

# 2023年拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟(汇总10篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇一

这本书躺在我的kindle里很久了，显然它有一个非常吸引眼球的名字，这是当初选择它的理由。看完之后的感觉是颠覆感强烈，难道我们的思维里很多固有想法是错误的？

你是不是认为结婚前男方必须有房子？没有婚房的男子没有什么前途？

你是不是对现在的工作没有兴趣？

你是不是认为只要坚持就一定会成功？

如果你对这些问题想法都是肯定的，那么我建议你看看这本书，会有不一样的感悟。拆掉这堵“思维的墙”，就是要走出这种思维怪圈，提高心智，找出自己真正的兴趣和特长，成长为自己本来的样子，就像有光透进来，照亮真正的自己。虽然我对书中举例子说巴菲特、马化腾没有买房子而获得了巨大的成功的例子不是那么赞同，因为他只片面得看到了成功的个例，没有看到还有很多人同样没有买房子却投资失败、创业失败的普通大众，但是我对他提到的心智模式还是很感兴趣的。

“我们自己都不曾意识到，我们为自己构建了一个世界，然后又反复强化，最终让我们相信这个世界，就是我们构建的那样。”因此，我们很听话地长成为别人要求的样子，却把自己弄丢了。所以要打破这堵墙，要成长，成长为独特的自己。在如何才能成长为真正的自己的过程中，书中说了几个关键词，分别为兴趣，等待，恐惧。

兴趣是成长的前提，要发现自己的兴趣。不管是挣钱，还是

生活，哪怕是找对象，都要求是个“有趣的人”。有趣之人和无趣之人，差别还是很大的。只有发现兴趣，才会开始投入。既然开始投入，就会投入了时间和金钱，就会有时间成本和机会成本。当一个人等待与拖延的成本，远远高于他真正开始行动所需要的成本，他就会慢慢陷入越等待越不行动的怪圈。这个模式称为“等死模式”。越等待，越没有时间和信心，越没有时间和信心，就越不敢。这样就是一个恶性循环，而最好的选择就是行动起来。而不敢去做，或者一直在等待，另外一个原因就是恐惧，怕失败，怕丢人，或者对这件事情本身有所畏惧。因此，我们更要去战胜恐惧，不然永远无法成长。

总之，所有的成长路上都会有困难，只能一步一步克服，才能最后按照自己的方式成长起来，而决定一个人成长的根本原因是这个人的思维方式。

说到这里，我才明白这本书为啥被定义为成功学书籍。如果你不满意现在的状态，那么请按照书中所教你的，换另外一种方式生活，突破自己，积极乐观！以上，与大家共勉。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇二

2014年的时候读过一次，今年是读第二次了。

第一次读的时候，里面的各种思维概念真的是颠覆了我的认知，改变我特别大。说说几个我影像深刻的概念：

1. 做一个恐惧保险箱，把你最恐惧的事情写在一张纸上，放到一个地方保存。过一段时间再打开纸条，看看你担心的事情有多少没发生。（其实很多时候你担心的事情都没有发生）
2. 如何背好单词？多重复，多忘记，要数量不要质量。
3. 远离那些让你获得安全感的東西，包括过于关心你的父母，

可以任意刷的卡，养老般对的工作。

第一点对我的影响：我一直是一个很胆小的人，惧怕所谓的权威（老师，领导，公众演讲等），看完书后反思，其实恐惧这些东西没有对我有任何好处，不恐惧这些，对我的生活也没有任何影响。自己担心的事情发生的概率很小。恐惧本身只不过徒增自己的压力罢了。慢慢的，就练就了钝感力，生活幸福指数暴涨。

第二点对我的影响：自己一直是一个追求完美的人，所以很多事情要求做到最好才行，最后的结果往往是虎头蛇尾。发现根本做不到完美，干脆就不做了。这其实是最坏的一种方式。完成比完美重要的多，坚持多几次，不懂的就能熟悉，熬过这一段时间，自己才能成长。放弃只会让自己退步，而且会对自己越来越没有信心。

今年再读这本书是基于第一次读时给我带来的冲击。但是第二次再读时，感觉就很平淡了。书中的很多东西都已经理解并实践了。看到了自己思维的更新，自己的成长。感谢作者的好书。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇三

