

# 2023年绝望的分数读后感 绝望锻炼了我 读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们应该如何写好一篇读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看吧，希望对大家有所帮助。

## 绝望的分数读后感篇一

书中有很多打动人心的地方：少年时代父母健在时的幸福生活，父亲去世后的绝望和坚强以及她重回政坛后对于政治理想的坚持和对于民众支持的感恩。在她的身上能够体现出东方女政治家所具有的坚韧和勇敢，以及柔与刚的完美结合。

但是，不得不说，这本书不仅仅是她个人生活的传记，更包内含她的政治诉求。书中不乏对于执政理念的阐释以及政治决策的解释。在她拥有政治地位的前提下，这难免有目的不纯之嫌。也许，当她完全退出政治舞台后，再来回忆和记录自我经历过的人生，视角和资料会有所不一样。毕竟，政治真的太复杂，多少真真与假假又岂是我们这些平凡人能分的清的。

在这本书中我感触最深的主要集中在两个方面，一是当父母遭枪击去世，她和弟弟妹妹离开青瓦台后所感受到的人情冷暖，另一方面是在本书后记中，她对于国家未来的阐述。

她以前感慨：“原先世上的人心一天就能改变。”“人们在没有明确的信念之下，为了追随权力甚至能够随意改变自我的主张，彼此没有信义只有算计。能够遵守原则和信念，用一贯的哲学开拓政策的政治家，简直少之又少。”“一旦尝到权力滋味的人，就会成天为了不失去权力而战战兢兢，他们不会选取险峻艰辛的道路，反而会找寻快捷方式，想要快

速成为政坛上的明星。权力这种东西感觉一辈子都能握在手里，但其实某天会突然像风一样消失。”“多年来我忍受了无数的出卖，简直就像是站在山崖的边缘般岌岌可危。被以前信赖的人背叛，让我看清了人类对于欲望和权力的执着。那是一段十分苦涩的经验，但也是人生中最昂贵的教训。”这些对于信任、背叛、权力和人性的阐释，也只有经历过并感受到切肤之痛后，才能如此准确和生动的表述出来。

在书的后记中，她写道：“当我们的孩子长大成人后，他们生长的国家将会是什么样貌？我期望今后这片土地上，所有年轻人毕业离开学校后，都能拥有自我的理想工作，付出多少努力就能得到多少回报，遵守法律及原则的人们也能够成功。我期望建立这样的国家。”这真让我不禁联想到马丁·路德·金《我有一个梦想》的演讲。这同样是对社会公平、正义的追求。随着自我社会阅历的加深，多少看过或听过各种蝇营狗苟，这段语句一下子打动了，让我有把它记下来的冲动。

一千个读者心中有一千个哈姆雷特。同样一本书，每个人都会读出不一样的资料，一个人在不一样的人生阶段也会对书中资料有不一样的感触和解读。我正处于一个理想与怀疑并存的时期，对于书中资料的理解和体会，的确与我已有的经历和目前的心境有关。

## 绝望的分数读后感篇二

书，是人类进步的阶梯；读一本好书，就是与伟人进行一次灵魂上的交流。对于这两句旷世名言，我总是深信不疑，并一直为之去效仿。

暑假前夕，母亲带我来到读书馆，说是为了陶冶情操，品读书香。初入馆时，便被它的磅礴气势所吸引，它很大，放眼望去尽是书籍；闭了眼，仿若置身于十九世纪的欧洲，古典而又豪华。我慢慢地走着看着，许是注定般，一位封面上的女子映入眼帘，我取下书来，书名为——《绝望锻炼了

我——朴槿惠自传》封面上的女子并不十分美丽，小眼睛，塌鼻梁，眼角还有几丝并不显眼的鱼尾纹。

我开始翻阅这本书。初读时，我便被她的身份感到吃惊——竟不曾知晓她是总统的女儿，其生活必定十分优越。我暗自猜想到。果不其然，父亲当上总统后，便立刻从小小的屋子搬到了总统府邸青瓦台；连上个街也有数名保镖贴身保护，好一幅公主巡街的气派，令人好生羡慕。可不知为何，看到后来，心却越来越沉重了。

