# 最新人性的弱点 读书心得(8篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-25

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。人性的弱点 读书...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**人性的弱点 读书心得篇一**

行胜于言。一个笑容就是在说，我喜欢你。你让我很高兴。我愿意见到你。

这就是小狗取悦于人的原因。它们见到我们时欣喜若狂，所以很自然，我们也愿意见到它们。

一个婴儿的笑容有同样的功效。

你感觉很糟笑不出来?那怎么办?有两件事，可以一试!第一，强迫你自己微笑。如果你独自一人的时候，强迫自己吹吹口哨，唱唱歌。就好像你已经很快乐那样去做事，就能让你真的快乐起来。

行动应该跟着感觉走，可是事实上，行为和情绪是结合在一起的。行为更直接地受控于我们的意志，而情绪则不然，所以通过调节行为，可以间接地调节我们的情绪。

好与坏无从区别，只是每个人的想法使然。

微笑。

**人性的弱点 读书心得篇二**

《人性的弱点》的作者是被誉为“成人教育之父”的戴尔.卡耐基。本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容。自1973年问世以来，本书销量1500万册，被译成各种语言文字，成为西方最持久的畅销书之一，稳居成功励志类图书榜首。此书之所以永不过时，就在于卡耐基先生对人性的深刻认识，以及他为根除人性的弱点所开出的有效处方。正如卡耐基所言：“一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，还有85%归于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”只要你不断反复研读，它必将助你获取成功所必备的那85%的能力。

需知，我们都要勇敢地做自己的主人，绝不能让自己内心充满了自卑与挫折感。学习拥有“乐观、易于与人交往的观念”，以积极阳光的态度前进，在自己的日常生活与社会交际中与人打交道，发现、发展和利用自己的那些潜伏未用的资才，我们就可重新面对自己的工作和生活，享受到快乐的人生。说说感触较深的两方面：

一是在第一篇《待人的基本技巧》提到的一个原则：不要批评，责怪或抱怨他人。即使是不对等的关系，甚至是自己爱的孩子。

各种实验和生活事实证明：批评不但不会改变事实，反而只有招致愤恨。因批评而引起的羞忿，常常使人的情绪大为低落，并且对应该矫正的事实状况，一点好处也没有。批评是没有用的，因它使人增加一层防御，而且竭力的替自己辩护。批评也是危险的，它会伤害了一个人的自尊和自重的感觉，并激起他的反抗。只有不够聪明的人才会批评，责怪或抱怨他人。当然，善解人意和宽恕他人，需要有修养自制的功夫。让我们尽量去了解别人，而不要用责骂的方式。尽量设身处地的去想—他们为什么要这样做。这比起批评责怪还要有益、有趣的多，而且让人心生同情、忍耐、仁慈。但若要宽恕，和了解，那就需要在于人格、克己上下功夫了。

二是要获得平安快乐的一个原则：改变不良的工作习惯。

习惯是一种长期形成的思维方式、处世态度，习惯是由一再重复的思想行为形成的，习惯具有很强的惯性，像转动的车轮一样。人们往往会不由自主地启用自己的习惯，不论是好习惯还是不好的习惯，都是如此。可见习惯的力量——不经意会影响人的一生。因此，不良习惯也是后天慢慢养成的。当然，对于我们的生活和事业来讲，有些习惯虽然不好，但他们可能无碍大事，不会产生直接的冲突和严重危害;而有些则是我们获得幸福与成功的大敌。对于后者，我们应该努力改正，并坚决摈弃，否则，这些恶习会影响我们终生。下面就是一些应该改掉的不良的工作习惯：

(一)办公桌上乱七八糟。“秩序是天国的第一要律。”“秩序也应是商界和生活的第一要律。”这说出了秩序的重要性。可以说，秩序、简洁就是速度，条理就是效率。我们应当养成如下良好习惯：物以类聚，东西用毕物归原处;口不乱放东西;口把整理好的东西编上号，贴上标签，做好登记;口好记性不如烂笔头，要勤于记录。处理文件的应注意：第一，迅速回复。第二，迅速归档，以免文件弄乱或弄丢。第三，及时销毁。没用的文件要及时处理掉，以免继续浪费空间和时间。正如美国前最高法院院长查理·伊文凡说：“人不会因为过度劳累而死，却会因放荡和忧烦而去。”

