

2023年自驱型成长阅读心得(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自驱型成长阅读心得篇一

随着社会的不断进步和发展，读书已经成为了人们提升自身素质和获取知识的重要方式之一。而对于每一个读书者来说，如何更好地读书、获取更多的知识成为了一种追求。在我过去的读书经历中，我深深地体会到了“自驱型成长读书”的重要意义，因此我愿意分享自己的心得体会。

首先，自驱型成长读书需要树立正确的读书态度。读书是一项有目的、有计划的活动，我们要有明确的目标，而不是盲目地追求庞杂的书籍。每一本书都有其独特的价值，我们应该根据自己的兴趣爱好和需要进行选择，避免浪费时间和金钱，从而更好地实现自身的成长和提升。

其次，自驱型成长读书需要合理安排读书时间。读书不能只是一味地盲目追求数量，而应该在有限的时间内，读透一本书，把书中的知识消化吸收，真正获得对自己有价值的内容。要根据自己的实际情况，合理安排读书时间，每天坚持一点，长期坚持下来，才能在读书中获取更多的知识和启发。

第三，自驱型成长读书需要学会提升阅读能力。阅读能力是读书的基础，只有具备了良好的阅读能力，才能更好地理解和消化书中的内容。为了提升阅读能力，我们可以通过多读经典文学作品、专业书籍以及阅读技巧的学习等方式进行培养。同时，积累词汇量、提高阅读速度和理解力也是提升阅读能力的必要手段。

然后，自驱型成长读书需要善于总结与应用。读书不仅仅是获取知识，更要学会运用所学到的知识。我们应该在读书过程中做好笔记和摘抄，将重要的观点和思想记录下来，同时加以自己的理解和思考。并在实际生活中灵活运用，将读书的收获融入到工作、学习和生活中。只有这样，我们才能真正体会到读书对于人生的影响和改变。

最后，自驱型成长读书需要保持不断学习的心态。读书只是一种学习方式，不应仅仅局限于书籍。我们应该积极参与各种形式的学习活动，不断扩展自己的知识面和见识。同时，要有勇气面对自己的不足和问题，不怕困难和挑战，持续提高自己的学习能力和综合素质。

总而言之，自驱型成长读书是一种积极主动的学习方式，它需要树立正确的读书态度、合理安排读书时间、提升阅读能力、善于总结与应用，并保持不断学习的心态。通过这种方式，我们可以更好地利用读书来提高自身素质、拓宽自己的知识面，实现自我成长和完善。在今后的读书过程中，我将继续努力，以更加自驱型的心态去面对并克服各种困难，为自身的学习和成长不断积累经验和能量。

自驱型成长阅读心得篇二

在当今社会，读书已成为一种普遍的追求。读书有助于我们开阔视野，提升知识水平，但在现实中，许多人只是追求读书的数量，而忽略了质量。相比较而言，自驱型成长读书才是真正的追求。在我个人的阅读经历中，我体悟到了自驱型成长读书的重要性，而这一成长过程也带给了我很多启示和体会。

首先，自驱型成长读书可以帮助我们养成良好的阅读习惯。有效的阅读习惯是取得优秀成绩的关键，它能够提高我们的阅读速度和理解能力。然而，要培养良好的阅读习惯并不容易，需要经过反复的努力和实践。自驱型成长读书可以培养

我们对知识的渴求，激发我们主动阅读的欲望。当我们对一本书充满好奇心和热情时，我们会主动去阅读，并且会更加专注，更加容易进入阅读状态。通过自驱型成长读书，我养成了每天阅读的习惯，这不仅提高了我的阅读能力，也为我今后的学习和工作打下了坚实的基础。

其次，自驱型成长读书可以帮助我们培养批判性思维能力。在信息爆炸的时代，我们需要拥有独立思考和分析问题的能力。自驱型成长读书可以引导我们去思考和质疑书中的观点和结论，而不是笔记本上的简单摘抄。通过与作者对话，我们可以学会辨别真假信息，提升自己的辩证思维能力。在我阅读过程中，我学会了对书中的观点进行反驳和思考，不仅加深了我对书中内容的理解，也让我从别人的观点中发现自己的不足，并加以改进。

