

2023年爬坡读后感 心得体会读后感二百字 (大全7篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。可是读后感怎么写才合适呢？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。

爬坡读后感篇一

近日，我偶然阅读了一篇名为《人性的弱点》的书籍，它对我产生了深刻的印象和启发。读过此书后，我对社会上的人际交往及自身心态有了更多的理解和认知，也使我深深意识到了自己存在的不足。在此，我想分享这本好书给大家，并谈谈自己的心得体会。

二段：书籍简述

《人性的弱点》一书由美国心理学家戴尔·卡耐基所著，于1936年出版，并且至今已经成为一本值得一读的经典书籍。本书详细阐述了人际交往的技巧和方法，以及如何处理人际关系，使读者在工作和生活中达到成功。此书分为四个部分，包含了30个小章节，涉及到的主题广泛且深刻，值得认真阅读和思考。

三段：读后收获

在读完《人性的弱点》后，我收获了很多。首先，这本书让我了解到了人际交往的重要性以及如何迎接挑战。其次，本书让我意识到自己在人际交往方面的缺陷，例如，缺乏说话技巧和应对问题的能力。同时，本书还让我认识到人性的本

质，我们的内心是如何运作和回应环境的。

四段：思考和应用

当我们意识到自己的不足时，我们应该如何应对这些问题呢？我认为第一步是要坦诚面对自己的缺点，并尝试学习和改进。同时，我们也需要从书中所学的人际交往技能中汲取经验，并在实践中逐渐掌握。例如，我们可以通过多与人交流，提高自己的口才和表达能力；或者通过更多的去了解他人的想法和情绪，从而更好地处理人际关系。

五段：结束语

总的来说，阅读《人性的弱点》是一次有意义的经历，它让我重新审视了自己的人生以及与他人交往的方式和方法。我认为，将这些有益的知识 and 技能应用到日常生活中，将使我们更加成功和自信，也更加能够与他人成功地建立起良好的人际关系。我相信这本书极具启发性，希望更多的人也能够从中受益，达到成功和幸福的境界。

爬坡读后感篇二

阅读完《赋能》这本书，我理解它表达的主要观点是在错综复杂的环境下，团队要确立共同的目标，营造互信+共享的氛围，要学会给员工赋能，从而打造能应对不确定性的灵活的团队，由此推动团队目标的实现。

文中提到的泰勒还原论将组织机构各部门比喻成一个个深井，都是一堆垂直的组合，相互之间信息闭塞，里面的人只能看到自己的领导，唯领导是从，彼此之间不交流而导致工作的效率低下。要想突破深井，就需要建立一个灵活、互信、信息畅通的团队，可以通过打造一个个小的灵活团队来使整个大团队变得更加灵活。

那么问题来了，一个个小的灵活团队怎么打造？把一堆人强行聚在一起，做到互相沟通就可以了吗？答案显然是不可以的，这样的小团队还没有办法使整个团队变得灵活，要建立高度灵活的团队，就需要给团队中的成员赋能，我认为这也是最重要和最困难的。赋能并不完全等同于授权，个体成员的独立自主能力，是赋能的必要条件。

如何向员工赋能呢，首先要建立高度互信的超级小团队，打造超级团队，成员们要建立高度的信任和默契；接下来是突破深井，建立关系，让小团队之间为了各自的荣誉，派出各自队伍的精英人物，去交换，而各个团队可以通过这个人的表现，去了解兄弟团队的运作方式，当回到各自队伍之后，也可以把兄弟团队的优势带到本团队，从而达到共同进步的目的，这样各个彼此陌生的小团队之间可以很快理解和熟悉起来，各个小团队之间频繁互动，共同交织成一张大网。最后是建立信息共享，想让各个团队之间充分交互，光靠这种这种交互还是不够的，还要建立信息共享机制，让每个团队成员都要有共享意识。在一个网状的组织中，让团队成员像一个整体那样去思考和行动，就必须让每个成员了解团队的整体运行情况，让信息可以在整个网络中自由流动，信息越分享，所具有的能量也就越大，越能打造一张灵活的大网。

