

向前一步读后感 向前一步读后感女性(汇总18篇)

向前一步读后感篇一

作为全球最成功的女性之一，谢丽尔·桑德博格在《向前一步》中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是处于内在的恐惧和不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地往桌前坐，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。同时她还为女性提出了如下八个建议，激励女性勇于接受挑战，满怀热情地追求自己的人生目标。

- 1、往桌前坐才有机会。很多职场女性（现在很多男性也差不多了）开会时习惯于坐在后面去，作者认为你要想获得同等的重视，首先要学会往前坐。这意味这你需要表达和被重视。
- 3、职业生涯是方格架，而不是梯子。方格架提供了更宽广的视野，而不是只有顶端的人才能看到最美的风景。
- 4、真实地表达自己的想法与情绪。当你做不到很艺术的表达时，直接简洁的表达是很好的；哭泣有时候会有不错的效果，也是很好的表达情绪的一种方式。
- 5、不要自己“身还在心已远”。不要在刚刚驶入高速路时就寻找出口，不要踩刹车，要加速，把脚放在油门上！
- 6、让你的另一半成为你的人生搭档。在家务上共同分担，充分调动男性做家务的积极性。
- 7、别想成为全能女人。负罪感来自于对完美的不切实际的追

求。

8、让我们开始讨论这个问题吧。不要把女性问题过度放大到法律层面。

生活中面对大大小小的愿望迟迟不肯迈出第一步，除了懒惰，还有对自己施加的过高的压力。凡事总是追求完美，不做好完全的计划，绝不迈开第一步，即使有了一个完美的计划，又会质疑自己的能力，总觉得自己还没有准备好。可是，桑德伯格坚信：“完成，好过完美。”完成，说明这件事虽然有挑战性，但结果证明它是能够实现的，也常常让人如释重负。向前一步，是一种姿态，更是一种态度，去努力吧，去过自己想要的生活！

向前一步读后感篇二

作为全球最成功的女性之一，官谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》，书中深刻剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内心的恐惧和不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话和讨论，说出自己的想法。

她还为女性提出了如下成功密码，激励女性勇于接受挑战，满怀热情地追求自己的人生目标。

一、向前一步，勇敢进取

受传统思想的束缚，女性会在无意识中妨碍自己的发展，降低对自己的期望值，甚至在家庭和工作发生冲突时，无奈放弃工作、放弃获得更大成就的可能性。与男性相比，女性在职场中的态度仍然不够积极，不够进取。

大家不难发现，国内高校近一半的大学生是女性，在职一半

的工薪阶层是女性，相信每一个职场女性都有自己的梦想，如果能大胆追求自己的梦想，不徘徊不犹豫、不瞻前顾后、不躲闪不后悔、不抱怨不退缩，突破自我设限的瓶颈，坚定目标，不断地给自己勇气和力量，克服重重阻力，历练内心自信、睿智、积极地坚持，大胆地挖掘自己的潜力，敢于挑战自我，就能实现自己的梦想，以优雅的姿态、用最喜欢的方式去做有意义的事情，岂不是人生的一件乐事。

众所周知的阳光媒体集团董事局主席杨澜，她的成长历程告诉女性朋友们：女人在职场一样可以很精彩。从“正大综艺”到“杨澜访谈录”、乃至“天下女人”，一个个鲜活的故事打动着每一个人，深深触动观众内心，与节目同欢呼、共悲戚，让人警醒、发人深省、教人思考。

做自己喜欢并且擅长的事情，激发兴趣、挖掘潜能、全力以赴、想方设法把它做到极致，那就离成功不远了，杨澜做到了，相信你也能做到！

二、如何平衡工作与生活

人们常常以“进得厨房，出得厅堂”来赞誉某女性的贤淑温良，岂不知职场女性经年累月如此“贤妻良母”实在勉为其难。“全能女人”是个神话，想要“全能”便会使自己身心疲累，并且脾气急躁、情绪起伏、甚至因兼顾不到而达不到期望值，更不利于团队合作、家庭和谐。女性在无法做到“全能”时，工作按质完成生活同样不能潦草，需要适时按事情的急缓排序；在工作生活发生冲突时要平衡取舍，必要性不大又占用太多时间的事情可以舍弃，拣重要的必须要做的事情尽己所能做好，而不是事事都亲力亲为，件件都做到极致完美。

一个职场女性如果总拿自己工作上的努力程度和同事（常常是男性）作对比，而他们所做的家务却比我们少得多；然后我们又拿自己在家里的努力程度与那些全职妈妈作对比，试

图做到一切还期待做得超级“完美”，必然导致希望落空，女性在成家尤其是有了孩子以后，工作和生活发生冲突是不可避免的，这时需要另一半的全力支持，时常与伴侣真实地表达自己的情绪和需求，得到对方的体谅并主动积极地分担家务，彼此工作独立又能在兼顾家庭，达到一种相对和谐的平衡状态，分担家务过程中加深彼此的沟通理解和支持，互相体谅，增进家庭和谐。

那种认为女性只有抛开家庭才能达到事业巅峰的说法其实并不成立。事实证明，绝大多数的成功女性都拥有一位相当支持自己事业的人生伴侣。

世界各地的研究发现，父亲的参与能让孩子成长过程中受益颇多，父亲参与度高，受到更多关爱的孩子，其心理状态更健康、认知能力也更强。如果父亲在日常生活中更多地照顾孩子，孩子在教育和经济上的成就会更大，不良行为的比例相对会较低，并具有更强的同情心和社交能力，性格也会积极向上、健康阳光。而由母亲一手带大的孩子尤其是男孩子可能会缺少阳刚之气，做事优柔寡断，对事物发展的前瞻性、利弊分析、总体的规划和布局也会存在局限性。

三、拥有更加开放的心态

女性对事业上的挑战需要持有更开放的心态。如果一份工作能让她学到感兴趣的新技能，内心达到更快乐、更满足的状态，那就意味着她正在自我提升中不断发展。

当今处于信息飞速发展时代，女性需要以更加开放积极的状态，不断学习和提升自己，敢于表达、善于沟通、大胆探索和创新，勇于挑战，让自己在职场、在家庭拥有积极快乐的状态，提升自我价值。

