

2023年读后感感悟(大全8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

读后感感悟篇一

初识扫除道，是因为匠人精神这本书。以前看【匠人精神】里说即使是刷厕所，也能入道，当时我还在想入的是什么道呀？现在我知道了。原来是扫除道。古人说“一屋不扫何以扫天下”，真的很有道理。所以扫除也是积累成功的办法，磨练我们的心性，不怕脏累，但当下这一刻，才是我们真正的生活。

今年7月的夏天，我去了一趟日本，对于我们国家来说，国人的仇恨在于历史性的的大屠杀，时过变迁，抛开历史，我们不得不佩服日本这个民族，还有这个民族的人。真的是眼见为实。因职业的习惯入住酒店就一直拍个不停，领略一下日本的建筑觉得小而精，精而细，无处不体现着岛国面积小，多人口国家的居屋环境和居屋配置，一切以小为美。20平米的房间，2平米的卫生间，干湿分离做的绝对合理，就连淋浴的小板凳都帮你准备齐全了，全酒店的角落服务超级人性化，去了日本，才知道为什么国人都背一个智能马桶盖了。因为在日本的大街小巷厕所，找不到厕纸。长久下去，去日本旅行的国人养成了用智能马桶的习惯。当时在日本两个场景让我由衷深刻：

1迪士尼事件

天气闷热，大雨中的迪士尼乐园，游客络绎不绝，但其中一

个游乐项目即将关停，小朋友在没有大人的陪伴下跑过嚷嚷要玩，而工作人员撑起一把雨伞，双栖跪在地下平视与小朋友交流，这一幕，虽偶然，但已成为他们的职业习惯，尊老爱幼，对待弱者，他们依然谦和。

2专业的保洁工

厕所中一个年轻的保洁工，挎着专业的去污喷剂，蹲在公厕的马桶前里外清洁，标准程序化的动作甚是熟练，不洁净，怎能全是智能坐便，「扫除道」看书名，云里雾里，以为是职业性很浓郁的专业保洁性书籍，让你根本无法联想到扫除道里的工作、管理哲学，即使后面加了一个“道”字。更以为正书讲的就是打扫卫生的方法及看法，除此之外，绝不会有任何专业性的词汇。甚至可以说，去掉书名，去掉作者，去掉主观性的语句，完全可以拿来作为卫生清洁行业的高级工作手册。“大道至简，知易行难”这八个字，最先映入脑海的是一个人物，“扫地僧”。刚刚开始读完就觉得，作者和扫地僧并无两样。做的事情都是那么的平凡，心态都是那么的平稳，都在举手投足之间慢慢感染着别人，最后也都获得了成功的人生，作者的企业蒸蒸日上，“扫地僧”名动天下。

感触

记得有句话是这么说的，“刀法练得再玄妙，只能算作技，摆脱不了刀的本身，只有感悟到了极致，才能上升到道的层面，才能超脱刀本。那时，桃枝柳叶，裙摆衣袖，都是刀”。水滴万年而穿石，举手投足之间，一件小事全力以赴做到极致，本身就已经超脱了打扫的本身，扫的是心，洁净的是灵魂，成就的也是整个人生。他这种“浪费劳动力”的方式乍看之下甚至有些不合情理。但“不逃避”的态度在健山秀三郎先生身上非常明显。麻烦不常现，而灰尘每日有。所以身为打扫者的他几乎每天都要类似选择。虽然第二天还是会有落叶，但是当天依旧要打扫地面；虽然可能会下雨，但是每天

依旧要清洗车辆。舍得把自己豁出去，实际上是面对生活的捷径。“通过敏感的指尖去直接感知大小便池”，被健山秀三郎称为打扫厕所的捷径。扫除也是越做越熟练，没有什么事情是只做一遍就可以做好的。生活工作亦如此，多有不如意之时，扫除障碍，一切变得那么从容。扫除的本身，是在工具上动脑筋，也是不可或缺的一项，一旦感觉使用不便，就要设法更换合适的，更不能嫌麻烦，在扫除工具上下功夫，将会成为支撑你将扫除进行到底的力量。如果一个人在打扫卫生上马马虎虎，那么给客户提供服务的时候也有可能马马虎虎；而如果在打扫卫生方面都能够这么认认真真的开动脑筋，灵活的使自己的大脑变得更加的活跃，你会爱上客户。

