# 2024年拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结(6篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-04-14

*拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结一作为一名大学生，我知道好的思维方式是如此重要。我记得小时候，因为父母给我提供了上学的机会，我才能够有机会学习知识。然后我进入了初中，但是不知道这样一直学习下去意味着什么。后来我又进了高中，因为三年...*

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结一**

作为一名大学生，我知道好的思维方式是如此重要。我记得小时候，因为父母给我提供了上学的机会，我才能够有机会学习知识。然后我进入了初中，但是不知道这样一直学习下去意味着什么。后来我又进了高中，因为三年后通过高考才能进大学，所以我努力学习。但是就算进了大学，以后的生活会是什么样子呢？

可能我的父母曾经引导我前进，所以我的思维处于被动状态。但是现在，作为一个成年人，我必须锻炼自己，让自己推倒脑海中的墙，不断超越自己！

文言文老师在这本书里讲了很多问题。比如：买房，恋爱，工作，如何提高安全感，如何成功。通过阅读，我对自己的现状和未来有了很多思考。对未来可能会有一些担心，但我会克服，自信快乐的生活。

正如余对这本书的评价：让我们的生命有自己的价值。的确，既然上帝给了我们生命，我们为什么不珍惜呢？我们要珍惜每一秒，改变思维方式，努力推倒思维之墙，让你对生活充满无限的渴望和期待…

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结二**

古典老师目前的职业是职业规划培训师，因此书中指出了很多当下社会年轻人在选择自己职业时所存在的误区，关于梦想和安全感，关于自我坚持和向外界妥协，关于两种截然不同的心智模式，关于成功学的不可模仿，关于全心投入的快乐……很多问题确实和正处于面临许多人生重大选择的我们密切相关。

其中印象比较深刻的主要有以下五点：

工作以后买房买车成家立业似乎是当下社会给年轻人人生的“标准答案”，做到这些就人生美满幸福了。因此大城市里，有多少正值黄金年龄的青年们背着重重的蜗牛壳一步一步地爬，什么诗和远方，什么生活的质量，都被一套房锁住了压住了，在最该冒险拼搏的年华里活得苟且而沉重。看似一栋房给了你一个安稳的落脚之处，给了心理上的安全感，可是事实上它制约了你的未来粉碎了你的梦想，无法走向更大的世界和更加精彩的未来。安全感来源于自身的强大和内心的`从容，而并非这一套房子。不要成为安全感的奴隶。

书中有一个对兴趣的定义我觉得很好，“兴趣就是以你最高级的形式投入到当下的事情之中去”，当真正的完全投入其中，那自然会有无穷的乐趣。面对一件事，产生的不再是我做了有没有用、急于想知道结果这样的想法，而只是全心全意地投入其中，感受过程的快乐，那才是真正的兴趣，才会感受到由内而生的最纯粹的最浓的快乐。去做了，投入了，才能感受到其中的乐趣。那些吊儿郎当说着我没兴趣就不去做的人，永远也发现不了真正的兴趣，感受不到其中的快乐。如此人生，岂不无趣？

我们所看到的世界，都只是整个世界中我们想看到的那部分。会凭借过去的经验来选择判断，构建出眼前的世界。这便是由心智模式决定的。

作者提到了两种心智模式—受害者模式和掌控者模式。前者把所有的错误归咎于外界产生自己很不幸的想法，并且只有在对比发现别人更惨中找到平衡，依赖他人，因为自己的不幸而得到他人的关爱，从中找到安慰。而后者在面临困难时则更倾向于思考如何解决，靠自己的力量去改变而不是怨天尤人，相信自己能够掌控局面。很想谈谈对受害者模式的感触，我曾经对一些朋友说过，我不喜欢被别人用可怜来形容，那样会让我觉得很难受。因为我不想去同情自己可怜自己，那样让自己显得很卑微，很凄惨，而我不喜欢那样的感觉。通过消费痛苦和不幸来博得同情和关爱的事我无法理解，这样一种行为只会让人陷入更深的依赖困境无法自拔，失去自我解决问题的能力，甚至有时候还会丧失自尊。我觉得，每个人都必须学会，独自生活在这个世界。

这是一个成功学大行其道的时代，成功学的书热销，事实上反映了当下这个社会的功利。很多人都希望通过看成功学找到成功的捷径，迅速走上人生巅峰。只看到了书中所提到的努力或是坚持，却没有看到每一个成功者的身世背景和具体情形。只要努力只要坚持就会成功的逻辑真是可笑，那些只是看似激励人心但不负责任的鸡汤而已。学会结合自身实际，适当放弃，找对方向方法，加上一些恰当的机遇，还有切实的努力，才是实在的道路。而另一方面，成功难道只有一种定义吗？只有当大官发大财事业腾飞才是成功？本身就不应局限于世俗意义上的“成功”，每个人有不同的追求不同的观念，何必拘泥于此呢？在不断前进的路上，不断超越自我实现自我价值的过程，本身就已经是一种成功了。

