

# 2023年种子的力量读后感(优秀8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。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 种子的力量读后感篇一

心理不安是现代人的流行病症。如何克服好操心的习惯，你可以照以下的方法坚持去做：

1，告诉自己，“操心是非常不好的习惯，凭着信仰的帮助，任何习惯我都能改变。”

2，你因为常操心而变成好操心的人，若能相反的培养更强而有力的信仰习惯，就可以免除操心。以你的一切力量和耐性开始信仰吧！

3，对于过去那些你会消极的谈论的事情，今后请开始以积极的态度去谈论，不论任何事都说得积极些吧！例如，不可说“今天将成为可怕的一日”，而应断言“今天将是辉煌的一日”；不要说“我不会去做那件事”，要断然的表示“我要去做那件事！”

4，绝不可参加闷闷不乐的谈话，同时自己的言谈必须表现乐观，若以悲观的态度说话，将会使周遭的人都感染好操心的个性，所以要尽量谈些令人振奋的话题，改变压迫性的气氛，而使每个人都感觉到希望和幸福的存在。

5，多与充满希望的人交朋友，特别是那些积极的、有信仰的及对创造性气氛有贡献的朋友，让他们围绕在你的四周。他

们将会以积极的心态来鼓励你。

6, 须了解自己能够帮助很多人治疗他们好操心的毛病。帮助别人克服好操心, 则你本身的心理就能获得更大的力量。

## 种子的力量读后感篇二

事情无论大小, 从个人私事以至国家大事, 如果在处理的过程中过于焦虑, 便足以影响身心的平衡。当你感到紧张时, 可能的话, 去度个假吧! 将你的手表暂时摘下来, 在生活中寻找并建立和平的小岛, 学着储存一些能够放松自己的能量。平缓紧张情绪的最好方法就是以从容不迫的心情完成任何事。

为缓和四处蔓延的紧张气氛, 首先务必降低生活步调, 使心情回复平静, 不再焦虑暴烈, 保持稳定与和谐。有一位大学船赛冠军队队长说: “我们的教练经常提醒队员说 ‘你想赢, 就得慢慢的划浆。’ 也就是说, 划浆的速度太快的话, 会破坏船行的节拍; 一旦搅乱节拍, 要再度恢复正确的速度就相当困难了。欲速则不达, 这是千古不变的法则。”

## 种子的力量读后感篇三

在整个一生中, 你都起着双重作用: 你既激励别人, 别人也激励你。抱着积极的心态学习和应用激励的艺术。

在激励你自己和别人时, 希望是一种神奇的成分。要象富兰克林激励他自己那样去激励你自己。列出自己的每日品德检查表。立即行动! 要每天检查你的实践情况。

1. 节制——食不过饱, 饮酒不醉。
2. 寡言——言必于人于己有益, 避免无益的聊天。
3. 生活有序——每一样东西应有一定的安放地方, 每件日常

事务当有一定的时间去做。

4. 决心——当做必做，决心要做的事应坚持不懈。
5. 俭朴——用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。
6. 勤勉——不浪费时间，每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动。
7. 诚恳——不欺骗人，思想要纯洁公正，说话也要如此。
8. 公正——不做损人利己的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
9. 适度、避免极端——人若给你应得的处罚，你应当容忍。
10. 清洁——身体、衣服和住所力求清洁。
11. 镇静——勿因小事或普通的不可避免的事故而惊慌失措。
12. 贞洁——除了为了健康或生育后代起见，不常进行房事，切戒房事过度，伤害身体或损害你自己或他人的安宁或名誉。
13. 谦虚——仿效耶稣和苏格拉底。

积极心态的力量13—你可以受人欢迎

就本质而言，受人喜欢即相当于喜欢别人。……固然，天生就具备喜欢他人特质的人并不多见，但是如果愿意尽量了解对方，不难发现每个人都有其令人喜爱的一面……受人欢迎的另一个重要的因素是——尊重他人。

受人欢迎的十项原则：

- 1, 记住对方的名字。

- 2, 尽量使自己成为一位随和的人, 而且令人不致感到有压迫感。换言之, 你必须是一位态度轻松自然、毫不做作的人。
- 3, 为避免发怒生气, 试图训练自己面对任何事都能泰然处之, 从容不迫。
- 4, 不自私。无论任何事都不逞强, 或力求表现, 而以自然的态度去应对。
- 5, 保持关心事物的心态。如此一来, 人们通常会乐于与你交往, 而受关心的对方也会因你而得到鼓励。
- 6, 尽量除去个性中不拘小节之处, 即使是在无意识中所产生的。
- 7, 努力化解心中的抱怨。
- 8, 将以爱戴人的态度推及至每一个人身上。
- 9, 对于友人的成功发展不要忘记表示祝贺之意。同样的, 在友人表示悲伤或失意时, 也不可忽略的诚恳致上同情之意。
- 10, 对于人应有深刻的体验, 以便对他人有所帮助或参考, 若能尽心尽力的帮助他人, 他人也会对你付出关怀与爱心。

