

# 超越读后感 超越全书读后感(优秀10篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 超越读后感篇一

《爱经全书》[古罗马]奥维德著、曹元勇译上海三联书店2005年9月版《爱经全书》包括《爱经》《爱药》《美容》《恋歌》四部，内容涉及男女恋爱技巧、艺术的探讨，情场失意的诊治药方，女性饰容艺术以及对具体恋爱情境的歌咏……《爱经》成书于公元前2年，罗马帝国骄奢淫逸的社会风习给此书打上深刻烙印。刘易斯·梅评论在《爱经》里，“一切都是明快的，都如阳光普照一般，给人以美感，同时又浮浅得可爱，雅致得无与伦比，娇媚得无可抵御，虚假得完全彻底”——这些对《爱经》的品评，其实处处通向当日的时代，阅读《爱经》，也是了解罗马帝国社会风尚的一个合适入口。关于《爱经》在中国传布还有一则有趣的典故。

1929年，诗人戴望舒替水沫书店译《爱经》出版，3月23日《申报》登出广告，内中有“多情的男女青年当读”等语，次日同报又登出世界书店发行《唯爱丛书》的广告，这是红男绿女的消遣读物，鲁迅一时失察将二者相提并论，在致韦素园的信中有一段针砭时弊的话：“上海去年嚷了一阵革命文学，由我看来，那些作品，其实都是小资产阶级观念的产物，有些则简直是军阀脑子。今年大约要改嚷恋爱文学了，已有《唯爱丛书》和《爱经》预告出现。”后来孔另境为出版《现代作家书简》向鲁迅征集书信，翻译家李霁野明白奥维德的长诗向被视为欧洲古典名著，于是向鲁迅建议，最终删去了原信中“和《爱经》”三字，也洗清了戴望舒的冤枉。

奥维德笔下自然有轻浮不严肃的文字，但从总体上来讲，正如译者所言，《爱经》“关注的是男女平等的恋爱艺术，探讨的是如何赢得对方垂青的问题，而不是性ai社会学或性ai房事学”。

## 超越读后感篇二

我看了《三字经》这本书有一些感想，下面，我就和大家分享一下我的感受吧。

我看了一篇第三篇字经的内容上面说到：一而十，十而百。百而千，千而万。从字面理解，意思就是：从一到十，从十到百。从百到千，从千到万。而我读完这句话的理解是：做事不能一下子做好，要慢慢来，争取做到最好。

我还看了一篇，上面说到：曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。书中的意思是：春、夏、秋、冬这四个季节，循环往复，永远也没有尽头。而我读完这句话后，我结合学习，总结出一条道理：学习就像春夏秋冬，要有一个好的学习环境，这样才能循环往复，形成一个好的学习链，你才能读好书。

三字经可以教大家很多适合小学生用的东西，大家一定要常常温习温习哦！

## 超越读后感篇三

可能我对好多事物的理解都是错误的，比如“自卑”这个词，本来我觉得这就是一个贬义词呀，可当我看了《自卑与超越》这本书后，它告诉我，这只是一个状态，它本身并没有错，而为什么被很多人认为不好，是因为无数的人无法用正确的方法去面对它，以至于造成了很多不好的影响。比如很多自卑的人，会用某方面的优越感来遮掩自卑感，而不是努力改变自己，让自己变得更好。

自卑的确是一个不太好的状态，但是这本书告诉我，自卑的状态是可以改变的，而且自卑的人如果能超越自我，那么甚至可以获得比常人更大的成就，因为他们常常需要思考，在一个更低的状态下进行提升，他们常常需要给自己打气，不断得从失败中爬起来，这会让他们拥有常人难以拥有的坚韧品质，我想这也是这本书的名字里为什么会“超越”两个字吧。

我曾经也是一个自卑者，在沟通这个方面。我一直不知道如何与别人交流，会因为自己的话无法逗笑别人而感到沮丧，也会因为找不到话题而觉得自己不是一个拥有有趣灵魂的人。曾经我一度认为这辈子就这样了，可是常常觉得不甘心，好不容易来世间走一遭，怎么能这样算了呢？于是我疯狂的查资料，看书，我不相信还有用心学不会的东西，事实上正是如此，我慢慢得学会了如何沟通，如何正常的聊天，虽然有的时候还是会找不到话题，但已经好多了。

