# 习惯的力量读后感1000字作文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-24

*习惯的力量读后感1000字作文（精选6篇）习惯的力量读后感1000字作文 篇1　　我们以前读过很多励志书，也清楚地明白自己想要的成功是什么，以及实现成功还需要什么。但问题的关键并不在此。你也许有同感，那么多励志图书、录像、演讲以及电视节目，*

习惯的力量读后感1000字作文（精选6篇）

**习惯的力量读后感1000字作文 篇1**

　　我们以前读过很多励志书，也清楚地明白自己想要的成功是什么，以及实现成功还需要什么。但问题的关键并不在此。你也许有同感，那么多励志图书、录像、演讲以及电视节目，看过后，绝大多数人最终都没有改变自己的生活，哪怕只是一点点，为什么?原因就是，这类励志材料都把重点放到了“哪些事情能让我们成功”上了，而这些我们早已耳熟能详。我们缺少的正是能阐释“如何把那些成功所必需的事情坚持下来”的真正有价值的理论和帮忙，美国畅销书作家杰克霍吉撰写的《习惯的力量》回答了这个问题。

　　什么是习惯?习惯是一种重复性的，无意识的日常行为规律，它往往透过对某种行为的不断重复而获得。而人是一种习惯性的动物，我们每一天高达90%的行为是出自习惯的支配。能够说，几乎在每一天，所做的每一件事，都是习惯使然。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，那么，惟一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地改变我们的习惯。幸运的是，我们每个人都有这个潜力。改变习惯的关键是什么呢，自我控制的潜力、长期的坚持不懈、长期累积的过程，这正是本书要传达的最核心的资料。

　　古今中外，大凡是走向成功的各界人士，之所以能站在成功的巅峰，是因为他们都拥有良好的习惯，而良好的习惯不仅仅赋予了他们健康的体魄，而且赋予了他们用心进取的心理状态。

　　这使他们在面临困难与挫折或是陷入绝境与失败时，迅速战胜一切，主宰命运走向成功。可见，一个人的习惯是一个人成功的关键因素。其实成功人士并不见得比其他人聪明，正是由于好习惯使他们变得更有教养、更有知识、更有潜力;成功人士也不必须比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分;成功人士不必须比那些不成功者更有决心、过更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

　　说到那里，联系我们的生活中，好的习惯，坏的习惯，是很容易养成的。人常说，要养成一种坏的习惯很容易，因为人本身对坏习惯的免疫力差，坏习惯一般潜伏在人的本性中。而好习惯一般需要经过很大的努力和毅力才能构成。一个人在生活中的坏毛病不经间就有了，而要改变它，需要经过很大一段时间的挣扎。当然，自身因素也不可少，养成一个好习惯，需要有坚定的信念和毅力，在心里默默地支撑自己，需要自己给自己动力，自我鼓励，时刻提醒自己，为了目标和志向务必要这样做。这个别人是帮不了你的。

　　想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已，我们几点钟起床，怎样洗澡，刷牙，穿衣，读报，吃早餐，驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。”这是在提醒着我们：你十分需要仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是无益的，哪些是有害的，而后，将无益、有害的改为有益的。哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。教育家楚图南认为成功人生就是一系列成功习惯的累积，他说：“我们明白人是一束习惯，这种习惯是日集月累的养成的。我们又明白我们生在世上，实有好多大事业，等待我们去做。固然成功与否，是靠我们的聪明才力，但是，如果我们没有成功的习惯，我们的聪明才力，将无所施展。

　　从我们出生一向到死亡，在这个过程中，我们在不经意间会构成好多的习惯。好的，坏的，有益的，无益的。。。。。这需要我们擦亮眼光，明辨是非，看清污浊，我们要承继多的好习惯，摒弃那些坏习惯，使我们在奔赴成功之路时更加通畅!

