# 活法读后感心得体会(模板12篇)

作者：心之梦想 更新时间：2023-11-23

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。活法读后感心得体会篇一《活法》读*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**活法读后感心得体会篇一**

《活法》读后感

稻盛和夫，一个听起来并不响亮的名字，第一次听见这个名字是在公司召开的十届四次职代会上，集团公司的常务副总经理廖启迅在讲话时，把稻盛和夫的精神用一个简单的公式告诉了我们，“人生・工作成果=思维方式×热情×能力”。

在之前真是不知道稻盛夫是何许人也，近段时间公司下发了其主要着作《活法》，看了这本书对他的简单介绍，才知道他是京瓷公司和kddi这两家世界五百强企业的创始人，是日本的四大“经营之圣”之一。能创办世界五百强的企业当然了不起，在经营上被奉为“圣”，则更了不起，通过仔细研读，对稻盛和夫及其倡导的精神有了更深层次的认识。

读本书时，我在默默的问自己“人该怎样活着，该怎样工作”？仔细读完后，我从稻盛和夫给出的“人生方程式”中找到了些许答案，“人生・工作成果=思维方式×热情×能力”。

稻盛先生提出，人生和工作的成果是由这三个要素用“乘法”算出的乘积，绝不是“加法”。热情和能力，可以从0分到100分幅度内打分，思维方式可以从负100分到100分幅度内打分。

思维方式是指人的心态，对待人生的态度，就是哲学、理念或者思想等。那么什么是正面的思维方式呢？“确立正确的思维方式，相当于儒家所说的”正心“和佛家讲的”存善念“。心相一旦不正，善念一旦不存，身就会悄悄地滑向泥潭而不能自拔。”总是积极向上，有建设性，有感恩心，有协调性、善于与人共事，乐性格开朗、对事物持肯定态度，充满善意、有同情心、关爱心，勤奋，知足，不自私、不贪欲等等，这些都是正面的思维方式。

无论对待生活也好，工作也罢，都要有正面的思维方式，即要有好的“人格”。要有好的人格，就要在日常生活、工作当中，“磨炼心志，提升心性”，稻盛先生给我们归纳出了“六项精进”的好方法：

一、付出不亚于任何人的`努力

努力钻研，比谁都刻苦。而且锲而不舍，持续不断，精益求精。

二、谦虚戒骄

“谦受益”是中国的古话，意思是谦虚之心唤来幸福，还能净化灵魂。

三、天天反省

每天检点自己的思想和行为，是不是自私自利，有没有卑怯的举止，自我反省，有错即改。

四、活着就要感谢

活着就已经是幸福，培育感恩之心，()滴水之恩当涌泉相报。

五、积善行、思利他

“积善之家有\*\*”。行善利他，言行之间留意关爱别人。行善积德有好报。

六、不要有感性的烦恼

不要老是忿忿不平，不要让忧愁支配自己的情绪，不要烦恼焦躁。为此，要全力以赴、全神贯注投入工作，以免懊悔。

所谓热情，是指从事本职工作的激情或努力的态度。稻盛先生特别肯定努力的作用，强调做任何事一定要付出百分之百的努力，努力到神灵相助的那一刻。一件事的成功很多时候并非取决于外部条件的优劣，更多是取决于做事人的态度。

要使内心强烈的热情与脚踏实地的努力相结合。“打开智慧的宝库就是靠一股脑全心投入的热情，再加上处于至诚的不断努力”。人人都渴望成功，但真正成功的人却很有限，很多人都是碌碌无为的度过一生。仔细想想，不难发现，热情和努力的错位是重要的原因。人在年轻的时候，往往心气很高，但常常由于眼高手低，不能脚踏实地做人做事，而与成功的机会擦肩而过；人到中年，虽然已经奠定了一定的成功基础，但往往又得过且过，由于缺乏继续向前的热情，放弃了努力，从而永远无法感受到成功的喜悦与满足。因此，快乐工作需要我们“非常迫切地期盼”，并且“非常努力地去做”。

人的习惯思维认为只有目标定得远大，将来可能取得的成就才会大。其实，宏大的目标很多时候会使人丧失努力实现的信心，稍遇挫折便否定了既定的目标。现实中的每一天都要竭尽全力踏实地重复简单的工作，一毫米、一厘米的前进。问题的关键是“前进”。

因此，正确的思维方式，竭尽全力的去完成你的工作，热爱你的工作，成功的彼岸就不会离你太远。

**活法读后感心得体会篇二**

第一段：概述

作为一本心灵成长类的书籍，《活法》着实给了我很多启示和帮助。它以共情为核心理念，探讨人类情感和人际关系的本质，并提出了一系列实践方法和思考方式。读完这本书，我深深感受到了作者对于一个有意义的生活的追求和对于人性情感的洞察，也在日常生活中逐渐尝试着运用书中的方法和理念。

第二段：共情力的重要性

《活法》中强调了共情力的重要性。共情是理解他人内心感受的能力，也是建立良好人际关系的关键。在这个充满压力和竞争的社会中，我们常常忽视了与他人的心灵沟通。通过共情，我们可以更好地理解别人，构建起互信和关心的关系。这让我意识到，在与他人交往时，不仅要注重表面的言语和行动，更要用心去观察和感受对方的感受，去关心他们的内心世界。

