

# 活法读后感 干法与活法读后感心得体会(模板8篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 活法读后感篇一

在经历了漫长的求学生涯之后，对待学习的态度也愈发的成熟。在最近一次的阅读中，我读到了对于学习的两种态度：干法和活法。这种差异不仅仅存在于学习，还蔓延到了人生的各个方面。我对此深感赞同，在这篇文章中，我将谈谈我的看法和体会。

首先，我们来说说干法。干法指的是采取固定的方法去完成一件事情。这种方法的好处在于可以使人更加专注和规律。它是单调有枯燥的，但是却可以易于管理。在学习中，干法可能就是用重复强调同一种方法来思考问题，使我们更好地掌握和理解知识。但是，干法只是停留在表面的处理问题的方法，即使最后的结果达到了预期，却没有办法打破思维的局限，也无法产生独特的见解。当我们看待生活时，如果我们总是按部就班的行事，那我们的生活也会因此变得单调无趣。

反观活法，活法指的是灵活适应一切变化的态度。它不需要寻找固定模式，而追求积累多样的经验和知识，让自己的视野更广阔，更加能够不断的去创新。在学习中，活法就是提出不同的问题，探索不同的角度，这样就会让自己的思维变得更加活跃。在我们的生活中，活法让我们学会了适应环境变化，能够从多个角度看待一个问题，不会囿于固定的思维方式。

其次，我们来说说如何选择从干法或活法中取得优秀的收获。如果我们总是采取干法的学习方法，那么我们不可避免的将会遭受到极大的压力。这些压力在一段时间内可能会使我们取得较好的成绩，但由此带来的身体和心理的负担却是不可承受的。相反，如果我们一味追求活法，那么我们可能很难取得稳定和好的成绩，也无法掌控时间和资源。因此，对于每个人而言，选择哪种方式必须满足个人需求和要求，找到自己的学习方法，在适合自己的条件下进行学习，才能获得优秀的收获。

最后，我们来说说如何处理干法与活法的关系。在学习和生活中，两者之间的平衡是至关重要的。在特定的情况下，干法可以起到框架和基础的作用；而活法则为我们提供创新和提升思维能力的机遇。只有在两者方面都占有平衡的地位，才能够更好的应对工作和生活中的挑战。

总结来说，干法和活法是处理事情的不同方式，两者之间有着相互关联又互相矛盾的关系。选择哪种方式取决于我们的个人性格和学习方式。最好的方式是根据实际情况，结合两种方式，才能获得最优的结果。对于我而言，只有没有跨出自己的舒适区，敢于尝试不同的事情，才能发现潜力无限。

## 活法读后感篇二

作为一名普通大学生，在课业繁忙的同时，我也很注重自我提升和精神充电。不久前，我有幸阅读了《干法与活法》一书，深受启发与感叹。本文就我对这本书内容的理解和感受以及对两种不同生活方式的思考做出总结。

### 第一段：实用性干法

本书首先介绍了干法，它强调知识、技能和经验的积累，获得成就感，满足物质生活的需要。干法是“干劲十足”，坚持努力奋斗，不断努力学习和工作，想方设法攀升自己的事

业高峰，借此实现个人和社会的价值。干法更重视实用性和经济效益，是一种利己主义的生活哲学。它要求我们在实践中不断总结经验教训，以便更好地应对未来的挑战。在我的理解中，干法特别适用于追求事业成功、物质富足和个人成就的人群。但是，干法并非适用于所有人，还有一种更加灵活的生活方式——活法。

## 第二段：灵性活法

相对于干法，活法是更加注重人的内在需求和自我价值的一种生活方式。活法要求我们寻找真实自我，探索自我，同时享受生活和体验自我，不断完善自己的人生，提高自己的精神层次和人生境界。活法是关注自身情感和心灵体验，以爱心、思想深度、智慧和自然为理念，注重人与人之间的关系和彼此的影响。活法强调与自己、与他人和与大自然和谐相处，追求自我成长和人格修养，这种生活方式更加具有普遍性。同时也与现代人的内心寂寞、压力和焦虑等情感困扰相联系。活法更多是以平静、安和、和谐、自然和舒适为生活目标，它适用于追求心灵和身体的健康平衡、人际和谐、环境保护和生命美好的人群。

## 第三段：干法与活法的区别

干法和活法两种生活方式的最大区别，其实在于它们侧重点上的区别。干法注重成就和物质，是一种功利主义的生活哲学；而活法则更加重视人的内在体验和情感，是一种追求精神平衡和身体健康的生活方式。干法比活法更加关注个人和物质利益，活法强调人际和谐、自我实现和心灵成长等。干法通常更注重短期的成功和汇报，而活法更注重长期的精神福祉和幸福感。在具体的生活中，可以选择合适的干法或活法，也可以根据自己的需要和实际情况，灵活地运用两种生活方式。

