

2023年女性读物读后感(优质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。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

女性读物读后感篇一

日常生活中，常常会见身边的人抱怨上天的不公平，没有给自己好的机会，没有给自己好的命运，从而自己生活的一塌糊涂，那么，到底人生的悲喜剧是由命运导演的吗？读了《阳光女性》这本书，我明白了人生结局和命运并没有什么紧密联系，影响我们人生的绝不是环境，也不是机遇，而是我们持有什么样的`心态！

我们常常会说，得失就在你的一念之间，这一念即心态，读阳光女性有感。每个人都听过塞翁失马的故事，当马群中有一匹马走失的时候，邻居们都前来安慰塞翁，不必太着急，年龄大了，多注意身体。塞翁见有人劝慰，笑笑说：“丢了一匹马损失不大，没准还会带来福气。”邻居听了塞翁的话，心里觉得好笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是好事，显然是自我安慰而已。可是过了没几天，丢马不仅自动回家，还带回一匹骏马。是啊，在我们身边，有很多人和邻居们一样，稍微碰到点滴不顺心，微小挫折，就会消极对待，归因于运气，从此颓废消磨。成功的人心态积极，他们能够用积极的思考、乐观的精神化消极为积极，变被动为主动，调控自己的人生。心态决定一切，我们不得不认同。

《阳光女性》告诉我们要拥有阳光心态，看淡人生。

人生十有八九不如意，要活出一种心态。一年四季，春夏秋冬，光阴荏苒，终会成过眼云烟，淡看人生名利，有所求而

有所不求，有所为而有所不为，若能如此，即使失意，那也会坦然面对。

具有阳光心态的人，面对生活中的喜怒哀乐，能够泰然处之，沉着应付，做到宠辱不惊，临危不乱。即使遇到困难和挫折时，也会化被动为主动，变不利为有利。

命运不是运气肆意挥洒的纸屑，而是用心培育的花朵，转变心态，就会改变命运，从心态着手，主宰自己的命运。

《阳光女性》告诉我们有失必有得，要学会舍得，读后感《读阳光女性有感》。

作为刚刚毕业的我们，我们努力奋斗，朝自己心中的梦想迈进，但在我们努力奋斗的过程中，我们更要学会取舍，学会珍惜，学会放弃。两者并不矛盾，珍惜眼前的，放弃远处模糊不清的，静下心来从身边小事做起，一个人是顾全不了太多事情的，否则必然会有失误，有时候，在路上我会停下来，静静地看看天，看看身边的花草，看看匆忙的人们，感受着那一刻属于我的安静，我的心就会豁然开朗。这就是生活！知足，快乐就会在我们身边，幸福就会来临。

《阳光女性》告诉我们要有一颗平常心。

平常心贵在“平常”。“不以物喜，不以己悲”、“行到水穷处，坐看云起时”、“穷则独善其身，达则兼济天下”，这些体现的都是平常心。日常生活中，我们要学会调节。不把自己看的太重，就不会失重；不把自己看的太轻，就不会失衡；不把自己看的太高，就不会失落；，不把自己看的太低，就不会失意；，比别人低时，把自己当人；比别人高时，把别人当人；比别人弱时，要原谅自己；比别人强时，要宽容别人。

有什么样的心态。就会有什么样的人生。人生是一场旅行，拥有好的心态，带着美丽心情，人生美景就会尽收眼底！

女性读物读后感篇二

初次拿到这本书，光看封面就有一种温暖的感觉，封面颜色以暖色为主，再看字眼，也还是暖意洋洋的，就让人有种想要去奉献爱心的迫切希望。

读完这本书，我的感受就是：这本书里的每一字一句都充满了正能量。

随手翻到书的27页，“福由心生，心造幸福，拥有阳光心态，就能提升我们的幸福感。”多么激励人的一段话呀！很多人在抱怨，抱怨生活，抱怨工作。幸福的女人并不比其他人拥有更多的东西，而是因为她们对待生活和困难的态度不同。当遇到问题时，她们不会去抱怨，而是去努力去寻找解决问题的办法。再随手翻书到131页，有这样一句话是我喜欢的，“如果我们的心胸像海洋一样宽广，像天空一样开阔，那么，我们的人缘会更好，机会会更多。”面对不开心的事情，心胸要宽广一下，要想得开放得下。其实很多事情等我们经历过以后，回头再看看，再想想，会觉得自己当时的情绪化是多么的幼稚和可笑。所以，用宽阔的心胸对待人和事，用包容的心态去对待世间万物吧！

