

# 极简生活读后感(优秀8篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 极简生活读后感篇一

这个计划的第一本书来分享2020年读的最后一本书，个人成长教练极简丹写的《极简生活：断舍离的生活》。通过这本书，我对风靡已久却从不觉得自己需要的“极简生活”产生了浓厚的兴趣，并在近一个月的落地实践中，有了更深的感触。极简丹走上极简之路，从飘在空中变得脚踏实地，从混吃等死的状态到心存远大理想，持续性发奋图强。

这本书可以分为两大部分，一是为什么人人都需要极简，二是极简的干货指南。我找到了为什么我需要极简的答案，开始了物质和精神/信息极简的落地行动，对管理自己的生活有了一个更清楚的认识。

给大家分享读完这本书的三个感受：

### 1. 极简的真相是精准的自我管理。

工作的这几年，独居在公司宿舍和食堂，周末回家和家人相聚，除了几个同事，很少线下社交，生活方式单一。从痴迷购物节到只买需要的，从买同款不同色到研究胶囊衣橱，从酷爱买平替款到每个护肤化妆品类只留下1个单品，自我感觉物欲在降低。自信地觉得我已经无需极简，但我依然觉得累，即使不买衣服了出门还是要苦恼穿什么衣服，没有负债但也不知道自己一共有多少钱，分散在多少张卡里，微信好友不少发个朋友圈还要瞻前顾后……累的原因是我处于一种无序

状态，没有对自我生活的掌控感。

书中写到“你可以不用活得稀里糊涂，你可以有另外一种活法，即活得清醒且自知，活得极简且真实”，让我茅塞顿开，极简的真相其实是精准的自我管理，管理你拥有的、需要的、重要的。在极简的过程中，建立起自我管理清单，什么让你开心或伤心，什么对你重要或不重要。这个清单在极简的过程中产生，是只有你能完成的功课，无人能代替。对生活的掌控感是，把宝贵的时间、精力和金钱都花在对你而言真正重要的人和事上，否则，被烦琐复杂占据的生活只会让人产生无尽的焦虑。

## 2. 物质极简：谨慎地拥有，珍惜地使用。

越是惜物之人，越是爱己之人。作者从第二部分开始，打破极简的刻板印象“扔扔扔”，一步步传授物质极简的方法：一笔笔记账，理清负债，重视消费和理财习惯，让财务状况清晰明了，知道自己赚了多少、花了多少、买了什么；物物皆可极简，包括衣服、护肤化妆品、生活用品和书籍等，分区分类盘点拥有的物品，不轻易拥有和丢弃，购买二手东西是慎入的方式之一，用赠与或转卖的方式处理闲置，珍惜地使用所有留下的物品，这是物品的极简。

这一部分，作者从消费心理落笔，罗列具体的方式和工具，以想要保留一方自己的小天地的内心作结。相比收纳盒，这些更重要：最朴素的excel表格是最佳的盘点载体，可批判性参照的“不需要物品清单”是行动指南，推荐的二手app是买二手和处理闲置的快速路径。既告诉你物品极简的底层思维，也提供拿到就能用的“工具箱”，做你现阶段能够做到的极简程度。

## 3. 精神极简：爱惜精力，专注自我实现。

所以，把自己埋进知识中，累了就去操场跑几圈。高考失利

后的我，没有选择复读，在大学读了调剂的专业，就像刚冲出牢笼的小鸟，在网络、手机、电脑等各路信息包围下，我对一切都很新奇，也对一切都不用心，我看不见我想要第一的东西。

读这本书时，就从“精神极简”联想到了这两个极端的例子，从精神极简到涣散的经历，而我更喜欢精神极简时的自己，那是专注目标、坚持、独立、勤奋自律又勇猛精进的我，是到达过自我实现需求的我。现在“飘在空中”的我想重塑好状态，还是要靠精神极简，这也是我对这本书最有共鸣的地方。

在极简社交、专注做一件事、信息极简、保持精力充沛这四个方面，作者讲述原理和具体方法，帮助我们实现精神极简，看见对自己而言最重要的人和事，找到不同阶段生命之花中的重要维度，找出你年月周日计划中最重要的一件事，开始做，做完它，专注于此。绝对的平衡就是平庸，有舍才有得。

