

# 2023年自驱力读后感护士(大全10篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 自驱力读后感护士篇一

做到最好或者完美是人生的一种态度。做一个最好的清洁工、做一个最好的父亲、做一个最好的教师，这本身不仅是一种目标，而更是一种态度。也许我们尽力了却未必完美，也许要遇到困境无法让你完美，但这并不重要，真正可贵的并不是你所做工作的结果，而是你在追求完美的过程中所形成和表现出的职业素养和工作精神。

竭尽所能做好自己的工作，让别人无可挑剔，这是各行各业工作取得成功的唯一法宝。如果你做到了，你不用担心没有人看不见，没有人不认可你，如果你是金子，总会闪光。也许你会付出比别人更多的时间、更多的汗水，但我们坚信你一定也会收获比别人更丰硕、更甜美的果实。

在教育中，为追求工作上的完美，他们时刻在反思自己：

当学生成绩不理想时，会想自己是不是对知识把握不到位、不全面？

当学生课堂不集中，有学生厌学的时，想到的是教学方法是  
不是要改进？如何改进？

当学生取得了优异成绩的时候，他们想到的是今后如何做会更好……

他们总是在寻找自我如何改进的方法，以及学生学不好的原

因，他们永远在不断地改善自己的行为、态度、举止和自己的人格；他们总是寻找学生为什么要学，为什么不学的原因，他们总是希望学生更有活力。日积月累，他们形成了自己追求完美的品质和克服困难的意志。

他们恪尽职守、殚精竭虑、竭尽所能。人家要他们走一里路，那么他们肯定自觉自愿多走一里路；他们独辟蹊径，义无反顾，比常人做的更纯粹，更无畏。他们拿到最后一块石头与拿起第一块一样地小心谨慎，他们总是认为最重要的一块石头就是此时拿在手中的这块。

他们拒绝接受中庸之道，他们追求卓越，追求完美。

对于追求完美的人来说，任何东西都不是他前进的障碍；不管他所处的环境是多么的恶劣，也不管他面临艰难险阻，他总是能通过内心的力量驱动自己，脱颖而出，勇往直前。

你或许认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率微乎其微，但是，问题的关键不在于你现在的地位是多么的卑微，或者从事的工作是多么地微不足道，只要你有追求完美的品质与意志，那么任何障碍都有阻挡不了你成功的步伐。

现在开始请你比别人晚睡一小时来阅读，早起一小时来工作，到教室走一走，到宿舍逛一逛，找几个学生座谈……当别人放弃的时候，你多坚持一会；当别人走累了，你多走一步路，既使你现在是一名普通的教师，但是你工作十年、二十年之后一切将不可估量。

追求完美，享受过程，在成长中让我们坚强、强大！我们会自觉不自觉地离拥有辉煌而壮丽的人生更近了一步。

## 自驱力读后感护士篇二

美国人凯普的《没有任何借口》，可能更为大家熟知。而我却认为他的《自驱力》更值得一看。对于每一个身在职场的人来讲，搞清楚以何种态度对待工作这个问题非常重要，同样的，对于一个学生来说，也是很必要的。《自驱力》给出了系统的分析和最佳答案。

《自驱力》这本书从五个角度来阐释了工作精神即工作态度的问题。它告诉应该怎样面对工作，自我工作最终目的以及应该怎样去工作，需要保持一种什么态度。通过对本书的仔细阅读使我受益非浅。

凯普把世界上的人分为三种，各位不妨对号入座：一种人每天工作的很辛苦，但却不知为何工作，得过且过；一种人认为工作就是为了谋生，活得很痛苦；一种人则享受工作，认为工作是他生命成长的契机、机遇，会激发他所有的毅力、坚忍力和高贵品格，因而孜孜不倦，全力以赴。

