

2023年高效能人士读后感 高效能人士的七个习惯读后感(优秀10篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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，我们一起来看看吧。

高效能人士读后感篇一

在当当网上刚看到这本书名时，并不觉得很吸引人，总觉得这些什么习惯啊、品质啊，说来说去都大同小异，没什么好看的。后来在本书的封面上看到有这样一行字：在美国，此书影响力仅次于《圣经》。所以就买了。

这本书确实经典！它表达的是一种新的思想水平，即基于原则的思维定式。这种新的思想水平就是强调以原则为中心，以品德为基础，要求“由内而外”地实现个人效能和人际效能。他对“由内而外”的定义是从自身做起，甚至更彻底一些，从自己的内心做起，包括自己的思维定式、品德操守和动机。这种思想模式我现在只是有点肤浅的了解，把这种思想应用到实际生活当中是我所要追求的。

本书共探讨了七个习惯。

习惯一是积极主动。现在的大部分关于成功学的书籍都不约而同的强调积极主动的态度是成功的必备条件，看来这招需要下番苦工把它练习起来。

习惯二是以终为始。以终为始说明在做任何事之前，都要先认清方向。这样不但对目前处境了如指掌，而且不至于在追求目标的过程中误入歧途，白费工夫。因为很多人功成名就之后，反而感到空虚，发现自己牺牲了许多更宝贵的东西。

这让我想到以色列国第三任国王所罗门，在他晚年的时候他以一种怀疑和消极的论调写了《传道书》这卷书，在开篇的第一章第二节写到“虚空的虚空，虚空的虚空，凡事都是虚空。”

当时以色列国正处于鼎盛时期，那个富有我不知道该怎么形容才贴切。所罗门王有妃嫔1000个，正宗的老婆一个，像他这样的人说出虚空两个字真让我们一般人想不通。他尝试了一切追求，并取得极大的成就，但在他写这卷书时，发现除了上帝以外，没有什么可以令他快乐。所以对他来说敬拜上帝才是他心目中真正渴望的成功，其他的都是虚空的。那么对于我们来说也需要明确真正的目标，然后才好勇往前走，坚持到底，实践使命。

这里我也想起张弈在《离亭燕》中的一句话：“多少六朝兴废事，皆入渔樵闲话”。意思就是当年那些英雄业绩，到头来只不过成为渔夫，樵夫闲言碎语的话题而已。人们穷其一生的力量去追求更多的财富、更大的势力等等，但到头来可能这一切根本就没什么意义，根本就不是我们真正所要的。当康熙皇帝看到长城后，感叹到：“万里长城万里空！”所以“以终为始”就是要我们先认清方向，明确真正的目标，找到真正有意义的事情，然后去奋斗去努力！

习惯三是要事第一，就是把最重要的事当做最重要的事情来处理就行了。

习惯四是双赢思维。

习惯五是知彼解己。

习惯六是统合综效，统合综效谈的是创造式的合作，就是1+12。

习惯七是不断更新。“不断更新”谈的是，如何在四个基本

生活面向，包括身体、精神、智力、社会/情感中，不断更新自己。这七个习惯非常值得我们去追求实践的。

今天的我们是有无数个过去所组成的，我们重复旧有的习惯，只能得到旧有的结果。我们想要有所突破，就要修正即定的轨迹，就像萨达特在自传中写道：“如果一个人无法改变自己的思想构造，就永远无法改变现实，也永远不可能取得进步”。让我们先改变我们的思想，然后让思想来决定行动，让行动来决定习惯，让习惯来塑造品格。一个人有优秀良好的性格，想不成功都难！

这本书确实好，值得我们每个人去读！

高效能人士读后感篇二

在一开始看这本书的时候，我以为这根普通的教育理论是一样，就是给七个点给我们，然后展开来，让我们按照这几个点去学。

“认识不仅是认识外在的世界，更与我们向外看时所透过的“镜片”有关，因为镜片（即思维）往往左右着我们对外界的诠释。“文章一开头就以一个怎么看待孩子的故事来引起我们的深思，对待孩子的教育，太多人跟随世俗的看法了，一个人的成功，也很大原因要归结与父母或者其他长辈的教育方式。

我们现在的生活太注重成就了，往往忽略了成就背后的品德教育，品德为成功之本，这句话，确实让我想到了很多。热诚待人，即使别人不会相同待你，但是吃亏也是占便宜，人生总会有失有得的！

大学或者是为了，我们不论是在学校的组织，还是在外面的企业公司上班，都会有上司，我们应该牢记机会是自己争取的，积极主动点，不要总是以为天下会掉下馅饼，因为我们

的态度很大的影响我们的工作。很多人，都怕失败，每次积极主动的去做一件事情之前，都会去考虑这值不值得做，这件事情做了之后，结果对自己的影响，就是因为想太多，就失去了许多的机会，或者是因为太在乎结果，在做事情的时候反而影响了正常的发挥。我们应该放宽自己的心态，坦然的面对每一次争取下来的挑战，当你不那么在乎这个结果的时候，你会发现，你真的做得很好！

生活在竞争如此强烈的社会里面，我们不能要求社会为自己改变，我们只有不断的自我学习，自我提升，不断的改造自己，调整自己的心态，才能不被社会淘汰，才能在社会中找到一个属于自己的位置。