女性向前一步、开放进取，相信一定能发挥自己的潜力，获得事业与家庭的双重平衡，享受成功幸福、积极快乐的人生。

向前一步读后感篇三

在疫情中、在奔四想要更多提升自我的阶段，遇到《向前一步》这本书，冥冥之中自有安排，“向前一步”四个字就有一种隐隐的力量。

看过一篇文章，说随着人类生命的延长，我们实际上有两个中年时期，一个是三四十岁，一个是六七十岁，我们不仅希望生命延长，还需要更有质量的生活。所以在第一个中年期来临时，我们更需要规划、准备好人生下半场的职业、兴趣和生活。

作者谢丽尔桑德伯格说在脸谱网的办公室，有几句标语特别触动她，“完成胜过完美”、“如果心无恐惧，你会做什么？”、“机遇青睐敢于冒险的人”。她鼓励女性勇于追求自己的人生梦想和目标，还鼓励、支持女性在自己的专业领域内积极进取、成为领导者。

一直以来，我喜欢关注各个时代优秀、有光芒、活出自我的女性，还喜欢关注身边的女性。在新时代的发展中，越来越多的女性作为创始人、领导者绽放出更多的光彩。

去年8月份，阿里巴巴第三次举办了全球女性创业者大会，主题是“女性创造的世界”。在时代的浪潮里，女性的力量不容小觑、值得尊敬和赞赏。财富榜单中，也有越来越多的女性占据其中。

很多女性朋友在成长的道路上，会经常听到“女孩儿么，还是做这个行业比较稳定，不要离家太远。”“嫁个好老公，不比自己辛苦强啊？”“孩子、家都需要照顾，老公没有你做得好，总得有个人为家多付出吧？”“高层领导中，就她一个女性，她有什么关系吗？”“看她那么忙，家里肯定很乱吧，孩子肯定没人管吧？”……性别的不平等、社会的偏见和传统会阻碍女性的发展，会遮蔽住看到自己的光芒。

谢丽尔也是为平等而不懈努力的人，她鼓励、主张更多的女性，坐到桌前、发出自己的声音，真实地表达自己的想法和情绪，也希望另一半更多地承担、成为自己真正的“人生搭档”。

世界、工作方式、生活方式在发生着变化，女性的抗挫力、挑战性反倒更强，更容易接受变化、适应变化。身边的不少女性朋友，一方面事业发展得风生水起，一方面家庭也经营得智慧温暖。即使在疫情期，她们也可以披荆斩棘、为家庭经济创收。

作为联合国可持续发展的17项目标之一，马云认为性别平等是本世纪最重要、人类发展生存最重要的话题之一。生活、社会的美好需要更多的女性参与进来。

去年的一次饭店就餐中，听到邻桌一家三口的谈话，女主人柔和地问男主人：明天周末我有个会要开，你有什么安排吗？男士爽朗地回答：当然是带娃啦。多么动听的声音啊。相信未来，女性会有更多的发展空间，她们也不需要内心过分纠结家庭、事业、孩子怎么平衡，人们的目光也会越来越宽容：女性的成长、发展是她个人的事情，没有其他色彩的影射，没有世俗成见的束缚，她就是她。

向前一步是一种勇气，也是一种态度。可以是职业转换、学业提升，也可以是一个技能的掌握，一个兴趣爱好的坚持学习，还可以是关系处理的一个良好变化，家庭装潢环境的一个改变……心中有想法，就一点点地勇敢出发、接近愿景。

奶奶们也一样啊，释放、听到内心的声音，去做、去实现。欢迎更多的人加入向前一步的行列。

向前一步读后感篇四

按照自己原定的计划，不到一周的时间我看完了这本书，很

受感悟。上面有教人积极上进的一面，也有教人怎么生活，与人相处的一面。克服内心的恐惧，不要有太多的所谓的压力和负担，去限定自己的行为。

往前坐一点，勇敢的与别人进行交流，随时都应该有自己的梦想，并且有长期和短期，还要不停地去努力实现，基础知识的学习也相当的重要，在学习时，要扬长补短，在工作时，要扬长避短，找到一位自己亦师亦友的伙伴，迷茫的时候可以一起谈论下，真实的表达自己的内心的情感，加油！

可能要修改下自己上次制定的计划，后面的日子或许每天没这么多时间来思考，但是也应该坚持，比如说，1个月至少阅读一本课外书。

每天都坚持说英语一个小时，每周坚持练习毛笔字一次。有句话说得很好：“平平淡淡才是真”，但是这句话不适合我们现在这个年纪的人来说，应该适合那些退休在家安享晚年的人说，他们才是体会了人生的苦辣酸甜，才有资格，真正体会到这句话的意思。年轻的我们，就应该奋进，不管是男的，还是女的，有自己喜欢的爱好，都应该去培养，每个人都应该要有自己的人生目标。一周后，我的博文将用英文来替代，希望经过1年的努力，来年能去一家好的外企去见见世面，一定要利用好自已的强势，加油！

向前一步读后感篇五

首先这是一部励志书目，写给女性，甚至是给男性一样可以带来诸多启发的桑德伯格的自传性质的书目，女性，工作及领导意志。

谢丽尔·桑德伯格1969年出生于于华盛顿，曾任克林顿政*财*政部长办公厅主任、谷歌全球在线销售和运营部门副总裁，现任facebook首席运营官，同时，她是福布斯上榜的前50名“最有力量”的商业女精英之一□20xx年，她荣登《时代周

刊》杂志封面，被评为全球最具影响力的人物之一。

本书以谢丽尔的亲身经历来讲述在她的职业生涯中所面对的，或者说女性走向社会之后必须要面对的一系列问题，从男女不平等，到女性自我意识对自我发展的影响，从为何领导阶层缺乏女性领导者，到怎样更好的协调好家庭与事业的问题，鼓励所有女性能大胆的去追求，向前一步，拥有更好的生活和更多的幸福。

从某种程度上来说，这确实很像是一部女权宣言，它鼓励女性去努力，去争取更多的权利，以求得实际意义上的男女平等。同时，它也在影响着很多的男性成员，希望他们能够通过本书对于女性所面临的障碍有更多的了解，并支持她们努力向前，获得幸福和成功。

