

# 最新苦花菜读后感(实用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。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 苦花菜读后感篇一

微笑面对自信生活

江苏省溧阳市文化小学六（3）班施珂玮

一本好书，能给你带来无穷的快乐！在书中，你能体会人物的悲欢离合；在书中，你能挖掘无数的宝藏。让我们一起将读书变得像呼吸一样自然吧！在这个丰富多彩的寒假里，德国作家——米亚姆·普莱斯勒写的《苦涩巧克力》，让我的心情至今都不能平静。

书中主人公——艾芳因肥胖而感到自卑和孤单。她把所有的烦恼都寄托在巧克力上，用吃巧克力来发泄她的郁闷。甜甜的巧克力对她来说是一种苦涩的发泄。直到有一天，她遇见了男孩米契。艾芳第一次尝到了关爱的`滋味，她一直沉醉在幸福和自信中。米契因为家庭的原因不得不离开艾芳，而艾芳却没有因为分离而消沉。因为友情，她已经悟出并不是她身上的赘肉把她与外界分开。她不但学会了如何接纳自己，也学会了与别人沟通的艺术。

其实，人生的道路不一定会一帆风顺，难免会有一些崎岖和坎坷，我也曾有一段令我历历在目的事。在我刚升入小学一年级时，因为有过敏性鼻炎，鼻涕不由自主地从鼻子里流出，十分恶心，所以同学们都不愿意和我玩。渐渐地，我变得自

卑起来，一年过去了，我仍然没有一个朋友，就在学期马上结束时，老师宣布在二年级将新增一个班级，班上有十名同学必须转出。当听到这个消息时，同学们三三两两地聚在一块儿商量，我心里害怕极了，生怕有人说：“把施珂玮转走吧，反正谁也不要和她玩。”可是我想错了，大家没有冷落我，而是友好地说：“来吧，施珂玮，大家一起讨论讨论。”自此以后，我的性格渐渐开朗起来了，不再自卑消沉了。

自信，如同春天的清风在阳光下拂过媚脸；自信，如同秋天的枫叶在晚风里旋转过云淡的蓝天；自信，如同冬天的白雪在星空下泛起璀璨的光芒……这本《苦涩巧克力》让我明白了：在不伤害别人的前提下，只要做自己喜欢的事情，我就是快乐。不要去在乎别人的目光，也不要因为自己某个短处而自卑，让自信带领我们一起驶向快乐的彼岸吧！

（指导老师：陈玲娣）

## 苦花菜读后感篇二

1. 那一缕缕充满希望的阳光，是我们前进的动力，是我们坚强不屈的毅力。青春，是一块块大小不一的石头。
2. 炫，青春的活力；甜，青春的滋味；美，青春的本质。
3. 我骄傲，因为我有一个美好的青春。
4. 但不要放纵自己的欲望，那犹如一滩漩涡，会将你卷入无底深渊。真正的青春应该学会掌握方向。
5. 青春人的一生的最美好年岁。它是一个人的生命含苞待放的时期，生机勃勃朝气蓬勃；它意味着进取，意味着上升，蕴含着巨大希望的未知数。

7. 青春是一个不可思议的伟大力量。它催发着青年人的躯体，启迪着他们的智慧。同时它也灌输着热烈的感情和坚强的理智。

8. 时间埋葬了多少具青春的尸体，撕心裂肺的践踏回忆。

9. 年轻是一列出轨的快车，明知道自己会一头撞上，还是会全速驾驶。所以在年轻的时候最好选择自己想做得事，并努力完成它，从而体会其中成功的喜悦。

10. 少年人不会抱怨自己如花似锦的青春，美丽的年华对他们说来是珍贵的，哪怕它带着各式各样的风暴。

11. 青春应该怎样度过？有的如同烈火，永远照耀别人。有的却像荧光，甚至也照不亮自己！不同的生活理想，不同的生活态度，决定一个人在战斗中站的位置。

12. 有人说：珍藏在人生册页中的青春花瓣，或许只是一双永不能忘的双眸，一个令人心动的微笑，我想说：青春的光芒在冉冉升起时会很明亮，青春的花朵，在经历过风霜雨雪后会熠熠生辉，青春的旅程在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。