小时候，身边的人都说“这小子很聪明”，那时的我觉得，我只要稍微努力一点，就能把这件事做好，要么是觉得刚刚懂了一点就不再深入学习了，觉得这知识太简单了，可后来我错了，我才发现，我的聪明也仅仅是和大家一样，我刚刚学就能明白的，他们也都明白，而我不明白的，他们也明白。我明白了不要光想着“我以前不会只是因为懒，只要我学就一定能学好”这样的话，这是最无用的，若是我们懒人可以靠这个，那对于那些十分努力的人是极其不公平的，就如同一个漂亮的女孩子已经不希望别人再告诉她“你很漂亮了”，就如一个本来很努力的孩子，你却告诉他你是因为天赋好才成功的，而忽视了他的努力，也许他本身并不比别人聪明，只是他比别人努力很多很多。我们更需要重视努力，而不应该总是盯着天生的东西，这东西本来就已经无法改变了，从出生的那一刻起。

有一句话不是挺好的么，成功是99%的汗水加上1%的天赋，99%的汗水其实比1%的天赋要重要得多，毕竟天赋改不了，

而汗水可以自己打拼，大家都是平凡人，谁也不比谁聪明多少，而且天赋这东西，我个人感觉也分为天生的天赋，和后天的天赋，我们要多找找学习的方法，比如背个英语单词，你强行记忆和我联想记忆，肯定不一样，可能有的人就觉得我天赋好，其实不然，我只是用对了方法，这个方法就是后天可以形成的天赋。主观上，我是认可大部分的东西都可以形成后天天赋的，问题是我们如何去寻找这样的方法。

今天是假期第四天，我在家看书，可以说只有一点点收获，有一点沮丧的同时，我也很高兴，这说明了，我正在做一件不是那么容易被别人超过的事情，也许一开始会很难，很慢，但只要坚持做下去，一定能有所改变的，我还有一个想法，我希望从自己从一个小白到最后的聊天能手的过程，整理出一套天赋模型，可以教给以后有同样困惑的人。

文档为doc格式

## 超越读后感篇四

最近在工作之余很认真的在读这本影响了很多人的书，它给了我极大的振奋与鼓舞。每次掩卷总是思绪万千，回顾这么多年来在工作历程，对我所从事的这份工作充满感激。《超越自我》使我重新燃起了工作的激情，对今后的事业有了更高的奋斗目标，有了对工作追求尽善尽美的态度，下面谈一谈我对此书的一点感想。

一、把工作当成事业来做。书中说：只有把工作当成是自己的事业，才会保持工作的激情，把工作仅仅当做事情来做的人、认为工作仅仅是为了生活的态度，意味着他们永远也不会成为事业的主人。“失败者做事情，成功者做事业”就是指对工作的态度。“要想取得事业上的成功，必须站在事业的高度对待你的工作”，“也就是干一行、爱一行、专一行”。你如何对待你的工作，你的工作也会如何对待你。晋升、加薪的机会总是为那些认真履行工作职责的人而准备的。

对工作的态度不同，工作回报给大家的也必定不同。

二、做一名敬业的员工。“敬业，顾名思义就是敬重并重视自己的职业，把工作当成自己的事业，为之付出全身心地努力，抱着认真负责，一丝不苟的态度，即使付出更多的代价也心甘情愿，并能够克服各种困难把工作做到尽善尽美。”这是本书开篇第一段的内容，可见敬业之重要。敬业是从事工作的前奏，是成功的基石，是美好前程的保证。敬业与学历、资历无关，只与对待工作的态度有关。所以不管从事何种工作，哪怕再细小也要摆正工作的态度“视敬业为使命”方能出色的完成任务，方能有一个美好的前程。