**习惯的力量读后感1000字作文 篇2**

　　最近读了《习惯的力量》，我用这篇文章记录下自己阅读的体会。

　　习惯很强大。习惯能将原本厌恶的事情，转变为每一天的必修课。好的习惯能够成就一个弱者，坏的习惯能够毁灭一个强者。成功的人都有比较多的优秀系习惯，失败的人也都有一些不良习惯。列举书中提到的17个普通却实用的优秀习惯：

　　1)永远信守承诺;

　　2)开会和约会不迟到;

　　3)从来不忘记回复电话;

　　4)与同事、客户、家人的沟通更充分一些;

　　5)总是明确告知他人自己将要做什么以及时间安排;

　　6)快速处理各种繁琐的行政事务;

　　7)用心倾听;

　　8)永远不要等到最后一秒才做计划;

　　9)与人交谈时，持续良好的眼神交流;

　　10)持续良好的饮食习惯;

　　11)定期锻炼身体;

　　12)少看电视;

　　13)多读书;

　　14)常与家人共进晚餐;

　　15)控制情绪和脾气;

　　16)至少把每月十分之一的收入用于适合自己的某种投资;

　　17)一经介绍，永远记住对方的名字。

　　空想者与行动者。空想者容易一时脑子法人给自己定下不切实际的目标，结果目标无法实现。空想者也许一向在计划，一向在准备，最后可能还是没有机会踏出第一步。空想者可能一向不够自信，不敢踏出第一步。也许不能等到所有的条件都准备好后才行动，也许是自己的内心怯懦在作祟，也许自己已经习惯此刻的生活不愿改变，也许生活已经磨灭我们的激情忘记了当初的梦想，也许成功者只是因为行动而成功!

　　每一天做一些你厌恶的事情，目的在于锻炼。

　　替代坏习惯。也许平日里大多明白自己需要改掉坏习惯，而以一个好习惯替代一个外习惯是一个挺好的方法。如果喜欢打游戏，不如把游戏的时间用来读书、跑步。每当自己忍不住想玩游戏时，显意识中就应告诉自己读书/跑步的时间到了。

　　预想。在外习惯的诱惑来袭时，不如先停下来做一次预想。如果接下来我按照坏习惯来会造出什么样的后果，如果安排好习惯行动的话会带来好处。周五啦!不，如果还是像往常一样玩游戏到深夜，明天上午又要睡懒觉，一上午又要浪费，整个周末可能又是一事无成。如果我来读读之前没有读完的书，然后正常作息，明天早上就能按照自己的计划行动，过一个充实的周末啦!

　　一个习惯的养成也许并不需要21天，也许需要几年的时间，重要的是小步积累，不断坚持。需要明确自己的目标，并且要有详细的计划，并把自己的每个阶段目标大声的说出来，不断的提醒自己。

　　行动，行动，行动!付诸行动，做一个行动者!

**习惯的力量读后感1000字作文 篇3**

　　有人曾说过“好的习惯对一个人来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终生的财富，是人生的格调。”我非常赞同这句话，至今它仍是我的座右铭。习惯可以成为一种力量，我们的成败在很大程度上取决于我们有多少好的习惯，以及是否善于借用习惯的力量，在习惯的影响下，我们的生活会不断地变化。

　　习惯改变性格，性格改变人生。成功的人生，都是从一个好习惯开始的。习惯如此重要，但习惯的形成、作用和改变机理究竟是什么样的，直到20世纪末期，随着神经科学、心理科学、教育科学、商业科学、社会学等学科的不断探究，才逐渐有了一个清晰的认识，《纽约时报》记者查尔斯·杜希格用了三年时间采访研究人员、营销专家和神经科学家，写成《习惯的力量》一书，它揭示了习惯如何塑造我们的人生，以及我们如何改造习惯。

　　书中介绍给我们一个新的名词“习惯回路”，它包括了三个步骤：第一步，存在着一个暗示，能让大脑进入某种自动行为模式，并决定使用那种习惯;第二步，存在一个惯常行为，可以是身体、思维或情感方面的;第三步则是奖赏，让你的大脑辨别出是否该记下这个回路，以备将来之用。凭借“习惯回路”，有人写“饮食日记”成功减肥，“飞鱼”菲尔普斯在泳镜进满水的时候，依然可以打破世界纪录，一个EQ有障碍的高中辍学生也能成为优秀的星巴克门店经理，深陷困境的镁铝公司只改变一个安全标准就能够重整旗鼓……

　　习惯养成容易消除难，不过一旦我们明白了习惯可以改变的原理，我们就有了改变它们的自由和责任。英国作家王尔德说：“起初我们造就习惯，后来习惯成就我们”。人生旅途犹如逆水行舟，只有拥有好的习惯，才能在逆流中前行。利用习惯的力量，即使我们陷入危机，一切皆可翻盘

