

2023年巨人传读后感 唤醒心中的巨人读书心得(汇总8篇)

人生是一场马拉松比赛，我们需要持之以恒地奔跑，才能到达终点并收获成功。如何在繁忙的生活中找到平衡和幸福？以下是一些关于人生的启示录，希望对你在人生道路上有所帮助。

巨人传读后感篇一

看完《唤醒心中的巨人》一书后，我感觉在我们生活的世界里，大多数人都具有非凡的潜在能力，而要想激发这种内在的潜力必须要有强烈的自尊心，只有自尊心方能唤醒自己内心的巨人，使自己的潜能和极限得到挖掘。

一个孩子要想成为一个杰出的人，他生命之初就必须先在内心认为自己是有价值的，他必须先接纳他自己，喜欢自己，尊重自己。当他在自己内心里认为他很好，他值得人爱和喜欢，他的内心就产生了自我价值。有了自我价值，一个人的生命之火被点燃了，他的精神生命开始向外扩张，他开始学习自然知识和人类社会的基本知识。自我价值是人活下去的理由，也是人奋斗的原因，而自我价值的核心便是自尊心。一个人的自尊心，是他的精神人的脊梁骨，有了自尊心，他才像人一样站立起来。

自尊心的下面有两条深层的根：羞耻心和上进心。

羞耻心，使人在做了坏事时产生羞耻感而痛苦因而远离这些坏事。要知道是羞耻心促使我们大小便要避开其他人而到厕所里进行。人如果没有羞耻心，那么他就会按动物的生存方式来行为而不会按人的方式来行为。对于一个没有羞耻心的人来说，他的行为在别人眼中是什么样子，根本就无关紧要。这样对他的行为就失去了社会制约，那么动物的本性使他怎

么舒服怎么方便就怎么干。

上进心，使人不甘心在人群中居于落后的地位而奋起努力。人作为一种社会生物，他最重要的心理需求，就是获得他的同类的认同和羡慕，因而在他的同类中找到优越感。当一个人有了上进心，他就会去追求社会的承认和人的羡慕的眼神。这样他就会研究人类社会的法则，并自觉按社会法则所设定正面方向去规范自己的行为，因为只有这样才能获得社会的承认。与此同时，他必须努力去获得别人也想要的东西，比如地位、权力、金钱、学问、美感以及健康等。因为只有得到了别人也想要却没有得到的东西，那别人才羡慕他。

大量实践表明，自尊心对于事业的成功简直是一种奇迹，它是唤醒心中巨人的良方。只要你稍稍留心，就会发现生活中许多成功者，都曾经历过无数次的失败。但他们靠着强烈的自尊心和自信心，跌倒了重新爬起来，更加努力的奋斗。相反，一个没有自尊心的人，无论有多大本领，也不可能抓住任何成功的机会。画家齐白石三十岁以前是个木匠，如果他当初自卑地抱怨自己这辈子只能当个木匠，那末中国画坛将永远少了一代宗师；梵高的绘画杰作——“向日葵”当属世界拍价之最，但他生前只卖几个法郎。

人生中最大的损失莫过于失掉自尊。当一个人失去自尊时，一切事情都将不再有成功的希望。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

巨人传读后感篇二

寒假里我读了《好心眼巨人》一本书，这本书非常有意思。

故事讲了在一个遥远的地方，有一个巨人国，住着许多巨人。()天哪！巨人国里有各种各样可怕的巨人，有吃人肉块巨人，喝血巨人，屠宰巨人……他们每天夜里去吃人！还有一个善良的好心眼巨人，他每天夜里带着小号去给孩子们吹美好的金色的梦—仙境游。好心眼巨人不吃人那吃什么呢？他吃一种难吃的大鼻子爪。一天，好心眼巨人吹梦的一切被小孩索菲亚看见了，于是好心眼巨人一把抓走了索菲。接下来又发生了许多事：好心眼巨人喝下气可乐飞到天上去了；好心眼巨人还带着索菲一起去捉梦；捉完梦索菲还看了好心眼巨人写的梦的标签。

和好心眼巨人在一起真是其乐无穷呀！巨人国里还有许多好玩得故事，大家想知道吗？想知道就读这本书吧！

巨人传读后感篇三

诈欺游戏中说：如果大家都坦诚相对，那么这个游戏便没有输家和赢家；一旦有一个人打破了这个平衡，那么带来的只有永无止境的残酷斗争。然而现实中是怎么样的？奥匈帝国不想战争，俄国不想战争，德国不想战争，法国不想战争，英国不想战争，美国不想战争，可是，他们最后都说，战争是无法避免的。

