# 《开放你的人生》读后感-[精品]

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-07-13

*第一篇：《开放你的人生》读后感-[精品]《开放你的人生》读后感最近，读了王辉耀先生写的《开放你的人生》，作者以一个有丰富经验的过来人的眼光，向我们青年人介绍了在目前的开放社会里面，如何定义和实现自己的人生价值。书中所列举的很多事例和观点，...*

**第一篇：《开放你的人生》读后感-[精品]**

《开放你的人生》读后感

最近，读了王辉耀先生写的《开放你的人生》，作者以一个有丰富经验的过来人的眼光，向我们青年人介绍了在目前的开放社会里面，如何定义和实现自己的人生价值。书中所列举的很多事例和观点，都给我留下了很深的印象。

作为励志方面的书，其实市场上有很多种，但作者以其丰富的人生经历吸引了我，并且提出了很多值得思考的问题。在书中，作者首先分析了各种不同类型的人在面对人生发展时的困惑与瓶颈，并由此提出了成功的人生的各种不同的定义。同时，又述说了在目前全球化的环境下，人们努力开放和拓展自己的人生，使自己的人生更加丰富多彩的必要性。作者总结了十点构成开放式人生的要素，并辅以众多真实的事例加以阐述。

十大构成开放式人生的要素包括：开放心态、视野开阔、拥有自信、富有胆略、有效策划、高效行动、不断创新、整合平台、构建人脉和打造品牌。这十点要素，各有各的精彩，但其中让我感触最深的就是其中所涉及的开放心态和开阔的视野。

青年人在纷繁复杂的社会中，由于分辨能力不强，很容易被片面的现象和观点所迷惑，形成对社会和人生的片面甚至极端的看法。所以，具备开放的心态和开阔的视野是非常重要的。“海纳百川，有容乃大”，心态对人生、理想、个性、行为、思维都起导向作用。开阔的视野则能使我们在全球化的时代对时代发展、国家政策、市场行业及周围环境有深刻的洞察力和敏感度。这样才能是我们在机遇面前领先一步，早日规划人生。

作为刚刚从校园进入社会的年青学生，开放的心态和开阔的视野对于日常的工作的指导作用还是很明显的。任何工作都是一种经历，你以不同的心态，不同的角度去看，收获都是不同的。或许多年以后回首，你会感激你走过的每一步„„

思想开拓，行动务实，享受过程同时关注结果，在开放的社会中，只要努力，都将会拥有开放的人生。

**第二篇：《开放你的人生》读后感**

《开放你的人生》读后感

最近，读了王辉耀先生写的《开放你的人生》，作者以一个有丰富经验、过来人的眼光，向我们青年人介绍了在目前的开放社会里面，如何定义和实现自己的人生价值。书中所列举的很多事例和观点，都给我留下了很深的印象。

作为励志方面的书籍，其实市场上有很多种，但作者以其丰富的人生经历吸引了我，并且提出了很多值得思考的问题。在书中，作者首先分析了各种不同类型的人在面对人生发展时的困惑与瓶颈，并由此提出了成功的人生的各种不同的定义。同时，又述说了在目前全球化的环境下，人们努力开放和拓展自己的人生，使自己的人生更加丰富多彩的必要性。作者总结了十点构成开放式人生的要素，并辅以众多真实的事例加以阐述。

十大构成开放式人生的要素包括：开放心态、视野开阔、拥有自信、富有胆略、有效策划、高效行动、不断创新、整合平台、构建人脉和打造品牌。这十点要素，各有各的精彩，但其中让我感触最深的就是其中所涉及的开放心态和开阔的视野。

青年人在纷繁复杂的社会中，由于分辨能力不强，很容易被片面的现象和观点所迷惑，形成对社会和人生的片面甚至极端的看法。所以，具备开放的心态和开阔的视野是非常重要的。“海纳百川，有容乃大”，心态对人生、理想、个性、行为、思维都起导向作用。开阔的视野则能使我们在全球化的时代对时代发展、国家政策、市场行业及周围环境有深刻的洞察力和敏感度。这样才能是我们在机遇面前领先一步，早日规划人生。

