

最新拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟 (精选7篇)

工作心得总结是我们在工作中积累和沉淀的宝贵财富，通过总结可以更好地呈现出自己的工作成果。以下是小编为大家收集的读书心得范文，希望能给大家一些启发和参考。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇一

在本书的最后一章，作者用很温和的方式，指引了一条路途，其中我认为最终要的几点，列举如下：

别用生命点燃别人眼中的光环；

生命是一个由自我、家庭与团体和职业组成的三脚架，我们要努力去保持三者的平衡；

在这三个时间减少工作：结婚前两年、孩子0-3岁及14-18岁、父母亲70岁以后。“在对你重要的人80岁以后，每年抽出时间来陪陪他们！即使每年5天，也只需要花你一生不到两个月的时间，你会有一辈子的宁静。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇二

受害者天堂的第一条法则：推卸责任、保住面子

受害者天堂的第二条法则：安心做坏事

受害者天堂的第三条法则：让我们一起分享《凄惨故事会》

受害者天堂的第四条法则：用受害来轻松获得同情和帮助

受害者天堂的第五条法则：自我伤害，绑架他人。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇三

合上书认真思考一下，这本书在教我们做一个“叛逆”的人。

来到这个世界，最开始我们的价值观是由父母的价值观所形成，小时候总认为父母是对的，随着年龄增长，到了青春期时，渐渐地发现，其实父母并不一定总是对的，于是开始感觉不舒服，叛逆期开始了，开始想要破掉父母给我们安置的保护墙。随着年龄增长，我们步入社会，纵向的历史观和横向的人际关系形成了一套普世价值观和定势思维，在这套普世价值观的影响下，我们新的价值观形成了，但是在这定势思维之下，我们逐渐发现生活不如意，困顿难行，父母单一的价值观，我们还能很容易发现问题所在，但是这套普世价值，它太过于复杂，我们很难发现问题出在哪，所以一直在做困兽之斗。

这本书告诉我们在这个社会普世价值观里，社会给我们安置了哪些困住我们的定势思维的墙。它是如此隐蔽而又如此明显，这些定势思维涉及很多方面。我们需要独具慧眼，兼具慧心，才能识破这些思维之墙，更应有足够的勇气和决心拆掉这些思维之墙，最后形成正确的心智模式。

但是，这本书我最多给三星，因为感觉就是一本鸡汤，很多东西中看不中用

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇四

这一周我阅读了书籍《拆掉思维里的墙》，这本书给了我很大收获。《拆掉思维里的墙》里的内容主要帮助我们看清我们自己思维里的一些模式，并且帮助我们分析这些我们可能自己都没有意识到的思维模式。

其中让我最有收获的是书中的第六章“原来我还可以这样活着”，这章主要讲述着我们在生活中的很多的心智和思维模

式。

其中一种模式是大部分人都有的：他人掌控你的情绪。人都有喜怒哀乐，但是很多人的喜怒哀乐都被别人掌控。有人骂你，你就会生气；有人夸你你就开始；今天开车的时候堵车你就会抱怨。这些都是外界控制了你了，就像堵车和不堵车一样，如果堵车你就不爽，如果不堵车你就开心，那么你就被他人掌控了。如果这样的话，别人要你开心，你就开心，别人要你生气，你就生气。

这样被他人掌控情绪的人，都装有一个受害者的模式，他们把自己当做受害者，遇到问题总是怪他人，不去寻找自己的原因，或者不去想办法解决，总是在抱怨。遇到问题会抱怨、推卸责任，这不管我的时，实在是太累了。

我也有这样的模式，在平常我遇到一些问题我也会抱怨，怪外界的原因。这样的行为可能会让我成为一个推卸责任的人，这的行为还会让我的成长缓慢，因为一直抱怨去找自己的原因，这样自己的问题还在，得不到改善，下次依然这样。

书中还讲述了很多很多人很多根深固蒂的思维模式，以及一些思维中的“墙”

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”外的世界更华丽，也许成功就是这样简单。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇五