13. 青春是气贯长虹，勇锐盖过怯懦，进取压倒苟安；如此锐气，弱冠后生有之，耳顺之年，则亦多见，年岁有如并非垂老，理想丢弃，方堕暮年。

14. 有人说，青春仿佛是朵素洁的昙花，来不及铺张来不及遐思，甚至来不及弥补欠缺和瑕疵，就那么匆匆地谢了。

15. 为世界进文明，为人类造幸福，以青年之我，创建青春之家，青春之国家，青春之民族，青春寄之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯生。

16. 青春，仲夏盛开的火红石榴花；外形无比绚丽，不为炽热，

害怕寂寞像盛满豪言壮语的金罍，承载了太多，太过于娇艳，以至于被从玻璃镜折射出来的光芒折煞了自己，青春，待续的代名词。

17. 抬起头，仰望天空，蔚蓝的幕布充满眼球；低下头，脚踏实地，泥黄的大地萦绕思絮。

18. 灿烂的犹如初开的太阳的面纱，灵秀的犹如崖边的一只百合，热情的犹如一株红色的玫瑰，散发着撩人的芬芳，她让我如此深深着迷。

19. 彩云飘在空中，自然得意洋洋，但最多只能换取几声赞美；唯有化作甜雨并扎根于沃壤之中，才能给世界创造芳菲。

20. 教育是人才的娘家，社会是人才的婆家。

21. 桂冠上的飘带，不是用天才纤维捻制而成的，而是用痛苦，磨难的丝缕纺织出来的。

22. 拒绝严峻的冶炼，矿石并不比被发掘前更有价值。

23. 要想成为强乾，决不能绕过挡道的荆棘也不能回避风雨的冲刷。

24. 行路人，用足音代替叹息吧！（励志名言）

25. 一个人的改变，源自于自我的积极进取，而不是等待什么天赐良机。

26. 做事成功的要诀就如同钥匙开锁的道理一样，如果你不能准确对号，那么一定无法打开成功之门。

27. 耕耘者最信和过自己的汗水，每一滴都孕育着一颗希望的种子。

28. 只有脚踏实地的人，才能够说：路，就在我的脚下。

29. 美丽的蓝图，落在懒汉手里，也不过是一页废纸。

30. 一时的挫折往往可以通过不屈的搏击，变成学问及见识。

31、目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。不要生气要争气，不要看破要突破，不要嫉妒要欣赏，不要拖延要积极，不要心动要行动。