在这本书里出现最多的字眼是“人”，“心态”，“阳光”。而且每一章的章名都是一句名言，都能激励我去轻松地面对每一天。其实，在工作中和在生活中，我们的心态一定要阳光。这就让我想到在工作中，总是遇到一些同事抱怨这抱怨那的，每次我都听听就罢，笑笑就过去了。其实，干什么事情主要是个心态问题，换一种方式想就可以豁然很多，也就没有那么纠结了，也会轻松很多。在航班上我就有一种方式，使得我不会一踏上飞机就郁闷，一看见旅客就心烦，那就是联想法。就是把每位旅客想象成可爱的大熊猫（因为我喜欢熊猫，胖胖的很可爱，一见就想笑。）旅客登机时，自然就笑了。这种方法很受用的，大家可以试一试。在航班上也许会遇到那种无理取闹，故意找事的旅客，我还会想他们坐航

班也不容易，出门在外的，在地面的时候可能有些不顺利，所以上了飞机自然不高兴。如果我再不给好脸色，那他会更生气，更加变本加厉的找茬了，也会给自己的工作带来很多不便。所以想来还不如用自己的微笑和服务感化旅客，说不定旅客的心情会变好，我们的心情也会变好，尽而也是一种安慰。有句话说的好，“每天给工作一张笑脸，工作就会给我们一份惊喜和精彩”。

这本书真的写得很好，虽然书名是“阳光女性”，但也适合男性朋友阅读，也可以从中收获很多的，这本书很适用我们，不管干什么都要保持一个好的心态。

转换思路，每天都是“艳阳天”。凡事多往好的方面想，把心量放大，我们才能风雨不惊。给自己一些心理安慰，化忧为乐，保持好心情。

女性读物读后感篇三

向日葵的英文是sunflower[]直译过来就是太阳花，人们也称它为随太阳回绕的花。在古代的印加帝国，它是太阳神的象徵。因此向日葵的花语就是一太阳。受到这种花祝福而诞生的人，具有一颗如太阳般明朗、快乐的心。向日葵的另一个花语是勇敢的去追求自己想要的幸福。

阳光，是温暖明亮的代名词，提到阳光一词，不由得会想到一种花——向日葵。都说女人如花，缤纷的花，多彩的性格。玫瑰娇艳但多刺，兰花秀美但冷傲，莲花清丽却不易接近不如做一个如向日葵般的女子，向着阳光而生，总是追逐着如太阳般的温暖，每天都用明亮的微笑去面对生活，亲情、友情和爱情、便是向日葵女人生命中不可或缺的太阳。这样的女人热爱生命，重视亲情，珍惜友情，渴望爱情。哪怕穷其一生，也要找寻着生命中的`温暖太阳。有时候，我们也许无法选择我们的人生，也许命运总在考验着我们，跟我们开着各种大大小小的玩笑，但是，只要我们拥有一颗和煦温暖的

心，有着向日葵那样哪怕阳光多么刺眼也要抬头向上、笑面人生的乐观坚韧的态度，就无惧任何艰难和挑战，活出自己的精彩人生，赢得他人的驻足赞美。一个向日葵女人，或许平凡普通，但是却开得蓬蓬勃勃、欣欣向荣。哪怕没有牡丹的国色天香；没有玫瑰的娇艳芬芳；没有兰花的出众气质可是在它们面前，却又从来不自惭形秽，依然可以扬着一脸的灿烂笑容，怡然而自得。