通过这三种人的比较，凯普很清晰的阐明了自己的观点，不要仅仅为报酬工作；不计报酬而报酬更多；目标决定了你的高度；工作态度决定了你的成就；改变态度，从行动开始；卓越是你最好的工作保障；你的表现会说话；去工作就是去跑起来；主动寻找机会脚下多垫一些砖头；工作没有限制；乐在工作。

该书提出工作不仅是谋生的手段，不要仅因报酬而工作，而是需要我们正确认识工作、面对工作，从工作中既能得到报酬，并能不断提升自我价值。这一切来自于我们的自驱力。工作需要跑起来才能实现并完成自我更高的奋斗目标，工作的很好完成并不决定于个人能力，更重要的是个人的工作态度。

在现今的日常生活中，总有人会抱怨工作不好，工作无法继

续，给的薪水不够多，继而慢怠工作，对工作的态度懒散，在工作中相互推诿，工作上遇到难题而弃之于不顾。他们生活在幻想的生活中，而不正确去面对工作，并企图通过不认真、不努力确能获得丰厚的报酬，梦想实现自我生活目标，可是到头来他们被日渐勤奋的、对工作保持积极态度的人落下，迎接他们的最后只有失败。

作为一名大学生，保持一种积极地工作态度也是相当必要的。每一个学生都应积极的投入到班级工作中，为的不是能被所有同学认同并选为班干部，而是为自己也是班里的一份子。这样，怀着那种积极的态度，在工作中，我们也可以乐于去中。另外，对于个人的学习，我们也应该抱有正确态度，从而向我们的目标步步迈进。

对这本书的认真阅读使我认识到，贯穿整个工作的最重要的要素就是你个态度。没有不满意的工作，只有你不满意的态度，没有不可能完成的工作，只有你不愿付出的态度，没有实现不了的目标，而是你没有准备并跑起来的勇气。只要有积极健康的工作态度，认真热情地付出，才可能有丰硕的收成。我将在日后的工作中，保持积极的工作态度，认真仔细地面对工作，让自己真正跑起来，在工作用心去体验，不断实现自我，提升自我。一切以工作为要，用心工作，真正让自己乐在其中。

不要再工作不努力，努力找工作了！不要再满足于混日子，敷衍了事，混水摸鱼，过一天算一天，日复一日年复一年浪费自己宝贵的青春，生命，大好前程了！不要为吃饭而吃饭，为劳动而劳动，为工作而工作，为报酬而报酬了！不要从一个地方到一个地方，事情做完一件又一件，好像做了很多事，但没有一件事情做得让人无可挑剔拍案叫绝，浑浑噩噩得过且过直到退休仍然一事无成了！

"他不知道自己所做的蹩脚的工作，对老板的损害不及对自身损害的一半"呀！这句话时刻在提醒我，我工作、我学习

是为自己的，不为别人，所以不要再做愚蠢的事使自己的劳动贬值。

## 自驱力读后感护士篇三

整本书主要围绕四个核心观点展开：

一，严重或慢性的压力，对发育中的大脑具有非常负面的影响，这也是全球流行的与压力相关的情绪问题（例如焦虑和抑郁）的重要基础。

二，过低的控制感，是人类个体所能经历的最有压力感的事情之一，因此，它会进一步引发与压力相关的心理健康问题，并减少孩子在学业上的学习水平和表现水平。

三，所有健康的自我激励，其实都植根于控制感、胜任感或自主感（自驱力的根本来源）。

四，培养出健康的控制感，还会进一步带来各种积极结果，包括更高的身心健康水平、更充盈的内部动机、更优异的学业成就和更高水平的职业成功。

书中利用脑科学的研究，详细阐述了这4个观点。当然这还不是本书的亮点，本书的主要亮点是，讲了很多具体实操的方法。如何减轻压力，如何培养孩子的控制感，如何培养孩子的胜任感和自主感，以及遇到各种各样的困难该怎么办。可以说是一本实操性非常强的书。不过，实操性较强的书也都会有一个问题，就是看书的时候觉得很好，看完就会丢在一边。我们真正照此去做的并不多。除非是你本来就在做，而刚好又需要方法，这类书才会为你所用。

