

新的表读后感 活出全新的自己读后感(实用7篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

新的表读后感篇一

这本书给了我很多启发！我过去把自己隐藏的很深，我是谁？我为什么一遇到事情就开始自编自导自演，而且会把自己拉的很深，自从我读了这本书之后，我发现我变了，当我遇到事情的时候我很临在，就如婆婆说我要是打她孙子她就不认我了，可我只是微微一笑没去解释！我觉得没什么，妈妈只是宠爱孙子的一种表达，只要我们友好相处，一起把家族繁荣起来，这里也想引用书中的一段话：“每个人都要尊崇、认可自己血缘的源头。一个人如果想要过好的生活，一定要孝敬父母，真心地敬爱父母和他家族的长辈，否则，就算外在事业丰足，这个人还是不会有真正的快乐和好运的。”所以我今后要更加孝敬他们，让阳阳学习，让我为自己快乐和好运积更多的德！

新的表读后感篇二

“读过这本书以后，感觉自己受到了很大的启发。

每个人生来都是独一无二的，没有人可以取代自己，唯有自己。不管是生活还是学习，都会经历各种各样的问题，在面对挫折时有的人选择了逃避，有的人选择了放弃，有的人选择了继续走下去。亦或坚持，亦或退缩，亦或放弃，选择知难而上，还是知难而退，其实说白了，都是自己内心做的决

定，很多时候放慢节奏，停下脚步，听一听自己内心的声音，到底该如何选择，其实是很重要的。

有问题了就要解决，一天天往后推，只会日积月累，困惑越来越多。所以不管做啥都该有‘今日事今日毕’的追求。不管怎么说，自己始终是自己最大的敌人，很多时候，很多人都是没有办法战胜自己、超越自己的，只有战胜了自己，那才叫真正的成功。人都是贪婪的，也是虚伪的，有时候很难越过自己心里的那道坎。如果你改变不了别人，那就改变自己吧，超越自己，活出全新的自己，即使做不了最好，也要努力做更好的自己，不管做什么，只要不辜负自己就好！”

“不辜负”是个美好的词，不辜负家人的期盼，不辜负沿途的风景，不辜负自己的初心……愿我们都能把这种美好镌刻在自己的生命里！

新的表读后感篇三

早就打算写点什么的，但总是有这样或那样的借口，让自己懒得心安理得，直到某天无意间听到话匣子听书中李玲瑶的“智慧女性的六项修炼”中的一段有关美国脱口秀主持人奥普拉的经历时，让我猛然惊醒。觉得是该读些什么的时候了。便又捡起被扔到角落里很久的本书。当时也给自己定了一个目标：一周一本书，一篇读书笔记(因为这是奥普拉做到的)。但事实证明我的确不是她，是的，我没有完成。我用了更长的时间完成了它，两周一本书，一篇读书报告。好了，真正的来谈谈这本书吧。

观察自己的步骤：1、当有负面情绪时(生气、悲伤、郁闷、烦躁、嫉妒等不舒服的感受)，你要能够觉察到，然后告诉自己：“这是我的负面情绪。”这个时候最重要的就是把注意力放在自己内在，而不是放在那个引起你负面情绪的人事物上。2、先观察一下你自己此刻的肢体动作是什么。把注意力放在自己的身体上面，可以让你不至于完全陷入自己的情绪

冲击当中。3、接下来试着去看见你在想什么，就是去观察自己的思想。如果你能够听到那个“脑袋里喋喋不休的声音”，你就是在观察你的思想。听到了之后，也许自己都会吓了一跳：“我怎么可能会有这种思想？”这个时候请带着觉知和爱去观照它。它只是一个思想，不代表你，不要去与它认同，不要批判，只是看着它。4、你此刻有什么情绪？如何观察情绪？有些人连自己生气了都不知道。其实观察情绪最简单的方法就是去观察自己的身体，因为情绪其实就是身体对你思想的一个反应，只不过有的时候你还没觉察到思想，情绪就起来了。感觉你的身体哪里紧绷？胃部是否有不舒服的感觉？心中央是否紧绷或抽痛？身体是否颤抖？这些都是情绪在你身上作用的结果。观察它、观照它、允许它的存在，全然地去经历它，不要抗拒。当你全然接纳和全然经历时，会让它更快消失，甚至转化为喜悦。

当你上述步骤都能做到时，会突然发现很多事情也没有那么需要在意与计较的，换个思路，可能彼此也就能找到解决问题且双方共赢的方法了，更有能巧妙的将气氛转化及感染他人的人格魅力。有人看到这里可能会说，说空话简单，哪有人会做得到。刚开始我也是这样认为，但后来对自己说：“不要那么早标好标签，为什么不给自己一个机会，如果真的适用，那不是赚了”。就这样，我跟随着主人公的脚步，一次次来到了那艘外太空的船舱里，逐步深入的进行觉知的觉醒。

新的表读后感篇四

人往往被自己的意识、思想带动着前行，做一些自己认为该做的事情，但实际上我们当下看到的，感受到的，从大脑得到的指令也许有的时候并不是正确的。因为某一件事情、某个人受到的刺激，导致我们做了当下的决定和反应，但等事情过去、自己平静之后，或许会对当时的做法跟反应后悔，可是发生了就是发生了，没法重演。那么，我们是不是就要做到遇到事情的时候，要尽量做到处乱不惊，冷静个一分钟，