一战的爆发，不是为别的，正是为了荣誉而战，是为了保全

国家的“面子”。在“面子”问题上，没有一个国家的统治者会妥协。但是人民更在乎的是他们的生活。当统治者的决策和人民的利益不符，便会萌生革命。

书中五个家族的主人公，都在为给自己的后代创造一个没有战争的世界而奋斗。他们痛恨战争，但不得不面对，于是战争也成为了他们反抗的利器。时代造就勇士，勇士引领时代，二者就这样交替迭代。

很难说当时的某个行为或决策将会在历史上产生什么样的影响，从不同的历史尺度来看可能会得出不同的结论。一个微不足道的举动，也许就会改变历史的进程，让人类升上天堂，或陷入深渊。

不过一切都是没有意义的。

反正人类迟早要灭亡。

巨人传读后感篇四

暑假里，我读了一本书。这本书让我懂得了关爱别人，而不是只关爱自己。

好心眼儿巨人为了不吃人，自愿只吃大鼻子瓜这种难吃的东西。这种精神多让人佩服啊！而其他巨人却只会吃人，不会替朋友和亲人着想。

好心眼儿巨人救了全世界的人，把九个坏巨人捕捉起来放到一个巨坑里。这种精神是正义的精神，每次九个坏巨人吃饭的时候都会喂他们吃大鼻子瓜，从来不会有人去可怜他们。好心眼儿巨人把九个巨人抓住之后，又开始了吹梦。他每天都会给孩子们吹进好梦，有许多孩子都喜欢好心眼儿巨人吹的梦，这些梦会让孩子没进入一个甜甜蜜蜜的梦乡。

好心眼儿的巨人是个善良、友爱、好学、正义的人。他为世界作出的`贡献非常多。从那次灾难过后他就去学习知识锻炼写字。而索菲把好心眼儿巨人当成他的父亲。索菲也自愿教给好心眼儿巨人识字、写字、说普通话等等。

我要向好心眼儿巨人学习，学习他的勤奋好学、他的友爱、他的正义、他的善良。我也要向索菲学习，学习她的认真，她的聪明，她的关爱别人。这些我都会学习的。

巨人传读后感篇五

最近浅读了世界级潜能开发大师安东尼·罗宾斯《唤醒心中的巨人》一书使我颇有感触。古往今来，许多失败者不是输给了对手，不是输在了实力上，而往往是输在了自己的内心上，无法唤醒心中的巨人只能成为失败者。

作者安东尼·罗宾斯本是一个穷困潦倒的小伙子，自从他发现内心蕴藏着无限的潜能之后，生活便开始大为改观，成为一名充满自信的成功者。而他的这本书向我们讲述了我们如何挖掘酣睡于生命之中的巨大潜力，很多时候我们不是做不到只是不懂得如何唤起自己的斗志与自信。一旦我们唤醒睡梦中的巨人，就会做出许多神奇的事情。这些事情或许是你曾经认为异想天开的，或许是你认为自己永远做不到的，但是却真真实实的发生了。那么安东尼到底如何挖掘心中潜能呢?我认为总得来说有这几个方面：向上的信念、用心的决定、健康的身体、自我的控制。

书中提到信念是创造力，也可以是破坏力，而生活就是要不断调整，接受有益的、与时俱进的信念，摒弃阻碍自己上进的信念。德国著名音乐家贝多芬在音乐生涯进入成熟期后发现自己的耳朵变聋了，这对于一个音乐家来说是一个多么可怕事情，但他却不曾减少对音乐的热情，他说“我要扼住命运的喉咙，它不能使我完全屈服”。由于他这种积极乐观向上的信念，创作了一部部享誉世界的名曲。有益的信念就像

指南针和地图，指引出我们要去的目标，并确信必能到达。然而没有信念的人，就像少了马达缺了舵的汽艇，不能动弹一步。所以在人生中，必得要有一个积极向上的信念的引导，它会帮助你看到目标，鼓舞你去追求，创造你想要的人生。

“谁能想到数年前所做的决定今后要全力以赴以不负此生，竟然会给我如此难以置信的结果”我们人的一辈子会做出许许多多的决定，不管决定是对是错我们都应不遗余力的去做。谁的一生能够不犯错误？关键在于是否能够从一次次的错误中汲取经验。这个世界上真正成功的人少之又少，究其原因就是不够用心。“用心”是对拥有自尊心和自信心的最好诠释。就像我们大多数人在工作的时候一样，完成一个工作，用心去做和不用心去做那是完全不同的两个结果。不用心去做，做事情就效率低下，甚至会出现很多错误，没有乐趣，工作枯燥乏味；用心去做，我们就会有高昂的斗志，能感受到工作的乐趣。

