

读书力量读后感(优质5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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

读书力量读后感篇一

在曹老师的推荐下，我阅读了《积极情绪的力量》一书。读之前并未抱着太大希望，但读完之后，感觉受益匪浅，以下是读完此书的一点感想，希望大家批评指正。

杰出的积极心理学研究者芭芭拉弗雷德里克森将其归纳为积极情绪的力量。

让那一大早起来就对美好一天的到来充满无限的希望与动力的我们就是积极情绪，积极情绪是我们每个人天生就拥有的宝藏。它体现的真相之一就是让我们感觉良好。我们并不是因为生活圆满、身体健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康，请注意，是由衷的积极情绪。

积极情绪与消极情绪，表面上这两者完全相反，但是在心理学家们的研究中，此两者关系密切，3:1的积极情绪与消极情绪共同构成一个名词——积极率。更明确的说就是积极情绪受到一个临界点的调控，也就是积极率。

因为消极情绪，我们得以活到今天。比如说远古时代，我们的祖先遇到凶残的生物产生了恐惧感，于是这情绪触发了“特定行为倾向”，也就是逃跑的冲动，因此祖先得以存活，如此演变下来，我们人类有了生存的空间，打造了现在的世界。

积极情绪则让我们活得更好。它没有消极情绪产生的作用那

么明显，只是扩展人们关于可采取的行动的想法，打开我们对常规之外更广泛的想法和行为的意识，它涉及的尺度更大。积极情绪开启我们，它能扩展我们的思维，拓宽我们的视野，敞开我们的心灵和头脑，使我们更善于接受、更富有创造性。这是积极情绪的第一个核心真相。在改变思维这方面，它倾向于相处，包括和陌生人和大自然之间的和谐相处；第二个核心真相是积极情绪让我们变得更好，为我们构筑最美好的未来。通过开放我们的心灵和思想，使我们能够发现和构建新的技能、新的关系和新的生存方式。从构建心理优势、良好的心智习惯、社会联系、健康的身体来帮助我们做一个成功的自己。

由此可以看出积极情绪和消极情绪的不同以及它们之间的相互联系。积极率至关重要，它可以预示你的生活轨迹将给你带来衰落失败还是欣欣向荣。但是问题出现了，既然3:1的积极率能带来欣欣向荣，那我们为什么不努力追求达到100:1，甚至更高？“物极必反”，的确，达到理想状态固然是好的，但是爬得越高摔得也越痛。数学告诉我们，欣欣向荣的上限是11:1。让生活中消极情绪的比例越来越小并不是什么好事，有内疚和羞愧这样的消极情绪才能让我们去弥补做错的事情，否则，我们可能就是自高自大的人了。

举个我们学生的例子，在不懈努力复习功课后取得了好成绩得到了老师同学的鼓励，喜悦感油然而生。这就是由衷的积极情绪。在奋斗过程中碰到的难题迟迟得不到解决，于是有个热心的同学主动帮忙解决，这时产生的也许就是感激之情。这也是由衷的积极情绪……积极情绪的表现除了喜悦与感激之外还有宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩与爱十种形式。这些都是我们再熟悉不过的东西，只是奔波于现实生活的我们很少细细咀嚼它们的美妙之处。体验积极情绪，我们所需要的不只是想或者简单的说：“要开心，相信自己……”这听起来很空洞，它仅仅是一个愿望。还要去做去减少消极情绪，增加积极情绪，提高自己的积极率。就像书中所介绍的方法——也许对于我们是适用的——反驳消极思

维、打破思维反刍的桎梏、真诚、找到生命意义、品味美好等等。

这本《积极情绪的力量》，寻寻觅觅的一切目标终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自己，不断的提升自己。

读书力量读后感篇二

快手研究院主办的快手公开课第二季暨《被看见的力量——快手是什么》新书发布会在北京快手总部举行。中信出版集团总编辑乔卫兵和快手科技联合创始人杨远熙共同为新书揭幕并致辞。

《被看见的力量》系统地阐述了视频时代、人工智能与普惠理念的关系。全书分为9章，每章都有一篇垂直领域的深度文章，全书配有30个鲜活案例，生动地展现了快手的生态，涉及生活、电商、教育、音乐、企业、扶贫、非遗、快手村、mcn等领域，适合每一位希望了解新经济、新业态、新媒体、新社交的读者阅读。快手CEO宿华作序，讲述了自己的心灵成长史，阐述了快手的核心理念；快手的第一位投资人张斐作序，详解投资快手的逻辑，还原了被神秘化的快手。