## 种子的力量读后感篇四

要想获得充满和平的心, 有一项相当重要的方法, 那就是让心灵留下一片空白。所谓的空白, 主要是指将忧虑、憎恶、不安、罪恶的情绪彻底消除。能把心中的烦闷向知心朋友倾吐的人, 往往是能够把握快乐的人。

内心有烦恼的人, 不妨走到船尾去, 把烦恼之事一一的说出, 然后把他们抛掷汪洋大海中, 注视着它直到它消逝不

见。……通常，当人们说出温和话语之时，行为必然也会自然的反映出温和的态度，于是和平之心的力量也将从中孕育而生。

缺乏和平心的人往往都是自责过重的原因，其实，只要他们心中存有宽恕之心，情况必会有所改观。

主页心灵隽语草叶集

每秒摆一下

每秒摆一下我常常不知道自己该做什么。幼时的梦想越走越远，风霜的磨砺和肩上的重担时时让我不知所措，我不知道接下来该怎么办。

有一个3只钟的故事总在这时候给我启迪。

一只新组装好的小钟放右了两只旧钟当中。两兴旧钟“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你走完三千二百万次后，恐怕便吃不消了。”

“天哪！三千二百万次。”小钟吃惊不已。“要我做这么大的事？办不到，办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒钟滴答摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事。”小钟将信将疑。“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了三千二百万次。

每个人都渴望梦想成真，成功却似乎远在天边遥不可及，倦怠和不自信让我们怀疑自己的能力，放弃努力。其实，我们不必想以后的事，一年、甚至一月之后的事，只要想着今天我在做些什么，明天我该做些什么，然后努力去完成，就像那只钟一样，每秒“滴答”摆一下，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

有些事并不象它看上去那样

两个旅行中的天使到一个富有的家庭借宿。这家人对他们并不友好，

并且拒绝让他们在舒适的客人卧室过夜，而是在冰冷的地下室给他们找了

一个角落。当他们铺床时，较老的天使发现墙上有一个洞，就顺手把它修

补好了。年轻的天使问为什么，老天使答到：“有些事并不象它看上去那

样。”

第二晚，两人又到了一个非常贫穷的农家借宿。主人夫妇俩对他们非

常热情，把仅有的一点点食物拿出来款待客人，然后又让出自己的床铺给

两个天使。第二天一早，两个天使发现农夫和他的妻子在哭泣，他们唯一

的生活来源——一头奶牛死了。年轻的天使非常愤怒，他质问老天使为什

么会这样，第一个家庭什么都有，老天使还帮助他们修补墙洞，第二个家

庭尽管如此贫穷还是热情款待客人，而老天使却没有阻止奶牛的死亡。

“有些事并不象它看上去那样。”老天使答道，“当我们在地下室过

夜时，我从墙洞看到墙里面堆满了金块。因为主人被贪欲所迷惑，不愿意

分享他的财富，所以我把墙洞填上了。昨天晚上，死亡之神来召唤农夫的

妻子，我让奶牛代替了她。所以有些事并不象它看上去那样。”

有些时候事情的表面并不是它实际应该的样子。如果你有信念，你只

需要坚信付出总会得到回报。你可能不会发现，直到后来……

## 种子的力量读后感篇五

今天我和大家分享的这本书是美国作家，杰克·霍吉的作品《习惯的力量》。人长期坚持并重复的一个行为，久了，也就成为了一个习惯。而一个良好习惯的养成，可以提升人格魅力，同时也会给我们的生活、工作带来许多便利，所以好习惯是良好人生的开端。

说起习惯，我们每天做的大部分选择可能会让人觉得是深思熟虑后的结果，可是事实并非如此。人每天的活动，有超

过40%的行为方式是习惯的产物，而不是自己主动的决定。

相信大家都体会过刚学会开车时，每次上车的时候都会默念：安全带、后视镜、点火、踩离合器、挂档、刹车等等，开车半年后，便不会再默念这些，但所有的动作都会一气呵成。大脑将这一系列的行动变成一种自动的惯性行为，人们不用通过漫长的思考就能做出行动。这就是习惯的形成。习惯源于我们最初的选择，当我们停止思考，为节省脑力而把控制权让给习惯时，习惯就成为我们生活的主人。