与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放。因为害怕面临结果，害怕失败，而选择拖延，或是纠结犹豫不做决定。这样，只会让损失更大。而等待的过程同时会造成心灵上的焦虑，反复折磨，所有的信心都被耗尽，最后不得不面临放弃。事实上，用来焦虑的时间足以让你好好去做一件事了。

其实看的过程中还有不少点也有感触，就不一一详述了。不过最后还是想说一点，虽然这不是一部灌鸡汤的书，也介绍了一些专业知识和实用的方法，很多话也很有道理我很赞同。但还是不知不觉中给我一种强行灌输正能量的压迫感，缺少一种更有温度的关怀。怎么说呢，没有真正的什么所谓人生宝典看完就能知道如何过好一生，前路那么长，究竟怎么走，还是自己好好琢磨吧。

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结三**

近期阅读了《拆掉思维的墙》，给了我很多启发，读后感到有很多收获。生活中是什么一直在影响着我们？当一件事情发生的时候，我们自己往往会给出各种理由和解释，找出很多客观缘由。可是这本书告诉我们，那么多的过往，那么多的事情，其实归根究底原因都很简单，是我们自己内心根深蒂固的思维模式形成的，是我们内心深处那堵墙在阻碍着我们，只有拆掉这堵思维的墙，我们才能够突破自我，破茧化蝶，实现我们的梦想。这本书不仅会给现在的很多年轻人以帮助，即使四、五十岁的中年人，也会产生不少启迪。因此，我郑重向大家推荐这本《拆掉思维里的墙》。

《拆掉思维里的墙》作者是古典，20xx年8月由北京联合出版公司出版。作者是一名中年企业创业者，大学就读土木工程，玩乐队、练散打，骑单车从长沙流浪到北京。后打拼于新东方，历任gre首席词汇讲师、集团培训师，新东方教育与职业发展协会会长。20xx年，创办新精英生涯，希望通过自己的经历和感悟帮助30%的青年人，“做自己，与众不同”。

“拆掉思维里的墙”，是一个非常好的理念，多少人在一道看不见的陈旧观念、僵化思维、固有模式的“鬼打墙”面前，前进徘徊，踏破铁鞋，无功而终。通过阅读此书，寻找、剖析自身那堵思维里的墙，去突破它，去“拆掉”它，打开梦想的窗，走出人生的困境，加速人生的巡航。

你的思维里有“墙”吗？再聪明、再有智慧的人，思维也会有狭隘的地方，诸葛孔明也难以突破“七出祁山”的困顿。我们每个人的内心中，都有一些潜在的思维定式或思想缺憾，比如追求安全感，缺乏勇气，丧失热情，患得患失等等，这些固定的思维方式，在我们脑海里不自觉中起着非常大的作用。它们驾驭我们、操纵我们，束缚我们的思想和行为，剥夺我们的热情和希望，让我们在碌碌无为的平庸状态中变得心安理得，在浑浑噩噩的麻木生活中变得浑然不觉。这可怕的固有思维模式，就象建在我们头脑中的一堵“墙”，严严实实地挡在了我们追求幸福、实现自我价值的路上。大家经常会“认为”，我这样的人或许就应该这样活，因为这就是我的性格，我的命运。

人们往往喜欢追寻安逸、稳定的环境，获得安全感。可是安全感是什么？作者认为安全感是杀人于无形的工具。如果你想进步、想提高、想突破自己，就必须脱离那个让你充满安全感的环境。

心智模式突破确实是很难的。每个人出生的时候都像一台崭新的电脑，干干净净的操作系统，可是在不知不觉中，在我们没有意识到的时候，我们就主动或者被动的安装上了很多程序，日复一日，让我们的系统越来越混乱，内存越来越小，运行也越来越迟缓。即使你意识到系统中已充满了病毒，可是在系统崩溃前由于你的惰性和安懒，由于顺其自然、安行其道的墙的遮挡，你懒得去清理他。

其实，没有什么东西是不能被打破的，即使是你自己的心智模式，再好的工程师也总会出点纰漏，打掉重建不是什么大事，系统崩溃也不过是重装系统而已，还能让你跑得更快。

怎样改变呢？书中讲到，最重要的就是投入，做一件事情，不要总是思虑周围环境是什么样的，不要去觉得你就应该是什么样的，要全身心地投入这件事情，相信你很快就能发现专注其中的乐趣。乔布斯说，唯有投入才能带来快乐。相信每个人都可以让自己变得更快乐。

