

向前一步读后感(精选17篇)

在致辞致谢中，我们要用真诚和有礼的语言表达对他人的赞美和感激之情。致辞致谢要注重情感的传达，可以适当运用修辞手法或者生动的形容词来提升感染力和感人度。接下来是一些名人的致辞致谢，他们的言辞不仅仅表达了感谢，更是表达了他们的人生态度和价值观。

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

这个世界对男人和女人都有偏见，对女人的偏见更多地阻碍了女人追求事业的脚步。这是一本帮助职场女人消除对自己偏见的书。

“女人应该忠诚、奉献，讨人喜欢，而不是积极进取、特立独行”“人们提拔男人是因为他的潜力，提拔女人却需要她用已经获得的成就证明自己”“男人觉得自己60%符合条件就可以申请，女人却要求自己100%符合才会行动”……这些都是人们对职场女人的偏见。

事业领域的成功似乎老早就写上了男人的名字，一旦女人坐上某个位置（职位越高越是如此），就好像她夺取了不应该的成绩一样，似乎她努力错了方向，进错了房间，人们觉得她很怪，连她自己也会觉得自己像冒充的。人们对男人和女人应该战斗在不同领域，有一种与生俱来的刻板印象。女人

如果察觉这种偏见，就不要再自缚手脚。这本书正是要唤醒人们对女人、女人对自己是否有这种偏见的觉察。

只需要选出最重要的事，订一个可实现的目标，做相对正确的选择，就很足够了。

“当你克服了恐惧，你会做什么？”这是一个好问题。不是问当你有钱了，当你中了500万，当你娃长大了……这些都是客观条件，依赖于客观半点不能改变自己。心中的恐惧才是真正的开关。

怎么样才能克服恐惧？被逼上梁山是一条路。怕也得走。

榜样激励，想想最坏的结果，有人帮助鼓励，小事当中一点点培养自信……有很多时候需要别人推一把。

向前一步读后感篇三

突破有形无形、外在内在的束缚，做自己，做更好的自己！

三月，我们推荐了谢丽尔·桑德伯格写的《向前一步》这本书。这本书是讲女性、工作与领导意志的。

下面我为大家简单介绍一下《向前一步》，作者是facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格。目的是鼓励更多的女性，勇敢“向前桌坐”，寻找自我，做自己想做的事，实现自我的价值。

这本书写的很有趣，举了很多数据及实际例子。谢丽尔思路十分清晰，不愧是一位成功的女性。

全书总共有17个章节，其中十个章节为主章节。另外七个章节是一些成功女性的故事。

谢莉尔，她在书里的观点可以总结为七个。那下面我就来一一为大家简单分享一下。

首先，她提出了一个问题——如果克服了恐惧，你会做些什么？

她认为，如果克服了恐惧，应该”向前桌坐“。这是一个自我审视的命题，是让大家去寻找一下自己心底的声音，然后勇敢地去做出自己的选择。“往前桌坐”这个观点，是她比较推崇的一种观点。

鼓励女性不要选择作为旁观者，而是应该“往前坐”，充满自信地表达自己的观点和想法。

第二，希望女性能拥有开放的心态——要成功也要受欢迎。

她提出，女性应该温柔地坚持表达自己的需求。时常微笑表达感激和关注，更多的提起共同的利益。在面对批评的时候，如果产生了一些愤怒或者伤感的情绪，不要压抑，要学会情感的释放。另外心态要放开一些，比如一个工作让他学习到新的技能，那就应该感到快乐与满足，并不是说获得其他人的评价才能让自己满足。

但是，她也提出：“如果不能很艺术的表达自己的想法的时候，可以真诚直接地表达想法，真诚的交流有时候并不容易，但是它可以使家庭和睦、可以让工作高效。交流，在工作与生活中是十分的必要的”。

第三，职业生涯是方格架，而不是梯子，可以有很多的选择。

可以横向的发展，也可以纵向的发展，并不是一定要往上的。因为这个方格架让大家拥有更广阔的事业。并不是只有顶端的人，才能看到最美的风景，要拥有一个平衡的心态。

第四，她提出女性相比男性而言，会更倾向于去寻找人生的导师。

人生的导师确实是很重要的，可能获得更多的机会。但问题不在于人生导师是否重要，因为不太可能通过一句话，你能当我的人生导师吗？来建立关系。而是双方都感到这是一种通过努力才能获得的连结时才能得到最强有力的支持。在前进的路上，你的努力会让身边的领导者或投资者看到你的闪光点，并主动对你进行帮助。相比男性而言，女性更注重寻找一个依赖。