32、一般人听到你说话，朋友们会聆听你说话，好朋友会听你没有说出的话。

33、当你心中有期待，那便是失望的开始，所以放下期待，无声欢喜。

34、无人理睬时，坚定执着。万人羡慕时，心如止水。

35、每天早上把你叫醒的不应该是闹钟，而是随时可以放飞梦想。

36、当你感到焦虑时，从一件非常容易实现的小事做起，你一定行！

37、别人对你好，你要争气，图日后有能力有所报答；别人对你不好，你更要争气，望有朝一日扬眉吐气。

38、如果你太在意别人的看法，那么你的生活将会变成一条裤衩。别人放什么屁，你都得接着。

39、千万不要对任何事感到后悔，因为它曾经一度就是你想要的。后悔没用，要么忘记，要么努力。

40、一个人如果每年根除一种恶习，那么他用不了多久就成为十全十美的人。

41、年龄总是如期而来，忧愁总是不请自来，不幸总是突如其来，而你为何总是不来。

42、把生活想象的太好你会跌的很重，把生活想得太糟你会失去活下去的勇气。生活中只有一种英雄主义，认清生活真相后依然热爱生活。

43、身上所有的焦虑和戾气，都是亏待出来的。不想被俗世浸透，那从现在开始，先爱上自己。我们要对自己足够好，才能一直优雅到老。

44、难过的时候，吃一粒糖，告诉自己生活是甜的。

45、愿你比别人更不怕一个人独处，愿日后想起时你会被自己感动。

46、只要我们充满希望，我相信上帝会给我们幸福的机会。

47、如果世界上曾经有那个人出现过，其他人都会变成将就！而我不愿意将就。

48、一切不好的都会离开，你想要的都会到来。

49、等待，并不是期待你能回来。只是，找一个借口，不离开。

50、人生如画，一笔一足迹，一步一脚印，有的绚丽辉煌，有的却平淡无奇。

51、若有一天你发现我变了很多，只是最真的我已被你错过。

52、不管生活多么艰辛，你要把它当成一场梦，因为，梦是会醒的。

53、要冒一险！整个生命就是一场冒险，走得最远的人常是愿

意去做愿意去冒险的人。

54、一日无为睡不香，一生无为是白活，人生意义何处寻，日日有为蹉跎。

55、永远不要怪别人不帮你，也永远别怪他人不关心你。人生路上，真正能帮你的，永远只有你自己。

56、人生和电影不同，人生辛苦多了。如果你不出去走走，你就会以为这就是全世界。

57、人生的每一场相遇，都是缘分，没有对错；每天都要做最棒的自己。

58、人生就像愤怒的小鸟，当你失败的时候总有几头猪在笑。

59、人生下来不是为了拖着锁链，而是为了展开双翼。

60、你是什么样的人和你想成为什么样的之间的差距就是，你做了什么。

61、幸福像掉到沙发下面的一粒纽扣——你专心找，怎么也找不到，等你淡忘了，它自己就滚出来了。

62、眼泪的温度有 $530^{\circ}\text{C}$ ，只是因为外面的世界太冷，流出来的时候才会降到 $53^{\circ}\text{C}$ 。

63、宠和爱是不同的两件事，宠可以没有交流，而爱则不能。

64、人生试题一共有四道题目：学业、事业、婚姻、家庭。平均分高才能及格，切莫花太多的时间和精力在任一题目上。

65、鱼说：你看不见我的眼中的泪，因为我在水里；水说：我能感受到你的泪，因为你在我心里。

66、人生在世，应该这样，在芬芳别人的同时美丽自己。

67、只需一分钟就可以碰到一个人，一小时喜欢上一个人，一天爱上一个人，但需要花尽一生的时间去忘掉一个人。

68、发光并非太阳的专利，你也可以发光。

69、人只要不失去方向，就不会失去自己！人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

70、每一件事都要用多方面的角度来看它。

71、理想的路总是为有信心的人预备着。

72、快乐要懂得分享，才能加倍的快乐。这也是三峡在线之所以总是在“盘点生活，分享经典”的理由。

73、抱最大的希望，为最大的努力，做最坏的打算。