三、“任何时候都要忠诚”。忠诚是立身之本；是一种非凡的人格特征；是各种力量的源泉；更是一种美德。本杰明富兰克林说过，“如果说，生命力使人们前途光明，团体使人们宽容、脚踏实地使人们现实，那么深厚的忠诚感就会使人生正直而富有意义。”忠诚和敬业是相互融合的，忠诚于内，敬业于外，两者和谐方能在工作中尽职尽责、善始善终、一丝不苟、兢兢业业。巴顿曾经说过：只要忠诚就能做到不折不扣地执行。“一个人的忠诚会让他达到我们想象不到的高度。”这句话让我深思良久，思考了很多。从此以后我对忠诚有了更深刻的理解。

总之，《超越自我》激人奋发，在今后的日常生活、工作中，将保持饱满的工作热情，积极的工作态度，从点滴做起，认真做好每一件事，一步一个脚印，踏踏实实，对工作保持忠诚，将热情和勤奋融入每天工作中，不断提升自己在各方面的能力，全面造就自己，真正实现超越自我。

## 超越读后感篇五

西游记主要讲的是师徒四人在取经的路上经历了九九八十一难，但始终不放弃，最终取得真经的故事。初读小说，我看到唐僧心慈手软，悟空神通广大，八戒好吃懒做，沙和尚

任劳任怨;在这个暑假重读时，我欣喜地发现，他们身上都凝聚着一种非常好的品质：笑对磨难。

唐僧从小无父无母，身世坎坷，然而他诚心向佛，笑对过往；被压在五指山下的孙悟空，似乎永远难逃出如来的手掌心，然而它坦然面对，终于迎来了五百年后的新生；被贬到凡间的天蓬元帅八戒和卷帘大将沙僧，能够苦中作乐。小说中的人物都在告诉我们，要笑对磨难。

人生不如意事十之八、九，既然如此，我们更要笑对生活中的磨难，记得有人说过：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”确实，笑是一天，哭也是一天，我们自然会选择笑着度过每一天，化磨难为磨砺。

蝴蝶破茧而出，要经历多少磨难，最终翩然空中；沙烁钻进蚌壳，经历无数煎熬，终于成为闪闪发光的珍珠；司马迁遭宫刑，“就极刑而无愠色，”终著成被誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；海伦生活在无光无声的世界里，但她坦然面对，勇敢战胜残酷的命运……不管是大自然，还是生活中，都会有磨难，只要我们能笑对这九九八十一难，我们一定能迎来灿烂的明天。

倘若遇到磨难就放弃，唐僧会被妖魔鬼怪吃掉；孙悟空只能回到花果山，去当一个山大王；猪八戒会在高老庄成亲；沙僧又回到了流沙河。如果这样，他们就做不成取经这件大事，只能平庸地过完一生。

取经不易，正如我们学习。想要取得真经，必然要经历重重磨难。“路漫漫其修远兮”，或许我们会遭遇“山穷水尽”的时候，但只要笑对磨难，定能“柳暗花明”！

## 超越读后感篇六

今天我来向大家推荐一本书，书的名字叫做《超越全书》。

本书是刘墉先生给儿子的116封信与儿子的回信，这116封信每封信都包含着刘墉先生的真情实感，让你读起来就像是父母在给予你谆谆教诲似的。

书中我最喜欢读的便是《时间与金钱》这篇文章了，这篇文章主要告诉了我们：时间就像金钱一样，只会给会使用它的人带来惊讶、好处，相反，不会使用它的人，只会是失败、无聊、追悔。文章开头，刘轩问过一个问题后，刘墉先生便开始了他娓娓道来的教诲与见解。

“同样，会用时间的人。懂得安排时间，按照事情的缓急来支取，到头来，不但完成了他要做的，而且能够留下多余的时间。至于不会用的人，则东摸摸、西磨磨，时间一分一秒的过去，浪费的比利用得多，犹豫的比决断的多，时间永远不够用，事情永远做不成。”这是《时间与金钱》中的一段话。

《时间与金钱》这篇文章就是在告诉我们怎样使用时间，应该“按照事情的缓急来支取”，我们应该分清什么事情是重要的，应该放在什么样的时间段来解决，同样也应该能辨认什么样的事情应该是放在以后来解决的。