身体是革命的本钱，安东尼的这本书提到就算是上帝也会休息一天。在这个信息化快速发展的时代，很多人为了生活而起早贪黑的工作，到最后往往是熬坏了身体，得不偿失。我们应该尽量的让工作和娱乐休息相平衡，既要努力的工作又要尽情的享受生活放松自己。人在高度疲劳的状态下不要说是挖掘潜能了就连完成最基本的事情也会错的一塌糊涂，因此我们需要时间去放空自己。假期时出去看看大好河山，与家人享受温馨时刻，没有了平常生活中的压力，思想和身体得到释放很多你想不通的事情自然而然的就会迎刃而解。

真正优秀的人，以做事为主，伤害大局的情绪摆在一边。控制情绪，才能成就最大的能力。林肯做总统的时候，陆军部长向他抱怨受到一位上将的侮辱，林肯建议写一封言语犀利刻薄的信骂回那名上将。信写好了，部长要将信邮寄出去时，林肯问：“你在干吗？”“当时是寄给他啊”部长不解的说。林肯说：“你傻啊，快把信给烧了。我生气的时候也是这么做的，写信是为了解气，如果你还不爽，那就再写，写到舒

服为止!”当心里有了负面情绪时，要试着去引导，去控制，就像是林肯一样用了写信的方法。又或者像清代作家李渔，他倾泻情绪的方式是写字;郑板桥更是直接，当他受到官场打压，郁郁不得志时他便提笔画竹。没有人天生就懂得控制情，但再控制不住情绪也要学着控制。如果你是对的，你没必要发脾气;如果你是错的，你没资格去发脾气，不要让你的感性情绪控制了理性情绪。

人生总是变幻莫测的，但我一直坚信，决定我们人生的关键不在于所遭逢的环境，而在于我们决定要如何去面对。其实这很简单，就是今天就下定决心，到底在未来的三年、五年或者更后面的日子里要成为一个什么样的人。决定好了之后你是要努力奋斗，还是任由这个想法又一次付之东流都在于自己的决定。但是像学历不高，家境不好的这些理由就不要再想了，它仅仅是你逃避激发内心潜能的借口，它只会拖慢你的脚步，限制你的发展。每个人的一生都是短暂却又宝贵的，我们只有早日叫醒我们心中沉睡的巨人，释放出你最大的能量，激发出你最大的潜能才能不负现如今这大好时光。

人的潜力是无限的，这个世界是属于勇敢者的世界。只要我们怀揣梦想，执着追求，撸起袖子加油干，终有一天内心的巨人会唤醒，你会成为自己的盖世英雄!

巨人传读后感篇六

一个孩子要想成为一个杰出的人，他生命之初就必须先在内心认为自己是是有价值的，他必须先接纳他自己，喜欢自己，尊重自己。当他在自己内心里认为他很好，他值得人爱和喜欢，他的内心就产生了自我价值。有了自我价值，一个人的生命之火被点燃了，他的精神生命开始向外扩张，他开始学习自然知识和人类社会的基本知识。自我价值是人活下去的理由，也是人奋斗的原因，而自我价值的核心便是自尊心。一个人的自尊心，是他的精神人的脊梁骨，有了自尊心，他

才像人一样站立起来。

羞耻心，使人在做了坏事时产生羞耻感而痛苦因而远离这些坏事。要知道是羞耻心促使我们大小便要避开其他人而到厕所里进行。人如果没有羞耻心，那么他就会按动物的生存方式来行为而不会按人的方式来行为。对于一个没有羞耻心的人来说，他的行为在别人眼中是什么样子，根本就无关紧要。这样对他的行为就失去了社会制约，那么动物的本性使他怎么舒服怎么方便就怎么干。

大量实践表明，自尊心对于事业的成功简直是一种奇迹，它是唤醒心中巨人的良方。只要你稍稍留心，就会发现生活中许多成功者，都曾经经历过无数次的失败。但他们靠着强烈的自尊心和自信心，跌倒了重新爬起来，更加努力的奋斗。相反，一个没有自尊心的人，无论有多大本领，也不可能抓住任何成功的机会。画家齐白石三十岁以前是个木匠，如果他当初自卑地抱怨自己这辈子只能当个木匠，那末中国画坛将永远少了一代宗师；梵高的绘画杰作——“向日葵”当属世界拍价之最，但他生前只卖几个法郎。