(二)做事不分轻重缓急。长期的工作经验告诉我们：工作中有许许多多的事情，而一个人的精力却是有限的。但如果我们工作中分清主次、先后，将会有助于我们更好地做成事情。没有人能永远按照事情的轻重程度去做事。但我知道，分清主次，按部就班做事，总要比想到什么就做什么要好得多。

(三)将问题搁置一旁，而不是马上解决或做出决定。大多数的人曾经在生活中不止一次的告诉自己：我明天再做它，我还有时间，或者是明天以后的某个时间。不管事情大还是小，都要用内在意志去激发自己完成。但我们大多数都在性格里缺乏这种意志，所以才导致我们离目标和计划越来越远。不要沮丧，还是有方法能够帮助我们去克服拖拉、最终让我们完成我们的该做任务的。比如，从点滴或部分做起，变“被动做”为“想要做”，限定时间，积极想办法，排除干扰，告诉自己未必尽善尽美等。

(四)不会组织、授权与督导。工作来了，首先考虑的是看有没有适合的人来做，有就果断授权。而善于组织、合理授权就是复制自己，就是让别人为你工作，是放大自己时间的杠杆，是决定一个领导者能力高低的标志。在日常生活中，许多人常因不懂得授权他人，因而提早进入失败的坟墓。这些人事必躬亲，结果被那些烦琐细节所淹没，难怪他们常常感到匆忙、忧烦、急躁和紧张。

**人性的弱点 读书心得篇三**

一直认为，总需要看一些提高个人情商的书籍，除了一些实用性很强而又带有趣味性的的应用心理学类书籍外，最值得推荐的，就是《人性的弱点》。

看了这本以后，每当感觉自己eq又不够用的时候，我没有再找其他同类的书了，而是再次翻起了这本书。每次重新阅读，都会加深对自己内心的理解。

整本书概括起来，其实就是“重要性”三个字。何为重要性?要懂得换位思考，要像看待自己一样地把别人重要看待，以这个为出发点，自己所做的事情会满足他人所需要的尊重需求，这和马斯洛的五个需求层次理论是想通的。马洛斯第四层次的需求理论为：人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、充满信心、能独立自主。总之，内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为，尊重需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处和价值。所以通过“重要性”，我们起码能做到尊重对待他人，达到对他人第四个层次的需求，从而改善个人的人际关系。

在追求目标这方面，书中有也有谈到，要提升自己的欲望，把自己的心愿和梦想一一列举出来，然后标明每个欲望的强度，标明目前最渴望得到的是什么，并强化动力，告诉自己一定要实现某个目标，使这种想法深入潜意识，并不断强化，成为自己思想中最强烈的一部分，这样，目标其实已经很接近了。

作者卡耐基说：“人就是这样，做错事的时候只会怨天尤人，就是不去责怪自己。”也许这句话我们并不陌生，而且经常用到，只是我们将其作了少的改动而已，改动之后就变成了，“他就是这样，做错事的时候只会怨天尤人，就是不去责怪自己。”看似细微的差别，可是差之毫厘，谬以千里。当你用一个手指指着别人说这句话的时候，也许另外的手指正指着你自己!

卡耐基一语道破人了这一劣根性。我们总是喜欢高高在上，谈论别人的是非对错，为什么就不能对照他们，审视一下自己呢?别人做的不好时，是否自己做的就完美无暇呢?当你认识到自己也会犯错误的时候，你又会上升到一个高度，总结出一个亘古不变的真理：“人非圣贤，孰能无过?究竟病源是因为人们之间缺少理解和宽容。当我们每天挤公交车别人不小心踩到你的脚时，当我们每天走在路上别人不小心撞到你时，你是怎样的态度呢?怨气十足破口大骂还是饶恕别人善待自己?我们考虑事情总是习惯于站在自己的立场上去思考，于是，别人所做的一切与己相异时都是错的，同时对于别人来说，岂不亦然!