简单地说不是找个导师你才能变得优秀，而是变得优秀你才能遇到一个好的导师。

第五点是针对想要生孩子的职场女性来说的。

如果她计划生孩子，那么是否职场就进入了一个低谷期？产生退缩或不再冒险想法，寻找职场的一个避风港。但是，以谢丽尔个人的经历证明，哪怕是打算生孩子，在备孕、怀孕，还有生下来的这一年的时间里。职场上还是会有很多的变化，如果能够不退缩，也许下一次，当你在步入职场的时候，是一个新的阶段。

第六点，如何找到自己的人生伴侣？

平衡事业与家庭，是很多女性都面临的问题。尤其是现在的女性，都有独立自主的思想，很多女性既希望从事自己喜欢的事情，同时又希望兼顾家庭。但在这样的情况下，仍然有很大一部分女性，为了家庭放弃事业。谢丽尔告诉我们，一个成功的女性，无论她是从事哪一行？她的事业是什么？都可以兼顾事业与家庭。很大部分原因是背后有一个支持他们的人生伴侣。

但事实是大家是人生伴侣的想法是比较理想化的。那如何让

自己身边的这个人，愈发的接近自己内心的样子？很多时候并不是身边的那另一半不支持，而是可能一开始就有一个错误的认知，认为他们做不到。谢丽尔提出的方法是让男性自己尝试去做，并且不要过多地挑剔他们所做的事情。要多表扬他们，才能激发另一半的积极性。久而久之，他有了一定的自信，以后他会主动的去做这件事情。把对方看成跟自己同样能力的一个好伙伴，用这样的方式去让对方渐渐成为自己的人生伴侣，人生的搭档。

第七、女性不要让自己成为一个全能的女人。

谢丽尔提出不要认为自己可以在职场上做的多么的完美，把家庭做得多么完美。这样有这样经历的人是非常少的。而应该决定哪些是重要的，哪些是不重要的，在那些真正重要的事情中力求完美。她提出的一个观点就是，“完成好过完美”。

她在事业的初期，也曾追求完美，每件事都力求完美。但是很快就有人提醒她，想要面面俱到是一个非常危险的想法。要为生活和事业腾出空间，最好的办法就是有意识地做出选择，设好界限，严格地遵守这些界限。谢丽尔作为一个企业的高管，她是严格地遵守了上下班的时间，每天固定五点半就下班。回去照顾孩子，处理家庭的事情。但她在上班的时间，是集中精力、高效地处理工作。

以上就是这本书主要描述的一些观点。不仅对女性本身很受用，这本书也适合男性阅读。因为男性读了这本书可以更加能理解身边的女性。

这本书虽然是基于谢丽尔的职场经历来写的，但她想传递的并不仅仅局限于职场。每一位女性，无论你是选择职场、自由职业，还是选择作为家庭主妇，只要你做的事情是你内心的选择，请你就去坚持，然后去享受它。这是她想表达的一个观点：追随本心，然后自由的去选择、自由的发挥[goon]

向前一步读后感篇四

20xx年在家带孩子读过，我知道我不可能在家，买了很多书，考了基金从业资格证，包括看了这本《向前一步》现在从新翻来，真的是不一样的感觉。

印象深刻的是：18个月的职业规划，不抱怨不退缩。

女人也要学会谈判，我们常低估自己，只懂倾听，不懂表达，太想取悦别人，很少去思考自己的价值，大部分时间都在感恩自己得到的一切，满足于现状。（说的自己我呀）

向前一步的相反就是不敢向前一步，没有勇气迈出。

第一次：25岁的我的业绩从100位同事中脱颖而出，有机会竞选经理带团队的机会，那时我专做高端地产项目半年，那个项目刚刚开始起步，刚刚封顶，比较难卖。我取得了3000多万的业绩，也极大鼓舞了同事的士气，我知道取得的成绩除了努力，还有总监的帮助以及运气，在那个赛季中排名第五。身边都是业务能力非常突出的老销售，他们的阅历丰富，有些虽然业绩没有我好，到现在为止，我还记得一个自认为自己能力很强的男同事说的话，连小覃都开单了啊。记得当时老板还安慰我说，可能是小覃没有准备好。