刚开始在书店看到这部刚上市的新书时，说不上具体是什么吸引了我，也许是“leanin”这部书名，作为一个大学生，未来的老师，具体上我并没有想要成为一名成功的职业女性，或者是可以代表女性声音，成为世界级着名的女性领导者，影响当下全球人们的生活，但这本书我只是翻看了谢丽尔自己的序言，就深深的吸引了我，她不仅仅是写给那些具有领导力的女性，更是写给所有即将面临20岁之后的生活和事业上将要迎来强烈巨变的我们的书。

在学校里，很多女性的成绩和品行都非常优秀，丝毫不逊于任何男性，甚至远远超过他们，在学校的一些部门，担任领导者的女性也绝不在少数，而在工作以后，我们回顾一下自己的四周就会发现，女性领导者少的可怜。

“现实的真相是，世界任然由男性在掌握。这就意味着，当要面对这个世界做出真正有影响力的决策时，女性的声音并没有的到平等的对待。”谢丽尔在书中提到了她自己的一个例子，她在怀孕的时候浮肿的很厉害，并且伴有严重的孕吐，她正要赶去见一个重要的客户，而谷歌的快速成长导致员工

的停车问题成了大*烦，通常她能找到的停车位都相当偏远，她在这一过程中吃尽苦头之后，第二天来到谷歌创始人的办公室，并像他们表明，公司需要孕妇停车位，并立即得到了上司的准许。之后她写道：只有在亲历了孕期双脚的肿痛后，我才意识到公司需要为孕妇预留停车位，作为女性高管之一，我不是本应有责任去考虑这个问题吗？公司的其他准妈妈对于这种情况，肯定都只能默默忍受，却从来没有要求特殊待遇，或者说，她们缺乏自信或自认为没有资历去要求解决这个问题，然而，如果高层管理人员中有一个人是孕妇情况就会有所不同。

排除一系列的外在因素，很多女性，放弃事业最重要的原因，是因为家庭，在生育后依然坚持争取高职位的女性随着年龄的增长，逐渐减少，无法兼顾事业与家庭，缺乏处理这些复杂状况的信心等等因素都导致女性领导者的流失，而大多数女性，在今后的十年，二十年内，努力在为生计奔波，并兼顾家庭。

在我国，拥有本科学历的人中，女性约占51%，但是，女孩在学校里被赞誉为“善于服从”、“先举手，被叫到再回答问题”的行为，在工作环境中并不被倡导，事业发展所依赖的通常是敢于冒险和自我表现，然而人们并不鼓励女孩表现出这样的特质，这也许可以解释，女性在学习时所取得的成就，并没有相应提高女性在高级职位中的比例。所有在受过教育的劳动者中，初级岗位上挤满了女性，而同时期的领导岗位却被男性占满。

仅就部书中这一个观点，总结并作出了我自己的看法。就此推荐给所有的同学，尤其是女生，希望在今后巨变的内，我们可以心无恐惧，战胜一切困难，同样，希望这本书可以激励大家，向前一步，追求自己的幸福。

向前一步读后感篇六

最近在读的一本书是《向前一步》，这是由现任facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格根据她自身的经历与周围朋友的事例所写的书。最开始吸引我的是它的封面，它安静的呆在隔离区中信书店的一个角落，当时上半部分是谢丽尔的微笑照片，非常自然有亲和力，略略看过简介，决定买下这本书。花了一个月零碎时间看完了，感触颇多。

作为全球最成功的女性之一，谢丽尔·桑德伯格在《向前一步》中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码。她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。

每个人都有改善的空间，大多数人在职场上都会具备某种风格，在某方面表现较为突出——比如太强势、太消极、太健谈或太腼腆，我们在克服自己这种天生的自然倾向时，当然也是非常困难的。虽然参加工作几年来，我利用空闲时间学习专业知识，努力提升自己，我会不断地思考与总结，考量自己的工作哪些方面可以提升，可要“往桌前坐”仍然缺乏勇气和信心。

在很多时候，天性使然，女性对事业上的冒险非常谨慎，当书中主人公离开谷歌加入脸谱网时，团队中想要一起离开的女性成员很少，一直到许多女性在若干年后最终显露出对加入脸谱网的兴趣，此时它已经是一家成熟的公司，这种追求稳定的代价就是成长机会的减少。当然，好的成长机会不一定非要跳槽才能得到，可以在公司内部实现。事实上，一个人总是呆在同一个职能部门或同一个组织里，会造成思想上的惰性并限制个人发展的机会。对于这一点，我深有体会。我所在客运保障队自成立后，把值机内、外场合并在一起，这两个部门虽然之前关系密切，但业务互相之间并不熟悉。

我加入这个大家庭后，开始轮岗，这对于工作了4年的“老员工”我来说，充满了新鲜和挑战，自己在工作时也找回了刚工作时的热情。

另一方面，女性回避挑战性的工作，不愿担任领导人角色，是她们担心自己不具备承担新任务所需要的技能。惠普公司内部的一项报告揭示，女性只有在认为自己100%符合条件的时候才会公开申请职位，但男性只要觉得自己有60%的条件符合就会对工作邀约做出回应。这给了我很大启发，我需要转变思路，在面对机遇和挑战时，不能总说“我还没准备好”，而要去想“我想做，而且我可以边做边学”。我想，人的一生就是在这种挑战自我，接受风险中成长起来的。

在工作中我愿不断接受挑战，并在挑战中不断成长。我自担任客运保障队班组长以来，深切的感受到在工作中时时存在的挑战。现场工作错综复杂，不仅要妥善处理工作中可能遇到的各种突发情况，同时也要进行自我学习和班组建设。在我的工作中，不论是与旅客交流，还是与同事相处，都要做心与心的交流。要做到真正关心别人，我们必须理解他们。比如，在航班延误时，我们要根据不同旅客的需求，尽我们最大的努力为他们提供他们所需要的服务。交流的最佳效果来自谈吐得体且态度真诚，其关键点在于你不需要直愣愣地冒出大实话，而是要适当修饰的诚实表达。在不伤及别人的前提下实话实说，这对一些人来说轻松自如，对于我来说是一门需要学习的技巧，也是对自己情商的修炼。