你是不是认为结婚前男方必须有房子？没有婚房的男子没有什么前途？

你是不是对现在的工作没有兴趣？

你是不是认为只要坚持就一定会成功？

如果你对这些问题的想法都是肯定的，那么我建议你看看这本书，会有不一样的感悟。拆掉这堵“思维的墙”，就是要走出这种思维怪圈，提高心智，找出自己真正的兴趣和特长，成长为自己本来的样子，就像有光透进来，照亮真正的自己。

虽然我对书中举例子说巴菲特、马化腾没有买房子而获得了巨大的成功的例子不是那么赞同，因为他只片面得看到了成功的个例，没有看到还有很多人同样没有买房子却投资失败、创业失败的普通大众，但是我对他提到的心智模式还是很感兴趣的。

“我们自己都不曾意识到，我们为自己构建了一个世界，然后又反复强化，最终让我们相信这个世界，就是我们构建的那样。”因此，我们很听话地长成为别人要求的样子，却把自己弄丢了。所以要打破这堵墙，要成长，成长为独特的自己。在如何才能成长为真正的自己的过程中，书中说了几个关键词，分别为兴趣，等待，恐惧。

兴趣是成长的前提，要发现自己的兴趣。不管是挣钱，还是生活，哪怕是找对象，都要求是个“有趣的人”。有趣之人和无趣之人，差别还是很大的。只有发现兴趣，才会开始投入。既然开始投入，就会投入了时间和金钱，就会有时间成本和机会成本。当一个人等待与拖延的成本，远远高于他真正开始行动所需要的成本，他就会慢慢陷入越等待越不行动的怪圈。这个模式称为“等死模式”。越等待，越没有时间和信心，越没有时间和信心，就越不敢。这样就是一个恶性循环，而最好的选择就是行动起来。而不敢去做，或者一直在等待，另外一个原因就是恐惧，怕失败，怕丢人，或者对这件事情本身有所畏惧。因此，我们更要去战胜恐惧，不然永远无法成长。

总之，所有的成长路上都会有困难，只能一步一步克服，才能最后按照自己的方式成长起来，而决定一个人成长的根本原因是这个人的思维方式。

说到这里，我才明白这本书为啥被定义为成功学书籍。如果你不满意现在的状态，那么请按照书中所教你的，换另外一种方式生活，突破自己，积极乐观！以上，与大家共勉。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇四

### 拆掉成功学能复制的“墙”

近日来，办公室里好几个同事都买了房，有的买了婚房，有的便是条件好了换个大房子，对于我这个刚刚毕业的低薪工作者来说就只有羡慕的份了。大家的讨论也引发了我的思考，其实我们羡慕的人他们也是从无到有，想起近来看的《拆掉思维里的墙》这本书，里面第一章正是写的年轻人买房子成为房奴的问题，一套房子消灭一个梦想吗？现在的年轻人都很急功近利，就想在现在这个年纪得到后该有的生活，于是有了没有房子就没有安全感，没办法结婚的想法。

在生活中，我们常常能听到一些耳熟能详的鸡汤故事，但是这种鸡汤喝多了也会让人消化不良，古典老师当年曾“稀里糊涂的”进入新东方，年轻有为，视角独特，这也许就是吸引我成为他的读者的原因吧。每个人都有自己的想法，心思，升华一下就称之为“思维”，但每个人都有自己思维的局限性，古典就强调了人的思维模式不要固定不变，要经常随事物环境变化而变化，不要因为思维定式给我们认识事物和人造成一定的阻碍。客观事物的存在并不会因为我们而改变，但是我们的想法和选择就会导致得到的结果不一样。

成功的人为什么会成功？单单是因为”坚持“二字吗？其实不然。你会发现，其实这些成功人士往往比我们更有机会，或者更有想法。然后，他利用自己的这些优势，再加上自己的这些想法，在加上坚持.....其实，你在读某些心灵鸡汤的时候，往往被那些故事的表面所蒙蔽了。那个故事只会告诉你，坚持，只要坚持了就一定能够像这些人一样。这就导致了很多人，很多想成功的人在自己的内心里给自己下一个信念“我要坚持，只要我坚持了，我一定能够像这些成功的人一样成功”。但是他们往往忽略了这些成功的人士怎样的背景，成功并不是偶然的，当你读了这本书的时候，你会发现你这些年的思维都被局限了。

