

# 终身成长读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 终身成长读后感篇一

我们的思维模式——固定模式还是成长型模式，在很大程度上决定了我们做事的态度。固定模式保持原样，自我否定，而成长型模式促进我们积极思考：怎么样才能达到我们的目标。

有一句话说没有你做不到的，只有你想不到的。这其实也是要打破固有的想法，寻找到新的突破点。思维方式的不同，带来的人生体验和结果是不同的，有时候甚至是天壤之别。面对任何的困难，我们要积极想办法去做，去行动，在行动中一点一点地纠正自己前进的方向，向着目标奔进。有时候我们对未来没有设立目标，不知道想做什么，这可能是我们没有遇到好的老师、朋友，而父母在此方面也不懂，也不可能对我们提供大的帮助。但面对这样的情况，我们可以多读书，与书交朋友，从书中看到并学习别人是如何思考改变自己人生的。别人能做到的，我们也可以做到。设立目标，制定可行的计划，按计划去做，把注意力集中在这上面，你的专注力会引发你的大脑思考这个问题，冥冥之中，有力量会联通你的目标与行动之间的距离，而你所遇到的人和事都会促进你实现自己的目标。你要有这样的信念——你一定会达成自己的目标与愿望，只要你认真去做，因为所有的事情都敌不过认真二字。

《终身成长》——愿我们都活到老，学到老！

## 终身成长读后感篇二

虽然书看了一半，但是恰好和自己的想法，和最近的现实来了共振，于是就有了此篇。书中，为方便区分，直接将思维分为固定思维和成长思维。

nba总决赛，刚好落幕，大家思维中的冠军队勇士被不可扭转的击败了。然而，勇士之所以败北，向来是陷入固定思维了。其实，细心点就会发现，勇士被击败不是无迹可寻，因为其对手是猛龙队——这个常规赛就有过2次战胜勇士记录的球队。

别看不起nba的鱼腩球队，甚至是外籍球队。这同样是一种思维的固定。因为nba是职业球队，每个球员都有一颗总冠军的心，或许勇士的球员都有一种总冠军非我莫属的想当然了。人们总是忽视那些已然存在的，愿意相信自己想见的。常规赛0：2的战绩，居然还不足以让勇士打起精神，总决赛第一场（109：118）就翻车了。

好在知耻而后勇，第二场就扳下一城（109：104）。也许是胜利来的太快，人们还是倾向于冠军相的，何况对手只是一个外籍球队的首次总决赛。然而回到勇士主场的第三场，还能以109：123这样的比分输球，这时就该值得认清现实了。实力的差距。主场第四场勇士以105：92输掉比赛，总比分1：3落后。

只能说，这个勇士的败北是难以避免的了。若能从固定思维跳出，来年会有一番作为。而作为猛龙来说，就始终是典型的成长性思维。不会因为对手是总冠军，就固定思维，认为不如对手，第一场的胜利就是最好的下马威。初生牛犊不怕虎。

同样是篮球场上，我想起了投篮与盖帽。固定思维的人，会认为被盖帽，则是技不如人，丢脸的事。而成长思维的人，则是这样看待的：被盖帽，则是投篮途中的必经之路。没什

么丢脸的，只是代表着还有改进的空间，还有很大的上升空间，就是这种秉性，保持投篮，哪怕不进；保持投篮，哪怕被盖帽，也要保持投篮，就是这种责任感，自我发展，自我激励，不断前行。

这就是成长型思维了！

## 终身成长读后感篇三

怀着敬畏的心情读了美国心理学教授卡罗尔·德韦克的《终身成长》一书，发现自己是深陷固定思维之中了。

卡罗尔·德韦克把人的思维分为固定型思维模式和成长型思维模式，它们体现了人在应对成功和失败、成绩与挑战时的两种基本心态。固定型思维模式的人认为人的能力是先天的，失败是因为自身能力有限，有这样的认知时，自身便会刻意回避困难，只挑选相对较为简单容易的事情做，同时害怕被评价，缺乏自信。而成长型思维模式者则认为能力主要是通过后天培养的，他们不畏失败，认为失败只是自我成长获取经验的一种方式，故而，这类人不但不畏挑战，反而会热情拥抱挑战，虚心接受他人对自己的评价，在评价中学习、进步，他们更注重如何激发自己的能力以做到更好。

对照两种思维模式反思自己，发现自己是较典型的固定型思维模式，害怕失败，回避失败，一旦失败，便会怀疑自己，否定自己，同时也活在别人的评价里。怕别人说自己失败，怕别人看见自己的失败，自己更是不敢面对失败。《终身成长》这本书让我深深的意识到，自己必须要改变。既然已经清楚自己的情绪来源，就要学会“自救”，那就是学会培养成长型思维。