第三段：倾听与言语的艺术

在书中，作者详细介绍了倾听与言语的艺术。倾听并不只是简单地听对方说话，而是要用心关注、理解和回应他人。在与他人的沟通中，我们需要保持专注，尊重对方的观点，并通过适当的表达方式回应对方的需求。我在日常生活中多次尝试了这种积极的倾听方式，发现它能够更好地减少误解和冲突，增进与他人的关系。

第四段：情绪管理的重要性

《活法》还详细讲述了情绪管理的重要性。情绪是人类的天性，但如何正确地表达和管理情绪却是一门技巧。通过书中的讲解，我了解到了情绪管理的关键在于自控和情绪认知。我们应该学会识别和接纳自己的情绪，逐渐培养情绪的自我调节能力。在生活中，我时常提醒自己保持内心的平静，并通过冷静的思考和表达方式，有效地处理个人情绪和他人之间的摩擦。

第五段：书中思考与实践的力量

通过读《活法》，我不仅获取了知识和技巧，还深受其思想的感染。书中提出的观念和方法，让我对人性和生活产生了更深层次的思考，并给予了我改变生活的动力。在日常生活中，我尝试着实施书中的建议，比如用心倾听、理解他人，学会自我管理情绪等。虽然这些改变并不容易，但我渐渐感受到这些实践给我带来的积极影响，使我更加深信因为为了更好地过好每一天，努力去改变自己是值得的。

总结：读《活法》让我对于人际关系和情绪管理有了全新的认识和思考。通过共情力、倾听和情绪管理等方法的实践，我发现这些技巧不仅能够帮助我更好地与他人相处，也能让我更好地掌控自己的情绪和生活。这本书教会了我如何在现实生活中应用这些原则，如何处理自己与他人之间的关系。我相信，《活法》的启示将会一直伴随着我，并指引着我的成长之路。

**活法读后感心得体会篇三**

打开《活法》一书的目录，感觉书中的每一小节的目录标题都是鼓人进取的励志短语，再细读文中的字字句句，感觉在简单质朴的语句里面蕴含着引人深思的人生哲学。

书的作者——稻盛和夫先生很善于总结，他通过其亲身的经历为向我们阐述了简单人生的有价值“活法”，并希望其毕生总结出的人生哲学能够引领我们走向最正确的人生道路。在读书的过程中，你会感觉到书中的道理与我们的实际生活很贴近，是我们大家都耳熟能详、倒背如流的简单道理，但就是这些简单的道理，在作者的人生道路上发挥出了巨大的作用。通过《活法》让我重新审视了自己的人生，更加明确了做人做事的原则。

一，首先是做人的原则，做人，做什么样的人，以什么样的心态做人。不同的心态将会影响并决定你的人生会是什么样的色彩。我体会做人要具有以下五颗心：“真心、诚心、虚心、恒心、爱心”：

诚心：诚实、诚信、诚恳的心。做人要诚实，做事要讲诚信，欺骗他人的\'同时就是在愚弄自己的人生，不要受目前社会一些不良风气的影响，以诚信为本，才是成就事业的基础，特别是我们青年人，诚实讲信用是我们走好人生路的最好保障。

虚心：谦虚、谦逊的心。成长中的我们应该谦虚为人，善于听取他人意见，时刻注意审度反省自身，不断修正人生道路中的偏差。那么善于听取他人意见并不只是简单的听，而关键在于谦虚的学，能够放下自满高傲的姿态、虚下心来听取别人的意见，谦虚学习他人长处弥补自身之短。

恒心：持之以恒、坚持的心。把平凡华为非凡的是“持续”、“要坚持到底才能有意义”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。持之以恒，坚持到底，很快你就会成长为你所就职岗位上的专家型员工。

**活法读后感心得体会篇四**

《活法》一书融入了稻盛和夫先生一生的智慧和经验，读完活法一书之后，你有怎样的读书心得呢？下面是本站带来的活法的读书心得范文，欢迎查看。

我每次乘飞机习惯带本书以便无聊时打发时间，一天出差前向同事借书，他随手拿起一本稻盛和夫的《活法》，感觉薄薄的一本小册子倒方便携带。阅读本书如身边一位长者语重心长的对我讲解人生的真谛。曾经我也为哲学老师讲人生观价值观如何重要而觉得可笑，可如今随着年龄的增长，遇到一些人遇到一些事，愈发觉得自己年幼的无知和人生观价值观的重要。而本书每一标题的内容都值得我们深思，反省。

稻盛和夫的哲学就是要我们懂得，人类活着的意义和人生的价值就是提高身心修养，磨练灵魂，要课以自己比他人更为艰苦的人生，并不断严格要求自己，遵守努力、诚实、认真、正直的道德观和伦理观，学会“知足”，以利他之心生活，不断积累善行，树立正确的人生态度和人生哲学并贯彻始终，只有这样才能使我们每一个人的人生走向成功和辉煌，同时也是人类走向和平幸福的王道。

追求正确人生态度和人类应有的状态已经不是我们个人问题了，稻盛和夫的哲学为了把人类引向正确的方向，要求我们每个人都必须重新审视自己的“人生哲学”。我们有义务认识自己的责任，终其一生去努力磨练灵魂，使灵魂更高尚，一点点反复精进。努力勤奋地工作、心怀感恩之心。善思善行、诚恳地反省并约束自己、在日常生活中持续磨练心智、提高人格，努力做到这些看似理所当然的事情才是真正的人生意义，才是稻盛和夫哲学阐述的真实的“活法”