“拆掉思维里的墙，原来我还可以这样活”。只要我们敢于打开禁锢思维的墙，真实面对掌控我们的生活，就能找到人生出路。但是，每个人的情况都是不同的，人人都是规划师，关键是看自己能不能“打破思维的僵局，拆掉思维里的墙”走出来，学会规划和修正。拆墙固然很重要，重建更重要，因为破旧立新是一个系统工程，有破有立才能继续，光破不立，还只是一团乱麻或者一堆废铁。书中是给出了重建的指导，但关键要靠自己去领悟。

我们要敢于拆掉思维的墙，要对各种思想多点质疑，要找到更多有效的工作方法。优秀的人总会用不同的思维模式来观察事物，对同样的事情，他们会从不同的角度来观察，并会有不同的结论，然后再从整体来把握事物。而我们一般人在观察思考事物时，常会受制于自己固有的思维模式，自动获取自己想要的东西，过滤不想要的东西，得到的看法也可能不是客观的真实反映。我们要警惕和反思我们的思维模式，要拆掉思维里的墙，让眼界更宽更远。

读过这本书我觉得现在的年轻人应该从以下几方面入手，消除自己的迷茫和焦虑。

首先，应摆正观念。每个人皆独一无二，每个人都不是能通过模仿他人的故事来达到他人的成功的，他背后流泪的、利用的、被利用的、卑微的时候都不知道，而且，说不定他出生时的天气，人情，温度都会影响他的头脑，怎么模仿…。因为我们独一无二，所以所谓的成功也可以是独一无二的，世界那么大，我想换一种成功。

第二，知道自己要什么。别说什么我要幸福，我要众生脱离苦海什么的，太抽象，也不利于目标的实现。另外，书中的一些话让我颇受启发，“成功的本义，是越走越近”，在我看来，我的成功是不断的进步，哪怕是微小的，每天不断的进步，就是一种幸福，而又因为此成功不可能达成，所以每天对我来讲都是幸福的累积。

最后，知道如何实现目标。没必要做太长，太空的规划，要做短而落实到每天的计划，能够非常具体，明显地观察到目标的完成程度，同时，也需要完成目标后给自己奖励，我一般都是奖励自己一个牛奶巧克力或者邂逅一首好歌，嘿嘿。

以上，只是我的看法。每个人都是独立的个体，走的路也是不一样的。所以，拆掉成功学能复制的“墙”吧，自己走的路，让别人说去吧！

如果你已经是金子，你要做的是找到自己发光的方法！

这本书里面提到了很多现代人的想法与行为，对此进行了一些解析与建议，感觉受益匪浅。

比如，书里面提到的“心智模式”，每个人的心智模式都有自己的局限。以前以为双赢总是对的，其实不然，这要看是在什么环境下。如果你想与对方有长远、持续的合作，这时毫无疑问是选择双赢win-win模式了；如果你想直接把对方击败，自己上位，那这个时候就要选择我赢他输win-lose了；如果你想以退为进，瞄准更长远的利益，确认这么做值得之后，那就要考虑我输他赢lose-win了。所以得知外界环境不同，你要做出的选择就不同，双赢不一定总是对的，也没有哪一种模式总是对的。呵呵！用高中的时候学到的哲学来讲就是实事求是，与时俱进，具体问题具体分析。

第二点谈到“是金子总会发光”。很多人内心可能都多多少少有这种想法，其实不是。大浪淘沙，“现在已经不是三顾茅庐的时代，诸葛亮需要博客需要微博需要影响力”呵呵，这是作者的原话。如果你是金子这还不够，你还要努力提高你的含金量，才会成为发光的金子。当你被发掘出来，你要经历很痛苦的碾磨、冲刷、浸泡，要让你身上的杂质、不好的习惯、污点被熔掉。然后还要成型、打磨、抛光，最后才能成为有价值的发光的金子！

如果你已经是金子，你要做的是找到自己发光的方法！

第三点讲到了职业规划的问题，“每个人都要给自己做长远的职业规划，并且制定详细的计划”。书中对这观点是不太赞同的，如果这样，可能会使自己丧失很多机会。就企业的发展来讲，一般建议制定最多3年的业务规划。因为20年后的职业不一定现在有，就像你现在就业的职位，20年前你可能从来没听说过。

