

2023年唤醒心中的巨人心得体会 唤醒心中的巨人读后感(模板6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

唤醒心中的巨人心得体会篇一

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。

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，这篇读后感权当上课的铃声吧，而且是第一节课，自己尽力学习、研磨吧！

唤醒心中的巨人心得体会篇二

《唤醒心中的巨人》提供了一个基础的循序渐进的课程。大家从中学到了哪些知识？下面是本站小编精心为你整理读唤醒心中的巨人有感，一起来看看。

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。

读了安东尼·罗宾的《唤醒心中的巨人》，作者所说的坦诚、真切、富有哲理，他用丰富的人生经验、远见卓识循循善诱地去教导我，使我从书中收获了许多同时也改变了许多。

然而要想引爆内心潜藏的巨大威力，要靠自尊和自信。因为释放内心能量的关键要靠自尊，有了自尊才能找回自信，才能在逆境中不断调整自己，从而使心中的巨人不被逆境所击

垮，使自身的潜能和力量得到充分发挥。也就是说，当一个人失去自尊和自信时，一切事情都将不再有成功的希望。

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。

教师这个职业亦是如此。如果我们每天看到的都是办公桌上堆积如山的作业、还有手头上忙不完的资料填补；而没有看到孩子们天真烂漫的笑容，没有看到他们成长的足迹，我们就会觉得生活很枯燥，工作也没有乐趣。而这些消极情绪的产生都可能是由于我们没有用心去感受生活、努力工作而造成的。我们只是机械地在完成任务，在敷衍生活，我们蒙蔽了自己的双眼，致使自己看不到沿途那些美丽的风景。

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。

坦白的说，读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。

出自安东尼·罗宾斯这位世界第一潜能开发大师之手的《唤醒心中的巨人》一书，真的值得一看，它激励着多少人发

掘自身的潜能，为多少人带来力量，去改变人生，走向成功或者更高的领域。

作者在书中说到，其实，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tnt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。

我们人生中没有哪个人能免去不做错决定，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。

我们要对自己的人生负责，慎重做每一个决定，因为没做一个决定都可能影响一生。在青春年少之际，就要去拼搏，挖掘在我们平凡身体里蕴藏的巨大潜能，让我们的人生发光发亮，璀璨无比。

唤醒心中的巨人心得体会篇三

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”我们人的一生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！

唤醒心中的巨人心得体会篇四

《唤醒心中的巨人》一书是由一位美国作家安东尼·罗宾斯，虽然他是一个贫穷潦倒、生活坎坷的小伙子，然而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。如今，他是一位白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级潜能开发专家。

这本书主要介绍了几个方面。有情绪、健康、人际关系、钱财、时间五个方面。在本书中你将会知道为什么自己会有某种行为，为什么会引发某种情绪反应，进而了解如何一步步有效地建立起积极的信念，除去消极的心态，让自己的潜能完全地发挥，以达成所企望的人生。首先从自己做起，然后扩展到周围的人身上，你将会发现什么是你最高的价值、什么是你最期望的目标、你应该运用何种人生游戏规则，以及如何给其他的人定位。当你熟悉了建立人际关系的技巧后，便会很容易地和人们建立最诚挚的关系，并从其中获益良多。就我看来，人生中最大的财富便是人际关系，因为它能为你开启所需能力的每一道门，让你能不断地成长、不断地贡献社会。你要想有成功的人生，第二课得学的便是如何控制好自己的身体健康，不仅看起来健康并且还真觉得健康，完全全能够掌握住自己的身体状况，使之有充沛的活力去达成所要的人生。要想在钱财上不虞匮乏，首先你要改变会造成你匮乏的原因，对财富要养成正确的认识及价值观，然后抱

持这样的观念去拓展财富。任何伟大的事业都需要漫长的时间才能完成，然而我们之中又有多少人真正晓得时间的使用？在此我并不是要跟各位来谈时间管理，而是要各位重视时间的运用，不容轻易蹉跎，你要使时间成为你迈向成功人生的朋友而不是敌人。

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，到底在未来的十年里或更后面的日子里要成为什么样的一个人。如果你不打算作这样的决定也没关系。事实上你已经作了决定，就是甘心把自己的人生交给环境，任由它来主宰。当然当你作出决定后可别把它看成儿戏，而要全力以赴去达成才行。另外重要的是不要轻易或者干脆就从来都不要给自己找任何借口“家境不好”、“没有背景”、“学历不足”、“没有机会”甚至、“年龄太老或年龄太小”。因为这些借口都不是理由，它只会限制个人能力的发挥，甚至毁掉你的一生。

其实，日常工作、生活中有很多的细节，只要稍微的改变调整，就能得到更加积极、更加快乐的感受，会有意想不到的收获。只是我们没有经过专门的训练，绝大多数人并未注意到这些细节，更想不到要对这些细节进行改变调整，甚是可惜。

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。

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睡的状态，客观存在一旦被唤醒，就会做出许多令人神奇的事情。我认为志气是天生而来的，勿

需通过后天努力而改进。人生实在宝贵，它赋予我们每个人独有的权利、机会和责任。我们惟有早日唤醒心中那个蛰伏的“巨人”释放那些潜藏着的、最真实、最丰富的能量、用心耕耘、坚定信念，才能最终结出丰硕的果实。

唤醒心中的巨人心得体会篇五

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。

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。

唤醒心中的巨人心得体会篇六

看了安东尼·罗宾的《唤醒心中的巨人》后，我深刻地明白了人们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的话，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！

很多人不知道他们到底能够干什么，而他们的生活都是被别人安排好了的，对于一个普通的中国家庭来说，大多数都是从小学一直读到大学，然后出去找一份工作，然后结婚生子，然后继续让他们的后代和他们一样，过着一样的生活，他们的生活从一出生就被自己的父母安排的好好的，他们只需要按照父母的要求去做就行了，他们也不愿意花时间去思考自己究竟能够干什么或者自己究竟喜欢做什么。很多人看到别人能够成功更多的是羡慕，却不愿意从深层次去思考他们能够成功的原因，如果身边有一个人说他自己以后一定会更强，招来的肯定是一片嘲笑，有一天那个曾经被人嘲笑过的人忽然发达了，旁人也只会用“他运气好”“他人脉广”等一系列理由来麻痹自己，那样的人是可悲的，因为他们永远活在别人的光环之下，感觉不到成功的快乐。

文档为doc格式