启发

为什么打扫卫生会让你的业绩猛增？

团队风气的好转，因为扫除一般是多人一起干，而共同作业对于提高集体意识和相互配合的协调性是非常有效的。将自己的工作场所清洁干净了，集体意识和配合协调性自然得到提高，结果团队内部的人际关系显著好转，面貌也焕然一新。扫除并不能马上给我们带来好处，通过扫除清洁环境，只能让职场气氛变得和谐，而和谐的工作环境，有助于心灵浮躁消失从而具有抑制怒气的效果。即使在陷入困境的时候，同事们仍然能够微笑着面对一切，有些人的面相甚至更是改善的恍如脱胎换骨，而这样的人对待身边的人自然是优礼有加。

读后感感悟篇二

夕阳缓落，染红了清澈的江水，景色勾情，扣动着多情的心弦。

在风雨中，相依为命的亲人走了，在欢乐与浓情中，为你唱山歌的男孩也走了，孤单的你却在时光的变换与情感的期待中煎熬。春天，花儿漫山，鸟儿双飞，万物欣欣向荣，而你

的心却无法复苏。秋天，雁群南飞，落叶归根，而你的归宿又在哪儿，哪儿才是你心灵的依靠。冬天，雪花纷飞，万物凋零，冬天来了，春天还会远吗？等待的人也会到了吧。

梁祝生死相依，福祸与共，是因为他们曾经一起度过难忘的时光，有着矢志不渝的爱情誓言。而你呢，没有海誓也没有山盟，只有纯真懵懂的情感，只有天籁般的山歌，你却如此的坚守，此般无怨无悔的付出。

精选阅读

即使是读同一本书，不同的人都会不有不同的心得。阅读或观看过程中的感悟把它记下来就成了心得体会。心得体会是每一个学生必须经历的写作训练，心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。怎么才能写出更好的心得体会呢？考虑到您的需要，小编特地编辑了“[荐]城南旧事的读后感怎么写”，仅供参考，大家一起来看看吧。

读后感感悟篇三

《扫除道》作者是日本“美好协会”顾问，扫除道创始人键山秀三郎，著有《凡事彻底》、《从扫除中学到的人生法则》等书。这位老人最初创立公司时，看到员工心态普遍浮躁，工作不顺时，员工就会发脾气，摔包或踢椅子，他希望能平缓他们的心绪，但他觉得自己既不善说，也不会写，所以只好选择扫除。他认为：整洁的环境能消减浮躁。而打扫是当时他唯一能向员工表达感谢的方式。这位老人六十年如一日坚持扫除，创立公司的最初十年，扫除基本上是他一个人完成，最尴尬的事是他作为老板在打扫厕所，员工却在他旁边上厕所，他在擦楼梯，员工翻过他的手上楼。十年后，开始有一两个员工帮忙。二十年时，大部分员工开始帮忙，扫除的企业文化渐渐形成，公司风气变得越来越好，员工的集体意识和配合度得到提高，人际关系显著好转。二十年后，公司外部人士开始前来请教打扫厕所的方法。之后扫除道影响