从物质极简到精神极简，是一件囊括金钱、时间和专业维度的事情，会带我们从生理需求到自我实现需求。从被物品绑架的人生到追求少而精的物品，到关注自己的身体健康、心灵成长、有趣的灵魂和体验和最基本的自由选择权，从而看到自己真正的需求，开始学会爱自己，而爱自己猜是我们一生最重要的功课。

## 极简生活读后感篇二

原本以为是一本倡导极简生活的指南书，结果是写怎么工作的。。。。。。难免失望了。。。。。。

如果你有幸以色列科学家艾利高德拉特的演讲，那么你一定知道他所说的“科学家最基本的信条”这句话。按照他的理论，“现实中没有复杂的系统”，或者说“真相不可能复杂”。因此，我们所述的关于常识的第一个理念就是避免复杂，追求简单。

成功的项目可以用一个词语来概括，那就是让“利益相关者”开心：你要明确的告诉利益相关者他们将会得到些什么。很显然，要造就开心的利益相关者，首先要知道他们想要什么。最简单的方法就是直接去问他们，而不要假定自己很了解；也不要认为所有的利益相关者想要的东西都是一样的，更不要简单地认为所有的利益相关者同等重要。把所有的利益相关者列个名单，然后把他们的获利条件写下来，分析一下现有的项目是否能够满足所有股东的获利条件。

这是我遇到的一件事情。某跨国公司对年轻中层干部的年终考核目标标准是这样的：“在一年的工作中是否提升了经营管理质量，并减少了上级对其工作审核和复审的必要。”

这个考核标准有什么问题？问题就在于没人知道这个标准的具体含义。以这个标准去考核干部，又会有什么效果呢？最有可能的结果就是，被考核人认为自己即使遵循正确的方向去行动从而完成任务或项目也没多大用处。年底时，他的上司根本不会以正确的工作目标标准进行考核。按照上述标准考核时，员工获得满分的机会又有多少呢？非常低，因为这种考核标准可以有无数种解释方法。

所以，如果你有这方面问题，比如说你的目标是模糊的，像“很好地完成这些项目”“让消费者接受良好的服务”“为野生动物提供更好的生存环境”，你最好学会解决它。

## 极简生活读后感篇三

1、与客户会谈，希望重塑良好的关系，而只有短短的时候，重点应该表现公司所做的努力。这点，可以运用到，如果我想挽回不续班的以前的老学员，应该在短时间内让家长看到，我们相对以前，做出了什么改变，比如体系、难度、课次、服务、时间等。遇到抱怨，要耐心倾听，告诉对方为解决这个问题我们已经展开的行动，及下一步的计划。

2、细节远不如运用这两个理念意识重要：确定你想做什么，然后将事件连续性落实到位去做这件事情。

3、开始行动：把要做的列个清单，定期更新，理念应用，会议结束后行动，如回访等，同时做面包和其他事情，制定计划，努力保持事件连续性。

4、如果不去做，工作就永远不会完成。为什么会发生：困惑，超出承诺范围，超出能力范围。

5、学会使用约会卡和舞会卡解决问题。

6、从必须做好和做了更好进行分类。

7、换位思考很重要。之所以重要，不仅在于这是一种培养同情心的方法，更重要的是，当你与任何层次的人打交道遇到挫折时，能够尽量把自己放在他们的位置上考虑，会更容易理解其观点和做法。

9、减压技巧：保持平和的心态，不管你的处境多么潦倒，世界上肯定还有比你更可怜的人。每天都有成千上万人因饥饿、疾病、折磨等原因死去。与这些情况相比，我们所遇到的大多数问题都不算什么。

感到压力时，不妨打开报纸或电视，看看全世界都有哪些悲惨的人和事，自己的压力就会小很多。要从他人的角度看问题，想象一下，一看后的自己是什么样子？现在让你忧心忡忡的问题到那时会怎样？你还能记住它吗？想象一下并看看这能否让你有所不同。像马拉松赛跑者那样思考，把总目标拆分，完成一个子目标后，再努力跨越下一个子目标。