这本书给了我一些意想不到的启示，书中提出的有些观点，加深了我对人生的理解，为我开启了一条崭新的思路。

这本书思路大胆，内容丰富接地气，读后受益匪浅。它告诉我们的，不仅仅是如何改变自己的固有思维模式，通过自身的努力获得事业的成功，还包括如何寻求内心真正的平静和幸福。在成功的道路上，你需要的或许是勇气，胆识，取舍，努力。而在幸福的道路上，你需要的\'却是满足，珍惜，智慧，慈爱。

时代在变，社会在变，人也在变，现在的学生既有个体差异，又有群体差异，在他们身上都有鲜明的个性和时代的烙印，我们的教育也应随之变化，转变传统的教育观念，改革传统的思维之墙也是我们高校工作者所必须面临的任务。

一本书，引领一个人，一层层打开禁锢思维的墙，让我们真实面对是什么在掌控我们的生活，是什么可以带领我们找到出路。

《拆掉思维里的墙》强调了人的思维模式不要固定不变，要经常随事物环境的变化而变化，要变换角度，不然就会思维定式，给我们认识事物和人造成一定的阻碍。所谓仁者见仁，智者见智，客观事物的存在并不因为我们而改变，只是因为人的心智模式不一样，得到的结果就不一样。“如果你有梦想的话，就要去捍卫它。当别人做不到什么的时候，他们就想要告诉你，你也不能。如果你想要些什么，就得去努力争取。”

这段话感动了很多人，也很好的理解了成功这个词。坚守你的梦想，只要你一直在人生之路上前行，你就是成功的。因为成功不在前方，成功就在当下，成功就是越走越近。试着换个角度去思考、换个方式去行动、换个心情去感悟，“拆掉思维里的墙”，你就会发现“墙”外的世界原来如此美丽，原来成功就是如此简单。

大家都来读一读这本书吧，相信它会给你带来不一样的人生感悟，相信它会给你的人生画卷带来新的色彩。

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结四**

乐在其中，不为未知而烦恼，今天看到了古典老师的《拆掉思维里的墙》，简单的话语，蕴含着深刻在道理。

今天我明白了张叶棋那句话，“人生如此美好，他可以做他想做的”，看着他床上的一堆书和床边的尤克里里琴，现在我完全明白了，他是真的热爱生活，享受生活。我一直很佩服这个男人，果然是有我要学习的地方。

感觉遇到了至今最重要的导师，虽然从未遇到，书本中表达出的独特观点与上学期看的.积极心理学多么类似，同样的畅快淋漓，同样地直戳心底。

生活的希望，全在你自己的认知和心智模式上，一切都从乐观的窗口中来看待这个丰富多彩的世界，张开你的双臂，像肖申克的救赎里安迪那样拥抱生活，拥抱希望吧。

看到古典老师的《拆掉思维里的墙》，家庭教育对孩子深刻影响这一章节,我很高兴,我的父母在我成长的过程中,选择默默为我加油,他们尊重我的选择,给我足够的空间去面对未来的可能性,不管是两年前选择学校专业,还是即将到来的工作和工作内容,从不干涉。

我觉得,我的父母的心非常好,小的时候给我严格的管理，形成一定的道德品质，长大后选择让我自由，充分考虑自己的意愿，谢谢。

深刻的认识到，在家庭中，没有什么是不能通过沟通解决的，我们一定要把自己的想法告诉父母，让他们相信，你走这条路一定会光明，手机版走得坚决，走得潇潇洒洒。

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结五**

看了《拆掉思维里的墙》，觉得介绍这本书不过分。确实是一本“人生启蒙之书”。书里有心理学，职业规划，人生哲学。每一章的主题也是现实生活中的一个例子，生动可见，触手可及，说服力强。

一个人要想有所作为，为社会做出更大的贡献，重要的因素是要有良好的自我素质。这种良好的自我品质包括很多内容，比如：品德、文化知识、为人处事、为人处事等等。其次是对生活的态度。面对生活，你是积极的还是愤世嫉俗的？是开朗还是悲观？你的人生好坏，你的成就大小，都是由你的心态决定的。

你以积极的思维方式面对生活中的一切。即使你默默无闻，一辈子没有成就，也没什么大不了的，因为你享受过真正的快乐。真正的幸福是付出和奋斗的过程。相反，如果你用消极的思维去面对一切，生活能回馈给你的，只会是消极的。你的生活会很灰暗，不开心的时候只能等待生命的终结。