一次短暂的法国之行，竟成了她与母亲永远的分别。当她好不容易走出丧母的阴影，父亲却又不幸遭到暗杀。年纪尚轻，丧失双亲。这将对她的最大打击吧？却不曾想到更可气的还在后头！她的父亲，她最崇拜的父亲，那个曾让韩国经济飞跃，创造出“汉江奇迹”的男人，去遭到了国民们的责骂。国民骂他专制，说他蛮横，一时间韩国上下指责声一片，就连给父亲举行葬礼也不敢公开。“为什么，这究竟是为什 [ ] 么呀？父亲到底做错了什么，难道他做的还不够好吗？为什么你们要谴责他呀？”她该如何是好？她会从此一蹶不起吗？她会选择逃离他乡吗？她会就此隐居乡村吗？带着一连串的疑问，于是我加快了阅读的脚步。

是的，她再也承受不起这不公的待遇了，这令人不可理解的指责了；于是，她逃离了，来到一个小村庄里。在这里，没有人会认识她，没有人会指责她；这儿的人们是多么的友善，这儿的风景是那么的美；远去喧闹，脱离枷锁，只享受眼前这份安宁……就在我认为她会就此定居时，一个出乎所有人意料的决定，改变了她的一生，却是我更加敬佩起她来。

她不甘于安逸，不愿再逃离了；于是，她回来了，她重返政坛，以一头黑马之势毅然投身于此。期间有多少艰辛，我不曾知晓；遭遇过多大的困难，我也不知道；也许她也曾哭过，想过放弃，但她依旧坚持了下来。于是，当我再次看到她的时候，她已是东亚第一位民选女总统，让韩国经济再

次“飞”了起来。

书已经看完了许久，心情却远远不能平复。望着封面上那位女子，一种亲切之感油然而生，但内心更多的却是敬重之情。

也许，我们也曾遭遇挫折；也曾哭过，不理解世界的冷酷；总是，抱怨自己不是公主（王子），不用事事都操心……但我们只要努力；矢志不渝的追求着自己的理念；从不肯向现实妥协；没准就会有一个不可思议、与众不同的结果。这大概就是她教给我的东西吧！

### 绝望的分数读后感篇三

近日，工作之余，我读了一本书。它记录了一个韩国女人的成长、成才、成功的传奇故事。这是一本自传，相信大家对于作者必须很熟悉。她是大韩民国的总统一——朴槿惠。我无法想象是什么样的境遇让她用绝望来形容。当我认真的读完整本书以后，体会到也正如书名的寓意一样，她是一个从绝望中成长的女人。

，即使周围的压力、舆论再大再疯狂，她依然觉得自我生活的国家是幸福的，无可代替的。这无助的20xx年让她对人性，人生，权利有了深刻的认识。她说，是质朴的人们用温暖的双手给予她勇气和力量，是那些无名的爱让她度过了那黑暗的时光。在应对这大韩国经济危机的时候她决定站出来，来担负起本就应按顺序展开的属于她的人生旅程，她要为人民创造期望。就这样，她把余生奉献给了大韩民国，即使那次演讲时遭人刀割她也没有退缩，那次她与死神擦肩而过。

她的遭遇就应是普通人都无法承受的吧！可即便如此，她书中完全没有怨天尤人。她很坦然并勇敢的理解了生活给予她的不幸、命运给予她的波折，应对这种种的压力她很冷静，这足以证明她是个内心强大同样有着大爱的女人。她在后记里这样写道“在不短的人生中，一向坚持的走下去绝非靠自我

一人的努力，应对绝望的瞬间，之所以撑过来了主要原因在于我的人生终究不属于我一个人”。是的，她是大韩民国第一位女总统，同样也是大韩民国第一个未婚总统，她向往平凡，但是却带着她的职责和信念嫁给了她爱的并且也深爱着她的国家。她终究属于整个大韩民国。

