

# 失眠之夜读后感 失眠的驴子读后感(优质5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。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。

## 失眠之夜读后感篇一

今天，我读了《失眠的驴子》这本书。《失眠的驴子》采用了夸张、比喻、对比等各种手法，把这本书写得生动活泼，而且诙谐有趣，真的就是一本寓意深长的幽默故事书。

这本书里面有很多人物，读了这本书我认识了食蚁兽、老黄狗、失眠的驴子、“善良”的大花猫、青蛙小绿。也有很多的俗语。比如有“看事容易做事难”、“狮子大开”、“大狗翻墙，小狗学样”、“当局者迷，旁观者清”。

这本书里的故事都很精彩，比如其中有一个故事是这样讲的。在一个没有镜子的世界里，牛和马是好朋友，他们长的不相同，但也有相同的，就是他们都很自信自己的长相。牛认为它有一双世界上最美丽的角，而马也认为它有一副世界上最英俊的脸。一天，他们去逛超市，看到一个叫“镜子”的东西。他们不知道是什么东西，猴子告诉他们说，这个东西能看见自己的长相，像刮胡子就不会乱刮一通了。听了猴子的介绍，马和牛都觉得不错，决定买下这个镜子，很快，镜子送到了。看到镜子里的自己，两个人都大吃一惊。牛尖叫着说：“有着这滑稽弯角的家伙是谁？”。“有着这超级长脸的家伙又是谁？马也大声嚷着。牛告诉马说，那就是你呀。马也告诉牛说，那也是你呀。这个时候他们才知道镜子里的原来都是自己。

这个故事的意思是牛不知道自己弯角，马也不知道自己脸长。告诉我们每个人看清楚自己总是很难的，每个人总是很难认清自己的缺点。

这本书非常好看，也教会了我很多道理。如果大家对这本书有兴趣的话，那就赶快去看吧！

## 失眠之夜读后感篇二

《失眠的海》，因其包罗了浩瀚的父爱、母爱而称之为海吧，因父母之爱的神圣感人而不能入眠吧。不由想到自己，有多少爱如影随形，点点滴滴构成了我的坚实的堡垒。

从法律角度来说，我是一个真正的成年人了，有责任和义务为家庭分担力所能及的压力，但，这终归是嘴上说说的，父母在孩子面前永远扮演着超人的角色，妈妈尤甚。家外有什么事她说她会管，家里有什么事她说她会办。妈妈生怕我累到丝毫，恨不得时刻吼着：放着！我来！

女强人妈妈也有着非常细心和周到的一面。她在假期会让我睡懒觉，但是绝不能睡太迟。我还在梦乡时，她会用温柔亲切的声音叫我，并像小鸡啄米一样亲一下我的脸颊，她说这样叫我起床不会吓到我；待我缓缓睁开眼，妈妈又开始大分贝说东说西，会大幅度掀我的被子，她说这样这样可以让我快速清醒并精神起来……我于此，认为是理所当然，想着，反正妈妈会一直陪我的。

初一去爷爷家拜年，大家都准备好了，就差还在被窝的我了，我被拖起来后踉跄地刷牙洗脸换衣服，穿鞋子解鞋带的时候都还没完全清醒，妈妈看在眼里很是着急，便过来帮我穿另一只鞋，边穿边斥责我：“也不知道几岁了！”然而语气中却充满了母爱。妈妈低头系鞋带，蓦然，看见妈妈头上的几根白发，心一紧。

记忆回到前天。不知从何时起，妈妈去发廊染发的次数越来越多了，我权当她的中年爱美之心泛滥，时不时还打趣她一下，只是后来无意中听到她和爸爸讲：“怎么白发长这么快，染得再勤也赶不上它长出的速度啦……”

那甚是刺眼的白发，挑开了我情感的瓶盖，有心痛有感激，眼泪一下子便不受控制，我赶紧借口脸还未洗干净逃到浴室，哗哗的水声不及我心中的波澜。

上次这么关注妈妈的白发还是七、八年前，我很乐意去拔妈妈的白发，也是有那么几根的白发，后来，妈妈便不用我拔了，她自嘲说，再过几年就只有拔黑头发的份了。我不在意的笑笑再没有拔过。只是，那时年幼无知的我，并不能理解当时妈妈话中的无奈与希冀。妈妈屈从与时间的流逝，她希望在她白发苍苍时，她的女儿已经成为了一个让她骄傲的人。