在当今这个千变万化的世界里，我们最大的危险不是外在的压力和竞争，而是我们内心的模式，它决定了我们看到什么，感受什么，如何思考，最终会成为什么样的人。

有没有不安全感？经常感觉累吗？结婚一定要买房子吗？坚持会成功吗？努力一定要有结果？只有有钱人才能幸福？老板能控制吗？小人不能打抱不平吗？你是不是对现在的生活不满意，却因为父母老婆孩子而不得不这样生活？我每天都在混日子，但我想象着有一天，当我找到一份自己真正喜欢的职业，我会全身心地投入？这本书以简单的方式讲述了这一点。也许，甚至我们都没有意识到，那些困惑的背后，往往是我们思维中的高墙，阻碍着我们，把我们和美好的生活隔开。拆掉脑海中的高墙，你会成功，会快乐，会自信，会快乐。读这本书让我意识到优秀的人都有一套优化得很好的后台程序，清晰干净，不占用内存，指向目标。正是因为这个思维过程，他们总是有着不同的思维模式，在压力下完全不同的心态，对事物的看法完全不同，对同一事物的结论也完全不同。人们总说优秀是一种习惯，其实优秀是一套心智模型。这种心智模型，或者说潜意识认知，得到你想要的，自动过滤掉你不想要的。然后，这些信息就形成了最新的认知，自己的思维方式和获取方式。书中的黄金理论让我感触良多。的确，我只知道‘只要是金子，总会发光’。原来地壳中所含的金是最多的。黄金存在于矿物中。如果你是金子，你的.常态不是发光，而是不发光！只有达到一定的黄金量，才会变成闪耀的黄金。当你被挖掘时，你必须经历痛苦的打磨、冲刷和浸泡，这样你身上的杂质、恶习和污渍才能被融化掉。然后将它塑造，打磨，打磨，最后成为有价值的闪金！其实我们都是金子，发光有一个复杂的过程。还有努力论：选择错了，努力就白费，错的努力比不努力更可怕。每个人都需要为自己的未来设定一个大方向。如果你从天安门广场往西走，希望去颐和园，你能去吗？即使你坚持绕地球一周，因为颐和园在天安门广场的西北部。多么简洁深刻的例子。书中让我震惊的一章是《等待死亡模式》。等待死亡的模式是指当等待和拖延的成本远远高于实际开始行动的成本时，他会慢慢陷入更多等待、更少行为的怪圈。简单来说，越不想动，越不动，付出的代价越大。

**拆掉思维的墙读感 拆掉思维里的墙读后感总结六**

前段时间朋友推荐我看一本书—— 《拆掉思维里的墙》。我一拿到书打开一看，就被那简单却富有哲理的插画吸引住了，于是抱着以后会有更多精彩内容的期待看完了这本书。确实是一本“人生启蒙之书”。古典老师的每一句话都让我受益匪浅。

一个人要想有所作为，为社会做出更大的贡献，重要的因素是要有良好的自我素质。这种良好的自我品质包括很多内容，比如：品德、文化知识、为人处事、为人处事等等。其次是对生活的态度。面对生活，你是积极的还是愤世嫉俗的？是开朗还是悲观？你的人生好坏，你的成就大小，都是由你的心态决定的。

你用积极的思维方式去面对生活中的.一切，即使你一辈子默默无闻，平平淡淡也没关系，因为你享受过真正的快乐。真正的幸福是付出和奋斗的过程。相反，如果你用消极的思维去面对一切，生活能回馈给你的，只会是消极的。你的生活会很灰暗，不开心的时候只能等待生命的终结。

书的第一章讲的是买房的问题。经典的观点是房子毁了梦想。有人说“房子给了我归属感”，于是放弃了很多自我发展的机会，花了创业的机会，花了未来10年换工作的机会，买了房子。其实他们缺少的是安全感。毕竟在这个大城市有个住的地方会让人很安心。但是，在这个房价高企的社会，卖掉一套房子，还是你梦寐以求的安全感，值得吗？

书中的黄金理论让我感触良多。的确，我只知道‘只要是金子，总会发光’。原来地壳中所含的金是最多的。黄金存在于矿物中。如果你是金子，你的常态不是发光，而是不发光！只有达到一定的黄金量，才会变成闪耀的黄金。当你被挖掘时，你必须经历痛苦的打磨、冲刷和浸泡，这样你身上的杂质、恶习和污渍才能被融化掉。然后将它塑造，打磨，打磨，最后成为有价值的闪金！其实我们都是金子，发光有一个复杂的过程。

还有努力论：选择错了，努力就白费，错的努力比不努力更可怕。每个人都需要为自己的未来设定一个大方向。如果方向错了，那就是白费力气。举个简单而深刻的例子，如果你从天安门广场往西走，希望去颐和园，你能到达吗？即使你坚持绕地球一周，因为颐和园在天安门广场的西北部。所以首先给自己一个正确的选择，然后努力去实现。

每个人都是规划师。关键是要学会如何规划和修改。首先要打破思维的僵局。拆墙固然重要，但造墙更重要。人们常常羡慕别人的成功，抱怨遇到别人不吉利。其实换一个角度思考，换一种方式行动，换一种心情感受，你会发现“墙”外的世界更绚丽，也许成功就这么简单。

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！