可是如果双方都能站在别人的角度审视一下自己的话，结果定会截然不同的。站在别人的角度审视自己是需要理解和宽恕别人的素质和修养的。只有不够聪明的人才批评和抱怨别人。的确，很多愚蠢的人都这么做。我们只有学会真诚地关心身边的朋友，才能赢得朋友们最大的信任。

书中我比较喜欢的章节有“与人相处的技巧”。书中是这样评述的：“不要批评或抱怨别人：是呀!批评是危险的，因为常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自重感，并激起他的反抗。”批评所引起的嫉妒，只会降低士气和感情，同时指责的事情也不会有任何改善。生活中，如果是好朋友，适当的建议还是可以，但态度一定要温和，朋友要是和我们意见不和，也要适可而止。

我们还需要懂得-激发别人内心强烈渴望的需求。如果每人都可以设身处地地为别人着想，洞察别人心理的人，永远不会担心自己的前途。“首先要把握对方心中最迫切的需求。如果能做到这点，就可以如鱼得水，否则就办不成任何事。”我们常常以“站着说话不腰疼”的态度说别人，其实，我们有没有真正从他们的角度、心情、处境去为他们考虑呢?没有，从来没有。尽量去了解别人，而不要用责骂的方式;尽量设身处地地去想--他们为什么要这样做。这比起批评责怪要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

正确的思想会使人享受正确而快乐的人生，不断完善我自己的思想，希望以后每次翻看，都会有新的感悟。

**人性的弱点 读书心得篇四**

《人性的弱点》美国著名作家、20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师戴尔?卡耐基的作品。它是继圣经之后的世界第二大畅销书。卡耐基的一生中最重要，最丰富的经验，都汇聚在这本书里，这是一本充满幽默、充满智慧的书，它在生活中给你以启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，发挥自己的优点，大胆地开拓属于你自己的新生活，对你的帮助，就会像其他千千万万个成功人士一样。

每一个书评莫不是这样说的，在我有认真翻阅它之前，总觉得他应该是一本很无趣的书，一本充满着说教和陈词滥调的书。但是当我耐着性子趣阅读它时，实在是喜出望外，它带给了我从未料想过的鼓舞和震撼。这本书一共拥有十章内容，分别是成功人际交往技巧、走出犹豫孤单的人生、改变他而不伤害他、使你被人喜欢的秘诀、获得他人认同的方法、让自己变得越来越成熟、不要为工作金钱烦劳、家庭生活快乐的原则、防止疲劳永葆青春、保持身心健康的良方。这第十章内容虽然不多，但是我觉得它中所包含的实际意义实在是可以让我们受用一生。

这本书在每一章里都有一个随处可见的故事。每一个动人的故事，加上深刻见解，便是欲罢不能了。

对他人表示我们的关心，这于其他人际关系是同样的道理;而且我们的这种关心是出自真诚的。这不仅使得付出关心的人会得到相应的回报，而得到这种关心的人也同样有所收获。我认为，谁都需要帮助，我们也会有脆弱的时候，当朋友伸出援助之手，我们才会真正的体会温暖，但不要忘记，什么都是相互的，我们的朋友也会有无助的时候，别忘记 自己有一份力量，也许正是这份力量，会让他支撑起来，也许正是这份力量，我们的友谊更坚固了。 勇于批评或抱怨别人，但要适当。如果是好朋友，适当的建议还是可以，但态度一定要温和，朋友要是和我们意见不和，也要适可而止。

看到别人的优点，给予真挚诚恳的赞赏:每个人都喜欢听好话，但不要虚伪的恭维，发现他们好的一面，给予肯定，这也是他们需要的语言。

《人性的弱点》重新塑造，该进一个人，使之光彩自信。 在书中，作者谈到了我们在生活、工作中要学会真诚的赞赏他人。卡耐基说:“天底下只有一种方法可以促使他人去做任何事情--给他想要的东西。”“在你每天的生活之旅中，别忘了为人间留下一点赞美的温馨，这友谊小火花会燃烧友谊的火焰。”

人的生命只有一次，所以，任何能贡献出来的好与善，我们都应现在去做。不要迟缓，不要怠慢，因为你就活这么一次。与他人相处，在于你捕捉对方观点的能力;还有，看一件事须兼顾你和对方的不同角度。能设身处地为他人着想，了解别人心里想些什么的人，永远不用担心未来。

抓住弱点，从而更美丽，更自信的活下去。

**人性的弱点 读书心得篇五**

暑假里，我买了一本能改变你人生的书，它就是——《人性的弱点》。这本书的作者是被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，现代成人教育之父——戴尔·卡耐基。