这个书其实讲了一个很简单的道理：要想孩子成长，家长必须放手。我想这差不多是每个父母都知道的道理，而现实生活中却全是反面例证。为什么呢？因为，“放手”意味着我

们要对抗自己的”控制感“，这是非常难的一件事。就像不会游泳的人沉入水底，难道都是不知道放松憋气就会浮上来吗，相反，大部分人都知道的，可是那种巨大的恐惧感袭来的时候，我们根本控制不了自己了。就跟书里说的：杏仁核一旦启动“战士状态”，我们的“前额皮质”根本就不工作了。这就是我们常说的，情绪上来的时候，理智根本就不工作了。

所以，在培养孩子这件事上，我们只是知道一堆的方法，是没有用的。关键点还是要修炼我们自己，就如书中所说“治疗焦虑，是你能为自己和家人做的最好的事情之一”！

## 自驱力读后感护士篇四

看了凯普的《自驱力》一书，颇有些感悟，深深地感觉到工作时，必须脚踏实地，而不是投机取巧。无论做什么工作，都要静下心来，脚踏实地地去做。要知道，你把时间花在什么地方，你就会在那里看到成绩。只要你的努力是持之以恒的。这是非常简单却又实在的道理。

《上帝偏爱他，让他洗马桶》一文，讲了美国广为流传的一个耐人寻味的故事。享誉全球的希尔顿酒店的创始人希尔顿，涉世之初的第一份工作，是在一家酒店当服务员。谁知，上司竟然让他洗马桶。当时，他也曾心灰意冷。但同单位一前辈身体力行，亲自洗马桶给他看，洗得光洁如新，然后，她从马桶里盛了一杯水，一饮而尽。这件事给他很大的启示。他警觉自己的工作态度出了问题，于是他痛下决心：“就算一辈子洗马桶，也要做个洗马桶最出色的人。”

实现自我驱动，成为最优秀的最能干的！这是一个很朴实的道理，可是很多人不知道，知道了也不愿意去努力实践。做到最好是人生的一种历程，努力地达到，便成为自己宝贵的人生经历。做一个最好的清洁工、做一个最好的父亲、做一个最好的上司，这本身不是一种目标，而是一种态度。在实现

这个目标的过程中，我们会有收获和成功的快感，直到做得自己都认为无可挑剔时，别人的眼光中就只有感动和敬佩了。不是非要每一个人都要喝马桶里的水。完美是工作和生活的态度。

也许我们尽力了却未必完美，也许机遇和境地无法让你完美，但这并不重要，真正可贵的并不是你所做工作的结果，而是你所形成和表现出的职业素养，工作精神。竭尽所能做好自己的工作，让别人无可挑剔或不忍挑剔，这是我们在职场如鱼得水游刃有余的唯一法宝，也许会付出比别人更多的时间更多的汗水，但我们也会收获比别人更丰硕更甜美的果实。喝不喝马桶里的水并不是最重要的。关键是当你必须为自己的行为承担责任或表白时有没有希尔顿那样从内心深处涌现的力量。

只有经历磨难、脚踏实地地工作才能成才，古往今来的无数事例都证实了这一规律。

在工作中投机取巧也许会让你获得一时的便利，但却可能埋下隐患，从你工作的长远发展来看，是有百害而无一利的。有一则小故事讲了：一个人看见一只幼蝶在茧中拼命挣扎，觉得它太辛苦了，出于怜悯，就用剪刀小心翼翼地将茧剪掉了一些，让它轻易地爬了出来，然而不久这只幼蝶竟死掉了。幼蝶在茧中挣扎是生命过程中不可缺少的一部分，是为了让身体更加结实、翅膀更加有力，而这种投机取巧的方法只会让其丧失生存和飞翔的能力。