每天勤勤恳恳的人那么多，可真正做出成绩的人却寥寥可数。其中的决定性因素不在于我们付出了多少努力，而是在思维层面上，是否具有成长型思维模式。于我而言，在遇到事情

时，不是先入为主地认定自己这能力肯定做不好，“不给自己贴标签，不对自己失去信心。即使沮丧，也准备好了去承担风险，直面挑战，继续为此奋斗。”相信原本存在的固定型思维会渐渐让位于成长型思维，思及此，内心激动澎湃，相信信念指导行为，行为衍生结果。《终身成长》，终生受益！

## 终身成长读后感篇四

通过终身成长的学习，让我们认识到成长是孕育一个成长性的思维模式，而这种思维模式的养成需要的不仅仅是个人的努力，更是需要全社会的不断熏陶，而不仅仅是个人，企业也是需要这种思维模式来保障自身的成长。

人是该终身成长，终身学习的，学无止境，做人是需要一辈子学习的，人格的成长也是无止境的。它谈到两种思维模式，固定型思维模式和成长型思维模式，他肯定了我们每一个人两种思维模式都是有的，但是某一个人某种思维模式占主导也是可能的或者是很普遍的。认为人的才能是一成不变的，只相信天赋，自大或自卑，不停的证明自己给别人看等特质。

而成长型思维模式，则是认为人的能力可以通过努力学习培养，人与人的差别微乎其微，拥有反脆弱心态，从失败和挫折中学习成长，让自己强大！还让我们明白：这是不同两个人的思维模式，也是同时存在于一个人的身体中的两种思维模式，所以我们一定要不断的学习修炼，去除固定型思维，让成长型思维占据我们的内心，使得我们真正成为一名成长型思维模式的人。

有没有发现有我们的人有的能很快的学习和改变，而有的人则很难呢？这不仅仅是学习能力和方法上的事情，有的人心态开放，思想灵活，有的则是心态封闭，思想僵化，不容易吸收新的知识，这就是一种思维模式。在工作时我们的思维模式也要以成长性思维模式考虑问题。固定性思维只会沿用

别人的经验，无法提高自己的维修技能。

我们用成长性思维考虑问题，可以发现设备问题的多面性，维修设备时就能多考虑设备出现的问题，是如何发生的，发生问题时出现的前兆，如何去解决问题。

## 终身成长读后感篇五

又到了读书分享时刻，有拖延症的我终是在最后一刻把它读完了。其实也并不是非要拖延。而是到年底了，学习生活都变得异常繁忙，越忙人也就越懒，使得很多任务都要拖到时限将至才去处理。听说拖延是一种逃避和投机的表现。也就是说，把事情拖到最后一刻才去做，结果若是好的，便可以证明自己的能力足够强；可结果若是不好，那是因为我们没有太认真地去准备，而不是自己能力不行，属于情有可原。

从这一点出发，正好印证了《终身成长》里面的两种思维方式，一种是固定型思维：认为人的才能一成不变。另一种是成长型思维：认为人的能力可以努力培养，虽然人的先天才能、资质、性格各有不同，但都可以通过努力和经历来改变。而我这种通过“拖延结果”来判断自己能力的必定是固定思维了。所以拖延大概是保护自己自尊心的一种手段吧，讨厌别人挑战自己的权威，喜欢把一切责任推脱给别人，为了那么一点点的心理舒适。

那么这样的思维有没有方法改变呢？卡罗尔·德韦克就在《终身成长》里告诉我们——可以！作者在最后提出来通往成长型思维模式的旅程：

第一步：接受。也就是去拥抱我们的固定思维模式。我们需要知道每个人的思维模式都是成长型和固定型的混合物，没有什么可羞愧的，正常人类都是如此。

第二步：观察。就是要明确是什么激发了你的固定型思维模

式。那个固定型思维模式的人格会什么时候回来？当你了解了这个固定型思维模式的人格，并明确了激发他出现的原因，不要急着去评价，先观察一下。

第四步：教育。教育固定型思维模式，让他和你一起走过这段旅程。当你马上就要迈出自己的舒适区时，请做好准备，在他出现并阻止你时，要欢迎他的到来。当你遇到挫折，这是他再次出现的好时机。不要镇压或禁止他做什么，就让他做他想做的，让他跳舞、唱歌，然后当他稍微安静下来时，告诉他你是怎么样计划从挫折中学习并继续前行的。在理想情况下，我们会越来越了解，如何去帮助那些同样在旅途中的人。

所以，真正的成功从来不是偶然的，而偶然得来的成功也并不可靠。希望我们能在自己成长的路上勇于面对挫折和失败，它并不是为了打垮你而出现的，而是为了带给你成长的机会，从而汲取对自己有用的东西。

文档为doc格式