作为初入职场的青年员工，开放的心态和开阔的视野对于日常的工作的指导作用还是很明显的。任何工作都是一种经历，你以不同的心态，不同的角度去看，收获都是不同的。或许多年以后回首，你会感激你走过的每一步……

思想开拓，行动务实，享受过程同时关注结果，在开放的社会中，只要努力，都将会拥有开放的人生。

**第三篇：《开放你的心态》读后感**

人的一生将会遇到许多挫折与挑战，用不同的心态去面对它，将会达到不同的效果。有的人敢与面对挫折，将它作为一种学习的资本，从中汲取教训，从而取得成功；有的人将挫折看成洪水猛兽，遇到挫折就选择逃避，从此一蹶不振。看了《开放你的心态》这本书，我对挫折有了更深刻的理解，只要我们能用积极的心态面对挫折，将不再悲观，从此走向成功。

一、拥抱挫折，才能真正地认识自己

戴高乐曾经说过：“挫折，特别吸引坚强的人。因为他只有在拥抱挫折时，才会真正认识自己。”

他说，每天清晨给你的头脑洒上一点香波，让每天有一个愉快的开始，则一天里所有的事都会变好，你所面临的挫折就会离你而去。他要人们把消极思想所带来的灰尘污垢去掉，每天都以清醒的头脑开始新的一天，这种智慧、清闲的思想将会引导你走上成功之路。因此，你可以根据这些重新看待你的挫折。试，真正去试；信，真正去信。将这些原则真正运用到你的挫折上，一切失败均能克服。当你能够借着这些积极的、有创意的想法去动力时，你便可以完全发展自己，再也不会被挫折打倒了。

要想占用挫折，学会积极性思考非常关键。人必须调整心态，直到否定思维转变成肯定思维为止。当著名公益人物马丁博士还是一个小孩子的时候，学校里有一位令他难忘的好老师。他常常会突然无缘无故地停下讲课，走到黑板前写下两个好大好大的字：“不能”。然后转过头来，笑问全班同学：“我们该怎么办？”同学会高高兴兴地告诉他，“把‘不’字去掉。”

老师拿起板擦，把“不”字去掉，“不能”就变成了“能”了。每个人都需要这样的教导，每个人必须随时提醒自己，把“不”字去掉，就只剩下“能”了。这就是每个人真正去想的方式，想自己远离失败。如果“不能”这个词在心中气概就会招致许多烦恼。如果你常采取一种“不能”的态度，你会惊讶地发现，即使是很成功的事业也会渐渐衰败。

因此，我们要避免这种现象，遇到挫折时，不要灰心，多给自己说“我能行”，特别是在我们的教学工作中，要相信自己，相信自己的学生。

二、开放心态,从失败中学习

失败正如冒险和胜利一般,是人生必然具备的一部分，伟大的成功通常都是在无数次的痛苦失败之后才得到的。

享受工作乐趣，便是展望未来的成功，遗忘过去的失败。讨厌自己职务的人，做法往往相反。他们回想过去的众所周知，启动往日所有的成就，以致摧毁自信心。从未成功的人总是为每一次失败而自责不已。另一方面，虽会遭遇挫败但仍喜欢工作的人却能了解过去犯了多少错误并不重要，重要的是能不能从每一次失败中汲取教训，以便在下一次能有较好的表现。

在工作中，我们常常受到批评，有来自学校[内容来于斐-斐\_课-件\_园FFKJ.Net]领导的，也有来自同事或家长的，但我们不必感到失望、不平或愤怒，而应把精力用来研究下一步的计划，如何能把工作做得更好，让领导、家长、学生更满意。与办公室同事共同研究你的计划，不要浪费时间和精力，彼此抱怨，而应该共同努力，解决问题，相信不久的将来，我们都会成为一名优秀的教师，快乐的教师。

