

2023年读勇于挑战读后感(精选10篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

读勇于挑战读后感篇一

当今世界上有一位大名鼎鼎的科学家——霍金。今天，我就读了一篇关于霍金的故事《向命运挑战》。读完这个故事之后让我受益匪浅，也让我深深感受人们在生活中有困难时，要以顽强的毅力去战胜，永远不退缩，最后才能成功。

霍金17岁时考进牛津大学，21岁时不幸患病，医生说只能活半年，但霍金凭着顽强的毅力度过一个又一个两年半，最后成了伟大的科学家。

读了这篇文章，我懂了：命运掌握在我们手里，要主动向命运挑战。因为困难似弹簧，你强他就弱，你弱他就强。主人公不到40公斤，却是科学巨人，尽管身体只能坐在椅子上，但他的思想，却穿越了地球，飞出太阳系，走进了银河系，在那浩瀚的宇宙中飞翔。

生活中，比起身患重病的主人公，我们这些健康的儿童，有着无可估量的优势，但又有几个17岁能考上牛津大学呢？如果从现在开始，我们也向命运挑战，那么凭借着发达的健康身心，一天做几天的事，一年做几年的事，那么我们的生命将更有意义，更精彩。

我们不仅要向命运挑战，更要学习主人公不甘落后，不肯向命运低头，凭自己顽强的毅力，战胜困难。这就是他成功的

秘诀，也是他给我终生难忘，有意义的启示。

读勇于挑战读后感篇二

这学期我已经是六年级的学生了，书刚刚大下来，我就爱不释手，其中一篇《向命运挑战》的文章深深的吸引了我。我反复读了好几遍。

这个故事讲述了一个名字叫霍金的人，他17岁考上了一所著名的大学，可是在他21岁时命运却捉弄了他，让他患上了萎缩性脊髓侧索硬化症。医生说他最多只能活两年半，坚强的霍金面对着命运说：“随你便吧，时间剩下两年半，我也要努力做些有意义的事。”

他与病魔抗挣着，病情越来越严重，肌肉一天天的萎缩，走路越来越不稳了，连站都站不起来。为了和病魔做斗争，他努力锻炼，坚持靠自己的力量上楼。到最后腿的力量都弱了，他就用手拉着扶手很艰难地走上楼去。

病情不断的加重了，霍金终于站不住了，坐在了轮椅，他连手指都不能动了，十个手指，只有两个还能动，又过几年，他说话已经非常的困难了，吐字不清了，说几个字要说很长的时间。过了一年，他得了肺炎，治疗时把气管切开了，从此，他就不能再说话了。

以后，无论是干什么，都是别人和机器帮助他，但是他用思维思考着有关宇宙的知识。霍金终于成了伟大的天体物理学家。他写一些科学的书籍，发出的书到达1000万册。

读了这篇文章，使我真正感受到，人是可以向命运挑战的，在困难面前要不倔不饶，敢于和困难作斗争。评论更多评论[阳光が雨露]感觉良好!作者作品难忘的一天春天的校园假如我是老师公德意识《向命运挑战》读后感

读勇于挑战读后感篇三

哲学上讲：主观和客观相统一、理论与实践相结合的理论就是正确的认识，如果落后于当时的实际，条件成熟了还不去做某种事，一般叫右倾保守主义。细细品读《教师的挑战》一书，联想起自己平时教学中的点点滴滴，我不由地进行了反思，自己是不是也右倾了，保守了。

就像一个溺爱孩子的母亲，课堂上，我们什么都要详细讲解，讲得明确而又实在，以至于学生的思维空间都被教师的指导所填满，学生的灵气都被教师的才气所抑制了，最终，封杀了学生的创造思维，“勤教师教出了笨学生。”其实，学生是学习的主体，课堂上教学的一切目的归根究底是为了学生的学习。作为老师，我们要充分相信学生的学习潜能，尽最大所能去挖掘学生的潜能，变被动为主动，让主动引领学生的一切学，因为主动能最大限度的提升学习效率。