拼图般一点一滴的母爱让我心脏阵阵感动、自责。妈妈那陆陆续续前来报到的白发让我真正的成长。

我总是抱着妈妈撒娇，说着我不想长大之类的话，每当此时，妈妈总意味深长地说：妈妈何尝不自私地想你一直都是陪在妈妈身边的茧宝宝，可没人能阻止你去完成破茧成蝶、自由飞翔这一神圣伟大的使命。其实，我不是怕长大，而是怕你们老去。一直认为小鸟飞不过沧海，是因为它没有飞过去的勇气，殊不知，是因为沧海的那一头，早已没有了等待。

爱情、友情是无法与亲情相较的，而其他的亲人又是与母亲无法相较的。那仿佛能包容世界万物的爱就是来自妈妈。

妈妈，我知道，有些路，只能我一个人走，但前行的路上我会携带者你给我的爱。你看，有你的爱在的地方，天使都袖手旁观。

指导老师：孙秀莲

## 失眠之夜读后感篇三

每天活得像穿上红舞鞋的小姑娘，没法停止旋转？这不是生活的真相，而是你患上了“慢能力缺乏症”！不过别担心，只要学会3招，你就能把求之不得的“慢活”变成现实！

敲完工作email的最后一行字，你以为忙碌的一天终于结束了，接下来该是轻松自由的好时光！可是很快，你这个“工作发条娃娃”，再次陷入另一个精心编织的“日程表陷阱”：购物、饭局、闺蜜小聚，还有约好的减肥spa.....深吸一口气，冲进夜色，你又踏上了与时间赛跑的“忙碌时光”，结果，周末和假期过得比工作还要累！

如果这是你日常生活的写照，说明你已患上了典型的全球性“慢能力缺乏症”。不用担心，你并不孤单，它已让8成的城市中坚人群都被感染了！好消息是，最新的心理研究发现，慢不下来，只是一种行为惯性与自我补偿心理作用下的紧张状态，所以，想摆脱这恼人的“发条娃娃”模式，并不像你想象的那么难。

我们马上分享怎样用更有效的方式，终止原有模式的惯性，帮你拉开与忙碌的距离，给你的生活来一次愉悦的重启，轻松拥有慢活时光！

### 妙招1：拉开与“当下”的时间距离

你是个一路走在潮流尖端的时尚生活达人吗？穿当季最流行的颜色，看最新上映的大片，读新鲜出炉的畅销书，吃城里新开最in的馆子？这个世界像个不知疲倦的魔术师，手中不断变出新花样，吸引我们这些爱热闹、赶新鲜的好奇宝宝，一路追赶下来，虽大呼过瘾，也难免“气喘吁吁”。

建议你：偶尔远离“当下”，寻觅些有年头的老物事，沿着它们回溯到时间的彼端，展开一段别致的时光旅行。也许是

看看《龙凤配》那样赏心悦目的黑白电影，看那遥远年代里赫本与两个出色男人间精妙绝伦的对手戏；也许是读读《雾都孤儿》那样已少人阅读的旧日经典，在辛辣的文字里想念维多利亚女王时代的小男孩。

借由这些老物事，可以暂时远离你当下的生活，体验一下放逐自己的快乐悠闲。

### 妙招2：延展与“此地”的空间距离

如果这城市你已经太熟悉，熟悉到街景都成了陈年老茧，日复一日上班回家，购物健身，都是同样路线，甚至哪个拐角有个总诱惑你“犯罪”的面包店，你都一清二楚。这千篇一律的情境，光想想就够无聊！

所以你会熟练地自动屏蔽对当下的感触，开始不由自主地筹划稍后、明天，甚至下周要做的一二三四件事，急速奔跑的大脑因此完全失去了休息的机会。

建议你：多位生活家的切身经历已经证明，慢下来的秘诀就在于兴致勃勃地享受当下，永远不挂心下一秒要做什么。而战胜“审美疲劳”，重归当下的捷径就是一一换个选择，换条路走。