成功者都有一个共同的特点——勤奋。在这个世界上，投机取巧是永远都不会到达成功之路的，偷懒更是永远没有出头之日的。

然而，在我们的周围，随处可见这样的人：只有在形势所迫时，才去工作，对于自己身上的潜力无动于衷，遇到事情总是敷衍塞责，宁愿呆在原地也不肯花点心思向上攀登。这些

人私下里认为自己很聪明，他们满足于混日子，敷衍了事，混水摸鱼，过一天算一天，日复一日年复一年浪费自己宝贵的青春，生命，大好前程，浑浑噩噩得过且过直到退休仍然一事无成。令人十分惋惜！

其实，我们何尝不是这样呢？我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。把自己当成一个木匠吧，想想自己的房子，每天敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用自己的智慧好好建造吧！我们的生活是一生唯一的创造，只有一次机会，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得充实、踏实。因为生活是自己创造的。

## 自驱力读后感护士篇五

《自驱力》一书是美国著名作家凯普最具代表性的作品之一，这本书核心观点员工的自驱力即内驱力是企业健康可持续发展之根本动力。何谓自驱力，自驱力又称内驱力，是指引起和维持个体的活动，并使活动朝向某一目标的内在心理过程或内部动力；员工一旦有了自驱力，就会把公司的事情当作自己的事情，把自己看成集体中的一员，把自己想象成理想中的样子，把公司的利益当成自己的利益。

这本书从五个角度来阐释了工作精神即工作态度的问题。它告诉我们应该怎样面对工作，工作最终目的以及应该怎样去工作，需要保持一种什么态度。书中提出工作不仅是谋生的手段，不要仅因报酬而工作，而是需要我们正确认识工作、面对工作，从工作中既能得到“报酬”，并能不断提升自我价值。这一切来自于我们的“自驱力”。需要在自己的工作岗位上跑起来才能实现并完成自我更高的奋斗目标，很好的完成工作并不决定于个人能力，更重要的是个人的工作态度。在现实生活中，总有人会抱怨工作不好，挣的钱太少，从而对工作的态度懒散，在工作中相互推诿，对工作遇到难题



弃之不顾。整日生活在幻想的生活中，而不正确去面对工作，并企图通过不认真、不努力获得丰厚的报酬，梦想实现自我生活目标，可是到头来却被日渐勤奋的、对工作保持积极态度的人落下，迎接他们的最后只有失败。

有丰硕的收成。拥有自驱力的人在于它会自觉自愿地去寻找机会，发挥创造力，将自己的发展机会置于某种挑战争取的过程中，就会去学习，参加培训，更新自己的工作技能，培养自己在工作中立于不败之地的能力，把工作看成自己的满足，把工作看成是艺术，把工作看成是一种娱乐活动。

内驱力归根到底是员工自身一种内在的动机或情感、心理因素，只有内化为一种内在意识才能时时驱动员工的行为与抉择。

最后，通过阅读《自驱力》一书，我深刻认识到：

先知先觉者大成；后知后觉者小成；明知不觉者无成；不知不觉者死亡。

## 自驱力读后感护士篇六

威廉·斯蒂克斯鲁德博士是临床神经心理学家，美国国家儿童医疗中心成员，乔治华盛顿大学医学院教员。他的演讲涵盖了青少年脑发展、冥想、压力作用机制、睡眠缺失以及新技术对大脑的负面影响等领域。他还发表过一系列颇有影响力的科学论文。

奈德·约翰逊是华盛顿特区家庭辅导企业prepmatters的创始人，同时也是一位受欢迎的演讲者，还是青少年在学习技巧、亲子互动和焦虑管理方面的导师。美国国家公共电台、《时代周刊》、《华盛顿邮报》以及《华尔街日报》等媒体都推荐报道过他的工作成就。

