

2023年你是最好的自己读后感(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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

你是最好的自己读后感篇一

初次拿起这本书，是被封面所吸引的。读完之后，却沦陷于书中的内容。印象最深的是扉页上的那句话：“每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳。”而我将这句话理解为当下的流行语：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”

这本书的内容是两个男生编辑的。有小故事，有插画，还有很多令人感同身受的道理。要是刚好处在烦闷期、失恋期、无动力期、各种负能量期。看看这本书还真能够治愈不少心灵创伤，开心的时候看就全是快乐了。

不明白作者所认识的那几位“小姐”或“先生”为什么总是遭遇不好的结局，然后都能讲出一大堆感情受创后既能告诫自己也能提醒别人的话。或许就像书中“迷恋过去小姐”所说的一一总得把旧的人从心底里挪出才能让新的进来。

让我刻骨铭心的是那位“舍不得先生”。他其实是作者的爷爷，他将所有东西都收藏起来。他舍不得丢弃的东西，都满载着与作者的回忆。这使我想起了我的爷爷。我的爷爷年轻时是一位老师，在他退休十多年后，书柜里还有一支教书时用的圆规，书桌上放着最后一届他所带的学生的作业。即使搁在那儿没有一点儿用处，并且还躺满岁月的灰尘，他也舍不得丢掉。

人的一生会拥有太多东西，但衣柜容量有限，抽屉有限，心的容量也有限，所以需要经常腾空一些位置让新的进来。但有些人，衣服穿旧了、东西用坏了，都舍不得丢。舍不得先生说：“东西和人一样，待在身边久了，自然就处出了感情。”

我们一直相信平行世界这个概念的存在。未来是属于你的，它没有直接跑到现在来告诉你。而是把这些东西化为无数细小的分子，一点一点刺激你，提示你。所以你今天看过的一部电影，与朋友热络的五分钟聊天，喝下的一杯温水，都可以积累的能量，改变你接下来的人生。

我觉得这本书的每一个字都格外的温柔动人。每当我读到某一个故事时，如同在与一位知心朋友谈话，忧郁不安的心变得舒坦，如释重负。

希望这本书，对于迷茫焦虑的你会有所帮助，“有风自南，翼彼新苗。”愿你保持这样的生活状态，不负诗和远方。

你是最好的自己读后感篇二

暑假已经悄悄来临，一个学期的忙碌生活终于又可以告一段落。为了丰富自己的暑假，我在今年暑假读了张皓宸的《你是最好的自己》。

其实吧，一本好书，不需要它多出名。如果这个暑假要我读老舍或者鲁迅的作品我肯定是读不下去的。既然读不下去，有何来的读后感，或许吧，他们的作品对于我们现在的人来说虽然很有研究价值，但是并不是所有人都会喜欢近代的文学作品。

在接触这本书之前对于本书的作者确实挺陌生的，对于一个新生的90后，要出一本书，确实，也不容易，可他做到了，他用自己身边的故事，把每个普通人的亲情，友情，爱情都

描写得淋漓尽致。本书的所有故事和插图都是两个大暖男设计的。并且每一个故事都体现了很多心灵鸡汤。我们这辈子或许都看过很多心灵鸡汤吧，但是，我们往往在生活中得不到作用。因为心灵鸡汤真的不是熬给自己的，等到自己有经历而不开心的时候，无论你读多少故事，无论你有多少鸡汤安慰自己，其实都是无用的。明明读过很多故事，可是自己却不能安慰自己，却是用来安慰别人的良药。

或许吧，并不是每一段爱情故事都有一个好的结局，但是每一段故事结束后，你都可以找到新的自己。这本书并不是所谓的长篇小说，它是由一个个年轻人的真实故事，用他们的撕心裂肺，在享受过爱情的快乐之后，从而最终走到结束后却会用一堆大道理告诉我们，其实我们每个人都不是普通人，我们经历过很多跟他们雷同的故事，只是我们却不能好好的总结一段结束和另一段开始！

这本书有很多精美的插图，很多插图都有自己的小故事，从而非常贴近我们这个年代的大龄儿童。我们每个人都是生活的主角，所以我们完全有可能去改变自己的生活，我们完全可以主宰自己的生活。