高效能人士读后感篇三

世界无时无刻不在面临着巨大的改变，生活更加多元化，生活也对人们提出了更多更高的要求，但是经典的原则不会改变，管理者的七个习惯正是在不断的变化中产生的不变的原则。

史蒂芬柯维提出了七个习惯，我想他的精神世界一定很富有，他在不断的寻求生命的意义，读完这本书，我不仅是感受到七个习惯的重要性，更是要不断的追求自己的生命意义路程。

图片来源：富兰克林读书俱乐部

本书强调以原则为核心，以人品为基础，达到个人效能的提升，不断的修内，如“我命在我，不在天”。可以说，这本书是一本一直读的书，不同的阶段会有不同的感悟。人在经历依赖、独立到互赖的过程中，会形成不同的习惯。

《高效人士的七个习惯》这本书，并没有单单从宏观的角度讲述七个习惯，不断的细微的案例进行佐证：

本书给我最大感触的就是积极主动原则——渗透生活的方方面面。书中讲述的不仅仅是态度的转变，更不是鲁莽行事，而是要从技巧、知识、意识三个角度积极主动行动，也以为要对自己的人生负责。积极主动不受外界的影响，而是决定于自身，理智可以更好的帮助我们梳理感情。在工作中，我们需要积极主动的去完成的自己的工作，履行自己的职责，而不是一直在等着领导安排工作。安排工作的工作方法，不仅效率低，也无创收效益出现。

在对待客户中也是这样的，就像之前一位老师说过的，你不要一位销售不重要，积极的销售自己无处不在，就好比我们去超市买肉，大部分的人都以为超市的肉不能够谈价格的，其实，超市很多时候就会有特价肉的，超市人员自己都会囤货的，我看就了一个超市人员囤的货，主动把它拿到肉铺前面，跟前面的超市人员说：“您好，我刚刚看见别人乱放的肉，我帮忙拿回来了，你们这现在肉这么好啊，也给我来一点哈。”超市大妈听听的哈哈大笑，我也拿到了打折的肉。积极在生活中无处不在。

第二大感触比较深的就是双赢思维。很多时候我们认为这个社会是一个角斗场，所以，事物也就是“非强即弱、非胜即败”。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己之失。利人利己者则把生命看作是一个合作的舞台，而不是一个角斗场。

史蒂芬列举了六个交往模式，即：

损人利己（赢/输） 舍己为人（输/赢）

两败俱伤（输/输） 独善其身（赢）

利人利己（双赢） 好聚好散（无交易）

如果让你选，你会选哪一个？我认为最理的答案肯定是双赢。

那我们为何不向它发展呢？要做到双赢其实并不难，只要做到：诚信、成熟、知足就可以了。

本书的任何一个习惯都值得拥有一生。

高效能人士读后感篇四

自我更新是生命发展的基本规律，高效能人士的七个习惯读后感（祝坤）。德国哲学家尼采则认为，人生有三个时期，即：合群时期、沙漠时期和创造时期。合群时期，自我尚未苏醒，个体隐没在群体之中；沙漠时期，自我意识觉醒，开始在寂寞中思索；创造时期，通过个人独特的文化创造而趋于永恒之境。

“人生最值得的投资就是磨练自己，因为生活与服务人群都得靠自己，这是最珍贵的工具。工作本身不能带来经济上的安全感，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地。拥有财富，并不代表经济独立，拥有创造财富的能力才真正可靠。”习惯七的主旨就是磨练自己，从身体、精神、心智与社会情感等四个方面，增进个人产能，积累其他修养的本钱。

怎样才能自我更新呢，首先，要牢记“守住、守住、再守住”，从基础出发，以求得在“守住”中发展，在“守住”中快乐，在“守住”中智慧，实现真正的自我更新。

埋怨环境不好，常常是我们自己不好；埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达；埋怨天气太恶劣，常常是我们抵抗力太弱；埋怨交通违法者难管理，常常是我们自己方法太少。人不能要求环境适应自己，只能让自己适应环境，先适应环境，才能改变环境。

坚强的意志对于我们的意义与刹车、油门和方向盘对于汽车的意义类似。如果没有这三样东西，汽车就不能向着正确的

方向行驶，不能在该停的时候停止，在该加速的时候加速，最终的结果要么是停滞不前，要么就走向毁灭。一个有着坚强意志的人，就像一个有着良好的制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。

实际上，坚强的意志不仅能让我们少做后悔事，更能为我们带来快乐。我们平常做的很多事情只要做好都是能够带来快乐的。比如做菜，如果做得色香味俱全，让人赏心悦目，回味无穷，岂不是一件乐事；再比如学外语，如果能说得与外国人一般无二，我们也一定会感到欢欣鼓舞，乐不可支。然而，达到这样的水平是需要付出努力的，读后感《高效能人士的七个习惯读后感（祝坤）》。要在看不到曙光，听不到掌声，得不到鼓励的时候，依然能够坚持下去，直到取得最后的胜利。这就需要有坚强的意志，否则就只能看着别人享受成功的喜悦，自己在一旁只有羡慕的份儿。

意志还有一个最神奇的功效，那就是可以让我们不烦恼、不忧愁，整天开开心心，快快乐乐。这是真的吗？当然是真的。我们大家都知道，烦恼忧愁不仅不能解决问题，还会妨碍我们积极地想办法，并且能够损害我们的健康，缩短我们的寿命，而开开心心、快快乐乐则能使我们的思维不受阻碍，大脑运转灵活，因而能够更好地解决问题，同时增进我们的健康，延长我们的寿命。可见，我们不应烦恼忧愁，而应尽量开心快乐。要做到这一点，就要有坚强的意志，当我们受到烦恼和忧愁围困的时候，坚强的意志能使我们将注意力集中到解决问题上来，并使自己进入开心快乐的状态。因此，我们不必气馁，每一分努力都会给我们带来回报，都会使我们的生活变得更加美好。