两位作者在本书中提供了脑科学的前沿知识、行为疗法的最新发现、来自数千名儿童和青少年的案例研究，以及读者立刻可以采取行动的具体建议，教你如何让孩子走上自律的成功道路，进而学会自主行动，自信地生活。

那么，孩子在做作业时没规划、效率低、不仔细，订正错误也不积极，那该怎么做呢？

那么作为家长，首先应该放手，让孩子自己规划做作业这件事情，少给孩子压力。

一方面是因为，对于人类来说，能掌控自己的生活，拥有自主权是非常重要的。我们每个人都希望能掌握自己的命运，不管是大人还是孩子。

这个问题中的孩子，虽然才读二年级，但也想要有自主权，想要掌握自己的命运，可她明显没法完全掌握。父母会帮她检查作业，盯着她改正错误，并为她安排作业时间。

虽然父母心里也许是为了孩子好，但在孩子看来，自己这就是被父母强逼着学习，对自己的学习的过低控制感，导致孩子倍感压力。

而让孩子自己掌控自己的生活，自己承担责任，则能帮孩子的大脑建立起一种应对压力的回路，从而在压力来临时能快速回复。

但是对孩子放手并不代表就对孩子不闻不问了，许多儿童发展方面的专家，包括有影响力的心理学家和作家，如玛德琳·莱文，劳伦斯·斯坦伯格，都提出父母应该对孩子进行权威性养育，对孩子是支持，而非控制。

孩子不愿意做作业，父母应该向孩子传达这样一种信息：当你在作业中遇到困难时，我愿意尽我所能来帮助你，但我绝

不会强迫你做什么，我说到做到。

当然了，权威也并不意味着完全不管孩子，我们还是要为孩子设限，当觉得孩子的发展偏离一定轨道时，要说出自己的看法，提出自己的意见或建议，但并不亲自操盘一切。

我们应该让孩子知道，做作业是自己的事情。

就像《自驱型成长》这本书中说的那样，你可能会发现，在孩子的学习这件事上，父母通常认为自己有责任监督孩子完成作业，却忘了我们更应该培养孩子成为一个有好奇心、能自主学习的人。

当孩子面临问题时，如果父母比孩子更用劲，那么孩子的情况只会每况愈下。打个比方，如果在孩子做作业这件事情上所花费掉的所有能量里，有80%来自父母的付出，那么孩子就只剩下20%的努力空间了。

如果父母越是着急催着孩子做作业，孩子反而会越不用功，甚至会觉得自己是在为父母而做作业。

我们应该让孩子自己承担做作业拖拉、正确率不高、忘记订正答案等情况的后果。

## 自驱力读后感护士篇七

《自驱力》这本书从五个角度来阐释了工作精神即工作态度的问题。它告诉应该怎样面对工作，自我工作最终目的以及应该怎样去工作，需要保持一种什么态度。通过对本书的仔细阅读使我受益非浅。

凯普把世界上的人分为三种，各位不妨对号入座：一种人每天工作的很辛苦，但却不知为何工作，得过且过；一种人认为工作就是为了谋生，活得很痛苦；一种人则享受工作，认

为工作是他生命成长的契机、机遇，会激发他所有的毅力、坚忍力和高贵品格，因而孜孜不倦，乐辞不疲。

通过这三种人的比较，凯普很清晰的阐明了自己的观点，“不要仅仅为报酬工作；不计报酬而报酬更多；目标决定了你的高度；工作态度决定了你的成就；改变态度，从行动开始；卓越是你最好的工作保障；你的表现会说话；去工作就是去跑起来；主动寻找机会脚下多垫一些砖头；工作没有限制；乐在工作”。

该书提出工作不是谋生的手段，不要仅因报酬而工作，而是需要我们正确认识工作、面对工作，从工作中既能得到“报酬”，并能不断提升自我价值。这一切来自于我们的“自驱力”。工作需要跑起来才能实现并完成自我更高的奋斗目标，工作的很好完成并不决定于个人能力，更重要的是个人的工作态度。