这本书不但写得具体、到位，而且还在生活中非常实用。

不过，我现在还小，书中的很多知识还不能很好地理解，并且熟练地运用。但是，这本书中还是有一个章节是最让我受益匪浅的——

它就是第一章：为人处世的诀窍。在这一章中还有三个小节分别是：少一分责备，多一分理解;拿出真实，诚恳赞赏;和关注他人的核心需求。我就拿第一节“少一分责备，多一分理解”来说说吧。

我之前是一个比较喜欢较真的人，见到别人犯了错，都会毫不留情地去指责别人的错。直到我看到他们的脸色变得十分困窘的时候，我才会罢休。渐渐地,我发现周围的同学、朋友们，都不怎么理我了。起初我也很纳闷：为什么他们都渐渐地疏远我了呢?终于有一次，我鼓起勇气，问了我的朋友小陆：“你们这段时间为什么都不理我了呢?”他耸耸肩，似乎有点漫不经心地说：“你自己想想吧!反正都是你造成的，我可帮不了你。”我有点不耐烦地说：“你这葫芦里到底卖着什么药?非要我自己想?”而小陆却摇了摇头，走了。我心想：这怎么办?嗯——解铃还须系铃人，我还是从自身找起吧!可无论我如何绞尽脑汁、冥思苦想，还是没有得到结果。直到我在暑假买了这本《人性的弱点》后，我才慢慢地发现同学、朋友们疏远我的原因——我总是爱钻牛角尖，发现别人有错就立即指出，完全不顾别人的面子。我想了想，最后，我决定在第二天去小陆的家里向他道歉。

第二天，我用上了书中的方法，在和他道歉的时候，小陆居然主动和我提出和好。我当时感到十分地激动，还带着一丝丝的感谢，感谢这本书帮助了我，让我挽回了我的友谊。慢慢地，周围的同学、朋友们都跟我和好如初了。

所以，我感到这本书十分地神奇，我也暗暗地佩服作者。

读这本书，我觉得就像在参加一场盛会，这场盛会让我感到人生的其乐无穷;这本书，就像一面镜子，帮助认识自己、了解自己，并且能如何好好把握住自己，让自己对未来充满希望;这本书，还是能让你一生宏伟计划成功的法宝。所以，这本书真的很好，能改变我们的一生。

可是，有的人也许会质疑：“你难道说真的可以就真的可以吗?你看看现在的社会充满了许多拜金主义者。有的人可能靠着自己的关系，从一位不知名的员工，一夜之间就成了人人追捧的老板。你说，努力在这个社会还有什么意义呢?”我虽然认为这样的观点有一定的道理，但并不完全认同。因为在这个时代的社会中，这种事情发生的概率还是很低的，而且，如今这个社会还是年轻人的时代。作为年轻人的我们，应该努力拼搏，搏出属于自己的一片天地。还有一句话是这样说的：“你不要因为困难，而放弃了这个目标。也许你努力之后，就会惊奇地发现，原来努力过的结果是多么美好。如果当初自己放弃了，也许你努力后的结果就会化为乌有。”so，作为年轻人的我们，有什么理由不去奋斗、拼搏呢?

同学们，如果你想让你的努力奋斗成为现实的几率更高些，我建议你读读这本《人性的弱点》。这本书虽然在现在的社会有一些冲突，但最主要的还是年轻人们的行为想法。我认为，年轻人应该要有肯努力、爱拼搏、能吃苦、吃亏的精神，还要有一颗坚持不懈的心。

同学们，有空的时候，拿起这本书来看看吧。相信我，这本书一定会改变你的言行、性格、为人处世!相信我这本书一定会改变你的一生!

