

2023年跑动读后感(模板5篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。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？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

跑动读后感篇一

“painisinevitable.sufferingisoptional”

痛楚难以避免，而磨难可以选择。

村上春树谈及坚持跑步这个概念的时候，说道，跑到一定程度一定距离，人就会感觉到累，累是必然的，但即便痛也坚持下去却是可以由人选择的。

-保持节奏

文中提及“欧内斯特·海明威好像也说过类似的话：持之以恒，不乱节奏。这对长期作业实在至为重要。”

而我大概天生的生物钟就十点多休息、五六点醒来，这就是“晨型人”。不仅如此，我还需要保持八小时左右的睡眠，一到晚上就大脑就开始混沌不已，没有成功起早，一天就会浑浑噩噩。不喜欢“模糊”地生活，想要清醒地活着，就必须改掉轻易打破生物钟的恶习。

-18tilidie

“年轻而富有才华，就等于在背上长了一对翅膀。”

“人生中总有一个先后顺序，也就是如何依序安排时间和能量。到一定的年龄之前，如果不在心中制订好这样的规划，

人生就会失去焦点，变得张弛失当。”

至死都十八岁吧！

小时候觉得十八岁永远遥不可及，大学永远在幻想里，直到现在，到了世间人们所认为的最美好的青春年华，我们多少人还不知道呢？虽然我知道，我也珍惜，但即便我知道，我珍惜了，我也无法回忆起来我那不久以前的十八岁到底干了些什么难忘的事？或许这是在20岁到来之前提醒我，你必须，做一些记录了，也必须对自己拥有一个更清晰的安排了。

-锻炼身体以增强学习、生活的能力

没有运动的日子，放假就容易陷入恶性循环，一天、两天、三天都像一天一样，日日夜夜，不断重复，没有足够的精神来支撑学习、生活。

跑动读后感篇二

一个作家写跑步，而且还是这么有名的作家，我很好奇，到底会写些什么？怀着这样的阅读冲动，5月份下手了这本早几年就已流行的书。

令我产生敬意的是，村上从三十三岁开始跑步，以平均每天十公里的运动量，整整坚持了二十五年(书出版于)，其中，最长距离的一次参赛，竟然一天跑了一百公里！

按照一小时十公里的速度来算的话，一百公里相当于十个小时。意味着你从太阳升起时刻开始跑，一直跑到太阳下山。关键是这中间，我们可爱的作者，从未走过一步。按照他自己的话来说：我是为了跑步来的。为了这个，仅仅为了这个，我才乘坐飞机特地赶来日本的北端。不管奔跑速度降低了多少，我都不能走，这时原则。违背了自己定下的原则，哪怕只有一次，以后将违背更多的原则，想跑完这场比赛就难上

加难了。

长跑坚持到这一份上，还有什么事情做不成呢？所以作者才说，在养成的诸多习惯之中，跑步是最有益的一个。

当然，对这本书的阅读，其实也就是对村上本人的阅读。你在感受他从一名跑步菜鸟成长为铁人三项常客的过程中（比如，如何克服比赛前的紧张，如何改善自己的泳姿，如何驾驭并不特别喜欢的骑行），也能感受到作者本人在坚持写作上的一些做法：关掉已经走上正轨的餐厅，开始专业写作，如果不成功，因为年轻，再重新开店；每天早上花三四个小时集中写作；早起早睡，保证写作的状态；持之以恒。

尤其对于持之以恒，何等小心翼翼都不为过。拿自己来说，之前以为日更的质量没法保证，且弄得自己精神紧张，所以放弃了日更。事实上，一旦放弃了日更，更文的频率越来越低。写作就是这么回事，写得多，越来越会写，写作也会越来越快。

公众号：罗老师用文字记录生活

跑动读后感篇三

我今天不想跑，所以才去跑，这才是长跑者的思维。

毛姆有一句话“任何一把剃刀都自有其哲学”。大约是说，无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生出某些类似观念的东西来，任何一种庸常的生活行为，如果有一双发现的眼睛，就可以点凡铁成真金，化腐朽为神奇。

世间有两种玩乐，一种在于消费，另一种在于创造。消费如游戏。小说之流大概是不必费什么心思的，不必费心思代表着轻松惬意，自然容易被人所喜欢。可编游戏和写小说却是需要作者呕心沥血，百般锤炼把自己折磨到死去活来才能有

所收益的。一种是一眼望去后的赏心悦目，另一种却是费尽心力后的欣然一笑。一种颠倒众生，一种欲遮还休。

某种意义上讲跑步既是创造又是消费，只是不知道能有多少人可以把它当成一种乐趣。跑步既是庸常的，它不需要任何器材，场地简单，也未必有无数人喝彩，只是一个人跑啊跑，一天又一天，外人根本看不到它的变化，又是一种极端，不断地让跑步者超越极限。尽情挥洒的汗水带来一种痛快的感受，坚持下来之后所获得身体的改善又是一种绵长的欣喜了。其实想一想许多事皆如是。