的确，虽然有业绩，我还是不够自信，竞选销售总监都要上台发言竞选，和美国总统大选一样。当我在竞选那天，下面一百个同事，我脑子一片空白，我手和嘴巴在发抖，像做错的孩子一样，虽然提前准备了稿子，也背了，我只说了我的名字之后就说不下去了，那天的情形到现在还是非常深刻。一次没有勇气迈出那一步去展现自己，没有把握住机会。

第二次：这本书soho中国ceo张欣有推荐和作序，很亲切。这里要讲的也是我在soho中国的经历。我的第二个比较满意的公司就是soho中国，简直就是痛并快乐着。在soho中国2年多

也是我哭的最多的时候。压力山大，大家都优秀，你追我赶，很辛苦，经常出差跑客户，而且写字楼不管是在当时还是现在都是非常难卖，当然除了努力运气成分也很多。那时高峰3百多号人，那时一个赛季也是进入前十名，有机会竞选soho中国销售总监，竞选模式和上面一样。我纠结的要命，总是害怕自己说错话别人笑话我，除了面对一大堆同事演讲，还要单独几个总监及项目总的面试。比上次更糟糕的是，我又一次退缩了，总觉得自己年轻，直接把名额送给排在我后面的同事，那个同事真的优秀，我知道他肯定竞选成功。现在想想真的恨自己，有机会竞选，而连上去展示自己的勇气都没有。

这两件事情对我的触动很大，我明明内心很想要得到那个位置，确总是摇摆不定没有勇气去向前一步，我永远不会忘记，正是自我怀疑改变了我的人生轨迹！我如果第一次勇敢一点也不是现在这个样子了吧。

财大继续教育学院读本科，金融学，哲学老师、市场营销老师总是鼓励我们往前坐，我现在积极发言，上台解答问题，提出问题。30多岁了才开窍，一点点在改变。如果再有以上的机会，我一定会在台上把话说完，老板面试聊完。我一定不会把机会让给别人。

所谓的“没有准备好”其实是错误的，我们是真正了解自己能力和价值的人，我很庆幸在低谷时有许多朋友，大家给予彼此需要的勇气，我相信，一点点改变，我们一定会将自己的职业生涯提升到一个比我们想象还要高的高度！

向前一步读后感篇五

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！

向前一步读后感篇六

读完这本书，感受颇多，书中没有太多好玩的故事情节，真实反映当今职场女性的工作和生活，分析现代男女性在职场中不同等现象的根本缘由，讲解并描述职场女性如何平衡事业与家庭、如何确定目标、如何在职场中得到支持以及如何应对职场不同等。这本书让还在女性世界门口张望的我明白现实中的女性世界，虽未真正体验，感受算不上深切，也还是有一点点的。

我把我的感受结合生活体验分为以下四点 and 各位共享：

感受之一：明白现代职场中男女性比例紧要失调的缘由

女性具有孕育后代的责任，全部渴望在事业上有所作为的女性须要谨慎考虑这个问题。许多女性无法回避怀孕的问题，发生职业生涯的转折，或成为全职太太，或面临放弃升职的压力。作为一个农村女孩，在看这本书之前，我甚至从来不知道职场高层男女比例竟如此悬殊。

觉得胜之不武，我们必需承认自己的弱势并尽自己最大的实力弥补之，只有自己主动克制困难，职场高层的通道口才不会对我们完全封闭。

感受之二：一位合格的职业女性应当对自己的人生有一份合理的规划

引用书中的话“很多女性没有爱好追求权力，不是因为她们缺乏进取心，而是因为她们已经过上了自己想要的生活。许多人之所以能够做出一些对世界有重要奉献的事，正是因为他们心中有爱。我们必需具体地规划自己独特的人生航线，为我们的人生观、价值观和幻想制定恰当的目标。”没有规划人生走到必须地方就没有方向，不管多想往下走，都会显得力不从心。不管男性女性，只要想在残酷的职场待下去，

一份为自己量身定做的职业规划必不行少。

我从小生活在一个从思想到精神都杂乱无章的世界，父母和邻居们只知道围着自家那几棵庄稼转，只知道天旱浇水，地贫施肥。脑子里想的就是种庄稼以后等收获，收了再种，种了再收。他们没有规划，不知道什么是大数据时代，更不知道房地产热潮。他们觉得有钱应当存起来，为子女上学、成家做储藏。他们始终以这样的方式爱着自己自己的孩子，却不知道通货膨胀使他们的血汗钱是越来越不值钱！

