

2023年高效阅读的心得体会 高效能人士的七个习惯读后感(大全9篇)

军训心得是对自己在军训过程中遇到的挑战、突破以及在困难中成长的感悟和思考的一片文字篇章。以下是小编为大家准备的优秀教学反思范文，希望能够给大家带来一些启示和借鉴。

高效阅读的心得体会篇一

读了史蒂芬·柯维博士的《高效能人士的七个习惯》使我受益良多，十分深刻的触动，能够使人的思想境界提高了。他在书中介绍如何培养良好的习惯以修养品性，并用实例阐述如何更好地为人处世。关于个人成功的三个习惯。书中提及的前三个习惯是针对事情需要养成的习惯。史蒂芬·柯维博士将其总结为关于个人领域的成功：从依靠到独立。

进取主动的态度是实现个人目标的原则，很多事情是需要我们主动去创造、规划，如果每一天都是被动、消极，不好好研究要做什么，更不采取任何实际上的行动，将永远无法成功。所有我们应当要主动去研究自我想干什么并付诸行动。

有效能的人士总是进取主动地选择自我要做的事情，并为自我的行为负责。这种“负责”的精神就是书中所说的“以始为终”。许多人一开始确实“进取主动”地确定了目标，但在埋头苦干的过程中，便渐渐淡忘了做事的初衷，事情便成了虎头蛇尾。所以史蒂芬·柯维博士提议，在完成事情的整个过程中要确保自我的行为与目标坚持一致，全力以赴，在正确的时间做正确的事，并把事情做对。

史蒂芬·柯维博士并提议我们凡事要分出主次，这个习惯作为自我管理的原则，完全要靠自我来掌握和坚持。以往的自我偶尔会为一些琐事而破坏了原有计划，如此看来，以后需

要分清次要事情上的牵绊，时刻集中精力于急要事务。

关于公众成功的三个习惯，拥有好的人际关系等于为自我铺平了更多的道路。想要在公众领域取得成功，必须经历一个从独立到互赖的过程，拥有双赢思维，能够知彼知己，并懂得综合综效。

主动了解对方，知彼知己并对自我性格做出清楚明了的剖析，争取让对方了解自我。这一原则是进行有效人际交流的关键，也是造就“双赢”必不可少的一点。苏州四维空间电子科技有限公司，在双方有了充分的相互了解后，就需要将各自的力量集合在一齐，即利用“综合综效”。综合效益是有效而正确的原则，其成效超出此前的所有习惯，代表了互相依靠的环境中的高效能，代表了团队协作和团队建设精神，能让团队成员经过合作实现创造。不断更新，平衡自我素质的习惯。

自我提升和完善的过程必须包括天性中的所有四个层面：身体、精神、智力、社会情感。每个层面的更新都很重要，所以只要平衡好四个层面的更新进度，才取得梦想的效果。

具备良好的思考、学习、创造与适应本事，才能使自我立于不败之地，也就是说，创造财富的本事才是真正的财富。

可见，七个习惯是相辅相成、缺一不可的。将习惯贯彻到实际的工作生活中，我们才能循序渐进地获得实质性的变革，成为真正的高效能人士。

所以读了《高效能人士的七个习惯》这本书给我的感触十分深。

高效阅读的心得体会篇二

一直以来，我并不是一位对管理学崇拜至极的信徒，也从未

对成功学拥有极大的热情，当初次看到本书的标题——高效能人士的七个习惯时，我的第一印象是难道又是一本成功学读物吗。但是读罢此书，我对管理学和道理本身有了新的认知，在此十分感谢张老师的推荐。犹记得《后会有期》中有一句经典台词，“我们听过很多道理，却依然过不好这一生。”某种程度上，我是同意这句略带自嘲的俏皮话的。多半情况下，我们受到了良好的教育，听到了很多的道理，并内心真的肯定，然而，我们并未将道理消化并转化成信念，予以行动形成经历，并强化我们的信念，断链不时发生。不幸的是，大多数人选择如此。

那么史蒂芬柯维想表达的是什么呢？

从前言开始，作者就列出了我们普罗大众面临的挑战，如恐惧与不安全感，大多数人倾向于零风险的生活，逃避与他人建立长期合作和依赖；如想要的太多太急切，只要发现一个问题，就倾向于把社会当成是替罪羊来谴责，谴责周围人和事的必然结果是犬儒主义，绝望无助，当被迫向命运低头，认为自己是环境的牺牲品，而屈服于宿命论，形成恶性循环而导致停滞不前。相反，这正是流行文化所倡导的生存之道。

读到此处，我是非常有同感的，我也乐于自我否定和反省，便更加有继续读下去的欲望了，没错，我想找到解决方案和破局思路。进而，作者还举出了一些挑战，如越来越陷在一些鸡毛蒜皮的事情上不能自拔舍本逐末；表面上表现大度为他人的成功喝彩，而私底下在心灵的最深处，却为他人的成功羡慕嫉妒恨；别人诉说时，并非努力聆听和理解，而常常忙于思考自己接下来该怎么说；社会倾向于用“竞争”来解决分歧和冲突。