将人降低到这种纯粹的生存层面，是对他的侮辱，是对他人格的玷污。成天跑得这么半死，要说是为了延寿几天或是几个月的话，那是得小乐吃大苦，得不偿失。说跑步是一种排毒才是正解。这种排毒与其说是身体的，不如说是心灵的，相通的村上春树说：“我基本上承认，写小说这工作并不健康。我们开始写小说的时候，我们通过写作来创造一个故事，不管喜欢与否，人性深处的某种毒素就开始浮出到表面。所有作家都要直面这种毒素，意识到当中的危险，并想办法对付它。”

河豚这种鱼，肉最美的地方也恰恰最接近最毒的地方。人思考着的时候脑袋里就会蹦出来各种奇奇怪怪的想法，突然生出许多贪嗔痴，想得多做得少本身就是一种痛苦。多少人属于喜欢做梦，把努力留给明天的那种。跑步无疑是一种清毒的好方法，当跑到天昏地暗汗流成河的时候便再也没有心思去胡思乱想了。

知就是行，行就是知，知而未行，其实未知。明知道有些事情有益身体和心灵，却还只是宁愿躺着不肯稍动一下。我今天不想跑，所以才去跑，这才是长跑者的思维。人生并不是看到了希望才去做，而是去做了才会看到希望。

跑动读后感篇四

读村上春树的作品，总是给人带来些许平静。就像跑步一样，我们会收获一种“运动”的平静。平静的韵味，是茶，是恬淡而悠久。它不像伏特加那样的烈酒，让人疯狂于酒精的麻痹之中；也不像米酒之类的甘澧，让人沉迷于口舌的甜美。这里的平静，是微醉，是朴实，是唇齿留香，是浸渍我们生活的感动。

如此这般的平静，需要我们用心去聆听，去嗅探，去揣摩。也正是基于这样中庸清淡的气息，才会让人对于村上春树的平静，对跑步带给人的平静怀有持久的向往。

村上春树的这本书里面涉及到两点。热爱，坚持。原本是听起来有些俗套的主题，但他务实的写作风格让他描摹出来的效果令人回味。而并非一味的赞扬，歌颂。喊口号式的文字呼喊在其中更无从循迹。书中有的，第一，是一位跑者心灵世界的构建。第二，是这位跑者内心坚持与身体斗争的刻画。

村上春树最初决定写小说，决定开始跑步是在三十三岁。下定决心后，他便关掉自己所开的生意不错的小店。他的理由是，一边开小店一边写小说他做不到。若究其怎么会突然想到写小说，跑步。书中的答案是，热爱。他喜欢这样做，便这样做了。这样的回答很纯粹，就像有些人为了活着而活着，同样纯粹。前者发于内心，后者迫于外力。同样的人生旅途，同样的终点。前者多了旅途中值得人们把玩的事物，欣赏风景的那颗平静的心。而因此便多了，生命的宽度。

村上春树的奔跑，在脚步的一次次一起一落之间，让心有时间、有节奏的平静下来，完成一次心灵修行。抛下生活中多余的重压，有机会去遐想，生命这场，旅行的意义。

当心灵有主见的思索，人们对身体的操控会变得容易与持久。村上春树在书中写到几次马拉松比赛的情况，其中都提到了

跑步中身体的感受以及如何在跑步时对肌肉疼痛的控制。

的确，持久的跑步是一种累人的活。我在生活中也不时地去慢跑，也在慢跑中找寻书中的描写的印记。我发现在跑步中间的一段时间会有很好的体验，内心会随着跑动时一步步的振动进入平静的节奏。但是在后期跑步便是一种磨炼，肌肉的酸痛和内心的坚持斗争，这样的每一步都是一次坚持。最令人愉悦的，是跑完之后的感觉。停下来以后，初始的感觉十分劳累，走上一阵儿。全身的肌肉会变得十分舒展，心中的平静在此时会达到最高点。这是跑步带给我的快乐，我猜想这些也会是跑步带给村上春树的快乐。

生活是一条河，我们需要有湍急的节奏去拼搏奋斗，去追寻成功的风帆；也需要有缓缓的流水去静谧感怀，去沉淀生命的沙砾。平静会让我们成长，平静会让我们收获，也只有平静了，我们才能听到自己的心声，自己内心对热爱、对坚持的呼喊。

跑动读后感篇五

如果说我这个人还有什么优点的话，听人劝绝对是其中一个。

经过前辈们的耳提面命，虚心拜读了村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》后斗胆写一点自己的感想。在我的字典里，再没有比一篇读后感更尊重作者和作品、更好地定义认真读读这几个字了。

