

最新五分钟学会写读后感 自主学习读后感 (优秀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。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？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

五分钟学会写读后感篇一

中学生学习信息技术不仅是获取有限的信息技术知识和技能，更重要的是让学生获取学习信息技术的方法，所以应该让学生学会自主学习。但真正做到自主学习真的很难：

如：在教学画笔工具时，我介绍完“圆、椭圆”的使用方法后，让学生自主创作，以这个工具为主画一幅画。尽管生活中的圆的素材很多，但不限定画什么，没有提示，一大半学生只是在画面上不断地画着圆或是椭圆，后来我口头提示了一些，有些同学才简单的画出一些来，吸取了这个教训，在另一个班教学时，介绍完圆的画法后，我让学生看了五环旗、靶心等等图案。这些有次序的叠加圆给学生一些启发，马上就有学生能画出光盘、水晕等图案，相继诞生了形态各异的娃娃的脸、车轮、钮扣、呼拉圈、钟表、圆盘、糖葫芦……等美丽且有意义的图画。所以说自主学习，也需要创设一定的情境，不仅为学生的主动思维在时间和空间上留下了余地，也激发自主学习的热情。

又如：在教学“认识word”这一课时，课文中提出了退出“word”程序的方法。两个班，我一个班是自己演示如何退出word□而另外一个班，我让学生自己尝试找找退出的方法，比一比看谁找的方法多。让学生主动去探索，去发现。学生听了都兴致很高，每当他们找到一种新的方法时，都会产生

成功的喜悦感，最后在老师的启发下，竟然找出5种之多。显然这个班的教学，学生的积极性高，收获也比较大，使学生感受到了电脑的趣味性和多样性。

为了能够提高学生自主学习的兴趣，我采用了各种方式。如竞赛，上课时，我经常提出“看看哪个同学能够把它做出来。”“有哪一个高手能解决这个问题？”“看哪位同学第一个完成。”、“看哪一小组最先做好！”、“比一比，哪一同学（小组）做得最好。”有时我也采用奖励机制，如：“谁先完成了今天的学习内容。就玩一会儿游戏。”“谁做得又快又好，我给他加平时分。”等等。

学生会学习，会主动的学习不是天生的，要有机会（改正的机会、思考的机会、实践的机会）和方法。这个机会要靠教师的宽容，教师的细心，教师的智慧才能得到。

五分钟学会写读后感篇二

《不咆哮让孩子爱上学习》这本书是一本偏教育类的书籍。可以教育小孩，也可以教会大人如何教育小孩。

在书中，作者十分详细地描述了一些家长遇到孩子不乖的困扰的事例。并且也十分详细地记录了如何应对这些家长的困扰。作者说过，“用对方法，才能让孩子爱上学习。”有些家长在陪孩子学习的时候，耗费了大量精力，却没有得到满意的成果，于是便大发雷霆，对孩子发火。孩子成绩不见提高，亲子冲突还越来越激烈；才上小学一二年级的孩子，有些家长就已经管不住，随着孩子的任性，也让孩子养成了不好的习惯。每个晚上陪孩子写作业，简直就是一场斗智斗勇的战争，常常会弄得“鸡飞狗跳”；家长对孩子发火时，孩子也会反过来顶撞。这些事情搞的家长头痛不已。

这本书就可以给那些有很多困扰的家长看，懂得一些教育孩子的方法，以及对于孩子有些做法的应对方法，不再用老套

的.打骂的方法来教育孩子，使亲子矛盾降到最小化。也可以让孩子减少书中的错误，甚至不会犯和书中同样的错误，也用于理解和接纳家长的教育方法。如果不用这些方法的话。小孩一不乖，家长就会大发雷霆，又骂又打，这样会伤害小孩的心灵，对大人的身体也不好。这种方法很不可取。而用这本书当中的解决方法，可以最大限度的减少亲子矛盾。让家长和孩子都可以不发脾气解决问题。

总的来说，这本书是可以教育家长和孩子的，是十分好的一本书籍。让大人和孩子过得和和睦睦，不再天天吵架。

五分钟学会写读后感篇三

读《学习雷锋好榜样》有感最近我在读《学习雷锋好榜样》这本书，书中讲了我们要学习雷锋帮助老人小孩，我很喜欢书中的故事有雷锋冒雨赶早车，路上他看见一位大嫂领着一个小女孩，正艰难向车站走去，雷锋脱下雨衣披在大嫂身上，抱起小女孩与他们一起来到车站，并把自己带的馒头给他们吃；火车站，天还下雨，雷锋一直把他们送到家里。