## 第四段：干法和活法互补

实际上，干法和活法并不是完全矛盾和对立的，它们可以互补共生。活法需要干法的支持，经济富足和有成就感的基础，才能更好地追求自己心灵自由与身体健康；而干法也需要活法的支持，否则会出现倦怠和工作疲惫，缺乏精神上的激励。活法在日常生活中促进人际关系的和谐，也会在工作中发挥重要作用，增强工作效率和员工的积极性。

## 第五段：我的启示与思考

在读完《干法与活法》后，我开始思考自己的生活方式，并试图找到自己的生活方式。我发现，对于普通人而言，既不能完全遵循干法，也不能完全奉行活法。对于我而言，生活需要富有意义和价值，需要努力工作和创造成就，但也需要有自己的兴趣爱好和精神追求。这就要求我综合考虑，在事业追求的同时，注重内心与身体的平衡，在牢记干法、活法优点的同时，选拔适合自己的生活方式。最重要的是，我应该保持积极态度，以爱、忍耐、宽容和感恩的心态面对生活中的挑战和困境，并不断地提高自我素质，才能更好地实现自我价值和追求生命的美好。

## 结语

通过《干法与活法》，我对自己的生活方式有了深刻的认识，并对干法和活法有了更加清晰的认识。这本书不仅提供了两种不同的生活方式，而且给我们提供了一种更加全面、综合和科学的生活平衡的思考，这是具有非常重要的意义的。我相信，在实际的生活和工作中，只有找到适合自己的生活方式，始终保持积极的心态和健康的身体与精神，才能取得长足的进步并获得更加美好的人生。

## 活法读后感篇三

带着疑惑之心翻开稻盛和夫先生的《活法》、《干法》，怀着感激之情拜读到这两本励志经典的最后一页。稻盛先生朴

实、真诚的话语，使我这个生活在“世道迷离”的时代，“看不清前途”的青年豁然开朗，并满怀信心走向工作岗位。

在这两本书中，稻盛先生以自己奋斗的一生为佐证，给我们讲述了获得事业成功的要素：积极的思想、努力的工作。

积极的思想，就是指要有一个健康、正确的人生观、价值观，以引导我们朝幸福、光明的目标前进。一旦思想出现错误，我们付出的努力越大，就会在歧路上走得越远。如何才能把握好人生的大方向呢？稻盛先生指出：单纯的原理原则就是人生的指针，这个原则用简单话来说，就是不违背基本的伦理道德，不违背自己的良心。这道理看似简单，却是直指人心，让你在做出每一个决定之前，直接与自己的良心和灵魂对话。世界各国文化、各种信仰千差万别，但人们对良知的定义却十分相近，“善良、正直、不贪婪、不自私”等等是古今中外，各个名族都推崇的，人们只要遵循这些基本的良知，就不会走向错误的方向，否则，即使暂时获得利益，终将为自己的行为加倍偿还。

努力的工作，就是指“付出不亚于任何人的努力，全心投入自己的工作”。稻盛先生相信造物主的存在，认为神灵会垂青于那些拥有“美好善良的意愿，勤奋努力的工作”的人，而一个懒散的人是羞于向神灵祈求成功的。“努力”，一个多么普通的词，从记事起，身边的人就不断的教导我们要努力学习、努力工作等等，似乎大家都晓得“努力”是走向成功的必经途径。可是，教者与被教者又有几个人做到了真正的努力呢？至少，我只能很羞愧的对自己说，我一直都不够努力，不够认真。这么多年来，我竟然真如稻盛先生在书中所说，喜欢拿“生活总是不遂人愿”来掩盖自己不够努力的事实。面临即将到来的工作，我曾十分忧心自己不能胜任，甚至想，实在干不来就换个工作吧，毕竟以前学的专业跟电池材料不是十分对口。现在对号入座的想想，这又是一个拿“生活总是不遂人愿”作挡箭牌的例子。稻盛先生一针见

血的话，一方面让我那单薄的借口再无容身之处；另一方面更给了我莫大的鼓舞，努力去学、去钻研，哪有什么不可完成的可怕的工作！

当下新能源领域正迎来历史性的发展机遇，锂电池作为一种技术较为成熟且

应用广泛的绿色能源，所处的大好优势不言而喻。作为全国乃至全球领先的锂电池材料研发和生产者，我们肩负者为全人类提供更好的绿色能源材料的重大使命。在今后的工作中，我当牢记这种使命感，以稻盛哲学为指导，努力的、全心的、诚实的对待工作，通过为公司、为社会创造价值来实现自己的价值，提升自己的灵魂。