“习惯始于点滴，长于循环重复”。在工作生活中有些事情，即使过去了一段时间不再思考，却仍能做好，这就是我们神经系统的自然反应——习惯的力量。往往习惯形成了，我们的大脑就进入了省力模式，不再全心全意地参与决策过程，所以除非你刻意对抗某个习惯，否则该行为模式会自然而然的启动，虽然你可能意识不到，但却对你的行为意识影响深远。

“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江河。”习惯始于点滴行为，无数重复并以相应的模式固化，成为能持续坚持的行为动作养成。所以培养习惯关键是行动和支持。在《习惯的力量》中，它把习惯比喻为飞驰的列车，惯性使人无法停步地冲向前方。前方有可能是天堂，有可能是深谷，习惯就是你的方向盘。

这部著作给我的启示是：如果想成功，如果想改变自己的命运，就从培养自己良好的习惯开始，并持续的坚持下去，同时我也认为习惯这个能促进性格养成的连续性的行为，也受我们思想理念的支配，我们只有在培养习惯的同时，不要忘记对自己思想的深度和理念的厚度的巩固和加强。

习惯，这种不可估量的力量，作为一名幼儿教师，必须要认识到，并在自己的工作中努力发挥习惯的正能量作用，这样在教学中就能够取得事半功倍的效果。戒掉坏习惯，培养好习惯，利用习惯的力量，提升生活和工作的质量，习惯是可



以被改变的，而改变永远不会太迟。每天一小步，就是前进一大步。

## 种子的力量读后感篇六

“我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担，我会推着你前进，也能够拖累你直至天涯……”这些文字，你会联想到什么？是某人的情书吗？不是，这是出自于美国作家杰克霍吉在他写的《习惯的力量》一书中所写到的的一句话。

也许我们过于在意那些优秀的人表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情，而实际上，当我们把那些表现归纳的话，会发现其实那是一个十分简单的一个因素：习惯。

什么是习惯？习惯是一种重复性的，无意识的日常行为规律，它往往透过对某种行为的不断重复而获得。而人是一种习惯性的动物，我们每一天高达90%的行为是出自于习惯。业能够这么说来，每一天，做的每一件事，都是习惯的使然。

习惯的力量在每个人的身上都能够看的到。就像有些人为什么每一天早上都是从容的吃完早饭，然后神采奕奕的去上班，而有些人确要手忙脚乱地奔出家门，边跑边系扣子，嘴里还嚼着面包去上班？还有一些人的家里收拾的总是井井有条，令人看着就情绪舒畅，但还有些人的家里总是狼藉不堪，就好像有人打劫了他们家似得？仔细一想，确实是习惯的养成。

而习惯还要从一个人的性格上来说，这本书上的作者还说过：“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定命运”。在很大的程度上来讲，确实是不同的习惯培养成了不同的人。好的一个习惯就是让你走向卓越的关键。只有养成良好的习惯，才会让你超越平凡，脱颖而出。

其实，每个人都是很幸运的。因为选取什么样的习惯，往往

在于我们自己。一旦选取了，想要后悔，并不难，难就难在于你有没有那颗决心。如果你爱睡懒觉，只要你肯每一天都能早点起来。慢慢地，你爱睡懒觉的坏习惯就会改掉，这样你每一天上学或者是上班，都不会手忙脚乱了。只有行动起来了，命运之舟才会把你推向成功的彼岸。

好的习惯是成功的钥匙；是胜利的前奏；是幸福的源泉；坏习惯是失败的世界；是平庸的音调；是痛苦的开始。你必须记住一句话：做习惯的主人，不要做它的仆人。

## 种子的力量读后感篇七

《当下的力量》中告诉了人们如何对待过去、现在、未来。坛子里有不少评论贴了，我也来写写这本书对我的影响。

读书后个人体验是时间感觉变慢，人变得沉稳，不再那么焦躁。书中对我影响最大的一点是如何看待过去、现在、将来。过去是最容易让人产生悔恨的地方，当你能了解最重要的是如果度过当下这一秒的时候，你就不会再为了后悔过去没有做好的事情而耗费情感。未来则是容易产生焦虑、不安、害怕的地方，当知道当下这一秒最重要之后，我也不应再为未来的可能发生的事情而不安，还是好好度过当下时刻吧。

只要能够让心灵处于平和、沉静状态，完成一件紧急的工作，与看娱乐节目、发呆、做其他无意义的事情并无区别。当下这一秒要做什么，不要跟随理性、不要跟随情绪，要跟随你的心灵。如果今天必须提交一份重要、需要花费大量时间投入的工作，即使想通过娱乐来逃避行动的话，心灵也会通过焦虑情绪告诉你，你并未正确度过当下。所以要跟随心灵，剩下的就很简单了，观察到你真正需要的，对我而言通过情绪就能知道，我是否在做当下应该做的事情。

