十年，二十年内，努力在为生计奔波，并兼顾家庭。

在我国，拥有本科学历的人中，女性约占51%，但是，女孩在学校里被赞誉为“善于服从”、“先举手，被叫到再回答问题”的行为，在工作环境中并不被倡导，事业发展所依赖的通常是敢于冒险和自我表现，然而人们并不鼓励女孩表现出这样的特质，这也许可以解释，女性在学习时所取得的成就，并没有相应提高女性在高级职位中的比例。所有在受过教育

的劳动者中，初级岗位上挤满了女性，而同时期的领导岗位却被男性占满。

仅就部书中这一个观点，总结并作出了我自己的看法。就此推荐给所有的同学，尤其是女生，希望在今后巨变的内，我们可以心无恐惧，战胜一切困难，同样，希望这本书可以激励大家，向前一步，追求自己的幸福。

上帝和小女孩篇五

刚开始在书店看到这部刚上市的新书时，说不上具体是什么吸引了我，也许是“leanin”这部书名，作为一个大学生，未来的老师，具体上我并没有想要成为一名成功的职业女性，或者是可以代表女性声音，成为世界级着名的女性领导者，影响当下全球人们的生活，但这本书我只是翻看了谢丽尔自己的序言，就深深的吸引了我，她不仅仅是写给那些具有领导力的女性，更是写给所有即将面临20岁之后的生活和事业上将要迎来强烈巨变的我们的书。

在学校里，很多女性的成绩和品行都非常优秀，丝毫不逊于任何男性，甚至远远超过他们，在学校的一些部门，担任领导者的女性也绝不在少数，而在工作以后，我们回顾一下自己的四周就会发现，女性领导者少的可怜。

“现实的真相是，世界任然由男性在掌握。这就意味着，当要面对这个世界做出真正有影响力的决策时，女性的声音并没有的到平等的对待。”谢丽尔在书中提到了她自己的一个例子，她在怀孕的时候浮肿的很厉害，并且伴有严重的孕吐，她正要赶去见一个重要的客户，而谷歌的快速成长导致员工的停车问题成了烦，通常她能找到的停车位都相当偏远，她在这一过程中吃尽苦头之后，第二天来到谷歌创始人的办公室，并像他们表明，公司需要孕妇停车位，并立即得到了上司的准许。之后她写道：只有在亲历了孕期双脚的肿痛后，我才意识到公司需要为孕妇预留停车位，作为女性高管之一，

我不是本应有责任去考虑这个问题吗?公司的其他准妈妈对于这种情况，肯定都只能默默忍受，却从来没有要求特殊待遇，或者说，她们缺乏自信或自认为没有资历去要求解决这个问题，然而，如果高层管理人员中有一个人是孕妇情况就会有所不同。

排除一系列的外在因素，很多女性，放弃事业最重要的原因，是因为家庭，在生育后依然坚持争取高职位的女性随着年龄的增长，逐渐减少，无法兼顾事业与家庭，缺乏处理这些复杂状况的信心等等因素都导致女性领导者的流失，而大多数女性，在今后的十年，二十年内，努力在为生计奔波，并兼顾家庭。

在我国，拥有本科学历的人中，女性约占51%，但是，女孩在学校里被赞誉为“善于服从”、“先举手，被叫到再回答问题”的行为，在工作环境中并不被倡导，事业发展所依赖的通常是敢于冒险和自我表现，然而人们并不鼓励女孩表现出这样的特质，这也许可以解释，女性在学习时所取得的成就，并没有相应提高女性在高级职位中的比例。所有在受过教育的劳动者中，初级岗位上挤满了女性，而同时期的领导岗位却被男性占满。

仅就部书中这一个观点，总结并作出了我自己的看法。就此推荐给所有的同学，尤其是女生，希望在今后巨变的内，我们可以心无恐惧，战胜一切困难，同样，希望这本书可以激励大家，向前一步，追求自己的幸福。