

2023年自信读后感 自信的力量读后感(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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

自信读后感篇一

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！

自信读后感篇二

这篇文章讲述了这样一个故事：伟大的科学家爱因斯坦在小时候被老师认为是低能儿。一次，他面对愠怒的老师，不慌不忙地从桌子下举起了两只粗陋的小板凳，解释道：“这是我第一次做的，这是我第二次做的……刚才那个是我第三次做的。他们虽然不太令人满意，但我努力了，即使进步也是微小的。”

读了这段话让我思绪万千。如果换成是我，面对严厉的责备，会怎样做？我会涨红了脸默默无闻，任凭老师无情的指责而毫不解，麻木不仁我也许还会无可奈何的说：“我已经努力了，但我真的力不从心，我很笨。”于是，我会深深地抱怨自己拙劣的手工技能，常规的做法和想法表现了我的自卑，我无能为力，而爱因斯坦那一番精辟的话则显得他十分自信，面对微小的进步，自信而不自负让人敬佩。我想，爱因斯坦以后之所以能够干出一番惊天动地的伟业，原因就在此吧。

“人贵有自信”是不错的，没有自信心的人就会变得自卑，自信心过强的人又容易变得骄傲。

身边大量事实告诉我们：自信也是具有双重性的。当一个人屡屡失败，心灰意冷，他需要振奋，要有自信，这时信心会给他带来勇气和力量，是他为成功而奋斗。相反过于自信，就会沾沾自喜致使成功的彼岸离他越来越远，他便被时代的飞速发展所淘汰。

我终于大彻大悟：真正有自信的人，不是妄自菲薄；真正自信的人，不是自惭形秽。

文档为doc格式

自信读后感篇三

不忘传统，才能更好传承。文化自信是民族自信的‘源头，历史文化传统决定着道路选择。“不忘历史才能开辟未来，善于继承才能善于创新。”中华文明源远流长、博大精深，是每个中华儿女最深沉最持久的内心印记，能唤起最牢不可破的民族认同。

无论是红遍大江南北的《中国诗词大会》展现的文字魅力，还是凝成生活记忆的筷子毛笔展现的器物魅力，受其滋养、得其泽被，难以割舍、无法剥离。可见文化自信是对中国特色的最好诠释。任何国家的制度设计，必然植根于自己的历史文化传统，否则就会水土不服、功败垂成。当前中国处于文化大国的崛起过程中，我们必须选择社会主义正确道路，才能实现从文化大国走向文化强国。

不忘底气，更要接地气。文化自信不能仅仅只是停留在大脑里和嘴巴上，而是要落实到行动中和措施上，要从娃娃抓起、从小涵养。要实施中华优秀传统文化的传承和发展工程，这对于青少年的培养、对于文化自信的坚守都非常重要。中华优秀传统文化应重在活化，活在当今艺术的创造中，活在年轻一代的心中。同时不能遗忘无数根植于乡土的地域文化织就了丰富多彩的中华文化。

坚定文化自信，也意味着要对这些独具特色的地域文化进行挖掘和阐发，推动创造性转化、创新性发展，让文化的和风细雨浸润群众的生活，进而唤起基层群众对中华文化的认同和热忱。从孩子、从青年、从基层讲好中国故事、发出中国声音，打造具有中国特色、中国风格和中国气派的文化自信。

实现中国梦，讲好中国故事，传播中国好声音，文化自信不能矮化，必须“撸起袖子“传承下去、光大起来！”

自信读后感篇四

《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中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。以后在生活和工作中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。