三、在失败中看到一种宽松心态

一位教育学教授在班上说：“我有三字箴言要奉送各位，它对你们的教学和生活以及冲破人生难关都会大有帮助，而且这是一个可使人心境平和的妙方，这三个字就是：‘不要紧’。“不让挫折感和失望破坏平和的心情，是享受生命的重要一课。我觉得这三个字在我们的教学工作中尤其重要，有些年轻教师往往会自我夸大失败和失望，以为那非常要紧，以为好像到了或者生或者死的关头。然而，许多年过去后，回头一看，我们自己也忍不住笑自己，为什么当初竟把那么丁点儿小事看得那么重要呢？时间是治疗的方式之一，但是学会积极地面对挫折，则能避免长时间的漫长而痛苦的恢复过程，并且能便于工作这个过程变成一段快乐享受的时光。

有的人把生命看做是占有，占有钱，占有权力，占有财富，占有名利，占有……这样的生命，总是把人生的意义定在一个点上，当这个点实现后，就开始追逐下一个点。也许在到达一个具体的点时，有一个瞬间的快乐，但很快就被实现下一个点的焦虑所代替。在这样的人生中，人本身只是一个追逐目标的工具，而不是生活本身。所以，人生总是被忙碌、焦虑、紧张所充满，患得患失，至死也没能放松地品尝一下生命的美好。而有的人则把生命看做是上苍给予的礼物，是一个打开、欣赏和分离这个礼物的过程。因此，这样的人坚信生命本身是快乐，是爱，无论处在什么样的环境中，即使是非常恶劣的环境中，他们也能泰然处之，像是在迪斯尼乐园中那样，兴趣盎然地去寻找、发现、享受生命串的乐趣。对于这样的人来说，重要的不是拥有了什么，因为他们知道他们已经拥有了一切；重要的是他们是什么，是不是真的享受了自己的生命。

说“不要紧“不是要使自己变得麻木不仁，对失败挫折无动于衷，而是要变得更敏锐、更智慧，从中看到生命的快乐，使自己在众所周知和挫折中看到一种宽松的心态，这对你冲破人生难关是大有益处的。

最后，卡尔森博士建议道：“给自己写一张纸条，开始多想想你拥有什么，少想你要什么。如果你能这么做，你的人生就会开始变得比以前更好。或许这是你这一辈子第一次知道，满足是什么意思。”我觉得他说的非常有道理，人的欲望是无止境的，一个愿望接一个愿望，永远不会有停止的一刻，我们只有满足于我们现在所拥有的，才会得到真正的快乐。

李开复博士说:“挫折不是惩罚，而是学习的机会。”希望大家都能正视挫折，拥抱挫折，把它当成人生宝贵的财富。

**第四篇：因为这是你的人生读后感**

因为这是你的人生读后感

认真读完一本名著后，相信大家都积累了属于自己的读书感悟，这时候，最关键的读后感怎么能落下！那要怎么写好读后感呢？以下是小编整理的因为这是你的人生读后感，希望对大家有所帮助。

因为这是你的人生读后感1

《因为这是你的人生》告诉我，人生的每个选择，都会使我们之后的选择变得更多或更少。今天的我们，时刻为自己想要的选择奋斗着。我们所做的一切努力，包括学习、工作、赚钱、甚至是下楼倒垃圾，这些都是为了让我们的人生拥有更多的选择。

这不禁让我想起了今年高考成绩被屏蔽保护的李姐姐，我问她考好的策略是什么，她说，初中阶段，自己已经很明确自己真的想要什么，未来的自己想要怎样的生活，选择了一个方向，便毫无顾忌、毫无保留地往那个方向前进……中学六年，她用一张张白纸记下了数万个知识点，有然后把它们整理在一起，“批阅十载，增删五次”，最终带着几本厚厚的笔记本迎战高考。那些天才们嘲笑她：“做了那么多笔记，怎么还是考不过我呀。”“你那么刻苦，还不是那样。”……无论经历什么坎坷，她依然心无旁骛、静待花开地坚守着心中的信念，坚持着自己的选择。终于，多年来的汗水和墨水，换来了河源市文科状元最耀眼的称号。而今，中国有多少大学，她便有多少选择，她收到了清华大学预录取的通知；她报了北京大学法律系……还有许多名校给她投来橄榄枝。不可置疑，今后，名校毕业的她又会面临比其他人更多的选择，在日新月异的未来，或许大家会为一份工作挤得头破血流；或许是千军万马过独木桥，而她，却可以走的比很多人都潇洒和坦然，成为可以选择的关键决定者。

