

## 读空杯心态心得体会5篇

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170878256751209.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月24日发(作者：印第安图腾)



读空杯心态心得体会5篇

a;空杯心态是一种对工作、学习、生活、生命的放空、低头、吐故纳新。“越丰满的稻穗，头垂得越低。”人也当如此，越优秀，就更要“倒空”自己，学会弯腰。下面就和大家分享读空杯心态心得体会，来欣赏一下吧,希望能够帮到你们.

读空杯心态心得体会1

说到空杯心态，还有一个意味深长的小故事。古时候，有一位佛学造诣很深的人，他听说一座寺庙中有一位得道高僧，于是，他前往拜访。接待他的是一位小徒弟，拜访者显得很傲慢。他心想，我是佛学造诣很深的人，你一个小徒弟，你算老几？老禅师会见了，见到他之后给他倒茶水，水满了还在倒。拜访者不解地问：“大师，水满了，您为什么还倒呢？”大师说：“是啊，水满了，为什么还倒呢？”言外之意，是说拜访者既然已经认为自己佛学造诣很深，何必前来拜访呢？

这就是空杯心态的起源。空杯心态是一种谦虚和大气，是一种“活到老学到老”的积极进取的人生态度。

当你换了一个工作环境，开始一段新的生活时，过去的成就和荣誉就要归零。

因为一杯浑水加入多少清水都是混沌的，但是倒掉之后，  
无论重新加入多少水，哪怕只是一滴都会是清澈见底的。

有人不禁会问，归零，岂不是什么都没有了么？总不能让自己的

努力前功尽弃呀！

但是，我想说，空杯心态是让你站在一个新的高度上，以新的角度，重新审视自己，规划自己。

世界球王贝利在球场上驰骋过一千多次，进球无数，当他射进第1000个球时，有记者问他，你认为哪个球踢得最好？他毫不犹豫地说，下一个！他的回答含蓄幽默，耐人寻味。在通往成功的道路上，每当实现了一个近期目标时，绝不应该自满自大，而是应该把之前的成功作为自己新的起点。应当有一种归零的心态，这样才能不断超越自我，升华我们闪光的青春。每一个人生下来都是一个空杯，可能是小酒盅，也可能是高脚杯。根据你自己的能力，不断增厚你的杯底，不断增高你的杯身。运用水中的矿物质元素铸造自己厚实的杯底，一步步，在一个新的高度开始自己的成功旅程！与此同时，用自己的能力，增高杯身，让自己注入的清水更多，从而掌握更多的技能。

空杯心态是一种底蕴的提升，把你最珍贵的经验当作杯底。不断为你的杯子注入清水，同时在下一次注入清水前将自己的浑浊物倒掉，腾出空间，用自己真正的积淀加厚杯底。别忘了，用自己的能力增高杯身！

在未来，我会用空杯心态调整自己，激励自己，那么你呢？

读空杯心态心得体会2

从前有一位有名的禅师名叫南隐，有一天，一位当地的名人特地来向他参禅，名人喋喋不休，南隐则默默不语，只是以茶相待。他将茶水，注入来宾的杯子。满了也不停下来，而是继续往里面倒，眼睁

睁地看着茶水溢出杯外。名人着急地说：已经满出来了，不要再倒了。南隐说：你就像这只杯子一样，里面装满了自己的看法和想法，如果你不把杯子倒空，叫我如何向你说禅呢？

这个故事呢，说的就是空杯心态，它的最直接含义：就是一个装满水的杯子很难接纳新东西，要将心理的“杯子”倒空，就要将自己所重视，在乎的很多东西以及曾经辉煌的过去从心态上彻底了结清空，只有将心倒空了，才会有外在的松手，才能拥有更大的成功，才能拥有整个世界。人，往往都是如此。自己的想法充斥着整个大脑，又怎么能够听进别人的语言和忠告呢。不论对方说的对与否，都应该先将自己的杯子清空，听听对方的想法，用“心”去体会，用“心”去感受。