## 活法读后感篇四

干法与活法是两种不同的生活方式，创造了不同的人生。它们有各自的优点和缺点，但是它们都能成就一个成功的人生，只需要根据自己的喜好，选择一种合适的方式，为人生成功开启新的篇章。

### 1. 干法

干法强调的是稳定和有规律的生活，适合喜欢安稳的人。然而，过多的安稳可能导致生活单调乏味，缺少乐趣。干法成功，需要严格的计划和纪律，以及出色的自我管理能力。这种生活方式非常适合那些目标明确，为了实现目标而需要自我约束的人。

### 2. 活法

活法是一种更加自由和灵活的生活方式，尤其适合富有创造力和想象力的人。也许他们没有清晰的目标，但是他们的生活充满惊喜和激情。然而，这也可能导致一些不确定因素和

意外的风险。活法成功，需要创造力和机智，可以适应任何环境，但他们也必须保持高度警惕。

### 3. 干活与活干

干活与活干是两种不同的态度和生活方式的综合。干活与活干的人通常拥有清晰的目标和计划，但不局限于这些计划。同时，他们也愿意把原本单调而无趣的任务变得更有趣，加入自己的兴趣爱好，使得生活更健康和丰富多彩。这种生活方式可以让人们成为更好的领导者和创造者。

### 4. 学会平衡生活

生活中对于干法与活法的选择并没有标准答案。生活就像一辆车，需要注意油量的平衡，不能过度干法或过度活法，让车子继续前行。平衡是关键，我们需要根据自己的个性特征和职业需要，制定适合自己的生活方式。我们要重视身心健康和人生幸福的平衡，同时保持足够的热情和动力，获得成功的生活。

### 5. 结论

总的来说，干法与活法是两种不同的生活方式，它们在帮助人们发展交际、增加动机、激发想像力方面发挥了重要作用。选择正确的生活方式需要根据性格、个性风格和职业发展等多重要素综合考虑。无论选择哪一种生活方式，都应该在生活中寻找平衡，并保持足够的热情和动力来实现自己的人生目标。

## 活法读后感篇五

《活法》一书，是日本经营之圣稻盛和夫先生对他的生命哲学的讲述。书中句句都来自作者对生活的感悟，文字虽平实无华，但是撼动人心。

当今社会，经济飞速发展，竞争惨烈，节奏加快，信仰缺失，利益的驱使，使得一些人已忘记了人之根本。如何拨开迷雾，重塑自我，《活法》给了我们启迪。稻盛和夫先生全书都在诠释自己的“活法”，先生提出了“人活着到底是为了什么？”——“在于提升心性、锻炼灵魂”；“是为了做一个比降临人世之初更好的人”。先生提出了“人生要怎样才能过得更好，怎样才能尝到幸福的果实”——先生给出了方程式：人生·工作的结果=思维方式x热情x能力，并形象的给出了分数区间：思维方式分数区间：-100~100分，热情分数区间：1~100分，能力分数区间：1~100分。先生把人生如何能活好这样一个多少年来困惑了不知多少世人的问题，通过一个方程式，几个因素分数区间及因素间的乘法的关系，很直观的告诉人们每个因素在结果上占得的权重。

与稻盛和夫先生的一次心灵交流，是一次心灵的洗涤。先生把心中所思所想毫无忌惮地全部说出来，从根本去探讨生存与生命的意义，通过列举一些工作中的事例及他的处理方式方法，向我们传递了一种人生观、价值观、世界观。

《活法》让我重新审视了自己的人生，更加明确了做人做事的心态和原则。通过读此书，我获得了几点感悟，总结出来与大家分享。

一是做人做事要有一个简单的心态。一个实践伟大事业的人，其实在心灵深处，有着最简单的人生观。稻盛和夫认为，为人就是要坚持做人最基础的原则，坚持行善。对身边人，对社会，扩大到对整个世界心存利益之心，并且孜孜不倦、不畏艰难地去实践这种善意。生命的价值就在这种实践中展现。企业经营之道很简单，“不是公司的利益或面子，而是对社会或人类是否有益”。尽管资金十分充裕，但是他拒绝投资房地产赚取浮财，因为“只有自己辛苦赚取的钱财才是真正的利益”。乃至大到国际事务，也是“大道至简”。日本不能就侵略他国做诚实的道歉，就是因为带了太多复杂的想法。做了罪恶，就应该真诚道歉，这是简单又合乎最基本情理的表现。这样直心去做，一切都很简单。世界各国出现贸易争