对一生进行充分规划永远都是一个好想法，但一定要记得写下来的时候要用铅笔而且手边还要有块橡皮。

第四点是我一直以来犯的错误，尽管自己好像不是很承认，为了避免以后再犯这样的错误，现在要做深刻的改正，知错就改。呵呵！“我一旦找到自己热爱的工作，我就绝不会像现在这样吊儿郎当，我会全力以赴”你只有在确定自己有终身热情的时候才全力以赴吗？那么恭喜你，你要加入“不断换工作”和“永久焦虑”的俱乐部了。事实上，只有你全力以赴，你才能找到工作中的乐趣，找到了乐趣，才会使你爱上你的工作。吊儿郎当是你全力以赴，寻找乐趣和激情的最大障碍！

切记，在工作中全力以赴，寻找乐趣，从而保持激情，热爱你的工作。

不要等待，要行动

忘记在哪里看到的这本书，是在大学生成长必备网上，还是在某个人的说说里？现在早已记不清楚。

当时买下它应该也是误打误撞，回想不起来为何要买，可是现在证明买下它是正确的，这本书值得我们所有人阅读。

古典老师的大学专业是建筑，但他却没有从事相关的行业，而是阴差阳错进了新东方，成了讲师，而后创办了新精英，



帮助更多的人做职业生涯规划。

从这本书中，我得到的最主要的信息就是自信，做自己，走自己的路，何必在乎别人的眼光，打破思维的局限性，换另外一个角度看问题，也许你会豁然开朗。人们常说：“开心是一天，难过也是一天，为啥不开心呢？”总是觉得人们有开心，难过的选择，为何一定要选择开心呢？古典老师给了我答案，他说，要做掌握自己情绪的人，不要因为别人的态度而给自己造成情绪上的波动，这样就把掌控权交到了别人的手中，说的确实不错。

世界本来就是不公平的，这是本书的一个观点。其实，我并没有仔细的想过，因为我觉得大多数事情都挺公平的，或许是我有点搞不清楚状况，但是我很同意古典老师的看法：世界本身就是不公平的，我们要做的不是抱怨，垂头丧气，而是怎样用自己的方式去改变这种不公平。kaplan——美国教育之父，他是犹太人，在美国遭到歧视，他遭到了教育上的不公平待遇。面对这种不公平，他没有放弃，而是开始研究针对sat的应试办法，提高分数，让很多没有特殊背景的人通过sat考试得到本该属于自己的教育机会，是kaplan引发了这场“考试革命”，被称为“教育民主运动”，不得不说kaplan很厉害，对于公平，我们还需要思考很多东西。

做最好的自己，不要活在其他人的眼中，真正清楚自己的目的。不要因为别人，而改变自己的夙愿，为父母，为朋友眼中的你而活。要做自己想成为的那个人，不张扬，不炫耀，不针锋相对，不怨天尤人，在探索生命的过程中不断成长为内心中的自己，每天多一些快乐，多拥有一些爱，直到这些爱溢出，触及那些世界上最阴暗的角落，要想让别人快乐，首先必须自己快乐。

做内心中的那个自己，不要等待，要行动，要尝试，因为“waitingforlifeiswaitingfordeath.”只有深入的了解，才可

以知道最适合自己的兴趣、职业是什，一味的等待只会浪费更多的时间和精力。

掌控自己，做自己的主人，而不是别人手中的提线木偶。这本书带给我的远不止这些，但这些却是最重要的，也是我自身最缺乏的。感谢古典老师呢。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇五

用了十天时间读完了古典老师的书《拆掉思维里的墙》，书中很多观点解释了一些在生活中所遇到的一些事情，读来颇有共鸣。当然共鸣是一回事，对于书中的一些观点理智的认识是另外一回事，暂且记录，或有有一天，阅历够了，对这些事情会有不一样的理解。

### （1）买房，卖掉梦想的房奴

书的最前面就写了“买房，卖掉梦想的房奴”和“一套房子消灭一个梦想”，这个观点引起我强烈的共鸣，因为，我不也不希望在年轻的时候被一套房把我拴住。在我买房之前我认为买了房，就会被拴住，困在这个地方，当真正买了房，我并没有觉得被房子所困。反而让我没有了这种束缚感，因为这个动作已经完成，我认为积极去面对就可以，不需要认为它有多么沉重。