再次，自驱型成长读书可以帮助我们提高综合素质。读书不仅仅是为了获取知识，更重要的是全面提升自己。通过自驱型成长读书，我们可以接触到各种各样的经典著作，了解不同领域的知识。这些知识在我们人生的各个阶段都会派上用场。比如在学习中，我们可以借鉴历史上的智慧和经验，解决我们面临的问题；在工作中，我们可以通过读书提升自己的专业素养，提高自己的竞争力。通过自驱型成长读书，我不仅学到了知识，还培养了自己的兴趣爱好，提高了自己的人文素养，这些都是我不断成长的重要支撑。

最后，自驱型成长读书可以帮助我们建立正确的价值观。人生的价值观决定了我们的行为和选择，在复杂多变的社会中，我们需要有正确的价值观来指导我们前行。自驱型成长读书可以帮助我们接触到各种各样的思想和哲学，从中汲取积极向上的力量，避免被一些消极的思想所干扰。通过自驱型成长读书，我学会了积极向上的心态，学会了用宽容的心对待他人，学会了积极面对困难。这样的价值观指引了我的行为，让我能够更好地认识自己，面对挫折和困境时能保持乐观向上的心态。

综上所述，自驱型成长读书是一种非常值得追求的精神状态。通过自驱型成长读书，我们可以养成良好的阅读习惯，培养批判性思维能力，提高综合素质，并建立正确的价值观。在这个过程中，不仅提高了我们的学业成绩，还使我们更有价值和意义地度过每一天。让我们摒弃浮躁的心态，坚持自驱型成长读书，用书中的智慧和力量去塑造更好的自己。

自驱型成长阅读心得篇三

第一段：引言（100字）

在人的一生中，读书是一项重要的活动，它既能增长知识，又能陶冶情操。在读书的过程中，我们可以获得自己所需要的各种资源，从而实现自我的成长。但是，读书容易，读好书却是一项庞大的挑战。我深深认识到，自驱型成长是一种重要的读书方式，它不仅帮助我更好地学习知识，还在心灵上促使我不断成长。

第二段：培养自驱型成长的意义（200字）

培养自驱型成长的意义在于让我们能够主动地寻求知识和成长的机会，而不是被动地等待别人给予或者是被迫学习。自驱型成长的过程中，我们会发现自己能够更好地适应和应对各种挑战。在读书的过程中，有时我们会遇到难以理解的内容，或者是枯燥乏味的章节。但如果我们能够培养自驱型成长的心态，就能够更好地克服困难和挫折，并找到适合自己的学习方法，进一步提高自己的学习能力。

第三段：如何培养自驱型成长（300字）

培养自驱型成长需要我们具备一定的能力和意识。首先，我们需要有明确的目标和计划。读书成长需要有一个明确的方向，我们需要设定好自己的目标，并制定详细的计划来实现这些目标。其次，我们需要持续地学习和思考。读书不仅要

求我们积极地阅读书籍，还需要我们不断地思考和反思所读内容。在学习和思考的过程中，我们不仅能够深化对知识的理解，还能够培养自己的思维能力。最后，我们需要保持积极的心态。读书的过程中，我们难免会遇到各种困难和挫折，但只有保持积极的心态，才能持续地进行自我成长。

第四段：自驱型成长的好处（300字）

自驱型成长带给我们的好处是多方面的。首先，它帮助我们提高学习能力。通过培养自驱型成长，我们能够在学习中主动寻找问题和答案，不仅能够更好地理解知识，还能够培养自己的独立思考能力和解决问题的能力。其次，它帮助我们提升综合素质。自驱型成长使我们不断挑战自我，克服困难，增强自信心和抗挫折能力，从而使我们在不同的领域都能够取得突出的成就。此外，自驱型成长也有助于我们提高自律和自我管理的能力，培养良好的学习习惯和条理性，从而提高效率和质量。

第五段：结论（200字）

自驱型成长读书是一种培养自我认知和成长的有效途径，它能够帮助我们更好地实现个人价值。在读书过程中，我们无论是面对困难还是疲惫，都要保持积极的心态，应用自己的理论知识和方法，主动地追求个人成长。只有通过不断地读书和成长，我们才能成为更好的自己，让自己的人生拥有更大的价值和意义。

（共计1200字）

自驱型成长阅读心得篇四

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。

自驱型成长阅读心得篇五

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”！