端，那是因为有国界，于是有了在此基础上的国与国的争夺。如果统一货币和政策，整个世界成为一个国家，问题就会迎刃而解。稻盛和夫崇尚“化繁就简”，这是禅意的表现。

二是要常怀感恩之心和利他之心。人之所以快乐，不是因为得到的多，而是因为计较的少，心中常怀感恩之情，只有拥有一颗懂得感恩的心，才能最大限度地获得工作的满足感，也只有“知足”才会“常乐”。而拥有一颗利他之心，也是我们快乐的根本，佛说：“心里有鬼，看见别人都是鬼；心里有佛，看见别人都是佛”。予人玫瑰，手有余香，爱人即爱己，帮助别人就是帮助我们自己，用一颗博爱之心，拥抱世界，感到幸福的首先是自己。

三是要培养做人做事的恒心。把平凡化为非凡的是“持续”、把失败转为成功的是“坚持”，这是稻盛和夫先生总结出的道理。这是一个很简单的道理，就是我们童年时常说的“只要功夫深，铁杵磨成针”的道理，只要你肯付出就会有所收获，如果我们能够十年如一日、持之以恒地去钻研我们的本职工作，凭借我们一股傻劲、干劲去面对工作中的难题，相信就不会存在我们攻克不了的难关。一分耕耘，一分收获，只要你肯付出就会有所得，持之以恒，坚持到底，你将收获丰硕的果实。

四是要适当的给自己加压。当读到年轻的稻盛和夫在濒临倒闭的京瓷制造出了美国的大企业才刚刚研发出的新材料时，我第一个反应是先生真了不起，水平真高。不过我很快想到，稻盛和夫仅仅是水平高吗？仅仅是技术好吗？试问，在他试制这种新材料时，真的有人要求他一定要造出来吗？我想除了他自己以外，谁要是提这样的要求都是过分的。指望一个濒临倒闭的小作坊造出美国大公司投入巨资才研发出的材料，这根本就是天方夜谭，只有稻盛和夫自己才清楚能不能做，怎样才能做出来，真正的动力与压力其实来自稻盛和夫自己，即使他当时做不出这种新材料，也没有任何人可以指责他。对我们个人来说，真正对自己起作用的动力与压力来自自身，

我们要适当的给自己加压。

五是要以积极的心态面对困难。工作中遇到困难是再平常不过的事情，能否以积极的心态面对困难是影响快乐工作的重要因素。在任何情况下，我们都需要凭着信心和勇气，与困难正面交锋，就算目标高到自己都觉得不可能，就算困难大到“前所未有”，也不必有丝毫的胆怯，只有勇往直前的努力到底，才能唤醒我们的潜在能力，让我们展现出难以置信的力量。抱定这样的态度，即使境况再恶劣，仍然不会影响我们享受工作本身的快乐。

合上书，稻盛和夫先生的思想仍在我的脑海中萦绕。我们匆匆的奔走在路上，不停的赶路，甚至模糊了我们前进的方向，亦或忘记了我们赶路是为了什么？稻盛和夫先生提醒我们——正在赶路的人们，不妨且行且停，思考我们赶路为了什么？我们活着为了什么？我们怎么活才具意义。欣赏一下身边被我们略去的大自然的风光，享受一下生活的美好，抖抖精神，重新上路。

## 活法读后感篇六

动植物及各种万物都有他存在的价值，各自出演各自的角色。少了任何一个元素，宇宙都不为宇宙。人是唯一有意识的动物，我们身体里每一个细胞的微小构成，都是亿万年前恒星的尘埃。

亿万年前，宇宙大爆炸，宇宙意志费那么大气力孕育人、生物，究竟为何？各种生物的存在都不是偶然，而是必然；都有造物主赋予的作用，都是基于宇宙的意志而存在。凡事存在都有价值！我们应该持续就是力量让人坚持不懈，长期磨练自己，从而把平凡变为非凡。

.....