因此，我个人并不完全认同古典老师的这个观点，当然也包括网上很多故事说马云有50万的时候没有买房，马化腾有50万的时候没有买房，史玉柱有50万的时候没有买房。其实买不买房并不是根本原因，而是他们心中对他们所做事情的清晰认识和对时代潮流的顺应。

《老男孩》最后有一行字“梦想这东西和经典一样，永远不会因为时间而退色，反而更显珍贵”，因此，买套房并不能毁掉一个人的梦想，而真正毁掉一个人的梦想的是个人的思

维，有人因为买了房，觉得自己做什么都需要谨小慎微，不敢去做，甚至不敢去想，如此，梦想就无从谈起。

我认为一个正确的态度是，计算好自己的实力，在能承受或者有压力情况下可承受而且有需要的时候，就可以买房。而买房就如同买一件东西一样，购买动作完成之后，贷款就当每月固定消费，如同吃饭一样。把剩余的钱进行计算，将钱用到刀刃上，同时不要让担心占据自己的太多的时间，忘掉房子的事情，把更多的心思放到工作和提高自己的事情上，渐渐你会发现本来的压力已经完全不是压力，而自己也变得足够p□而买房这件事并不会毁掉自己的梦想，反而给自己一个稳定的家，在心理上更促进自己勇敢的去做事和面对挑战。

## (2) 工作和生活中不同表现的合理解释

或许很多人和我一样，在生活中和工作中完全两种不同的状态。生活中比较被动，做事欠思考，比较随意。而工作中却积极主动，思维相对比较系统，同时纪律性很强。在两种环境下，个人的心理空间不一样，生活中，具有依懒性，认为这些事情都不用我操心，周围的亲人会把这些事情处理了，而我做不如他们做的好；但是在工作中，心理上认为自己需要做好，别人不能做的事情自己可以做，别人能做的事情自己可以做的更好。

两种心理空间给了自己不同的心理暗示，因此促成了不同的外在表现。从这一点来看，有时候对一些人在不同场合下表现的巨大差异也不能单纯的用虚伪来评价，不同场合下个人心理空间完全不同，甚至相悖，于是有巨大发差的表现也就不足为奇。

## (3) 帮助别人时需要为别人长久考虑而不是暂时的舒坦

书中有个故事，作者在北京租了一套房子，有一个空房间，每次来朋友都免费住在那，吃饭一起吃，全天可以上网，书

随便看，几乎就是零成本在北京待着。后来作者搬家，发现在这儿住过的六个人发展都不太好。有人开玩笑说房间风水不好，但是自己分析，其实真正的原因是这个房子及配套提供的太好了，太有安全感。这会给人一种暗示，幸福可以如此轻易得来，何必那么拼命。作者本是好意，却最终间接导致了朋友的发展不好。因此有时候，作为朋友需要远见和胸怀，用远见为想的少的朋友想远点，用胸怀去接受由于朋友暂时不理解产生的误解。

#### (4) 做事多少需要分情况

最近看各种书悟出一个道理：目标不明确时需要多做事，以此来寻找合适的事情和目标；目标明确时要少做事，这样才能把精力投入到达到目标的事情上。这改变了以往自己认为的只要多做就好，也就是努力是最重要的，哪怕方向是不对的，其实这个时候少做就是多做，因此分清楚自己所处的环境，选择正确的方向、明确目标，再专注的做下去。

(5) 一切真实的事物都是心智模式，而一切的心智模式对你来说，都是实在的世界。

我们总是对类似企业文化的东西嗤之以鼻，觉得这些都是很虚的东西，但是其实，当一个人从一家公司离开的时候，对自身而言最有意义的只有两点：第一，自己所掌握的资源，包括自身技术和人脉；第二，就是企业文化形成的心智模式。企业文化带给员工的就是一种心智模式，而这种心智模式会促使员工依照其要求给自己创造出一个人自己所接纳的实在的生活世界，进而按照自己创造的世界生活和工作，因此类似的东西并不是虚的东西，而是实实在在的。企业文化带给员工的是一种思维方式，就如同学校最应该带给学生的是学习方法一样。