每个人在回顾过去的时候，可能都会有后悔遗憾的事情。在之前一些的岁月里，我也走了不少弯路，面临过艰难的选择，也有过郁郁不得志的痛苦，这一度使我忘记了很多的快乐，忘记了自己做个如向日葵般阳光明媚的女子，忘记了朝着阳光明媚的地方奔跑，一直把自己留在了冷风里瑟瑟发抖。也曾抱怨了生活太多的所有，忘记了自己应该有权拥有很多的快乐。现在想起，却是感慨自己在遗憾中错过了太多快乐，没有认真感受就在身边的幸福。“原来我非不快乐，只我一人未发觉。”当我经历了岁月的洗礼，社会的磨练，通过阅读丰富知识，在旅行中增长见闻我学会了很多，领悟了很多。不会再抱着回忆不放，顾影自怜，不会再给自己那么多压力，紧张兮兮。我懂得了幸福，懂得了珍惜眼前的幸福，懂得了热爱生命，享受人生，也学会了发现生活中的美好，学会了调整自己的心态，带给身边的人满满的正能量。

一路微笑着徜徉在阳光下，这样的人生是一种快乐的极致。人生，有太多的春暖花开，

有太多的意味阑珊，为什么不多给自己一次机会呢？我们很多时候忘却了所有的时候，希望自己能在那个点，尽快的找回自己，做回真正的自己。努力过，很多东西还是和自己失之交臂的时候，那么记得微笑着承诺所有自己对自己说过的坚强，好好活好每一天。苏岑说过：“世上找不出两个完全相同的人。生得再平凡，也是限量版。别瞧不起自己。不论是否创造过巨额价值，爱你的人眼里，你都是奢侈品。要对得起自己！”每个女人，都要活出自己的精彩，才能体现自

身的价值。懂得爱自己，才能学会爱别人。快乐是无价之宝，不妨做个如向日葵般明媚的阳光女子，绽放自己的光彩！

女性读物读后感篇四

有一种女子，拥有不羁的灵魂，任何描摹之于她都太过苍白；阡陌红尘中，她努力地挣脱着厚厚的外壳，终究化为蹁跹彩蝶。我相信成为一个自信的女子是艰辛的；我相信，一个自信的女子是美丽的。自信的女子是阳光的，不求倾国，不求倾城，只求做一个明媚的女子。每一天，积极地面对所有事情，坦然接受自我，勇敢地面对挑战。“笑一笑，十年少”，你对生活微笑，生活一定会对你微笑的。阳光是一种乐观的心态，阳光的女子，她们脸上洋溢着灿烂的笑容，将那份自信表现得淋漓尽致，我相信在她的世界里没有过不去的坎，她总是能化危为安。阳光的女子呈现给世人的是一种活力清新的感觉，她给周围的人和环境都带来阳光带来希望，她们就像春天里的风，吹过人们的心田，留下丝丝温暖。

自信的女子是富有内涵的，所谓的内涵即文化修养，作为女子的我们学历不一定要多高，外貌不一定要多惊人，然而我们不能没有书本的陪伴，富有书香气自华，书让女人变得聪慧，变得优雅，变得成熟，使女人懂得包装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。有文化内涵的女人我们一眼就能从人群中辨别，她们在为人处世上会显得从容、得体，她们言必有据，绝不人云亦云，信口雌黄。一代才女林徽因，她是中国第一代女性建筑学家，她是中华人民共和国国徽设计的参与者，是人民英雄纪念碑的设计者之一，是传统景泰蓝工艺的拯救者，她让徐志摩怀想了一生，让梁思成宠爱了一生，让金岳霖默默地记挂了一生，更让世间形色男子仰慕了一生。而她的聪慧典雅与她对书本的喜爱是分不开的，幼小的她就爱上了书，爱上了淡淡的墨香，爱上了锦词丽句，她富有内涵，她有着超凡脱俗的谈吐，有着清丽的仪态，那是静的凝重，动的优雅；那是坐的端庄，行的洒脱；那是天然的质朴与含蓄混合，像水一样柔软，像风一样迷人，像花