刘墉先生在文章结尾总结、告诉了我们四点掌握时间的原则，一是“决定事情缓急、轻重，以优先顺序来安排时间”，我们应该在做事前细致的考虑一下每件事情的优先性；二是大时间做大事情，不能把它拆开使用，这样就会保证我们在做事情时会有充足的时间；三是争取将小时间化成大时间，化零为整，使我们的时间更为集中；四是将时间多元化。

我们应该在适宜的时候一心二用，从而节省每一天不多的时间。

我觉得在读《超越全书》时，每一个读者都会根据文中所说的来思考自己是否正确的完成了某些事情，并思考是否超越

了自己。

## 超越读后感篇七

听过樊登老师读的《自卑与超越》这本书后，我坐下来静静地思考回顾了我这些年的生活，工作，所遇到的挫折和做出的选择，发现自卑感一直存在，它没有变成我个人趋向优越的原动力，却在一些时候变成了生活中的麻烦和桎梏。它让我对待工作不再有热情，变得消极；它在对待孩子的教育中有了不好的影响，带给孩子一些悲观和不自信。

放下它。

自卑情结[inferioritycomplex]是指由自卑感或缺陷感引起的应激状态、心理逃避和对虚构的优越感的代偿性驱动力。即如何超越那些因为自卑而出现的不好的心理反应，化腐朽为神奇！

阿德勒认为，每个人都是背负着三大约束而生：

为了与地球资源更好地共存而必须进行工作；

为了以自己孱弱的躯体对抗生存环境中各种危险而必须与其他人类配合、相处；

为了繁衍后代而必须面对和处理两性关系。

一切人类问题都可以归结到这三个主题中：职业、社会与性。通过面对这三类问题的反应，就能看出一个人对自己生命意义的解读是什么样的。而自卑情结的产生，也往往因为解读出了问题。

而超越自卑的原则则是：



## 1. 寻找真正的生命意义

有多少种人类，就会有多少种他们解读出的生命的意义。然而真正的生命意义绝不是完全个人化的，对他人无所裨益的。

人生命的贡献之上，一想到我所做的一切于他人有益，我就真的很难再自卑下去。

## 2. 学会合作

面对人生的三大任务：职业、社会和性，我们都需要与其他人类进行合作，才能更好地完成它们。学习合作本应是儿童时期要做的事，但我们不能因年幼时错过的，就来认定自己的一生不可再更改，我们再也学不会如何与人合作了——并不是这样！

如果过往的经历，为我们总结的惯用经验是错误的合作方式，或者是根本无法与人合作的方式，在我们意识到这一点的时候，我们就能看清自己曾经是如何解读它们，并将之化为经验的。

那么我们也可以回到经历本身，重新从中提取经验和解读，改变现有的处事模式，学会与人恰当合作，从而将自己拖出自卑的丛林，实现更美好的人生。在生活里，每个人几乎都有机会认识到存在于自己身上的自卑感，或多，或少，它在你的一生里总有出场机会。

阿德勒告诉我们生活本身不足以使人自卑，令人低着头无法前行的，是自己画地为牢。擦掉自己设下的圈套，抬头看看敞亮的天空，这个世界上，还有许多比自卑更重要的事等着你去做。

是要化自卑腐朽为神奇还是在自卑的路上走到黑，也得看自己有没有遇到点化，而今我遇到了！

是的，这本书点化了，让我正确的认识了自己，知道怎样才能克服自卑，超越自我，努力前行！

## 超越读后感篇八

日复一日的工作很容易令人的热情逐渐冷却，感到索然无味，甚至会对工作表现出浮躁的心态，对工作失去激情，敷衍应付，这样一种工作状态是很可怕的。读完《超越自我》这本书，让我深深的意识到在任何时候、面对任何压力下，都不能对工作失去热情、激情，要兢兢业业做好本职工作。如何才能保持工作的热情呢？我认为：