稻盛和夫提出“以原则思考，化繁就简是做人和做事的原则”，我非常赞同他的观点，我认为作为个体我们做人做事都要有一把尺子，超出了自己所能承受的“度”，就要明确告诉自己不能做。

真理是一根线织成的布。所以，所有事情越单纯越接近它本来的状态，也就是说越接近真理。于是用简单的方法去对待复杂的事情，这种思维方式很重要。其实用最朴素的原理却能解决大问题，很多问题是我们想复杂了。人生的原则如此，工作的原则亦相通，很多看似复杂的问题认真分解，然后找到相互之间的联系，从整体—局部—整体的方式去思考问题，往往遇到的难题也能解决。

该书以稻盛和夫本人的成长历程来给予劝告，当我们用他的哲学观来看待事情时，所有的困难都会突然出现简单有效的解决之道。他认为：工作现场有“神灵之声”。当我们工作中遇到困难无论怎么想办法、反复试验不断摸索、处处碰壁，无计可施，认为自己无能为力时，此时事情才刚刚开始，此时，应该恢复冷静，然后面对现实对产品和现场，重新审视、体察、倾听，才能听到“产品对我们的私语”，找到解决问题的对策。

其实我工作亦经常遇到困难，面对困难百思不得其解，而此时我一贯的做法也是不“作为”，认真反省自己，把思路方法过滤一遍，如有可能尽量去现场，在现场中仔细观察、善于分析，以现场发生的现象及收集的数据来分析问题，难题往往也能解决。当我们遇到困难仅凭想象和经验往往不能解决问题，尤其当我们面对的“产品”有其独特性时，这种面对 “产品”，亲临现场掌握该“产品”的特性变得尤为重要。20xx年，我负责太仓电厂600mw超临界机组锅炉燃烧调整试验，在提供试验大纲时心理很害怕，因为以前没有做过类似的试验且对该类型超临界机组不了解，但项目立了总要做吧，多方查资料并向前辈学习还是心理没底。在做试验前一个礼拜我去电厂熟悉情况，每天对着ip系统看，与运行人员交流机组运行情况，慢慢的了解了该机组的特性，到做试验时也就有信心了，项目可以顺利进展。

通过本书的阅读，感觉与智者进行了一番长谈，对此受益颇多。

我们生活在一个丰富复杂的世界。世界没有距离，汽车、火车、飞机......这些现代交通工具让世界失去距离感;人类不存在秘密，手机、互联网的存在让人类如同生活在露天广场中永远打开着的屏幕上，秘密，也许就在你将要产生想法前的一刹那。我们生活在一个单一简单的世界。人人可以写出论文，互联网的便捷让每个人都有写出需要的论文的可能;娱乐不用出门，足不出户就可从互联网或电视中知天下、“行”天下。

但，为什么人们却感觉快乐在逐步远离 活着的意义越来越模糊。什么才是健康、积极地活法 稻盛和夫在《活法》一书中，把自己的创业心得，更确切地说是健康、积极地一种生活态度一点一滴剖析出来，文字中透露出一位智者对当下人焦虑、盲目生活的殷殷劝告。

想起我国古代流传下来的两则小故事。

其一曰：“蜀之鄙有二僧，其一贫，其一富。贫者语于富者曰：‘吾欲之南海，何如 ’富者曰：‘子何恃而往 ’曰：‘吾一瓶一钵足矣。’ 富者曰：‘吾数年来欲买舟而下，犹未能也。子何恃而往!’ 越明年，贫者自南海还，以告富者。富者有惭色。 西蜀之去南海，不知几千里也，僧富者不能至而贫者至焉。人之立志，顾不如蜀鄙之僧哉 ” 一件事的成功很多时候并非取决于外部条件的优劣，更多是取决于做事人的态度。稻盛和夫亦说“努力过好今天”、“把问题化繁就简”。如同到达南海的贫者，用脚步丈量去南海的路途，路途中的艰难困厄只是达到目标的过程。忘记曾在哪本书上看过一句话，至今印象深刻：“每天进步一点点。”人的习惯思维认为只有目标定得远大，将来可能取得的成就才会大。其实，宏大的目标很多时候会使人丧失努力实现的信心，稍遇挫折便否定了既定的目标。现实中的每一天都要竭尽全力踏实地重复简单的工作，一毫米、一厘米的前进。问题的关键是“前进”。

其二曰：“有幡被风吹动。因有二僧辩论风幡，一个说风动，一个说幡动，争论不已。六祖慧能便插口说：不是风动，也不是幡动，是你们的心动!”这虽是佛教禅宗中的小故事，却清楚地阐明了心在对待万物中的绝对作用。心为物役，物便成为心的主宰。哲学上有著名的二元论，一切事物和现象都有两面性：物有美丑之分，人有善恶之别，事有好坏之称，情感有快乐和痛苦......我们的眼睛在繁杂的社会中看到最多的是什么 我们的心在繁杂的社会中感受和体悟最多的是什么 既然心灵有如此巨大的作用，那么，如果摒除过多的欲望，让心灵在繁杂中保持宁静，真正做到事忙而心不忙，那我们的眼睛看到更多的是世间的美，他人的善，心灵感受和体悟到的更多是一种享受。在踏踏实实努力工作的同时，以一颗宽厚仁慈之心生活，用双眼和人类独有的心灵更多关注社会中的美好的一面。著名作家王蒙前不久在上海图书馆进行的演讲《思想的享受》中有一段话，对我触动颇大。他说：“人除了要享受喜悦，享受自在，享受逍遥，享受主动，享受智慧以外，还需要享受大喜大悲。正因此，人才会有激-情的享受，包括生离死别。”《活法》一书在告诉人们锲而不舍、化繁为简工作的同时，也强调了“美丽心灵”的重要，指出了什么是正确的“活法”。正如以上两个小故事：认准目标后，脚踏实地努力工作，思维的想象力和创造性就在每天前进的一点点中;在认真工作的同时，尽量减少对外物的欲望，保持心灵的宁静，用一颗享受的心对待人生的一切悲喜起落。