感受之三：如何得到别人的支持和认可

大门之外呢？

“我坚信这种偏爱正是使得女性在职场上退却的核心缘由，这也是她们不想过多进取的核心缘由。对男性来说，职场上的胜利在前进的每一步都会从正面得以稳固；而对女性来说，即使在工作成果得到认可时，也时时无法得到他人完全的重视与支持”。这是《向前一步》中的一段话，很平凡，却能针对以上问题给出一个精确答案——女性在大多数男性甚至自己眼里都是弱势群体——她们思想局限，见解简洁，没有价值……传统上女性给人柔弱、没有主见的印象，这使她们即使有好建议，也简单被无视，不简单被接受。

感受之四：如何应对职场不同等

这本书自身就是针对职场中性别不同等发出的强有力宣言，面对不同等，女性要拿出在职场应有的自信范儿，不卑不亢，而不能因为不同等便堕落甚至是放弃。农村孩子也是在不同等的环境中长大，因为是农村人，就总被看的低人一等！我过得并不比别人差，因为父母挣钱比别人辛苦，我才更要踊跃向上，提前规划人生，应对各种可能出现的不同等和意外。

农村与城市不仅经济兴旺程度不同，人的思维方式更存在巨

大差异。村子里世世代代日复一日劳作，仍是一如既往的穷，他们靠体力劳动，没有想法，不会用大脑思索，父辈和祖辈完全按一个套路穷过来。他们脑子里更装不下除了孩子和庄稼之外的任何东西，更别说长远准备、职场规划、互联网、大数据思维。

爸妈曾经说，在我七、八岁的时候，也就是也许20xx到20xx年，那时候有人介绍他们买一片土地，价格相当廉价，因考虑到我和弟弟的学费问题，思前想后他们确定放弃，此时此刻想想肠子都悔青了。看着房价上涨，忍不住出手买一套房子，刚买下来没多久，房价又有下降的趋势……不会思索，不关注社会经济动态的农夫恒久都被钱玩，他们不懂钱，不懂经济，不懂时代，总是落在时代开展后面。别人赔本，自己就不敢出手，要观望，别人挣钱，自己蠢蠢欲动，却简单落入陷阱，这就是农夫。

向前一步，不只用在应对性别蔑视，要用在生活的点点滴滴，做一个对自己对家庭负责的人。

向前一步读后感篇七

读罢谢丽尔桑得伯格的《向前一步》，掩卷沉思，我感觉自己原来固有的想法受到很大的冲击，书中陈述的许多观点或事实在我身边比比皆是，但我却从来都是熟视无睹，有时在可以向前一步的时候踌躇不前，甚至畏惧退缩。

正如谢丽尔所说的，许多女性“从内心接受了女性地位低下的现状”，她们不会质疑男性，却“会质疑同性工作伙伴的事业投入程度、进取心和领导力。”这些观念都是从小受到社会各个方面的教育灌输的结果。虽然大部分人不会认为女人一定比男人差，但几乎所有人都会承认女人在许多方面比男人差。我的家乡直到现在，重男轻女的现象还很严重，未实行二胎政策之前，虽然不至于生了女孩就讨厌不搭理，但大部分会很失望，二胎政策下来后，愿意冒着高龄产子的危

险生二胎的大部分头胎是女儿。

谢丽尔在书中提出，女性要寻找一个真正的人生伴侣。真正的人生伴侣不仅要双方志趣相投，还要能与你共同负担起日常生活中的一切，包括做家务事和照顾小孩子等等。真正的人生伴侣，双方必须把对方“看成与自己地位平等的好伙伴”。

在家庭中，每每遇到事情时，牺牲的总是女性，而且更可悲的是女性是心甘情愿地牺牲！这说明性别歧视实在是根深蒂固，就连女性自己也接受并认同这种歧视！

读了此书，我钦佩于谢丽尔在性别方面的觉醒以及由此而来的努力争取，我想，自己今后会正视生活中的性别歧视，抛弃那些陈旧的观念，愿真正的性别平等早日到来。

谢丽尔觉得，除了心甘情愿做家庭主妇全职妈妈外，做为职业女性，我们需要积极进取。每一个人都应在制定目标后勇敢前进。谢丽尔建议女性应同时确定两种目标：长远的梦想和“8个月”的短期目标，一旦确定目标，就要朝着目标勇敢前进，不要害怕风险，因为“追求稳定的代价就是成长机会的减少”，“女性需要对事业上的冒险持有更开放的心态。”要“接受风险，选择成长，挑战自我，在应该晋升的时候主动争取更高的职位。”而这一点，往往是许多女性无法做到的，受一直以来的性别观念限制，女性顾虑重重，犹豫不决，考虑再三之后常常错失机会。