这难道不就是我们每一个人都常遇到的棘手问题吗？我是如此急切地想知道作者的解决思路 and 方案。

最让我受益的，其实是作者提出思维定势[paradigm]的观点，

我们往往理所当然地假定自己的所见所闻就是真实的世界。然而，它不是地域本身，只是你我手中的一份地图，是每个人的成长背景经验和选择打造而成的。我们要找到真正的地图！

艾略特的`那句话让我细细品味了很久，“我们必不可停止探索，而一切探索的尽头，就是重回起点，并对起点有首次般的了解。”

接下来，便是作者的核心观点了。七个习惯：“积极主动”、“以终为始”、“要事第一”、“双赢思维”、“知彼解己”、“统合综效”、“不断更新”七个习惯，这些习惯构成了一个相辅相成的有机整体。

首先是个人领域：“积极主动”、“以终为始”、“要事第一”。

“积极主动”，是贯穿七个习惯的重要因素。人之所以不同于动物，是有主观能动性的。当我们面对困难的时候，应该想的是如何利用有效的方法解决问题，而不是简单的逃避，当然，重要的是解决问题的方法，但是，选择是具有决定性的，只有接受了之后，才会继而想出解决的办法，这是后续的问题，我们必须首先解决的是前提条件，那就是积极主动的接受事情，不畏惧挑战。以积极主动的态度对待工作，生活才更有激情和斗志。作为刚离开象牙塔步入社会的职场新人，我们必须积极主动，去现场实践、学习、沟通、思考。

“以终为始”，这是我较为欣赏的观点。飞机在飞行过程中常会脱离轨道，不过会一直做修正，最后才飞抵终点。人生也是一次航行，在起飞前需要确定正确的目标，目标对了，才会有事半功倍的效果。如果目标错误，即使充分发挥了主观能动性，也只会离原先的目的地越来越远。因此，必须明确自己真正的使命和愿景，朝着正确的方向去努力拼搏。很多人都会有“得不到的是最可惜的”的感叹，我们务必掌握

真正重要的愿景，然后勇往直前坚持到底，使生活充满意义。我们奋斗的目标是什么？就是获得我们心灵的或者是物质的慰藉，我们要树立远大的目标，同时达到目标之后要有继续奋斗的动力，不能感到迷茫，这就需要我们找到那份使我们坚持的动力，那份纯真的目标并为之努力。

“要事第一”，我们面对的是众多繁杂的事情时，我们不能被他们所羁绊，首先认真分析事情的合理性和重要性，然后做出合理的安排，由重要的事情顺序一件件的解决，即使有的事情完不成，我们也保证了工作的质量，那就是我们保证了结果的最大化，我们保证了自己时刻处于做重要的事情的状态，不会被繁琐的事务打扰，不仅成功的完成了工作，也是我们自己不会被羁绊，不会被一些鸡毛蒜皮的小事困扰。

其次，从个人领域到公众领域：“双赢思维”、“知彼解己”、“综合统效”。

“双赢思维”是一种良好的思维习惯，它强调双方的利益兼顾，双赢者把生活看成一个合作的舞台，而不是一个角斗场。大家常常认为社会是零和博弈，你胜我败，便为各自的利益争斗不休。在互相依赖的环境里，任何非双赢的解决方案都不是最好的，因为他们终将对长远的关系产生这样那样的不利影响，我们应当选择正和博弈。从组织角度而言，现代经济是竞争经济更是协作经济，企业之间团结合作，在竞争中共同创造价值，才能在现代经济大环境下取得最大化的市场竞争力和盈利能力。诚然企业的晋升制度、奖罚措施等可能会导致员工之间的竞争，但在良性竞争的基础上，我们更应该倡导利人利己的两全之策。从经济学角度而言，就是发挥各自的相对优势，把蛋糕做大，争取更大的价值。

“知彼解己”，这是沟通中的重要原则。人际沟通中，既要懂得倾听，又要充分表达自己的意思。与人沟通，关键的并不是把自己的思想灌输给别人，而是倾听别人思想的同时让别人接受自己的观点，只有这样，双方才会互相理解，并且

进一步达成共识，我们不能强加给对方自己的观点，要学会设身处地的考虑。正如礼仪课上金教授所言，要耳到，更要眼到、心到。

“**统合综效**”，是更进一步的原则。敞开胸怀，旁征博引，集众家之所长。与人合作最重要的是，重视不同个体的不同心理、情绪与智能，以及个人眼中所见到的不同世界。我们要有宽广的胸怀接受不同的意见，进一步思考别人的长处，从而改善自身的缺点，这样能进一步提升自我，只有在激烈的讨论，质疑之后，我们的观点才会更加完善，当然这里的激烈并非言辞激烈，而更多是思想的碰撞。