仔细想想，每一个生命中都有不幸，都有逆境，都有这样那样的不如意，应对这些困难的时候我们的心态就决定了我们的人生。或许我们也绝望过，在那瞬间有人选取应对，有人选取逃避。我们不能说逃避就代表懦弱，但至少他的人生不够完美。现实生活中，不如意的事十有八九，我们不可能遇到点困难就不继续过我们的日子啊，日子要照常的过，事情也要坦然的应对，生活不就是这样苦辣酸甜的过来的嘛，这样的日子才会更加有味道，不是吗？再想想我此刻的工作，试验室的工作就是工程施工的眼睛啊！作为试验室的一员我们不仅仅要认真严谨，还要一丝不苟，更要实事求是，那么我们就需要有一颗执着的心，这样才能保证实验的质量。遇到试验失败、试验不合格时我们更要有着坚持不懈的态度，细心的检查问题所在，这样试验后的结果才会更加准确。有我们的细心检验，才会有后面的放心施工，才能安心使用。

在失败后能坚强的积累成功的经验，让自我变得更加强大，知识变得更加丰富，这才是试验人员该有的工作态度。工作中会遇到好多的事情，我们不可能预测到将会发生什么，但是我们要明白遇到了这些事情时自我的态度。此刻，我应对困难不能说必须不畏惧，但至少不会逃避。和朴槿惠相比，此刻的我还没有应对什么让我绝望的不幸，即便是真有那样的时刻，我想我会像她一样勇敢理解并敢于克服一切，用一种阳光的心态去理解它，相信阳光过后有彩虹。那时我必须会骄傲的告诉自我：你是个好样的女孩，人生最完美的结局永远属于坚强者，你值得拥有精彩的人生！

世上没有相同的两片叶子，更不会有相同的两个人。那么一万个读者就有一万个朴槿惠。每个读者都能体会到不一样的

感受，都会读出不一样的资料，心中感触自然不一样。我是个正在成长中的女孩，生活中还会经历很多事情在。相信人生自然不会平平淡淡的过下去。有一天，当困难的大浪冲击到我的时候，我相信自我表现出来的必须不会是懦弱、退缩。在今后的生活中、工作中更加不会抱怨，与其在顺境中靠运气获得成功，不如在坎坷中学会坚韧战胜困难，不断的升华自我。

## 绝望的分数读后感篇四

作者以女性特有的温柔平实的笔触来记述自我过往的人生及自我在政治上的主张和见解。

书中有很多打动人心的地方：少年时代父母健在时的幸福生活，父亲去世后的绝望和坚强以及她重回政坛后对于政治理想的坚持和对于民众支持的感恩。在她的身上能够体现出东方女政治家所具有的坚韧和勇敢，以及柔与刚的完美结合。

但是，不得不说，这本书不仅仅是她个人生活的传记，更包内含她的政治诉求。书中不乏对于执政理念的阐释以及政治决策的解释。在她拥有政治地位的前提下，这难免有目的不纯之嫌。也许，当她完全退出政治舞台后，再来回忆和记录自我经历过的人生，视角和资料会有所不一样。毕竟，政治真的太复杂，多少真真与假假又岂是我们这些平凡人能分的清的。

在这本书中我感触最深的.主要集中在两个方面，一是当父母遭枪击去世，她和弟弟妹妹离开青瓦台后所感受到的人情冷暖，另一方面是在本书后记中，她对于国家未来的阐述。

她以前感慨：“原先世上的人心一天就能改变。”“人们在没有明确的信念之下，为了追随权力甚至能够随意改变自我的主张，彼此没有信义只有算计。能够遵守原则和信念，用一贯的哲学开拓政策的政治家，简直少之又少。”“一旦尝