所以下一次，当机会来临时，我们需要记住谢丽尔的忠告：做自己真正想做的事，向前一步，积极进取，永远进取。

向前一步读后感篇八

桑德伯格是全球最卓越的女性管理者之一，她给1facebook1带来了管理严谨，方式灵活，绩效卓越的管理方式，因此她的

《向前一步》自问世以来，一直好评不断。不仅是女性管理者，很多的男性管理者也同样从中获益匪浅。

在本书中，桑德伯格结合工作、生活的实际，阐述了自己对于管理者，尤其是女性管理者走向职业生涯的种种建议，深入浅出，细致入微。管理不易，管理者更难，女性管理者更是难上加难，通过这本书，我们不仅可以窥见到在经济水平和社会意识高度发达的今天，对于女性管理者的种种误解和偏见，更重要的是面临这些困境，他们（或者说我们）应该采取怎样的方法，保有何种姿态，打破哪些观念，才能推动社会进步和家庭幸福。这包括：

合适的人生导师可以在职业关键时期给我们重要建议，这是正常的学院派教育无法给予的，因此好的管理者应该善于发现并珍惜这样的学习机会。其次，要对自己职业生涯做好规划，将成长潜力作为衡量工作是否合适的标准，做好“18个月”工作规划的。同时，也要寻求方法，改善当前的工作方法，沟通技巧等等。

很多女性管理者的困惑在与明明在职业工作状态，却转而考虑家庭和孩子的事宜，在两者之间无法划清界限和时间，常常无法找到自我，迷失在工作 and 家庭的混乱中。桑德伯格通过自身的分享，建议管理者要杜绝“身还在，心已远”，作为女性管理者，更要放下全能选手的幻想，懂得取舍，做出最好的选择。《向前一步》与女性管理者分享了种种有益的经验，希望她们保持自信，睿智，温柔的坚持———这些管理经验，对于所有的管理者同样适用。从这个角度说，向前一步，不仅是方法，是态度，更是改变自己和世界的勇气。林语堂先生说“我要有做自己的勇气和自由”，可以作为这本书最好的解读。

向前一步读后感篇九

桑德伯格是全球最卓越的女性管理者之一，她给1facebook1

带来了管理严谨，方式灵活，绩效卓越的管理方式，因此她的《向前一步》自问世以来，一直好评不断。不仅是女性管理者，很多的男性管理者也同样从中获益匪浅。

在本书中，桑德伯格结合工作、生活的实际，阐述了自己对于管理者，尤其是女性管理者走向职业生涯的种种建议，深入浅出，细致入微。管理不易，管理者更难，女性管理者更是难上加难，通过这本书，我们不仅可以窥见到在经济水平和社会意识高度发达的今天，对于女性管理者的种种误解和偏见，更重要的是面临这些困境，他们（或者说我们）应该采取怎样的方法，保有何种姿态，打破哪些观念，才能推动社会进步和家庭幸福。这包括：

一、克服心理恐惧，勇敢做好管理者

二、找到人生导师，做好职业长短期规划

合适的人生导师可以在职业关键时期给我们重要建议，这是正常的学院派教育无法给予的，因此好的管理者应该善于发现并珍惜这样的学习机会。其次，要对自己职业生涯做好规划，将成长潜力作为衡量工作是否合适的标准，做好“18个月”工作规划的同时，也要寻求方法，改善当前的工作方法，沟通技巧等等。

三、保持专注，拒绝全能

很多女性管理者的困惑在与明明在职业工作状态，却转而考虑家庭和孩子的事情，在两者之间无法划清界限和时间，常常无法找到自我，迷失在工作和家庭的混乱中。桑德伯格通过自身的分享，建议管理者要杜绝“身还在，心已远”，作为女性管理者，更要放下全能选手的幻想，懂得取舍，做出最好的选择。《向前一步》与女性管理者分享了种种有益的经验，希望她们保持自信，睿智，温柔的坚持——这些管理经验，对于所有的管理者同样适用。从这个角度说，向前一步，不