以前也研究过gtd，最后的发现对我来说，问题不在于任务如何分类，而在于如何推动自己去做事情。问题的关键在于选

择什么是值得在当下做的事情，而不是用紧急、重要四个象限来机械的决定要做之事。可以大段时间的浪费生命，如果这同样能让我的心灵处于平静，什么也不做，什么成果也没有也是一种积极的行为，这是以前从未想过的，所以《当下的力量》对我是更有帮助的一本书。

《六祖坛经》中有一个小故事，大意是一个和尚问一个得道高僧说如何开悟，高僧回答吃饭、念经、睡觉。和尚说这些我也做啊，高僧则回复：我该吃饭的时候吃饭，该念经的时候念经，该睡觉的时候睡觉。用《当下的力量》来解释，就是高僧所作的在每一刻都是心灵中认为的最重要的事情，因而能够心无旁骛的行动。而我则在工作的时候想着玩，玩的时候想着工作，为过去而悔恨，为未来而焦虑，经常处于不安的状态。这些焦虑不安非但没有任何用处，还消耗了大量身体能量。

当代人喜欢抱怨，抱怨好工作岗位都被占了，没钱的抱怨房价太高，抱怨没有社会医疗保险不足，抱怨cpi涨的太厉害；有钱的抱怨社会腐败，抱怨有了钱却没有安全感要移民；移民的抱怨在国外没有归属感，不能融入主流社会。这些抱怨真的是想通过话语来改变不平等不合理吗？我看未必，绝大多数人只是一种情感宣泄。世界上真的有能让人不抱怨的地方吗？我想确实有，就是在人的心灵深处。跟着心灵指引，过好当下这一秒，绝大多数的抱怨都会消失，变成新生产的东西，或是对路边小草的欣赏。即使仍然有抱怨，这时的抱怨也是为了推动问题的解决，抱怨不参杂太多的情绪，人们能在抱怨之后平静的投入下一件值得做的事情。

## 种子的力量读后感篇八

“好事多磨终有果”。由惠州市中心血站工会主席兼血源管理科主任黎云编著的《爱的力量》终于出版了。这是惠州市中心血站的幸事，更是我市无偿献血工作的盛事，也是黎云主任人生旅途驿站的一件大事。

从《爱的力量》一书中，读者可以感到受到一大批无偿献血志愿者的崇高美德和无私奉献的精神。从20xx年我市成立无偿献血志愿者服务队以来，涌现了一大批全国无偿献血奉献奖金奖获得者，在《爱的力量》一书中，就介绍了30多位十年如一日坚持无偿献血的典型。“傻大姐吴惠娇”讲的是惠州市惠阳南宝玉器工艺有限公司董事长兼总经理的吴惠娇，五年坚持捐血和志愿服务的经历。“他从5.12走来”则介绍了邹晓东站长参加抗震救灾和把爱刻在输血事业上的故事。谢静音，无偿献血联谊会最早的成员之一，14年间她无偿献血49000毫升。六年多来，她参加志愿服务时间达6800多小时，被市红十字会多次授予“五星级志愿者”称号和“广东省志愿服务金奖”。“全国志愿者之星”胡保平从1998年开始参加无偿献血，一直坚持13年，目前已无偿献血达40多次，先后获得国家、省、市无偿献血奉献奖金奖。这些献血者背后都是一个感人的故事，都是我们学习的楷模。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。《爱的力量》作者黎云主任，利用休息时间、加班加点、通宵达旦、克服种种困难，多次反复修改稿，这是他辛勤劳动的结晶。该书收录的151篇文章，都是与无偿献血有关的，而且绝大部分都已在《中国红十字报》、《南方日报》、《南方都市报》、《惠州日报》、《东江时报》等报刊公开发表过。这些文章文笔简练而富有文采，思想性强，文字优美，带给我们采供血机构工作人员和无偿献血者们带来的是思索和心灵的震撼。黎云主任把14年撰写的有关无偿献血的新闻稿件结集成册，既是对无偿献血者们的礼赞，又是对无偿献血志愿者的讴歌，更展现出他对无偿献血事业的厚爱。

通过反复阅读《爱的力量》一书，受益匪浅，收获很多，倍受鼓舞。黎云主任14年不仅率先垂范，带头无偿献血2.5万多毫升；他还持之以恒、坚持不懈，笔耕不止，为惠州市的无偿献血事业鼓与呼。他这种爱岗敬业、无私奉献的精神值得我们学习，他是我们80后输血工作者学习的楷模和榜样。（湛玉武）