

# 2023年力量读后感(模板5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？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。

## 力量读后感篇一

著名心理学家威廉·詹姆斯指出，要使一个人真正努力确实很困难。他以“疲乏的第一层面”的说法来解释。通常人经过短暂的努力之后会感到很疲倦。然后我们会想半途而废。……我们很少推动自己穿透疲乏的层面，发掘下面隐藏的潜力。真正去推动自己，必会得到惊人的效果。

当你的灵感或意念闪现出来时，你就要用人们所发明的最简单却又最重要的工具——铅笔和纸张——把它记下来。……奥斯本道出了一个明显的真理，他说：“每个人都有一些创造力，但是大多数人没有学会去应用它。”

当你有了一个难题时，你要向人们请教，思考，口述这个问题，分析这个问题，并采取积极的心态：“那是好事！”然后从逆境中求得发展。

人世中不幸的事如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。

## 力量读后感篇二

梦想是我们心中最深切的、最美好的渴望。人世间的很多奇迹都源自于梦想，并经过人们不懈的努力使梦想成真。梦想的力量是伟大的，它能创造出令人难以想象的奇迹。《梦想

的力量》一文中的主人公瑞恩就是一个利用梦想创造奇迹的人。

瑞恩六岁时，便决定为在遥远的非洲的孩子们打一口井。最初，他依靠自己的劳动挣到了足以买一个水泵的70元钱，但是打一口井还需要20xx元，这对他来说简直是个天文数字。但是这丝毫没有动摇瑞恩的决心，他不停地为实现自己的梦想努力着。加拿大人民被瑞恩的精神感动，并帮助他凑齐了打一口井和买一台人工钻井机所需要的钱，还建立了“瑞恩的井”基金会。如今，“瑞恩的井”基金会已经为非洲人打了70多口井。

读完这篇文章后，瑞恩的善良、爱心、执著深深地感动了我。一个只有六岁的孩子，为了实现自己的梦想\_给非洲的孩子挖一口井，不惜牺牲自己宝贵的娱乐时间和玩耍时间。和他相比，我实在是感到有些惭愧，如果全家都看电影去了，我也一定要跟着去，为了微不足道的两块钱擦两个小时的窗户，实在是太不值得了。而瑞恩做的与我所想的正好相反，他认真真地将窗户擦了一遍，取得了距离他的梦想又近了一步的两元钱。在擦窗户的过程中，瑞恩一定感到过累，也一定有过放弃的念头，但是一想到非洲孩子连干净的水都喝不到的情景，这种念头就被打消了。

瑞恩的爱心使我想起了白芳礼老人。白芳礼老人在74岁以后的生命中，为了圆一个让贫困孩子能继续学业的梦想，靠着一脚一脚地蹬三轮，挣下35万元人民币，捐给了天津的多所大学、中学和小学，资助了300多名贫困学生。而他自己却将物质生活压到了不能再低的地步。他一年四季从头到脚穿的总是不配套的衣衫鞋帽，那都是他从街头路边或垃圾堆里捡来的。他每天的午饭总是两个馒头一碗白开水，有时往开水里倒一点酱油，那已是“美味”了。白芳礼老人和瑞恩同样都拥有一个充满爱心的梦想，他们既使我感受到了爱的温暖，又使我更深地体会到了梦想的力量是多么伟大。

这就是梦想的力量!美好善良的梦想会给人带来希望，会给人带来无穷的动力，能创造出奇迹。

### 力量读后感篇三

事情无论大小，从个人私事以至国家大事，如果在处理的过程中过于焦虑，便足以影响身心的平衡。当你感到紧张时，可能的话，去度个假吧！将你的手表暂时摘下来，在生活中寻找并建立和平的小岛，学着储存一些能够放松自己的能量。平缓紧张情绪的最好方法就是以从容不迫的心情完成任何事。

为缓和四处蔓延的紧张气氛，首先务必降低生活步调，使心情回复平静，不再焦虑暴烈，保持稳定与和谐。有一位大学船赛冠军队队长说：“我们的教练经常提醒队员说‘你想赢，就得慢慢的划浆。’也就是说，划浆的速度太快的话，会破坏船行的节拍；一旦搅乱节拍，要再度恢复正确的速度就相当困难了。欲速则不达，这是千古不变的法则。”

### 力量读后感篇四

亚伯拉罕·林肯曾经说过：“我一直认为，如果一个人决心获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”

人与人之间原来只有微小的差异，但这种微小的差异却往往造成巨大的差异。造成这种差异的正是你的心态。

为自己寻找幸福的最可靠的办法之一，就是竭尽全力使别人幸福。

如果你去寻找幸福，你会发现它在躲避你。但是，如果你努力把幸福送给别人，幸福就会来到你的身边。

一般而言，习惯是生活的累积，是能够刻意造成的，因此人人都掌握有创造幸福的力量。

有一些孤独的人有勇气去做一些事，以克服他们的孤独。他们将良好而称心的东西分给别人，同时也找到了克服孤独的答案。

## 力量读后感篇五

在整个一生中，你都起着双重作用：你既激励别人，别人也激励你。抱着积极的心态学习和应用激励的艺术。

在激励你自己和别人时，希望是一种神奇的成分。要象富兰克林激励他自己那样去激励你自己。列出自己的每日品德检查表。立即行动！要每天检查你的实践情况。

1. 节制——食不过饱，饮酒不醉。
2. 寡言——言必于人于己有益，避免无益的聊天。
3. 生活有序——每一样东西应有一定的安放地方，每件日常事务当有一定的时间去做。
4. 决心——当做必做，决心要做的事应坚持不懈。
5. 俭朴——用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。
6. 勤勉——不浪费时间，每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动。
7. 诚恳——不欺骗人，思想要纯洁公正，说话也要如此。
8. 公正——不做损人利己的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
9. 适度、避免极端——人若给你应得的处罚，你应当容忍。

10. 清洁——身体、衣服和住所力求清洁。

11. 镇静——勿因小事或普通的不可避免的事故而惊慌失措。

12. 贞洁——除了为了健康或生育后代起见，不常进行房事，切戒房事过度，伤害身体或损害你自己或他人的安宁或名誉。

13. 谦虚——仿效耶稣和苏格拉底。

### 积极心态的力量13—你可以受人欢迎

就本质而言，受人喜欢即相当于喜欢别人。……固然，天生就具备喜欢他人特质的人并不多见，但是如果愿意尽量了解对方，不难发现每个人都有其令人喜爱的一面……受人欢迎的另一个重要的因素是——尊重他人。

受人欢迎的十项原则：

1，记住对方的名字。

2，尽量使自己成为一位随和的人，而且令人不致感到有压迫感。换言之，你必须是一位态度轻松自然、毫不做作的人。

3，为避免发怒生气，试图训练自己面对任何事都能泰然处之，从容不迫。

4，不自私。无论任何事都不逞强，或力求表现，而以自然的态度去应对。

5，保持关心事物的心态。如此一来，人们通常会乐于与你交往，而受关心的对方也会因你而得到鼓励。

6，尽量除去个性中不拘小节之处，即使是在无意识中所产生的。

7，努力化解心中的抱怨。

8，将以爱戴人的态度推及至每一个人身上。

9，对于友人的成功发展不要忘记表示祝贺之意。同样的，在友人表示悲伤或失意时，也不可忽略的诚恳致上同情之意。

10，对于人应有深刻的体验，以便对他人有所帮助或参考，若能尽心尽力的帮助他人，他人也会对你付出关怀与爱心。