10、事件可以用甘特图来表示：谁应该在什么时候做什么。用电子试算表来表示：谁在什么时候靠做什么花费及赚取了多少。

## 极简生活读后感篇四

最近在学断舍离,很自然的就每买了极简主义这样的书来看。这本书并没有像其他极简主题的书那样,介绍如何清理、减少物品,而是更多的关注生活本身:人生的意义。

到了一定的年龄,每个人都会或多或少的去思考一个话题“生命的意义”。因为不管你是否已经准备好,有一天一切都会结束。不再有旭日东升,不再有星光璀璨。曾经无比重要的成败得失也将褪色。那生命的意义在哪?其实只有在物质上极简,才会有更多的时间精力去追求精神上的富足。

以前我一直说自己想要简单生活,可是怎么样才算是简单生活呢?不知道。本书作者总结了生活中最重要的五件事情:健康,人际关系,热情,成长,奉献。关注主要事物,忽略次要事情,就是简单生活的本质。

### 一、健康

健康毋庸置疑是生活中最重要的一个部分。健康是我们做一切事情的前提。我有个很不好的饮食习惯,不开心的时候就会暴饮暴食,从今天开始应该重视自己的健康慢慢改变。现在每天晚上都会运动一个小时左右,希望自己能够每天坚持。

### 二、人际关系

人际关系对人类而言的重要性也是不言而喻的。人是一种社会动物,所以我们和其他动物最大的区别在于,人类迫切想要和彼此沟通的欲望。作者将人际关系分为三类:首要,次要,和外围。首要关系包括“配偶,直系亲属和密友”。次要关系包括“好友,老板,精心挑选的几个同事”。剩下的人就属于外围。在这三类人际关系中,作者又把他们分为对你有“正面,负面,中性”影响的人。积极的关系帮你成长,消极的关系会消耗你。在人际关系中,不管如何你都不应该

指望他人为了遵守你的标准、信仰或价值而改变。你唯一能改变的人是自己，当你自己改变时，与你走的近的人也会慢慢改变。想要发展和改善一段关系，少不了爱、信任、诚实、关怀、支持、专注、可靠、理解这八大要素的滋润。

### 三、热情

我的想法是选择自己喜欢的工作和生活，然后喜欢自己所选择的。找到自己的热情所在不仅能让自已更加快乐，而且人们在做自己热衷的事情的时候，会表现的更加优秀。这很符合常理，如果你对一件事情毫无兴趣，甚至是深恶痛绝，你怎么可能把这件事情做好。但人的喜好是会改变的，而也不是每个人都那么幸运，能找到自己喜欢的事情做，那么就要培养自己的热情，喜欢自己选择的。

### 四、成长

成长是什么吗?成长是知识的扩展，还是性格的完善?成长是体格的壮大，还是心灵的升华?人都有惰性，突破舒适区不断进步就是成长。成长是逐步积累的变化，人一旦行动起来，就可以形成正向的动力。从这种正向经历中找到乐趣然后提升标准，持续行动，就有了成长的动力。对我自己而言目前的目标就是培养良好的阅读习惯，每天至少看三个小时书，管理好时间，提高自己的工作效率。

### 5、奉献

人生重要的不是你所买到的，而是你所创造的，不是你所得到的，而是你所付出的。书中的作者有一个目标:让自己成长起来，然后去影响身边的人。一个一味索取的人是不会快乐的，一个懂得给予的人才是真正快乐的。

如果读完了这本书，却没有付诸行动，那就是在浪费时间，不积跬步，无以致千里，每天进步一点点，做事情先完成再

追求完美。像这读后感，没有时间修改有什么关系，至少做了，总比因为忙没时间修改，迟迟不敢发布好，拖着好。

## 极简生活读后感篇五

张生

### 【前言】

今年开学前，别人给我推荐了这本书——《极简主义》，我买来一读之后很是认同，也践行了一些书中所讲的道理。今特整理成读书笔记，以和大家共勉。

这是本书的封面、开场白、以及两位作者写作这本书的背景介绍。

### 【读书与思考】

#### 一书名解释

大家千万不要被《极简主义》这本书的这个书名给吓到了，以为这是一本讲要怎么“断舍离”，搞得很“佛性”——完全清心寡欲的样子，其实不然。

《极简主义》这本书，其实重点是讲“活出生命真意”——如何让人生过得更有意义，“极简主义”只是达到这个目的的一个工具。

什么需要“极简”？“极简”到什么程度？这标准完全取决于你自己。因为什么是生命中重要的事，应该由你自己定义，每个人都可以有自己的标准。

作者强调的是——通过“极简”，让你轻装上阵，摆脱生活中多余的事物，这些事物或是对这些事物的欲望占据了你的金

钱和精力。“极简”只是形式，“极简”背后更为重要的是一让你沉下心来进行深度思考，重新发现生命的意义，什么是重要的，什么是多余的。让我们在有限的生命里，去做更多的更有意义的事。