着日本的各行各业甚至整个社会。扫除能改变人心、事业、家庭和社会。这样的改变，看似不可思议，其实你也可以。

听过这本书后，希望大家爱上扫除。可能我们永远达不到作者的这种境界，放下身段不戴手套打扫公共区域的便池，走到哪打扫到哪，不给别人添麻烦。但我们都能做到：尊重别人的劳动成果，共同维护公共区域的卫生环境，让自己所处的空间始终保持整洁。爱上扫除从打扫自己的家开始，从打扫自己的办公室开始，每天都勤擦拭，每周一次大清扫，时刻保持整齐清洁。爱上扫除还要维护公共区域的卫生开始，不随地乱扔杂物，不随便往洗手池、便池等池子里倒杂物，洗手、拖地都要先尊重保洁人员的劳动成果，你清洁的过程不要弄脏了大家的公共区域。大家都行动起来，自觉主动重视起来，环境就会好起来。如果长期做下去，培养你的感动之心，你就是一个有心人。书中讲到：整洁的环境能消除浮躁的情绪。这我是深有体会的，如果每周能回一趟家，我就用半天的时间能把家打扫的干干净净，如果两周才回一趟家，就得用一天的时间打扫。打扫时汗流浹背，是很累的，但打扫完后洗个澡，环视整洁清新的屋子，心情很是舒畅，然后盘腿一坐喝口茶吃个水果再听本书眯一会，很是惬意。所以当心情浮躁的时候，不妨试试打扫办公室、打扫自己的家。这就是一个舒缓情绪的过程。

事物之间道理都是相通的。书中主人公十年间公司里的卫生都是他一个人在打扫，这是何等不容易的坚持，但坚持就是胜利，之后有更多的人加入打扫行列，从而形成一种文化和行为习惯。这和俞敏洪的海尔文化有异曲同工之妙，“把平凡的事坚持做好就是不平凡，把简单的事情坚持做下去就是不简单。”水滴石穿、持之以恒，就会做出成果。这方面例子很多，都发生在我们身上。比如我们按时上下班，全年如一日，就会养成准时的习惯，比如每天都保持工作环境、家居环境整洁清新，那就会养成有序利索、今日事今日毕的习惯。凡事贵在坚持，重在用心。

爱上扫除会培养我们的团队精神。凝聚力和配合度是激发团队精神，产生巨大生产力的核心，无论是扫除还是工作，人与人之间是有差异的，想法不同、做法不同，但目标相同，这就要求大家求同存异，协调配合，而不是因为想法不同、做法不同而去互相指责、拆台，最终无法达到共同目标。看人看长处，用人也要用长处，扬长避短，及时鼓励支持，他的长处就会更突出，短处就会被忽略，团队力量才会发挥到极致。

道理这次讲读都已经讲了，我最后把这本书里的这句话分享给大家：知道的是理，行出来的才是道。理想很美好，但只有行动起来它才能实现，所以希望包括我在内的所有人，从自己的办公室打扫开始，从维护大家共用的公共卫生间的干净开始，从和同事、父母家人好好相处开始，从做好当下自己的本职工作开始，来体验扫除道的哲学境界，最后使我们成为一个容易感动的人，一个心性淡然、谦虚诚信的人，一个志存高远、脚踏实地的人，一个凡事都讲精品意识的人。用自己的言行去影响更多浮躁的人去改变，成为大家都希望成为的人。

读后感感悟篇四

去年在凡登读书会接触了《关键对话》，于是购书入手，如今当成《圣经》膜拜。在谈话前都要拿起书本进行再一次的温故。

作者是以美国的社会环境和状态作的案例分析，并且有些事实可能并不适用于中国的情况，但是从人性和心理的角度来说，这些探讨、研究、分析和判断事态的方法是值得借鉴和学习的，同时也有确实的措施嵌入在实例的运用和对比之中让读者来亲身感受，换位思考，从而深入理解和掌握一定的道理，并在实践中有意识地去不断实践和改善自己的说话与沟通技巧，对事业和生活都会有意想不到的帮助和改善。

此书中二句话最为经典“要解决双方问题，只能从自己开始，在自我身上找原因”，“像一个局外人一样审视自我”。很少有人具备“双路处理”的能力，就如电脑一样要具备双核处理器，所谓“双路”，既关注对话内容又关注对话气氛。读后感·我们往往都会陷入对话内容无法自拔，根本没有腾出精力去观察自己和对方的细微变化。对话过程中谈着谈着，原来既定的目标偏离，变成了“对抗模式”，变成了以战胜或惩罚对方，变成了互相伤害。出现最多的就是“乍么会变成现在这样“的无奈。