(6) 愿上帝赐我一颗平静的心，去接纳我所不能改变的事物；赐我无限勇气，去改变那些有可能改变的东西；并赐我智慧，

去辨别两者的区别。这句祈祷词太经典，我只能记住。

### (7) 希望成为什么就利用业余时间积极准备

最近看书的最大收获就是明白，不要总认为需要什么再去学习什么，这适合于做技术。但是对于个人成长，不要等到需要再去做，自己希望成为什么样的人，希望从事什么工作，就利用空闲时间去准备。机会总是留给有准备的人，等到机会到来再去学习和了解，已经晚了。

最近一段时间的工作证实这些准备是很有必要的。部门交给一个产品设计的任务，虽然任务已经讨论多次，但是没有形成一个系统的方案。由于两个月前对产品设计的了解和学习，很明确需要涉及哪些内容，哪些内容需要详细设计，因此，搭好框架，一天半，完成了整个产品方案。最终方案得到了部门的高度认可，对自己来说也是一个极大的鼓舞。

常读书，读好书，用挑剔的眼光读书，结合自身情况去领悟书中的道理，并运用到生活和工作中。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇六

近日来，办公室里好几个同事都买了房，有的买了婚房，有的便是条件好了换个大房子，对于我这个刚刚毕业的低薪工作者来说就只有羡慕的份了。大家的讨论也引发了我的思考，其实我们羡慕的人他们也是从无到有，想起近来看的《拆掉思维里的墙》这本书，里面第一章正是写的年轻人买房子成为房奴的问题，一套房子消灭一个梦想吗？现在的年轻人都很急功近利，就想在现在这个年纪得到20年后该有的生活，于是有了没有房子就没有安全感，没办法结婚的想法。

在生活中，我们常常能听到一些耳熟能详的鸡汤故事，但是这种鸡汤喝多了也会让人消化不良，古典老师当年曾“稀里糊涂的”进入新东方，年轻有为，视角独特，这也许就是吸

引我成为他的读者的原因吧。每个人都有自己的想法，心思，升华一下就称之为“思维”，但每个人都有自己的思维的局限性，古典就强调了人的思维模式不要固定不变，要经常随事物环境变化而变化，不要因为思维定式给我们认识事物和人造成一定的阻碍。客观事物的存在并不会因为我们而改变，但是我们的想法和选择就会导致得到的结果不一样。

成功的人为什么会成功?单单是因为”坚持“二字吗?其实不然。你会发现，其实这些成功人士往往比我们更有机会，或者更有想法。然后，他利用自己的这些优势，再加上自己的这些想法，在加上坚持.....其实，你在读某些心灵鸡汤的时候，往往被那些故事的表面所蒙蔽了。那个故事只会告诉你，坚持，只要坚持了就一定能够像这些人一样。这就导致了很多人，很多想成功的人在自己的内心里给自己下一个信念“我要坚持，只要我坚持了，我一定能够像这些成功的人一样成功”。但是他们往往忽略了这些成功的人士怎样的背景，成功并不是偶然的，当你读了这本书的时候，你会发现你这些年的思维都被局限了。

“拆掉思维里的墙，原来我还可以这样活”。只要我们敢于打开禁锢思维的墙，真实面对掌控我们的生活，就能找到人生出路。但是，每个人的情况都是不同的，人人都是规划师，关键是看自己能不能“打破思维的僵局，拆掉思维里的墙”走出来，学会规划和修正。拆墙固然很重要，重建更重要，因为破旧立新是一个系统工程，有破有立才能继续，光破不立，还只是一团乱麻或者一堆废铁。书中是给出了重建的指导，但关键要靠自己去领悟。

我们要敢于拆掉思维的墙，要对各种思想多点质疑，要找到更多有效的工作方法。优秀的人总会用不同的思维模式来观察事物，对同样的事情，他们会从不同的角度来观察，并会有不同的结论，然后再从整体来把握事物。而我们一般人在观察思考事物时，常会受制于自己固有的思维模式，自动获取自己想要的东西，过滤不想要的东西，得到的看法也可能