研究表明，主动学习的效率是被动学习的四倍到十倍以上，这是因为对于主动学习者而言，学习的过程是一个探究的过程，他总是处于亢奋的状态，因而胆大心细，注意搜寻和分析信息之间的共同点和差异，遇到困难时，他会调动全身的细胞来寻求突破的契机。教学时，我们有必要充分相信学生的天分，学生自己通过读书或思考能感知的内容和理解的问题，教师退而不讲；只在在学生困惑、难于理解的地方，四两拨千斤地进行适当梳理、补充。课堂上，去除多余的讲解，多余的提问，把学习的时间还给学生，实实在在帮助学生掌握解决矛盾的方法，使学生能举一反三，触类旁通，由掌握由“学会”走入“会学”的必然王国。相信学生的潜能，不仅仅是表现在把学习的主动权交给学生，还体现在当学生学习陷入短路时，教师要学会期待。期待包含着教师对学生的尊重、信任和宽容，可以唤起学生情感的共鸣，并且带来课堂教学的生动和有趣。课堂上，学生精彩的表现与教师热切的期待是密不可分的，期待是过程，精彩是结果。

课堂上，我们有时总是追求表面的流畅，当提出问题后，从内心希望回答问题的学生少出错、不出错，最好能直奔主题节省时间。遇到有人来听课，更是有过之而无不及，学生回答不上来或有困难时，我们就不那么沉稳了，显得有些急躁，不愿意等待，或催促，或换人回答，还有甚者自问自答，学生哪有自己的体验和感受呢？精彩也就无处可现。我们看到一些课堂实录中，那些大师们的一颦一笑，一举手一投足，都是那么的气定神闲。课堂上说的每句话，看似信手拈来，实则寓意无穷，没有一句是赘言，即使学生的理解与老师有了本质上的区别，老师也能循循善诱，顾左右而不言他，最终达到异曲同工之美妙境界。

每个学生就是一座宝藏，那里有源源不断的能量等着你去挖。相信你的学生，你会发现教育的确是件痛并快乐的事情。

读勇于挑战读后感篇四

捧着佐藤学教授的《教师的挑战——宁静的课堂革命》一书细细读来，让我对我们教师所面临的挑战有了新的了解，那就是为儿童提供高质量的学习机会。教师的责任不是进行“好的教学”，而是要实现所有儿童的学习权力，尽可能提高儿童学习的质量。在书中，一个个平凡的教师正在用自己的行动宣告：课堂上正在发生着宁静的革命，那就是建立以倾听和对话为基础的学习共同体。这是学校整体变革的基点，是保障每一个儿童学习权的挑战。

这里的“倾听”是教学中教师活动的核心。是在娴雅的关系之中相互倾听彼此心声，每一个人的细腻思考得到细致的交流。能够紧扣当今教师心弦的教学绝不同于以往那种受到喝彩的、热热闹闹的、华而不实的教学，而是借助纤细的交响展开的、静悄悄的、返璞归真的教学。

书中佐藤学教授给我们列举了静冈县富士市广见小学的八木静代老师在三年中课堂的变化，留给我印象最深的是在第二

次执教五年级的社会课《汽车工业》中有两处令人惊叹：第一，在课堂的前方，实物的汽车零部件被拆卸下来展示。儿童们分组设立汽车公司，参考实物的零部件用纸箱板来制作汽车。从零部件的生产到下订单模拟汽车装备的整个工程。第二，八木老师同儿童的关系是应答性的，基于课堂中的倾听关系而形成了对话性的沟通。八木老师的应对策略是：不折不扣地接纳儿童的发言，这是合作学习的基础。

反思我们自己的教学课堂，有多少老师能做到不折不扣的接纳儿童的发言。我们往往会为了追赶教学进度或者儿童的发言脱离了我们的预设就会被毫不留情的打断，也许正因为如此，我们的合作学习大部分都只是流于形式，趋于表面。正如书中所述：建立合作学习关系的教师，其活动核心应该是真心接纳的“倾听”。“教师对每一位学生的信任和倾听形成了润泽、融合而安全的言说环境，也在无意之中培养了学生之间的互相信赖和倾听关系。”

教师倾听并接纳学生的所有发言，不管是好与坏，用心接纳学生，润泽学生心灵，也润泽了课堂，用尊重学生获得学生的尊重，也引发学生之间的互相尊重，从而形成相互倾听的关系。

佐藤学教授所著的《教师的挑战——宁静的课堂革命》一书，用精妙的笔触把我们带到一个又一个课堂上，让我们在“教学事件”中去观察、去体会、去发现、去回味。

佐藤学教授在“课堂的重建”中说到：令几乎所有教师着迷的教学是在娴雅的关系之中相互倾听彼此的心声。能够紧扣当今教师心弦的教学是借助纤细的交响展开的静悄悄的、返璞归真的教学。互相倾听是互相学习、合作学习的基础。