到权力滋味的人，就会成天为了不失去权力而战战兢兢，他们不会选取险峻艰辛的道路，反而会找寻快捷方式，想要快速成为政坛上的明星。权力这种东西感觉一辈子都能握在手里，但其实某天会突然像风一样消失。”“多年来我忍受了无数的出卖，简直就像是站在山崖的边缘般岌岌可危。被以前信赖的人背叛，让我看清了人类对于欲望和权力的执着。那是一段十分苦涩的经验，但也是人生中最昂贵的教训。”这些对于信任、背叛、权力和人性的阐释，也只有经历过并感受到切肤之痛后，才能如此准确和生动的表述出来。

在书的后记中，她写道：“当我们的孩子长大成人后，他们生长的国家将会是什么样貌？我期望今后这片土地上，所有年轻人毕业离开学校后，都能拥有自我的理想工作，付出多少努力就能得到多少回报，遵守法律及原则的人们也能够成功。我期望建立这样的国家。”这让我不禁联想到马丁·路德·金《我有一个梦想》的演讲。这同样是对社会公平、正义的追求。随着自我社会阅历的加深，多少看过或听过各种蝇营狗苟，这段语句一下子打动了，让我有把它记下来的冲动。

一千个读者心中有一千个哈姆雷特。同样一本书，每个人都会读出不一样的资料，一个人在不一样的人生阶段也会对书中资料有不一样的感触和解读。我正处于一个理想与怀疑并存的时期，对于书中资料的理解和体会，的确与我已有的经历和目前的心境有关。

## 绝望的分数读后感篇五

韩国首位女总统用“心信之旅”开启了访华的一扇大门，她亲笔撰写的自传《绝望锻炼了我》也渐渐开始走进了人们的视线。

她是青瓦台公主，父亲是在韩国执政长达十八年的前总统朴正熙。她也曾向其他女孩一样幻想过完美的生活，成为像自

我母亲一样的人，拥有完美的家庭，然而命运却将她推向了一条她从未想象到的艰辛之路：二十二岁时母亲遇刺身亡，二十七岁时父亲被暗杀，她作为长女开始担负起家庭的全部，五十四岁时自身遭遇突袭，与死神擦肩而过。正是这些经历，让朴槿惠开始用一种观看前世的方式审视自我前一生。整部书用十分平实的语言记述着朴槿惠少女以来的心路历程，不是一部权力的争夺史，也不是一部锋芒毕露的奋斗史。在这本自传中，字里行间更多的是透着坚毅与果敢，透着对生活的感恩。朴槿惠散发出的亚洲女性特有的谦逊与内敛使得她在男权政治环境下散发出一丝“柔情”。

## 对人民的感恩

对于朴槿惠来说，政治不意味着权力，而是她出离人生低谷之后回报国民的恩情。在书中，她记述了在双亲相继遇刺时，那些“转身离去的人”，那些原先最亲近朴槿惠一家的人也开始变得冷漠，反而一些未曾谋面的群众给予了她莫大的鼓励。“使我能默默熬过这一切并最终站起来的，正是在乡村中、在集市上遇到的那些质朴的人们，他们用温暖的双手给了我勇气和力量，正是这份无名的爱让我度过了那段黑暗时光。”朴槿惠在书中记述了一段这样一段经历：当她独自一人走遍韩国知名的大山和遗迹，走在乡村小路上，遇到的许许多多淳朴善良的村民，他们好客淳朴的笑容使得朴槿惠心中的苦闷与孤寂一扫而空。那些农村妇女用最简单、朴素的一碗面条卸下了她肩上的所用重担。当有一位大娘认出了她时，还偷偷将揉成一团的几张钞票塞到她的手里，对她说“振作点，往后的日子还长呢。”正是这种温情与感恩之心才让她从绝望中挣脱出来，为了回报人民奉献自我的全部力量。

在我们的人生中，会经历许许多多的挫折与苦痛，我们会遇到帮忙我们的人、落井下石的人。身怀感恩之心去回报那些帮忙过我们的人，身怀感恩之心去对待那些落井下石的人，正是这些不好的经历使得我们更加坚强与笃定，让我们学会