一样绚丽，林徽因是自信的，她有资本自信，她的从容自信源于她强大文化底蕴的支撑。

阳光总在风雨后，通往自信的路是艰辛的，在每一个自信女子的`背后，有着常人难以想象的付出和努力，不是每一次努力都会有收获，但是丰收必然是汗水的浇灌。著名女作家海伦凯勒写出了许多不朽的文章，可谁又会想到在她出生十九个月时被病魔夺走了视力和听力，她一生都生活在无光无声的世界里，可她并没有放弃，她心底一直有一个信念：她一定可以把所学习的知识记下来。她每天花十个小时以上的时间学习，她不屈不挠，她被评为“世界十大杰出妇女之一”，海伦凯勒是自信的，她的自信源于那份不屈不挠的精神和那份永不言弃的坚持。所以我们无论在什么时候，无论身处何境，都不要给自己找放弃的理由，哪怕遍体鳞伤，我们也要将自己的汗水挥洒在奋斗的路上。梅花香自苦寒来，梅花绽放的芳香来自于它的坚顽强。我们要不断地去丰富自己的内心，增长自己的阅历，期间会遇到很多的挫折，无论大大小小，你可能会伤心，你可能会崩溃，但是唯有坚持才是你的选择，也许，在你绝望，甚至想要放弃的那一刻，蓦然回首，成功已在灯火阑珊处。花开花谢，潮起潮落，努力了，坚持了，终究会枯木逢春，终究柳暗花明又一春。

岁月变迁，沧海桑田，长江后浪推前浪，在如此经济发达的今天，人才济济，你可能会自卑，社会险恶，人心难测，你可能会恐惧，于是乎你整天躲在家里相夫教子，美其名曰家庭主妇，每个月靠没收丈夫的工资为自豪，把丈夫孩子调教得以你为中心，来满足你的虚荣心，久而久之，丈夫开始做欺瞒你的事，孩子越来越不愿意将心里话透露给你，你每天都很忙，忙着做家务，忙着给隔壁邻居大妈聊天八卦，你已经没有上进心，已经不会再学习，不会再打扮自己，看着外面光鲜亮丽的女子，你会很不屑，殊不知你已是她们眼中的黄脸婆。再不久，你丈夫要跟你离婚，孩子和你的距离越来越远，你以为一切都是外面光鲜亮丽女子的错，又是哭又是骂，好让全世界人都知道你是对的，都来同情你。其实我想

告诉你，这个世界上的同情都是短暂的，稍纵即逝，没有人会为你的伤心买单，可怜之人必有可恨之处，不要让自己变得可怜又可恨。作为一名女子唯有自信自立自强，幸福才会属于你，我们不要因为恐惧害怕，就将自己封闭，我们要拿出勇气，接受挑战，让暴风雨来得更猛烈些吧。

人，因为我们一直在努力！

女性读物读后感篇五

“黑夜给了我黑色的眼睛，而我却用它来寻找光明。”

顾城的这首诗写出了十年动乱中一代人的阳光心态。读完《阳光女性》一书，我对这首诗的内涵理解更为透彻。阳光是世界上最光明、最美好的东西。它能驱赶黑暗和潮湿，温暖世间万物。积极、乐观、进取的心态就是心灵的阳光。它能够照亮人的心房，温暖人的身心，照亮幸福的人生之路。做一个阳光的女人，才能感受幸福。

许多时候人们往往对自己的幸福看不到，而感觉别人的幸福很耀眼。想不到别人的幸福也许对自己不适合，更想不到别人的幸福也许正是自己的坟墓。一心渴望进入上流社会的玛蒂尔德，爱慕虚荣，戴上借来的项链在舞会上狂欢时，却没有想到这短暂的所谓荣耀，让她付出了十年青春的代价。

嗜财如命的葛朗台，拥有如山的金币是他最大的愿望。但当他年老力衰地坐在轮椅上盯着他的密室，随时想看住他的金子时，不仅看不住金子，还失去了妻子，失去了女儿，自己也为此丧失了性命。这样的心态是多么的可悲。