7月校招入职以来，参与了大数据项目组的人口大数据、区域热图和驾驶舱等项目的测试工作，现在通过学习《赋能》，让我对于测试过程有了更深的理解。例如省领导驾驶舱项目，主要是以数据卡片的形式展示14个厅局和9个地市的数据，数据卡片880+张。刚开始接手驾驶舱项目的测试工作时，时间紧任务重，经过分析，共梳理出6000+测试点。但是一轮测试之后发现仍有问题漏测。项目组召开紧急会议，发现问题主要出现在需求变更频繁，导致测试内容与验收内容有偏差。

经过充分讨论，决定使用需求生命周期的方式进行管理，确保每一个需求都是闭环管理；同时通过增加a□b角交叉互测来避免因为“熟悉”造成的遗漏；同时提升信息共享——每天

早上进行半小时的例会达到小组之间信息互通。最后制定出适合驾驶舱项目的研发测试流程：首轮测试—首轮修复—首轮回归—第二轮测试—再次修复—验收审核—部署到测试环境—再次回归所有历史bug—部署生产环境。通过这一轮的开发、测试、验收流程，尽量多的发现问题，修复问题，提升产品质量。在测试过程中，组长对我们充分的信任，培养和锻炼我们，在遇到问题的时候引导我们找到解决办法。项目组内组员之间互相信任，加上各级领导对项目成员的信任，使得项目顺利进行，完美上线，我们也在实操中逐渐建立一个信息共享，相互信任的小团队，为今后新项目的开展提供了宝贵的经验。

这只是我读了第一遍的思考，还需要继续第二遍、第三遍的阅读、实战与思考，在学习《赋能》、应用赋能的路上，还有很多知识值得我继续学习。

赋能读后感

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](#)

爬坡读后感篇三

读书是一种对精神世界的充实，也是人生中不可或缺的一部分。而对于一部好书，读后的感悟和体验更是五味杂陈。本文将分享我阅读经典名著后的心得体会，希望能够让更多的人感受到阅读的魅力。

第二段：《红楼梦》

《红楼梦》是我最喜欢的一本书，我最大的感受是这本书有着丰富的人物形象和鲜活的情感描写。在阅读过程中，我深深地被宝玉的爱恨情仇所感染，感受到真实而深刻的痛苦。这本书也让我更加认识到人性的复杂和社会制度下女性的无奈与悲哀。

第三段：《1984》

《1984》是我曾经读过的最震撼的一本书。书中讲述了一个极权政治下的世界，揭示了看似美好外表下的恐怖和荒谬。通过主人公温斯顿的经历，我深刻地理解了个人自由和权力滥用、思想监管之间的冲突。阅读这本书后，我开始更加珍惜自由和独立思考。

第四段：《房思琪的初恋乐园》

《房思琪的初恋乐园》是我最近读的一本书。这本书讲述了一个市井少女的成长历程，她经历了霸凌、欺骗和失落，最终实现了心中的梦想。这本书中的人物形象鲜活而真实，情感描写细致入微。读完这本书，我深刻感受到了成长的艰辛和付出的重要性。

第五段：总结

读书不仅可以满足知识需求，更可以开阔人的心胸，提升生

活情趣。通过阅读，我们可以汲取智慧和力量，体验不同的人生的心路历程，让我们更懂得珍惜和感恩生活，同时也让我们更有勇气面对未来的挑战。阅读是一种精神享受，我会一直坚持阅读，为自己的精神世界不断注入新的活力。

爬坡读后感篇四

元旦三天假，女儿带回席慕容的散文集《槭树下的家》。

我曾在青春少年时代读过席慕容的诗集，说不出的感动，说不出的感伤，淡淡的，轻轻的拂过我的心头。而读她的散文集还是第一次，并且是在步入人生的三重角色（为人女，为人妻，为人母）后，那些她生活的点点滴滴，看似平凡却很感动，读来朴素但却深刻。一个故事，一次思索，一种顿悟，更让人体会到一种平凡却不会贫乏的生活。

也许在这个物欲横流的社会里，能静下心来读书的人已经很少，而能品读散文的人就更少了。读散文，能陶冶性情，不仅是一次文学的畅游，更是一种精神的享受。

将书捧在手中，心灵随着文字的跃入而怦然跳动，这些浪漫凄美的文字在心中激起阵阵涟漪！追忆似水年华，那么多温暖而珍贵的回忆在心间一点点地晕染开来，像一湖回忆的水面，常因几颗不经意的石子，荡开美丽的涟漪。晚上枕着书儿入睡，更感觉是一次心灵的自由翱翔。