关键对话是人们激动意见不同的产生的对话，这个场景下如何让自己冷静，能审视自己内心？如何达成目标？通过思维导图，掌握关键对话的技能，借用朋友的一句话，“对话中保持敬畏心，谈话中保持谦逊”，放缓对对话语速，每次的谈话的就能突破冲突。

此书，希望给我带来帮助的同时，也能帮助到在此方面缺少训练的朋友。

读后感感悟篇五

人生从年青经历中年，不同阶段，不同困惑，20岁的我，因为有较强的侃技也算是交友广阔，算是若干年导游生涯给我人生带来的诸多益处之一。30岁的我发现朋友聚会聊天，我依旧能谈笑风声，可到了官方性质的谈话时却黔驴技穷，为此我很是烦恼。因学生时没有选修过《心理学》这方面我明显落于人后的，心里建设性的书也买了不少，但都比较理论与枯燥，苦寻改善之法而不得。

目前的工作环境很考验人的沟通能力，不管在自己的团队中还是平行的团队中沟通，近一年内，公司因进行合规化治理，作为财务建设的. 领头人，关键对话无处不在，自己经常陷入暴力或沉默中。

人都有自己的本性，例如本人就为直女型，平日随性谈话，直来直去，更多的在意于把自己的想法表达清楚明白，而不会多思考用何方式方法去表述。追求过多的是方便高效的解决问题，很多场景，与人商讨问题时，明明是一场友善的开场，后因意见不合，变成愤怒攻击，或感到无法与对方沟通而选成沉默。事后回顾，想着为什么因为自己有理而变的咄咄逼人。为什么为了证明自己的观点准确而从不在意别人内心的感觉。为什么本想抱有美好的目标结局就走向歧路。

我总是对自己说，如果我的生活及工作的环境都是一群有着是同一价值观，同一文化熏陶，同一理想的人有多好，沟通起来不用这么费劲，因为至少理论相同，只是使用方式不同，大家都会相互理解，无需在争辩上浪费过多的时间。就如财务与财务沟通，很多的在于相互理解，争辩的前提是“辩辩出真理”，争辩过后而是达成思想共识，并乐于论道。

但社会总不是按你的想法了存在着，人类本就有差异性，在不同文化不同理想的社会中存续，就会要学会与不同文化不同理想的人进行的沟通。要从这困局中跳越出来，必须要找到好的方法。

读后感感悟篇六

最近读了《关键对话》，读这本书的原因是因为在两个不同的场合听到两个不同的kol推荐了这本书，所以本着提高自己的沟通能力的初衷读了这本书。

推荐理由：书籍有一些对话套路和方法，可以看看学习，对于提高沟通能力可能还是有一定作用的。

阅读时间：我是断断续续读的，读了3天时间，如果连续认真阅读的话，应该半天时间就够了。

看完这本书之后收获的几点：

- 2、在沟通中要时刻营造一个安全对话的氛围；
- 3、关注和明确自己想要达成的'目的，不要被其他不重要的事情困扰自己；
- 4、对话后，需要落实到执行层面，不然对话也仅仅是对话而已；

总的来说，还是有所收获的。

读后感感悟篇七

《大象的眼泪》，粗略一看，还让人以为是《白鲸》、《荒野的呼唤》、《丛林之书》、《我和小银》那样的动物小说，其实不是的。那头只懂波兰语的大象，甚至是在小说过了三分之一篇幅之后才姗姗而至。故事并不复杂。美国上世纪二三十年代大萧条时代，一位年轻大学生因为家庭变故，沦落下层马戏团，当了兽医。在那里他结识了各色怪异人物，当然还包括那头大象。他还爱上了马戏团里驯兽师的妻子，当然引来了风波。