“**不断更新**”，当今时代日新月异，只有不断学习、更新自己的知识、技能，才能向高效能人士迈进。人生最值得的投资就是磨练自己，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地。拥有财富并不代表经济独立，拥有创造财富的能力才重要，授人以鱼不如授人以渔。我们只有时刻创新，保持更新的频率提升自己，才能不断超越自己，才会有不竭的奋斗动力。

其实，七个习惯不难理解，改变习惯是个痛苦的过程，但这是未来幸福的源泉。“得之太易者必不受珍惜。唯有付出代价，万物始有价值。”

正所谓，千里之行，始于足下。

高效阅读的心得体会篇三

史蒂芬·柯维的名作《高效能人士的七个习惯》这本书内容很好，读后深受启发。习惯在不经意的日常生活中形成，它影响着我們的一生。习惯对我们的生活有绝大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。在现代社会，要想做一名成功的高效能人士，创造卓越的企业文化，就必须从

培养良好的个人习惯入手。

习惯一：积极主动——一个人愿景的原则

人性本质是主动而非被动的，不仅能消极选择反应，更能主动创造有利环境。采取主动并不表示要强求、惹人厌或具侵略性，只是不逃避为自己开创前途的责任。

积极主动与消极被动有天壤之别，尤其再配合聪明才智，差距就更远了。想要生命的产能与产出平衡，进而追求圆满人生，主动精神实在不可缺少。

我想一个人积极主动的生活态度和消极逃避的态度会给你的人生带来截然不同的结果。在我们的平时教学要认真对待，在完成本职工作的同时更要积极主动地要求承担各项任务，如各级公开课、课题研究等等。不要等领导分配任务，可以自己积极主动地提出要求。这样既争取到了机会，又会给自己带来成功。

习惯二：以终为始——自我领导的原则

太多人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的事物。因此，我们务必掌握真正重要的愿景，然后勇往直前坚持到底，使生活充满意义。

这个原则告诉我，学校管理不能盲目地只是处于无约束的状态。像我们的学校，要做成一件事必须有目标、有制度。而且要有人人参与的角度。每人要明确自己所处的位置及任务。他们应该知道完成任务后的成就和奖励。调动全体教职工的积极性，达到老子说的无为而治的境界。如果延伸去，在班级管理方面也能达到人人有事干，事事有人做的管理层次。这样的班级肯定是最出色的。这样的学生毕业出去后会成为自觉的人才。

习惯三：要事第一——自我管理的原则

有效管理是掌握重点式的管理，它把最重要的事放在第一位。由领导决定什么是重点后，再靠自制力来掌握重点，时刻把它们放在第一位，以免被感觉、情绪或冲动所左右。有效的个人管理可分为四个步骤：

确定角色——写下个人认为重要的角色。假若以往不曾认真考虑这个问题，就把这时闪过脑际的角色逐一写下。

选择目标——为每个角色确定未来一周欲达成的2至3个重要成果。

安排进度——根据上面所列目标，安排未来7天的行程。

逐日调整——每天早晨依据行事历，安排一天的大小事务。

这人对我的启示是应该在周末就安排好下周所要做的事。而且在每天早晨就安排好一天的事务。先安排重要的事，然后安排不紧要的事。事情要分轻重缓急，不能按喜好乱来。否则事半功倍。而且每周要总结一下所取得的成就和不足，寻找改正的方法。为今后的工作指明方向。

比如，开学第一周的工作要在开学前就安排好。其中的事情非常多，比如接到新班级还要熟悉学生、新教材要彻底的读通透、要备好开学的第一节课等。这么多的事情，必须安排好先后顺序，重要的先做，学生必须先熟悉的，然后是备课等等。

习惯四：双赢思维——人际领导的原则

利人利己者把生活看做一个合作的舞台，而不是一个角斗场。一般人看事情多用二分法：非强即弱、非胜即败。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己

之失。

利人利己可使双方互相学习、互相影响及共蒙其利。要达到互利的境界必须具备足够的勇气及与人为善的胸襟，尤其与损人利己者相处更得这样。培养这方面的修养，少不了过人的见地、积极主动的精神，并且以安全感、人生方向、智慧与力量作为基础。

这条习惯告诉我们，现代社会不能单凭自己的个人力量来完成。为了取得更好的成功，必须有良好的合作精神，在互利互惠的基础上双方开展有效的合作。而且要讲求实效，必须推心置腹地进行交流。

比如，同事要开公开课，我们要认真去替他考虑，备课时一起分析。试教时仔细聆听，有问题要及时提出，不能在背后说别人，要当面指出课存在的问题，如果能指出解决的方法更好。还有备课时能集体备课更好，大家一齐分析讨论优缺点。这样备出的课是集体智慧的结晶。我们要心胸开阔，不要有小心思，保留一手。大家要把最拿手的本领拿出来。要记住别人的进步就是自己的进步。看到同事取得了成就，自己的付出不也有更好的回报了。所以合作能带来双赢。

