

最新心态的力量读后感悟(优质5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得感悟该怎么样去写呢？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。

心态的力量读后感悟篇一

著名心理学家威廉·詹姆斯指出，要使一个人真正努力确实很困难。他以“疲乏的第一层面”的说法来解释。通常人经过短暂的努力之后会感到很疲倦。然后我们会想半途而废。……我们很少推动自己穿透疲乏的层面，发掘下面隐藏的潜力。真正去推动自己，必会得到惊人的效果。

当你的灵感或意念闪现出来时，你就要用人们所发明的最简单却又最重要的工具——铅笔和纸张——把它记下来。……奥斯本道出了一个明显的真理，他说：“每个人都有一些创造力，但是大多数人没有学会去应用它。”

当你有了一个难题时，你要向人们请教，思考，口述这个问题，分析这个问题，并采取积极的心态：“那是好事！”然后从逆境中求得发展。

人世中不幸的事如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。

心态的力量读后感悟篇二

事情无论大小，从个人私事以至国家大事，如果在处理的过程中过于焦虑，便足以影响身心的平衡。当你感到紧张时，可能的话，去度个假吧！将你的手表暂时摘下来，在生活中寻找并建立和平的小岛，学着储存一些能够放松自己的能量。平缓紧张情绪的最好方法就是以从容不迫的心情完成任何事。

为缓和四处蔓延的紧张气氛，首先务必降低生活步调，使心情回复平静，不再焦虑暴烈，保持稳定与和谐。有一位大学船赛冠军队队长说：“我们的教练经常提醒队员说‘你想赢，就得慢慢的划浆。’也就是说，划浆的速度太快的话，会破坏船行的节拍；一旦搅乱节拍，要再度恢复正确的速度就相当困难了。欲速则不达，这是千古不变的法则。”

心态的力量读后感悟篇三

希望被人喜欢和欣赏是人们内心深处的渴望。

要得到他人的喜爱，首先必须真诚的喜欢他人。这种喜欢必须是发自内心的，而非另有所图。

“喜欢别人”是一种生活方式的结果，它是一种训练有素的思想模式的产物。而能使你喜欢别人的一种思维方式，便是积极思想，也就是说，你必须以一种积极的心态，而非消极的想法对待其他人。

那些运用积极思想的人相处的经验，他们招人喜欢的特质还有一项，这就是他们具有一种鼓励别人向上的个性。他们会为别人带来勇气、希望和力量。

受人欢迎的另一个重要因素是——尊重他人的自尊。

在一次午餐会上，一个年轻医生带着一身疲倦不堪的神态姗姗来迟，“要是电话不会响就好了！”他抱怨着说：“由于不断有人来找我，使得我抽不出时间去别的地方。有时我真想装上电话消音装置……”

此时，同席的老医生说：“吉姆，我以前也曾有过这样的感觉。不过，你不可以厌烦这些电话铃声，因为这是人们对你有所期待，或需求你的表示，你因为为这些感到高兴才对。”

心态的力量读后感悟篇四

不少人即使认识到树立目标的重要性，但却不知道如何树立目标。要牢记以下四件重要的. 事项：

- 1，写下你的目标。当你书写时，你的思维活动会自然的使目标在你的记忆中产生一种不可磨灭的印象。
- 2，给你自己确定时限，制订实现目标的时间。这一点的重要性在于激励你不断的向目标迈进。
- 3，把你的目标订的高一些。达到目标的难易程度与你付出的努力之间似乎有着直接的关系。一般说来，你把你的主要目标订的愈高，你为达到这个目标的努力也就要愈集中。
- 4，胸怀大志。

迈出第一步：一位63岁的老太婆决定从纽约步行到佛罗里达州的迈阿密市。抵达后，记者访问了她，他们想知道，这种长途跋涉的想法是否曾经吓倒过她？她是如何鼓起勇气徒步旅行的？“走一步是不需要鼓起勇气的。”她说，“真的，我所做的一切就是这样。我只是走了一步，接着又走一步，然后再一步，一步一步的，我就到了这个。”

是的，你必须迈出第一步，然后一步一步的走下去。否则，不论你花多少时间思考和学习，都不会有所收益。

积极心态的力量15—不要相信失败

他在公司的办公桌上摆了一个箱子，然后将写有“保持积极心态，一切都有可能”的标志贴于箱上。每当发生难题，或者他的失败主义思想又开始作祟时，他便把有关难题的文件或书面资料投掷于此箱中。待一、二天后，再把这些文件取出，此时奇妙的事情发生了。据他形容：“当我从箱中取出

这些文件时，任何难题看来一点也不觉困难了。”

把“我不相信失败”大声朗读，直到这个想法完全进驻你的潜意识为止

心态的力量读后感悟篇五

在我们的人格信念中，足以构成障碍性病态的自卑感因素颇多，有时是由于少年时期所遭遇到的感情作用、有时则可能是来自于某种的固定情境的影响，当然也不乏基于自己本身的问题或外力所加予的某种力量所致。但不论什么原因，自卑感往往躲藏在我们人格的深处，而且多半是笼罩在迷蒙的过去记忆而来。

我坐上他的车子，在易滑的路上朝着目的地驶去，他驾车的速度比我快些。于是我建议：“时间还相当充裕，你可以慢慢开，不用赶时间。”“你不必担心我的驾驶技术，”他如此回答着，并继续说道，“在以前，我的心里经常充满着各种不安感，但现在已经完全克服了。过去，我什么事都怕——害怕开车上路，害怕搭飞机，甚至当家人外出未归之前，我也会处于恐惧之中。”

现在的我，不论面对任何事，都能自主的掌握和安排。他从胸前的口袋里取出一叠小卡片。他选出一张，上面写着：“只要心中充满自信，没有一件不能做的事。”另一张写着：“有了上天的帮助，谁能阻挡我们呢？”

那些过去经常缠绕我的不安、挫败的感觉已经消失无踪，取而代之的是信仰和勇气。这个方法改变了我，也帮助我在工作上的表现。他强调，“过去，我可以说不情愿去从事客户的拜访和推销工作，因此想要有所收获根本就是不可能的事。”