或许吧，一万个人读同一本书都会有一万种不同的看法，生活，在复杂的人眼里，估计永远是道解不完的题吧，而在简单的人眼里， $1+1$ 就是等于2，哪来这么多为什么，哪来这么多答案，“人与人最悬殊的差距，就是有人知道自己爱玫瑰，有人只说他爱花。”爱玫瑰的，眼里就只有玫瑰，那些只说爱花的，也许也是经过深思熟虑后得出的结论，在各种鲜花中，只剩下俩字“纠结”。

读完这本书，很多东西，自己学会了放下，对于过去种种不开心的经历，现在真的是云淡风轻，或许吧，这就是心灵的洗涤，但是无论怎样，你依旧是那个最好的自己，一直都没有变过。

你是最好的自己读后感篇三

我想每个人心里都一处脆弱柔软的地方，在背光的那一面，是无尽的阴影与黑暗。那不曾与人诉说的故事经历淹没在历史长河中。直到有一天，某个人或者某件事敲开你的心扉，此后所到之处，阳光洒遍每个角落，那里繁花盛开，而你，也成为了最好的自己。

我想在我最落寞最无助的时候，它走进了我的'世界——《你是最好的自己》。21个最感人的励志故事，150张最文艺摄影，10组超级创意插图，构筑给所有年轻人的完美励志青春故事集。

最先吸引我的并不是书里的内容，而是那刻在封面上的一句话：每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳。我以前很喜欢一句话：我在雨中行走，我从不打伞，我有自己的天空，它从不下雨。我认为这两者有着异曲同工之妙。

我喜欢里面的各种小故事，小到让人产生共鸣，让我不得不承认：是啊，有时候我不就是故事里的主人公么。与它相遇的日子里，它更像是我的良师益友。从生活上升到灵魂，是对我心灵的一种洗涤与滋养。每一幅插画都像是会说话的小人儿，不由得让我想起了我比较喜欢的一禅小和尚。

它说：人的一生会遇见很多人，但不是所有人都能将你看的很重。但你能肯定，这个世界除了你爸妈外，还有绝对不会抛弃你的人。我学会了相信；它说：去外面的世界看看。我学会了向往；它还说：没有人会永远会永远活在过去，怀念是因为尚且年轻。我学会了放下和接受。它最后还说：你是最好的自己。我学会了自信。

杨绛先生也曾说过：我们曾经如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景竟是内心的淡定与从容，我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道世界是自己的，与他人毫

没关系！

我觉得这或许是对它的最好诠释了！做你自己便好了呀，因为别人都有人做了。生活是自己的，与他人无关，你只需做你自己便好，遇到阴雨天，你只管成为自己的小太阳，赶走乌云，迎来彩虹。

最后，愿我们成为最好的自己。

你是最好的自己读后感篇四

也不知道为什么看完这书印象最深的还是扉页上的这句话“每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳”。

看这本书的时候，我刚好处在实习期，工作不容易找，家人催的紧。但在这种“紧迫关头”却依然能够气定神闲地看自己喜欢的书，也不着急。

内容是两位大暖男设计的，有小短文，有插画，还有很多看似不是什么大道理但都感同身受的话，要是刚好处在烦闷期，失恋期，无动力期，各种负能量期，看看这本书还真能够治愈不少心灵创伤，开心的时候看就全是快乐了。

不明白作者认识的那几位“小姐”或“先生”为什么总是遭遇不好的结局，然后都能讲出一大堆感情受创后告诫自己也提醒别人的话并且还都不是“普通人”。或许就像迷恋过去小姐说的“总得把旧的人从心底挪出，才能让新的人住进来”。一生中总得遇见那么几个奇葩才能遇到最后对的人。

这书里面的故事有一半都是因为爱情发生。谈过恋爱受过伤的人看会比较能够理解为什么当时的自己会这么生气，会难受，会不甘。要是你是一个对爱情充满幻想，会有两种情况，一是更加期待感情，想感受一下书中所说的那些“七情六欲”，二是对爱情失去信心，既然谈恋爱还会分手，还会经

历失眠，多疑，不自信，难过，何必这样折磨自己，你还是最好的自己，不需要为不值得的人痛哭流涕。要是你和我一样毫无恋爱经验，但总是听身边各种朋友讲自己的恋爱史，还会三更半夜打电话向你哭诉失恋的难过，看这本书会更加让你成为一个“感情分析师”，导致最后不容易找对象。

内容会让你觉得作者似乎谈过好几场恋爱，每段感情都能出一个经验。告诉你恋爱中出现的种种情况，和应该怎么去应对的方式。看到某些场景，你可能还会入号对座，感觉那完全就是自己的故事，因为每段感情中总会经历这些。有些甚至就是偶像剧的桥段，原来现实中真的存在偶像剧里常演的场景，会有这样的感叹。