被誉为日本管理之神的松下幸之助先生曾说过：“我有三个缺点，但都被我变成了三个优点，第一，幼时家里穷，我懂得只有奋斗才能成功；第二，没文化，懂得要刻苦自学；第三，自己智商低，懂得必须依靠别人的智慧和力量。”在本书中农夫费尔特为使儿子马歇尔将来有出息，将他送至城里，跟他的朋友——一个成功的商人戴维斯学习经商。一段时间过后，父亲进城打探儿子长进如何？没曾想被戴维斯当头一棒：“马歇尔生来就不是经商的料，即使留在我店里一千年，也学不成一个真正的商人！你最好还是带他回乡下跟你学种地吧！”这句话深深的刺痛了马歇尔强烈的自尊心。愤恨之余，他并没有放弃自己，没有跟父亲回乡下，而是毅然独自跑到大都市芝加哥，从当伙计起步，历经千辛万苦闯荡天下，在自强不息中找回自信，终于成长为闻名于世的大商人。

正是因为有了自尊心，处在困境的人们才会自强不息，才能不断进步，最终迈向成功。

坦白地说，读《唤醒心中的巨人》这本书开始只是为了写读后感的，我看不懂哲学，又不喜欢去看政治经济类的，觉得费劲。励志书就成了个不错的选择，后来看着这本书却不知不觉地被吸引住了。

人生有时就是这样的，许多的事都是在瞬间就注定的。有些本来看上去很偶然的一件小事，就可能使一个人的人生态度发生改变。我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间里都处于一种酣睡的状态，它一旦被唤醒，就会做出许多令人惊奇的事情。

书中的作者说：“谁想到数年前所作的决定——今后要全力以赴以不负此生——竟然会带给我如此令人难以置信的结果。”“这个世界上之所以只有极少数的人能成就伟大的事业，乃是因为绝大多数的人不愿意用心，不知道把所拥有的能力好好地运用，以至于一生就此无声无息地结束。”“用心”是对拥有自尊心和自信心的最好诠释。就像我们大多数人在工作的时候一样，完成一个工作，用心去做和不用心去做那是完全不同的两个结果。不用心去做，做事情就效率低下，甚至会出现很多错误，没有乐趣，工作枯燥乏味；用心去做，我们就会有高昂的斗志，能感受到工作的乐趣。

安东尼·罗宾斯的《唤醒心中的巨人》一书，它激励着我们发掘自身的潜能，为我们带来力量，为我们更快地走向成功或者更高的领域指明了方向。宾当时的生活要好很多，我们无需担心自己的衣食住行，我们理应拼尽全力的去追逐我们的梦想。可我们真的做到了吗？有的时候在困难面前选择了妥协，也许这个困难不过是坚持在寒冷的冬天里早早起床而已，我们却做不到。有的时候被别人的一些恶言恶语轻易击败，从此一蹶不振，丧失了一切斗志，原本应该是迎春飞扬的年纪，却没有了朝气。这不禁让我想到安东尼·罗宾的书中有

这样一段情节：农夫为了让儿子将来有出息，将他送至城里，跟他的朋友学习经商。过了一段时间，农夫进城打探儿子长进如何？没想他的朋友说：“你儿子生来就不是经商的料，即使留在我店里一千年，也学不成一个真正的商人！你最好还是带他回乡下跟你学种地吧！”这句话深深的刺痛了农夫儿子的强烈自尊心，他愤恨之余，毅然决定跑到大都市芝加哥，从当伙计起步，历经千辛万苦闯荡天下，在自强不息中找回自信，终于成长为闻名于世的大商人。

p2em;=""text-align:=""left;\=""=""

巨人传读后感篇七

读书，给予我快乐；读书，给予我知识。好的阅读书刊，总能让我忘记世界，也忘记了自己。这个暑假，我进行了一次愉快的书海之旅。《好心眼巨人》充实了我的暑假生活，精彩的故事情节仍历历在目，现在，让我来和大家一起分享吧。

这本书是英国作家罗尔德·达尔著写的。书中讲的是：在夜深人静时，也就是“巫师出没的时刻”，主人公一个孤儿女孩子索菲，在孤儿院里睡不着，于是走到窗前，想看看外面的世界是什么样的。就在她把小脑袋探出窗外时，无意中发现好心眼巨人在孤儿院的其他房间中，拿走其他孤儿的长长的美梦，并放入他长长的小号里，索菲入神的盯着好心眼巨人，但好心眼巨人并没发现她。良久，好心眼巨人发现了索菲在看着他，二话不说，一把抓住索菲，把她带走了。

