

# 最新自信的力量读后感(优质5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。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？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 自信的力量读后感篇一

有一天，珍妮去饰品店买了一个绿色的蝴蝶结，店主告诉她：“你戴上这蝴蝶结真的漂亮极了！”珍妮虽然有些不信，但她感到非常高兴。昂起头走了出去，这是她第一次雄赳赳气昂昂的走正步。

珍妮走出教室，遇到了老师，老师微笑的对她说：“珍妮，你昂着头走起来真美，我希望你一直这样！”老师拍了拍她的肩膀，同学们都欣赏的看着她。

那一天，她得到了许多人的赞赏。她认为这是蝴蝶结的功劳，是蝴蝶结把她变美了。

当她回到家时，这才发现，她头上根本没有那个蝴蝶结。她急急忙忙的奔向小饰品店，或许自己掉到路上了。

结果，到了饰品店。店主说：“早上你慌慌忙忙的跑出去，蝴蝶结就掉了，你不知道吗？”这时候，店主把蝴蝶结给了珍妮。

但，从此珍妮没有戴过它。因为她突然明白了，这一天的赞赏和自己的好感觉和这个蝴蝶结没有丝毫关系！

当读完这则小故事时，你是否知道文章最后的寓意？是的，就是两个字——自信！做到自信其实很简单，就是昂起头，挺起胸膛，雄赳赳气昂昂的走下去，这就是自信！故事主人

公珍妮因为店主的一句话，自信了起来，但她误认为是蝴蝶结把她变美了，她终于明白了事实，别人的赞赏声是因为这个平时羞怯的小女孩有一天挺起了胸膛，拥有了自信！

说起自信，我自己其实也被胆怯给击倒过。那是学校的竞选比赛，是在学校的五楼大厅进行的，我的面前是一排评委。稿子我原来是背的挺熟的，但一进入五楼大厅，手心就出汗了。我一紧张就会忘记稿子。坐下来，我只能一遍又一遍的读着，背诵着这篇稿子。可一读到我的名字时，我紧张了。脑子中一片空白，就这样进了讲台。开始，我还不是那么忐忑，但到最后几句，我的嘴越来越不利索，不知道该怎样说下去。只能在脑子中凭空想象了几个字，疙疙瘩瘩的串成了几句话，敷衍了事了下来。

结果，这次没有成功，我落选了。这场本来可以成功的一次演讲我就这样失败了。

其实，面对这次的演讲，我应该大胆的站出来，自信的完成这次演讲。可是，就是缺乏自信，我失败了。不过我不气馁，只要有机会，我都会尽量的参与。

自信是成功的基石，想要成功，首先要学会自信。怎样增强自信呢？

每天对着镜子笑一笑，最重要的就是挺胸，昂头，展示你的微笑，让别人看到你的笑脸。把这种情绪传递给其他人。让全世界都在你的笑容中荡漾。

所以，从现在开始，昂起你的头，笑一笑。做每一件事都能够带着自信的心态。我们相信，你昂起头，会很美！

## 自信的力量读后感篇二

《自信的力量》这本书所有的故事都是围绕“自信”这个主题

来写。书中虽然都是简短的小故事但是却给人很深刻的见解。

在这本书中我明白自信是多么的重要，若没了自信，有再聪明的脑袋，再努力的工作，也是一事无成。只要自信充足，确信自己有一技之长，并向着这个特长去拼搏，终究有一天，再多的讥笑也会成为服从。因为生活永远垂青有自信的人，有时候我们会发现这样一群人，他们不管在什么场合，都能够使自己身边的人快乐欢畅。同样自信在生活和工作发挥着举足轻重的作用，书中有这样一个故事：英国著名影星斯特鲁是在拳脚相加的家庭环境中长大的，由于他的相貌一般，学习成绩也很普通，所以高中没有毕业的时候便辍学了，在街头当混混。直到20岁的时候，他才醒悟反思：“不行，不能再这样下去了。如果在这样下去岂不是和自己的父母一样吗？不行，我一定要成功！”斯特鲁在面对一千八百次的失败，最终成为闻名国际的超级巨星。

试想一下：你能面对一千多次的失败，仍然痴心不改吗？但是斯特鲁能，能做到别人做不到的事，所以他能成功。以后在生活和工作遇到困难是在所难免的，只要肯付出许多次的努力，就有胜利的希望。只要你敢尝试，你就一定能！