仅是方法，是态度，更是改变自己和世界的勇气。林语堂先生说“我要有做自己的勇气和自由”，可以作为这本书最好的解读。

向前一步读后感篇十

桑德伯格是全球最卓越的女性管理者之一，她给1facebook1带来了管理严谨，方式灵活，绩效卓越的管理方式，因此她的《向前一步》自问世以来，一直好评不断。不仅是女性管理者，很多的男性管理者也同样从中获益匪浅。

在本书中，桑德伯格结合工作、生活的实际，阐述了自己对于管理者，尤其是女性管理者走向职业生涯的种种建议，深入浅出，细致入微。管理不易，管理者更难，女性管理者更是难上加难，通过这本书，我们不仅可以窥见到在经济水平和社会意识高度发达的今天，对于女性管理者的种种误解和偏见，更重要的是面临这些困境，他们（或者说我们）应该采取怎样的方法，保有何种姿态，打破哪些观念，才能推动社会进步和家庭幸福。这包括：

一、克服心理恐惧，勇敢做好管理者

二、找到人生导师，做好职业长短期规划

合适的人生导师可以在职业关键时期给我们重要建议，这是正常的学院派教育无法给予的，因此好的管理者应该善于发现并珍惜这样的学习机会。其次，要对自己职业生涯做好规划，将成长潜力作为衡量工作是否合适的标准，做好“18个月”工作规划的同时，也要寻求方法，改善当前的工作方法，沟通技巧等等。

三、保持专注，拒绝全能

很多女性管理者的困惑在与明明在职业工作状态，却转而考

虑家庭和孩子的事宜，在两者之间无法划清界限和时间，常常无法找到自我，迷失在工作 and 家庭的混乱中。桑德伯格通过自身的分享，建议管理者要杜绝“身还在，心已远”，作为女性管理者，更要放下全能选手的幻想，懂得取舍，做出最好的选择。《向前一步》与女性管理者分享了种种有益的经验，希望她们保持自信，睿智，温柔的坚持——这些管理经验，对于所有的管理者同样适用。从这个角度说，向前一步，不仅是方法，是态度，更是改变自己和世界的勇气。林语堂先生说“我要有做自己的勇气和自由”，可以作为这本书最好的解读。

向前一步读后感篇十一

这两天活不太多，抽空看完了《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。

向前一步读后感篇十二

每天一睁开眼，我就祈祷，“孩子孩子千万别醒。”可早睡早起的她常常和我一起睁眼。勾着你的脖子，眼泪婆娑，一个劲的叫妈妈。“妈妈要上班，下班陪你玩，好不好？”真是一句挺无奈的话。

下了班，一溜小跑，赶快回家。如果有个小聚会，得挣扎半天，打个电话都气虚。

那么放不下，当个全职妈妈好了。唉，当过的人都知道，那感觉真是把你彻底淹没掉。自己的时间？想得美！自己的兴趣？放下吧。自己想做点什么？想都别想！自己？没有自己，只有妈妈。

所以，尽管有那么些内疚，我还是愿意上班，享受这份有点喘息的生活。

我一直以为，上面这种情绪是我个人特有的。源于太想做个好妈妈而不得的负罪感，还有那颗躁动不死的心。

看了这本书，心里释然了，原来这感觉不是我独创的，很多女人都这样，如此成功的谢丽尔·桑德伯格也纠结。

作为facebook的首席执行官，谢丽尔·桑德伯格可能更能体会女性、企业管理者和妈妈这几个角色的不协调，即使美国的文明程度比较高，平等早已深入人心，即使老公对她没有任何责怪和谴责，而且愿意承担更多家庭事务，她还是难以面对自己的道德审判。

是认识，男人对女人的认识，还有女人对自己的认识。我想这是一种集体潜意识。它们不被放在桌面上谈论，却时时刻刻环绕我们。它们就像空气，无所不在的影响你。就算你可以忽略别人的观点，也没有办法置身事外，局限住女人的常常是我们自己。

谢丽尔·桑德伯格鼓励每个女人成为更好的自己，她给职场女性提出了很多现实的建议，很贴心也很实用。对我来说，这份坦白更可贵。能否看清并接受那些让我内疚、焦虑的情绪，能不能在比较苛责的环境里放自己一马。万事完美只是一个神话，有些事情马虎，有些事情才能绚丽。能不能做和能不能放下一样重要。