最后，用古人的一句话结尾：“风来疏竹,风过而竹不留声;雁过寒潭,雁去而潭不留影;故君子事来而心始现,事去而心随空。”这句话也许更多地强调了心灵的洒脱，但心灵的洒脱正是建立在对工作和生活得心应手的前提下。

题外话：单位发了《活法》一书，并要求写

读后感

。读书是件很享受的事，但写读后感的压力让这种享受丧失了不少。我想读后感的目的是：书一定要读，读一定要有感受，有感受一定要写成一篇

作文

。于时，少了乐趣。书看了一半便放弃了，《活法》的观点存在于我们中国传下来的许多古典书籍中，且阐述的比这本书更深刻，更透彻。稻盛和夫在书中的许多例证都是引自中国古代。近来正读着几本中国古典书籍，对这本书便实在看不下去了。文笔和思想都比我们的文化差远了。

在这个暑假里，我阅读了稻盛和夫的《活法》后，我学到了很多的知识，而却有了很多的领悟和想法。让我看完一遍后还想再看一次。

稻盛和夫的这部书讲述了稻盛和夫对于人生、实现理想、提升心志方面的一些见解。稻盛和夫在讲述阳明哲学敬天爱人是思想源泉中讲到一句话，他说作为人，何谓正确?，他说这是良知的另一种说法。它将作为人就应做正确的事情，用正确的方式贯彻到底，将良知发挥到极致。每个人都要做社会所允许的事，遵循法律给予我的权利，做我们尽力所能做的事情，那样我们所处的社会将会变得更好，每个人都坦坦荡荡的做了一个人。我记得我以前的一个老师让我们在本子上写人这个字，要我们把人这个字写得端端正正的，此刻我才知道老师让我们写这个字的好处是什么了。就是为了让我们做一个一正确的方式做任何事情，从而做一个真正对社会有用的人才，不会辜负国家对于我们的培养。

我在这本书中看到了一个释迦的故事，讲述了他在生死关头还在沉迷于蜜汁之中无法自拔。在此刻这个社会当中也有很多人在面临困难时，还在享受着快乐，从而失去了更多的东西。很多人就应看过封神榜吧，这部电视剧是一部神魔小说，电视剧中的一个皇帝，不喜爱处理朝政，喜爱和他的嫔妃们欢乐，不顾百姓的死活和国家的衰败，大家就应都知道他是谁了吧。他就是商朝的最后一个皇帝叫做纣王，最后和妲己都死在了自己的皇宫中。

我们要学会在不一样的时期，都要始终持续从正面忠实地应对自己的人生，在这个过程中，逐步确立自己的人生观，或者说有一个属于自己的活法。

共

2

页，当前第

1

页

1

2

-->[\_TAG\_h3]活法读后感心得体会篇五

稻盛和夫先生的《活法》一书不单是以一种特殊的经营哲学帮忙无数企业家成功，更是传递出一种特殊的人生哲学。无论是京瓷跨越半个世纪的成功，还是曰航的600天扭亏为盈，都只是表面现象。背后的深刻本质是公司上下在稻盛和夫的引领之下，对“作为人，何为正确”这一命题的不断认知、思索和践行。简单说来，是敬天爱人、克己复礼、发奋奋斗、诚实良善。

人生和企业的方程式

在这本书中，稻盛和夫先生给出了一个关于人生和工作结果的方程式，即“人生?工作的结果=思维方式x热情x潜质”。人们一般认为，人与人之间的差别取决于个人潜质的不一样，包括智商、体能等，这些与生俱来的潜质决定着人生和事业的成败。事实并非如此。潜质或许占了很大的比重，可所持的思维方式、哲学、思想，其实发挥着更重要的作用。

热情和潜质的乘积，还要与“思维方式”相乘。所谓“思维方式”就是哲学，也能够叫人生观、决定基准，人心中抱有的思想、所持有的价值观。持有的“思维方式”不一样，人生和工作的结果就会迥然不一样。也许有人会想，“有一丁点消极的想法没关联吧”。可事实是，哪怕只有一点负面的想法，结果就会全部变成负值。正因几个要素之间是相乘的关联，因此“思维方式”哪怕只是负的1分，结果都变成负值。并且越是热情足、潜质强，就越会造成大的负面结果。

以善恶，不以得失来做决定

释迦牟尼教诲我们，“欲望”“愤怒”“愚痴”这三种本能，是人所有的烦恼中最难驾驭的，称之为“三毒”。如果对自己的思想放任不管，人心就会被这“三毒”占满。务必做出发奋，哪怕在心中根植一点善念、一点善心。