### 自信的力量读后感篇三

我今天看了一个小故事，感触非常大，决定和大家分享一下：故事的主人公是珍妮，她是一个害羞的女孩，总是低着头，因为她总是觉得自己不够美。

有一天，珍妮去饰品店买了一个绿色的蝴蝶结，店主告诉她：“你戴上这蝴蝶结真的漂亮极了！”珍妮虽然有些不信，但她感到非常高兴。昂起头走了出去，这是她第一次雄赳赳气昂昂的走正步。

珍妮走出教室，遇到了老师，老师微笑的对她说：“珍妮，你昂着头走起来真美，我希望你一直这样！”老师拍了拍她

的肩膀，同学们都欣赏的看着她。

那一天，她得到了许多人的赞赏。她认为这是蝴蝶结的功劳，是蝴蝶结把她变美了。

当她回到家时，这才发现，她头上根本没有那个蝴蝶结。她急急忙忙的奔向小饰品店，或许自己掉到路上了。

结果，到了饰品店。店主说：“早上你慌慌忙忙的跑出去，蝴蝶结就掉了，你不知道吗？”这时候，店主把蝴蝶结给了珍妮。

但，从此珍妮没有戴过它。因为她突然明白了，这一天的赞赏和自己的好感觉和这个蝴蝶结没有丝毫关系！

当读完这则小故事时，你是否知道文章最后的寓意？是的，就是两个字——自信！做到自信其实非常简单，就是昂起头，挺起胸膛，雄赳赳气昂昂的’走下去，这就是自信！故事主人公珍妮因为店主的一句话，自信了起来，但她误认为是蝴蝶结把她变美了，她终于明白了事实，别人的赞赏声是因为这个平时羞怯的小女孩有一天挺起了胸膛，拥有了自信！

说起自信，我自己其实也被胆怯给击倒过。那是学校的竞选比赛，是在学校的五楼大厅进行的，我的面前是一排评委。稿子我原来是背的挺熟的，但一进入五楼大厅，手心就出汗了。我一紧张就会忘记稿子。坐下来，我只能一遍又一遍的读着，背诵着这篇稿子。可一读到我的名字时，我紧张了。脑子中一片空白，就这样进了讲台。开始，我还不是那么忐忑，但到最后几句，我的嘴越来越不利索，不知道该怎样说下去。只能在脑子中凭空想象了几个字，疙疙瘩瘩的串成了几句话，敷衍了事了下来。

结果，这次没有成功，我落选了。这场本来可以成功的一次演讲我就这样失败了。

其实，面对这次的演讲，我应该大胆的站出来，自信的完成这次演讲。可是，就是缺乏自信，我失败了。不过我不气馁，只要有机会，我都会尽量的参与。

怎样增强自信呢？每天对着镜子笑一笑，最重要的就是挺胸，昂头，展示你的微笑，让别人看到你的笑脸。把这种情绪传递给其他人。让全世界都在你的笑容中荡漾。所以，从现在开始，昂起你的头，笑一笑。做每一件事都能够带着自信的心态。咱们相信，你昂起头，会非常美！

## 自信的力量读后感篇四

哲学家克劳蒂娅说：“自信对一个人一生发展所起的作用，无论在智力还是体力上或是处世能力上，都有着基石性的作用，一个人缺乏自信心的人，便缺乏在各种能力发展上的主动性。

人各有所长各有所短，一个人看不到自己的短处，容易自傲，固然不好。然而，一个人看不到自己的长处，对于成长更加不利，因此，只有建立自信，人生才能拥抱成功。

我看了自信的力量，其中一个小故事，是说美国斯坦福大学的布莱克威尔教授断言：中国绝不可能出产大量石油，而年轻的地质学家，李四光偏偏不信这个邪，他说：美孚的失败并不能证明中国无油可采。在这种强烈自信心的支配下，他出了地质沉降理论，并在东北平原找到了石油。同时，通过各种勘探测试，他还预言，在我国西北地区也存在大量石油。

可以说李四光的自信心，帮他推翻了美国权威言论，为国家找到了石油。我想：为什么他能推翻美国言论，而别人不能，因为他有坚定的自信心，而且我觉得坚定的自信心里还有强烈的爱国精神。在我们的学习中，也会碰到各种困难和问题，但我想，只要抱有自信心，什么困难和问题都能一一解决，试想一下，古今中外，没有哪个名人是一步登天的，都是用

他们的智慧和自信心走向成功的。

啊!自信心多么重要!