你会很快发现，生活了很久的社区里竟然还有一条路通往超市或公园！这陌生街道上充满陌生的际遇，遇见什么人，有棵什么样的树，一切难以预期，也正是你玩一场想象力游戏的大好时机。

为迎面而来的人、事、物编织故事，想象他们有怎样的过去跟未来。在漫无目的又充满未知的陌生里，开启悠然自得的好心情。

### 妙招3：跟未来的“自己”来一场对话

也许你已经习惯了向外沟通，和男人讲情话，和朋友聊八卦，和老板说废话……却独独对着自己想说什么的时候脑中空空。

建议你：偶尔不妨把自己也当成一个久未谋面的朋友，找一个充满阳光的下午，一小段安静不被打扰的时光，问问自己最近的生活可满意，说说近来种种经历的体验感想，或是大胆想想对未来的愿望期盼，以文字诉之于纸上，随明信片一起寄给下个周末的你。

无论此时彼刻，必能为你带来一小段悠然时光。

box□内心有安全感才能慢活！

慢的能力来自内心的安全感——不用去追赶“工作狂”的脚步，也不必用满满的行程来印证自己有丰富多彩的生活；日子不是一件一件要去完成的事，而是一个一个等待你经历的过程。

始终抱着旅行家的心态，踏实地行走在生活里，留意身边美好的风景，在好风景前多停一停，你就能享受到悠闲的慢生活。

## 失眠之夜读后感篇四

大家好！

namaste!

筋膜包裹着全身的每一块肌肉、骨骼及内脏，经由上图的显微结构可见，健康的筋膜富含水分。当人们长期保持一个姿势或存在身心压力时，筋膜开始脱水、粘滞、进而导致身体形变及僵紧和呼吸受限！筋膜舒解是一种以手法为主要手段的疗愈方式，用以释放包裹肌肉、肌腱、关节、脏器和骨骼的

结缔组织中隐藏的结节与疤痕组织.。很多朋友都觉得自己是骨头紧或肌肉紧，实际上是筋膜紧!筋膜松解以后，不单感受身体的放松，而且会体会到内心的释放!

理疗瑜伽是一种强大且疗愈性的瑜伽体系，以培养身体本身的“疗愈智慧”为主要目标。其较长的体式停留，能增加肌肉等长收缩能力且提升专注。其腹部核心练习为身体的中心带来力量，并帮助下肢找到正确支撑上肢的方法。其智慧的序列编排高效安全，能够按部就班地准备，打开和舒解身体。

理疗瑜伽，筋膜松解术，肌肉激活及疗愈。

我参加日记星球21天蜕变之旅，第十一期。我是207号星宝宝，这是我的第245原创篇日记!你看或不看，我都在写;你写或不写，时间都在流逝，唯有文字承载的记忆才是永恒!

一个深深爱着你的陌生人，“自由先自律，愿你自由，”这句话也送给您了，相逢皆是缘，愿保重自己，一切顺利。

本文作者：張盈伽(公众号：瑜馨瑜伽私教)

## 失眠之夜读后感篇五

从前，有一家磨房，里面养了许多驴。一天，磨房的主人牵出一条驴，拿了好几袋盐放在它背上，嘱咐道：“你现在把这几袋盐运到市场，我一会就到。”说完骑马就走。

这天，烈日当空，骄阳似火。驴子急匆匆地赶路，不一会儿，全身大汗淋漓，他忽然停下脚步，只见一条宽阔的大河挡住去路。驴子正好口渴，赶紧跑过去喝水，它感觉好多了，便开始哼起小曲，一副得意洋洋的样子。驴子开始渡河了，身体在水里凉快多了。突然，脚被鹅软石绊倒了，摔了个底朝天。当它又站起时，发现背上的重量轻了很多，它自鸣得意地想；哈哈！这河水有神力，它让我力量加倍了。我无敌了，

哈哈……它越想越得意。

爱耍小聪明的人终究会陷入灾难之中。