虽然从小到大都一直觉得女性应该是将“家庭为主，工作为辅”的理念传承下去，但是直到读了这本书，我的价值观一下子颠覆了，女性也可以在工作中找到属于自己的那片领域有所突破，有所发展。面对大大小小的愿望迟迟不肯迈出第一步，除了懒惰，还有对自己施加的过高的压力。凡事总是追求完美，不做好完全的计划，绝不迈开第一步，即使有了一个完美的计划，又会质疑自己的能力，总觉得自己还没有准备好。可是，桑德伯格坚信：“完成，好过完美。”完成，

说明这件事虽然有挑战性，但结果证明它是能够实现的，也常常让人如释重负。向前一步，是一种姿态，更是一种态度，去努力吧，去过自己想要的生活！

向前一步读后感篇七

官谢丽尔？桑德伯格的《向前一步》，曾连续7周稳居亚马逊总榜第一，超过8周长踞《纽约时报》非虚构类畅销书排行榜第一名。《向前一步》一书中深刻剖析了男女不平等现象的根本原因，她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法……女人，在工作中要勇敢的向前一步！

我是在儿子3个月的时候购买的这本书，那时的我，每天都在吃饭、睡觉、喂奶、换尿布中重复，日复一日……连我自己都无法相信，这究竟还是不是我？曾经那个努力、上进、追求自我和发展的女生，竟然真的悄无声息的沦陷在了相夫教子的生活轨迹里！

产假结束，回归公司。一周后，渐渐体会到谢丽尔那句话的真理：没有完美女人，没有哪个女人白天照常工作，下班后洗洗刷刷，辅导孩子，把孩子弄上床，然后还能在凌晨享受性高潮……第二天还能精神饱满的梳妆、打扮、上班……是的，的确没有哪个女人能做到，世界上没有超能女人，我们大多数，都是平凡的人儿……所以，当看到那个案例中的。女主角让孩子穿着校服睡的时候，我非常理解！每每儿子半夜哭闹或者莫名的精神时，我真的希望从没生过他！

当我寻求解决问题的方法时，老公一句“要不你当全职妈妈吧”直接把我推入万丈深渊。人说，每一个成功的男人背后，都有一个卑微的女人，那么，每一个成功的女人背后，一定有一个愿意与你携手共进的伴侣，而非把你养在笼子里的霸

权者！

读《向前一步》，我的心一直是不平静的，或许我属于上进型，至少心里是想上进的人，亦或者我太过缺乏家庭的支持，可能仅仅是因为，我欣赏羡慕谢丽尔这样的女人，字里行间，总能引起共鸣。

读完《向前一步》，可能我并没能立即向前一步，但至少，这本书给我带来了快乐和希望，增长了见识，愉悦了自己，足矣。

向前一步读后感篇八

这两天活不太多，抽空看完了谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》。

第一次知道这本书是在一个女性图书推荐的帖子中。里面好像写着有杨澜等知名女性联合推荐，从实践角度介绍女性职场规划。于是第一时间找到看了下。

这本书并没有让我感到特别惊喜，与其说规划，不如说全书再告诉你要自信。不知道是翻译的缘故还是怎样，看完后略微失望。有点为了读而读的应付。不过不得不承认，书中的某些章节观点确实认同，有些共鸣。

美国的职场环境可能还是相对正常（即使也有性别偏见），靠自己的努力加之自己的意愿还是可以担任更高的职位，跳到更好的平台。

虽非悲观，我却认为国内的就业现状恐怕是如果错过了各大企业的校招，很可能就此错失进入大企业的机会。小公司虽然可以全面发展，却也受限于小平台。想要从小平台跳到大平台难度颇大。

这与是否有进取心，是否愿意担任更高的职位的是不同的。一直比较认同李欣频的创意课所说的内容“只有当你的爬升到一定高度，自然会认识些同一高度的人，人生广度就此开阔。”书中，谢丽尔用亲身实例告诉我们了她的职场发展路径。中上层的路径与中下层的路径基本上是不重合的。然而现实是，并非我想要更高的职位，妥善的安排好了生活与工作，不退让努力争取，我就可以得到更高的职位。有一部分取决于“我”，而另一部分则取决于“领导”。

不过我却是欣赏能叱咤职场，又照顾得好家庭，和妥善安排自己私人生活的女性，如果只是能做好工作，远算不得成功女性，其实男士也一样。始终相信，说的漂亮不如活的漂亮，任何时候都有必要自信。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2();

向前一步读后感篇九

优秀作文推荐:这两天活不太多，抽空看完了谢丽尔《向前一步》。

第一次知道这本书是在一个女性图书推荐的帖子中。里面好像写着有杨澜等知名女性联合推荐，从实践角度介绍女性职场规划。于是第一时间找到看了下。

这本书并没有让我感到特别惊喜，与其说规划，不如说全书再告诉你要自信。不知道是翻译的缘故还是怎样，看完后略微失望。有点为了读而读的应付。不过不得不承认，书中的某些章节观点确实认同，有些共鸣。

美国的职场环境可能还是相对正常（即使也有性别偏见），靠自己的努力加之自己的意愿还是可以担任更高的职位，跳

到更好的平台。

虽非悲观，我却认为国内的就业现状恐怕是如果错过了各大企业的校招，很可能就此错失进入大企业的机会。小公司虽然可以全面发展，却也受限于小平台。想要从小平台跳到大平台难度颇大。

这与是否有进取心，是否愿意担任更高的职位的是不同的。一直比较认同李欣频的创意课所说的内容“只有当你的爬升到一定高度，自然会认识些同一高度的人，人生广度就此开阔。”书中，谢丽尔用亲身实例告诉我们了她的职场发展路径。中上层的路径与中下层的路径基本上是不重合的。然而现实是，并非我想要更高的职位，妥善的安排好了生活与工作，不退让努力争取，我就可以得到更高的职位。有一部分取决于“我”，而另一部分则取决于“领导”。

不过我却是欣赏能叱咤职场，又照顾得好家庭，和妥善安排自己私人生活的女性，如果只是能做好工作，远算不得成功女性，其实男士也一样。始终相信，说的漂亮不如活的漂亮，任何时候都有必要自信。

向前一步读后感篇十

按照自己原定的计划，不到一周的时间我看完了这本书，很受感悟。上面有教人积极上进的一面，也有教人怎么生活，与人相处的一面。克服内心的恐惧，不要有太多的所谓的压力和负担，去限定自己的行为。