由于索菲是个好动的孩子，所以有几次差点成为被吃“人豆子”的巨人腹中之物，但还是好心眼巨人救了出来。他们非常痛恨吃“人豆子”的巨人，于是他们找到了巨人国女王，想方设法地把吃“人豆子”的巨人困进大山洞。最终，好心眼巨人得到了一头大象，并找到了称心如意的工作——作家。

这本书写得引人入胜，让人看了开头就不由地想一直读下去。

看完这本书，我非常的敬佩那位好心眼巨人，生活在那样的环境下，还是保持着“出淤泥而不染”的品质。虽然他的相貌非常的难看，但是他却是一个非常善良，助人为乐的人。

这本书告诉我们，在这个世界上，我们要做一个心地善良，朴实，富有爱心的人，不管一个人的外貌是什么样子，只要有一颗善良，充满爱心的心，在别人眼里都是最美的。

巨人传读后感篇八

一开始，我承认我是为了应付作业才选择看《唤醒心中的巨人》的。但是，看着看着，我深深地被这本书给吸引了。在这本书中，安东尼·罗宾斯给了读者一个循序渐进的过程，让我们在许多故事中找到灵感，让我们逐步学会激发自己的潜能，激发我们控制命运的能力。他从梦想开始，逐步写到影响的力量、情绪的作用，时间的利用，健康与生命，最终向我们提问“一个人究竟能做什么？”

安东尼·罗宾斯认为，我们每个人的体内都潜藏着这种“炸药”——你内心无穷的创造力。数个世纪以来，其威力让那些善用它的人步入成功，也使那些企图滥用它的人走向毁灭。当你挖掘并利用体内的炸药时，一定要小心翼翼，为潜意识里的第一次爆炸做好准备，用它轰走你的错误思想，打开一条改变你、完善你整个生命历程的崭新通道！用它来移除你停滞不前、恐惧、疑虑、担忧、紧张、灰心、憎恨、贪婪、偏见的高山。不过提醒你，当你靠近它、捧起它时，一定要拿好，并且只能用它去干好事。

安东尼·罗宾斯告诉我们人生中没有哪个人能免去做错决定的经历，然而我们并不要因此就不再做决定，而是要不管做了什么样的决定都要保持弹性的心态，看看它会有什么样的结果，然后从中吸取经验，作为日后做出更佳决定的参考。成功源于正确的判断，正确的判断源自于经验，而经验又源自错误的判断。人生中那些看似错误或痛苦的经验有时候却

是最宝贵的，一个人当他成功就容易自得意满，但一个人当他失败时就会戒慎恐惧，从而会好好决定出一条更成功的人生道路。我们必须用心地从所犯的错误中学习，而不是一味自责，否则日后依然会重蹈覆辙。

书中有这样一段情节，农夫约翰费尔特为使儿子马歇尔将来有出息，将他送至城里，跟他的朋友——一个成功的商人戴维斯学习经商。一段时间过后，父亲进城打探儿子长进如何，没曾想被戴维斯当头一棒：“马歇尔生来就不是经商的料，即使留在我店里一千年，也学不成一个真正的商人，你最好还是带他回乡下跟你学种地吧！”这句话深深的刺痛了马歇尔强烈的自尊心。愤恨之余，他并没有放弃自己，没有跟父亲回乡下，而是毅然独自跑到大都市芝加哥，从当伙计起步。历经千辛万苦闯荡天下，在自强不息中找回自信，终于成长为闻名于世的大商人。在谈起往事时，马歇尔非常感谢戴维斯当年那些刻薄的话语对他所产生的刺激。人只有遇到比自己强大得多的对手，并受到打击，才能使自己的潜能和极限得到挖掘。

人生有时就是这样，许多事是在瞬间注定的，有些本来看上去很偶然的一件小事，就可能使一个人的人生态度从此发生转变。我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间里都处于一种酣睡的状态，它一旦被唤醒，就会做出许多令人神奇的事情。大量实践表明，自尊心对于事业的成功简直是一种奇迹，它是唤醒心中巨人的良方。有了它，你就会获得取之不尽、用之不竭的动力。