想想我们的今天，比如选择了翘课，等到这一科不过关，我们说被老师挂了科，而不说是我们选择不念书；比如坐在书桌前，选择了打开“王者荣耀”，把作业放一边，等到老师催作业的时候，说老师布置的作业太多，时间不够，而不说我们选择了玩游戏不写作业……把事情推给别人，当然很轻松，但造成的后果就是，我们越来越忽略自己在很多事里其实是最关键的决定者。这样的选择，也造就了自己的未来，还剩有多少选择……

怎样判断一个人活得好不好？最简单的判断标准就是：这个人活得有没有选择。

“我们被生出来是没有选择的，最后死也是没有选择，在这生与死的两端之间，我们渴望给自己多一些选择。”

选择，这就是属于你的人生……让我们为选择而奋斗，为自己而活着！

因为这是你的人生读后感2

《因为这是你的人生》这本书围绕的是如何提高情商、提高处理人际关系的能力。全书26章，14章讲述人际关系的基本建议，另外各有6章专门针对亲子及友谊两方面的人际关系展开论述。

在读这本书之前，我对于从小到大经历的人际间交往存在着很多疑惑与不解。这本书读着读着，那些疑惑的瓶盖就好像噗噗噗自己弹开了一样。以下我分享感触比较深的几个点：

首先要讲的，是一项重要的情商原则：“明白”，明白自己的需求，做个头脑清楚的人。

也许你有过这样的经历，给身边某个曾经犹豫不决的人提了建议，却压根不被他采纳，他偏要按照自己的想法行事，可偏偏，事实证明他的选择是对的。怎么会这样？这样”内心强大”的人头脑清楚、明白为什么做这样的决定。摸索出自己的需求，拿定了自己的主意，便不会容许别人意见塞进来。

再举个例子。同样的场景：跟伴侣分手之后，有的人选择断绝联络，有的人选择将这份感情转化为友谊。为什么不同的人会做出不同选择呢？那是因为不同的情侣对这段感情的需求不同啊。当事人摸索出自己的需求后，明白了自己对这份关系的需求，到底是继续、转化、结束关系，于是照此作出安排。

第二个要讲的，是情商原则的“刚刚好”，说的是要有分寸感、把握好界限。

想象这样的场景：春节过年三姑六婆锲而不舍地拐着弯打探你的工资，逼得你一气之下起身离开。这是什么道理？身边如果有这么一堆没有分寸感的人，就会逼得我们不得不有分寸感。书上写道：适当地保持距离，尊重每个人的界限。探索出令自己舒服的界限，既别去侵犯别人的界限，也别让自己的界限被侵犯。

“刚刚好”还启发这我们：对不同程度的亲密程度，抱有的期望要与之匹配。人与人的沟通分为五个层次：打招呼、交换无关痛痒的信息、交换看法和观点、交换感受和情绪、交换秘密。前两层的打招呼、交换无关痛痒的信息只是浅层的交流。而大部分人的社交呢，都停留在第三层次：交换看法或观点。但凡能交换感受和情绪，与对方就能够得上朋友关系；真正能交换秘密的，只有人际关系最亲密的人。期望“点头之交”能对我们倾诉秘密，这不就是没有做到“刚刚好”吗？

第三点想分享的，是我们作为儿女，如何处理与父母的关系？

亲子关系是与生俱来的，我们没法选择成为谁的儿子、女儿，无法选择出生在怎样的原生家庭。

如果你生在“爸妈总觉得别人家的孩子比你好”的家庭，很少获得来自父母的鼓励和肯定，不妨发挥内心的魔法，想象出既懂你又宠你的父母，从而降低对真实父母的期望。

如果父母向我们提出各种要求，要你去替他们完成自己的人生愿望，这便是父母对子女的勒索。面对勒索，别立马投降，用谈判的方式讨价还价。区分出哪些是自己的期望，哪些是父母的期望，排出轻重缓急。在小事上，我们可以满足父母期望，但在大事上，我们一定别牺牲自己的`期望来成全父母。