**人性的弱点 读书心得篇六**

美国“成人教育之父”戴尔·卡耐基所著的《人性的弱点》，汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，是他思想与事业的精髓，出版70余年来始终被西方世界视为社交技巧的圣经之一。书的主要内容就是帮助人们解决所面临的最大问题:如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人;如何击败人类的生存之敌--忧虑，以创造一种幸福美好的人生。如何更好的在生活中变得快乐当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

此书真正吸引我的，并非在于它的励志美文与传达的社交技巧，而是教会我们人生是一个永不停息的博弈过程。在我们的现实生活中，上至国家、政党，下至市井小民，大家冥冥之中似乎都受到某种规则的支配，都试图寻找一个对自己有利而各方又都能够接受的均衡点。博弈有胜负，策略有高低，要知道如何通过学习，做出最佳抉择，让我们的生活，我们的社会变得更加美好。自古荣辱周而复始，盛宴必散，阴阳轮回的道理在现世依旧有力的主宰着社会人生，一个人如此，一个民族亦如此吧。因此大多数的人们在厄运来临时怀揣宿命论坚守柳暗花明的信仰。这样的我们，何尝不是人性的奴隶?现在看来，我们崇尚为人处事的简单自然，可是在自然的大体框架、基础之上，其实也该对自我的心性、行为有所制约和引导，才能真正把握自己，不流于轻浮。现代社会的浮华造就了现代人的迷思:我们的房子越来越大，但是家庭越来越小;学位越来越高，判断力却越来越差;我们花费得更多，但拥有的更少;我们可以登月归来，但是却无法拜访对街的邻居;我们可以征服外太空，但是却无法掌控内心世界;我们更多休闲却更少欢乐;更多千万豪宅，却更多破碎的家庭当以卡耐基对人性的洞见为工具透视社会人生的规则时，我发现，现代人们缺失的恰恰是高屋建瓴的气度和多角度透析的智慧，气度决定格局，角度决定命运，这就是卡耐基教给我的生存哲学。

对于人性的弱点，可以细腻的去理解，也可以客观的去评述。我更喜欢客观的评述，人性的弱点，只有思考还不够，还要有经历。人性之善，人性之恶，往往不绝对。经历了的人，才会思考的更加透彻，记忆的也更加刻骨铭心。当我们

处于低谷时，是不是我们会遭到很多无端的蔑视?难道只是我们自己心理作用吗，不会，人性如此;当我们受到别人指责和轻视的时候，我们不舒服，仅仅是我们的虚荣心在作怪吗?不是，人生来都有一种受重视的天然渴望。长久以来，我们都在说:说真话的会是好人，真的如此吗?未必，说真话是根本，是主体，可是，说真话的方式和本意也很重要，残酷的、不加任何修饰、没有任何艺术的说真话，引起的将会是无尽的不理解和冲突，也是在打击着人家的自信。心理学和人性是相通的，追求真实，一定还要追求善良，追求善良和和谐为更高层次，所以，善意的谎言，有时候是最美的花朵，无须多，但要恰到好处。

卡耐基讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。这本书有很多经典的思想和例子，很难一下子把这本书的思想和主要内容叙述完全，这本书汇聚了卡耐基的一生中最重要，最实用的经验。古人云“知己知彼，百战不殆”，或许这是对于战场上的，社会或许是一个大的战场，一个了解对方同样了解自己的人才可以在生活中游刃有余，才有机会去战胜一切在生活中遇到的困难。《人性的弱点》通过深刻精短的故事和通俗易懂的原则，从人性本质的角度出发，挖掘出潜藏在人体内的60大弱点，一个人只有认识自己，不断改进自己才能有所长进，直至成功。在生活当中，我们有时候希望别人给自己勇气给自己掌声，从另外一个角度思考，我们同样要给予别人勇气和掌声，但是如果不是对别人以诚相待，怎么会给予别人诚恳的掌声，我们只有做到“真诚地欣赏与赞美他人”。每个人都喜欢听好话，但不要虚伪的恭维，发现他们好的一面，给予肯定，这也是他们需要的语言。当我反复思考了这些问题之后，顿时感觉豁然开朗，真有一种醍醐灌顶的感觉。之后我又感觉我要给予那些战胜我的人最真挚的掌声，他们既然能在一些竞选中胜出肯定有他们的独到之处。

卡耐基写得并不是很深奥的，甚至可以说是很通俗，但是就是这么一本很通俗的书，它嵌入了卡耐基的艺术灵魂。他对这些小事之后的思考，是我从未做过的，他写道的东西让我产生强烈的共鸣，使我的心灵受到了震撼。卡耐基以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事以及演讲和书，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励着我们后人不断取得长足的进步。作为一个步入社会的人，要时刻提醒自己要居安思危，要不断地提高和充实自己。我们有时候总是喜