那么，我们如何才能培养坚强的意志呢？

意志的强弱取决于主动的坚持能力的大小。你把一个吸烟的人关起来，他一年没有吸烟，这并不能说明他意志力有多强。只有当他可以很轻易地得到烟，却能够控制自己不去抽的时

候，他的意志力才算强大。提高意志能力并不需要我们自讨苦吃，不需要夏天穿棉袄，冬天穿单衣，我们完全可以采取更有意义的方式。我们可以进行体育锻炼，可以努力克服自己的缺点，可以有计划地改掉坏习惯、养成好习惯，可以在遇到困难和挫折时尽量保持昂扬的斗志和乐观的精神。通过这些方式，我们的意志能力会逐渐得到提高，使我们能够让自己做那些该做的事，不做那些不该做的事，从而收获一个无悔的人生。

要想培养坚强的意志，首先要从心里认识到意志的重要，然后才能自觉地培养。我们可以先从小事做起，让自己尝点甜头，这样就能够吸引自己不断地坚持下去。假如我们原来只能坚持看半个小时的书，半个小时后就开始魂不守舍、心不在焉，我们可以先告诫自己一定要多坚持5分钟，当我们实现了这样的目标以后一定会感到高兴，然后就可以趁热打铁，不断设立更高的目标。不久以后，我们就能专心看上一个小时的书，我们的意志也得到了增强，这时候，我们就像拥有了一件锐利的武器一样，可以去战胜其它更多更大的困难，实现自己的目标，体验成功快乐。

此外，习惯的好坏对我们的人生意义重大，好的习惯会使我们度过一个健康、快乐的人生，坏的习惯则相反，它可能使我们铸成大错，追悔莫及。如果我们能自觉地改掉坏习惯，养成好习惯，我们会同时培养出坚强的意志，我们的快乐也就有了保证。

高效能人士读后感篇五

它帮我解答了许多困惑。常言道：人生不如意十之八九。在日常的工作中，我们也一定会遇到不顺心或压力大的时候，通常我们会因此而抱怨周遭的事物。但抱怨并不能帮助我们解决眼前的问题，反而会使我们变得更加消极和悲观。可是为什么成功人士们从来都不怨天尤人呢？因为他们能够以一种积极的、客观的态度来看待自己的遭遇，用实际行动来扩

大自己的影响圈，掌握行为的主动权，而不受制于外部环境。

理想与现实之间总会有一定差距，就像我们所从事的工作通常不是自己最喜欢的，而处于这种状态的我们就像迷失了方向的帆船，对工作失去了兴趣和动力。可是为什么成功人士们总能生活地很充实呢？法国的思想家蒙田曾说过：“如果一艘帆船没有明确的航行目标，那任何风向对它来说都不会是顺风。”我们的人生就好比在大海中航行，我们不知道明天会遭遇什么样的风浪，但如果我们有明确的人生目标，那么任何风浪都会让我们更加接近目标。任何工作都有相通的地方，也许我们不能干一行爱一行，但我们却可以干一行专一行。

或许我们会有这种体会：工作是做不完的。每时每刻我们的手边总会有许多事情需要去处理，比如回邮件、写文档、编代码、学知识、开讨论会等等，为此我们常常会忙得焦头烂额，恨不得自己能够长出三头六臂。可是为什么成功人士们总能有有条不紊地工作呢？因为他们懂得如何在日常工作中发挥自己的独立意志，如何用科学的个人管理理论来划分工作的轻重缓急，如何用先进的时间管理方法来安排自己的工作日程，如何使自己工作变得更加有意义。

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，个人的力量终究是有限的。可年轻的我们通常意识不到团队协作的重要性，不清楚自己在团队中需要扮演何种角色，最终导致整个团队无法高效地运作。可是为什么成功人士们在团队中总能与队友配合默契呢？为什么成功人士们总能很快地取得别人的信任并在困难中得到别人的帮助呢？因为他们认为圆满人生不仅限于个人的成功，还要追求人际关系的成功、团队成员的共赢。只有依靠团队的力量，我们才能完成个人难以完成的事情。而团队成员之间的情谊不是靠一时一刻的技巧就能建立起来的，那需要我们开诚布公的沟通和日积月累的诚信。

古语有云：工欲善其事，必先利其器。生活在竞争如此激烈

的社会中，我们必须学会自我教育、自我投资，把身体、精神、心智都保持在健康的状态，这样我们才能跟上社会发展的步伐，全身心地投入到新的工作和生活当中。

高效能人士读后感篇六

近日，利用空暇时间，大致阅读了一本叫《高效能人士的七个习惯》的书，俯卷仰思，感触颇深。冰心曾说过：“读书好，好读书，读好书”。读一本好书对于读书之人是有很大帮助的。好书使读者产生极大兴趣，也给读书之人带来无尽的益处，所谓“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”也就是这么个意思。

这本书采用了大量的通俗易懂的生活、工作中的实例和生动形象的图表，向世人介绍了高效能人士的七个习惯和高效能生活的基本原则，并告诫人们：只有学会并遵循这些原则，把它们融入到自己的人格中去，才能享受真正的成功和恒久的幸福。