我们不能总是以本位主义去思考问题，“我在工作中付出多少，就应有多少的回报”，若回报不如所愿时，便灰心失望，失去工作热情，得过且过。要知道，工作主要是自己去做的，工作做不做，不是能力问题，而是态度问题。所以，对工作我们要摆正心态，端正工作态度。

理清个人与总站未来发展目标的认识。只有对总站的发展目标深入了解，才能促使自己不断充实自我，适时调整自己的角色，以适应总站的发展需要。只有找到个人和总站蓝图的最佳结合点，才能获得真正的心理归属感。

长短结合，朝着这个目标努力，这样工作起来就有动力和冲劲。有了方向、有了动力，自然就能保持高涨的工作热情。

我选择了一份工作，其实就是选择了一种责任，必须以一种锲而不舍的精神、一种坚持到底的信念、一种自动自发的责任心严谨地对待，在这种严谨的态度的支持下保持对工作的热情，这样才能真正把工作做好！

## 超越读后感篇九

《超越自己》是作家刘墉写给刚考上纽约史岱文森高中的儿

子刘墉的一百一十六封书信，信中针对而这些每日生活所遭遇的事件加以发挥及引导，寄理于情的`的字字句句，充满了父亲对儿子的关爱，教会，期许，刘墉超越自己读后感。

超越自己，这句话简单的话概括出来了所有成功人士的秘诀，他们有勇于超越自己的冲劲。那么为什么大多数人都不能成功呢？因为他们难以把握机会，因为拖延的毛病；容易满足于现状，没有更高的理想；不敢面对未来，因为缺乏信心。为什么不能成功？一句话，因为不能超越自己。

因为这是上天的安排，让我们在具备了谋生能力后，就很少有继续超越的想法。也只有这样，我们才能安心做一个普通的凡人。

只有少数人会说：“我不要做一个普通人，我要超越自己。”于是，在这种努力与信念下，他们将自己提升了并且随着不断地超越，他们做出了世人无与伦比的成就。他们就是前面说的那些成功人士。

所以刘墉说：“在整个奋斗过程中，我认为最大的敌人不是别人，而是自己。尤其是那些收受尽呵护的年轻人，为了独立面对未来，他们必须战胜自己的惰性和依赖心。这种毛病若不根除，无论在父母的逼迫下成绩，功课有多好，将来都难以成功。……这个世界是不等人的，它残酷得甚至不能给失败者一点点的同情……你必须成功，因为你不能失败！这是一句莫名其妙的话，却给人耐人寻味的道理。

我用三句话概括了这些内容：超越自己与生俱来的弱点！

创造自己个人的风格！

肯定自己是个不可或缺的存在！

## 超越读后感篇十

本书里作者提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；对优越感的追求是所有人的通性。然而，并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社会和性，在于正确理解生活。那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，以后在生活中容易走上错误的道路；家长和教师应培养他们对别人、对社会的兴趣，使他们真正认识“奉献乃是生活的真正意义”。这样，他们就能够从自卑走向超越。本书大大修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观，开辟了精神分析的新阶段。

自卑感本身并不是变态的，它们是人类地位之所以增进的原因。例如，科学的兴起就是因为人类感到他们的无知，和他们对预测未来的需要，科学是人类在改进他们的整个情景，在对宇宙作更进一步的探知，在试图更妥善地控制自然时，努力奋斗的成果。事实上，以我看来，我们人类的全部文化都是以自卑感为基础的。

对优越感的追求是极具弹性的，事实上，一个人愈健康、愈接近正常，当他的努力在某一特殊方向受到阻挠时，他愈能另外找寻新的门路。只有神经病患者才会认为他的目标的具体表现是：“我必须如此，否则我便无路可走了。”

在《自卑与超越》里，作者以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形象、对个人行为的影响，以及个人如何克服自卑感，将其转变为对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。任何一个人在成长过程中，最初都是以感觉来判断是非好恶。刚出生的婴儿到幼年阶段，接收到任何负面的信息，印象都会特别深刻。容貌、身材的高矮胖瘦、课业成绩的好坏、家庭背景的差异等等，都有可能人的成长过程中，种下自卑的因子。因此应该以坦然的态度面对自我内心中的自卑情结，使自己在生活、工作、处事上，避免走入自暴自弃或是骄傲自大的偏锋，能够超越自己。