人生中最大的损失莫过于失掉自尊和自信。我以为，对每一个希望获得成功的朋友来讲，一要学会选择。生活为每个人都提供了一个平台，要学习的东西实在太多，不会选择就会无所适从，浪费时间。二要自我加压。俗话说：“响鼓也要重锤敲。”低头需要勇气，抬头需要实力。成功的机遇历来都青睐有准备者，任何一种成功都不会从天而降，必须靠厚重的知识底蕴和经验积淀作支撑。三要心态正确，竞技体育

的魅力就在于比赛结果的不确定性。人生也是如此，总是变幻莫测，付出了不一定都能取得成功，但每个成功者的背后都能看到奋斗者的足迹。人的一生都要经过幼年、少年、青年、壮年、老年，尽管人们不知道内在的能量何时才能释放出来，但对处在每个年龄段的人来说，惟有珍惜生命，把握好每一天，不放弃任何一个机会，从容应对各种困难和挑战。有了这样的心理准备，就能逢凶化吉，遇难呈祥，随时变不利因素为有利因素，心中的巨人才能早日被唤醒，我们才能早日走向成功。

读完这本书，我觉得我们对于未来的期待才是最美好的事物，如果没有期待，一切早就注定，那人生将是多么的无趣。人生要有意义就要从心里觉醒，积极的生活，要以永无止息的成长及学习作为人生的指标，恒久不变地付出爱心，我们每个人都是奇迹。

作者安东尼·罗宾斯是世界顶级激励大师。这本书以不容置疑的口吻将带我们走进我们的内心世界，只要我们坚信，一定会唤醒我们心中蛰伏的巨人。是的，他是公认的控制心理变化的专家，通过他富于灵感和乐趣的轶事、例子及一步步扎实的策略，组成一个控制情绪并获得巨人般灿烂生活的程序！

刚开始做生意时，特别喜欢一句话：小赢在智，大赢在德。这句话强调的是做人。后来也听到过“成大事者，一定要控制住自己”的话，迷迷糊糊不甚懂，再后来看到一个故事：美国船王哈利曾对儿子说：“等你到了23岁时，我要将公司的财政业务交给你。”谁想，在儿子23岁生日这天，老哈利却将儿子带进了赌场(故事很长，这里就不讲了，其意就是锻炼儿子的自控力)。故事中，船王说了一段话：业务是小事，多少人失败，并不是因为不懂业务，而是对自己情绪的失控和对自己欲望的无休止放纵。天下人，不是把握不了财产，而是把握不了自己。这个故事告诉我们，做人也好，做生意也好，做官也好，真正的对手不是别人，而是自己，一个人

一生之中最大的成功就是战胜了自己，从而能够控制自己，做最好的自己。这也是本书中要旨。

几年前，我就对老婆说，勤劳致富，贪婪致贫。过不了多久，好多人会因为自己的贪婪返贫，并且很惨。果然，这两年我们看到这样的惨景还少吗？可谓是凄风苦雨，哀鸿遍野，真是不忍看，不忍问，不忍想！

其实，在邯郸民间借贷暴发之前，温州、郑州、神木已为我们免费上一堂课，听是听了，只不过没走心罢了。

当然这本书为我们呈现的如何控制我们的情绪的事例很多很多，我不想在这里复制，总之看这本书时，我的外孙子因肠绞痛每到傍晚哭闹个不停，看了好多医生没有办法，全家人都为孩子哭声难过，我该如何控制自己的难过情绪呢？于是，我边看书边从书中找答案，可是书中没有这样的例子，我就想，当我听到孩子的哭声时，第一反应是孩子的肚子疼还是烦？第一反应是孩子的肚子疼而哭，想到的是孩子的感受，第一反应烦是自己的感受。

看了一本书，想了一堆事，在这里又说了一堆与这本书不沾边的话，聊算是一点心得吧。看一本书，如果能得到一点点启示，那就算没白读。

控制自己的情绪不是读一本书能完成的，这篇读后感权当作为上课的铃声吧，而且是第一节课，自己尽力学习、研磨吧！

在机缘巧合之下，我有幸读到了被誉为当今最成功的世界级潜能开发专家安东尼·罗宾斯的作品《唤醒内心的巨人》，就像《一分钟经理人》的作者肯尼斯·布兰查德博士说：“他影响了美国的商业历史，改变了无数美国企业的命运，勤奋，卓越，孜孜不倦的帮助企业训练人才，在这方面，他无疑是整个业界的标签。”

安东尼的这本经典励志书里写出了作者的理念，就是我们每个人的体内都潜藏着一种炸药——你内心无穷的创造力。数个世纪以来，其威力让那些善用它的人步入成功，也使那些气体滥用它的人走向毁灭，因此我们一定要小心翼翼的挖掘并利用体内的“炸药”，为潜意识里的第一次爆炸做好准备，用它轰走错误的思想，打开一条改变并完善人们整个生命历程的崭新道路！