关于这部分，见我所做的第一个思维导图。本书的核心目的是：引导大家发现更有意义的人生，不断实现个人成长，有意义地为他人奉献。“极简主义”的好处包括：取回浪费的时间、摆脱多余的物质、找到自己的使命、享受快乐和自由、多创造而少消耗。

## 二五大价值

本书主要篇幅是讲如何从五个维度去发现和构建生命的意义，也被作者称为“五大价值”，分别为“健康”、“热情”、“人际关系”、“成长”和“奉献”。

这五大价值，我体会和梳理了互相之间的关系，如下图所示。未能在此图中表明的是：这五大价值之间又是相互激发、相互影响的。

“健康”、“热情”、“人际关系”这三者是基础，而“成长”和“奉献”就是我们生命的意义所在——实现个人成长，为他人做出贡献。“成长”是我们生命内在的意义，而“奉献”是在“成长”基础上更为高级的生命外在的意义。

我们的多数改变，都是通过每天在小的方面逐渐改善积累而成的。每天哪怕有一点点有意义的改变，只要我们持续行动，我们就没有停下“成长”的脚步，正是“成长”让我们感到充满了生机和活力，体会到自我满足与成就感。

我们的“成长”就来自三个基础方面：改善“健康”状况、发展“人际关系”、追求自己的“热情”兴趣。

“奉献”是我们为他人做出贡献，增添价值。“奉献”能给人带来深层次的、持久的满足感，与之相比，我们自己吃顿美食、看场电影的满足感显得微不足道。

是“成长”引向了“奉献”，而且可以构成良性循环：我们越是成长，就能帮助其他人成长；而越是帮助他人成长，自己就越能获得更多成长。“奉献”还与三个基础层面相互影响：提升精神“健康”、享受“热情”、促进“人际关系”。

具体这“五大价值”的内容，见我所做的第二张思维导图。

### 三快乐、幸福与长半衰期

读这本书过程中，我做了很多批注在书上，还写了一些感想，特附上一页以示例——“你快乐吗？”。在这页，作者试图通过这一问来引发大家思考生命的意义。

如图中大标题所示——你快乐吗？作者直接提出“我们所积累的物质财富不会让我们快乐”，这一观点看似和我们的常识“有钱才快乐”、“贫穷不快乐”相违背。但从现实来看，有钱未必快乐，没钱也可以很快乐，钱和快乐不能直接划上等号。

我们物质欲望的满足会带来快乐，但这快感会快速消退，并且边际效应会递减。真正的快乐源自我们的内心，我们的成长，我们为他人、为社会做出的贡献。

作者还提出“普通人的生活，并不快乐”，这本书也不是为“普通人”准备的。这一观点看似有些偏颇，甚至会引起争辩。这跟我们怎么定义“普通人”，怎么定义“快乐”是有关的。

我不想在此纠缠概念，我只想说明的是一“不普通”并不意味着我们要追求所谓的“成功”，我们要“出人头地”。我们

每个人都值得变得“不普通”，只是为了让我们过得更快乐，更幸福，内心更加充盈，让生命变得更有意义。

“快乐”不是重点，有意义的生活才是重点。在这里，作者否定了“快乐”，并认为我们要在短期行为中找到长期价值，有长期价值的短期行为才是有意义的。我在批注中把“快乐”和“幸福”直接划等号了，实际上是片面的。

“幸福”肯定是快乐的，但“快乐”不见得幸福。通过我阅读其他书籍，如清华大学心理系彭凯平教授所著的《吾心可鉴—澎湃的福流》所说，“幸福就是有意义的快乐”。这一说法我深为认可，我还理解到—不要等到最后去享受成果带来的快乐，你在追求幸福的奋斗过程本身才是最快乐的。所以说：“幸福都是奋斗出来的！奋斗过程本身最幸福”。