体育课堂是运动的课堂，以身体活动为主，但是体育课上其实也需要“倾听”。学生要学会倾听，通过倾听了解技能技术的方法，掌握游戏的方法与规则等，从而更好地开展学习

活动。体育课教学活动大多是在操场上开展的，场地大，干扰多，学生的注意往往不能够长久集中，容易分散。有时候老师辛苦讲解了一番，结果学生什么都没有听进去。遇到这种情况，教师首先要反思：讲解是否精炼，语言是否富有感染力和吸引力，应该用精练、生动、趣味的语言去吸引住学生。还要适当运用得体的体态“语言”，使学生产生想听的心理。久而久之，就会养成学生爱听、想听、会听的习惯。其次，教师要培养学生倾听的习惯，并进行倾听训练。一是让学生听懂。不论教师和学生讲话，都要求声音宏亮、吐字清楚、语速适中，讲完后适时追问：“刚才讲的听到了吗？听懂了吗？”对个别注意力不集中的同学，可以发问：“***同学，你能重复一下我刚才讲的内容吗？”二是让学生学会尊重。教育学生听别人讲话时，要双目注视对方，做到专注、不走神，这是对对方的尊重，也是认真倾听的表现。还要适时用简单的语言应答，如，“嗯”、“是的”、“对”、“好的”等。三是让学生懂得不插嘴。让学生懂得在别人讲话没有结束时，抢着说话是不礼貌的。别人讲话时要认真倾听，等别人讲完了，再发表自己的意见和建议。

佐藤学教授的看法是：“倾听”正是教学中教师活动的核心。在学生中培育相互倾听关系的第一个要件就是教师自身悉心倾听每一个学生的心声。教师通过倾听学生的发言，并通过适当的方式把学生的发言串联起来，使学生们不但自己受到了应有的关注，而且还让他们意识到：通过其他伙伴的发言，自己的回答得到了延伸。当每个人的发言都建立在其他人的思考的基础上时，课堂上的观点就如同珍珠一样被串联起来，学生们通过同伴的思考和帮助，丰富了自己的经验和知识，这样的课堂才能真正成为每一位学生的学习、成长的场所。因此，在体育课堂教学中，除了培养学生学会倾听，使学生养成倾听的良好习惯，教师也要倾听学生，师生之间形成相互倾听的关系，通过倾听来了解学生的学习情况，身体变化，倾听学生的建议，适当采取学生的建议，及时改进课堂教学方法，有效提高课堂教学质量。

聪明的老师善于倾听学生的心声，精彩的课堂具有互相倾听的关系。学会倾听，这将是我的课堂教学努力的方向！

读勇于挑战读后感篇五

寒假中，捧着佐藤学教授的《教师的挑战——宁静的课堂革命》一书细细读来，让我对我们教师所面临的挑战有了新的了解，那就是为儿童提供高质量的学习机会。教师的责任不是进行“好的教学”，而是要实现所有儿童的学习权力，尽可能提高儿童学习的质量。在书中，一个个平凡的教师正在用自己的行动宣告：课堂上正在发生着宁静的革命，那就是建立以倾听和对话为基础的学习共同体。这是学校整体变革的基点，是保障每一个儿童学习权的挑战。

这里的“倾听”是教学中教师活动的核心。是在娴雅的关系之中相互倾听彼此心声，每一个人的细腻思考得到细致的交流。能够紧扣当今教师心弦的教学绝不同于以往那种受到喝彩的、热热闹闹的、华而不实的教学，而是借助纤细的交响展开的、静悄悄的、返璞归真的教学。

书中佐藤学教授给我们列举了静冈县富士市广见小学的八木静代老师在三年中课堂的变化，留给我印象最深的是在第二次执教五年级的社会课《汽车工业》中有两处令人惊叹：第一，在课堂的前方，实物的汽车零部件被拆卸下来展示。儿童们分组设立汽车公司，参考实物的零部件用纸箱板来制作汽车。从零部件的生产到下订单模拟汽车装备的整个工程。第二，八木老师同儿童的关系是应答性的，基于课堂中的倾听关系而形成了对话性的沟通。八木老师的应对策略是：不折不扣地接纳儿童的发言，这是合作学习的基础。

反思我们自己的教学课堂，有多少老师能做到不折不扣的接纳儿童的发言。我们往往会为了追赶教学进度或者儿童的发言脱离了我们的预设就会被毫不留情的打断，也许正因为如此，我们的合作学习大部分都只是流于形式，趋于表面。正