习惯五：知彼解己——同理心交流的原则

若要用一句话归纳我在人际关系方面学到的一个最重要的原则，那就是：知彼解己——首先寻求去了解对方，然后再争取让对方了解自己。这一原则是进行有效人际交流的关键。

同理心倾听不只是理解个别的词句而已。据专家估计，人际沟通仅有一成通过语言来进行，三成取决于语调与声音，其余六成则得靠肢体语言。所以在同理心倾听的过程中，不仅要耳到，还要眼到、心到；用眼睛去观察，用心灵去体会。

我想，同理心很像我们以前学习到的换位思考，或者说是角

色变换。

高效阅读的心得体会篇四

我隐约记得小时候家里也有一本。但是我已经想不起来，具体里面的内容。再次打开，对我也是受益匪浅。作者是美国人。美国人很信奉精英培养，讲究效率。所以常常会用很高效能的方式去取得自己的目标。由此总结出一套通用的理论。还附带了很多的可执行的条条款款。本书还在不断更新，不断完善，对读者而言是极好的。对于我而言，里面涵盖的个人，团体，习惯的三个面，是很有帮助的。

回归我自己的生活的，我很少系统的去回归和总结，但是想想身边认识的事业和家庭做的很好的人。大致也是和书中提及的那样去做的。在个人的事务中，要积极主动，以始为终，要事第一。在公共关系中，双赢思维，知彼解己，统合综效。最后，不断地回顾，更新完善。形成一系列的习惯，成为一个更好的自己。

猛地看上去毫无问题，但我也在质疑。其一习惯是强大的。习惯到了一定的程度，是不是把人变成了机械人。我们在什么样的情况下就会变成了机械的应对。会失去很多的乐趣。其二高效能是个悖论。假如生活中只有高效能，木有低效能，地球就要爆炸了。人类的存在本身就是低效能的事情。在慢慢的时间河流中，淡淡的一笔。却自以为是的高效能，真的很幼稚。所以悠然自处才是生活的意义。

是自己，是家人，是事业。所以要不断地完善自己的装备，也就是不断地完善自己，完善家人关系，完善自己的专业能力。而《高效能人士的七个习惯》，可以一定程度上可以帮我们提供技术指导。

在这样的社会环境中，具备了这些装备，应该可以活很好的一段旅程。

高效阅读的心得体会篇五

阅读史蒂芬·柯维《高效能人士的七个习惯》一书，对书中所介绍的7个习惯有了新的理解，虽然成功人士的七个习惯（即主动进取、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效和不断更新）早已不是什么新鲜的培训主题了，但却是为数不多的经典之一，当我系统地重温这七个习惯的时候，还是能够有一些新的领悟的。

发展这两个元素的人，才能成为值得被信赖的人。

价值观是什么？它是我们对人、事、想法、原则的重要性及优先顺序的认识，是自我选择的信念与梦想。当一个人感知或确认自我的信念是真实的、可靠的，那他就会以此来指导自我的行为！而原则是自然法则或基本真理，它独立存在于我们的认知以外（比如：正直、忠诚、自制、质朴、勇气、同情心、贡献、公正），是人类良知的一部分，每一个崇高人生都是由原则来塑造的，原则控制了一切！虽然我们能控制自我的行动，但唯有原则才能真正主宰这些行动所产生的结果。仅有我们将行为的、价值观的结合到原则的层次，将使我们的适用性更宽广、格局更大、内心里更舒坦，而言行更能趋于一致。仅有专注于自我能控制的东西，放手自我不能控制的东西，并且有足够的智慧来对二者作出区分，人才会活得少一点忧虑，多一点充实，才能做到真正的高效能。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。习惯对我们的生活有着极大的影响，因为他是一贯的，在不知不觉中，经年累月的影响我们的品德，暴露我们的本性，左右着我们的成败。这本书告诉我们的七个好习惯，要我们进取主动、以始为终地开始行动，习惯是知识、技能与意愿的融合，关键是你想要做，自我有意愿。七个好习惯是实现个人与人际关系高效能的途径，而其精髓不仅仅体现在每一个习惯，更蕴藏于各习惯之间的相互依靠关系及先后顺序上。

习惯一：进取主动——人性的本质是主动而非被动的，人类不仅仅能针对特定环境选择回应方式，更能主动创造有利的环境。个人愿景的原则一向以主动行动，最终达成结果的一个过程，是自我主动进取的典范，比如，时常加班加点，任劳任怨，主动进取的本质是内心拥有选择的力量。主动进取的人是一个拥有内在安全感和自信的成熟的人。当我们遇到外界刺激的时候，进取主动是源于价值观和原则做出的自我的选择，采取主动，并承担自我选择的职责。实践进取主动的人会从我做起，一切操之在我。进取主动的另外一个层面是要坚持进取主动的心态，即专注和扩大我们的影响圈。