向前一步读后感篇十三

看完《向前一步》有些日子了，一直很想推荐这本书，想让更多的人看见，可我一直词穷，不知道怎么推荐才好。

虽然桑德伯格是含着金钥匙出生的人，然而，我并不认为这些人就可以轻松的获得后来拥有的一切，每一个成就的背后，都有无数的努力与汗水。怎样都好，我想，站在高处的人，更能看到问题，是肯定的吧。

什么是女权主义？看完这本书，我多么希望中国也有多一些这样的女性权利倡导者出来说话，女权主义，在我看来是褒

义词。象征着女人，不要因为自己是女人，就放弃了追逐梦想的可能；不要因为自己是女人，就一切都依赖于男人；不要因为自己是女人，很多事情还没有做，就自我设限，自我否定了。

桑德伯格鼓励女人，勇敢一点，往桌前坐；鼓励女人，勇敢一点，不要因为婚姻，家庭，孩子，就否定了自己在职场发展的可能性，任何事情，换个思维方式，都能找到出路。

“在困难面前，如果没有恐惧，我们会做什么？然后，放手去做。”

“缺乏自信会成为一种自我实现的预言。”

金句很多，也列举了很多职场与家庭生活遇到的事例，很值得学习。

虽然身边也很多职场高管或创业者是女性，家庭、事业都经营的很好，但是，依然很多女性，没有勇敢的面对自己，勇敢的向前一步。我想，在这样一个日新月异飞速发展的时代，我们都需要更多的勇气、坚强、决心共勉。

向前一步读后感篇十四

这是同学推荐到朋友圈里的一本书，首先《向前一步》的书名吸引了我，无可厚非的，这是一本励志书籍，而处于已经奔三的我们时时刻刻需要加油鼓励，才有往前冲的勇气与魄力！

其次，她的笑容吸引了我，那么温暖、平和、知性！书是良师亦是益友，我喜欢揣摩作者们写书的真正用意，从而吸取新知识、新想法，从而达到充实自己、激励自己的目的。

这是一本激励全球女性勇敢地追求自己的目标，实现事业与

家庭生活的完美平衡的书籍。虽然这是一本描写美国职场文化的书籍，已然与我们的现实生活相差有点远，但是道理上还是相通的。通过阅读，让我最受用的一点就是，在工作中，不要轻易说出“这个我不会、这个我不是很了解、这个不是我份内的工作……”追求稳妥并不是止步不前，我想最明智的选择就是利用最快的速度去学习、去领会、去完成它。这是一种能力，一种可以通过锻炼而得到的能力，也是一种成长的能力。

桑德伯格，全球最成功的女性之一，她也曾彷徨、自疑、哭泣，但她不曾软弱、不曾放弃，更不曾停止前进的脚步。

向前一步，学会聪明的选择与勇敢的放弃，为自己的梦想而努力，我想，胜利就在不远处！

向前一步读后感篇十五

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！

向前一步读后感篇十六

最近在读的一本书是《向前一步》，这是由现任首席运营官谢丽尔·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！

向前一步读后感篇十七

三月，我们推荐了谢丽尔·桑德伯格写的《向前一步》这本书。这本书是讲女性、工作与领导意志的。

下面我为大家简单介绍一下《向前一步》，作者是facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格。目的是鼓励更多的女性，勇敢“向前桌坐”，寻找自我，做自己想做的事，实现自我的价值。

这本书写的很有趣，举了很多数据及实际例子。谢丽尔思路十分清晰，不愧是一位成功的女性。

全书总共有17个章节，其中十个章节为主章节。另外七个章节是一些成功女性的故事。谢莉尔，她在书里的观点可以总结为七个。那下面我就来一一为大家简单分享一下。

首先，她提出了一个问题——如果克服了恐惧，你会做些什么？她认为，如果克服了恐惧，应该”向前桌坐“。这是一个自我审视的命题，是让大家去寻找一下自己心底的声音，然后勇敢地去做出自己的选择。“往前桌坐”这个观点，是她比较推崇的一种观点。