再如另一本书采铜所著的《精进—如何成为一个很厉害的人》所说，我们可以把事情按收益值和半衰期分成4类，见下图。收益值，是这件事在当下将给“我”带来的收益大小，这个收益可以是心智、情感层面的，也可以是身体、物质层面的；半衰期，是这项收益随时间衰减的速度，称之为“收益半衰期”，半衰期长的事件，其影响会持续较久。

在生活中我们常常只关注到一件事情在发生时带给我们的即刻的好处，而忽略了这一好处是否可以持续下去，产生长期的效果。如玩游戏、观看综艺节目就是高收益值、短半衰期的事件。我们应该尽量少做“短半衰期”的事情，而多做“长半衰期”的事情——为生命创造“五大价值”的事情。

## 【行动与改变】

一极简主义思考行动

1思考使命

我在开学之初阅读这本书，正好帮助我重新思考了下人生。

我重新立下了座右铭：“每天遇见更好的自己，每天都是精彩的一天”，鼓励自己每天持续改变进步，在每一天中寻找精彩快乐。

我给自己写下了宣言：“幸福都是奋斗出来的，奋斗过程本身最幸福，幸福就是有意义的快乐”。

并在自己的办公环境中进行了标语式的张贴，在讲课过程中也进行宣讲。

把自己的使命进行了梳理，归结为：持续学习与践行，做知识的践行者、传播者和创造者，与时代同步，帮助和影响身边的人。

## 2简化形象

我原来有很多衣服，穿衣打扮风格因为在校园，整体比较偏休闲，但款式和颜色搭配并不固定。

在这学期伊始，我简化了我的穿衣搭配，固定风格。上身蓝色或白色长袖衬衫，下身黑色裤子，脚上蓝色或白色球鞋。当现在天慢慢热起来后，上身蓝色或白色短袖衬衫，下身浅色裤子，球鞋不变。平时上课时，固定这样的穿衣搭配，固化在学生面前的'形象。也简化了我的穿衣选择，节省了时间。

发型也是保持了一贯的发型，早晨去上课前，打稍许发泥和摩丝。

多出来的衣服裤子鞋子，我分批整理出来，或送给乡下亲戚或捐掉。

配图为配合招生宣传，所拍的正式形象照，西装仍然是蓝色

的，我最喜爱的颜色。

### 3各处清理

开学伊始，我把我办公室的工位给彻底清理了一次，已经多年没清理过，很多积攒的东西早已没用，清理过后，神清气爽。

但也添置了一套简易茶具，可以在繁忙工作之余自饮，也可在教研室同事开会时助兴。

后来学院还组织了爱国卫生运动，对整个办公室做了彻底的清理。垃圾清理一空，面貌一新，心情舒畅。

我在家里也进行了清理活动，清理了一批闲置物品，购置了1个书架和几个置物架，把散乱的书藉和杂物放整齐了。还和家人一起动手清理了家里的多处空间，处置了很多多余物品，让生活更为简单有序。

### 4谨慎购买

对每次购买更为谨慎，对耐用品的购买尤其谨慎。我最近新购置了一台华为荣耀10手机，这也是我第一次追新。对这个决定我是考虑再三的，最后决定购买，是为了更好地记录生活、开展工作，也不必受制于手机容量（购买了128g并具有一定超前性不必频繁换手机（希望使用三年不更换）。

同时，也对自己立了个誓——暑假前，不再购买耐用品，也不再购买纸质版书藉（因为以前买的书很多了，都还没看完）

## 二五大价值持续改变

### 1健康改变

健康是生命的基础，是大事，但做起来其实都是小事。

我一方面在饮食上进行控制。过了一个寒假，我的肚腩又涨起来了。我主要是少吃主食，多吃蔬菜，不要吃过饱。经过控制加锻炼，我的肚腩又减回去了。

另一方面锻炼，坚持跑步，以及力量训练。跑步还做了几次在城市公共空间跑的尝试，一次在二沙岛，一次在滨江边。力量训练除了做俯卧撑和深蹲，还增加了平板等腹肌训练，哑铃手臂力量训练和引体向上训练。还尝试做了几次瑜伽训练，可惜不太能坚持。还打算未来减少点跑步，增加打太极拳（以前我研究生阶段专门学习了几年）和游泳（我最喜爱的运动）。

