



读《人生增值七堂课》有感

今年春节,疫病肆虐。中国民众积极响应国家号召,减少外出,为阻止新型冠状病毒的传播与扩散作出了努力,我也是其中一员。刚开始的时候,我在家看电视,上网、玩手机,这虽然可以打发无聊的时间,但很快就感到烦躁起来,因为我的消遣方式是没有多大意义和收获的。这引起了我的反思——当疫情结束的时候,我该如何开始过好生活,如何开始干好工作。一直以来,我都希望自己可以实现自我价值,收获成功,我不想与奋斗目标越来越远。在认识到自己无所事事的状态后,我放下了这些消遣,拿起书重启新的假期模式。高尔基曾言:书籍是人类进步的阶梯。我也希望自己可以通过书籍的阶梯,积蓄自身能量,唤醒心中的渴望,收获明天的进步。

我读了安子所写的《人生增值七堂课》,这本书是她生活和工作30年的思想结晶,在书中她讲述了人要获得成功,需要以个人开缘、社交圈子、待人接物,自我修养、知识技能等各方面不断提升。她认为,人生就像一条上坡路,只有不断地增值自己,才能走上这条上坡路,才能立足于发展的社会,才能拥有自己向往的生活。

增值,需要良好的形象。这不仅包括外在的个人形象,也包括能展现个人学识修养、展现个人上进心与自信心的内在形象。以前我常常羡慕身边优秀的人,他们总是能让人感觉很舒服,容易得到他人的信任和认同,并轻松做好事情。我幻想可以像他们一样,却总是事与愿违。在这本书里我才明白,形象是一个人在社会中给他人留下的整体印象,包括穿衣打扮、言谈举止和生活态度,所以我要提升自己,需多方面去塑造自己。

增值,需要品质的涵养。人只有具备了良好的涵养,才能真正



征服他人。在生活中有许多人往往走入这样的怪圈——在最初交往时，他们热情礼貌、待人接物细心周到，让人特别喜欢。可用不了多久，平淡的相处会让他们变得脾气暴躁、抱怨不休，事事敷衍。这源于自控力的不足，也是一个人停止不前，不增值自己的后果。人生的路很长，需要不断培养自己，形成坚韧不拔的毅力和坚持不懈的精神。那些遇事沉着冷静、机智缜密的人，也是在不断地尝试过程中获得经验的；那些热情礼貌、待人接物细心周到的人，同样也是在不断学习中改善行为的。这本书完整地讲述了涵养的修行方法。

增值，需要优秀的能力。有能力的人，到哪里都过得好。如何获得能力？只有通过不断地学习，去实践。勇于去尝试，去奋斗才行。网上常说的人在某个领域花上10000小时的时间就可以成为这个领域的专家，但是在读过《人生增值七堂课》后，我发现时间只是一种辅助。要想具备优秀的能力，首先必须拥有良好的心态，遇到困难积极应对，沉着冷静；其次要付出持之以恒的行动，勇于尝试，努力奋斗，善于吸取教训，不自失贝欠。社会从来不会辜负一个勤奋的人，幸福也从来不会缺席一个有准备的人。正如现在的疫情，我们大家都在全力应对，积极阻击，而它终将会被我们打败。

人生的长短相差无几，人生的价值却迥然不同。通过阅读《人生增值七堂课》这本书，我受益匪浅。要想创造与众不同的价值，应抓住每一刻能利用的时间，从现在开始，今后我做起，让人生增值。

束庄·王洋 13475204708