## 自信的力量读后感篇五

很长一段时间我都被两个问题所困惑，一个是自信如何影响人对外界的认识，另一个是如何正确地相信自己的直觉。朋友们可能会发现，这两个问题有个共同点，视点都在自己身上。为什么我会那么关注自身呢？奥巴马说过，我们追求的改变就在自己身上。等着别人改变显然不现实，唯有自己改变，世界和他人才会跟着改变。这两个问题的另一个共同点是都跟自信有关。每一个人都对自信的重要性有或多或少的认识。我们知道，我们对他人的看法只是自己的投射，这个看法怎么样跟自我有很大关系。我们越自信，就越难改变这种看法，这是自信的负面价值。

在《自信的力量》这本书中详细讨论了自信是如何带来成功的。书的作者安妮·艾希顿是英国bbc广播电台客座专家，《金融时报》以及elle gq特邀作者，资深nlp专家。她经历过校园霸凌、创业失败和破产等多次打击，现在是一名成功的企业教练、演讲家、心理咨询师。作者不是从治疗的角度，而是从真实生活经验的角度，用两个部分来阐释自信的精髓的。

《自信的力量》强调为自己的人生负责的重要性，它是让自己更有价值、更自信、更强大的基石。这也是本书的第一部分。本书的第二部分是构筑自信的七点秘诀。在这部分作者通过对七个秘诀的选择和排序，找到让读者彻底消化、吸收和活用“七点秘诀”的方法。

傲慢的行为是有毒有害的，是对脆弱的深层恐惧，源自自我鄙视和鄙视别人的自我意识。他们认为“自己是对的，别人是错的”，总想从别人身上看到弱点，以让自己好过一点。

傲慢的人把“绝对优越感”当成自信，由衷相信自己优于他人。

自信来自不害怕错误。自信是自觉、尺度、主动和选择。他们觉察自我，有衡量自我行为的尺度，拒绝被动反应，并且能够做出聪明的选择。自信的人拥有坦诚、公开和自愿的态度，不以外在事物来衡量自己的价值，他们不关心谁对谁错，只对改掉没用的东西感兴趣。

尊重、认同、接纳、自主、信念、担当、主见。

尊重自己意味着别人的成功不会削弱你的自我价值。英国著名流行歌手麦当娜有句名言，贫穷就是快乐与否得等别人答应。想想不禁哑然失笑，自己何尝不曾经也是这样的人呢。

人这一生最厉害的成就就是做你自己。认同自己的重点就是认同个人行为的价值。如果你能如实地认同自己，也就不需要别人来认同你，这就是认同自己与自我中心的区别。深层的认同自己是正念，即在不批判自己的情况下探索自我——当你觉察到自己关于过去事件的应对模式，你就为发展出新的应对方式打开了一扇门。

谈到自己做主，回到开头的问题：如何正确的相信自己的直觉呢？答案是自己做主。学会自己做主，你必须有自己的目标和思维清晰的能力。要明确一点，不管别人对你的看法是什么，对你的目标和希望有什么想法，都不关你的事。

自我的信念是对自己有高度的期许，它是成功的支柱。相信原则重于个性，绝对相信决心和正面思维，便能充分利用被你隐藏起来的力量。自我信念是自我实现的万灵丹，可一旦它滑入负面情绪反应的深渊，则会储存在潜意识里毁掉你的整个梦想。

不为自己负责的人生等于将自己的力量拱手让人。为自己的

选择、行动、言语、思维和感受负起全责，将这些融入你的生活里，你整个的思维方式会发生改变，思维将变得更清晰。有主见是自在地表达自己的感受。有主见不是挑衅，而是坚守立场、划下界限，有权说不。

总而言之，用书中作者的一句话概括就是，你的想法创造出你的现实世界。你应该为你的现实世界负责，自信的正能量就在这里，你完全可以为自己的现实世界负责，你有资格拥有自己人生的掌控权。