在现今的日常生活中，总有人会抱怨工作不好，工作无法继续，给的薪水不够多，继而慢怠工作，对工作的态度懒散，在工作中相互推诿，工作上遇到难题而弃之于不顾。他们生活在幻想的生活中，而不正确去面对工作，并企图通过不认真、不努力确能获得丰厚的报酬，梦想实现自我生活目标，可是到头来他们被日渐勤奋的、对工作保持积极态度的人落下，迎接他们的最后只有失败。

作为一名医护人员，保持一种积极地工作态度也是相当必要的。每一个医护人员都应积极的投入到医院的工作中，为的不是能被所有同事认同并选为领导，而是为自己也是医院的一份子。这样，怀着那种积极的态度，在工作中，我们也可以乐于其中。另外，对于个人的工作，我们也应该抱有正确态度，从而向我们的目标步步迈进。

对这本书的认真阅读使我认识到，贯穿整个工作的最重要的要素就是你个态度。没有不满意的工作，只有你不满意的态

度，没有不可能完成的工作，只有你不愿付出的态度，没有实现不了的目标，而是你没有准备并跑起来的勇气。只要有积极健康的工作态度，认真热情地付出，才可能有丰硕的收成。我将在日后的工作中，保持积极的工作态度，认真仔细地面对工作，让自己真正跑起来，在工作用心去体验，不断实现自我，提升自我。一切以工作为要，用心工作，真正让自己“乐”在其中。

凯普有个例子举的非常形象、幽默：“许多人在生活的火炉前不知廉耻地说，“火炉啊，给我一些热量吧，我会给你增加木柴的。”

不要工作不努力，再努力找工作了！不要再满足于混日子，敷衍了事，混水摸鱼，过一天算一天，日复一日年复一年浪费自己宝贵的青春，生命，大好前程了！不要为吃饭而吃饭，为劳动而劳动，为工作而工作，为报酬而报酬了！不要从一个地方到一个地方，事情做完一件又一件，好像做了很多事，但没有一件事情做得让人无可挑剔拍案叫绝，浑浑噩噩得过且过直到退休仍然一事无成！

“他不知道自己所做的蹩脚的工作，对老板的损害不及对自身损害的一半”呀！这句话时刻在提醒我，我工作、我学习是为自己的，不为别人，所以不要再做愚蠢的事使自己的劳动贬值。

要做先知先觉的人，我们就要从工作中得到乐趣，要把自己变成工作的主人，是在享受工作，不是被工作所支配，是我们支配工作，工作就是我们的业余爱好，工作带来的乐趣不是最后的目的，而是工作的历程。工作不是为了生存，而是要把个人的生活赋予意义，把自己的生命赋予光彩。

## 自驱力读后感护士篇八

医院的医护人员有一个最美的称谓——白衣天使。我进

入沙河市人民医院外科临床一线工作已经有10余年了，我为能进入这个大家庭并成为了一名外科医生而感到幸运，更为能和同事们一起共享这个美丽的称谓而骄傲！同时，也感受到“天使”二字的责任之重，并时刻也在提醒我、勉励我要努力工作，争做最美的“天使”！近期拜读了《自驱力》这本书，受益匪浅，它是我的精神食粮，是我今后工作中的一盏航灯，让我感受到一名企业员工的工作态度决定了自己的生存方式和幸福指数；员工的工作目的不是为企业、为老板工作，而是为自己，为实现自己的人生价值而努力工作，因为“生活是自己创造的”！

“自驱力”————我的理解是：凭自己的主观意识“让自己跑起来”，这虽然是自然界的生存法则，我们人类又何尝不是这样呢？经常看到环卫工人无论在漆黑的黎明前还是在寒冷的午夜后，他们为这个城市的文明整洁忙碌着；时常看到菜场上天不亮就上市的菜农，苦了累了仍把希望挂在脸上；还有各行各业的人，他们不论性别年龄，没有职业贵贱，他们都是靠“自驱力”坚强地为生命奔跑，因为他们知道“只有在春天播下种子，秋天才会有丰收”。

