# 读《唤醒内心的巨人》有感1000字

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-03-20

*《唤醒内心的巨人》这本书也叫做《唤醒心中的巨人》，作者是安东尼·罗宾斯，可能没有人能够想象得到安东尼曾经是一个贫穷潦倒的小伙子，26岁时仍然住在仅有10平方米的单身公寓里，洗碗盆也只能在浴缸里洗，生活一团糟，人际关系恶劣，前途十分暗淡。然而...*

《唤醒内心的巨人》这本书也叫做《唤醒心中的巨人》，作者是安东尼·罗宾斯，可能没有人能够想象得到安东尼曾经是一个贫穷潦倒的小伙子，26岁时仍然住在仅有10平方米的单身公寓里，洗碗盆也只能在浴缸里洗，生活一团糟，人际关系恶劣，前途十分暗淡。然而自从他发现内 心蕴藏着无限的潜能之后，生活便开始大为改观，成为一名充满自信的成功者。如今，他是一位白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级潜能开发专家。他帮助了各种各样的名人摆脱眼前的困境，在他的手下，有成千上万个想自杀的人被拯救回来。曾记得有人评价他说他的学识值得世人永远学习。

读罢此书，我感触良多。原来人的潜能是可以这么巨大无限的，原来人的创造历史这么巨大无限的，那些成功的人，正是因为发现并发掘了自己的潜能和创造力，如果我们也能做到的话，那么我们也会成功的。读了这本书，我知道人们所做的每一件事情的目的就是逃避痛苦和追求快乐，而成功的秘籍就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不被这股力量所反制。

这本书中我印象最深刻的一句话之一是：外人可能会安排我的未来，但是只有我才握有决定权。现在社会很普遍的一个现象是父母喜欢帮我们安排好一切，也许是他们以前走过太多的弯路，所以不舍得让我们也这么辛苦，希望我们能少经历风浪，但是这样其实让我们少了太多的历练机会，久而久之也就会变得麻木，任随父母安排，我只要照做了就不会有错的，这是普遍人的想法，也有许多人乐得这样，自己不用劳心劳力，就逐渐养成了依赖性，没有主见了，什么都靠自己父母，但是父母是会老去的，甚至有一天是会远离我们身边的，那时候这样的人又该何去何从呢。我之所以喜欢这句话，就是因为我的父母也是这种喜欢安排一切的父母，连我该上什么大学、该读什么专业都事无巨细，但是没错，决定权还是在我的手上，我有主见我可以决定什么是我想要的生活。

我印象最深的还有：当你想要有所改变的时候，第一步要确定什么是你所要的，是什么阻碍了你；第二步是找出改变的杠杆，思考如果你不改变的话会有什么后果，的付出什么样的代价；第三步是终止你旧有的行为模式；第四步是另外找出一个新的且好的行为模式；第五步是不断调正新的行为并使之成为习惯。这个对我来说很有用，我可以用这个方法来让自己改掉不愿意学习懒惰的坏毛病，也可以让我检视自己有什么不好的地方然后用这种方法加以改进。

总的来说读了这本书让我获益良多，同时很多地方也让我深深地陷入了反思中。我坚信人的潜力和创造力是无限的，只待我们自己去寻找，去发掘，总会有成功那一天。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找