

# 打开心智读后感(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 打开心智读后感篇一

终于放假了，老师推荐了几本书让我们看，我首先选择了《心灵的力量》这本书，因为一看题目就觉得这本书应该难以读懂，应该是大人们看的，怎么会让我们看呢？但当我硬着头皮打开这本书时，竟然被吸引住了，真是难以置信。

这是一部有关思想的书，它以生活中的点点滴滴，来告诉人们面对人生应采取怎样的态度，面对情绪该怎样正确控制。

书中有这样几段话使我受益匪浅：“有很多人终身困顿在他们自己的茧里。这是他们的选择，当生命结束的时候，他们也许会恍然发觉，世界只是一个茧，而自己未曾真正地生活过。”这段话告诉我：要学会节制，也要注意一些不良的爱好，更要学会接受现实和改变自己；书中不仅有对待人生这样的大道理，还有关于给自己信心的话，例如：“是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。”这句话同样激励着我。

终于看完了，合上书后，我的心情久久不能平静，书中那一句又一句富有哲理的话不断浮现在我脑海里。“要照着书中说的去做！”一个念头出现了。从此以后，改正缺点，学会像作者一样幸福、快乐、满足地去生活。

## 打开心智读后感篇二

《心智力》是第二次听了，第一次听的时候偶遇两位同事，一路走，一路聊，听完之后没什么收获。今天早上就再次打开，原来没有收获，不仅仅是我没有专心，对我真的挺难，需要好好去体会。去掉创业的部分，谈谈对我有用的吧。

多数人都认为，吃得苦中苦，方为人上人。无论在哪一方面要想有收获，必须经历吃苦，经受磨难，这样的努力才能够获得。作者认为，从苦中得来的不是真正的得，得得是从快乐中来。

得到是物质世界，我们要把物质世界得到的转化为心理世界。比如，士兵的价值是在战场上体现，篮球运动员是在球场上体现价值，我们在工作中体现价值，谁不想得到成功？得到成就？让我们在在工作中能够有激情，兴奋，不断的体现到价值，心理世界就是丰盈的。作为教师，不停做题，备课，上课，批改作业，只看到这些物质世界的，就是苦的，累的。但如果能从这些工作中找到一些东西，体现价值，就是快乐的。在做题中不断总结知识点、做题方法、考点、考法，把这些玩于手掌之中，能够让学生轻松的掌握，就会很有成就感和价值感。把课堂变得不仅仅是传授知识而是与学生发生链接。当学生在自己的课堂上与你互动，轻松快乐的学到知识，会有很大的归属感和成就感。当你愿意这样想，愿意这样做，当你看到了自身的价值，自己的心智就发生了松动，一直做下去就成为你的思维模式，享受工作，享受学习。

有人说有些事本来就是苦的，怎么去享受？

原来我也是这样认为的，以前的我，感觉早起、锻炼身体是很苦的事，很难坚持下去。所以总是断断续续。几年之后，我发现，当我哪段时间一直窝在那里，我的心情就是郁闷的。每天能够走出去，张开双臂拥抱自然，大汗淋漓，心情是轻松的，舒适的。我享受一边快走一边听书，学到知识，锻炼

身体。现在锻炼对我来说不是苦，是享受。

原来我也以为学习必须是苦的。现在学了心理学，理论指导生活，看到每件事每个人做法背后的原因，学会理解，学会宽容，并给我带来快乐。和一群志同道合的人在一起，每次积极参与学习。和一群同频的人，聊收获聊成长。我愿意在路上、在做饭、在干家务时，听音频课程。我愿意每天在能安静坐下来的时，看视频记笔记。我愿意把每天学到的东西，写出来再内化，也感染朋友。这样的学习很快乐。

与人相处，特别是亲人，不要坚持对错，而是坚持效果，穿越对错，去追求效果，才能有好的效果。

比如孩子想出去玩，你想让他学习。不是他坐下学习你赢了，她出去玩他赢了。这样他即便坐下学习，也是很痛苦，也学不进多少东西，而且失去了学习的兴趣。对她未来成绩的发展个人的成长也没有多少好处。她出去玩，她赢了，但落下了知识，落下了成绩，对他的未来发展也没有好处。