箱，向着“白衣天使”的光芒，动力十足地开向那阳光明媚、充满希望的春天！

## 自驱力读后感护士篇九

读完刘力嘉老师的《自驱力》一书后让我全身血液沸腾，我几乎是一口气看完的，这本书不同于我以前看过的励志类书籍，这本书很有现实意义，它不仅是理论，而且教我们怎么去实践，尤其后半部分提升自驱力的方法，看完后让我为之一震，因为自己很多的坏习惯都会影响自驱力的提升，所以我也详细拜读了几遍，相信对自己以后的生活工作大有帮助。这本书让我意识到自驱力的重要性，不光个人的成功需要自驱力，一个成功的企业也需要有自驱力的员工，这样才能不

断进步，没有自驱力整天当一天和尚撞一天钟，浑浑噩噩，这样早晚会被社会淘汰掉。自驱力，我的理解就是积极、乐观、主动，制定好目标后把它转化为行动的一种内在力量。拥有自驱力不仅仅是为了获得更高的报酬，更重要的是实现自己的价值，拥有自驱力的人充满自信，没有什么困难是他们不能克服的，而我也极其渴望成为这样的人！

拥有自驱力的人即使处于卑微的境地他们也从不放弃梦想，即使一次次失败也从不放弃努力，他们积极乐观，相信自己的努力付出一定会带来好的结果，他们就像角马一样，为自己跑起来，只有这样才能获得更好的生存环境，为了自己的目标勇往直前。很多人都抱怨自己工作不好，待遇低，可只有他自己知道他到底是怎样的态度对待工作，如果我们让自己对工作充满热情，每天都精神饱满的上班，在工作中找到乐趣，不断创新，就算刷油漆也要做一个刷油漆最出色的人，这样如果待遇低的话我想可以考虑跳槽了。让自己驱动自己做好工作，让别人无可挑剔，让自己获得充实。拥有自驱力的人坚信只要比别人付出更多的时间和汗水就一定会比别人收获更丰硕甜美的果实。只有拥有自驱力，我们才能创造出连我们自己都无法预想的价值，发挥自驱力，首先要有挑战的勇气，不敢向高难度的工作挑战是为自己的潜能画地为牢，只能使自己无限的潜能化为有限的成就。当我们遇到困难的时候，不要先被困难吓倒，要有征服它的勇气，先把“不可能”放到一边，而只想自己是否竭尽全力，没有一件事比竭尽全力更具有力量，只有这个时候你才会发挥出最好的能力。

遭遇挫折，太棒了！这是一种多么积极的心态！生活中总有不如意地方，以前遇到大大小小的困难挫折也不少，不论最后是否处理的好，开始肯定会是一阵抱怨，抱怨命运的不公，我想，以后不会了，试想如果人的一生毫无挫折，什么都是一帆风顺，这样的人生还有什么意义可谈，有时候安逸的生活让人麻木，就像跳蚤试验一样后来即使障碍接触，可是它已经麻木，毫无追求，所以，我们要主动向挫折提出挑战，让困难来的更猛烈些吧，我想事后再回想起来，我们肯

定会笑自己总是把困难放大，而我们的意志力得到了磨练，我们变得坚不可摧。

30天可以养成一个好习惯，一个坏习惯却需要更久的时间去改变。这就需要我们坚持，坚持30天不可有消极的念头、情绪，坚持每天读书一小时，坚持每天早睡早起等等，同样坚持有消极念头出现时立马提醒自己改变观念，化消极为积极，坚持，坚持，最重要的是坚持！30天过后我相信会是一个全新的自己，世界也会变成一个全新的世界，因为一切不如意在他看来都是那么正常，一切的困难都是对他的考验，等待他来克服。