其实，不必追求过高的目标，以阳光的心态去面对现实，在自己的日常劳作中就可以享受最大的幸福。

20世纪最具影响力的英国思想家罗素，在上世纪20年代初来

到中国的四川。当时正值夏天，四川的天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的竹轿上峨眉山。山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。作为一个思想家和文学家的罗素，此情此景，没有了心情观赏峨眉山的景观，而是思考起几位轿夫的心情来。他想，轿夫们一定痛恨他们几位坐轿的人，这样热的天气，还要他们抬着上山，甚至他们或许正在思考，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？罗素正思考着的时候，到了山腰的一个小平台，陪同的人让轿夫停下来休息。罗素下了竹轿，认真地观察轿夫的表情，很想去宽慰一下辛苦的轿夫们。但是，他看到轿夫们坐在一起，拿出烟斗，有说有笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怪怨天气和坐轿人的意思，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦的意思。他们还饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，还给这位大哲学家出了一道智力题：“你能用11画，写出两个中国人的名字吗？”罗素承认不能。轿夫笑呵呵地说出答案：“王一、王二。”他们在交谈中不时发出高兴的笑声。罗素陡然心生一丝惭愧和自责，我凭什么去宽慰他们？我凭什么认为他们不幸福？是啊，轿夫自有他们的乐趣。轿夫们开朗阳光的心境使他们在劳力的付出中得到了幸福。

人的一生既短暂又漫长，在快乐中工作、生活，就总觉得时间短暂；在痛苦中度过，就会觉得人生漫长。

有句名言说幸福的人经历是相似的，不幸的人有各不相同的不幸。我却认为每个人都有各自不同的幸福，就看你有什么样的心态。心中充满阳光，自然觉得什么都是幸福。无论是一株新生的小草，还是一阵迎面扑来的清香，都令你开心，这就是幸福；一桌可口的饭菜、一件赏心的衣裳、看电视剧情不自禁爆笑的瞬间……这也是幸福。其实每个人每天都生活在各种各样的幸福之中。记得齐白石曾经说过：世上并不是缺少美，而是缺少发现。的确，那些所谓没有幸福的人，是因为幸福即使摆在他们面前，却视而不见，当然就无法体会幸福的含义。说到底，幸福是掌握在自己手中的，如果你不去争取，给自己找太多的理由去忽视，你永远也找不到。

那么，就做一个阳光的女人吧！

欣赏云飘时，那随意淡然的从容。欣赏雨落时，那潇洒自如的淋漓。闲暇之余享受着自由而恬淡的心境，风也轻柔，雨也轻盈。春天，和家人一起领略自然的风光，倾听鸟儿的歌唱，目睹小草的成长；夏天，漫步林荫树下，置身游泳池旁，感触生活的浪漫、夏日的风情；秋天，笑看落叶缤纷，品味曾经付出后的丰盈、喜悦和满足；冬天，踏雪寻梅，祈盼瑞雪兆丰年，享受冬日正午的暖阳。心中就会阳光灿烂！

做一个阳光的女人，快乐就会萦绕在你身边。在万众拥挤奔小康的急躁忙乱中，固守着一份清贫和执着；在物欲横流的淘金岁月里，不仅仅只追求容颜的涂抹，穿戴的讲究，居室的豪华，更要拥有学识、情趣、爱心、良知与奉献。

幸福要靠自身的努力去用心经营、潜心打造！我们应为自己是一个女人而感到骄傲和自豪。因为心中充满阳光的女人，会使幸福充满世界。女人好比是温暖的港湾，为家人营造一片平静的归宿；女人是和煦的春风，为亲人赢得馨香满园；女人又是冬天里的一把火，用她的情怀驱赶寒冷，换来温馨一片。这样，幸福就像多米诺骨牌，一份渲染另一份，一人渲染另一人，一天渲染另一天。只要我们内心充满阳光，就能收藏一份永恒的美丽！

无论何时何地，请对自己说一声：我很阳光，我很幸福！就像毕淑敏所说的：常常提醒自己注意眼前的幸福，就像在寒冬的日子里常常看看太阳，心就不知不觉暖洋洋，亮光光。

从明天起，做一个阳光的女人，面朝大海，春暖花开！