雷锋时时处处以集体利益为重。一次雷锋参加的演出，为了演好角色，他起早贪黑地背词。排练的时候，因为自己家乡口音太重，他为了不影响演出效果，就主动要求把自己换下来，然后集中精神为演出做后勤工作。

钉子有两个长处，一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上也要提倡这种“钉子”精神，关于挤和善于钻。很多人都说工作忙，没时间学习，雷锋却认为问题不在于忙不忙，而在于愿不愿学习。雷锋在部队做驾驶员，平日总是驾驶汽车东跑西跑为了挤出时间学习，他把书装在随身的.挎包里，只要车一停，没有其他工作，他就在驾驶室里看书。

雷锋乐于助人，热爱集体，勤奋好学，不管走到哪他就把这种精神发扬光大，他给人们带来春天般的温暖，同时也使这

种精神得到更多人发扬光大。我还记得这句话，那就是有时间喝茶，我就用那喝茶的时间用来工作。

五分钟学会写读后感篇四

刻意学习是很有必要的，再好的潜力若不加以发展也会变得荒芜。而如果想要学习取得进步，就需要走出舒适区。

02

人类的身体有一种偏爱稳定性的倾向。它保持稳定的内部温度，保持稳定的血压和心率，并使得血糖稳定□ph值平衡。它使我们的体重日复一日地保持合理的一致。当然，这些都不是完全静态的。例如，进行锻炼时，人们的心率会加快；如果暴饮暴食，人们的体重会增加；如果节食，人们的体重会下降。但是，这些变化通常是暂时的，而身体最终会回到它原来的模样。这种现象称为“体内平衡”，它意味着一个系统有一种保持其自身稳定性的趋势。

拿健身举例子，如果你想要改变，就要长时间付出努力，直到你的身体适应了锻炼的强度。但是此时也意味着你的身体到达了一个新的平衡点，同样的训练时长和强度不会再使你更强壮，你必须不断加码。对于我们从事的所有心理活动，同样是这个道理，一旦我们抵达了某个平衡，不再去走出舒适区，我们就不会有大的进步，但重要的是记住，选择总是存在，如果你想变得更好，你就可以做到。

03

传统的学习方法并不会专门挑战体内的平衡，我们不会特意地强调走出舒适区，以前的观念认为只要你训练，就可以发展自己的潜力，而有些人多年训练无果，大概是他本人的天赋有关。而对于刻意训练来说，我们要做的不仅仅涉及发掘自己的潜能，而且要构筑它，让以前不可能做到的事情变

得可能。这意味着要挑战体内的平衡并走出舒适区，让你的大脑和身体来适应。一旦你做到这一点，学习便不再只是执行某些遗传命运的方式，它变成了一种控制你自己命运的方式，也就是一种按照你选择的方法构筑潜力的方式。

那么最关键的问题来了，挑战平衡、发展潜力的最佳方式是什么呢？

04

作者给我们举了一个例子：1924年4月27日，俄国国际象棋特级大师亚历山大·阿廖欣将要同时和26名最优秀的国际象棋棋手进行对战。26位棋手面前都摆着一个棋盘，阿廖欣背对着他们，看不到任何一个棋盘，也就是下盲棋。挑战者每下一步，工作人员便大声念出那步棋，阿廖欣再说出自己的应对招数，工作人员把这步棋摆到相应的棋盘上。26盘棋，832个棋子，以及棋盘上1664个方格，阿廖欣不借助任何工具，却依然游刃有余地应对着，这场比赛持续了12个小时，中间只吃了个简单的晚餐，等到最后一盘棋下完，已经是凌晨2点，阿廖欣赢了其中的17盘棋，输了5盘，和了4盘。那么他究竟是如何做到同时和这么多精英对弈而获得胜利呢。这里作者提出了一个概念“心理表征”。

05

心理表征是一种与我们大脑正在思考的事物相对应的心理结构，或具体或抽象。比如，当提到蒙娜丽莎的时候，你可能会想到那副著名的油画，这就是蒙娜丽莎在你脑海中的心理表征。有些人的表征可能更为详细，比如他还能描述出蒙娜丽莎的发型和眉毛的模样。刻意练习包括创建更加有效的心理表征。比如那位能记住82位随机数的史蒂夫，当他在记忆的时候，在心理上将随机数进行了编码，形成了他自己特有的记忆方式，也就是说，他创建了心理表征。实际上后来市面上出现了很多关于思维导图的书，也是在指导人们怎么在