牛津大学博士、英国皇家化学学会北京分会创始人戴伟，中央民族乐团演奏家、电影《百鸟朝凤》唢呐演奏者陈力宝，贵州省黎平县盖宝村扶贫第一书记吴玉圣、浙江直播电商创业之家创始人侯悦是快手的用户，是新书中的口述人，他们来到现场或者通过视频远程直播的形式分享自己的案例故事；快手运营总监、快手教育负责人涂志军，快手科技副总裁、扶贫办公室主任宋婷婷，快手电商运营负责人白嘉乐，快

手ai科学家张文波等业务负责人分别介绍相关领域的最新动向;快手科技副总裁何华峰介绍了新书的主要内容。

北京大学、清华大学、中国人民大学、复旦大学、中国传媒大学、中央民族大学、中国政法大学、中央财经大学、中山大学、首都师范大学、北京交通大学、北京邮电大学以及联合国儿童基金会、国务院妇女儿童工作委员会、中国社科院、腾讯研究院、中国贸促会研究院等十余所高校、科研和智库机构的30多位专家，全国各地150多名高校学生，100多位企业界的朋友和80多位媒体人士参加本次公开课。

公开课结束之后，30多位专家在快手总部举办了“快手夜话”闭门讨论会。

牛津大学博士、英国皇家化学学会北京分会创始人戴伟(davidg.evans)

戴伟来自英国，在中国生活20多年了，目前他的快手号“戴博士实验室”已经拥有300多万粉丝。戴博士在演讲中说：我没想到会因为在快手上做实验，让那么多中国孩子爱上化学，进而喜欢上科学。经常有粉丝留言，如果你是我的化学老师，我就不会那么讨厌化学了。这让我看到快手的力量，也让我在中国进行科普事业有了更大的动力。我认为，做研究和做科普同样重要，我们要对得起我们的学科，也要对得起我们的孩子，才能培养出更多的科学家。

贵州省黎平县盖宝村扶贫第一书记吴玉圣

吴玉圣本来是黎平县的一名纪委干部，20除夕来到盖宝村，看到这么美的地方却这么穷，心里一酸。看到快手上有很多农村题材的视频，想到可以用来宣传盖宝村的侗族文化，发展旅游产业。他开设了“浪漫侗家七仙女”的快手号，目前已经有30多万粉丝。吴玉圣在现场视频连线中说：村里的贫困户通过在快手上售卖农产品增加了收入，年就已经实现全

面脱贫。更为重要的是，我明显感觉到我们的民族自信心正在增强。以前街上很少看到穿民族服饰的人，“七仙女”走红之后，民族服饰成了时尚，很多年轻人以穿民族服饰为荣。

中央民族乐团演奏家、电影《百鸟朝凤》唢呐演奏者陈力宝

陈力宝说，最开始有人建议他上快手还是比较犹豫的，但一打开快手，他发现了一个全新的世界。他说：在快手上，我发现很多人，虽然没有列入非遗传承人，却依然在角落里发出自己的声音。“传承”是我们一直关心的议题，电影《百鸟朝凤》正是探讨怎么传承民间传统，怎么传承人的信仰的主题。事实上，改变是传承的必要条件。现实中我只有二十几个学生，但在快手上我有两三万学员，来自天南海北的孩子们，只要打开快手，就可以通过直播学习到更科学、更专业的演奏知识。

浙江直播电商创业之家创始人侯悦

侯悦是一个从四川凉山农村走出来的女孩，被快手粉丝们亲切地称为“悦姐”。在义乌创业期间，悦姐通过快手认识了很多草根创业者，在他们的鼓励下，她一步步将自己的人生变得丰富起来。她通过视频连线公开课说：我是在另外一位在义乌创业的草根青年闫博启发下开始走上快手电商直播这条道路的，快手视频直播的形式大大降低了做电商的门槛，闫博可以成功，同是草根，我也可以，其他创业者也可以。在这个过程中，我和闫博等人组建了一家名为“创业之家”的培训机构，帮助创业者利用快手等直播平台销售商品，到现在总共培训了1300多名学员。

快手科技副总裁、扶贫办公室主任宋婷婷：

快手一直致力于让更多乡村地区被看见。2019年以来，在快手平台上有1900万人获得收益，其中500万人来自贫困地区，快手成为了贫困县老百姓的“新农具”。同时，快手扶贫还

开启了“幸福乡村带头人计划”第三期招募，在全国范围内选拔和培养乡村创业者，促进乡村产业发展，从而提升乡村的“独特幸福感”。

快手运营总监、快手教育负责人涂志军：

目前快手平台上的教育类短视频年累计生产量高达2亿，教育类短视频作者已经近百万，日均播放总量超过22亿，日均点赞量超过6000万。教育不再是一种特定行为，所有人随时随地可以针对任何内容进行学习，交流和分享。可以说，随着教育的边界被扩大，壁垒被打破，教育与快手的结合真正开启了全民学习时代。