**习惯的力量读后感1000字作文 篇4**

　　闲瑕拜读了《习惯的力量》(美，查尔斯·杜希格)，一本受益匪浅的好书!就如书中所云：习惯的力量究竟有多大?不同的人的理解会有不同，回答也自然会不太一样。但大凡做出来一些事情的人的回答都会有些类似。近年畅销的《罗马人的故事》提及的古罗马著名政治家西塞罗说：“习惯的力量是巨大的。”英国经济学家凯恩斯对力量的描述更加深入人心，沁人心脾，脍炙人口。“习惯形成性格，性格决定命运。”也就是说，决定我们每个人命运的真正的王者居然是我们身上的习惯。坏习惯多，就会有糟糕的运程和痛苦的生活;好习惯多，就会有顺畅的前程和幸福的生活。

　　每天有数百种习惯在影响着我们的生活，指导着我们早上如何穿衣，如何与孩子说话，晚上如何入睡。习惯影响着我们午餐吃什么，如何工作，是否锻炼或者下班后是否喝啤酒。”当我们感觉到我们做了一件特别棒的事情时，要知道是因为这个成功的背后的好习惯;当我们感受到我们做了一件受人尊重的事情时，要知道这份尊重的背后的好习惯;当我们感受到我们的生命特别有意义的时候，要知道这份有意义的背后的好习惯。我们每天的工作与生活都需要我们做出很多选择，而这些选择其实都是习惯的结果。近年畅销的《罗马人的故事》提及的古罗马著名政治家西塞罗说：“习惯的力量是巨大的。”英国经济学家凯恩斯对力量的描述更加深入人心，沁人心脾，脍炙人口。“习惯形成性格，性格决定命运。”也就是说，决定我们每个人命运的真正的王者居然是我们身上的习惯。坏习惯多，就会有糟糕的运程和痛苦的生活;好习惯多，就会有亨通的前程和幸福的生活。

　　作者在书中写道：习惯之所以出现，是因为大脑一直在寻找可以省力的方式。习惯的诞生有三个重要的步骤：第一，暗示。存在一个暗示，能够让大脑进入某种自动行为模式，并决定使用哪种习惯;第二，惯常行为。存在一个惯常行为，可以是身体方面的，也可以是思维或情感方面的;第三，奖赏。存在一个奖赏，让大脑辨别出是否应该记下这个回路，以备将来之用。慢慢地，这个由暗示、惯常行为、奖赏组成的回路变得越来越自动化，线索和奖赏交织在一起，直到强烈的参与意识和欲望出现。所以，如果我们要想改变旧有的习惯，描述起来很简单，但实际改变起来却往往非常艰难。比如说，戒烟、戒酒、戒掉暴饮暴食和其他顽固的习惯是“小菜一碟”，但真正的改变需要我们去了解驱动自己产生这样行为的神经渴求，并且改变任何习惯都需要决心才行。

**习惯的力量读后感1000字作文 篇5**

　　有感于书中引用马克·吐温的一句话：“关键在于每天去做一点自己心里并不愿意做的事情，这样，你便不会为那真正需要你完成的义务而感到痛苦，这就是养成自觉习惯的黄金定律。”，它是用来解释如何做到克己自制的。

　　在我看来，不愿意做的事情，一部分是懒得做的，一部分是厌恶做的，一部分是畏惧做的。懒得做的事情，若是工作中的事情，有时觉得做了就吃亏了，所以不做。厌恶做的事情的确是因为自己心里不愿意做，如果做了就会痛苦。畏惧做的，大多是自己力不能及的或者说要与人合作的事情，是由不得自己心愿的事情。

　　之所以用“工作中的责任心是人生中的必须义务”来做这篇读后感的标题，私下以为“工作——人生”、“单位(集体)——家庭(婚姻)”是统一的，贯穿自我一生发展的。我们用单位和家庭来做一个比较，对比一下责任心的大小，看看义务在单位和家庭中是否都是必须的，从而降低消极意识形态在我们心里的作用。