鼓励女性不要选择作为旁观者，而是应该“往前坐”，充满自信地表达自己的观点和想法。

第二，希望女性能拥有开放的心态——要成功也要受欢迎。

她提出，女性应该温柔地坚持表达自己的需求。时常微笑表达感激和关注，更多的提起共同的利益。在面对批评的时候，如果产生了一些愤怒或者伤感的情绪，不要压抑，要学会情感的释放。另外心态要放开一些，比如一个工作让他学习到新的技能，那就应该感到快乐与满足，并不是说获得其他人的评价才能让自己满足。

但是，她也提出：“如果不能很艺术的表达自己的想法的时候，可以真诚直接地表达想法，真诚的交流有时候并不容易，但是它可以使家庭和睦、可以让工作高效。交流，在工作与生活中是十分的必要的”。

第三，职业生涯是方格架，而不是梯子，可以有很多的选择。

可以横向的发展，也可以纵向的发展，并不是一定要往上的。因为这个方格架让大家拥有更广阔的事业。并不是只有顶端的人，才能看到最美的风景，要拥有一个平衡的心态。

第四，她提出女性相比男性而言，会更倾向于去寻找人生的

导师。

人生的导师确实是很重要的，可能获得更多的机会。但问题不在于人生导师是否重要，因为不太可能通过一句话，你能当我的人生导师吗？来建立关系。而是双方都感到这是一种通过努力才能获得的连结时才能得到最强有力的支持。在前进的路上，你的努力会让身边的领导者或投资者看到你的闪光点，并主动对你进行帮助。相比男性而言，女性更注重寻找一个依赖。

简单地说不是找个导师你才能变得优秀，而是变得优秀你才能遇到一个好的导师。

第五点是针对想要生孩子的职场女性来说的。

如果她计划生孩子，那么是否职场就进入了一个低谷期？产生退缩或不再冒险想法，寻找职场的一个避风港。但是，以谢丽尔个人的经历证明，哪怕是打算生孩子，在备孕、怀孕，还有生下来的这一年的时间里。职场上还是会有很多的变化，如果能够不退缩，也许下一次，当你在步入职场的时候，是一个新的阶段。

第六点，如何找到自己的人生伴侣？

平衡事业与家庭，是很多女性都面临的问题。尤其是现在的女性，都有独立自主的思想，很多女性既希望从事自己喜欢的事情，同时又希望兼顾家庭。但在这样的情况下，仍然有很大一部分女性，为了家庭放弃事业。谢丽尔告诉我们，一个成功的女性，无论她是从事哪一行？她的事业是什么？都可以兼顾事业与家庭。很大部分原因是背后有一个支持他们的人生伴侣。

但事实是大家对于人生伴侣的想法是比较理想化的。那如何让自己身边的这个人，愈发的接近自己内心的样子？很多时候并

不是身边的那另一半不支持，而是可能一开始就有一个错误的认知，认为他们做不到。

谢丽尔提出的方法是让男性自己尝试去做，并且不要过多地挑剔他们所做的事情。要多表扬他们，才能激发另一半的积极性。久而久之，他有了一定的自信，以后他会主动的去做这件事情。把对方看成跟自己有同样能力的一个好伙伴，用这样的方式去让对方渐渐成为自己的人生伴侣，人生的搭档。

第七、女性不要让自己成为一个全能的女人。

谢丽尔提出不要认为自己可以在职场上做的多么的完美，把家庭做得多么完美。这样有这样经历的人是非常少的。而应该决定哪些是重要的，哪些是不重要的，在那些真正重要的事情中力求完美。她提出的一个观点就是，“完成好过完美”。

她在事业的初期，也曾追求完美，每件事都力求完美。但是很快就有人提醒她，想要面面俱到是一个非常危险的想法。要为生活和事业腾出空间，最好的办法就是有意识地做出选择，设好界限，严格地遵守这些界限。谢丽尔作为一个企业的高管，她是严格地遵守了上下班的时间，每天固定五点半就下班。回去照顾孩子，处理家庭的事情。但她在上班的时间，是集中精力、高效地处理工作。

以上就是这本书主要描述的一些观点。不仅对女性本身很受用，这本书也适合男性阅读。因为男性读了这本书可以更加能理解身边的女性。

这本书虽然是基于谢丽尔的职场经历来写的，但她想传递的并不仅仅局限于职场。每一位女性，无论你是选择职场、自由职业，还是选择作为家庭主妇，只要你做的事情是你内心的选择，请你就去坚持，然后去享受它。这是她想表达的一个观点：追随本心，然后自由的去选择、自由的发挥！goon!