现代社会对人材的要求越来越高，作为当代大学生已经可以深刻体会到现在的本科已经不再吃香，我们以往的地位已经被研究生、博士生所取代。

因此，要想立足社会，想当人材，就要顺应时代变化而变化，能够在人才的浪潮中经得住风吹浪打，站住站稳。不仅如此，还要有不断学习的觉悟，走在思想的前端。我们只有不断学习，不断补充新信息，才能第一时间得到社会发展的最新资料。不至于成为社会的弃儿。读完此书，我豁然开朗，茅塞顿开，心中有了目标，行动有了指南。

要想取得个人领域的成功，必须养成前三种习惯，遵循相应的原则。为什么说前三个习惯，是因为这七个习惯不是并列关系，而是从低到高、从依赖期到独立期到互赖期、循序渐进的。习惯一是积极主动，相应的原则是个人愿景的原则。

主动积极即采取主动，为自己过去、现在及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来下决定。人性的本质是主动而非被动的，人类不仅能针对特定环境选择回应方式，更能主动创造有利的环境。

积极主动是人类的天性，即使我们的生活受到外界条件的制约，那也是因为我们有意或无意选择了被外界条件控制。而这种选择被称为消极被动。这种人很容易受自然天气所影响。比如风和日丽的时候就兴高采烈；阴云密布的时候就无精打采。而我们要争取成为一个积极主动的人，无论天气好坏，自己心中自有一片天地，只有自己的价值观才是关键因素，始终认定工作品质是首位，即使天气再坏，也不会影响到敬业精神。

“实践是检验真理的惟一标准”，读书的根本目的是为了学习前人和他人的经验，是为了掌握更多有用的知识和技能。只有把从书中学来的东西用到实践中，才能真正达到读书的目的。在今后的工作中，我将会通过不断的努力和探索，通过培养这七个习惯，循序渐进地获得不断的进步，逐渐成长为一位真正高效能的人。

高效能人士读后感篇七

高效能人士的七个习惯读后感心得体会：本周每天晚上3个小时，加上一个周天的时间，完成《高效能人士的七个习惯》的第一遍阅读。

这七个习惯确切的说，应该是一个高效人士的性格构成。在看这本书的过程中，我最内心的那个声音是，这本书如果5年前看，我可能会少走很多坑，这本书里的这7个习惯，有6个在没有看这本书的时候，我已经开始按照这本书里的在做了。这里不是要吹嘘什么，只是想表达，我们应该感谢所有的痛苦、不适感、焦虑、忐忑、突发问题、棘手事件等等。有句古语说，读万卷书不如行万里路，行万里无不如阅人无数。

一个人的气貌，和他走过的路，遇过的事儿，阅过的人成正比。这里啰里吧唧的一大顿，我自己都不知道我自己要表达什么，言归正传，开始我们的读后感。

前面说了，这7个习惯就是一个人性格的重塑建立，回想自己活过得这40来年，一个最直接的感触就是，但凡让你成长的都是让你痛苦的。无论青春期的弟弟变大，还是学生时代的早自习晚自习，乃至工作中的成长。所以，我现在很享受每一次让自己痛苦的过程，虽然这一过程的痛苦那么撕心裂肺，口里的溃疡成片的长，失眠，便秘等等，但这就是成长。其实，我这里想表达的是良好的习惯越早建立，对每一个人的人生都是正向的赋能，如果我能从学生时代就开始运用这7个习惯，那么我相信我一定不是现在的这个我，但是，人生没有如果。这7个习惯，越早知道，越早养成这7个习惯的人生，应该均会是多一些坦途，少一些崎岖的人生：

回想我们有多少人是用积极主动的心态去面对自己走过来的这一生的，从学生时代，到工作，到生活。有多少人真正的做到了？这里的积极主动，不是狭义的只是态度上的，行动上，他更多的是先从思想入手，自己对事物的全貌主动的预判，且自己给出后续的行动措施，然后在是矢志不渝的根据，积极主动推动，并不断执行，不断校正，直至达到自己想要的结果。

这里的以始为终，我生活工作中理解为结果导向。首先，我们要知道自己想要什么，确定自己想要的之后，再根据我们自己想要的反向去制定具体的推进计划。如果没有以始为终的结果导向思维，走一步，看一步，那说不定下一步就走到沟里面去了。

每一个人每天，每周，每月，每年，都应该给自己一个规划，在涉及规划的时候，从工作和生活两个维度给出自己一年想要实现哪些？然后在把年目标分解到季度，月，周，天。那么在分解的过程中，自己首先要知道哪些是最要紧的，除了

紧急重要的事项之外，我更喜欢这本书的这个时间矩阵的第二象限：

一个能主导自己人生的人，每天一定不是被火烧鸡毛的逼着去做事情，一个能主导自己人生的人，每天一定是去做第二象限的事情，这样的人生才是自己的人生。这样活出来，无论是工作，还是生活，都会是我就是我，不一样的烟火。就目前我的个人的工作而言，每天会有很多突发的工作去处理，但我每天一定会按照自己想要的，想成为的那个样子去安排自己最想要的，进而要去做，去完成的事情。我们可以一时救火，但不可能一世都被烧鸡毛。因为我们想成为什么样子，他是不会成为什么样子的，只有我们为了自己想成为的那个样子，积极主动的去改变的时候，加上日积月累的沉淀，才会由量到质的显现。