人是“思想”的主人，人格的创造者，自己环境和命运的设计者。在心里种下美丽的花草种子，精心照料，就能够结出丰硕的成果。反之，如果疏忽了照料，就会招致杂草丛生。因此，必须要把心灵打扫干净，把自己的思想变得纯洁。这不是为了别人，而是为了自己的人生。

人既有善良之心也有邪恶之心。所谓善良之心，就是把自己的事情搁在一旁，而祈愿周围人幸福的、充满着温情的利他之心。所谓邪恶之心，就是只要自己好就行的利己之心。因此尽量抑制只要自己好就行的这种利己的想法，而让善良的利他之心更多地占据我们的心灵。这就是做修行、修养，就是塑造人格。而且，这样做还能够帮忙我们对事情作出正确的决定。

在书中稻盛和夫先生告诉我们，发生了问题，需要对事情作出决定时，瞬间浮此刻脑海中的想法，几乎都出自于本能。因此，不能够用刚刚冒头的想法立即对事情作出决定。‘稍等一下!，先把这个决定暂时搁置，然后运用理性进行思考，或者用善恶来衡量。不是看对自己是否有利，也不从感情出发进行决定，而是动用理性，用善恶去决定。暂且放入一个‘缓冲器’，待思考好以后再下决断，这一点很重要。不知有多少次，我们意识到最初浮此刻脑中的决定是错误的，故而重新思考，从而避免了失败。

作为人，何为正确?

在稻盛和夫先生的哲学中，有“作为人，何为正确?正确的事物要正确地贯彻”这个条目。他时常将这样的问题抛给自己，为维持正确的决定基准而不懈发奋。因此说，他的哲学既作为企业经营的决定基准，同时也是自己生活的规范。

在多数时候，没有人会向自己提出“作为人，何为正确?”而书中思考的所谓“哲学”却正是针对这个问题的解答。同时，这也是孩童时代父母老师所教导的做人的最朴实的原则，例如“要正直，不好骗人，不能撒谎”等，或许有人感到惊奇。但是正正因不遵守上述理所当然的做人的原则，才产生了各种各样的企业丑闻。换句话说，没有将依据哲学的规范、规则和务必遵守的事项当作自己日常生活的指针、当作经营决定的基准。我认为，正正因缺乏这种朴实哲学的人成了大企业的领导者，才招致这天世界上许多大企业丑闻频发。

人生是磨炼心灵的道场

在书中，稻盛和夫先生经常说：“如果你想把自己公司经营得很出色，那么提高你的心性很重要。你的心性提髙了，你拥有了一颗完美的心灵，公司也会相应变得出色。如果作为经营者的你拥有完美的心性，那么公司员工也会效仿，心灵也会得到净化。如此心地完美的人们团结共事，公司就会取得令人难以置信的成功。”

人在年少时都有完美的理想，可能的话，都想成为出类拔萃的人物。我年轻时的理想是成为一个优秀的企业家，成为一个能打造中国第一个世界500强的`民营企业家。

但是，人生的目的真的就是这些吗?稻盛和夫先生经过反复认真的思索，认为这些绝不是人生的目的。认真想一想就会明白，我们的人生并不是依据自身的意志发展的，往往与我们的愿望无关，它只是沿着由命运和因果法则交织成的人生之路而行走至今。其间，有灾难降临，也有幸运眷顾。在灾难和幸运的考验中，我们要磨炼自己的灵魂、塑造完美的心灵。我想，这才是神明赋予我们的人生的目的。

所谓磨炼心灵或者磨炼灵魂，换言之，就是提升人格，丰富人性，塑造完美的人性。也就是塑造一颗诚恳的、优雅的、充满关爱的心。我们与生俱来的灵魂，经过现世波涛的洗刷和磨炼，变得更加完美。我想这就是人生之因此存在的好处。在迎接死亡时，我们就应拥有比出生时略微完美的灵魂，拥有充满关爱之心的灵魂。否则，活在现世毫无价值。所谓人生，就是磨炼灵魂、磨炼心灵的“道场”。

《活法》不但告诉企业怎样活，更告诉我怎样活!

**活法读后感心得体会篇六**

活法是近年来流行起来的一种培训方式，它强调个体的情绪管理、自我认知和自我调控能力的培养，以达到提高生活质量和幸福感的目的。在经历了一次关于活法培训的学习之后，我深受启发并有了一些体会和感悟。

首先，活法培训帮助我更好地认识自己。在培训的过程中，我们通过各种游戏、问卷调查以及小组互动的形式去了解自己的性格特点、兴趣爱好和自己的优缺点。通过对自己的深入思考，我意识到自己的潜力和需要进一步发展的方面。例如，我以前一直认为自己是一个内向的人，不擅长与他人交流。然而，通过活法培训，我意识到了内向并不意味着不适合社交，通过主动沟通和开放自己的心扉，我能够更好地适应社交场合并与他人建立联系。

其次，活法培训教会我积极面对压力。每个人在生活中都会面临各种各样的压力，例如工作压力、人际关系压力等。活法培训通过教授一些应对压力的技巧和方法，帮助我更好地排解压力。例如，通过身体运动，我可以释放压力，并调整自己的情绪状态。此外，活法培训还教会我改变对待问题的态度，从消极转向积极的思维模式，以更好地应对各种挑战和困难。