还有爸妈，甚至会嫉妒眼红子女过得比自己好，让子女对此产生歉疚感。那么，我们做子女的，千万别故意避免活得太爽，别故意陪着父母感觉不幸，更不能因此放弃追逐更大的梦想。

第四点是友谊关系，不同于亲子关系无从选择，我们掌握着友谊的选择权。我们要做的，除了把握交友的主动权，还要选择对我们有启发、方向感明确的人当朋友。

对于交友，以往我们可能陷入了这样的误区，认为：完美无瑕的人、有主角光环的人在收获友谊上占优势，于是让自己变得十分逞强，拼命成为有趣的人。这本书打开了另外的窗，介绍了几个独家方法。一是学会示弱，让对方很容易就能帮助到你，给到他这样的机会，让他收获助人的乐趣，他便会愿意与你交朋友。二是甘做绿叶，衬托红花，不一定非要你做那个很有趣的人，换个思路，懂得倾听身边某个有主角光环的人，便能收获友谊。进一步的，如果赞赏到刀口上，关系或许还很可能升级为知音。

此外，提高交友门槛也是十分重要的。只有选了对的人当朋友，将狐朋狗友拦在门槛外，才能起到助力提升我们情商的效果。结识良师益友，就像是戴上转换视野、校队人生方向的眼镜。与我们经历相似的人很少让我们获得不同的理解角度和结论，只有借由那些拥有不同历练的人作眼镜，才能帮助我们窥见不同的价值观。这样的朋友能带给我们启发，帮助我们拓宽视野、成长心智。如果你不清楚活着要做什么，那也不妨就找方向感明确的朋友，循着他们的视野去探究我们想要的人生目标。

以上便是我分享的主要内容，包括：情商的两个原则：“明白”以及“刚刚好”，还有如何调整与父母的关系，以及借朋友成就更好的自己。当然，书上还有很多比较精彩的细节，没法在这里详细分享。总之，这本书带领我系统思考人际关系，引导我们想通缘由，走出行动误区，令我受益匪浅。

**第五篇：你的人生可以改变 读后感**

《你的人生可以改变》读后感

本书生动的引用了许多名人轶事和普通人的生活琐事，用谈心说理的方式告诉了我们，只要摆正心态，积极进取，我们的人生可以改变。通读全书，有以下读后感。

一、首先订立明确的人生目标

明确的目标是一切成功的起点，一个人只有先明确知道自己想做些什么，才能朝着目标去努力，并达到目标。

目标并不需要多远大，但是一定要符合自己的实际情况。可以根据不同的阶段，自身的不同情况，来订立层层递进的目标。这样，在一步一步实现目标的同时，自身也能够得到切实的进步。这样的目标订立方式，有利于激励自身的自信心，为完成下一步的目标打好坚实的基础。

在订立目标的同时，也要做到时时自省，只有知道自己现在所行驶的路线，才能到达自己真正想去的地方。

二、其次是保持积极向上的心态

在明确了有效可行的目标之后，就要研究怎么才能达成目标，其中最重要的就是保持积极向上的心态。在达成目标的道路上，必然将会经历许多的困难，积极的心态就像是一剂催化剂，能够帮助我们实现人生的最终目标和理想。

“你的心态，就是你真正的主人，你要么去掌握命运，要么是命运摆布你。”事实上，成功者与失败者之间，最大的差别就在于：成功者使用过去的成功经验和对未来的乐观态度，来支配自己的人生，而失败者正好相反，在他们的人生中，充满了一句、不满和怀疑的情绪。积极的心态在我们实现目标的过曾中，将会为我们提供巨大的力量。积极乐观的心态，是一剂良药，它让你不再抱怨。一个怀着积极心态的人，是不会被环境击倒的。

三、最后在成功之后不骄不躁，时刻记得激励他人

我们的生活中充满了挫折和困难，我们每天都要面对许多难题，不可能实施顺心。在感到灰心、失望与无力的时候，我们需要激励自己，也渴望来自朋友、家人或者其他人的激励。在我们自身取得成功之后，更要用积极的心态去激励自己和他人。

在成功时不骄傲，在失败时不气馁，保持积极向上的心态，人生才有可能真正成功。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！