　　《习惯的力量》52页列出一些影响一生的好习惯，比如：\*永远信守承诺;\*开会和约会不迟到;\*从来不忘记回复电话;\*与同事、客户、家人的沟通更记分一些;\*总是明确告知他人自己将做什么以及日期安排;\*快速处理各种琐碎的行政事务;\*积极倾听;\*永远不要等到最后一刻才做计划;\*与人交谈时，保持良好的眼神接触;\*保证每天的饮食健康;\*定期锻炼身体;\*少看电视;\*多读书等等，我不厌其烦地列出来，是希望自己能够把这些好习惯分分类，一类是与人合作的，一类是针对自我的，而这两类习惯在家庭中、在单位中，我们所持的意识和态度有没有分别?比如一些习惯在家庭中就能做到，而在单位中就做不到，也就是说，好习惯在家庭中是愿意做的，因为这种思想意识的存在，就不会让自我感受到痛苦;这些习惯如果放在单位中去做，自己心里就不愿意做，做了就会痛苦。

　　我认为任何成年人都具有分辨好坏的能力，但却在思想意识的深处有一个明确的分界线：公私分界线!真实的情况是公私没有分界线!公私只限于环境的大与小，而这种大小也是平等的，对集体来讲，在单位公是大的，而家庭是小的。对家庭来讲私是大的，而集体是小的。从人生的角度来讲，集体和家庭是平等而相容的，他们的发展是统一的，是不能分开的，因为个人的发展和进步都确实的体现在集体和家庭的发展过程中，所以讲“人生中的必须义务”就具体体现在“工作中的责任心”和“家庭生活中的责任心”方面。

　　我们在“工作中的责任心”和“家庭生活中的责任心”方面，应该是一样的，但在实际中体现出来的行为和思想却是大不相同，为什么会这样呢?

　　家庭的幸福源自责任心和必须的义务，责任心的表现、应尽的义务和经济来源的支持是家庭幸福和发展的重要条件之一，这是家庭环境中的个人发展。我们会很在意经济收入的高低，这必然和单位的发展联系起来，工作中的责任心是人生中的必须义务，是个人在事业上发展的基石，“工作——人生”、“单位(集体)——家庭(婚姻)”是统一的，贯穿自我一生发展的。我们不需要家庭和单位的换位，我们需要把家庭和单位同等的看待，改变两种不同环境中的习惯个性，谋求个人家庭和事业的共同发展，这必是相辅相成的关系，让我们的视野开阔一些，让我们的境界高尚一些。

**习惯的力量读后感1000字作文 篇6**

　　《习惯的力量》是由美国畅销作家杰克霍吉撰写的一本励志图书。书中剖析了“习惯”在每个人生活和事业中表现出来的强大的力量，并告诉我们如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能。阅读了本书后，我想谈谈自己的体会。

　　本书中有一篇名为《我是谁》的小文章，给我留下了深刻的印象。“我是你的终身伴侣，我是你的最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。我会推着你前进，也能够拖累你直至失败。我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。我很容易管理―――只要你严加管教。请准确地告诉我你期望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。我是所有伟大人们的奴仆，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎立相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你能够利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈此刻你的脚下，。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。我是谁我就是习惯。”这一字一句深深地打动了我的心。

　　过去，对于自己的行为，也没什么在意。对于成败，常常归结于自己运气不佳，而从来不去思考为什么会失败。事后想想，和自己的行为习惯有很大的关系。人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。很少有人能够意识到习惯的影响力如此之大，我也是如此。比如我一吃完饭，便坐在电脑前，从来不思考那样长期会使自己的身体走样;平时不爱运动，出门也常常打出租车，这样既浪费又会养成贪图享受的坏习惯。所以我们要时刻注意自己的言行，强加管教自己的习惯。

　　在工作中，很多时候也常常是习惯造就工作效率。如有的人在做事的时候，总喜欢拖拖拉拉，把工作放到最之后赶着做。万一有时候事情多了，常会忙地不可开交，甚至完成不了任务。而有的人习惯就很好，一步一个脚印地踏踏实实地做事，常常把工作做到前面去，而不是拖到最后才来做。所以对于这一类人，我们也能够发现他们做事总是有条不紊。有的人做事很粗心，而有的人很仔细;有的人做事很有毅力，而有的却常言放下，对于总总的比较，我们也不难看出，习惯的力量对我们的影响是如此之大。

　　作为一名人民教师，更是要做好表率的作用。要不断地鞭策自己，强加管教自己的一言一行，培养良好的生活习惯、工作习惯和行为习惯。克服不良习惯，把自己的理想付之于实际行动，这样才能有取得成功的机会。所以，为了自己的将来，为了使自己不成为空想家，让我们养成好习惯，改掉坏习惯吧。

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