此外，还要保证睡眠。所以我尽量早睡早起，中午午休。每天保证有7小时的睡眠，所以我平时也不太会打哈欠，基本保持充沛的精力。

因为讲课讲话多，为了保护嗓子，我还专门买好了罗汉果和胖大海，每次上课都泡了带着喝，效果也不错。

## 2热情改变

我的热情、乐趣，在哪里？我在哪些方面可以找到快乐？

我也进行了思考，结合我的能力与职业，我总结我还是比较“好为人师”。还是比较乐于学习，喜欢学习新鲜事物，享受讲课，享受学生热切的目光。所以，我以更大的热情投入自我学习，并热衷于进行知识传播和帮助他人。

此外，我在锻炼身体、与人交流等方面都享受到了很多的乐趣，让我乐此不疲。我也打开我的眼睛，去欣赏周围的美景，生活中的乐趣。不是说“世界并不缺少美，缺的是发现美的眼睛”吗？偶尔发现不起眼的美景和趣事，也能让我发个朋

友圈，分享快乐，乐个半天。

我在每天的反思日记里，都寻找当天的快乐、热情，让我更加快乐。

### 3关系改变

人际关系一方面需要梳理，重点关注首要人际关系。我太太是我最重要的人，我经常和她交流，倾听她诉说。还常肯定她、鼓励她，也分享我的一些思考和做的事。在我的带动下，我太太也变得更加积极，也变得更爱看书。还变身作家，最近写了一系列的万物故事文章。也正是在她的鼓动下，我才能克服“拖延症”，开出微信公众号“张生趣谈”，开始写读书笔记分享。

我也想带动我儿子进步，多陪陪他。所以以身作则，少玩手机。和他一起踢球和打球（五一劳动节时难得一起打球），和他一起看书（新买的书架上有一半的书是他的）。

和学生们我总是很乐意去交流，对指导的毕业论文学生认真相待，对学生助理和学业导师学生多加沟通交流。我的微信文章，也总得到众多学生的肯定，尤其还有已经毕业多年的学生们，让我更深感欣慰。

我的同事们，包括领导们，都非常nice对我的工作都很支持。我们学校很大，还更需要走出去交流，上周就做出了改变。我们去和艺术设计学院、信息学院的老师进行了交流，收获很大。

我还需要走出去，结识更多的新朋友，熟络很多的老朋友。感谢现在方便的网络交流，但仍然无法代替见面交流。上上周在武汉开会，又见到了我的mba导师戴老师，倍感亲切；还有幸认识了很多新朋友，我们交流十分融洽。

这两天我们要组织申报特色专业，终于又有机会做出改变。我联络了一些之前认识的让我仰视但没有机会亲近的行业专业机构人士，请他们帮助我们来合作共建，他们也都欣然答应。

#### 4成长奉献

细数这学期以来，我每天都在尝试做出小小改变，努力让每天都过得精彩。我的身体变得更棒了，肚腩减下去了，虽然人变瘦了，但“瘦而不弱”哦。我的热情更明确了，学习、讲课、分享，我乐此不疲，身边的小确幸我也能抓住一二，让自己每天都过得开心快乐。我的人际关系也在巩固和拓展，改变自己，往往能影响他人。

我的奉献，主要体现在我对学生的影响上，通过讲好课，激发学生的兴趣，主动学习，享受学习。学生快乐的笑容、殷切的目光、心得体会中只言片语流露出对我的肯定，总是让我十分地满足与快乐；还体现在辅导学生毕业论文、参加比赛、开展课题和写研究论文等方面，学生的点滴成长、取得的成果，让我也感到无比满足。

我的奉献，还体现在我对周围其他人的影响上。我的家人、我的同事们、我的前学生们、我的朋友圈朋友们等等。

我希望，我的存在，能让这世界多一点正能量，多一点有意义的改变！

### 极简生活读后感篇六

刚进公司的时候，特别害怕开会。因为每次轮到我发言，总是按捺不住表达欲。这个时候往往领导就会出来打断我，“然后呢？你到底想说什么？”