最近利用闲暇时间拜读了《拆掉思维里的墙》这本书，此书与以往提升自我修养的书有所不同，不是一味灌输心灵鸡汤，而是用一个个故事来阐明一些人生的道理，受益非浅。书中阐述的内容较多，我从两方面谈谈个人感受。

第一方面，不要因固有观念禁锢了你的脚步。

在读此书前，我也有同感，必须先有房，哪怕是借、是贷，别的都是其次，但在读此书后我恍然大悟。作者讲述了股神巴菲特当年的蚁族生活，他的妻子无条件支持创业，直到他们第一个女儿出生才购买了一套3.5万美金的住宅，之前他们一直租住在一套天花板上老鼠开派对的旧公寓中。巴菲特用金钱投资了自己而不是一套房产，从职业发展来说，一套房子能消灭一个人的创业激情。当我们有一部分资金时，想的是什么？是创业还是买房，90%人选择买房，当有创业思想时，首先想到的是，还是稳定地呆着吧，还有房贷呢。

在工作中我们也同样被固有思想捆绑着，遇到事情先想的是我们以前是怎么做的，而不是这事应有几种解决方式，有没有更好的方式。

第二方面，职业生涯不是贴在墙上的，应作为工作计划来实施。

《拆掉思维里的墙》一书冲击着传统的职业生涯观念，职业规划可以有20年的梦想，尽量抽象；10年的理想，为自己确立培养自我核心竞争力；5年内达到的目标，细分为3年的职业计划。作为从事人力资源工作的我，一直传统地认为职业生涯规划就要划到底，规划要细，往往这样的规划很快就不实用了，读后感. 要么人员离职，要么人员转到其他岗位，按着原规划发展的微乎其微，这样也不是说职业生涯规划不做了，做还是要做，就像书中所讲，做20年的梦想规划，10年的理想规划，保证3年内的规划保持应有的进度。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇六

心智模式：

人与人的大脑的物理差距没有太大，就是说人与人的智商的差距也不大，但是现实中人和人的差异、能力却千差万别，这个差别就是所说的心智模式。

优秀的人优于别人的是什么呢，是心智模式。心态保持的秘密是从心智模式上来改变的。心智模式跟我们的过往在社会中接触的人、体验、环境、经历有关系，也和我们所受到的教育和社会环境有关系，也就是说由这些来决定的。

我们生存的社会强调的总是人与人之间的关系，什么枪打出头鸟，人脉、人缘、人际、人情，都是跟人有关系，没有跟自己有关系的，好像一个人人际关系的好坏决定了很多。

所以需要不断地升级，就像我们戴的眼镜看世界一样，是时候也要细心打磨这个镜片升级自己的程序。不管过去怎么样，我们都有能力重新调整我们的心智模式，重新认识过去，改变未来。

价格价值：

我们通常的观念里是认为贵就是好，如果某人穿了一件并不好看的衣服，可她会认为这件衣服非常贵，贵的也一定就好看，而不考虑是不是适合她，其实我想这个适合就是价值。

最近我将一个新买的包包摆在我随时看得见的地方，还挂了一只小熊。只是因为太喜欢了。而它并不是一个贵的东西，我并不会因为一个东西很贵就喜欢它，也不会因为它廉价就看不起它。所以，价值是来自内心的感受，价格和价值并不总是对等的。不能一味的用价格来判断价值。所以我们好像都被价格绑架了似的。贵的衣服不等于一定好看，有钱的男人不等于一定适合你，一百万的房子不等于比八十万的要温馨，高薪的工作不等于就有成就感。

不要用价格来毁灭自己的幸福。

成功：

成功总是跟事业联系在一起，而事业是什么，大家都知道。可我欣赏另一种对事业的看法，其实你过好了你自己的一生也是你的事业，穷尽一生的可能性。读后感.所以我讨厌看一些成功学，励志学，成功不是模仿来的，也无法复制，成功也没有方法可循，或者说，我们为什么非要追求成功呢！其实，当下的你搞不好就是成功的了，只是你要的太多而不自知。一个人用十多年的时间去创业而依然在奋斗在期待，成功也许是一个过程，在前行的过程中虽然经历了太多磨难，但是你依然在坚持，依然在一路过关斩将。或许，已经不能用财富去衡量成功了，这样的过程，我认为你已经成功了。