第三，活法培训让我了解到了情绪的重要性。在平时的生活中，我们常常因为一些小事情而情绪失控，影响到了我们自己和他人的心情。活法培训通过教授情绪管理的方法，让我快速地平静下来，并调整自己的情绪状态。例如，当我感到焦虑或愤怒时，我会意识到这些情绪的来源，并尝试寻找解决办法，而不是被情绪左右。

第四，活法培训帮助我建立积极的人际关系。在活法培训中，我们通过小组合作、角色扮演等活动，学会了和别人合作和沟通的技巧。这些技巧不仅在培训中有用，在生活中也大有裨益。我学会了倾听他人的观点，并尊重他人的意见，使得与他人之间的关系更加融洽。通过和别人的互动，我也得到了很多支持和帮助，增强了自己的亲情和友情。

最后，活法培训的最大收获是提高了我的自我管理能力。活法培训让我明白，我对自己的生活质量负有最大的责任，只有通过自我管理和调节，我才能过上更加充实和有意义的生活。活法培训教给我一些自我管理的工具和技巧，例如制定明确的目标、学会时间管理、培养积极的思维模式等。通过这些方法和工具，我能够更好地安排自己的生活，提高效率，并在生活中找到更多的快乐。

总而言之，活法培训给了我一个重新认识自己和改变生活的机会。通过活法培训，我学会了更好地管理情绪、面对压力、建立积极的人际关系，提高自我的能力。我相信，在未来的生活中，这些宝贵的经验和技巧将继续对我产生积极影响，让我过上更加健康、快乐和有意义的生活。

**活法读后感心得体会篇七**

随着社会的发展，人们的生活节奏越来越紧张，很多人感觉自己的生活没有规律，比如每天该做些什么事情？自己最想要什么？当然一个很好的办法就是阅读，阅读可以让我们了解更多的知识，如果读一本好书，更可以让我们由内而外改变自己的人生态度。最近我读完了一本让我受益匪浅的书——《活法》，本文将简述我对这本书的感悟和感受。

第一段：书籍的简介和作者介绍

《活法》是由卡罗琳·莫尔（Caroline Myss）所著的。卡罗琳·莫尔是一位著名的医生、灵性导师和精神疗法师。这本书整合了她多年的研究与实践，提供了诸多新颖的关于如何生活更健康、更充实的建议和方法。

第二段：书的主旨与思想

《活法》是一本关于人类内在世界的解释的书，这本书主要介绍了一些有关如何能够过更有“生机”和“激情”、有创造性和责任感、更富同情心和感悟力的生活方式等方面的内容。作者认为，每一个人都应该通过自己的努力来使自己具有一个健康与有活力的人生态度。她还谈到，人内在的需求是成为一个完整的、自洽的人，这样，人才能在生活中找到自己的位置。

第三段：书给我带来的启示

《活法》中有很多的启示，让我有很大的收获。那些启示中使我印象最深刻的是人内在的需求一定要与外在的生活相匹配。在现实生活中，很多人选择工作而不是追求自己喜欢的事情。生活中应该不断地去探索自己最喜欢的事情，如果他们有可行性，就应该花时间努力追求它们。这将帮助到我们更好地发现自我身份，更能够跟随内心的声音去建立自己的事业。

第四段：对自己的一些问题的解答

在读书的过程中，我觉得《活法》中有很多地方说到了自己的生活中尤其要注意的问题，它既回答了我自己的困惑，也给了我一些启示。例如，人们经常会感到生命的缺乏义务感，当我们把自己放在唯物方面时，我们的生活就会缺乏意义和目的，给自己到处找意义，从每个人中得到智慧和体验就可以使我们找到意义。我们可以从他人的经验中获得践行的能力，让自己得到成长。

第五段：对书的总结和自己的改变

读完《活法》这本书后，我的状态有了很大的提升，它不仅帮助我消除了心理上的疑虑，并保证了我的身心健康。现在，我更加清楚地了解我的内在驱动器所在，并找到了我的人生目标。我会更加密切地关注和跟踪自己的需求，并适时地掌握一个健康与富有创造力的生活态度。《活法》让我深刻感受到：真正的成功并不是指物质方面，而是指精神上的富足和健康上的充实。在未来的生活中，我将不断努力，实现自己的理想和目标，从心底出发找到幸福的终点。

**活法读后感心得体会篇八**

近日，品读了日本作家稻盛和夫作品《活法》，使我感受颇深，他重点对人的心态问题进行了全面的阐述。只有认识自己、改变自己，建立一种积极、正确的心态，我们的工作、事业才会得到许多的助力。

稻盛和夫曾说：“总是积极向前，有一颗感恩的心，乐观的接受，充满善意，有理想，不惜努力??”。积极的心态是非凡人生成功的起点，凡事总往好的方面想，用积极的心态去迎接每天的人和事，我们的性格将会在潜移默化中变的开朗，充满激情，随之的工作也会取得一定的进展，家庭也愈加和睦而温馨。作为一名合格的企业员工，我认为还应该具备三种心态：

感恩的原因其实很简单。感谢公司、同事和家人。我们相聚在一起，不仅仅是选择的一份养家糊口的工作，更是一个展现自我能力、实现自我价值的平台。要感谢公司、包括公司的领导、同事，因为是由于他们对自己的认可才来到了公司，我们入职之初，工作经验缺乏，工作能力不足，感谢公司和领导给予了我们的机会，让我们有展示自己的平台，同事们在工作中给予的指导、帮助和协助，让我们更好的适应工作和公司，让我们得到了逐渐的成长，更要感谢家人给予我们工作的理解和支持。

