

最新善待好自己读后感(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。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？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。

善待好自己读后感篇一

有人说，上班的头三年是人生的又一次成长。走出了校门，进入了社会，我们都会被周围的环境所影响。于是，我们有喜怒哀乐、有目标、有期待……在这个过程中，我们或许逐渐迷失了自己，甚至成为了别人的影子，或许成了所谓的那个天天带面具的人。这是我们成年人，那么我们的学生也和我们一样，初中三年的环境，有的学生爱上了攀比；有的学生交了一群新的朋友，和他们上网、喝酒等等，渐渐的迷失了自己；有的学生慢慢的对成绩不在乎，失去了努力的方向。

近期的一次班会上，因为临近毕业，我整理了我电脑里存着的这三年学生的照片，从入学时的军训、初一时的第一次班会、才艺节、篮球赛、辩论赛、集体出游等等等等。尤其是看到初一时的自己时，很多的学生都沉默了三秒钟。“三年前的九月，你入学时的目标是什么？三年后的今天，你自己满意吗？”或许那一刹那，大家都在回忆当时的那个自己。长高了不少，成熟了不少，也变化了不少。

善待自己，保持本色，做最好的自己，做回那个真诚、坦然、努力、自信的自己！这是我送给学生的礼物，也是送给自己的礼物。

善待好自己读后感篇二

愿小草能静静地站在自己的那一立锥之地，吸收雨露阳光，独自青葱；愿飞鸟能在蓝天下展翅飞翔，或在枝头婉转歌唱；愿鱼儿能在水中往来翕乎，鱼鳞映照出斑斓的波光，如沉淀在水中的彩虹。愿你，愿我，愿世间万物，生命如画，岁月如歌。

生命，是世界变得美好的开始。生命，或如绿叶窸窣之静，或如春鸟秋虫之闹；或如鲸象之庞大，或如蝇蚁之渺小。每一个生命，都能让世界更有意义，让天地少一分孤单。

善待生命，让世界更美好。

正如三毛所感叹的：“沙漠的至美，更是那一棵棵手臂张向天空的枯树。是一朵在干地上挣扎着开尽生之喜悦的小紫花。是一只孤鸟的哀鸣划破长空。是夕阳西下时，化入一轮红日中那个单骑的人。”沙漠是苍凉而孤寂的，只有沙漠中那个野蛮生长的生命，那一种对生命的向往，那一份与大自然搏斗的勇气，才能用微小的力量与烈日风沙抗衡，打破苍凉，播撒美丽。生命是唯一能与大自然抗衡的事物，它有着改变世界的力量。善待生命，让生命更快地生长，遍及世界的每一个角落，将欢乐与美丽撒向全世界，用生命之光，驱散黑暗。

善待生命，温暖每一个爱你的和你爱的生命。

每一个生命都是一份爱的结晶。我们每一个人都不单单只为自己而活着，还为了一切爱你的和你爱的人活着。善待生命，无论是对自己，还是对他人，都是一个温暖的举动。它暖如晨曦，不畏突如其来的风雨，它能穿透厚厚的乌云，光芒四射，温暖人心；它暖如春风，无惧凛冽刺骨的冰凌，它能融化冷冷的冰雪，温柔和畅，唤醒大地。愿你善待生命，善待每一位盛装莅临你的世界的人或物，善待每一份温柔了你的

岁月的爱与情。

善待生命，创造生命的奇迹。

中国男孩刘伟十岁时因事故失去双臂，但他却活成了一个传奇：曾在残运会游泳项目上夺得了两枚金牌；学习钢琴一年，达到了专业的钢琴七级水平，还登上了维也纳金色大厅舞台；他打破了一分钟用脚打字最多的世界吉尼斯纪录。我为他的成就而惊叹着——不知有多少身体健全的人也做不到他能做的事，比如我，活了十几年还不会游泳。同时也惊叹着他顽强的生命力。他执着对生命的热爱与向往，就像拉着一根救命稻草，努力地爬出绝望的深渊，重见的是任何人都看不到的无限光明。正是他对生命的热爱，让他战胜命运的困厄，创造生命的奇迹。正如汪国真所说：“我不去想未来是平坦还是泥泞，只要热爱生命，一切，都在意料之中。”