让事情在心里经过一下，也许可以海阔天空也说不定！所谓“淡定，淡定”，未尝不可！

1、分析自己的性格，优缺点；从优缺点出发，改变自己的意识习惯，思维方式。

2、放下思想中的执念，用转念的方式换位思考。当遇到惯性思维对某件事情、某个人做出惯性认定的时候，不要急于下决定，表现自己的情绪、思想，用转念的方式，换位思考。

透过自己的现象，看到自己的本质，也许会事半功倍！

新的表读后感篇五

自从读了《贝多芬传》，我被贝多芬那不屈不挠的精神所震撼，所折服。人生对他来说就好像是经历了一场激烈而残酷的斗争，但是，他依然艰苦的活了下去。

《》()。当他稍稍长大，厄运又再一次降临他的头上——他失去了最爱的母亲。贝多芬悲痛欲绝，他只有写信向朋友倾诉心中的痛苦。

苦难中长大的贝多芬也是幸运的，在法国大革命爆发时，他曾遇见过莫扎特，俩人相互交流，后来，贝多芬拜海顿为师。贝多芬开始崭露头角，可是，当他正在享受成功的甜蜜时，不幸却悄悄降临在他身上。渐渐地，贝多芬觉得听觉越来越衰退，他的内脏这时也受着剧痛的折磨，但是他一直瞒着所有的人，直到耳朵彻底聋后，他才写信给韦格勒医生和阿曼达牧师这两位好友。不过，贝多芬的耳朵并没有完全聋，可以说，他所有的作品都是在他耳聋后完成的。

以后的岁月里，性格过于暴躁的贝多芬遭到了爱情的拒绝。在承受着肉体上的折磨时，他又必须承受另一种痛苦的折磨。

贝多芬遭到了身体的“背叛”，他先后患上了肺病、关节炎、黄热病、结膜炎……众多的疾病折磨着贝多芬，身体一天不如一天，但是，他却从未放弃过音乐。这是难以想像的，面对这么多坎坷，贝多芬毅然选择了活下去，继续投身于音乐中。

生命的沸腾掀起了音乐的终曲，贝多芬渴望幸福，他不愿相信自己已经病入膏肓，他渴望治愈，渴望爱情。

贝多芬与命运抗争，最终成为了世界的名人，他说过：“只有道德才能使人幸福，而不是金钱。”

罗曼·罗兰也想告诉我们一些道理：悲惨的命运和痛苦的考验不仅降临在普通人的身上，同样也降临在伟人的身上。当我们遭受挫折的时候，应该想到这些忍受并战胜痛苦的榜样，不再怨天尤人，要坚定自己的信仰……

新的表读后感篇六

今天，我读了《中国成语故事》中的“胸有成竹”这个小故事，感悟深刻。

“胸有成竹”这个成语故事主要写了北宋时期画家文与可画的竹子远近闻名，每天有不少人登门求画。文与可画竹的诀窍在哪里呢？原来，文与可在自家房前屋后种上各种各样的竹子，无论春夏秋冬，刮风下雨，他都经常去竹林观察竹子的生长变化情况，琢磨竹枝的长短粗细，叶子的形态颜色，每当有新的感受就回书房，铺纸研磨，把心中的印象画在纸上。日积月累，竹子在不同季节、不同天气，不同时辰观察到的竹子形象深深印在他的心中，只要凝神起笔，平日观察到的各种形态的竹子立刻浮现在眼前。所以，每次画出来的

竹子，无不逼真传神。

读了这个故事后，我感悟最深的地方是文与可画竹子前心中早有了竹子的形象，我们做事之前心中要有完整的谋划，就和我们写作文一样，应该先列好提纲，做到胸有成竹，这样才能一挥而就。

新的表读后感篇七

暑假里我读了一本书《绿野仙踪》，这本书是我在那漫长的暑假里读的，读了这本书它让我沉醉在童话王国里，它像一只船带着我向有趣，富有美丽的童话世界，让我畅游于童话王国。

这本书讲的是一个有趣的童话故事，讲述着一个姑娘多露茜和叔叔婶婶住在大草原上。突然有一天龙卷风袭来，把她和小屋，狗一起刮到猛奇人的地方。小屋偶然砸死了那里可怕的东方恶女巫，多露茜被当成了高贵的女魔法家，获得了女巫的银鞋，非常想回家。北方的善女巫指点她去找遥远的奥茨国翡翠城寻找大魔法师奥茨的帮助，途中多露茜解救了要去寻找脑子的稻草人和找心的铁皮人，找有胆量的狮子之后发生了许多事，最终，历经艰险终于回到了家。

这部童话故事通过对童话世界的一种想象，写出了一中为理想而不懈奋斗的精神，这是多么的一举两得，还让我明白在生活中，自己有一个可能的梦想，自己努力，发挥那为梦想不懈奋斗的精神，那可能成功的，虽然没有成功，但是只要努力过，这也是美好的。

这本书描写了惊险曲折的故事，表现每个人各自不同的特点，也表现了团结就是力量的理解，经过了很多年还是那样让人想阅读，真是不可多得的。

看完了这本书，给我了一种想象，也同样教我一种为梦想而

不懈奋斗的精神，我也要有这种精神，努力实现梦想，加油吧！