有一句话叫做“活在当下”，理解了这句话，你会活得更健康些。在今后的工作中我们要力争做到：静下心、沉住气、耐得住寂寞，把工作做的尽善尽美。

对员工个人来说，真正对自己起作用的动力与压力来自自身，不要指望公司领导像小时候的父母和老师那样对自己提各种各样的要求，指明自己前进的方向。如果自己采取懒散的工作态度，那么个人的发展与前途是非常渺茫的，这样的一种局面是我们绝对不想面对的。在今后的工作中，我们除了努力踏实的工作外，还应该做一个有思想的人。在工作中我们不但需要进一步提升自己的专业知识，而且还必须具备积极的、正面的工作状态，做好有效的应对措施。

要相信天道酬勤，努力就会有回报，暂时的失败和不成功，是还没有努力到老天爷感动的程度。

领导对员工不会提太多的要求，这并不是说员工的工作可以随心所欲，其实公司领导是想通过这样的方式让员工自己锻炼自己，自己通过个人努力寻找适合自己的发展之路。

毕竟，领导不能代替员工去思考，只有充分的发挥广大员工自身的主观能动性，才能保证企业的活力。而恰恰是这样一种宽松的环境带来了员工工作态度上的巨大差别，有的人勤奋认真，有的人自由散漫。但是无论身边有怎样自由散漫的人，他们都不是我们可以懈怠的理由。平时对自己要求严格，养成良好的工作习惯，当我们的接到较高任务要求的时候，就容易适应。稻盛和夫能满足ibm提出的在其他公司看来难以接受的苛刻要求，其实是基于其平时他和他的团队对自己的严格要求。平时对自己要求高，在面对难题的时候就不会心虚，别人不敢做的高难度工作自己敢做。

一是本书意境悠远博大精深。在阅读时，我只能以自身的工作经历来理解其中一小部分。总结起来，努力勤奋地工作、心怀感恩之心、善思善行、诚恳地反省并约束自己、在日常生活中持续磨炼心智、提高人格。只有努力做好这些看似理所当然的事情，才真正体现了人生的意义！

**活法读后感心得体会篇九**

第一段：引言（约200字）

《活法》是杨继绳先生的一部合集，书中记录着他的人生感悟和智慧启示。读完这本书后，我深深被其中的思想和观点所触动，感受到了生活的意义和价值。下面，我将围绕着《活法》这本书，分享我的一些心得体会。

第二段：积极心态（约200字）

《活法》中强调了积极的心态对于一个人的影响力。书中提到，一个乐观的心态可以使我们更加积极主动，面对困境时不轻易退缩，而是坚定地迎难而上。我深有体会的是，当遭遇挫折时，积极的心态可以让我更加坚强，看到事情的积极一面，从而主动去寻找解决问题的办法。同时，积极的心态也会感染身边的人，营造出一种积极向上的氛围。

第三段：人生寓意（约200字）

通过《活法》的阅读，我开始思考人生的意义和目标。杨继绳先生在书中提到，人生的价值来源于奉献和追求卓越，而不是追逐财富和名声。这使我省思自己在追求物质和功名的过程中，是否迷失了人生的真正意义。于是我开始审视自己生活的重心和追求的目标，重新思考如何在生活中寻找真正的快乐和满足。这让我明白，真正的幸福不仅来源于外在条件的好坏，更来自于内心的安宁和成就感。

第四段：自我提升（约200字）

《活法》中我印象最深的是提升自我这一观点。书中提到，只有持续不断地提升自己，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。因此，我开始注重个人的成长和提高自身的能力。通过学习、阅读和实践，我逐渐改变了看待事物的角度，提高了人际交往的能力，更加具备了解决问题的能力。这种自我提升不仅让我在工作和生活中能够更好地发挥自己的优势，也让我更有勇气去面对未来的挑战。

第五段：生活态度（约200字）

最后，我在《活法》中学到了正确的生活态度。杨继绳先生提到，幸福源于自己的内心，而不是外界的物质条件。书中提倡以平和的心态面对生活的起伏和波折。这让我认识到，生活中的不如意和挫折都是一种成长的机会，只有保持乐观的心态，才能真正享受生活的美好。因此，我告诫自己要时刻保持一颗感恩的心，用积极的态度去面对生活中的各种挑战，从而享受生活带给我的幸福和满足。

结尾（约100字）

通过《活法》这本书的阅读，我对于如何正确看待生活和追求人生的价值有了更深入的思考。我将积极的心态、正确的人生寓意、自我提升和恰当的生活态度应用于实际生活中，力求成为一个更优秀、更充实的人。我衷心希望更多的人能够读《活法》，从中受到启发，成为自己生活的主人。

**活法读后感心得体会篇十**

《活法》是一本企业管理和励志类的书籍，也可以归纳到伦理学中去。正如培根随笔中说读伦理学使人高尚，在《活法》中蕴含了禅学。”大爱、精进、无私、利他、乐观、谦卑……“等词是稻盛和夫反复提及的，这种佛家思想和日本民族文化融合，构成了他独特的企业管理文化。

做企业到了一定境界就是如何做人，甚至从企业创立一开始就是，商道即做人的道理。做生意不是为了赚取多少利润，最关键的是赚取多少人心。所以，风投的投资主要看人而不是项目，欧美大企业当下流行起以客户为中心的4c理论和客户关系管理crm，以人为本的口号传遍街头巷尾。