用它来移除你停滞不前，恐惧，疑虑，担忧，紧张，灰心，憎恨，贪婪，偏见的高山。不过提醒着你，当你靠近它，捧起它时，一定要拿好，并且只能用它去干好事。多么伟大的想法，多么伟大的一种心灵的挖掘，这些都深深震撼着我的心灵，我感觉原来每个人的内心里都有着“炸药”，只是你有没有找到那条导火索并引爆它。

每每细读这本书，都会明白了人所做的每一件事情无外乎两个目的：逃避痛苦和追求快乐。而逃避痛苦的力量往往比追求快乐的力量更大，比如说人在什么时候跑的是最快的？如果给你一百万让你跑得话，我想你一定会竭尽全力，但是你仍然没有发挥出自己的潜力，然而如果你身后有一只老虎在追你的话，我想你一定会跑得比世界上最棒的运动员都要快！这就是逃避痛苦的力量，这种力量比追求快乐的力量大几千几万倍！

从这本书，我学到了很多，例如成为世界第一的`办法，步骤，导致成功的习惯；世界级的企业家思考模式；如何成为世界级领导者等等一系列能激励你找到属于自己的导火索。现在我终于明白了为什么安东尼会成为前南非总统曼德拉，前苏联总统米哈伊尔·戈尔巴乔夫，前美国首相撒切尔夫人，法国前总统密特朗，戴安娜王妃和德兰修女的咨询者或者顾问。

最后的结尾我就描述一下在这本书里让我如沐春雨的思想：人的一生都要经过幼年，少年，青年，壮年和老年，尽管人们不知道内在的能量何时才能释放出来，但对处在每个年龄

段的人来说，唯有珍惜生命，把握好每一天，不放弃任何一个机会，从容地面对各种困难和挑战。有了这样的心理准备，以不变应万变，那么船到桥头自然会直的，只要你愿意唤醒自己心中的巨人，那么我们成功的曙光就会照亮我们的双眼。

《唤醒心中的巨人》这本书，是一部非常经典的著作，对于血气方刚的青年人来说，更是一本不可多得的好书，安东尼·罗宾斯这位伟大的哲人，由浅入深，娓娓道来，让读者如沐春风！

每个人都有着无穷的潜力，是这本书要告诉我们的。问题在于我们有没有掌握正确的方法来让我们的潜能酣畅淋漓的发挥出来。然而，对于大多数人来说，掌握这样的一种正确的方法却是比登天还难。这群人有个共同的特点：从小走的是一条既定的路，或是家人为其安排设计好的，或是跟着其他人的步伐，随波逐流……其中很大的原因是他们没有对自己从现象到本质进行一次严肃认真冷静的思考，思考自己的潜能哪些方面，而是得过且过，不做任何改变，甚至怨天尤人，自暴自弃，好似命运垂青于他的只有苦难，殊不知，每个人生来即是平等的，每个人的人格都平等，并不因为什么原因而低人一等，落人一截。

“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”这便是最好的阐释，而明白了这个道理之后，作者也强调了“决定”对于我们每个人唤醒内心强大的巨人的重要性。当我们知道自己的梦想，却不作出一番深刻的决定，想必就只能等着梦想与我们擦肩而过了。多少个日日夜夜，我们梦寐以求，却在梦想与我们轻轻招手之时，就因为我们憋不了最后一口气，我们惨痛的失去我们一直心仪的东西，多么痛的领悟啊！生活中总归有各种各样的决定，脚踏实地的付诸行动，我们离“手可摘星辰”的境界就不远了。

最近看到个有趣的段子，说鸡蛋从里到外打破是食物，从外头到里头打破是生命。人生，从外打破是压力，从内打破是成长。我们追求的，便是要这种成长，对自己提更高的要求，不断认识自我，悦纳自我，完善自我，这样，心中的巨人才能够得以被唤醒。

“心中有猛虎在细嗅蔷薇”说的也正是这个道理，只可惜，大多数时候，我们奔波于这个物欲横流，世事喧嚣的世界中，偶尔，会被锦帽貂裘，山珍海味所迷惑，进而抛弃了哺育我们祖先成长的布衣，粗茶淡饭，忘记了我们的老本，忘记了我们的初衷，最初的梦想也被现实冷冷拍下。