往前坐一点，勇敢的与别人进行交流，随时都应该有自己的梦想，并且有长期和短期，还要不停地去努力实现，基础知识的学习也相当的重要，在学习时，要扬长补短，在工作时，要扬长避短，找到一位自己亦师亦友的伙伴，迷茫的时候可以一起谈论下，真实的表达自己的内心的情感，加油！

可能要修改下自己上次制定的计划，后面的日子或许每天没这么多时间来思考，但是也应该坚持，比如说，1个月至少阅读一本课外书。

每天都坚持说英语一个小时，每周坚持练习毛笔字一次。有句话说得很好：“平平淡淡才是真”，但是这句话不适合我们现在这个年纪的人来说，应该适合那些退休在家安享晚年的人说，他们才是体会了人生的苦辣酸甜，才有资格，真正体会到这句话的意思。年轻的我们，就应该奋进，不管是男的，还是女的，有自己喜欢的爱好，都应该去培养，每个人都应该要有自己的人生目标。一周后，我的博文将用英文来替代，希望经过1年的努力，来年能去一家好的外企去见见世面，一定要利用好自己强势，加油!!

是不是对同学们有所帮助呢?希望同学们认真阅读，祝大家学业有成。

向前一步读后感篇十一

这是一本鼓励职场女性勇敢地争取权利与追求梦想的励志类书籍。也说了当今社会上对职场女性的认识与偏见，阐述了女性在职场中的生存与成长的现状，总结出造成女性领导人缺乏的原因，同时也对想在职场发展的女性提出一些实用的建议。在为争取男女享受平等待遇与权利上正做着不懈的努力，从这个出发点来讲，我觉得这本书应该让更多的女性来阅读。

越来越多的女性参与到职场。一方面显示的男女平等，女性已经逐渐摆脱千百年来禁錮，有读书的权利，可以从家庭走向社会，另一方面大部分的普通家庭也需要这部分的生活来源。但从社会到职场，对于女性能力的偏见一直都存在。女性因为生理上的原因，从精力到体力再到性格，与男性存在着很大的差异，这也是职场上女性受到轻视的原因之一。

从社会分工的角度来讲，自古以来的“男主外女主内”的思想，制约着女性在事业上的发展，适龄女性对家庭的责任比例逐渐增加，为了维护好家庭的平衡，相比于男性，女性为此放弃事业发展的大有人在，这也是女性领导人较少的原因之一。

书中鼓励女性要勇敢在向前一步，勇敢地倾听自己内心的声音，这一点对于刚入职场的女性は大有益处的。女性与生俱来的特性注定我们考虑事情的角度与男性不同，对于领导力的渴望也与男性不同，体现在职场上可能就是畏首畏尾，这就需要我们克服内心的障碍，建议自信心与战胜偏见，勇敢地表现出自己的能力，为自己规划好的梦想去努力。而一个女性成功的背后，不但需要自己直面自己的力量去争取，更需要找到能帮助自己实现目标的伙伴与伴侣。每个人的成功都不是偶然，每个人的成功都不可以复制，其中包含了各种独一无二的机遇，但个人努力向上的意愿应该会占据主导地位，我们无须羡慕别人到了什么样的层次，做好自己就好。

从另一个角度来看，现实生活中我们会看到很多有能力的女性，在职场上叱咤风云，但家庭生活并不幸福，究其原因，就是家庭与事业的平衡度没有掌控好，家庭的不幸福，事业再成功又有什么用呢？这样的结果并不是我们想要看到的，而此时我们也能看到很多女性选择了回归家庭，“两权相害取其轻”，从得与失的角度没有完全的对与错，失去了事业但得到了亲情，也无法说这就是对女性的不公平，一个人的选择，只要自己认为是对的，那就是正确的。这也是普通百姓生活中最需要摆正的一个理念。

向前一步，对于女性来讲，我们争取的是在这个社会上的权利与平等，每个人在社会与家庭中的责任不同角色不同，我们更应该向前一步去争取事业与家庭的最佳平衡，无论在职场上还是在家庭中，只要我们努力了，只要我们知道自己的梦想到底是什么，幸福才是最重要的吧！

向前一步读后感篇十二

按照自己原定的计划，不到一周的时间我看完了这本书，很受感悟。上面有教人积极上进的一面，也有教人怎么生活，与人相处的一面。克服内心的恐惧，不要有太多的所谓的压力和负担，去限定自己的行为。

往前坐一点，勇敢的与别人进行交流，随时都应该有自己的梦想，并且有长期和短期，还要不停地去努力实现，基础知识的学习也相当的重要，在学习时，要扬长补短，在工作时，要扬长避短，找到一位自己亦师亦友的伙伴，迷茫的时候可以一起谈论下，真实的表达自己的内心的情感，加油！

可能要修改下自己上次制定的计划，后面的日子或许每天没这么多时间来思考，但是也应该坚持，比如说，1个月至少阅读一本课外书。

每天都坚持说英语一个小时，每周坚持练习毛笔字一次。有句话说得很好：“平平淡淡才是真”，但是这句话不适合我们现在这个年纪的人来说，应该适合那些退休在家安享晚年的人说，他们才是体会了人生的苦辣酸甜，才有资格，真正体会到这句话的意思。年轻的我们，就应该奋进，不管是男的，还是女的，有自己喜欢的爱好，都应该去培养，每个人都应该要有自己的人生目标。一周后，我的博文将用英文来替代，希望经过1年的努力，来年能去一家好的外企去见见世面，一定要利用好自已的强势，加油！！

向前一步读后感篇十三

最近在读的一部书是《向前一步》，这是由现任官谢丽尔·桑德伯格根据她自身的经历与周围朋友的事例所写的书。最开始吸引我的是它的封面，它安静的呆在隔离区中信书店的一个角落，当时上半部分是谢丽尔的微笑照片，非常自然有亲和力，略略看过简介，决定买下这本书。花了一个月零碎

时间看完了，感触颇多。

作为全球最成功的女性之一，谢丽尔·桑德伯格在《向前一步》中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码。她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。