你想想他想出去玩的当下最想要的是什么？是快乐是归属感。你想要的是什么？也是他快乐，是知识增长。怎么把快乐、归属感、知识增长合在一起呢？合在一起你们就实现了双赢，甚至三赢。可以把她的学习变得有点乐趣，在游戏中学，获得快乐。你们一起游戏，他也有了归属感。学到了知识，得到知识增长。有的妈妈说，这太难了，谁能做到呢？我身边就有，正亚姐就是这样教他的儿子的。孩子二年级的时候，她学了孩子三年级英语全部教材。把教材里需要学到的单词，知识点编成生活中的语言，她和儿子经常以游戏的方式对话。孩子小学五年级，长的胖。他就开始研究中招考的体育项目，在平时带孩子出去活动的时候，玩的就是将来要考的。昨天晚上我也看到一篇文章中的妈妈就是学着幽默，学着和孩子做游戏，来完成孩子的教学和解决孩子们之间发生的矛盾。

这样做真的挺难。但只要你相信，你努力，你就会一点点改

变。学习给孩子学习的快乐，学习让孩子体验学习的快乐。你的成长，就是孩子成功的前提。

在生活中，我们总是喜欢赢了别人，但赢了又有什么收获呢？换种方式，赢得别人，赢得对方的心，心智力流动起来，才能双赢。

本文来源：

## 打开心智读后感篇三

《心智力》，作者是管理学博士舒瀚霆，舒博士颠覆了吃苦和成功之间的关系，惯性思维觉得吃的苦中苦，方能人上人，但经研究证实，如果你觉得很辛苦的赚钱、做事，说明很有可能你的方法错了。成功也可以很轻松。虽然这本书是企业管理类书籍，但书中的心智力同样适用于企业经营管理外的生活或工作。一个人的心智力决定他对待事物的方式，选择和决策的依据，也是你思考的依据标准。舒博士通过重从五个层次的心智模式，重新塑造升级企业家的心智力，让成功变得不再那么苦。

1，团队心智：书中介绍五个步骤，可以快速提升团队成员能力和战斗力

4，发展心智：把心智思维放在未来，大脑活在未来，来决定企业发展的方向，只在可以赚钱的项目上发功，少即是多。

5，赚钱心智：不赚钱的企业不仅是对自己耍流氓，还是对员工耍流氓，赚钱是结果思维，而非目标思维，专注结果你的企业才会实现快速盈利和发展。

## 打开心智读后感篇四

关注在系统里的关系，与事业与家庭与人的关系，人生活的

最大意义是活的有价值这是由对面的人体现出来同时一个企业的成功与否也是与老板的心智模式有关，企业管理企业运营和企业心智模式非常重要，企业中人与人人与事人与物事与事的关系，如果学会用到了正确方法做事一定不辛苦，如果感觉辛苦一定用到了不正确的方法，作为企业先从系统里把心智从辛苦带出价值带出兴奋带出做事的动力，有什么样的心智模式，就会产生什么样的行动和创造什么样的效果。我们在改变自己的时候，首先要改变的就是心智模式。

## 打开心智读后感篇五

第一遍听《心智力》这本书是在跑步的时候，觉得讲的太对了、太好了，我应该好好的、认真的再听一遍。

回家后认真的听了，也做了笔记，但是却总结不出来，感觉这是我可以看到的境界，但是还没达到。很哲学，需要不断的去听，去理解。

可能跟职业有关，关于育儿的，我听到了一点点。我们总是在做对的事情，而忽略了事物之间的关系。很多父母把焦点放在应该怎么做父母才是对的，只要是对的就严格的执行下去，而忽略了孩子的感受，不管这样的做法是在激发孩子的兴趣，还是让孩子越来越讨厌这件事。

还有让我印象比较深的就是，人生里的任何事，都可以得到成功快乐，同时过程可以做得轻松满足。这个我觉得跟我们的认知，有很大的关系，书本也告诉我们如何重塑心智的方法。这个是我接下去需要学习的。