如书中所述：建立合作学习关系的教师，其活动核心应该是真心接纳的“倾听”。“教师对每一位学生的信任和倾听形成了润泽、融合而安全的言说环境，也在无意之中培养了学生之间的互相信赖和倾听关系。”

教师倾听并接纳学生的所有发言，不管是好与坏，用心接纳学生，润泽学生心灵，也润泽了课堂，用尊重学生获得学生的尊重，也引发学生之间的互相尊重，从而形成相互倾听的关系。

读勇于挑战读后感篇六

课堂作为教学最前沿的阵地，一直以来都是教学研讨的热点。那到底怎样的课堂才是孩子喜欢，教学高效的好课堂呢？认真反复研读了佐藤学教授的专著《教师的挑战》，让我产生了新的思考。这本书不像教学论文或者教科书那样生涩难懂，而是很多课堂的重现，它抓住一幕、一环节或是一例题，用细致的笔触写下师生的对话和动作，教室的布置氛围，观摩的感悟体会都一一详尽地描述，对一线教师的教学和课堂提出了要求也给出了方法。而且书中提出的很多理念对课堂的改变和重建都是最好的指导，比如：倾听和合作。

我们倡导把课堂还给学生，那我们的课堂就要发生转变。在宁静的课堂革命中，在学习方式上表现为从各自被动接受的学习走向自发的活动性学习，从习得、记忆、巩固的学习转向探究、反思、表达的学习；在教学的方式上表现为从传递、讲解、评价的教学转向触发、交流分享的教学。

现在，很多国家和地区都在改变常规的教学模式。那种以黑板和讲台为中心、众多儿童整齐划一地排坐的课堂，已经变成四五个儿童围坐的便于展开合作学习的课堂，而且很多教室去掉了讲台，更加突出教师和学生的平等对话关系。教师的课堂学习设计也是以儿童探究为中心，教师更多的是引导，促进的作用，而不是单一的知识传授者的角色。

“倾听”是教学中教师活动的核心，“倾听”儿童的发言意味着在三个关系中接纳发言。一是，认识该发言是文中那些话语所触发的；二是，认识该发言是其他儿童的哪些语言所触发的；三是，认识该发言同该儿童自己先前的发言有着怎样的关系。

教师一旦在这三种关系中倾听每一个儿童的发言，那么，就能以课文为媒介，把每一个发言如同织物一样编织起来。

“我发现‘湿润的.东风走过荒野，在竹林中吹着口笛’这句话用了拟人的写法。”

“你从哪里发现的呢？”我进行追问。

“走过荒野和吹着口笛。”其他孩子也表示赞同。

“那我们再走进课文去读一读吧！”不用我提醒，孩紫子们把句子读得很美，突出了东风走过荒野，吹着口笛的轻松愉快。

“他们关了门做功课，我们来想像一下，花儿们要做什么功课？”这个问题太受欢迎了。

“我们认真倾听同学的发言，可以补充。”我提示。

“花儿们在地下的学校学习怎么发芽。”

“花儿们在地下的学校学习怎么长大。”

“他们还要学习怎么开花。”

他们认真倾听着其他同学的发言，不断补充和提出新的质疑。

“原来花儿们在地下的学校也很繁忙呢，于是，当放假的时候，他们开始狂欢了”。

“因为花儿在地下的学校学习了开花的本领，现在他要施展自己的本领了。”孩子们完全不用我来引导，自觉地把课文前后都联系起来。

反思我这堂课，之所以出现了令人欣喜的效果，源自我对孩子们的尊重和信赖，敢于放手。只有尊重和信任每一位学生的多样性和可能性才能使他们轻松自如地参与、交流和自由地思考。放手让学生自主学习，让学习真正发生在学生自己身上。

就像书中提到，佐藤学教授观摩的一节课中，八木老师对点名发言做了一个改变。八木老师的点名并不受儿童举手的束缚。她琢磨每一个儿童的表情变化，侧耳倾听他们的低语，不举手的儿童也每每被点名，并静静地等待哪些不知如何表达的女生们组织语言。一旦发觉其他的儿童没有听到，则通过重述，让全班学生知晓。八木老师的活动是以“倾听”、“串联”、“反刍”为中心展开的，合作与探究也从此开始。