每个人都有改善的空间，大多数人在职场上都会具备某种风格，在某方面表现较为突出——比如太强势、太消极、太健谈或太腼腆，我们在克服自己这种天生的自然倾向时，当然也是非常困难的。虽然参加工作几年来，我利用空闲时间学习专业知识，努力提升自己，我会不断地思考与总结，考量自己的工作哪些方面可以提升，可要“往桌前坐”仍然缺乏勇气和信心。

在很多时候，天性使然，女性对事业上的冒险非常谨慎，当书中主人公离开谷歌加入脸谱网时，团队中想要一起离开的女性成员很少，一直到许多女性在若干年后最终显露出对加入脸谱网的兴趣，此时它已经是一家成熟的公司，这种追求稳定的代价就是成长机会的减少。当然，好的成长机会不一定非要跳槽才能得到，可以在公司内部实现。事实上，一个人总是呆在同一个职能部门或同一个组织里，会造成思想上的惰性并限制个人发展的机会。对于这一点，我深有体会。我所在客运保障队自成立后，把值机内、外场合并在一起，这两个部门虽然之前关系密切，但业务互相之间并不熟悉。我加入这个大家庭后，开始轮岗，这对于工作了4年的“老员工”我来说，充满了新鲜和挑战，自己在工作时也找回了刚工作时的热情。

另一方面，女性回避挑战性的工作，()不愿担任领导人角色，是她们担心自己不具备承担新任务所需要的技能。惠普公司内部的一项报告揭示，女性只有在认为自己100%符合条件的

时候才会公开申请职位，但男性只要觉得自己有60%的条件符合就会对工作邀约做出回应。这给了我很大启发，我需要转变思路，在面对机遇和挑战时，不能总说“我还没准备好”，而要去想“我想做，而且我可以边做边学”我想，人的一生就是在这种挑战自我，接受风险中成长起来的。

在工作中我愿不断接受挑战，并在挑战中不断成长。我自担任客运保障队班组长以来，深切的感受到在工作中时时存在的挑战。现场工作错综复杂，不仅要妥善处理工作中可能遇到的各种突发情况，同时也要进行自我学习和班组建设。在我的工作中，不论是与旅客交流，还是与同事相处，都要做心与心的交流。要做到真正关心别人，我们必须理解他们。比如，在航班延误时，我们要根据不同旅客的需求，尽我们最大的努力为他们提供他们所需要的服务。交流的最佳效果来自谈吐得体且态度真诚，其关键点在于你不需要直愣愣地冒出大实话，而是要适当修饰的诚实表达。在不伤及别人的前提下实话实说，这对一些人来说轻松自如，对于我来说是一门需要学习的技巧，也是对自己情商的修炼。

虽然从小到大都一直觉得女性应该是将“家庭为主，工作为辅”的理念传承下去，但是直到读了这本书，我的价值观一下子颠覆了，女性也可以在工作中找到属于自己的那片领域有所突破，有所发展。面对大大小小的愿望迟迟不肯迈出第一步，除了懒惰，还有对自己施加的过高的压力。凡事总是追求完美，不做好完全的计划，绝不迈开第一步，即使有了一个完美的计划，又会质疑自己的能力，总觉得自己还没有准备好。可是，桑德伯格坚信：“完成，好过完美。”完成，说明这件事虽然有挑战性，但结果证明它是能够实现的，也常常让人如释重负。向前一步，是一种姿态，更是一种态度，去努力吧，去过自己想要的生活！

向前一步读后感篇十四

多走一步，是对梦想的坚持一个又矮又胖，一个又高又瘦，

两个不相配的身形，为着同一个梦想走出了一步曾经质问过“坚持，坚持，多少钱一茶匙”，曾经在颁奖台下空坐了八年，但他们没有放弃，他们清楚自己心中的那个梦——将音乐种子撒播到每一个人心中即使无人认识，即使生活拮据，他们还是凭着对梦想的那份热诚，多走了一步那一步，他们走到了香港最受欢迎组合的台阶那一步，他们走到了连街上的主妇见到都会热情地向他们打招呼的位置他们是香港当红的说唱组合——农夫他们凭着对梦想的坚持，多走了一步，凭借说唱这个冷门的音乐类型走出属于自己的光明大道农夫说，他们还会走下去，因为他们还坚持着那个梦想。

多走一步，是对信念的执著在高考两次落败的情况下，他的家人也开始劝阻他；在尝试了四次出国未果的情况下，他的留学梦渐渐消逝他放弃了吗？不！并没有我们都以为应该放弃的时候，他凭着对信念的执著，他又多走了一步，他开始了第三次高考这一考，命运之轮终于转动，他考上了北京大学他紧握着那个已殇之梦的痕迹，他又多走了一步，他开创了一间学校，帮助别人圆留学梦他是俞敏洪，新东方学校的董事长他有执著的信念，他多走了一步那多走的一步，引领他走到了豁然开朗的开阔境地。

有的人，害怕下一步是万劫不复的深渊，他们止步不前，甚至倒退，他们永远都留在了原点；有的人，无惧下一步的豺狼野兽与荆棘满途，他们又多走了一步，然后又多走了一步，在到达彼岸时，才惊觉原来已经向着梦想与信念走了过来。

梦想太高太远，走一步，够不着？那就再多走一步吧，说不定那多走的一步会遇见天使赋予你的一双翅膀，使你得以飞向梦想要知道，一步是量变，多走一步是质变也说不定。

向前一步读后感篇十五

最近在看一档政务对话类节目，《向前一步》，主要针对北京市在疏解整治促提升过程中存在的典型事例，通过当事双

方直接对话，加上群众和社会各界人士参与，对公共政策进行解读，将公共的意见进行交流，释疑解惑的同时，凝聚大家的共识。

我简单的说一下我的几点收获，时间原因，没有总结和提炼，简单叙述吧。

在一期节目中，家住二环内的一个热心公益的张阿姨却成为了一直没有搬走的，主要原因是因为沟通不顺畅，阿姨自身没有了解到自己能够收到补偿款的总价（没有加上20余万的周转费用），导致阿姨不愿搬走。同时因为分配只分配了一间两居，他的意愿是两套一局，因为儿子也没有房子。再加上感觉搬走以后很多事情就不方便了。