快手电商运营负责人白嘉乐：

我们所传递的「货源地，批发价」心智，带动了30万的档口原产地商家在今年双十一期间通过快手直播电商进行销售。短视频/直播的优势在于可以真实直观的让用户感受到商品属性，让贴近货源地的行业如服装、文玩玉石、生鲜食品等都有了更强有力的展示及售卖体验。通过线上的短视频/直播，打破了线下的物理局限，让这些传统的商家获得了远比线下市场更大的流量。也让消费者能够通过内容深切感受到了来自源头的性价比好货。

快手ai科学家张文波：

快手普惠的价值观背后是由一整套人工智能算法支撑的，比如自动审核出符合社区规则的视频，给予一定基数的曝光量，设计爬坡机制，分级机制，让优质的视频获得相对多的流量；同时，用类似基尼系数等经济学工具，来衡量整个社区的健康状态，避免社区中心化；最后，视频通过智能推荐系统，推荐到合适的用户手中。长尾视频是快手的独特之处。

快手科技副总裁何华峰

《被看见的力量——快手是什么》这本书可以用三句话概括。如果一句话介绍快手是什么，那就是“视频是新时代的文本”，早在，快手科技ceo宿华在公开演讲中就提出这一认知；第二句是“人工智能开启视频时代”ai技术贯穿于视频的生产、理解和分发的每一个环节；第三句是“快手的核心价值观是平等普惠”。

读书力量读后感篇三

快手对自身定义是扶贫“新农具”、学习教育普惠推手、一家以短视频、直播为载体的电商卖货平台，以及以人工智能算法支撑的科技公司，但唯独不是一家纯粹的短视频公司。

12月20日，快手官方发布了首本图书《被看见的力量》，这本书试图通过30个案例展现快手的生态，涉及生活、电商、教育、音乐、企业、扶贫、非遗、快手村mcn等领域，向外界重新“定义”快手。

在《被看见的力量》一书中，快手表示自己“不是一家短视频公司”：“很多人说快手是一家短视频公司，其实并不是很准确。视频或者短视频并不是一个行业，只是一种新的信息载体。正如虽然文本是一种承载信息的方式，但没有人把文本当成一个行业。”

新书发布会现场，快手科技副总裁宋婷婷及运营总监涂志军等对包括时代财经在内的媒体对快手做出了新阐述。

快手对自身定义是扶贫“新农具”、学习教育普惠推手、一家以短视频、直播为载体的电商卖货平台，以及以人工智能算法支撑的科技公司，但唯独不是一家纯粹的短视频公司。

互联网分析师丁道师12月22日对时代财经表示，目前，快手需要通过一系列的努力让业界改变对它之前固有的印象，出书也是为了系统性地概述这家企业，它提供了什么价值，这

种价值是务虚层面的价值，快手需要输出新的价值来讲故事。

读书力量读后感篇四

快手每天活跃着2亿以上的用户，内蒙古锡林郭勒盟多伦县县长刘建军，是目前在快手唯一实名注册的县级行政官员。他在快手上直播时长超过平台99%的用户，短视频平均每天更新3条以上。街头巷尾直播、下乡调研直播、坐车外出直播、农作物病虫害防治直播、帮农民卖菜直播、晚上休息直播……直播毫无隐瞒地暴露他每天的行程。

翻看他的快手视频：从北京正北、多伦最美到田间地头、农家小院的随手拍，从贫困户、残疾人到致富农户、干净人家的随便聊，从早市商贩、夜市烧烤到环卫工人、高龄党员的即兴访，当然也有不良行为的自曝光……短视频几乎覆盖了他工作的多伦县各个角落。

他说，领导要学会与媒体打交道。凡是与他联系过的媒体朋友，他都会拉入自己组建的媒体朋友群。总是希望把多伦的正能量通过媒体宣传出去，让“北京正北，多伦最美”叫得更响。

有人调侃他，一个人组建了一个电视台，他说，对了，快手就是一个移动的卫星电视台，要把快手当做工作助手。”也有人揶揄其“不着调”，他说，着不着调看效果，就像中医看病，看疗效。”从实际效果来说，刘建军觉得以快手为媒，与辖区居民直接对话，可助当地政府树立了一个高效亲民的形象。

如今，用好快手等新媒体，已经写入了多伦县政府工作报告了，“不要求他们直播，也不要求他们发多少短视频，但至少得在上面观察老百姓们在想什么、关注什么、做什么，自己时刻回应着，不能和老百姓脱节。”刘建军说。