我加入跑步圈的时间不长，还是一个正儿八经的小白，但是据我观察，要想和跑友们有的聊，跑步知识可以不懂，这本书最好还是看看，态度重于能力嘛。

村上春树的《挪威的森林》和2014年几年前看过，总体而言是个有趣的作家，至今想起来当时一口气看了三本2014年头还是晕晕的，可见故事性还是很强的。

《当我谈跑步时，我谈些什么》（简称《跑步》）这本也很不错，薄薄的一本，很快就能看完了。遗憾的是我的资历尚浅，对前半部分还能有所共鸣，后面关于马拉松、铁人三项等的体验便望尘莫及了，但这并不妨碍把《跑步》归类为一本好书，因为我觉得我跑个10公里和作者跑马拉松的痛苦程度是一样的。

跑步的意义何在呢？

于我而言，除了是彼时彼刻的一个决定，更是，怎么说呢「destiny」这点和作者本人经历相似，我想和绝大多数跑者的经历也相差不多。一直以来，一个人安静专注地做点什么，不去管时光在耳边刷刷飞过，是一件顶快乐的事。这也难怪十多年前就有人说我宅了。

恕我妄断，喜欢跑步的大概是这样一群人：他们喜欢独处并享受独处，或多或少地在追求一种疏离感，在人群中但是不属于人群，在天地间共存于天地。就像歌里唱的那样，“我要人们都看到我，但不知道我是谁”。不需要花时间花精力去找场地找搭档，不论什么时候，随便换了身衣服鞋子，独家“旅行”就开始了。从这一点上说，跑步是一件很私人的事，可能这也解释了为什么喜欢跑步的人不会向别人去兜售跑步的好处并撺掇别人也加入进来，但是几个热爱跑步的朋友相邀一起，那则是另一件乐事。

另外的收获大概就是对生活方式的调整。如果你的日程里加入了一个雷打不动的项目，会逼得你重新审视时间分配，不但可以提高效率，还能更好地倾听内心，到底想要什么。毕竟重要的事很多，时间却是固定有限的。

跑步不是为了减肥和好身材吗？

反正我是没敢奢望，当然有很多人通过跑步减肥成功，尤其是胖胖的那种，但是从没带走一斤我凭本事吃上来的肉。经

常跑步的人有其特有的身材特征，我的总结就是大腿不粗、小腿不细，这不赖，但不是一个完美身材的标准，至少不是我的标准，我觉得**beyonce**那种才叫好身材吧？说到这又不禁为我变粗的小腿流下几滴眼泪...并不厚道地配了张图。

跑步的时候都在想什么？

确实如作者所言，基本是放空的状态。天气不好的时候想想北京的雾霾要什么时候才能根治，溜早的大爷大妈果然都是汉子，没有在怕的；天气好的时候会想，人啊有一片好空气应该懂得感恩，现在变得更宽容可能跟这个有点关系；早晨的时候看着朝阳升起想着这是多么充满干劲的一天，又赚了一个小时，晚上的时候看月亮缺了又圆，远远望去，又大又圆的月亮挂在楼房上面，就像几米的画一样，遗憾的是好多次超美的夜色都没办法拍下来留个纪念，手机像素太渣，只好沿着景色好的那条路多跑几圈，尽量把那一刻印在脑袋里；有时路过地铁里涌出来晚归的人们，也会小小感叹下成人世界的不易，每一个努力活着的人都值得尊重。还有一次赶上下雨，成功刷新pb

跑步时候都在听什么呢？

在2016年刚开始跑步的时候，最好的拍档就是**linkinpark**在那之后的很多时光也是。现在再听**linkinpark**还是会浮现在奥森跑步的场景，甚至哪首歌在哪个路段都有了固定的顺序**numb**基本是南园起跑，大概跑到快1公里的时候就到了**intheend**通常会伴着小腿外侧疼**whativedone**一般属于北园。后来很多时候在操场跑步时候基本也是这个歌单。毕竟对于一个8分多配速的新手，需要点激励向前的音乐啊。

今年2月份刚开始加入跑团的时候，很多时候都是晨跑**linkinpark**显然对尚未清醒的灵魂不太友好，便找了一些有声书听，最近在听的是**mebeforeyou**非常后悔看了电影，

现在一听这个脑袋里就是龙妈有片酬的眉毛，还自动脑补龙妈说台词时眉毛要怎么扭动，哈哈，不禁一笑，对路人来说更像一个神经病了。

入夏后基本都是夜跑了，早上实在是太热了，经常是一首fade单曲循环至5公里结束，对于保持节奏很有帮助。建议配速6分左右的不妨试试，太快或者太慢的就算了，容易踩不着点岔气。跑步和游泳一样，节奏是关键。

故事的最后是一个沉重的话题，也是作者在《跑步》中多次提到的：年龄。

我也不知道我为什么要在伤口上撒盐，但这似乎是一个不可避免的话题。虽然现在还没有到作者那种有一点点无可奈何的状态，但确实随着年龄的增长，对身体的感受也愈加明显。跑步时就像是和身体对话，感知她今天的状态是好是坏，并试图说服她无论快慢都要坚持完当天的任务。反过来平时更加关注她，因为你知道人生漫漫有一副好皮囊何其重要。