心理上编码记忆。将杰出人物与其他人区别开来的因素，正是前者心理表征的质量与数量。通过多年练习，他们针对本行业或领域中自己可能遇到的各种不同局面，创建了高度复杂和精密的表征，这些心理表征反过来使得令人难以置信的记忆、规律的识别、问题的解决等成为可能，也使得他们能够培养和发展各种高级的能力，以便在特定的专业领域中表现卓越。几乎在每一个行业或领域，杰出表现的标志是能在一系列事物中找出规律，这些事物，在无法创建高效心理表征的人们看来，可能是随机的或是令人困惑的。换句话说，杰出人物能够看到“一片森林”，而其他人，却只能看到“一棵树”。

大脑的结构与运行都会为了应对各种不同的心理训练而改变，而且，很大程度上像你的肌肉和心血管系统响应体育锻炼那样。

五分钟学会写读后感篇五

你一定听过这句话“听了很多大道理，却过不好这一生”。和这句话类似的是读了很多的书，生活却没什么改变，看了很多书，一分钱也没赚到。

今天在一个群，大家感叹：买了《高效能人士的七个习惯》，却因为自己的低效能，书没有看。买了克服拖延症的视频课程，却因为自己的拖延没有去看。买了《刻意练习》却因为太刻意而没有练习。

多年前就读了《定位》，至今没有给自己定位好。多年前就读了《影响力》，至今没有影响力。生活没什么改变，倒是《单身情歌》唱了这么多年。

时代在发展，越来越多人认识到学习的重要性，爱看书爱学习的人越来越多。书不是读的越多越好，往往我们一味地读，却忽视了学习方法，因方法不得当，学习的效率大打折扣。

其实我一直没有关注学习方法这方面的书。如果我早点了解就不会吃那么大的亏了。我一共处理了两批书籍，每次都半麻袋。读的这些书也使我受益，但我还不满意。最近我看了一本关于学习方法，知识管理方面的书，所以也推荐一下，这就是成甲的《好好学习》。

知道成甲是我听了他在一块听听上面的一堂课。当时就觉得此人思路，逻辑清晰，讲的有料，有用，所以也就关注了他。后来听说出了本书，在一些群里也有人推荐过，所以我就买了。成甲也在逻辑思维得到平台开了专栏《成甲说书》。成甲做知识管理这方面的学习和研究有多年的经验了，也是这方面的专家了。

第一章：知识管理和认知优势。

第二章：掌握临界知识的底层思维与方法

第三章：发现和应用自己的临界知识

第四章：核心临界知识及其应用

知识管理就是通过对外部信息进行加工，提高我们改变认知或行动的速度。大家对知识管理存在三个维度。

第一个是数据管理的维度。比如下载，保存，归类。

第二个是信息管理的维度。这个唯独我们关注的是怎样理解、消化和应用各个知识点。

第三个是底层规律的维度。这个维度不仅仅是具体的方法和技巧，更关心自己的认知深度，深层次掌握普遍规律。

比如作者利用查理芒格提高的方法写文案：深刻理解问题的实质，然后用能够解决这些问题的规律去解决问题。写文案

本质上是建立信任的过程，就用到心理学上的构建和增进认同的方法。

什么是临界知识？知识和知识不一样，有些知识要比另一些知识能够更加深刻改变我们的行为。临界知识套用了和物理学中的一个名词：临界质量。临界质量是指要产生核爆炸需要的裂变材料质量，只要突破这一临界值，就能产生惊人的核爆炸。当你储备的临界知识达到一定量的时候，就会产生惊人的威力。

认知效率：如果我们的学习是在了解问题本质，了解解决方案的底层规律，能够让我们看清楚问题表象背后的实质，那我们就是在提升认知效率。

如果有多个兼职就算斜杠青年的话，我觉得他们都比不过我们村里东头的王大爷。在多个兼职情况下，你更多只是经历了一下而已，认知深度并没有增加。

第一性原理：更能深刻看到做事情背后的规律：用最基础的原理解决问题。

阅读+画线摘抄的读书方法是把一本书拆分成了一个孤立的知识点。事实上大脑的记忆，靠的是讲信息与旧经验联系起来。

记忆宫殿法：构想一个我们熟悉的场景，把需要记忆的事情放到已经熟悉的场景当中。

原始的读书方法是：花很多时间去读一本新书，去记录新的名言警句，却从不花时间去加工这些信息，将其和已有的知识建立联系。

读书一定要花时间，耐心和思考力，将获得的知识和已有的经验进行网络状的联系。不是仅仅摘记名言，而是描述读书

后受启发的内容，这些启发和我过去的哪些经验相关。

心理表征：大脑在思考问题时对应的心理机构。比如下棋，大师看到的是棋局走势与策略。

买书不是为了看完，是为了快速找出问题可能的解决方案，探索如何消除知识阻塞。

黄金思维圈：当你遇到每件事，首先问为什么。