这个思维无论是在生活，还是工作中，确切说不应该是习惯，更应该成为准则，否则在这个开放的时代，没有任何个人隐私的时代，靠信息不对称坑蒙拐骗的获取一些个人好处也好，公司利益也罢，都是不长久的，因为有句话说的非常好，出来混，早晚要还的。所以，什么事情都是在平等尊重的基础上，互利互惠才是王道。说到这里，突然想到这几天美国单方挑起的贸易战，我不知道贸易战的最终结果是什么，但我想，以美国的实力虽然谈不上杀敌1000，自伤800，但至少自己也是对着墙拉了一泡尿，搞得自己也浑身骚不是。

这个是在这个7个习惯的互赖期的第二阶段，在双赢思维的基础上，你得了解对方，知道对方的习性，你才能知道自己可以让的度在哪里，自己的底线在哪里，这样在生活也好，工作也罢，你才能更好的去积极主动，才能更好的去以始为终，才能更好的要事第一。

这个我个人理解就是把前面五个习惯给连贯起来，从而达到1+1=无限可能的效果。这里让我感触最深的一点是我们要尊重差异，这一点是我自己无论是在生活，还是在工作中都

需要改善的一点。当然，这里的尊重差异不是说没有原则，这里的尊重差异是在原则的基础上，最大程度的求同存异，最大能限范围内形成最大的合力，让自己的生活工作产能最大化。

这个用一句互联网思维的话说就是小步快跑，不断迭代。其实，我们每一个人没有为中华之崛起儿读书的家国天下的情怀，即便你有那个情怀，你的胸也撑不起这个怀。所以，一个平凡的人，就是在生活工作中，不断以积极主动的思维态度，结果导向的目标感，再加上这个7个习惯的其他4个，不断的调整，不断的调整，我想如果真正的做到了，一个人的一生即便不精彩绝伦，也至少不会碌碌无为，落寂而终吧。

这本书因为是断断续续的草看的第一遍，很多需要练习的章节并没有认真去联系，所以，对自己后面的具体落地还没那么清晰。个人感觉，这本书之所以是经典，与书中的那些给我们诊断的联系题有很大关系，一个人只有真真切切的给自己用号脉的具体诊断后，才知道自己到底是病理性阳痿，还是心理性阳痿。后面自己第二遍的时候，需要把相关的习题做完，一边确定自己是哪方面的阳痿。

高效能人士读后感篇八

史蒂芬·柯维的名作《高效能人士的七个习惯》这本书内容很好，读后深受启发。习惯在不经意的日常生活中形成，它影响着我们的一生。习惯对我们的生活有绝大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。在现代社会，要想做一名成功的高效能人士，创造卓越的企业文化，就必须从培养良好的个人习惯入手。

习惯一：积极主动——一个人愿景的原则

人性本质是主动而非被动的，不仅能消极选择反应，更能主

动创造有利环境。采取主动并不表示要强求、惹人厌或具侵略性，只是不逃避为自己开创前途的责任。

积极主动与消极被动有天壤之别，尤其再配合聪明才智，差距就更远了。想要生命的产能与产出平衡，进而追求圆满人生，主动精神实在不可缺少。

我想一个人积极主动的生活态度和消极逃避的态度会给你的人生带来截然不同的结果。在我们的平时教学要认真对待，在完成本职工作的同时更要积极主动地要求承担各项任务，如各级公开课、课题研究等等。不要等领导分配任务，可以自己积极主动地提出要求。这样既争取到了机会，又会给自己带来成功。

习惯二：以终为始——自我领导的原则

太多人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的事物。因此，我们务必掌握真正重要的愿景，然后勇往直前坚持到底，使生活充满意义。

这个原则告诉我，学校管理不能盲目地只是处于无约束的状态。像我们的学校，要做成一件事必须有目标、有制度。而且要有人人参与的角度。每人要明确自己所处的位置及任务。他们应该知道完成任务后的成就和奖励。调动全体教职工的积极性，达到老子说的无为而治的境界。如果延伸去，在班级管理方面也能达到人人有事干，事事有人做的管理层次。这样的班级肯定是最出色的。这样的学生毕业出去后会成为自觉的人才。

习惯三：要事第一——自我管理的原则

有效管理是掌握重点式的管理，它把最重要的事放在第一位。由领导决定什么是重点后，再靠自制力来掌握重点，时刻把它们放在第一位，以免被感觉、情绪或冲动所左右。有效的

个人管理可分为四个步骤：

确定角色——写下个人认为重要的角色。假若以往不曾认真考虑这个问题，就把这时闪过脑际的角色逐一写下。

选择目标——为每个角色确定未来一周欲达成的2至3个重要成果。

安排进度——根据上面所列目标，安排未来7天的行程。

逐日调整——每天早晨依据行事历，安排一天的大小事务。

这人对我的启示是应该在周末就安排好下周所要做的事。而且在每天早晨就安排好一天的事务。先安排重要的事，然后安排不紧要的事。事情要分轻重缓急，不能按喜好乱来。否则事半功倍。而且每周要总结一下所取得的成就和不足，寻找改正的方法。为今后的工作指明方向。

比如，开学第一周的工作要在开学前就安排好。其中的事情非常多，比如接到新班级还要熟悉学生、新教材要彻底的读通透、要备好开学的第一节课等。这么多的事情，必须安排好先后顺序，重要的先做，学生必须先熟悉的，然后是备课等等。