书上说到：我们的文化和国民大抵都有一种“自卑而超越”的心理。有矛盾才有进步，只有把人置于一种矛盾的境地，他才能进步。然而，所有的儿童都有一种天生的自卑感，它会激发每个孩子都去追求优越感。只有把这种追求引向富有成就和有益的方向。必须确保孩子对优越感的追求能给他们带来精神健康和幸福，形成健康、良好的生活风格，否则会造就成被称为“生活的失败者”的各种问题儿童。这些儿童会把追求优越性扭曲为追求权力，控制别人，自私自利，或沉溺于自我想象的世界之中，缺乏面对现实的勇气。而这些错误的优越性追求，正是需要我们加以注意的地方。

如果自卑心理一旦产生，而得不到及时纠正，对人的危害是严重的。那么，怎样才能帮助学生克服自卑心理？以下是我几点粗浅体会：

第一，澄清不正确的认识，消除自卑心理。我们每个人都有自己的缺点，同时也都有自己的优点。我们不能总拿自己的短处跟别人的长处相比，这样就很容易产生自卑。相反，我们既要看到自己的不足，更要看到自己的长处，这样才能克服不足，发挥优势，找回自信。

第二，培养自信心。有意识地去培养勇气和胆量，经常对自己说：“我能行！”和“我能够做好！”，不断给自己增加勇气，树立对自己、对人生的自信心，以这种自信与自卑对抗，战胜自卑。

第三，正确对待他人的评价。人无完人，谁都会犯错误，有了错误就要正确的面对批评，有时候，你的领导，父母，老师说你没有别人好，没有别人有能力，其实并不是说你真的很差，而是为了给你一种鼓励和鞭策；或者只是一时的气话，并不代表他们的本意，我们应该分析他们当时说话的场合和情境，不能捡起话来就往自己身上套。如果真是他们的不对，你也可以事后与他们评理，为自己辩护。对人的评价也应该采取这种态度。总之，我们不能消极地对待别人的批评和评

价。

虽然，我们无法成为一个没有缺点的“完人”，但可以变成一个身心健全的人。防止自卑心理的产生，有了自卑也应当正确对待。这样我们才能健康、更好地发展。

对于爱情，真本书也分析的很有道理。只有两人将对方的幸福看得比自己的幸福还重要，才会有真正意义上的合作，只有让给对方爱大于对自己的爱才是真正的爱情。这本书我学到最多的就是奉献精神，如果我们一味的索取，只想从恋爱的对方那里得到自己想要的，而忽略的对方的感受。那么时间长了，对方会放弃对你的爱，因为他无法从你那里得到他所需要的爱。爱情是奉献的。爱一个人就要相互包容理解，努力做成你们各自想要的样子，这样你的人生才会有意义。为一个人去改变未必是件痛苦的事，只要不是世界观的问题，人们性格都是有差异的，只有相互改变一点，互相努力满足对方，这样双方都会觉得幸福感。

人生三大问题，即“职业”、“人及其同伴”、“爱情与婚姻”。作为生活三大问题之一的职业，与其它两个问题紧密相关。童年时期的经历和人后来职业的选择大有关系，家庭和学校对儿童未来职业的影响也非常重要。对于有问题的儿童，我们应该找出他们的主要兴趣，给他们以整体性的鼓励。父母、教师以及所有对人类未来的进步和发展感兴趣的人，都应该努力让孩子们接受更好的训练，以使他们在进入成年人的生活时，不至于在分工制度中无法占有一席之地。人类最古老的努力之一，足其和同类缔结友谊，人类的进步总是意味着更高层次的合作，无论从家庭还是到社会：都充满了人的互相合作和吸引。

说实话，真本书我只读了一遍，所以我觉得我还有很多东西没了解透彻。真的是一本好书。它让我努力从自卑中走出来，让我知道了改变的方向，下一步就是迈出艰难的一步改变自己。我要从自卑中走出来并且要超越自己，实现自己的价值。