生命有限，修短随化，终期于尽。生命无尽，如歌如画，带给世界无尽的欢乐与美丽。愿你，愿我，愿世间万物都懂得：生命，无论好坏，善待便是。

善待好自己读后感篇三

当阅读了一本名著后，你有什么体会呢？是时候静下心来好好写写读后感了。现在你是否对读后感一筹莫展呢？以下是小编为大家收集的《善待自己，珍爱生命》读后感，仅供参考，大家一起来看看吧。

天色已晚，我坐在窗前阅读《善待自己，珍爱生命》这本书，读过这本书后，我对生命有了更深的认识。

也许更多的时候，坚持是最重要的。正如文中所说，“让我们选择坚持吧，无论怎样，让我们带泪微笑，去感受生活，努力过好生命中的每一天”。在我们的生命中无率受到什么挫折，都要用笑去面对生活，快乐永远是生活中的主角，而

快乐的一种最直接的表达方式就是笑，用笑和坚持过好生命中的每一天，去善待自己吧。

这样珍惜生命的人还有很多，比如海伦凯勒，她在19个月大的时间就失明失聪了，但她非常乐观，抓紧时间学习，考上了哈佛大学。

著名的理论物理学家霍金，患有严惩的肌肉萎缩症，使他不会说话、不会写字，不会走路，他同样非常乐观，甚至有些调皮。有一次，他与英国王子会面时，他为了“炫耀”自己，不用人帮他推轮椅，自己推着轮椅往会议室“走”去，由于他只有一个手指头能动，所以控制不住轮椅，结果扎了英国王子的’脚趾头。他自强不息，虽然高度残疾，只有大脑和心脏还在运动，但他微笑着面对生活，被誉为现在在世的最著名的物理学家。

18世纪最著名的音乐家贝多芬，他的作品几乎涉及了当时的所有音乐体裁，被尊为“乐圣”、“交响乐之王”。可是，在他是受欢迎的时候，突然开始耳聋。但他坚持与病魔抗争，最终，他用笑扼住了命运的咽喉，成了名扬四海的音乐家。

生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐与痛苦相辅而成。虽然有些事我们避免不了，我，但我们要去善待自己，要把生命中的每一刻过得充实，让生命之花永远快乐的绽放！

善待好自己读后感篇四

今天又是个星期天，我还是早早就起床了（习惯了），做完了自己该做的事，然后我泡了一杯淡淡的龙井清茶独自品尝。轻啜一口茶淡淡的清香沿着舌尖向喉咙漫润，胃被一股暖意包围心情倍感轻松起来。我顺手在茶几上拿起《成都商报》翻阅，有篇文章《善待自己》跃入眼帘，我仔细的阅读起来，感到眼前明亮了许多。

我回味文章的所有内容，对照我以前的生活历程，我突然发觉我过去生活得真够累的，好象把自己给丢掉了。我过去成天就是为了工作，为了家庭，为了孩子，担当起做个优秀的角色。在单位上做个好员工；在家里做个好妻子；好母亲。总之就好象是为别人而活着似的。真的是失去了自我，没有好好的善待自己。读了《善待自己》这篇文章给我带来了一份感悟，就是让我在今后的日子里——善待自己！善待自己，才能更好的善待别人。

我是个性格开朗的人，我不再压抑自己的情绪及爱好了，我要送给自己的一份礼物，？释放自己，鼓励自己走出这个小天地，去做自己最喜欢做的事。我很想去跳舞锻炼身体，可也很巧下午我朋友约我去跳舞，我想去就去吧，自己有这个特长与爱好为什么不去呢？要善待自己，不要为了做任何事折磨自己而特意的去压抑，学会从容面对一切。我有自己的特长，爱好为什么要放弃呢？就这样我整理了自己的思绪，再把自己打扮了一番，就同我的朋友一起跳舞去了。我很轻松的自在的度过了这个下午——我感到自信，活力重新回到我的身边了。