后来看到迈克·费廖洛的《极简思考》，我才发现原来是我

没有用好沟通的三个黄金原则。

无利不起早，从对方的角度出发，让他们明白自己可以获得什么好处。如果对方想要知道如何快速阅读，就告诉他跳读的方法和如何判断阅读效果，而不是告诉他为什么要快速阅读，或者说让他换成精读。首先这样会引起他的反感，一是驴唇不对马嘴，二是人都不喜欢被否定。

但是这里有一个误区，大家要特别注意：我在很多教沟通的课程上，看到老师强调一定要明确表达。那么，怎样就算是“明确表达”了呢？把你的结论非常清晰地告诉其他人，这就导致很多人会说，不管什么沟通，来把你的结论摆出来，再说明这个事情的前因后果。

比如就有一个sd沟通法（summary也就是讲结论和观点，然后再说details（细节））。很多问题的沟通，不一定非要先讲结论，才能达到明确的效果。甚至你先讲了结论，还会可能还会导致沟通的彻底失败。因为有些时候讲结论是需要铺垫的，比如其他人对你的话完全没有概念，不知道你在说什么，你突然说一个结论就会把他弄糊涂。

这个时候就需要先进行背景介绍，让他知道这件事情的大概，然后再提出一个清晰的结论，效果才会比较理想。比如你要和朋友约好了晚上去吃饭，结果临时加班去不了，这样的情况你就不能先说晚上我不来了。因为如果这样说的话，朋友的第一反应会是负面的，感觉到很突然，甚至无法接受。一般情况下，我们会先说明晚上要加班，然后说下次再约。

职场上的沟通，一定要开口就说重点。

不管是和领导，还是和同事沟通，少讲无用的废话，先把重点内容说清楚，是职场沟通的黄金法则。科学研究表明，人们每天会花费55%的时间用来倾听别人说话，但是能记住的东西只有20%。换句话说，我们聊天时谈到的大部分内容，别

人可能只是听听就过去了。有一句话叫左耳进右耳出，形容的就是这样的状态。

那我们怎么样才能让沟通对象认同倾听自己的观点呢？演讲中经常用的的一个技巧，就是传达出一条清晰的关键信息，台下的观众就有可能认真倾听。你可以回忆一下，在你听过的演讲中，是不是可以有一些强调句。比如“我今天演讲的题目是”或者“接下来我说的重点就是”等等。而且演讲人还会在临近结束的时候，再次提起关键信息。

胡适以前在北大上课的时候，经常推广白话文，但是学生不买账。于是他们做了一个实验，用两种语言分别写一份电报，来回绝别人的请求。

学生们写的是“才学疏浅，恐难胜任，恕不从命。”

胡适写的是“干不了，谢谢。”说话需要言简意赅，这样才能正确地传递信息，进行高效的沟通。比如一篇读书笔记可以写成6000字，也可以写成800字。当要求只能写800字的时候，你自然会选择去掉优先级更低的信息。还有一个电梯30秒理论也验证了这个观点，你只有30秒说明自己的观点，正因为解释的时间短，你能说重点，对方也能快速抓到重点。

平时我们在职场上和别人沟通的时候，难免会出现一些情绪激动的情况，可能会把好好的讨论气氛变得针锋相对，咄咄逼人。

显然这样的情况是不利于沟通的，那怎么样才可以有效化解争执呢？我以前经常用的两个方法，一个是讨价还价，第二个是把问题具体化。但是我发现这只能让矛盾暂时隐藏起来了，当第二次的争执发生时，就完全不管用了。

讨价还价的方法，经常砍价的朋友肯定比较熟悉，这个方法适合简单直接的交易。比如你去商店里买件衣服，标签上价

格是500元，你跟导购小姐姐说400元我就带走了。小姐姐摇摇头，不行的，这样我们要亏本的，480元好了，已经很低了。

类似的回合来上几次，直到你们都对其中一个价格满意，那么就自然成交了。但是换到职场上，工作中讨论的问题是很难被量化的，比如这个项目谁负责，你总不能说我负责40%，你负责60%吧。第二个方法会比第一个更好用的一点，也就是把讨论的问题具体化。