首先，要求学生专注倾听的同时，我自己也要学会专注倾听，针对不同学生给予不同的评价，还要建立生生之间良好的倾听习惯，把学生的回答和思考串联起来，形成串联和反刍。

其次，致力于以学生为本的课堂，不执着于自己的教学目标，尊重孩子的体会。

最后，改变课堂形式的单一，多组织小组合作学习，佐藤学教授认为“从边缘化的儿童与其他儿童之间的落差中可以洞察到合作学习的可能性”，这给我的小组合作学习指明了方向，支持鼓励边缘化儿童，让课堂允许“不懂”的出现，让语文课堂慢慢实现从倾听走向合作探究。

读勇于挑战读后感篇七

我怀着激动的心情读完了《向命运挑战》这篇文章，文中的主人公深深的打动了我。一个被确认只能再活两年的人，却改变了自己的命运，活了几个两年半，这是个多么惊人的奇迹啊！

书中的主人公是霍金，他在小时候时患上了一种极其严重的绝症，医生说只能再活多两年半，但是霍金并不因此而放弃自己的生命，而是勇敢地站起来，与病魔做斗争。最后，他病入膏肓，全身都不能动弹，只有两只手指可以动弹。他虽然离宇宙如此的遥远，但他的心却飞出了地球外面，去探索宇宙的奥秘。他活了一个有一个春秋，为我们写下了一万多字的书册。

当他们知道了自己的病后，就好像觉得自己快死了，就这样不敢出来和病魔争斗，觉得自己无能。我想：那样的人活着就等于在坐牢，过着悲痛的日子。

为什么？同样是人，他们却有着不同的命运？霍金能那么坚强，而其他的人却是那么软弱。答案是因为他们不敢向命运挑战。

所以，我们只有向命运挑战，才能使我们的生命更辉煌。

读勇于挑战读后感篇八

《向命运挑战》讲述的是霍金如何面对悲惨的命运。读完《向命运挑战》，我不得不佩服霍金，佩服他那自立自强的精神，佩服他那坚强不屈的毅力，佩服他那不屈不挠的品格。

命运对霍金十分残酷。17岁时，他考取了著名的牛津大

学，21岁却患上了萎缩性脊髓侧索硬化症。就像正要开发的花朵遭到严霜的打击，如果是正常人，他知道自己只能活两年半了，那他一定会对生活失去信心，对身边的'任何事情都不感兴趣……而霍金却不一样，他心里想：反正就是一死，命运的能力再大，最坏也不过如此。他对命运说：“随你便吧”他对自己说：“时间只有两年半了，不算多，要努力做些有意义的事，让生命留下一点辉煌。”

霍金为了与咄咄逼人的病魔斗争，他坚持靠自己的力量上楼，病情不断的加重，霍金终于站立不住了，坐上了轮椅，他的手指失去了活动能力，只有两个还能动。1984年，他说话已经相当困难，吐字不清。1985年，他又得了肺炎，治疗时切开了气管，从此再也不能出声了，后来，人们为他在轮椅上安装了一台电脑和语音合成器，他用两个手指在键盘上敲出要说的词，组成相应的句子，经过语音合成器发出声音来。他就用这个方法进行学术交流，做学术报告……后来霍金终于成了伟大的天文物理学家。

我们是正常人，而霍金是残疾患有绝症的人，他却能成为伟大的天文物理学家，我们为什么不可以呢？因为我们没有霍金的自立自强、坚强不屈的精神。

想到这里，我不由地回忆起以前的种种事例。我记得以前，什么事都要妈妈做。吃饭要妈妈喂，衣服要妈妈帮我穿……现在，我长大了，已经学会了自立自强，不在依靠别人。

我得衷心感谢这本书，是它让我学会了自立自强。

读勇于挑战读后感篇九

寒假期间带着学校推荐时崇敬的心情和主动学习的需要，在悠闲娱乐间隙之余认真拜读了佐藤学先生的《学校的挑战——创建学习共同体》的这部大作。佐藤学总结了建

构“合作学习”课堂教学规范的独到见解，值得我们借鉴。犹如一缕春风，又仿佛是久旱后的雨露，让我及时汲取营养，受益匪浅。结合自己的实践体会，概要如下：

合作学习是课堂教学的一种重要方式，但不是唯一的方式。教师要根据教学内容、学生实际和教学环境条件等，选择有价值的内容、有利的时机和适当的次数让学生进行合作学习。教师要根据教学内容的特点精心设计小组合作学习的“问题”，为学生提供适当的、带有一定挑战性的学习对象或任务，把学生领进“最近发展区”。合作学习的“问题”，可以是教师在教学重点、难点处设计的探究性、发散性、矛盾性的问题，也可以是学生在质疑问题中主动提出的问题，但一节课中不宜安排过多的小组合作学习次数和时间，防止随意性与形式化，要充分体验教师和课堂共同体的亲密关系。