了如何战胜困难，即使日后再有类似的挫折也能安然处之。

对于我们来说，可能不会像朴槿惠一样体会到如此的大起大落，也没有感受过在绝望之时群众带来的温暖。但是，我们可能都经历过贫穷、感受过身在农村的祖辈们最朴实、深沉的爱、感受过自我在茫茫人海中的渺小与无助。这些经历都能让我们用一颗感恩的心去回报过去的“我们”，帮忙那些与我们一样还在经历着贫穷、无助的人。只有这种“感恩”之心才能带动社会的良性循环，重新建立起社会的“良心”。

### 对权力与欲望的掌控

“我发现用对的方式活下去才是真正有价值的人生，人生中重要的不是金钱、名誉或权力，那些只但是是一瞬间就会失去的海市蜃楼”。《绝望锻炼了我》中，朴槿惠在字里行间都透露出父母对她的影响。当她们刚刚搬进青瓦台时，母亲就教导她要像她的其他同学一样学习、生活，不能动用特权，甚至在下雨时也坚持让朴槿惠自我打着雨伞上学，而不用车接送。这种克俭克勤的作风也为朴槿惠以后的个人品格的构成起到了至关重要的作用。在父亲的影响下，朴槿惠开始喜欢阅读历史题材的小说。父亲送给她的《三国志》使得他开始接触中国文化，从历史的角度思考问题。在她失意时，她也一向持续着良好的阅读习惯。《法句经》、《金刚经》等佛教典籍、《论语》、《贞观政要》、《明心宝鉴》等哲学书籍都是她在那个时期阅读的。正如她日后所说的“权力是把刀，当权力越大时，这把刀也越锋利，轻轻一动就会伤及他人。因此权力使人惧怕，但真正需要惧怕权势的反而是手持那把刀的人。若不是有着笃定的哲学信念及修养并受到上天的护佑，任何人都无法正确地运用那强大的权力。”在那个时期，她透过不断阅读与思考开始认识到权力的真正含义，不断警醒自我以最平凡的视角看待权力，为人民造福而不是为己私利。

在我们的人生中，可能会拥有权力去主宰他人的生活轨迹。

如何用好权力务必用坚定的意志力来掌控好、实现好。要树立正确的权力观、金钱观关键是放低自我，用一个“隐士”的态度生活，用“出仕”的态度为人民服务，用正直、尊严浇灌手中的权力之花，才能获得盛夏的绚烂。

## 如何应对绝望

高考失利、投资失败、被竞争对手打败、失恋、失去亲人都会让人的生活失去平衡，仿佛眼睛被浓雾遮蔽着看不到未来的风景。其实，并不是生活把我们逼向绝望的境地，而是我们自我。当你发现自我已经站在悬崖边缘时，有的人会因为恐惧和绝望而踏出人生最后的一步，而有的人则为自我还活着感到庆幸。这就是绝望带给我们的选取——逃避现实或是坚毅、乐观的走下去。

在《绝望锻炼了我》这本书中，我看到了朴槿惠如何从绝望、孤寂、无助中走出，真正找到自我生活的期望，也正是绝望让她能够以更坚定的步伐走向回报人民的道路上。有时，命运会给我们开一个玩笑，让我们失去以前最珍贵的东西。其实，命运想要告诉我们还有更宽敞的路值得我们去选取。可能在一切已然平静，当我们回过头来看，会感激那一段痛苦的岁月。

在绝望中，我们能更好的认清自我，看到自我从前的不足，能够用忏悔、自省的姿态洗涤心灵的污垢；在绝望中，我们能够看到许多从前忽视掉的风景，能够用欣赏、感恩的情怀对待一切的完美。绝望与期望并存、苦难与欢乐并生，这才是人生，用坚强与自信坦然地应对命运，用拼搏与抗争乐观地对抗命运终究实现最终的期望。