

# 2023年加油你不能输给自己的读后感(优质5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 加油你不能输给自己的读后感篇一

书里面讲了一个名叫张博爱的学生，因为他爸爸还在监狱里，所以他害怕别人说“就是他，他爸爸还在监狱里”，他总认为自己是犯人的儿子。他总是逃课、跟同学打架、和老师作对，老师和同学都认为他是一个不折不扣的坏孩子。

有一次，他的同学胡小闹和长安发现张博爱在家里是一个很孝顺、很细心的孩子！为了不让张博爱被校长退学，胡小闹和长安决定帮助张博爱改掉那些坏毛病，在胡小闹舅舅的帮助下，张博爱不但改掉了那些坏毛病，而且两次被登上了报纸，还被选去参加省级三好学生演讲比赛，虽然他没有被选上，可是他还是很高兴，因为他记得胡小闹舅舅对他说的这句话“你输给你的对手并不可怕，怕的就是输给你自己”。

这本书让我知道了我们要相信自己，要有勇气去对待困难，就一定会成功。

## 加油你不能输给自己的读后感篇二

在这个暑期里人看了许多书，但在这些书里我觉得最振奋人心的还非《加油！不可以输给你自己》莫属了！这本书的书名真是太吸引我了。这本书讲的是一个原本生活在父母阴影

里的小孩如何变成活泼、可爱的小孩。

读完《加油！不可以输给你自己》后，我发现我选了这本书给自己看那叫一个对症下药，因为我在战胜自己这一方面有些弱，看完这本书让我有了很大改变。

今年夏天，我再一次参加了游泳培训班，去年只学会了基本泳姿，最多只能游5米！而且去年游泳没学会换气，还非常怕水。就因为这样，今年我还有一个任务，那就是克服怕水难题。这对我来说可不是随随便便就能克服的，但面对是必须的！在泳池里，老师认真仔细的教我们各种要领，第一次我把双眼紧闭屏住呼吸，把头埋入水里，坚持了3秒。第一次实验后我更怕水了；因为我的鼻子进了水，感觉特别难受；我连忙向教练和妈妈诉苦！

后来，妈妈和教练不断鼓励我，并反复强调动作要领，经过多次练习我终于学会了！我非常开心！当天教练就让我带着泳圈游，可教练最后又说让我第二天不要泳圈游。我心想“不要泳圈换气游多难啊”！到了第二天，教练先是站在离我五米的地方让我游过去，我心里很怕，但教练松手后，我突然想起了《加油！不可以输给你自己》的故事，我想“我可不是孬种，我一定行”！我按教练教的动作要领一步一步的游着，一次一次的试着，没想到我真的游到了教练面前；然后教练慢慢加长让我游的距离，我都完美的完成了。妈妈为了鼓励我还特意陪我游了两天，我们还进行了比赛。我从五米游到了十五米，又游到了二十五米，越游越远，现在我一次性最多可以游四百米了！我想，这就是我战胜自己最好的写照了！

曾经获得过乒乓球世界冠军的张怡宁曾说过“最大的对手是自己，只要能战胜自己，真正的对手就不多了”！我读这本书后也是这么想。

许多人都以为他人才是自己的对手，但其实：我们的对手就是自己！

不输给自己也就赢得了整个世界！

心里上的巨人，才能成为真正的伟人！

相信自己，努力奋进，没有什么能够自己前进的脚步！

## 加油你不能输给自己的读后感篇三

今天，我读了《加油！你不可以输给自己》这本书。

书里面讲了一个名叫张博爱的学生，因为他爸爸还在监狱里，所以他害怕别人说“就是他，他爸爸还在监狱里”，他总认为自己是犯人的儿子。他总是逃课、跟同学打架、和老师作对，老师和同学都认为他是一个不折不扣的坏孩子。

有一次，他的同学胡小闹和长安发现张博爱在家里是一个很孝顺、很细心的孩子！为了不让张博爱被校长退学，胡小闹和长安决定帮助张博爱改掉那些坏毛病，在胡小闹舅舅的帮助下，张博爱不但改掉了那些坏毛病，而且两次被登上了报纸，还被选去参加省级三好学生演讲比赛，虽然他没有被选上，可是他还是很高兴，因为他记得胡小闹舅舅对他说的这句话“你输给你的对手并不可怕，怕的就是输给你自己”。

这本书让我知道了我们要相信自己，要有勇气去对待困难，就一定会成功。

## 加油你不能输给自己的读后感篇四

对你而言，最强大的对手是谁呢？“对于这个问题，我想告诉大家答案就是自己！对于这个说法，你们也许会立即否认，并马上能举出一大堆的事实，某某跑步比我快，某某唱歌比我好，他们都是我的对手，但你一看完这个故事，就会改变看法。

乐多多小学出现了一个抢劫小学生的罪犯嫌疑人，他就是五三班的张博爱同学，校长向劝退他，胡小闹知道，张博爱有不得已的苦衷，胡小闹到校长那里为张博爱同学求情，并请来了自己的舅舅为张博爱进行心理咨询，发现张博爱是一个非常自卑的小孩，因为他的爸爸在监狱服刑，可是经过了舅舅的心理疏导，张博爱成了一个品学兼优的好学生。

在介绍这个故事的时候我提到了一个词：自卑。自卑是个令人头痛的词，他会让人丧失信心，但是，他又像是彩虹前面的暴风雨，只要你克服了她，不怕见不到彩虹。书中的张博爱就是个好的例子，爸爸坐牢了，妈妈组成了新的家庭，是奶奶一手把她带大的，同学们总是欺负她没有爸爸，但是又怎么样呢？只要好好学习，同学们就会对他另眼相看，尊敬他，但是如果他要是自暴自弃，结果又会怎么样呢？只会让同学和老师们更加的讨厌他。记住不要自卑，要自信！

不输给你自己，你就会赢得整个世界！

心理上的巨人，才能成为伟人！

相信自己，努力奋进，没有什么能阻挡你前进。

## 加油你不能输给自己的读后感篇五

我今天看了一本名叫加油！你不可以输给自己的书，我觉得，张博爱的爸爸进了监狱，很多人都说张博爱是犯人的儿子。而且，他妈妈改嫁。他只能和爷爷奶奶一起生活。所以，张博爱就爱逃课，爱打架。也是一个孝敬爷爷奶奶，有爱心的孩子，他从7岁就开始收养了35只流浪猫。用自己的零花钱给它们买食物。后来，慢慢地，他就被记者采访。然后，被学校评为省级三好学生。

我们最大的对手是自己，只要战胜了自己，真正的对手就不多了。