在对话的过程中，有感触的是几个点。

一是在面对不同人群时，有些事项是需要简单、直观、易懂的方式告知对方的，要充分认识到，对方作为老年人，对某一事项的在认知过程中的障碍。这个是工作人员需要总结的。虽然在告知的过程中，很认真，但是像周转费用等事项，是需要单独位置，加上去的。同时作为如此重要的工作，居民的价目表应该是，是一户一档一样的规范，而不是简单用手写。这种制式的安排不是形式主义，而是这种规范能够避免日后的推脱，张阿姨到后一直强调工作人员没有告知周转费用这一项。同时这种制式的安排，可以使得工作在前期统筹时就会将周转费用这一特殊的不确定金额，以一个明显的方式在整个价目表中体现出，也避免了日后的不必要的损失。

（因为张阿姨对整体的金额的误读，导致其没有提前搬迁而损失了提前搬迁奖金20余万元。）

二是赔偿条款中，列了很多项内容，当时张阿姨说太多项了，太繁琐了。当时我也深有感觉，在想能不能简单点。但是后工作人员的话让我转变了观点。这么多的条款才说明了这项工作的严谨、认真和负责。回头看一看条款，周转费用、搬

家费、提前搬家奖……等等内容，是政府部门对老百姓不同需要的充分回应。确实，条款的简单，其实也是工作考虑的简单。

三是关于一把尺子量到底，原先我在想一把尺子量到底，是不是太武断了，不应该特事特办吗？不应该考虑群众诉求吗？通过前两期节目的观看，我深刻感受到自己在这方面认知的缺乏。一把尺子量到底，最重要的是前期认真的摸排，和政策的制定。一把尺子量到底，是对政府做好前期调查研究的倒逼。这把尺子是把整个区域的最大公约数，他代表着整体的利益，这个利益也体现了每个人诉求的影子。所以一把尺子量到底，量到底很重要，确定尺子更重要。

四是当张阿姨提到搬家后不方便的诉求时，我也在思考这个问题，但是调解员的一番话让我深有感触，他说道。“张阿姨您热爱公益事业，我们很佩服您，我家原先就在缎库胡同，皇城根底下，一开始走的时候一百个不乐意，但是当我回到那，看到普度寺，看到那些游客的时候，我心里特骄傲，因为因为我走了，那里修旧如旧特别漂亮。我就在想我自己不突破，那我说我们爱北京，那不就白说了吗？我们做出了很多贡献，虽然别人不知道，但是我们自己知道就够了”是呀舍小家为大家，这个道理谁都懂，但是在具体事的时候，我却忘了……当然从另一个侧面讲，只有当一项工作是为整体好，是为了城市发展、为了居民宜居等等工作，人们才会牺牲自己的利益去实现整体的利益。

最近深刻觉得自己对整个社会的认知太缺乏，不管说是社会体系，还是社会具体工作，是我需要抓紧补上得的。就写到这里。

向前一步读后感篇十六

推荐:官谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》，曾连续7周稳居亚马逊总榜第一，超过8周长踞《纽约时报》非虚构类畅销书

排行榜第一名。《向前一步》一书中深刻剖析了男女不平等现象的根本原因，她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法……女人，在工作中要勇敢的向前一步！

我是在儿子3个月的时候购买的这本书，那时的我，每天都在吃饭、睡觉、喂奶、换尿布中重复，日复一日……连我自己都无法相信，这究竟还是不是我？曾经那个努力、上进、追求自我和发展的女生，竟然真的悄无声息的沦陷在了相夫教子的生活轨迹里！

产假结束，回归公司。一周后，渐渐体会到谢丽尔那句话的真理：没有完美女人，没有哪个女人白天照常工作，下班后洗洗刷刷，辅导孩子，把孩子弄上床，然后还能在凌晨享受高潮……第二天还能精神饱满的梳妆、打扮、上班……是的，的确没有哪个女人能做到，世界上没有超能女人，我们大多数，都是平凡的人儿……所以，当看到那个案例中的女主角让孩子穿着校服睡的时候，我非常理解！每每儿子半夜哭闹或者莫名的精神时，我真的希望从没生过他！

当我寻求解决问题的方法时，老公一句“要不你当全职妈妈吧”直接把我推入万丈深渊。人说，每一个成功的男人背后，都有一个卑微的女人，那么，每一个成功的女人背后，一定有一个愿意与你携手共进的伴侣，而非把你养在笼子里的霸权者！

读《向前一步》，我的心一直是不平静的，或许我属于上进型，至少心里是想上进的人，亦或者我太过缺乏家庭的支持，可能仅仅是因为，我欣赏羡慕谢丽尔这样的女人，字里行间，总能引起共鸣。

读完《向前一步》，可能我并没能立即向前一步，但至少，

这本书给我带来了快乐和希望，增长了见识，愉悦了自己，足矣。

向前一步读后感篇十七

首先这是一部励志书目，写给女性，甚至是给男性一样可以带来诸多启发的桑德伯格的自传性质的书目，女性，工作及领导意志。

谢丽尔·桑德伯格1969年出生于于华盛顿，曾任克林顿政财政部长办公厅主任、谷歌全球在线销售和运营部门副总裁，现任facebook首席运营官，同时，她是福布斯上榜的前50名“最有力量”的商业女精英之一，2013年，她荣登《时代周刊》杂志封面，被评为全球最具影响力的人物之一。

本书以谢丽尔的亲身经历来讲述在她的职业生涯中所面对的，或者说女性走向社会之后必须要面对的一系列问题，从男女不平等，到女性自我意识对自我发展的影响，从为何领导阶层缺乏女性领导者，到怎样更好的协调好家庭与事业的问题，鼓励所有女性能大胆的去追求，向前一步，拥有更好的生活和更多的幸福。

从某种程度上来说，这确实很像是一部女权宣言，它鼓励女性去努力，去争取更多的权利，以求得实际意义上的男女平等。同时，它也在影响着很多的男性成员，希望他们能够通过本书对于女性所面临的障碍有更多的了解，并支持她们努力向前，获得幸福和成功。

刚开始在书店看到这部刚上市的新书时，说不上具体是什么吸引了我，也许是“leanin”这部书名，作为一个大学生，未来的老师，具体上我并没有想要成为一名成功的职业女性，或者是可以代表女性声音，成为世界级著名的女性领导者，影响当下全球人们的生活，但这本书我只是翻看了谢丽尔自己的序言，就深深的吸引了我，她不仅仅是写给那些具有领导