也曾想将生命中的点点滴滴净化为淡淡的文字，把深藏在心中的感觉牵引出来，把生命中极为珍惜的这一部分保存下来。在落寞的时候可以回到对自己是那样熟悉和那样亲切的环境里，在和自己极为相似的人群里停留下来，细细品味，珍槭树下的家读后感藏。然后安心地去生活，安心地去爱与被爱。

恍若十几二十年过去了，在这纷繁复杂的人世间，自己的心情、自己的经历也一直在变。那些留有少年青春痕迹以及成

年后的记忆、喜欢单纯、喜欢简单、喜欢花草树木、喜欢自然界里的一切风花雪月……也随着一次次变动而渐少渐失。

而在这二十年后，随着《槭树下的家》，我才发现，所有的都清晰地跃入脑海中，以前的那些痕迹，其实一直都存在，从来不曾消失。

原来，有些东西真的是一直都存在的，不会因时光的流动而改变。原来，这种喜欢简单美好的心情，一直都在，从不曾改变。即使现实生活是多么琐碎繁杂，也一直喜欢从自然的美好中寻求心灵的安静，单纯的喜悦！

爬坡读后感篇五

自古以来，读书便是人们求知的途径。读书不仅能够帮助我们开拓视野，增长知识，还能够提升我们的阅读能力与思考能力。今天，我想和大家分享一下我在阅读过程中的一些心得体会。

第二段：读书的过程

读书的过程并不是一件轻松的事情。它需要我们花费大量的时间和精力去阅读。进入一本书的世界，我们需要调整好自己的心态，并尽可能的静下心来。耐心阅读每一个章节，不断思考，才能感受到作者的真正意图。

第三段：读书的收获

阅读，不仅是为了增长知识，更是为了开阔眼界。读书让我能够从不同的视角去看待事物，从而更好的理解和把握事物的本质。读书不仅能够提高我的说话和表达能力，还可以丰富我的生活和提升我的幸福感。通过阅读，我逐渐形成了自己独特的思维方式和看待事物的角度。

第四段：读书的启示

阅读并不是为了单纯地得到一本书的内容，还为我们提供了更为重要的机会。通过读书，我们能够开阔自己的思路，调整自己的心态，修炼自己的内心，提高自己的素养，为自己未来的发展奠定了更坚实的基础。同时，阅读也具有启发我们创新思维、迎接挑战的重要作用。

第五段：总结

读书不仅可以让我们学到很多知识，而且还可以让我们收获更多的精神财富。读书是一种快乐，是一种享受，更是一种境界。我们不应该停留在表面上，要发掘书本中存在的深层次的内涵。让我们读好每一天，读好每一本书。相信在无数次的阅读中，我们能够成为更有思想、更有理解力的人，也必将有所回报。

爬坡读后感篇六

在新冠疫情肆虐全球背景下，抗疫成为了全人类面临的共同挑战。在这个特殊的历史时期，我深深地触动着那些抗疫一线的勇士们的事迹，通过阅读相关文献，我对于抗疫读后感受和心得体会到了更深刻的理解。这段时间的经历让我意识到了个人的责任与使命，同时也让我更加珍惜生活的美好。

首先，抗疫重塑了我对勇气和担当的理解。在抗疫的战场上，医护人员、公安干警、社区工作者等各行各业的工作者纷纷投身于抗击疫情的队伍中。他们在疫情蔓延的日子里，面对的不仅仅是扑朔迷离的工作环境，更是对自身生命安全的考验。然而，他们毫不退缩，勇敢地站在了抗疫的最前线。通过阅读一些抗疫一线工作者的见闻，我深刻地感受到了他们内心深处的勇气和担当。他们不计个人得失，只为国家和人民的利益而奋斗，这种精神值得我们铭记。