习惯二：以终为始——太多的人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的事物。所以，我们务必掌握真正重要的愿景，然后勇往直前的坚持到底，是生活充满意义。每个人都是自我人生的导演，撰写着自我的人生剧本。个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全心投注于自我最重视的原则、价值观、关系及目标之上。所有事物都经过两次的创造，先是在脑海里，其次才是实质的创造。其实自我领导的原则就是以终为始的，他是心智创造先于实际创造，点燃生命的热情。

右，我们总是随波逐流，哪些事情紧急而重要？哪些事情重要却不紧急？哪些事情紧急却不重要？哪些事情不紧急也不重要？在有限的的时间里，我们到底该怎样做？要事第一给我们供给了一个模型：在从容与救火之间，要做一个选择。更多去关注重要而不紧急的事情，从此入手，消除干扰，启动一个良性循环系统。书中提到的一个提议倒是能够试试，就是不管每一天被紧急的事情如何缠得无法脱身，也要抽一点时间来干自我重要的事情。重要的事，就是时刻臣服于自我的使命宣言。

习惯四：双赢思维——人际领导的原则双赢思维是近年来的热门词语。双赢者把生活看做一个合作的舞台，而不是一个

角斗场。这个世界并不是非强即弱，非胜即败的。人际交往有六个模式，即利人利己，损人利己，舍己为人，两败俱伤，独善其身，好聚好散，而利人利己皆大欢喜才是双赢的结果，世界之大，人人都有足够的立足的空间，他人之得不视为自我之失。李光耀说过：拥有阳光已经足够。双赢思维做为一个概念人人都能理解，但养成一种习惯，却需要正直、诚信、成熟、知足的双赢品格和远见灼识。尤其在我们这个时代，双赢还需要必须的勇气。其实我们所要做是，人人都养成双赢思维的习惯，共建双赢的规则和体系，让双赢体系存在于我们的单位，我们的团队，我们的家庭和我们的朋友中。

你的真正意思。首先，每个人在要表达自我的意见之前，先应当真心实意地去倾听对方的表达，真心实意地了解对方的想法，从对方的角度思考问题，这样才能做到有效的沟通，不至于曲解对方的意思或者引发对方的防卫心理。其次，依从品德第一，感情第二，理性第三的原则和顺序来表达自我的意思和观点。听过和明白是两回事，明白和明白是两回事，明白和理解是两回事，理解和运用是两回事。沟通的四个基本原则：专注、完整、接纳、同理心；沟通的五个基本要素：点头、微笑、倾听、回应、做笔记；沟通分五心：喜悦心、包容心、同理心、赞美心、爱心；沟通分四个层次：忽视、假装、选择、留意；沟通又有四个误区：价值确定、追根究底、好为人师、想当然。真正的倾听是以平等和尊重为前提的，而真正的表达则以品德与感情为基础。知彼需要仁慈心，解己则需要勇气，能平衡两者，则可大幅提升沟通的效率。高品质沟通时有一句话印象深刻：同流才能交流，交流才能交心，交心才能交易。这一原则是人际交流的关键。

重要，也就是善于体察、学习和利用团队成员的智慧，而不是觉得自我是团队中最聪明的一员，要坚持谦虚的心态，要有虚怀若谷的胸襟。统合综效谈的既非按照我的方式，亦非你的方式，而是整合提炼出第三种远胜过你我个人之见的办法。它是互相尊重的成果，不可是了解彼此，甚至是称许彼此的歧异，欣赏对方解决问题及掌握机会的手法。实践统合

综效的人际关系和团队会扬弃敌对的态度不以妥协为目标，也不仅仅止于合作，与人合作最重要的是，重视个体不一样的心理、情绪、智能，以及个人眼中所见的的不一样世界。这是创造式的合作，所谓聪明就是能正确感知世界，精明就是急于表现自我的聪明，善于掩饰自我的聪明叫高明，能够左右高明的人叫英明。而现实世界里往往是精明的人太多，高明的人太少，英名的人基本上没有。优秀团队的特征之一即团队成员的互补性，如唐僧师徒四人不失为一个优秀的团队，他们中每一位团队成员都有不一样的才能和个性，也常有不一样的见解甚至能够说他们每个人都有缺陷，但他们的目标是坚定和一致的，并且最终他们达成了目标。

才能坚持个人和组织的持续发展。人生最高明的投资策略莫过于在生理，心智，心灵及社会情感方面，从日积月累的进展中，不但拓展了自我成长空间，也协助了他人成长。工作本身并不能够带来经济上的安全感，仅有具备了良好的思考、学习、创造和适应本事，才能立于不败之地。