力的女性，更是写给所有即将面临20岁之后的生活和事业上将要迎来强烈巨变的我们的书。

在学校里，很多女性的成绩和品行都非常优秀，丝毫不逊于任何男性，甚至远远超过他们，在学校的一些部门，担任领导者的女性也绝不在少数，而在工作以后，我们回顾一下自己的四周就会发现，女性领导者少的可怜。

“现实的真相是，世界任然由男性在掌握。这就意味着，当要面对这个世界做出真正有影响力的决策时，女性的声音并没有的到平等的对待。”谢丽尔在书中提到了她自己的一个例子，她在怀孕的时候浮肿的很厉害，并且伴有严重的孕吐，她正要赶去见一个重要的客户，而谷歌的快速成长导致员工的停车问题，通常她能找到的停车位都相当偏远，她在这一过程中吃尽苦头之后，第二天来到谷歌创始人的办公室，并像他们表明，公司需要孕妇停车位，并立即得到了上司的准许。之后她写道：只有在亲历了孕期双脚的肿痛后，我才意识到公司需要为孕妇预留停车位，作为女性高管之一，我不是本应有责任去考虑这个问题吗？公司的其他准妈妈对于这种情况，肯定都只能默默忍受，却从来没有要求特殊待遇，或者说，她们缺乏自信或自认为没有资历去要求解决这个问题，然而，如果高层管理人员中有一个人是孕妇情况就会有所不同。

排除一系列的外在因素，很多女性，放弃事业最重要的原因，是因为家庭，在生育后依然坚持争取高职位的女性随着年龄的增长，逐渐减少，无法兼顾事业与家庭，缺乏处理这些复杂状况的信心等等因素都导致女性领导者的流失，而大多数女性，在今后的十年，二十年内，努力在为生计奔波，并兼顾家庭。

在我国，拥有本科学历的人中，女性约占51%，但是，女孩在学校里被赞誉为“善于服从”、“先举手，被叫到再回答问题”的行为，在工作环境中并不被倡导，事业发展所依赖的

通常是敢于冒险和自我表现，然而人们并不鼓励女孩表现出这样的特质，这也许可以解释，女性在学习时所取得的成就，并没有相应提高女性在高级职位中的比例。所有在受过教育的劳动者中，初级岗位上挤满了女性，而同时期的领导岗位却被男性占满。

仅就部书中这一个观点，总结并作出了我自己的看法。就此推荐给所有的同学，尤其是女生，希望在今后巨变的10年内，我们可以心无恐惧，战胜一切困难，同样，希望这本书可以激励大家，向前一步，追求自己的幸福。

向前一步读后感篇十八

看到书名的时候，我就毫不犹豫买下了这本书。“向前一步”的名字让人有无限好感，以及封面作者的笑容和姿态，让人想起星巴克创始人霍华德的《一路向前》。有人会笑，这么些傻鸡血的书。我想说，又怎样？这个世界不缺说风凉话和批判的'人，缺这样真的一路向前、向前一步的人。

作为全球最成功的女性之一，谢丽尔·桑德伯格在《向前一步》中深刻地剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。

“向前一步，是一种姿态，更是一种态度。”这句话或许就代表了全书，这本书应该就是描述对而女性而言向前一步的必要。“那些习惯了一进会议室就自动坐在第二排，即使自有高见，也不主动发言的女性，是时候坐到桌边来，身体前倾，然后发表自己的意见。”其实这里已经无关乎性别，很多男性亦是如此，每个公司都有大量的这样的自动坐在第二排的员工，积极第一排的总是一部分性格积极的人。事实上现在已经有很多女性比男性还勇敢的坐在了第一排积极参与，

现在的职场女性的心理弱势情况其实早已是昨日黄花。但作者的这个视角鼓励女性积极勇敢，总是好的，而且是非常好的一个视角。“为什么不能有更多的女性成为领导者？是不能？还是不愿？抑或两者都是？职业女性究竟能不能兼顾事业和家庭？是我太贪心了，还是我们的社会没有准备好？虽然法律上男女平等了，但在通常的社会观念里，包括女人对自身的认识上，障碍仍然存在。”女性从这个视角来反思女性群体在领导力方面的机会或地位劣势，是好事，只是个人看法是这个现场要客观了来看。一方面，如果女性因为机会、家庭负担、心理原因而少了不少机会成为领导者，一方面，社会分工而决定了的平均的性别的性格差异（比如女性平均方向感差，男性聆听能力差之类）而影响了女性领导力的比例。如果是前者，则需要改变，如果是后者，则不必强求，欣赏和尊重差异才更值得。所以，一定程度上，“往桌前坐”，“21世纪的女性宣言：突破有形无形、外在内在的束缚。”都是很有必要的。从书里的话题提到男性的责任，比如“照顾自己的妻子和孩子不仅是责任，也是一种享受。”的说法，其实很多男性这方面做的很好，只是全球范围来看是少数，这方面还需要大力推广。只是也要客观了来看，如果是替很多夫妻地位不平等，女性没有被好好照顾的地区的的女性说话，这是好事；如果是在相对还算可以的地区，只是为了女性非要在领导层面的比例和男性平起平坐，而需要男性在家；撑起半边天的情况，则略极端。

张欣说过，“很多女性的领导天资被埋没，这些被埋没的女性领导力资源一旦被释放出来，将是公司的一笔巨大财富”，“男性和女性在工作中都发挥着非常重要的作用，他们在工作中互相配合，不但会激发出源源不断的能量，还能带到理想的工作效果”；男性领导力和女性领导力有着质的不同，互相不可替代。

虽然从小到大都一直觉得女性应该是以“家庭为主，工作为辅”的理念传承下去，但是直到读了这本书，我的价值观一下子颠覆了，女性也可以在工作中找到属于自己的那片领域

有所突破，有所发展。面对大大小小的愿望迟迟不肯迈出第一步，除了懒惰，还有对自己施加的过高的压力。凡事总是追求完美，不做好完全的计划，绝不迈开第一步，即使有了一个完美的计划，又会质疑自己的能力，总觉得自己还没有准备好。可是，桑德伯格坚信：“完成，好过完美。”“完成，说明这件事虽然有挑战性，但结果证明它是能够实现的，也常常让人如释重负。我会努力，好好加油！”