大凡成功人士始终都用最积极的内在驱动力支配和控制自己的人生，你或许认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率微乎其微，但是只要你有强大的自驱力，只要你希冀着攀登上成功的巅峰，并愿意为此付出艰辛的努力，那么任何障碍都阻挡不了你成功的步伐。

“如果你能让自己跑起来，总有一天你会学会飞”。生命不是短程赛跑，如果我们能从内心深处激发出力量，没有任何一条路会显得太遥远，“去跑起来”会使人自信，使人充分发挥主动性，“去跑起来”会使人经常向现实挑战，主动发现和改进工作中的问题，这也就意味着你会喜欢挑战性强的工作或任务，从而带动整个组织焕发出一种自动自发的精神力量。

世界上没有比脚更长的路，没有比心更高的山！只要我们拥有自驱力，以一种积极的心态面对一切顺境或逆境，我们会给自己交一份满意的答卷的。

## 自驱力读后感护士篇十

自驱力对身在职场的你我毋庸置疑有很积极的指导意义，他会激起很多人对工作的热情，令大家更加努力工作了。总之，



我读完此书后工作态度立即变得更加积极了，对每天的重复性工作更加一丝不苟了。而在此我想谈谈我读完《自驱力》之后在经营家庭方面的一点感悟、心得。真有一点想与大家分享的冲动。

在日常生活动中，经常听到身边的姐妹抱怨丈夫如何变了，变得不关心家庭了、漠视自己了；孩子不争气、无心向学等等，到最后往往加上一句：真没办法或者是说我不想理了。一种无可奈何的心情表露无疑，其实情况果真如此吗？通过我本人近十年的婚姻生活经验及对一些家庭的了解，我觉得上述的抱怨不尽然。

家庭是需要经营的，经营家庭是需要投入热情、智慧、信心甚至是要有一定的艺术的。一味的抱怨、怀疑只能使家庭关系向坏的方面发展。

最近一本全面阐述家庭成功学的新书《家道》，书中对成功的家庭提出了基本标准：安居乐业，事业有成；健康和睦，上下团结；教子有方，子女成才；精于持家，懂得生活。我非常认同这一标准。

书中的大胆论断：

“即使自己成为天下第一，假如家庭失败了，你能感受到成功的喜悦吗？”我也特别认同。

投入热情经营家庭应该是工作时全身心投入工作，在经营家庭时也要全身心投入，对自己的家人多一些欣赏、赞美、鼓励甚至是激励，在家人受到挫折时，不是冷嘲热讽和抱怨其无能，对小朋友需要赏识教育，爱人更需要你的肯定、支持和信任。综观海内外之成功人士，哪个不是背后有一个和谐美满的家庭。

婚姻久了，围墙内的人有倦怠的情绪很正常，这时就需要动

用你的智慧去使婚姻保险。有些人觉得不需要我动什么脑筋，慢慢地沟通少了、相处时间越来越少、相互之间变得不理解了、看不到相互之间的优点了。久而久之问题就出现了。有的甚至出现长时间的内耗，搞得大家筋疲力尽。试想：这种状况如何能充满激情的投入到工作当中？人的潜力、灵感、信心都很难百分百的发挥到工作当中去。工作效率、成就都会大打折扣。

我相信绝大多数人在组建家庭之前，都是信心十足的。当你对婚姻信心不足时，你就要试着改变一下自己，交多些知心朋友，把自己变得更漂亮些，出去旅游一下，也许回想婚姻之初也会帮你重拾一些自信！在这里我觉得做女人要“贪心”些：在工作中要积极向上，自己要不断充电，做不断进步的人；生活上做一个会经营家庭、教子有方、懂得生活的人；把自己的丈夫、孩子都培养成知心朋友等等。当你为完成一项工作而全身心投入的时候；当你在教育孩子上小有成就时；当你谈起养生之道能娓娓道来。

你身边的人一定会觉得你很美、很有魅力。