不是客观的真实反映。我们要警惕和反思我们的思维模式，要拆掉思维里的墙，让眼界更宽更远。

读过这本书我觉得现在的年轻人应该从以下几方面入手，消除自己的迷茫和焦虑。

首先，应摆正观念。每个人皆独一无二，每个人都不是能通过模仿他人的故事来达到他人的成功的，他背后流泪的、利用的、被利用的、卑微的时候都不知道，而且，说不定他出生时的天气，人情，温度都会影响他的头脑，怎么模仿... 因为我们独一无二，所以所谓的成功也可以是独一无二的，世界那么大，我想换一种成功。

第二，知道自己要什么。别说什么我要幸福，我要众生脱离苦海什么的，太抽象，也不利于目标的实现。另外，书中的一些话让我颇受启发，“成功的本义，是越走越近”，在我看来，我的成功是不断的进步，哪怕是微小的，每天不断的进步，就是一种幸福，而又因为此成功不可能达成，所以每天对我来讲都是幸福的累积。

最后，知道如何实现目标。没必要做太长，太空的规划，要做短而落实到每天的计划，能够非常具体，明显地观察到目标的完成程度，同时，也需要完成目标后给自己奖励，我一般都是奖励自己一个牛奶巧克力或者邂逅一首好歌，嘿嘿。

以上，只是我的看法。每个人都是独立的个体，走的路也是不一样的。所以，拆掉成功学能复制的“墙”吧，自己走的路，让别人说去吧！

## **拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇七**

感谢夏璐同学的推荐了这么好的一本书，引用夏璐同学的一句话：很久没有这种酣畅淋漓、沁人心脾的感觉了。

要说拆掉思维里的墙，首先要说的是，这墙是怎么样的一堵墙呢？它存在于我们的思维当中（废话），影响我们内在的情绪和外在的行为，影响我们内在的价值观和外在的追求。

总会有这样的事，当付出很多之后，到最后发现得到的并不是自己想要的；当钱赚多了，也不一定过得比没钱时开心。为什么会这样？要搞清楚这个，首先要先了解，开始时，为什么要追求最后得到的那个目的？因为别人都说这样好，因为别人都觉得这样会很牛逼，因为亲朋好友都喜欢看到这个样子，因为得到后会感觉头上有光环，所以有了开始的追求。但最重要的人没有考虑到，那就是自己，自己喜不喜欢，自己有没有兴趣，不清楚。另外，古典(书的作者)老师说要平衡好自我、家庭和职业（包括团体）这三者的关系，任何一方面不好，都会造成很多不开心的事。

对上面的问题进行引申，每个人对事情的看法和做法不尽相同，古典老师说是因为“心智模式”在作怪。心智模式，好比电脑上的软件，如果有这么这么的操作，那么就会有那么那么的结果。古典老师把人比作电脑，心智模式便是影响我们情绪或行为的软件程序。譬如看见美女就喜欢，看到脏兮兮的人就讨厌，看见好车就喜欢，看见开车的人是自己的情敌就讨厌。有些东西有人喜欢有人讨厌，那就是各人心智模式不同引起。

如果上面的说法是真的，那么我们的软件（心智模式）能否升级或者更换呢？事实上是可以的。

当你总觉得自己的沟通能力不行的时候，你每次跟别人沟通时都会这样提醒一下自己：“我沟通不行的”，于是你就每次都跟别人沟通得不好了。换一种想法，每次跟别人沟通前，都告诉自己：“其实每个人都一样，我没什么比别人笨的，我跟别人沟通没什么障碍。”于是你会发现，你跟别人沟通会越来越好的。



上面说的是升级软件，那怎么样是更换软件呢？

当别人都说过年吃发菜好，吃了会发财，但其实吃其它的菜也很好，甚至不发财也可以过得很开心幸福，只要两小口子和和睦睦、互相珍惜、知足常乐，这简单美好的生活不是发财就可以有的。当别人都说iphone好，进名牌大学好，买房子、买车子、早点成家立业好，其实那不一定好，或者说不一定合适自己。可不可以换个心智模式，追求自己切实喜欢的，那怕是平平凡凡简简单单普普通通的，都有许多美好在里面。

书上还说了很多观点，比如

关于投资，年轻的时候应该把资源投资到发展的东西上，而不是投资让自己安定的东西。

关于爱情，“喜欢”是指向行为的，而“爱”是指向本质的，爱是给予而不是获得，在没有另一方时，自己也不会感觉缺少什么，但会因为互相的. 给予让彼此更幸福。

关于缺点，要有不服输的精神，从各方面寻找原因，总结经验，让自己做得更好。

关于社会公平，社会本来就是不公平的，但也不能老去抱怨，应该学会去改变。关于逆境，尝试从别人的角度去想，要怎么做才能改变逆境，只要这样，才能那样，如此去想，要相信，命运是把握在自己手里的。