故事结局是，大象在马戏团骚乱中杀死了暴虐的驯兽师，而故事主人公也有情人终成眷属。

这是一个发生在马戏团中的爱情故事，和那些老掉牙的好莱坞感情片的故事，从逻辑来说，并无二致。

粗暴的丈夫，追求真爱的妻子，温柔的情人，人物多少有些类型化。情海生波，大打出手，矛盾激化，情节也是稍显雷同。只可是最终收拾烂摊子的是一头大象，它像那位颇有传奇色彩的人物昆仑奴一样，解决了这场三角恋惟一的绊脚石——那个喜怒无常的丈夫。

那里并没有多少人性复杂的东西。或许作者要的就是这种单

纯的感情故事的感染力量，又或许在这个世界上，结局幸福的感情原本就是这样平庸。不管怎样，作者成功了。那些渴望“传奇故事+简单感情”的读者们被感动得一塌糊涂。

在这个故事里，主角并不是那头大象。在那个年代，马戏团里大象杀死工作人员，尤其是一个有虐畜之嫌的驯兽师，并不算稀奇事。如果你把这也叫一头大象的复仇，未免大惊小怪了。真正趣味的，是书中描述的美国下层马戏团里的生活。

有人说纳波科夫的《洛丽塔》把美国社会的粗俗面，尤其是那种汽车旅馆，写得活灵活现，《大象的眼泪》在描述美国下层马戏团上，也毫不逊色。为了细节真实可信，作者查阅了很多资料，多处走访。书中提到的，胖妇遗体游街展览、逃跑的狮子闯入饭店、大象偷喝柠檬水甚至杀人等等，在美国马戏史上，都有案可查。而下层马戏团的草菅人命、大萧条时代的饥馑困顿，读来也相当的触目惊心。

谁的眼泪在飞是大象的眼泪，也是那些读者的眼泪。尽管这些为之掬一把泪的动人也许只是一个幻觉。正如小说中说的，在马戏的世界里，“一切都是幻觉，这也没什么不对的，大家就是来看幻觉的”。而那些底层大众从来就不是为了眼泪的幻觉而来的。再穷再饿也要找乐子，这就是生活的皮实。

比方说，小说中写到了下层马戏团常有的那种艳舞表演。绘声绘色之处，读之令人莞尔，很是亲切。倒让人想起了1980年代的中国，那些在小城乡镇出沒的俗称“大棚”的歌舞团来。贾樟柯的电影《站台》、吴文光的纪录片《江湖》就拍过他们。当时这些“走穴”团伙也搞艳舞，俗称“跳开放”。这个词够逗人的，让人联想到1980年代的思想解放。林白的小说《万物花开》里就描述了这种中国式艳舞表演。

国人向来不喜欢看猴把戏，所以没有马戏团，仅有“大棚”里的连体人、侏儒、巨人以及毛孩，当然还有艳舞。在那个物质贫瘠精神单纯的年代，这些都是国人的乐子。你能把这

一概斥为是穷极无聊、低俗趣味吗我看不能。因为很简单，文化提倡先进，生活却容许世俗。

有一位朋友告诉我《大象的眼泪》异常好看，似乎是外国的“大棚小说”，这个称呼很趣味，以马戏团为背景的小说在国外的文艺里并不少见，也是一种驯兽文化的背景，但把他同贾樟柯的《站台》以及吴文光的《江湖》联系起来，似乎意味着某种底层思维在作祟，那里爱恨情仇被好莱坞化后，处理成某个三角关系，借由大象的某种“介入”，使得感情故事拥有某种相濡以沫的色彩，最终，不用说，有情人终成眷属。

但大象的眼泪成就这本小说的“传奇”，在大棚空间里的争斗和压抑，在一个逼仄的舞台的表演，都无非是小说爆发的“前因”，这种“大棚”生活也无疑增加小说的催泪弹的效果，等煽情了一把后，主人公和大象的胜利逃亡，让整部小说的结果有了非比寻常的意义。自然，那一种被“阻隔”的感情获得一种“牧歌”式的解决，这样的“戏剧模式”自然不足为奇。