七个习惯并非零落、分散的心理法则，它们是贴合人的成长规律。七个习惯浇灌出来的最高级、最完美、最甘甜的果实就是齐心协力，就是把自我、爱人、朋友和同事合众为一。当今社会，成为高效能的个人和组织已经不再是一种选择，而是一种必要，这是进入赛场的入场券。

高效阅读的心得体会篇六

《高效能人士的七个习惯》是本值得一读的好书，在第一次粗略地浏览了一下时，感觉枯燥乏味，读的次数多了，就会慢慢发现里面的精气真髓。从而潜移默化地加深我的感知感悟，扩大了我的视距，使我的认知提高了一个层次。本书通过有趣味性的实例，讲述了良好习惯对于个体及企业团体成败的影响。书中讲的道理通俗易懂，字里行间都带着闯劲和拼搏精神，大力宣扬个人的命运控制受自己控制。书中介绍的七个习惯，让人深思、令人回味。

第一积极主动这个词的涵义不仅仅是主动采取行动，在工作中起着举足轻重的作用。积极主动是我们每一个追求成功的人所必须具有的人生态度，无论在任何情况下，自己总有选择的权利。所以，要对自己时刻有一份责任感，因为命运操纵在自己的手里，而自己并不是环境或他人的附庸。因此，成功是由那些抱有积极主动的人所取得。每一种逆境都含有等量或更大利益的收获。同时，那些似乎看是逆境的环境，其实是隐藏着诸多的良机。

第二以终为始是首先确立在做任何计划时，先拟出愿景和目标，确定自己的行为与目标保持一致。在清晰明确目标后，才能凝聚意志力，全力以赴且持之以恒地付诸实现，才有可能获得内心最大的满足。

我们很多人在埋头苦干时，尚未发掘和明确人生的目标，未曾洞悉自己心灵深处的所欲所求，也不曾审视过自己的人生信条。只是为忙碌而忙碌着，往往缺乏的是规划，没人去想很远，所以目标决定是很重要的。个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，都要经过规划和目标，其次才是实现。远期目标决定的是未来，而不是到了未来我们在做什么。而是应该主动去了解自己要做什么，并且规划它们。要积极努力培养自己的目标意识，在工作中要勇于探索，不再只是被动地、盲目地等待别人告诉你应该做什么。只有调动自己的主动积极性，确立自己的目标和方向，切合工作中的实际，然后全力以赴地奔向自己人生目标。第三要事第一是一种自我管理的原则，怎样掌握好“要事第一”的管理。重点是，它要求把最重要的事放在第一位，要分轻重缓急，无论事情迫如何切，个人与组织均要把“要事”放在第一位。如果弄不懂什么是“要事”，就难以把时间掌握好。每个人的“要事”都不一样，由价值观来决定事情的重要性和紧迫性。

部室的工作性质属繁杂琐事诸多，以前在工作期间，感觉到在工作中常常难以避免被各种琐事、杂事所纠缠。由于没有掌握高效能的自我管理的工作方法，经常被这些事弄得不能

静下心来。有时候被那些看似急迫的事所蒙蔽，致使工作效率不高，其实这也与平时没有制定明确的目标有关。现在认识到工作是要有章法的，是要把最重要的事放在第一位的管理方法。先由领导决定什么是重点后，自己掌握住重点并时刻把它放在第一位，用少量时间处理的紧急、危机事件，确保效益与效率的平衡。

第四双赢思维是通过双方共赢的角度来寻求互利互惠的共同愿望，双赢思维鼓励我们解决问题时，要换位沟通，找到互惠的解决办法。双赢就必须有良好的人际关系，是建立在相互信任的基础上，以豁达体谅的心态看待他人的想法及感受，是对人的品德、能力、价值的认可，这也是每个人最基本的要求。

双赢精神无法存在于你争我夺的环境中，双赢思维是在不伤害自己还要让双方互赖的一种合作方式，而不是做损人利己之事。要学会双赢的思维，同时，也要有利人利己观念的豁达胸襟。在助人成功的同时，自己也获得了工作的快乐。通过充分发挥自己的想法及感觉，共享与他人的互惠互利和资源合作成功的喜悦。第五知彼解己需要的是主动去了解对方，然后争取让对方了解自己。因为“知彼解己”单方面去做是没有效果的，所以一定要拿出诚意来，坦然而谈。对方获得了解后，会觉得受到尊重与认可，进而，双方对彼此的了解也就更流畅自然。

倾听是一门沟通的艺术。要了解对方，首先卸下心防，专注于对方所说的话，倾听及回应理解对方含义、动机及感受，是进行有效人际交流的关键。很多时候我们没有设身处地为他人着想，忽视对方发泄情绪，没有耐心去了解对方通过语言音调所表达出来的感受，就更谈不上了解对方，所以就不可能协作好。在有了双赢思维的基础上，人就会耐心的去倾听，以了解心去聆听别人，真诚地给予回应，让对方觉得自己真正被了解。有效的倾听不仅可以获取广泛的准确信息，还有助于双方情感的积累，便能开启真正的沟通，增进彼此