《善待自己》文章里这样几句值得借鉴：“要相信自己，善待自己，让自己生活精彩缤纷，不要误认为要让某个人后悔，而是为了自己人生更精彩；不要为了任何事折磨自己；你可以爱一个男人，但不要把自己的全部陪进去；做一个有睿智的女子，学会面对生活积极而对生活，生活定会如你所愿，如同明早，太阳依旧会如时升起。”——总之我要不断的去善待自己，去完善自己。

善待好自己读后感篇五

对于今天来说，善待自己已经不再是善待自己的生活，更重要的是善待自己的心情。《善待工作就是善待自己》中写道“人的一生中有三分之一的时间都在工作，如果你不能善待自己的工作，不能从工作中找到快乐，那么你三分之一的

实践都将在痛苦中度过。”

工作不仅仅是求生的手段，也是我们集聚力量、施展才华、更是实现一个人的自我价值、为社会造福的重要和途径，工作让我们拥有了技能、经验、财富等等。并最终实现我们幸福快乐的人生。善待工作且实现自我价值，可得乐趣，可升华自我，可赢得尊重。

工作与快乐，并不是矛盾的，他们可以并存在一起，理想状态下的工作就是，工作带给你成就和快乐，在工作中得心应手，焦虑就会更少而乐趣会更多，生活中我们每个人都会有过这样的一经历，一旦做自己喜欢的事情，就很少感到疲惫。就如现在很多小中小学生去网吧上网，整天整天上网也不会觉得累，可是一提到上学就没有一点精神状态。为什么呢？因为他们在上网中找到乐趣，从中感受到了乐趣。从心里学的角度去理解的话，人之所以产生疲倦，主要是因为对生活的厌倦、或对某项工作特别厌烦，心理上的疲倦感往往比肉体上消耗更让人难以承受，所以在工作中，应该有热情，而人最不缺少的就是热情了，而热情又是所有事业成功的催化剂，想要有所作为，就要把工作像对待热恋中的情人一样来对待你的工作。

对于一个喜爱自己工作并认为它很有价值的人来说，明确自己的目标和意愿，顽强的去争取实现实现目标，并且有强烈的集体意识，工作便成为了生活中一个十分愉快的一部分，享受工作和生活的愉悦对于每一个人来说尤为重要。当然了，并不是人的就要不停的去工作，因为忙碌的工作并不是生活的全部，不要把自己当作机器，工作之余，也要给自己留下休息时间，停下脚步，重新评估自己，审视自己，这样才不会让自己一头栽进失败的陷阱，古人有句话，一张一弛，文武之道。意思就是说：该工作的时候就要认真的工作，该休息的时候就要好好休息，会工作的同时也要学会休息，因为休息就是为了更好的工作。

在认真阅读了《善待工作就是善待自己》这本书后，我感觉心潮澎湃，感触颇深，受益良多。整本书总揽全局，又细致入微，从我们的身边小事说起，又给人醍醐灌顶、豁然开朗之感。机遇总是偏向于踏踏实实的工作者，人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。明白工作中没有小事，对待工作要注重细节。工作乃是一份使命，一种快乐，一个细节，也是一份爱。只有我们努力工作，珍惜眼前的工作，加上我们的敬业精神，付出我们的行动，就一定会有一个卓越的成绩，一定会让自己的工作和自己的人生一样美丽。

在平时的工作中，善待工作就等于为自己创造机会，不要因为手中的工作渺小而不作为，只有善待自己的工作，敬业认真，只有把自己的全部精力都投入到工作中去，只有足够的敬业精神，才会把“痛苦的工作”变成“快乐的工作”。就会发现在工作中获得丰富报酬的同时，也收获了幸福。

“三十而立，四十不惑”，对正处于这年轮中间的我来说，学习和阅读《善待工作就是善待自己》使我压抑已久的情感得到了释放，理清了头绪，认定了目标，从而能够勇敢面对今后的人生。充实是一生，颓废是一生，为什么不选择充实呢？快乐是一生，伤心也是一生，为什么不选择快乐呢？只有在扎扎实实的工作之后才能切实体会到满足的快乐。