74、生活中若没有朋友，就像生活中没有阳光一样。

75、一个人有生就有死，但只要你活着，就要以最好的方式活下去。

76、要做的事情总找得出时间和机会，不要做的事情总找得出借口。

77、令人不能自拔的，除了牙齿还有爱情。

78、爱情就像一双袜子，越是瞧起来不顺眼的袜子，越有可能永远陪在你身边，越是喜欢的漂亮袜子经常会少一只。

79、我们缺少的不是机会，而是在机会面前将自己重新归零的勇气。



80、微小的幸福就在身边，容易满足就是天堂。

81、社会就像鱼塘，虽然泥沙俱下，可要真是清水一潭也有点可怕。家庭就像鱼缸，需要清洗，需要换气，需要精心护理，不然就生存不下去。

82、精神操守方，思想方法圆；目标志向方，行动决策圆；严以律己方，宽以待人圆。

83、维纳斯在乐观主义者眼里是美丽的，在悲观主义者眼里是残疾的，在现实主义者眼里是美丽且残疾的。

84、敬君子方显有德，怕小人不算无能。

85、退一步天高地阔，让三分心平气和。

### 苦花菜读后感篇三

最近，我在看一本名叫《苦涩巧克力》的书，这本书透露出了许多女孩子的心声，这本书可以告诉你很多道理，因此，这是一本好书。接下来我再向大家介绍这位作者，作者名字叫米雅姆·普莱斯勒，做1980年，她凭这本小说《苦涩巧克力》获得奥等四百青少年奖，凭《两强的脚步》获得苏黎世儿童图书奖。1994年，她的翻译作品获德语青少年文学奖。她的小说《当幸福到来时，就得端一把椅子给它》于1995年获德语青少年文学奖和苏黎世儿童图书奖。介绍完了作者，我就要开始将内容了，这本书讲述的是十五岁的艾芳因肥胖而到到自卑和孤单。她把所有的烦恼都寄托在巧克力上，用吃巧克力来发泄她的'郁闷。甜甜的巧克力对她来说是一种苦涩的发泄。直到有一天，她遇见了男孩米契。艾芳第一次尝到了恋爱的滋味，她一直沉醉在幸福和自信中。米契因为家庭的原因不得不离开他心爱的艾芳，而艾芳却没有因为分离而消沉。因为爱，她已经悟出并不是她身上的赘肉把她与外界隔开。她不但学会了如何接纳自己，也学会了与别人沟通的艺

术。

读了这本故事书，我懂得了：“不论你长成什么样，这都不重要，不需责怪自己，也不许责怪父母。肥一点没关系，最重要的是你的内在美，美不只是外在美，这里面还包含了内在美！”并且，我也学会了怎样做一个真正的自己。

## 苦花菜读后感篇四

这个寒假我看的第一本书名叫《苦涩巧克力》。

这里面的主人公叫艾芳，十五岁的艾芳因肥胖而感到自卑和孤单。她把所有的烦恼都寄托在巧克力上，用吃巧克力来发泄她的郁闷。甜甜的巧克力对她来说是一种苦涩的发泄。直到有一天，她遇到了男孩米契。艾芳便第一次尝到了恋爱的滋味，她一直沉醉在幸福和自信当中。米契因为家庭的原因，不得不离开他心爱的艾芳，而艾芳却没有因为分离而消沉。因为爱，她已经悟出并不是她身上的赘肉把她与外界隔开。她不但学会了如何接纳自己，也学会了与别人沟通的艺术。

我觉得，美，不在于外表而在于心灵。胖，并不是“丑陋”的代名词。就像艾芳，开朗的性格是她战胜肥胖的自卑法宝。青春的烦恼是每个女孩子都会遇到的问题，关键要看处理问题的方式和对待外界的态度。

同学们，你们喜欢看这本书吗？喜欢的话，那就赶快来看看吧！

## 苦花菜读后感篇五

□

书中的主人公名叫艾芳。起初，她不过是一个躲躲藏藏，不愿意让别人到自己的胖胖的女孩，她深深自卑，倍感孤独。

巧克力一直是她唯一发泄苦恼的方法。直到有一天，男孩米契闯进了她的生活，使她的生活开始有了光彩，因为米契不嫌弃艾芳的肥胖，与她度过了一个有一个甜蜜的夜晚，甚至因为无法容忍艾芳哥哥对艾芳的'侮辱而动了手！

米契的纯爱，触动了艾芳的心弦，叩击着她的心房，使她渐渐懂得了如何欣赏自己，并成功击垮她内心的防线，开始打开心扉金额拿自己，也学会了如何与别人沟通。

成长就想巧克力，有苦也有甜。艰辛的成长，才能有美好的未来！

我也要不怕成长中的挫折，克服困难，勇往直前