关系。解己需要勇气，欲求别人的理解，首先要培养设身处地的“换位”沟通习惯，把握自己，保持心态平和，才能大幅提升沟通的效率，我们的人际关系也就上了一个台阶。

己的认知能力和理解能力。因此大家彼此加深沟通，集思广益的合作威力无比，有当人人都敞开心胸，以接纳的心态尊重差异时，才能众志成城。

高效阅读的心得体会篇七

冰心曾说过：“读书好，好读书，读好书”。读一本好书对于读书之人是有很大的帮忙的。好书使读者产生极大兴趣，也给读书之人带来无尽的益处，所谓“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”也就是这么个意思。

近日，利用空暇时间，大致阅读了一本叫《高效能人士的七个习惯》的书，俯卷仰思，感触颇深。这本书的作者史蒂芬·柯维博士在书里采用了很多的通俗易懂的生活、工作中的实例和生动形象的图表，向世人介绍了高效能人士的七个习惯和高效能生活的基本原则，并告诫人们：仅有学会并遵循这些原则，把它们融入到自我的人格中去，才能享受真正的成功和恒久的幸福。

现代社会对人材的要求越来越高，作为当代大学生已经能够深刻体会到此刻的本科已经不再吃香，我们以往的地位已经被研究生、博士生所代替。所以，要想立足社会，想当人材，就要顺应时代变化而变化，能够在人才的浪潮中经得住风吹浪打，站住站稳。不仅仅如此，还要有不断学习的觉悟，走在思想的前端。我们仅有不断学习，不断补充新信息，才能第一时间得到社会发展的最新资讯。不至于成为社会的弃儿。读完此书，我豁然开朗，茅塞顿开，心中有了目标，行动有了指南。

一、要想取得个人领域的成功，必须养成前三种习惯，遵循

相应的原则。

为什么说前三个习惯，是因为这七个习惯不是并列关系，而是从低到高、从依靠期到独立期到互赖期、循序渐进的。

习惯一是进取主动，相应的原则是个人愿景的原则。主动进取即采取主动，为自我过去、此刻及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来下决定。人性的本质是主动而非被动的，人类不仅仅能针对特定环境选择回应方式，更能主动创造有利的环境。

进取主动是人类的天性，即使我们的生活受到外界条件的制约，那也是因为我们有意或无意选择了被外界条件控制。而这种选择被称为消极被动。这种人很容易受自然天气所影响。比如风和日丽的时候就兴高采烈；乌云密布的时候就无精打采。而我们要争取成为一个进取主动的人，无论天气好坏，自我心中自有一片天地，仅有自我的价值观才是关键因素，始终认定工作品质是首位，即使天气再坏，也不会影响到敬业精神。

消极被动的人还会受到社会天气的影响。比如别人以礼相待，他就笑脸相迎，反之则摆出一副自我守护的姿态。他们心境的好坏完全取决于他人的言行，任由别人的弱点来控制自我。而我们作为进取主动的人，应当理智胜于冲动，凡事慎重思考，选定价值观并将其作为自我行动的内在动力，对待外界刺激，应根据自我的价值观来选择回应方式，而不能感情用事，更不能怨天尤人。牢记一点：最刻骨铭心的伤害并非悲惨遭遇本身，而是我们竟然会听任这些遭遇发生在自己身上。进取主动这一习惯是作为一名高效能人士在任何环境中都应具备的、首要的，也是最基本的习惯。

习惯二是以终为始，相应的原则是自我领导的原则。这一习惯最基本的应用是应当从此刻开始，以你的人生目标作为衡量一切的标准，你的一言一行，一举一动，无论发生在何时，

都必须遵循这一原则，即由个人最重视的期许或价值观来决定一切。你就应当明白：你期望在盖棺定论时获得的评价，才是你心目中真正渴望的成功，才是你一生真正追求的目标。所以人的一生，明确真正的目标十分重要。当你确定了人生的奋斗目标，才能勇往直前，坚持到底，劳而有获。否则，将劳而无获，一事无成。

习惯三是要事第一，相应的原则是自我管理的原则。“要事第一即实质的创造，是梦想的组织与实践。次要的事不必摆在第一，要事也不能放在第二，无论迫切性如何，个人与组织均对要事而来，重点是，把要事放在第一位。”习惯三是个让人受益匪浅的习惯，是习惯一和习惯二的具体实践。