另一部分的内容更多的是人情世故，其实在不断成长的过程中总是会有几个狐朋狗友，会有挚交，甚至有让自己逐渐强大的人和事。我也更喜欢这部分的内容，会有让我重新向前奋斗的力量，别问为什么，很多事情总是那么没道理就顺了自己的心意。

《你是最好的自己》念起来不饶舌反而还很顺口，似乎一下子就成了自己的座右铭，比起飞机的坏品味的书内容更加接近生活，会让你从故事中总结，得出很多莫名其妙的道理，比起安东尼的治愈书，它又更加有故事性，或许它根本不能和任何一本书做比较，每一个作品都是自己的独立体，有自己的特色，只是看读者是用怎样的心态去看。

说别人的故事总是很轻松，但是是自己的故事的时候会百感交集，会动情，会哽咽。看别人的故事也是像看戏一样看看而过，但是一接触到作者写到自己的事情的时候会感觉离的好近，他也只不过是普普通通的人，过着普通的生活。

书是一口气看完，没有作者说的半个月还是好几个夜晚，而是整整一天看完。但书评不是一口气写的，再看的过程中不断有自己的想法，一点点增加完成。与其说是治愈系更加像是

“心灵鸡汤”，无论在哪个阶段看这些故事都会有不一样的收获。

没心没肺的说句，比起书中所有的故事，我更加喜欢里面的插画和手写在插画旁边几句几句的“肺腑之言”和那个字。不是故事没有吸引力，只是看到那些故事会难过，想到经常浮现的一句鼓励自己的话，所有那些你感觉遥不可及，羡慕的人背后定是经历过局外人无法理解的成长。

我没有为这本书打广告，只是分享了我认为好的事物和好的人，每天接收正能量才能够在这个满是竞争的社会中坚持下去。

现在很少有时间能够完全闲下来看一本书，但还是要记住“闲下来的时候看看书，总有你能够学到的人生”。

故事中的每位主人公个都是幸福的，或许当他们看到自己的故事被这么多人知道，也会觉得是件很幸福的事，和这么多人一起分享了喜怒哀乐。

你是最好的自己读后感篇五

想着看来真的好几年没写过读后感了，上一次也是初中时老师的作业？记忆真的模糊了。高中的话全都在写议论文，大学就是论文了。期间也读过自己好喜欢的书却没有写读后感的想法。这次想写我想大概是因为前后的感想差距有点大的缘故吧，也有跌宕起伏的想法。

买书的原因我想最初的冲动应该是源于在微博上看到的张皓宸的插画吧。然后就是五一前看到作者说假期会来中山这边签售，想着假期不如就去签售买本书那样吧，也有凑热闹的成分。

原本以为书本就是插画形式，但当买到书翻开阅读时发现却

不是这样子的，还有21篇的文字内容。老实说看着插图开始觉得有些许非主流的感觉，同时也产生了有些许后悔买这本书的想法，当然没看过内容就有此想法真的太武断了。在签售回来的第一天晚上就开始阅读了。谁知道第一篇第一段就是之前在微博饭圈有饭写的其中一条让我很有感触的话，当然有写明“张皓宸”。但是万万没想到该书的第一遍第一段就是这段文字，那时看到，对焦那一刻鼻子就酸了泪水也来了。

“事到如今，你一定会感激，在这不长的生命中可以预见一个闪闪发光的人，那是多好的事吧。就算你们没有在一起，也至少把他当做信仰一般遥远地爱过，这青春就无悔了吧。”

读到第九篇时就有一种读不下去的感觉，也有了弃书的想法。因为看着都是关于爱情的篇章，以为是正本都是关于爱情的鸡汤，所以开始有一种生厌的感受了。“这是初中时才爱看的饶雪漫的《天天天蓝》观感？”这样的想法也萌生了。也有早知道就不买了这样的想法。但也有还是坚持看下去的想法，所以看下去了，完全不同的感受了呢。

入眼的是“年少不再时，才敢怀念你”这是关于友情的。真的真正把我带入去读书了。然后后面的也有关于爱情的，亲情的，都让我深深触动，为什么触动呢？我想因为截中了我的相同情感相同经历了吧、看到最后两篇更是让我完全改变了当初的想法！至少让我真的去思考了自己，现阶段的自己，也真的触动我让我有了真的要往更好的去进发啊这样的想法。