习惯四：双赢思维——人际领导的原则

利人利己者把生活看做一个合作的舞台，而不是一个角斗场。一般人看事情多用二分法：非强即弱、非胜即败。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己之失。

利人利己可使双方互相学习、互相影响及共蒙其利。要达到互利的境界必须具备足够的勇气及与人为善的胸襟，尤其与损人利己者相处更得这样。培养这方面的修养，少不了过人

的见地、积极主动的精神，并且以安全感、人生方向、智慧与力量作为基础。

这条习惯告诉我们，现代社会不能单凭自己的个人力量来完成。为了取得更好的成功，必须有良好的合作精神，在互利互惠的基础上双方开展有效的合作。而且要讲求实效，必须推心置腹地进行交流。

比如，同事要开公开课，我们要认真去替他考虑，备课时一起分析。试教时仔细聆听，有问题要及时提出，不能在背后说别人，要当面指出课存在的问题，如果能指出解决的方法更好。还有备课时能集体备课更好，大家一齐分析讨论优缺点。这样备出的课是集体智慧的结晶。我们要心胸开阔，不要有小心思，保留一手。大家要把最拿手的本领拿出来。要记住别人的进步就是自己的进步。看到同事取得了成就，自己的付出不也有更好的回报了。所以合作能带来双赢。

习惯五：知彼解己——同理心交流的原则

若要用一句话归纳我在人际关系方面学到的一个最重要的原则，那就是：知彼解己——首先寻求去了解对方，然后再争取让对方了解自己。这一原则是进行有效人际交流的关键。

同理心倾听不只是理解个别的词句而已。据专家估计，人际沟通仅有一成通过语言来进行，三成取决于语调与声音，其余六成则得靠肢体语言。所以在同理心倾听的过程中，不仅要耳到，还要眼到、心到；用眼睛去观察，用心灵去体会。

我想，同理心很像我们以前学习到的换位思考，或者说是角色变换。

高效能人士读后感篇九

阅读史蒂芬·柯维《高效能人士的七个习惯》一书，对书中所

介绍的7个习惯有了新的理解，虽然成功人士的七个习惯（即主动进取、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效和不断更新）早已不是什么新鲜的培训主题了，但却是为数不多的经典之一，当我系统地重温这七个习惯的时候，还是能够有一些新的领悟的。

发展这两个元素的人，才能成为值得被信赖的人。

价值观是什么？它是我们对人、事、想法、原则的重要性及优先顺序的认识，是自我选择的信念与梦想。当一个人感知或确认自我的信念是真实的、可靠的，那他就会以此来指导自我的行为！而原则是自然法则或基本真理，它独立存在于我们的认知以外（比如：正直、忠诚、自制、质朴、勇气、同情心、贡献、公正），是人类良知的一部分，每一个崇高人生都是由原则来塑造的，原则控制了一切！虽然我们能控制自我的行动，但唯有原则才能真正主宰这些行动所产生的结果。仅有我们将行为的、价值观的结合到原则的层次，将使我们的适用性更宽广、格局更大、内心里更舒坦，而言行更能趋于一致。仅有专注于自我能控制的东西，放手自我不能控制的东西，并且有足够的智慧来对二者作出区分，人才会活得少一点忧虑，多一点充实，才能做到真正的高效能。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。习惯对我们的生活有着极大的影响，因为他是一贯的，在不知不觉中，经年累月的影响我们的品德，暴露我们的本性，左右着我们的成败。这本书告诉我们的七个好习惯，要我们进取主动、以始为终地开始行动，习惯是知识、技能与意愿的融合，关键是你想要做，自我有意愿。七个好习惯是实现个人与人际关系高效能的途径，而其精髓不仅仅体现在每一个习惯，更蕴藏于各习惯之间的相互依靠关系及先后顺序上。

习惯一：进取主动——人性的本质是主动而非被动的，人类不仅仅能针对特定环境选择回应方式，更能主动创造有利的

环境。个人愿景的原则一向以主动行动，最终达成结果的一个过程，是自我主动进取的典范，比如，时常加班加点，任劳任怨，主动进取的本质是内心拥有选择的力量。主动进取的人是一个拥有内在安全感和自信的成熟的人。当我们遇到外界刺激的时候，进取主动是源于价值观和原则做出的自我的选择，采取主动，并承担自我选择的职责。实践进取主动的人会从我做起，一切操之在我。进取主动的另外一个层面是要坚持进取主动的心态，即专注和扩大我们的影响圈。

习惯二：以终为始——太多的人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的事物。所以，我们务必掌握真正重要的愿景，然后勇往直前的坚持到底，是生活充满意义。每个人都是自我人生的导演，撰写着自我的人生剧本。个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全心投注于自我最重视的原则、价值观、关系及目标之上。所有事物都经过两次的创造，先是在脑海里，其次才是实质的创造。其实自我领导的原则就是以终为始的，他是心智创造先于实际创造，点燃生命的热情。

右，我们总是随波逐流，哪些事情紧急而重要？哪些事情重要却不紧急？哪些事情紧急却不重要？哪些事情不紧急也不重要？在有限的的时间里，我们到底该怎样做？要事第一给我们供给了一个模型：在从容与救火之间，要做一个选择。更多去关注重要而不紧急的事情，从此入手，消除干扰，启动一个良性循环系统。书中提到的一个提议倒是能够试试，就是不管每一天被紧急的事情如何缠得无法脱身，也要抽一点时间来干自我重要的事情。重要的事，就是时刻臣服于自我的使命宣言。