大哲学家叔本华曾经说过，一切的真理都会经历下面三个阶段才会为世人接受：第一阶段，觉得可笑而不加理会。第二阶段，视为邪说而强烈抗拒。第三阶段，未加思索而欣然接受。大哲学家叔本华曾经说过。古往今来，这样的天才例子我们也见过不少，梵高在世之时，又有谁能理解他？带着自己对梦痴迷的追求，他一如既往，不管不顾了。待到他辞世后，他的才华才被世人所接受，这该是一件多么可悲可泣的事情啊！

唤醒内心的巨人，我们要付诸行动，朝抵抗力最大的路走去。

《唤醒心中的巨人》的作者是安东尼·罗宾，1960年2月29日出生于美国加利福尼亚，他是世界潜能激励大师、世界第一成功导师、世界第一潜能开发大师。安东尼·罗宾写的《呼唤心中的巨人》多以故事为主，让读者感受一个循序渐进的学习过程，是的，激发潜能需要学习，寻找并激发潜能是一个需要我们用心去感受的过程。安东尼·罗宾先是让我们正视自己的梦想然后再谈及完成梦想的各种必备条件，时间，情绪，健康以及生命等等。

在“完成梦想”这个话题上，我认为安东尼·罗宾是十分有发言权的，安东尼·罗宾在他十七岁那一年离开家，当时他

高中还未毕业。为了谋生，他摆过地摊，当过餐厅服务员，跑过推销……最后在一家银行担任洗厕所的工作，那时候他全部的家当就是一辆价值九百美元的二手旧车——“甲壳虫”。他只能睡在“甲壳虫”里面，最糟糕的是他甚至交不起“昂贵”的停车费，所以每天晚上必须跑到“7-11连锁店”门口睡觉，因为这家商店门口是二十四小时免费停车。他决心改变他所面对的一切，于是他四处借钱开始去听吉米·罗恩，一个潜能大师的课，这个决定改变了安东尼·罗宾的一生，通过不断的学习和自我提升，他越来越了解自己心中的潜能，他尝试去激发自己的潜能，最终走向了成功。这个人在书中写了很多励志故事，可不得不说作者安东尼·罗宾本人的人生，就是一个非常励志的故事。

想想，我们刚刚进入大学，正值青春年少，我们的生活比安东尼·罗宾当时的生活要好很多，我们无需担心自己的衣食住行，我们理应拼尽全力的去追逐我们的梦想。可我们真的做到了吗？有些人在困难面前选择了妥协，也许这个困难不过是坚持在寒冷的冬天里早早起床而已，我们却做不到。有些人被别人的一些恶言恶语轻易击败，从此一蹶不振，丧失了一切斗志，原本应该是迎春飞扬的年纪，却没有了朝气。这不禁让我想到安东尼·罗宾的书中有这样一段情节：农夫为了让儿子将来有出息，将他送至城里，跟他的朋友学习经商。过了一段时间，农夫进城打探儿子长进如何？没想他的朋友说：“你儿子生来就不是经商的料，即使留在我店里一千年，也学不成一个真正的商人！你最好还是带他回乡下跟你学种地吧！”这句话深深的刺痛了农夫儿子的强烈自尊心，他愤恨之余，毅然决定跑到大都市芝加哥，从当伙计起步，历经千辛万苦闯荡天下，在自强不息中找回自信，终于成长为闻名于世的大商人。

农夫的儿子是一个很好的榜样，我认为每一个有志气有梦想的人心中都会有一种“韧性”，有那种不会被轻易击垮的精神。你只有拥有了那种坚持不懈不断奋斗的精神，才能坚持到激发自己潜能的那一天。

有多可惜，太多人在激发自己潜能之前，就轻易的被击败，轻易的选择了放弃。安东尼·罗宾在书中向读者发出了提问：你要怎样的未来？如果你想过着你所期望的明天，那你今天该做什么？什么是你的长远目标，你应该马上去做什么？如果一个人能在心中经常的问问自己，我想，他会有在困难面前坚持下去的勇气，而不会选择在激发自己潜能之前轻易放弃。因为不去询问自己，不去正视自己的内心，一味的放任自己，才会忽视掉自己的潜能，碌碌无为的过一生。

当然我们不能保证只要不断询问自己这些问题就能够很快的激发自己的潜能，我们不知道何时能够激发自己的潜能，我们要做的就是耐心的等待，珍惜生命，不轻易放弃任何一个机会，从容的面对生活中的苦难，惟有这样，我们才能有接近自己心中潜能的可能，我们才能迎来唤醒心中巨人的那一天。为此，我们必须坚持不懈。