一个人能否成功最基本地取决于他的心态。心态的不同，能够导致处理事情产生不同的结果。当一个人做任何事情都怀着谦虚、谨慎、实事求是并且乐意吸取以往经验教训的心态。那么他就能面对问题从容不迫、面对困难可以坚持不懈。相反，当一个人怀着膨胀的心态处理问题时，他就会骄傲自大，一意孤行，最后将错误重蹈覆辙。其实导致心理膨胀的因素有很多。例如，曾经的高学历，渊博的学识，丰富的人生经历，工作上丰富的经验等等。都会导致人心里上的膨胀。如何能够割舍这些心理因素，达到空杯的境界呢。真的是很不容易做到，那就需要我们放下，放下前面自己优秀的过去。用心去聆听别人的观点，别人的建议。取长补短，才能融合更多的优势于一身。

空杯心态应用于现代企业的管理也是非常重要的。一个员工也许

有着很高的学历。但当他刚从学校毕业步入社会时，一切都是陌生的。如果他不抱着一种空杯心态去工作学习，只想着自己是名牌大学毕业的，自己的成绩多么优秀，曾经的种种辉煌可能都会成为他心态上的阻碍。这就造成了眼高手低，没有实际工作经验，但还不虚心学习等错误，也会成为他进步的绊脚石，所以初来工作的人需要空杯心态。

当一个人在企业中已经工作了一段时间，并且表现良好，被上级批准晋升到更高的职级时，他依然需要空杯心态去面对他的未来的挑战。任何对之前工作的自负心态都会影响他日后地发展。他更应该抱着空杯心态去学习进步。因为任何时候都是有“为”，才有“位”。

当一个人达到某个领域的最高境界时，空杯心态也必须伴随着他，因为站的越高，摔得越狠，人在高处不胜寒。

当这个人年过境迁，从这个领域退休下来的时候，如果没有空杯心态就会感到倍加的失落，无法面对这生活的落差。其实长江后浪推前浪，时代的发展，也造就了一批一批优秀的人才，谁也不会永远在最高点上，此时此刻更要以一种空杯的心态去面对、去生活。

空杯心态的真谛就是放下，外在的放下来自于内心的割舍。只有从心态上割舍过去我们才能拥有更没有的未来，才能更清楚地看清周遭的事物，才能生活得更美好！

#### 读空杯心态心得体会3

在职场中，我们常常会面临角色的转换和环境的改变。这位以前的同事因为换了新领导，也就是说角色和环境发生了变化，所以他需要学会适应新环境。”空杯心态“其实就是适应职场的一种心态。

《空杯心态》拥有朴实的语言，简单却发人深思的案例。当然，作为中国本土知名的培训大师，吴甘霖的这本新作和先前的著作一样，具有很强的层次感和严密的架构，一些琅琅上口的语句也为本书增色不少。

人们最容易犯的错误就是将过去的成功和经验用于新的角色和环境中，结果处处碰壁，造成了很大的瓶颈和障碍。空杯心态就是倒空自己，别被让看似重要的东西困束了自己，比如成就、权力、利益、面子、学识……吴甘霖总结说，紧紧抓住这些，不从零开始，就是一种苦恼。《空杯心态》每个章节都充满着这类良言警句。

吴甘霖在《空杯心态》中描述了职场中的三种人。主动“空杯”者、被动“空杯”者和拒绝“空杯”者。毫无疑问，拒绝“空杯”者，要么停滞不前，要么倒退，要么成为他人的绊脚石。

#### 读空杯心态心得体会4

人们最容易犯的错误就是将过去的成功和经验用于新的角色和环境中，结果处处碰壁，造成了很大的瓶颈和障碍。空杯心态就是倒空自己，别被让看似重要的东西困束了自己，比如成就、权力、利益、面子、学识……《空杯心态》的作者吴甘霖老师总结说，紧紧抓住这些，不从零开始，就是一种苦恼。《空杯心态》每个章节都充满着这类良言警句。