其次，抗疫让我对团结协作的重要性有了更深入的认识。在疫情爆发之初，一些地方往往因为对于病毒的无知和恐惧而出现恐慌和排斥的现象。然而，随着抗疫知识的普及和国内外交流的加强，团结协作成为了战胜疫情的关键。阅读一些抗疫专家的文章和报道，我深刻地感受到全球各国为了共同对抗疫情，相互合作、互通有无的团结协作之道。只有在团结协作的基础上，才能更好地战胜疫情，保护人民的生命安全和身体健康。

第三，抗疫使我更加珍惜生活的美好。在疫情的影响下，我意识到了生活的脆弱和宝贵。阅读一些关于疫区居民艰难境遇的报道，我深深地感受到了他们无尽的痛苦和对于生活的渴望。这让我明白，生活并非理所当然。我们要懂得感恩，珍惜当下的一切。毕竟，每一天都是人生中最宝贵的一天。在这个特殊的时期，我更加珍惜与家人的相处时光，更加注重身心健康的平衡，更加踏实地度过每一个日子。

第四，抗疫让我对科技的进步有了新的认识。在抗疫过程中，科技的力量成为了救治和控制疫情的利器。通过阅读有关疫情防控的科学文献，我了解到了一系列先进的科技手段在抗疫斗争中发挥的重要作用，如人工智能、大数据分析等。这些技术的应用不仅提升了疫情防控的准确性和效率，也对未来的疫情防控工作起到了积极的推动作用。因此，科技的进步让我更加有信心去面对未来，也更加明白科技创新是社会发展和进步的重要引擎。

总结起来，面对新冠疫情，读后感和心得体会深深地触动了我。从抗疫一线工作者的勇气和担当，到全球团结协作的重要性，再到对生活的珍视和对科技进步的认识，这些都让我成长了许多。在未来的工作和生活中，我将更加努力，以自己的方式为社会的发展贡献力量，同时也要好好珍惜生活中的每一个瞬间，感恩并对待生活的美好。抗疫时期的读后感和心得体会不只是对自身的反思，更是提醒我们保持勇气和担当，团结协作，珍惜生活，迎接未来挑战的重要方向。

爬坡读后感篇七

第一次接触山下英子老师和她的《断舍离》，是在抖音好书分享会上，演员陈数关于《断舍离》的分享。

陈数老师认为《断舍离》强调立足当下，通过整理、疏通人与物品之间的关系，脱离对物品的执念，从根源上达到对物品的断舍离。人待物如此，人生更应如是。所以生活中，陈数老师多次让自己停下来，去感受生活，去给生活做物质的减法，精神的加法。

而这一点很多初次尝试断舍离的大众并没有意识到，因为之前没有断舍离的意识和概念，所以并没有深刻理解山下英子老师所著书的真实目的，只是简单地实践断舍离，比如他们认为断舍离的实质就是“扔东西”，于是最直接的行为，就是拿生活中的书籍和衣物类品开刀，认为扔了就好，扔了就不乱了，没有从根源上认识断舍离的含义，长期以往无法做到坚持，最后不了了之，鲜有成就。

其实断舍离最核心的概念并不是单纯地处理杂物，抛掉废物，而是进则出，出则进的循环反复，二者缺一不可，在实践过程中尽可能地做压缩生活的减法运算，比如“断绝不需要的东西，舍去多余的废物，脱离对物品的执着”；为不需要的“杂物”减肥；在考虑物品是否应该被留下时，思考的主语是我，而不是物品。如果从这个层面出发，你就获得了断舍离过程中的初步成功。

实施断舍离，实则是帮助我们剔除泛而无用的“物品价值观”，积极甩掉惰性，采取行动，促进生命中物质和精神的新陈代谢，迎来崭新的轻盈人生。而执行断舍离过程的每一步都是加分运算，尽管在实践中，每一个步骤的得分点都很低，但我相信，只要身心合一，全力集中，从细微之处着手，不断从小事上积累小成功，增加成就感，就有足够的勇气和信心去完成“断舍离”和面对人生路上的大困难。

就如《断舍离》一书中所讲的，断舍离的不是物品，而是你自己，因为你每天都在用的东西，非常容易作用于潜意识，如果你在择物交人的每一步，都做到了断舍离，相信你的人生一定简单而快乐，人生一定轻盈而丰富。

说到这里，我突然想到瑞士心理学家荣格曾经说过的一句话很应景：当你的潜意识没有进入到你的意识的时候，那就是你的命运。