突然想起苏轼名言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”平庸的人无法想象，所以，成功的企业家多半被人妖魔化。

对于不喜欢这套的东西的人而言，看到以上罗列的短语，真是会从头顶冷到脚底。但它确实是一本畅销全球的书，号称自我人力资源开发的心理学秘密读本。

如果你问我我读懂了什么？学到了什么？我合上书，只能说不知道，或许是更加乐观了，或者少许更加豁达了。我觉得，不管我们做什么事，都是在实践和追寻同一个命题：活着的意义。在书中提出了：人生的意义是磨砺灵魂，人生精进。但我对此怀疑，因为这是佛家的思想，是叫人默默地忍受苦难。难道中国人还不够忍耐吗。我想：活着就是为了快乐的活着，这前提应该就是认可自己的人生态度。

其实，在人心情好时，大可不必读这类书籍；但在人生的低谷，或者迷茫时，还是适合读读《活法》。

人生就是以自己为主角，写一部人生之剧。即将告别大学，独自开始人生之旅。然而，我坦言自己想成为企业家，但还没有一个明确的定位，犹如置身于茫茫的大海中，看不清那灯塔。我有的是什么？是无条件的乐观，是无条件地相信：明天比今天会更好！脚踏实地，终会”梦想成真“。

然后，我想和你分享书中看到的一个故事：

稻盛和夫在创业之初，准备去参加一个经营研讨会。研讨会三天两夜，参会费达数万日元，当时是一笔不小的数目，但因为讲师中有本田技研工业的创始人本田宗一郎，稻盛和夫很想听听本田先生的见解，不顾众人反对去参加了。

众人默不作声，因为本田讲得太对了！

看到本田这光景，稻盛和夫更加为他的魅力所倾倒：”好吧！我也快回公司去干活。“

**活法读后感心得体会篇十一**

稻盛和夫先生说：“拼搏在当下这一刻”。这句话很适合于刚踏进社会步入工作岗位的我们，大学里面学的知识很多，从书一天也里网络上崇拜很多偶像，幻想有能成为他们那样的`成功人士。但是，有远大的目标往往却不注重当下的努力和每一天一点点的累积，忍不住寂寞和无聊，总想能一步登天，这让我们很多时候心浮气躁，工作起来眼高手低，有位哲学家说过：“思想的巨人必是行动的矮人”，也就是说，想得太多会物极必反造成没有时间实践。我们都是信奉马克思主义，就得明白“实践是检验真理的唯一标准”。

所以，很多时候，要从实践中学习，反思，伟大的成果都来自辛苦努力的积累，没有人能随随便便成功。

**活法读后感心得体会篇十二**

十年前，曾有幸与稻盛先生的《活法》一书结缘。从学校毕业后，懵懂地开启自己的创业生涯，公司创始人/发起人刘新成先生，极力向团队推荐了稻盛先生的《活法》。当时拿着《活法》这本书，翻阅了数次，对稻盛先生的经营能力及人格魅力，有了一定的认知。也在与团队的共同读书学习中，《活法》对我们的工作热情及团队氛围的营造等有了良好的带动和指引，公司伙伴将稻盛先生作为学习的榜样。这也使得在创业初期，为公司经营、管理等带来了积极的影响。

20xx年底，中团文化携手《中国好声音》落地广西南宁。此后多次接触和了解南宁盛和塾的一些学习活动及塾友的分享，对这种学习方式和氛围产生了兴趣。同时在刘新成董事长的建议及孔繁锋兄的引荐下，正式申请加入南宁盛和塾进行系统学习，提高心性、拓展经营。

至今，参与《活法》读书打卡1月有余，在各位优秀塾友们的鼓励和加持中，分享几点主要的收获：

作为公司的管理者和经营者，近些年忙于繁多的事务性工作，较少有时间系统的学习以及寻找学习途径(创业以来也接触或参与过不少的经营管理类培训课程，但大多是强调理论或是某一领域的术，对企业当下的改善提升并没有太大的益处)。所以在重读《活法》时候，更加重视内容的解读，以及结合企业当下融入应用，效应反馈等。

稻盛先生的企业经营思想中，严于律已、坚持在努力工作中磨练心志。作为企业经营者，仅仅有这些意识是远远不够的，能够将意识转化为持续的行动更为重要!企业经营者(或管理者)的榜样力量，是引领全体员工效仿的最佳推动力。

领导者的思维、心态、胸怀、格局等，决定企业的经营状态和未来。如何才能做一名合格的领导者?稻盛先生给予的指引就是：极度认真地过好每一天，工作就是最好的修行。在每天的勤奋工作中领会人生真理!

每个企业的不同时期，以及人生的每个不同阶段，都会有这样那样的问题出现。如何让企业经营或是人生的经营过程中，少走一些弯路、少一些感性的烦恼?如何从根本上有效改善、提升企业的市场竞争力?如何才能让企业真正统一目标、统一思想、统一行动?这些问题，是每个企业的经营者需要认真面对和解决的。

作为人，何谓正确?从单纯的原理原则出发，磨练灵魂、提升心志，坚持“六项精进”。《活法》中的这些案例、中心思想，是我们学习的基本点。个人学习提升，以及带领团队共同学习提升，是读书的意义所在。真信、真学、真干!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com