多伦县从6月底首开“快手问政”先河，工作日下午会有包括县长在内的政府各个部门、与民生息息相关的机关单位负责人在多伦县人民政府和多伦县长刘建军的快手号直播问政，直接回答或者解决群众关心的切身问题。进入11月份，多伦又开通了“多伦诺尔助农直播间”，每天晚上邀请包括农民在内的与三农有关的人士直播，已经越来越火。

新时代，新技术、新媒体。他说，新时代，必须紧跟新技术，会用新媒体，否则政府工作就会慢半拍甚至落伍。快手等短视频，就是传统媒体的升级，不应该叫“玩快手“，而是叫做“用快手“。民间用得很好政府没有理由远离、甚至谈快手而色变。

他在会议间隙向宿华建议，快手能不能和农业农村部合作，把“农广校“办到快手上，引入一些“三农”领域的知名的专家，利用直播和短视频让这种农技知识更有效，更大范围内推广给更多的乡村用户；一些科普的知识，能不能在线免费提供给一些乡村的留守儿童。

刘建军的故事其实有很多共通性，也给脱贫攻坚、基层治理、宣传家乡打开了更广阔的的想象空间。快手科技副总裁、扶贫办公室主任宋婷婷说，“最开始人们玩快手觉得有趣，现在越来越多人发现快手在变得有用，很多人可以通过快手挣到钱来改善自己的生活，甚至能够带动周边的乡亲们共同脱贫致富。”

读书力量读后感篇五

为了更好地呈现普通人的生活，快手在流量分发上采用普惠机制，让每一个人都有被看到的均等机会；简易操作的界面，又进一步降低了视频制作的门槛。

id为“西藏冒险王”的王相军即是这一机制下的受益者。在快手，他不仅记录了自己的旅行，也记录了世界罕为人知的

另一个角落。

王相军出生在川蜀地区大山脚下的一个小村庄里。小时候，他常常需要到山上砍柴补贴家用，在读高三的那年，因为学费压力，他和周围许多年轻人一样，选择了辍学到广东打工。

王相军的学历不高，做的都是些体力活，重复、也无人交流，这让他找不到自己的意义，内心无法安宁。于是，他顶着父母的责骂，辞掉了工作、离开了工厂、逃离了城市，开始了漫无目的、边打工边旅行的生活。

王相军看过古镇佛塔、见过苍山绿水，但旅行的终点应该在哪里，他心里也不清楚，直到在玉龙雪山，第一次见到了冰川。洁白巍峨的冰川，安静矗立，见证着人类的悠悠岁月。王相军的内心一下子被震撼到了。他开始接触更多的冰川，就此也了解到了冰川消融的状况，他觉得自己应该为守卫冰川做点什么。

王相军把用手机拍摄的冰川相片和视频，上传到了快手上，他希望能让更多人了解冰川。

事实上，他也的确做到了。在快手上，他的粉丝由1万、10万、100万，一直涨到140多万，越来越多的人不但开始关注他，也关注起他所拍摄的冰川。

两年时间里，王相军陆续上传了300多部视频，让大家看到了传说中的神物“雪蟾”，长在冰川上的森林、以及罕见的万年蓝冰缝。

拍摄并不那么轻松。有时候王相军一去就是两三天，遇到过食物不够的情况，也遇到过熊瞎子、差点掉进冰洞的危急时刻。粉丝们常常在快手上每天都要刷好几遍他的页面，看看王相军有没有上传视频、是否平安。一旦碰到他的直播，大家也会涌进来，和王相军互动交谈。

快手老铁们的鼓励和提问越来越多，也让王相军有了更多动力。他不仅学习了更多的攀岩技巧，还捧起了书本，一点一滴学习冰川相关的知识。如今，他可以解释冰川像天空一样呈现蓝色的原因，可以畅谈冰川在人类历史上的功绩，也可以讲述厄尔尼诺的影响。

，王相军来到了西班牙马德里，站在联合国的讲台上，面对着196个国家3万名代表，向世界分享他的冰川观察。在场的教授们纷纷称赞王相军一手资料的珍贵，而快手老铁们也纷纷在直播中发来庆贺——“老王口才厉害了”、“老王长出息了”。他们甚至通过购买照片的方式，支持王相军的行动。

那个在两年前还不知道为何旅行的年轻人，在快手找到了自己的梦想。他让冰川被社会看见，也让社会看见了自己，一个坚持梦想的自己，一个不断学习的自己，一个成为“野生冰川学者”的自己。

像王相军一样走在追梦路上的普通人还有很多。他们经历过艰辛、痛苦、孤独、失望，而他们所需要的也许只是一句简单的鼓励、一个点赞的认可。