欢高高在上，谈论别人的是非对错，为什么就不能对照他们，审视一下自己呢?别人做的不好时，是否自己做的就完美无暇呢?当你认识到自己也会犯错误的时候，你就懂得了一个亘古不变的真理:“人非圣贤，孰能无过?。我们考虑事情总是习惯于站在自己的立场上去思考，于是，别人所做的一切与己相异时都是错的，同时对于别人来说，岂不亦然!站在别人的角度审视自己是需要理解和宽恕别人的素质和修养。我们只有学会真诚地关心身边的朋友，才能赢得朋友们最大的信任。这也是这本书带给我的一个思考，我还在不断成长，也需要不断反省。或许以后我们还会遇到很多的困难，但这都没关系，困难的产生就是为了以后的解决买下铺垫。或许《人性的弱点》不一定什么都是金科玉律，但是他对于我个人的影响确实非常深刻的。

在我看来，《人性的弱点》中蕴含着美国著名作家戴尔·卡耐基毕生的智慧同时又不失幽默，是值得现代社会每个人都去理解体会的一本好书。它是一本研究人类心理，行为，性格等方面的著作。如果真正能够被这本书的一些观点正面影响，相信对于我们的影响是终生的。

**人性的弱点 读书心得篇七**

在家靠父母，出门靠朋友。我们都需要朋友，在看完《人性的弱点》这本书，我了解到如何赢得朋友并建立起良好的人际关系。

《人性的弱点》一书讲了十个大的主题:1、与人相处的技巧 2、平安快乐的要求 3、如何使人喜欢你 4、如何赢得他人的赞同 5、如何更好的说服他人 6、让你的家庭生活幸福快乐 7、如何使你变得更加成熟 8、走出孤独忧虑的人生 9、不要为工作和金钱而烦恼 10、防止疲劳，永葆活力。

不要批评或抱怨别人:批评常常伤害一个人的自尊，并激起他的反抗。批评所引起的嫉妒，只会破坏感情，同时指责的事情也不会有任何改善。如果是好朋友，适当的建议还是可以，但态度一定要温和。尽量去了解别人，而不要用责骂的方式;尽量设身处地地去想--他们为什么要这样做。这比起批评责怪要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。对照我在工作中的习惯，觉得以前有很多地方作得差，特别是在工作忙碌的时候，总是要吼人。萧伯纳曾这样说过:“如果你教一个人某件事，他永远不去学了。”萧氏所讲是对的，学习是一种自动的过程。

现在人们生活的压力大了，这就需要学会放松，消除疲劳。我们的疲劳，往往不是由工作引起，而是由于忧烦、挫折和不满等，每天时时跟自己交谈，可以引导自己思考什么是勇气和幸福，什么时平安和力量，每天跟自己谈些需要感谢的事，这样你的心灵就会海阔天空，

快乐欢畅。在人类的天性中，最深层的本性就是渴望得到别人的重视。请让我们重视我们的朋友，让友谊围绕着你、我、他。

心态决定命运，思想极其重要。只要知道你在想什么，就可以知道你是怎样的一个人。如果在一天里，我们脑海中都是快乐的念头，我们就能快乐;如果我们想的是悲伤的事情，我们就会觉得悲伤;如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕……生命并不单纯，我们应该选择正面的态度，而不是采取反面的态度，换句话说，我们必须关切我们的问题，但不能忧虑。当我们被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪时，我们可以凭借自己的意志力，改变自己的心境，我们应当记住:思想运用和思想本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。

要提升自己的欲望，把自己的心愿和梦想一一列举出来，然后标明每个欲望的强度，标明目前最渴望得到的是什么，并强化动力，告诉自己一定要实现某个目标，使这种想法深入潜意识，并不断强化，成为自己思想中最强烈的一部分，这样，目标其实已经很接近了。最后，我们必须敢于表现真实的自我，把超越自己的成果展现出来。

真实自然的自己，才会有个性魅力。当你出现在别人面前时，首先想到的是“我应该怎样表现，装出什么样，才能让别人认可和满意?”还是“我本来就是这个样，我就要真实自然地表现!”?这两种截然不同的意识将决定我们在人际交往中是否自由平等，也反映出我们是否具有个性魅力。