关于幸福，幸福来自于对社会物质的转换能力，这就是说，并不是你在社会上获得的物质越多，你会就越幸福，你还需要有这个将物质转换为幸福的能力，让自己内心幸福；从另一个方面来说，再穷，也可以是很幸福的；幸福常见的杀手是跟人比较。

换种思维，跳出那面围着自己多年的墙，或许可以活得很精彩。

古典都是幽默风趣，给我们写了不可多得的好书。这里小小几段文字，写下的不多，感兴趣的就要去看原书啦。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇八

成功学不能学，此部分推翻了很多励志故事，比如史泰龙的“被造假”经历，肯德基上校的1009次失败等等，之所以编造这些虚假的励志故事，是因为你一次次地坚持销售，碰了南墙也不会回头，这显然对“大师们”有好处。坚持什么比坚持本身更重要，因为坚持的是结果，放弃的是方式。

成功的真正本义应该是：越走越近。获得幸福是真正的成功。

## 拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇九

郑慧慧[cbs]

最近“郑在前行”推出了好书推荐，我非常喜欢这个模块，希望未来的微信号能将这个模块做的更好。

上周推出的是一本励志书籍《拆掉思维的墙》，在大学期间就曾听过这本书，一直没有时间去拜读，在微信上去欣赏这本书也是头一回，不禁感慨如今科技让我们获取知识的途径更加方便了。

书中最让我印象深刻的是关于成长的一章，成长是我，甚至是中心所有小伙伴们都在面对的问题，我们的成长有从校园向职场的身份转变带来的成长，有从其他岗位到银行后台业务处理作业职责转变带来的成长，它们让曾经稚嫩的我们变得稳重成熟，变得严谨高效，作为一名在岗的普通员工，我经常问自己成长到底是什么？他看不到，摸不着，我怎么知

道呢？有一天，组长夸我是个勤奋的人，因为我每次考试总是差一点，但是却坚持到现在，屡败屡战是我一直以来都坚守的！有一天，公司的业务表中我赫然登上第一的宝座，获得周围同事羡慕的目光，我的成长伴随着数据，伴随着周围伙伴的赞扬，伴随着我不懈的努力而发生！

这就是意识中没有发觉，却在现实中得到体现的，如何去感悟他们，如何让正能量成为自己不断前进的动力，《拆掉思维的墙》真正拆掉的是思维中存在的我不行，我不能，我不可以，我不会这样自我否定，妄自菲薄的负面情绪，当我们去总是用自己的正能量去面对社会，面对生活，面对我们身边的每一位同事，我们用自己的小太阳去温暖他们，让他们感受到我们的力量，这是拆掉思维的墙之后带来的’，书中有一句话说：我们不能总是漏斗式的爱，而是要溢出的爱！所谓溢出的爱也在强调这个观点，另外也强调了主观与客观，主管能动性在其中发挥了巨大的能量，我们的爱应当是主动赋予的，而不应该是被动违心的，我真心的希望有一天我们的这个美好世界是这样的：人们的施舍不是因为乞丐上街乞讨而散发的同情心，而是在乞丐年轻的时候我们的爱让他们有获得平等教育的机会，让他们做个自食其力的人。

在灾难发生之前就有用于去指正的人，在我们的公司里就有这样的员工，我们的每一位组长和培训师，在我们做业务前就在向我们灌输严谨的思维，让我们避免差错！

成长，时刻伴随着我们，伴随着我们的生活和工作，无论是身处职场还是身处社会，我们要用于拆除那堵墙，用于面对自己的阴暗面并且去改正它，让真正温暖的阳光充满我们的心灵。

## **拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇十**

父母在我们生活中，很多时候都是扮演一个受害者的身份，此篇对比了两个模式：

父母爽-我不爽的双输游戏、

我爽-父母不爽的双赢游戏。

由于多数父母不爱看书，所以我更无法强求他们去看这部分内容，但我希望推荐给所有被家庭所约束的朋友，在这两章里，你会得到自由的途径。