《空杯心态》中描述了职场中的三种人。主动“空杯”者、被动“空杯”者和拒绝“空杯”者。毫无疑问，拒绝“空杯”者，要么停滞不前，要么倒退，要么成为他人的绊脚石。如果想有最大最快的发

展，就一定要做主动“空杯”的人！

《空杯心态》告诉我们，在职场前进途中的每一阶段都要谦虚坦诚，不骄不躁，做一个主动“空杯”的人。更可贵的是本书还明确指出主动付出才是行动之本。作者在书中写到：不光是要我们空掉优秀、空掉骄傲，更要我们少一点计较，多一点付出。只有这样，才能为自己将来的发展插上加速器。

拥有了空杯心态，人们才能认识到，曾经的鲜花和掌声不能决定你的现在，更不能决定你的未来，才能明白如果将自己放小，那么世界就会变大。

“越丰满的稻穗，头垂得越低。”人也当如此，越优秀，就更要“倒空”自己，学会弯腰。书中讲了很多发人



深省的例子，其中给我最大启发的是下面这个例子：孩子的小手卡在花瓶里拿不出来，妈妈小心打碎花瓶后却发现孩子的小手攥成了一个拳头不肯松开，当孩子的小手被妈妈轻轻掰开后，发现手心有一个五分钱的硬币。而打碎的古董花瓶价值三万人民币。

其实这种现象在我们很多成年人身上也普遍存在，他们正是由于将手中的东西抓得太紧，才导致因小失大，甚至导致悲剧的发生。他们手中紧抓的不是5分钱硬币，而是在他们看来十分重要的东西，这些东西就是成就、权力、利益、面子、学识

#### 读空杯心态心得体会5

有时候，我常常在想为什么我这辈子要是人呢，感觉做人好难，有时候总是会羡慕天上自由飞翔的小鸟，可是总会有朋友在一旁嘲笑

我说，那鸟可是一枪就被打死了，哪还有什么自由可言，有时候又会羡慕在水里自由自在遨游的鱼儿，可是就算他们再自由还是终究逃不过命运的一劫，包括人类。

记得在以前单位时，有一个老师曾说过这么一句话：不管是找工作还是爱情与生活都要保持一颗空杯心态，因为如果你不清空，那么还有什么空间来容纳你想要装入的东西呢，每当我们进行一段新的生活时，我们都需要清除掉以前的东西，让自己是一个空杯，这样新的生活，新的阳光，新的幸福才会容纳进来。那时我就牢牢记住了这么一句话，很喜欢这句，空杯心态，可是现实中有多少人能做到呢？经历过的每一件事每天就像是放电影一样在我的脑海里反复上演，和恋人走过的每一条街道，和恋人经过的每一处风景，甚至是听到和恋人一起听到的一首歌，都能勾起回忆，有时候失恋之所以令人受不了，并不是因为多舍不得那个人。而是因为长久的相处下来，那些回忆变成窗、欢乐变成梁、喧嚣变成门、痛苦变成床、过往变成阶，堆砌出了一座城堡。突然一下子城堡塌了，灰飞烟灭，心血殆尽，一无所有。若再开始一段新恋情，还要从打地基做起，需要很大的决心。

男人和女人对于爱情是不一样的，爱情在男人的生活中或许只是一味调味品，拥有他自己的生活会更丰富，没有他自己的生活会还是可以照样过，但是女人就不一样了，爱情对于女人来说就是生命，换句话说自己的男人在女人心中那就是生命，没有他时，向往自己的另外一个他，拥有他时，或许是幸福或许每天也会忧心忡忡，失去他更是感觉自己的天已经塌掉，当然了我不需要女人是这个样子，在我们女

人的世界中也要学会坦然面对，保持心胸的开阔，培养自己的兴趣，拥有自己的娱乐圈子，你要相信你的世界不可能只有他，不要拥有了男朋友就断绝自己男性朋友的联系，女人要学会如何经营爱情。

#### 读空杯心态心得体会

# 书籍是人类 进步的阶梯。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发