运用稻盛和夫的话：越是错综复杂的问题，就越要根据简单的原理和朴素的思想进行判断和行动。我想这是拨开云雾见南山，直接洞悉事物本质和解决问题的最佳方法。

我们应以利他之心做人做事，磨炼灵魂，提升心智。

## 活法读后感篇七

### 第一段：引言（约200字）

《活法》是一本让人耳目一新的书籍，它深刻地阐述了人类的生存哲学和人生伦理，为人们提供了可供借鉴和借鉴的经验和教训，对于我们认识自己、认识世界、认识生命，寻找生存的价值与意义，具有很大的启示和指导意义。

### 第二段：阐述书中的主要思想与内容（约300字）

《活法》的主要思想是如何正确地活着。作者坚信，人生的本意是在这个世界上活出自己的样子，并不是一味追求物质和名利。他提出了“最好的味道是恰到好处”、“人生的意义就是不断前进”等深刻的思想，认为它们是实现人生价值的关键所在。同时，书中充满了作者的个人经历，收藏了很多有趣而重要的思考，通过讲述故事和引用典故的方式呈现出来，让读者感受到作者对人生的真实感受。

### 第三段：书中给我带来的启示（约300字）

在《活法》中，作者讲述了他自己的成长和自我发现的过程。他认识到，耽于享乐和懒散只会让人陷入自我救赎的旋涡中，而通过不断地努力和追求自己的理想，才能真正地理解什么是有意义的生活。阅读这本书，让我深刻认识到，人生中最重要的是不断自我反思，发掘自己的潜力，必须拥有永不气馁的心态，勇敢地面对任何困难和挑战。

#### 第四段：如何通过这本书提高自我（约300字）

《活法》一个重要的观点是，为了正确地活着，必须意识到自己的局限性和生命的短暂性。我们应该真正地发现自己的优点和缺点，找到自己的本质和目标，并不断地朝着实现自己的理想和目标迈进。这些思考和方法可以帮助我们在生活中发现自己的独特性和价值，并给我们提供思考和决策的指导。从这本书中学习，我们可以不断探求自己的意愿和决策，以实现自己的生命价值。

#### 第五段：结论（约200字）

《活法》虽然只有短短的200多页，但却以其深邃而简洁的阐述，让读者瞬间明白了如何正确地活着。这本书激励我们追求自己的理想，以自己的方式活着，并让人们认识到，生活的真正意义并不在于瞬间的享乐和权利，而在于追求真正的价值和事业。我相信，只要我们实践这本书所提出的思想，就能够变得更加深刻和富有成果。

### 活法读后感篇八

作为一本闻名遐迩的心灵励志书籍，《活法》给予了我很大的启示与指导，让我深刻地体会到了生命的真谛。在这本书里，作者安德鲁·马修斯教人们如何用正确的态度和思维方式来面对困境，在外在的束缚中寻找内心的自由，创造出自己的幸福。下面我将从五个方面来谈谈我的读后感和心得体会。

#### 第一，内在的力量

书中强调了内在的力量对个人成长和幸福的重要性。面对困境，我们需要发掘内在的力量，在自己深处找到对自己和生活充满信心的源泉。正如在书里所说的：“有些事情不是不能变，而是想不通怎么变得更好。”我深刻的认识到了自己

的内在力量，通过积极乐观的态度和心态，激发出自己的潜能，战胜了生活中的困难和挫折。

## 第二，开放的心态

在《活法》中，作者强调了一个开放的心态对于生命的重要性。人们应该在每一次遇到挫折和困境的时候保持冷静，积极思考出一条有效的解决之道。作者通过各种有趣的例子解释了这一点，让我明白了一个开放的心态才能让我们走向成功，创造出更多的可能性。

## 第三，有意识的改变

《活法》带给我的启示还有一点就是我们必须有意识地改变我们自己。我们不能呆在一个半死不活的生活状态中，也不能被自己的思维方式困住。书中提到：为了实现自己心中的目标，我们需要在每天的日常生活中加入更多积极的元素，比如说锻炼身体、读书、社交等等。我发现这些只有经过大量的实践，才能真正地便成为一种可以自然而然加入到我生活中的习惯。

## 第四，自我控制

为了更好地成就自己，我们必须懂得自我控制。《活法》中提出了一种很有用的自我控制方法——冥想。冥想可以帮助我们达到目标，重新梳理自己的思维，让我们走上正确的道路。同时，书中还提到了自我习惯的控制，通过强化自己的行为习惯来让好习惯和好状态成为自己的一部分。

## 第五，付诸行动

在读完《活法》之后，我们不能仅仅停留在书中得到的高调思考。正确的思想和态度不是凭空产生的，只有通过付诸行动，最终我们才能真正地摆脱我狭隘的思想和局限，成就自

我。同时，书中提到了勇敢地迈出行动的重要性，只有勇于接受挑战，我们才能成为不断前进的生命力。

总之，《活法》是一本非常有启示性和可操作性的心灵成长书籍。读完这本书之后，我清楚地认识到了生命的真谛和自身的缺陷。在接下来的日子里，我将在书籍中学到的指导和我自我实践和不断完善中相互交织，让生命更加充盈。