生活中的有些活动是高效个人管理的核心，虽然不紧迫，但却十分重要。这些活动包括建立人际关系，撰写个人使命宣言，拟定长期规划，进行体育锻炼，采取预防危机措施，从事准备工作。我们通常都能认识到这些事物的重要性，明白应当认真对待，但却很少有充足的时间加以落实，原因就在于这些都不是我们手头最紧迫的事情。所以，我坚信，如果大家能够进取主动地去做这些事情，那么必须会大幅度提高自我的效率，必须会获得成功。同时，你还会发现，问题和危机都将大大减少，不再难以应付。这样，你就会实现20%的行动能够获得80%的成果。

总之，仅有养成了这三种习惯，并能够遵循相应的原则，才能从依靠期走向独立期，才能取得个人领域的成功，进而养成另四种习惯取得公众领域的成功。

我明白，要养成一种习惯，不是一朝一夕的事，要成为一个高效能人士，更不是一天两天的事。但我坚信，只要坚持不懈地努力，逐渐养成习惯，坚决遵循原则，就必须能走向成功。对我而言，目前能够理解这七种习惯，但实践它却是一场长期的斗争，需要有持之以恒的毅力。

最终的结语：如果你是铁，请把自我投入火中，成钢。如果你是木，请把自我劈开，成材。

高效阅读的心得体会篇八

在一开始看这本书的时候，我以为这根普通的教育理论是一样，就是给七个点给我们，然后展开来，让我们按照这几个点去学。

“认识不仅是认识外在的世界，更与我们向外看时所透过的“镜片”有关，因为镜片（即思维）往往左右着我们对外界的诠释。“文章一开头就以一个怎么看待孩子的故事来引起我们的深思，对待孩子的教育，太多人跟随世俗的看法了，一个人的成功，也很大原因要归结与父母或者其他长辈的教育方式。

我们现在的生活太注重成就了，往往忽略了成就背后的品德教育，品德为成功之本，这句话，确实让我想到了很多。热诚待人，即使别人不会相同待你，但是吃亏也是占便宜，人生总会有失有得的！

大学或者是为了，我们不论是在学校的组织，还是在外面的企业公司上班，都会有上司，我们应该牢记机会是自己争取的，积极主动点，不要总是以为天下会掉下馅饼，因为我们的态度很大的影响我们的工作。很多人，都怕失败，每次积极主动的去做一件事情之前，都会去考虑这值不值得做，这件事情做了之后，结果对自己的影响，就是因为想太多，就失去了许多的机会，或者是因为太在乎结果，在做事情的时候反而影响了正常的发挥。我们应该放宽自己的心态，坦然的面对每一次争取下来的挑战，当你不那么在乎这个结果的时候，你会发现，你真的做得很好！

生活在竞争如此强烈的社会里面，我们不能要求社会为自己改变，我们只有不断的自我学习，自我提升，不断的改造自

己，调整自己的心态，才能不被社会淘汰，才能在社会中找到一个属于自己的位置。

高效阅读的心得体会篇九

书中提到“要提高自我分析和解决问题的潜力，务必从改变自己内心深处的价值观、对事物的认知方法以及对竞争环境的理解入手，也就是提高自身的素质，同时辅助一些必要和实用的有效方法。”这是非常深刻而又见地的理解。

解决问题不仅仅要在术的层面想办法，还要回到道的层面，从价值观和方法论上去思考，以及从了解周围环境入手，综合一句话就是提高自身素质。

这七个习惯是一个整体，是“积极主动”的态度、“以终为始”的愿景、“要事第一”的把握、“双赢思维”的互赖、“知彼解己”的沟通、“综合综效”的合作和“不断更新”的创造，它们相辅相成，不管是领导还是职工养成良好的习惯是非常重要的，它甚至能决定一个人的成败得失。

积极主动，就是对待生活、工作都要勤恳主动，勇挑重担，高效能人士为自我行为以及一生所做的选取负责，他们效力于实现有潜力控制的事情而不是被动的忧虑，那些没法控制或难以控制的事情，他们透过努力提升效能，从而扩展自我的影响范围。

要事第一就是自我管理的原则，也是作为管理者要时刻提醒自己的原则。在有限的精力下要时刻明白要事第一，这也是二八定律的一个现实应用。它把最重要的事放在第一位，由领导决定什么是最重要的，再靠自制力来掌握重点，时刻把我们的重点放在第一位，以免被偏见、情绪或冲动所左右，从这个好处上说，自我管理的实质就是自律和条理，是对计划的实施。

总结一下，所谓道理都是相通的，中西方都是一致的，这七个习惯中的前三个：积极主动、以终为始、要事第一，是从价值观和工作观入手，讲述自我驱动，自我管理，自我领导，相当于儒家讲的修身；七个习惯中的双赢思维、知彼解己、统合综效，是从理念、沟通、合作等层面讲述处世之道，相当于儒家的齐家、治国、平天下；当然第七个习惯一不断更新，相当于道家的应物变化思想，强调我们要随着环境的变化不断适应，唯有变化是唯一不变的真理。