习惯四：双赢思维——人际领导的原则双赢思维是近年来的热门词语。双赢者把生活看做一个合作的舞台，而不是一个角斗场。这个世界并不是非强即弱，非胜即败的。人际交往有六个模式，即利人利己，损人利己，舍己为人，两败俱伤，

独善其身，好聚好散，而利人利己皆大欢喜才是双赢的结果，世界之大，人人都有足够的立足的空间，他人之得不视为自我之失。李光耀说过：拥有阳光已经足够。双赢思维做为一个概念人人都能理解，但养成一种习惯，却需要正直、诚信、成熟、知足的双赢品格和远见灼识。尤其在我们这个时代，双赢还需要必须的勇气。其实我们所要做是，人人都养成双赢思维的习惯，共建双赢的规则和体系，让双赢体系存在于我们的单位，我们的团队，我们的家庭和我们的朋友中。

你的真正意思。首先，每个人在要表达自我的意见之前，先应当真心实意地去倾听对方的表达，真心实意地了解对方的想法，从对方的角度思考问题，这样才能做到有效的沟通，不至于曲解对方的意思或者引发对方的防卫心理。其次，依从品德第一，感情第二，理性第三的原则和顺序来表达自我的意思和观点。听过和明白是两回事，明白和明白是两回事，明白和理解是两回事，理解和运用是两回事。沟通的四个基本原则：专注、完整、接纳、同理心；沟通的五个基本要素：点头、微笑、倾听、回应、做笔记；沟通分五心：喜悦心、包容心、同理心、赞美心、爱心；沟通分四个层次：忽视、假装、选择、留意；沟通又有四个误区：价值确定、追根究底、好为人师、想当然。真正的倾听是以平等和尊重为前提的，而真正的表达则以品德与感情为基础。知彼需要仁慈心，解己则需要勇气，能平衡两者，则可大幅提升沟通的效率。高品质沟通时有一句话印象深刻：同流才能交流，交流才能交心，交心才能交易。这一原则是人际交流的关键。

重要，也就是善于体察、学习和利用团队成员的智慧，而不是觉得自我是团队中最聪明的一员，要坚持谦虚的心态，要有虚怀若谷的胸襟。统合综效谈的既非按照我的方式，亦非你的方式，而是整合提炼出第三种远胜过你我个人之见的办法。它是互相尊重的成果，不可是了解彼此，甚至是称许彼此的歧异，欣赏对方解决问题及掌握机会的手法。实践统合综效的人际关系和团队会扬弃敌对的态度不以妥协为目标，也不仅仅止于合作，与人合作最重要的是，重视个体不一样

的心理、情绪、智能，以及个人眼中所见的的不一样世界。这是创造式的合作，所谓聪明就是能正确感知世界，精明就是急于表现自我的聪明，善于掩饰自我的聪明叫高明，能够左右高明的人叫英明。而现实世界里往往是精明的人太多，高明的人太少，英名的人基本上没有。优秀团队的特征之一即团队成员的互补性，如唐僧师徒四人不失为一个优秀的团队，他们中每一位团队成员都有不一样的才能和个性，也常有不一样的见解甚至能够说他们每个人都有缺陷，但他们的目标是坚定和一致的，并且最终他们达成了目标。

才能坚持个人和组织的持续发展。人生最高明的投资策略莫过于在生理，心智，心灵及社会情感方面，从日积月累的进展中，不但拓展了自我成长空间，也协助了他人成长。工作本身并不能够带来经济上的安全感，仅有具备了良好的思考、学习、创造和适应本事，才能立于不败之地。

七个习惯并非零落、分散的心理法则，它们是贴合人的成长规律。七个习惯浇灌出来的最高级、最完美、最甘甜的果实就是齐心协力，就是把自我、爱人、朋友和同事合众为一。当今社会，成为高效能的个人和组织已经不再是一种选择，而是一种必要，这是进入赛场的入场券。

高效能人士读后感篇十

一向以来，我并不是一位对管理学崇拜至极的信徒，也从未对成功学拥有极大的热情，当初次看到本书的标题—高效能人士的七个习惯时，我的第一印象是难道又是一本成功学读物吗。可是读罢此书，我对管理学和道理本身有了新的认知，在此十分感激张教师的推荐。犹记得《后会有期》中有一句经典台词，“我们听过很多道理，却依然过不好这一生。”某种程度上，我是同意这句略带自嘲的俏皮话的。多半情景下，我们受到了良好的教育，听到了很多的道理，并内心真的肯定，然而，我们并未将道理消化并转化成信念，予以行动构成经历，并强化我们的信念，断链不时发生。不幸的是，

大多数人选择如此。

那么史蒂芬柯维想表达的是什么呢？

从前言开始，作者就列出了我们普罗大众面临的挑战，如恐惧与不安全感，大多数人倾向于零风险的生活，逃避与他人建立长期合作和依靠；如想要的太多太急切，只要发现一个问题，就倾向于把社会当成是替罪羊来谴责，谴责周围人和事的必然结果是犬儒主义，绝望无助，当被迫向命运低头，认为自我是环境的牺牲品，而屈服于宿命论，构成恶性循环而导致停滞不前。相反，这正是流行文化所倡导的生存之道。