一个人有演讲口才的能力，是他成名、成功的快捷方式，能使人

注意而鹤立鸡群。说话受人欢迎的人，能获得意想不到的功绩、效果，那是出乎于他真正所有的才学之外的。

培善自信的方法，那就是做你所怕做的事，去获得一次成功经验的记录。所以卡耐基每天在上课时，强迫每一个听讲的学生说话。台下的听众都具有同情心，因为他们都是同病相怜，有同样的情形。由于不断的训练，使他们开展了他们的勇气、自信，和热心，且自然地移转到他们私人的谈话中。

《人性的弱点》是美国著名作家戴尔卡耐基的作品，它是一本充满幽默、充满智慧的书，我读过这本书后，在生活中一定会给我以启迪，使我勇敢地克服自己的弱点，发挥自己的优点，大胆地开拓属于你自己的新生活。《人性的弱点》这本书是人们认识人类自身的弱点，不断的改进和提高自身素质，融洽人际关系。

**人性的弱点 读书心得篇八**

《人性的弱点》美国著名作家戴尔卡耐基的作品，它是继圣经之后的世界第二大畅销书，卡耐基的一生中最重要，最丰富的经验，都汇聚在这本书里，这是一本充满幽默、充满智慧的书，它在生活中一定会给你以启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，发挥自己的优点，大胆地开拓属于你自己的新生活，对你的帮助，就会像其他千千万万个成功人士一样。

一、书最可爱的一点就是:如欲取之，必先予之

要使别人对你感兴趣吗?那你先得对别人感兴趣。如果我们总是让别人对我们感兴趣，我们将永远不会获得真诚的友谊。所以社交中，我们应该主动的去认识和欣赏他人。这使我想起《人生对你的意义》中的一段话:对别人不感兴趣的人，他的一生困难很多，对别人的伤害也最大，所有人类的失败，都出自于这种人。

一个人的名字，对他来说，是任何语言中最甜蜜、最重要的字眼，我们应该诠释一个名字所能包含的奇迹:我在《人性的弱点》里看到过这样一则故事:

一个名叫希得李维的推销员曾遇到过一个名字非常难记的顾客:尼古得玛斯柏帕都拉斯。别人因记不住他的名字，所以都叫他“尼古”。可是李维却在拜访他之前就反复练习说这个名字，但尼古打开门时，李维微笑:“早安，:尼古得玛斯柏帕都拉斯先生”。尼古先生惊呆了好一会，然后热泪盈眶，他说:“李维先生，我在这个镇生活了几十年，从没有人试着用我真名称呼我……”不用说，尼古成了李维的忠实顾客。

这就是记住别人名字的好处，同样也说明:如欲取之，必先予之。

二、真诚的关心别人:要对他人表示我们的关心，这于其他人际关系是同样的道理;而且我们的这种关心是出自真诚的。这不仅使得付出关心的人会得到相应的回报，而得到这种关心的人也同样有所收获。我们有真心的关心别人吗?如果有，我们的朋友对我们一定会倍加喜爱，我认为，谁都需要帮助，我们也会有脆弱的时候，当朋友伸出援助之手，我们才会真正的体会温暖，但不要忘记，什么都是相互的，我们的朋友也会有无助的时候，别忘记 自己有一份力量，也许正是这份力量，会让他支撑起来，也许正是这份力量，我们的友谊更坚固了。

三、要批评或抱怨别人:是呀!批评是危险的，因为常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自重感，并激起他的反抗。批评所引起的嫉妒，只会降低士气和感情，同时指责的事情也不会有任何改善。如果是好朋友，适当的建议还是可以，但态度一定要温和，朋友要是和我们意见不和，也要适可而止。

四、看到别人的优点，给予真挚诚恳的赞赏:其实，我们虽然供养我们的朋友的生活，但我们对他们自尊心的关注却太少，而且也不知道给他们以赞赏的语言，而这恰恰是生活中的晨曲，将会永远记忆在人们的心灵深处。每个人都喜欢听好话，但不要虚伪的恭维，发现他们好的一面，给予肯定，这也是他们需要的语言。

《人性的弱点》让我懂得太多太多，也让我有了更多的好朋友。“在人类的天性中，最深层的本性就是渴望得到别人的重视”请让我们重视我们的朋友，让友谊围绕着你。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找