用一句罗兰说的话非常好：成功的意义应该是发挥了自己的所长，尽了自己的努力之后，所感到的一种无愧于心的收获之乐，而不是为了虚荣心或金钱。

这样说来，大部分的人都已经成功了，包括我自己。

安全感：

安全感不是靠跟别人要来的，也不是靠拿回来的，而是，给出来的

当我们去帮助一个人，支持一个人的时候，帮助和支持就成了最安全的事情

而整天感觉到没有安全感的人，她一定是喜欢依赖他人，害怕孤独的人

因为，他们怕失去，怕损失，忘了给予。

爱奴：

事实上很多人都活成了奴，各种奴。其他的什么房奴，卡奴，车奴，就不说了，说说爱奴。

这句话说的很经典，爱不是紧紧抓住，而是轻轻拖起。

刘嘉玲无奈的摇了摇头之后，只说了一句话，“其实，不控制就是最好的控制。”其实，不妨试一下，确实有效。

那他焦急什么呢，他其实想让对方回复说我也爱你，可是，你是在表达你的爱啊，这样的爱不是在爱她而是爱你自己。

不要把依赖当成爱，当你看到两个人黏黏腻腻谁也离不开谁的时候，那也一定不是爱。

贝克汉姆和维多利亚用定期分开生活的模式经营着他们的婚姻，我想这也是因为爱。

所以，爱是给自己自由，给对方自由。

不要试图去绑架，要求，控制，无理的表达你的爱，因为那不是爱，只会让你成为无能的爱奴。

也不要总是打着爱的旗号，我对你那么好，我都是为了你，你不能让我伤心，这样的方式去爱，听起来是爱，只是索取。

拆掉思维里的墙读书笔记及心得感悟篇七

在当下，你认为结婚一定要买房吗？你认为坚持就一定会成功？你总忍不住与别人比较？你认为只有有钱才能够幸福？你认为老板不可以掌控吗？你认为小人物无法对抗不公平吗？你是否不喜欢现在的工作却又不知道自己该干什么？你是否缺少安全感？你是否会经常觉得累？如果你的回答是“我认为”，或者“我是”，那么推荐你一本书《拆掉思维的墙》。

本书对于如何解决当前困境追根溯源，提出问题的根源可归结为思维意识形态，即问来源于人的思维模式，它构成了挡住你走出困境的一面墙，拆掉思维这面墙，就解决了你的问题。对于35岁以下的年轻同事们来说，还不算晚，可以尝试改变一下思维模式；对于35岁以上的人来说，思维模式已不可改变，但是学习一下，试着尝试改变。

提一下本书其中的一个观点“买一套房子等于卖掉一个梦想”。面对如此高的房价，拥有一套房子可谓是大多数人的梦想，为了这个梦想，许多人都背负着还贷的巨大压力。如果你也有此打算，可以参详一下这本书的观点。目前大多数人(包括我)的观点是：如果买房压力大的话，可以先租房，在经济能达到轻松购房的情况下再买房。然而，房价的攀升不仅会给你造成精神上的压力，而且你往银行里存钱的速度根本比不上房价飙升的速度。在这本书中作者提出了与多数人不同的观点，作者的观点是不买房也不要把钱存在银行。那么把钱投资在什么地方才不会贬值而且不会有风险呢？那就是投资自己。怎么样投资自己呢，作者认为，一是可以通过学习培训等方式来提升自我，这样可以增加加薪的机会；二是投资在活动外交上，这样不仅可以拓宽社交圈子，快速获得信息，同时可以沟通交流学习他们的优点，这样通过与优秀的人也可以让自己变得更优秀；三是投资在健康上，俗话说“身体是革命的本钱”。通过多方面的持续投资来提升自我，也许有一天，买房对于你就不是什么压力了。

一本书，虽不能让你彻底改变，但是可以吸收当中的精华，按照书中正确的观点试着改变一下，故将本书提出供大家分享。