读到此处，我是十分有同感的，我也乐于自我否定和反省，便更加有继续读下去的欲望了，没错，我想找到解决方案和破局思路。进而，作者还举出了一些挑战，如越来越陷在一些鸡毛蒜皮的事情上不能自拔舍本逐末；表面上表现大度为他人的成功喝彩，而私底下在心灵的最深处，却为他人的成功羡慕嫉妒恨；别人诉说时，并非努力聆听和理解，而常常忙于思考自我接下来该怎样说；社会倾向于用“竞争”来解决分歧和冲突。

这难道不就是我们每一个人都常遇到的棘手问题吗？我是如此急切地想明白作者的解决思路和方案。

最让我受益的，其实是作者提出思维定势[paradigm]的观点，我们往往理所当然地假定自我的所见所闻就是真实的世界。然而，它不是地域本身，只是你我手中的一份地图，是每个人的成长背景经验和选择打造而成的。我们要找到真正的地图！

艾略特的那句话让我细

细品味了很久，“我们必不可停止探索，而一切探索的尽头，就是重回起点，并对起点有首次般的了解。”

接下来，便是作者的核心观点了。七个习惯：“进取主动”、“以终为始”、“要事第一”、“双赢思维”、“知彼解己”、“统合综效”、“不断更新”七个习惯，这些习惯构成了一个相辅相成的有机整体。

首先是个人领域：“进取主动”、“以终为始”、“要事第一”。

“进取主动”，是贯穿七个习惯的重要因素。人之所以不一样于动物，是有主观能动性的。当我们应对困难的时候，应当想的是如何利用有效的方法解决问题，而不是简单的逃避，当然，重要的是解决问题的方法，可是，选择是具有决定性的，仅有理解了之后，才会继而想出解决的办法，这是后续的问题，我们必须首先解决的是前提条件，那就是进取主动的理解事情，不畏惧挑战。以进取主动的态度对待工作，生活才更有激情和斗志。作为刚离开象牙塔步入社会的职场新人，我们必须进取主动，去现场实践、学习、沟通、思考。

“以终为始”，这是我较为欣赏的观点。飞机在飞行过程中常会脱离轨道，可是会一向做修正，最终才飞抵终点。人生也是一次航行，在起飞前需要确定正确的目标，目标对了，才会有事半功倍的效果。如果目标错误，即使充分发挥了主观能动性，也只会离原先的目的地越来越远。所以，必须明确自我真正的使命和愿景，朝着正确的方向去努力拼搏。很多人都会有“得不到的是最可惜的”的感叹，我们务必掌握真正重要的愿景，然后勇往直前坚持到底，使生活充满意义。我们奋斗的目标是什么？就是获得我们心灵的或者是物质的慰藉，我们要树立远大的目标，同时到达目标之后要有继续奋斗的动力，不能感到迷茫，这就需要找到那份使我们坚持的动力，那份纯真的目标并为之努力。

“要事第一”，我们应对的是众多繁杂的事情时，我们不能被他们所羁绊，首先认真分析事情的合理性和重要性，然后做出合理的安排，由重要的事情顺序一件件的解决，即使有

的事情完不成，我们也保证了工作的质量，那就是我们保证了结果的最大化，我们保证了自我时刻处于做重要的事情的状态，不会被繁琐的事务打扰，不仅仅成功的完成了工作，也是我们自我不会被羁绊，不会被一些鸡毛蒜皮的小事困扰。

竞争经济更是协作经济，企业之间团结合作，在竞争中共同创造价值，才能在现代经济大环境下取得最大化的市场竞争力和盈利本事。诚然企业的晋升制度、奖罚措施等可能会导致员工之间的竞争，但在良性竞争的基础上，我们更应当倡导利人利己的两全之策。从经济学角度而言，就是发挥各自的相对优势，把蛋糕做大，争取更大的价值。

“知彼解己”，这是沟通中的重要原则。人际沟通中，既要懂得倾听，又要充分表达自我的意思。与人沟通，关键的并不是把自我的思想灌输给别人，而是倾听别人思想的同时让别人理解自我的观点，仅有这样，双方才会互相理解，并且进一步达成共识，我们不能强加给对方自我的观点，要学会设身处地的研究。正如礼仪课上金教授所言，要耳到，更要眼到、心到。

“统合综效”，是更进一步的原则。敞开胸怀，旁征博引，集众家之所长。与人合作最重要的是，重视不一样个体的不一样心理、情绪与智能，以及个人眼中所见到的不一样世界。我们要有宽广的胸怀理解不一样的意见，进一步思考别人的长处，从而改善自身的缺点，这样能进一步提升自我，仅有在激烈的讨论，质疑之后，我们的观点才会更加完善，当然那里的激烈并非言辞激烈，而更多是思想的碰撞。

“不断更新”，当今时代日新月异，仅有不断学习、更新自我的知识、技能，才能向高效能人士迈进。人生最值得的投资就是磨练自我，具备良好的思考、学习、创造与适应本事，才能立于不败之地。拥有财富并不代表经济独立，拥有创造财富的本事才重要，授人以鱼不如授人以渔。我们仅有时刻创新，坚持更新的频率提升自我，才能不断超越自我，才会

有不竭的奋斗动力。

其实，七个习惯不难理解，改变习惯是个痛苦的过程，但这是未来幸福的源泉。“得之太易者必不受珍惜。唯有付出代价，万物始有价值。”正所谓，千里之行，始于足下。