读后感感悟篇八

有句俗语说：“一屋不扫，何以扫天下？”

以前对这句话的理解，就是一个人如果连自己分内的小事都做不好，又怎能有更大的胸怀，做的了大事。读了《扫除道》后，对打扫的意义有了更多的认识。

素来知道日本这个国家是在清洁打扫方便出了名的整洁，前两年风靡的《断舍离》系列，也是日本整洁文化的延伸。

那个著名的日本邮政大臣野田圣子刷马桶的励志故事，在几年前工作时就听到过。

野田圣子是日本现内阁最年轻的、也是惟一的女性大臣—邮政大臣。她的工作经历是从负责清洁厕所开始的。

彼时年轻的邮政大臣野田圣子，既是日本现内阁中最年轻的阁员，也是惟一一位女性大臣。然而有谁能想象得到，她的事业起点却是从喝厕所水开始的呢。

野田圣子的第一份工作是在帝国酒店当白领丽人，在受训期间负责清洁厕所，每天都要把马桶抹得光洁如新才算合格。可是自出娘胎以来，她从未做过如此粗重的工作，因此第一天伸手触及马桶的一刻，几乎呕吐，甚至在上班不到一个月时便开始讨厌这份工作。有一天，一名与圣子一起工作的前辈在清洁马桶后居然伸手盛了满满一杯厕所水，并在她面前一饮而尽，理由是向她证明经他清洁过的马桶干净得连水也可以饮。

此时，野田圣子方发现自己的工作态度有问题，根本没资格在社会上肩负起任何责任，于是对自己说：“就算一生要洗厕所，也要做个洗厕所最出色的人。”

之所以对这个刷马桶的故事记忆深刻，是因为当时工作期间的一位年轻女领导也是这样的人。当时的女经理二十几岁，管理酒店事务，在上级领导来检查工作时，为了验证酒店的马桶是干净的；她把手伸到马桶了捧了一捧水来检验马桶是否刷干净了。别人都不愿意做的事情，敢于去承担，并做好的人，没有道理做不好别的事情。所以书中也说到，认真扫除可以磨练人的心性。

书中开头就说“扫除能改变人心、事业、家庭和社会。这样的改变，看似不可思议，其实你也可以。”生活当中有些人是特别爱干净的，无论是个人卫生还是居住环境，工作环境，走到哪里都会弄得很整洁。这些人对整洁的要求和打扫的亲力亲为也体现了他们对工作，生活的要求。

生活中也对爱干净的人印象深刻，高中上学时每天都把白球鞋擦得一尘不染的女同学，村里干净得出了名的那户人家。因为和他们接触过，你真的是对那种勤打扫的认真与执着感动，就像作者说的“如果偶尔集中扫除一次，其价值就要减半。只有每天扫除，才有意义。”我们大多数人所做的更多是集中打扫的方法，但若想参悟“扫除道”，必须做到“时时勤拂拭”呢！

分享几句书中的金句，窥见扫除带来的体悟：

- 1、特别是身处逆境的时候，把周围打扫干净，会给自己一种得救的感觉。
- 2、再没有比被期待、被依靠更能让人感到愉悦的事了。
- 3、无论做什么，别人最不愿干的事，首先自己要承担起来，这是调动他人工作积极性的前提。

.....

在小说和影视剧中经常会看到得道高僧武功高强，每天做的最多的事情就是在寺庙里扫地。那些小和尚扫地，挑水是每天必须要做的事情，小时候特别不理解，为什么学习武功的人要天天扫地呀？似乎扫地挑水这些事比练习武功还重要。

现在懂得了一些，扫的不是地，更是在磨砺心性。能每天日日洒扫的人，不仅做到身边环境的洁净，更懂得谦卑之道。一件小事做到了极致，便见大智慧。

文档为doc格式