佐藤学先生在书中给我们指出小组合作学习的成功要诀：“合作小组人数4人比较合适，有男女学生混编激活合作性思维；人数太多不利于学生间的交流和个人才能的充分展示，人数太少也不利于学生间的交流和互助；分组应遵循”组间同质，组内异质、优势互补“的原则。教师应按照学生的知识基础、学习能力、性格特点的差异进行分组，让不同特质、不同层次的学生进行优化组合，使每个小组都有高、中、低三个层次的学生。这样分组不但有利于学生间的优势互补，相互促进，而且为全班各小组之间的公平竞争打下了基础；小组成员应是动态的。可以是组间男女生的互换或流动，也可以是组间某些角色互换或轮换，还可以按活动主题的需要让学生进行自由组合。这不仅使学生有新鲜感，提高合作学习的兴趣，而且还可以改变学生在小组中长期形成的地位，即有的学生始终处于控制地位，有的学生始终处于从属地位，给每个学生提供发展的机会。

佐藤学先生描述的”合作学习“不是强强联手模式，而是弱弱相助的姿态。这让我感受到，其实每个孩子都有他的”优势“所在，如何在小组合作学习中发挥每个小组成员的优

势，从而形成”优势“互补是教师应该着手思考的问题。小组合作学习使课堂气愤活跃起来了，同时也给教师控制课堂秩序带来了困难，很容易使课堂教学产生看似热闹实则混乱的局面。这就需要建立一套”活而有序“的常规，并通过训练使之形成习惯。只有这样，”合作学习“才能称之为”互惠学习“。

总之，”小组合作学习“是佐藤学最为推崇的一种学习方式，在促进学生间的情感交流、互帮互学、共同提高，发挥学生学习的主动性方面起着积极的作用。教师应加强研究，努力探索，不断提高小组合作学习的实效性。

读勇于挑战读后感篇十

第一次线上读书会《孩子挑战》已经结束。被小敏老师带入线上读书会，对于我来说这是一个读书的新模式。学习是一种信仰，坚持21天就会成为一种习惯。没想到这次坚持了39天，拿到了一个全勤的卓越奖。

育儿先育己，培养孩子也从培养自己开始。

起初因为好奇、有兴趣、热爱读书，后来发现这本书太神奇：书中的每一个挑战，我都遇到类似的境遇。为人父母，每天面对孩子成长变化的各种问题，有问题似乎是一种贬义，把问题看成挑战就会变成一种积极有能量的态度。

这本书最触动的我的地方：

全书总计230千字，但是浮出来到我的脑海里幻化成这些词：“和善、坚定，发现孩子行为背后的目的”。

这本书可以作为经典的宝典，反复读，反复思考、研究、演练，让这些方法成为最自然的与孩子沟通相处之道。

这本书带给我最大的改变：

第一章：现在父母的两难处境p17—大人常说：照我说的去做，而不是“照我做的去做”

以前，总是告诉霖霖不要吃零食，而大人却经常买经常吃，所以她不听不做。

如今，我改变了，我也把零食戒掉了，她对零食也渐渐失去了兴趣。

第二章：了解孩子□p37—大多数家庭都存在竞争现象，尤其是老大和老二之间，他们会刺激对方朝相反的方向发展，如果父母常用两个孩子作对比，误以为这个方法会刺激孩子们更加努力，实际上会更糟糕。

以前：妹妹吃东西不挑食，我们总会说姐姐像妹妹这么小的时候啥都不吃，蔬菜不吃，你看妹妹吃的多好啊，每次这么说，姐姐越会气馁的选择相反的方向。

如今，我鼓励姐姐，妹妹有她的喜欢口味，你有你的，只要你保证每天的各种维生素是均衡的你可以选择不吃。有这么几个蔬菜营养很高，你选几个你爱吃的，姐姐就会选择吃木耳、蘑菇、胡萝卜、西红柿。