先不争论，两个人都分析一下自己的基本利益是什么，看看有没有办法把大家的需求都满足。打个比方，哥哥和弟弟抢一个生日蛋糕，原来哥哥想吃蛋糕上的水果，弟弟想吃奶油，这个时候只需要满足他们这两个要求就行了。

但这种方法只是临时性的，今天可能抢蛋糕，明天就变成了抢遥控器，问题的本质并没有解决。哈佛大学心理学家、沟通和谈判专家丹尼尔·夏皮罗在《不妥协的谈判》中提到，只有要把自己和对方联系在一起，才是高效解决争执的办法。首先是合作。你要离开对立的情绪，在两个人之间想办法找到合作关系。你们一旦开始合作，就可以客观地看待两个人的分歧，不会把它演变成争执。

其次是共情。在两个人争执的过程中，都会感受到一定程度的痛苦，人都是不喜欢否认的。但这个时候我们要换位思考，去想想也许对方的痛苦还在你之上，从而稳定情绪，继续进行沟通。

## 极简生活读后感篇七

最近一直在看极简主义。

这本书是父亲邮寄给我的，看完后并没有眼前一亮的感觉。书名是关于工作和生活理念，但是实际上并没有说太多哲学性思考的东西，而是简单的用案例告诉人们应该怎么做。

全文共分为六个章节，分别是：

1、事情其实很简单。就要人们解决事情要学会抓住事情的本质进行问题解决，不要绕圈子。如果发现事情越来越复杂，那么很可能就是道路错了。

2、要弄明白自己要做什么。这是极简主义的前提，只有目标明确，才能够产生判断，知道哪些东西可以社区，哪些东西要留下。

3、做事情要有连续性。告诉人们做事情一定要提前做好计划，小的计划能让整个事情变的简单，那种随波逐流只能让事情越来越复杂。

4、如果不去做就不会完成。说的是行动力，只有思考没有行动，自然会造成思想的负担，没有成就感。

5、事情预期和结果往往不一样。就是不要太执着于结果，要明白任何事情都不能做的尽善尽美，给思想留下足够的空间，生活才会更加轻松。

6、确定事情的结果界限。一个事情，就应该拥有两种状态，一是完成，二是未完成，不应当有百分之多少完成。意思是，每个人都应该学会事情的拆分，将大事情按照连续性分解成很多小事情，不同的小事情完成或者为完成来判断。这样做也会给人们带来成就感。

我认为，要将极简主义放到心中，就是明确目标，思考路径，制定标准，排出干扰，立刻行动，不断修正，取得成功。

## 极简生活读后感篇八

最近一直在看极简主义。

这本书是父亲邮寄给我的，看完后并没有眼前一亮的感觉。书名是关于工作和生活理念，但是实际上并没有说太多哲学性思考的东西，而是简单的用案例告诉人们应该怎么做。

全文共分为六个章节，分别是：

1、事情其实很简单。就要人们解决事情要学会抓住事情的本质进行问题解决，不要绕圈子。如果发现事情越来越复杂，那么很可能就是道路错了。

2、要弄明白自己要做什么。这是极简主义的前提，只有目标明确，才能够产生判断，知道哪些东西可以社区，哪些东西要留下。

3、做事情要有连续性。告诉人们做事情一定要提前做好计划，小的计划能让整个事情变的简单，那种随波逐流只能让事情越来越复杂。

4、如果不去做就不会完成。说的是行动力，只有思考没有行动，自然会造成思想的负担，没有成就感。

5、事情预期和结果往往不一样。就是不要太执着于结果，要明白任何事情都不能做的尽善尽美，给思想留下足够的空间，生活才会更加轻松。

6、确定事情的结果界限。一个事情，就应该拥有两种状态，一是完成，二是未完成，不应当有百分之多少完成。意思是，每个人都应该学会事情的拆分，将大事情按照连续性分解成很多小事情，不同的小事情完成或者为完成来判断。这样做也会给人们带来成就感。

我认为，要将极简主义放到心中，就是明确目标，思考路径，制定标准，排出干扰，立刻行动，不断修正，取得成功。

极简劳动合同

极简主义景观设计中东西方文化观的融合论文

不该简却很简”的简历

世界艾滋病日简范文

简历要言简

银行工作简大全

简析法律推理

简析《简·爱》和《呼啸山庄》的宗教思想

无限极友领晋升祝贺词