第三章：鼓励□p57□一个行为不良的孩子，是个气馁的孩子。孩子需要鼓励，就像植物需要水。

以前：无法区分赞美和鼓励，以为赞美就是对孩子的关注和爱，其实这是一种自我感觉爱孩子的敷衍态度。

如今，我学会了鼓励孩子的细节之处，细小变化，让孩子觉得妈妈是真正的在倾听和关注她。

第四章：孩子的错误目标p85—想要一眼辨认出“适当关注”和“过度关注”之间的区别，并不太容易。秘诀在于家长有能力了解全局。

以前：只知道，孩子的错误表现是为了寻求关注，但不清楚还有适当和过度两种区分，如今：我会观察哪些是可以立即满足的，哪些是延迟或者不去满足的需求。

第五章：对惩罚和奖励的误解p99—惩罚只能帮助孩子发展出更强烈的反抗和挑战p105—孩子的好行为来自于他们希望通过贡献和合作获得归属感的天性。

以前：每次孩子犯错误，说教几次无用后，我会变得怒不可遏，脾气非常暴躁，严重的时候会打她们，事后又觉得内疚后悔。这种生气也是对自己无法掌控局面的一种烦躁。如今：我通过制定约定邀请孩子来进行商讨并让她提供方法和行动，效果越来越好，我对孩子的耐心电量不断增强爱。

第六章：利用自然结果和合理逻辑结果p118c很多时候，父母有很好的机会让孩子体验自己不良的行为造成的后果，但因为父母出于对孩子的怜爱，想要去保护她们，结果夺走了让孩子体验的机会。

以前：每次孩子穿鞋穿错，我都会帮她脱下来重新，这样的动作能快点，可是她并没有因一次终结。

如今，她再穿错了，我会问她的感觉怎么样？她说不舒服，我告诉她不舒服就是鞋子的方向反了。你每次根据自己的舒适度来调整穿鞋的方向。她也再没有问过是不是穿反鞋了。

第七章：有时候我们很难区别坚定和强硬的不同。坚定对孩子很有必要，提供界限，没有界限会让孩子没有安全感。

以前：只会使用强硬或者骄纵，如果是无伤大雅的事情就会

仁慈的对待，可是如果孩子继续做和我的意识相悖了我又会拿出强硬的态势压过去。

如今：我学会用和善的态度给孩子建立规则，如果违反了规则也会坚定的告知：“这个事情不可以，因为…”

第八章：对孩子表现尊重□p133—只有当我们信任孩子，信任他的能力时，才能真正的表现出对他的尊重。

以前：总觉得孩子太小，有些东西做不好大人可以代替来做，等大一点后一切都会变好了。

如今：第一次没有做好，我会鼓励她继续完成，我教她方法，因为我相信我的孩子是有这个能力，只是没掌握方法和没有做到足够多的训练。

第二十四章：不参与战争□p283无论孩子们发生的冲突的原因是什么，父母试着帮孩子们扯平或者进行决断只会让问题更严重。当父母敢于孩子之间的冲突时，其实是在剥夺他们自己学习解决冲突的好机会。

以前：每次两个孩子打仗都会找我告状，我要不停的说教这个，责备另一个，结果吵架继续升级，我被累的精疲力尽。

如今：每次两孩子冲突，我会抱抱她们给一个安慰先，然后告知她们自己去解决，即不去当律师也不当法官。

第三十八章：家庭会议□p409家庭会议是以民主的方式解决家庭难题的方式之一。就像它的名字，指的家庭所有成员共同讨论和解决问题的会议。

以前，我们都是替孩子做决定。总以为孩子小，她们的想法和做法都不成熟。

如今：开了两次家庭会议后，孩子的思考性和积极性在增强，甚至她的想法超出我们的预期，因为是会议上统一约定的结果，她也很愿意去找遵守执行。

小结：“已为两个女孩妈妈的我，或许早已忘记自己儿时调皮、任性、撅嘴、发脾气、故意跟父母做对时心里在想些什么了。而今天，我的孩子们其实与当年的幼儿我的情绪和心境一模一样。

看完这本书我总是试图把自己缩小成为案例中的那个小孩或者角色换位为我的女儿们，那我会希望我的父母怎么做？我会变得更有力量而不是觉得无助呢？我们在这个永恒的循环里一直寻找、追忆和思索。

学习正面管教及阅读《孩子：挑战》犹如是找到一步时光穿梭机带我“回归”遥远的童年，重新与“自己”面对面了。因为只有了解所以才会理解。