

运动的读后感(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。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

运动的读后感篇一

一本被重印16次，翻译成10种语言，风靡多个国家和地区的畅销书《运动改造大脑》，是由哈佛大学教授和专家针对多年的潜心研究成果撰写。这本书颠覆了人们对于运动的认知，因为大家只认为运动可以强身健体，却不知道运动还可以健脑！运动可以全面提升人类大脑的运行水平！

下面就我自己个人运动经历谈谈具体对应感受：

自己这几年养成了户外跑步习惯，每次晨跑完，就感觉到被充足电了一样，浑身精力充沛。工作中遇到棘手的任务挑战或者在繁重的工作压力情况下，依然能够聚精会神地有效面对和处理，一天下来没有啥疲惫感觉，状态特别好。但如果一段时间不运动，就会发现自己工作小半天时间就会有累到的感觉，注意力开始不集中，容易有消极怠工情绪，容易走神开小差。这样一对比运动效果确实很是明显。

自己喜欢跑步运动时，脑袋瓜里带着一些想不明白的事情和问题。自己一边跑一边想，当身体感觉到热络，浑身气血流畅起来时候，就经常会有一些灵感浮现脑海里，让自己意识到原来问题本质是这样或者原来还可以这样方式处理事情的惊喜感。

这真让我不禁联想风靡世界的日本作家村上春树热衷跑步，高

产其小说作品时，也提到过自己很多的作品灵感来源于跑步瞬间想到的。著名生涯规划领域知识大咖古典老师也是因为意识到运动可以有助增长自己的智慧从而开始热衷跑步运动。

跑步运动是很容易上瘾的。因为当你养成习惯经常跑步后，身体会释放让人开心快乐的元素多巴胺，让人很是自信，充满激情，人也变得更加阳光主动。这种状态下，焦虑、沮丧和抑郁等情绪被一扫而光，被快乐、开心和乐观等情绪代替，自然你就觉得生活更加美好了。

心态好了，人就更加年轻，人更加年轻，不就延缓衰老了吗？因此，不运动的人就看不懂经常一跑就是五公里、十公里风雨无阻的运动者，他们觉得这应该很痛苦才对，哪里知道那些跑步的人根本不跟他们在一个平行世界，人家跑的时候感觉可嗨了！

我是个吃货，很多时候看到美食就欲罢不能。因此经常跟朋友们自嘲：自己一直在长路漫漫的减肥道路上进行上下左右、前前后后的探索。可是随着自己经常运动后，有时候看到一些美食也能控制住自己的食欲，理性的意识控制住了面对美食的本能情绪反应。后来我联想到这应该是运动后精力充沛的原因。因为精力充沛情况下，就容易对自己更多的内在掌控感。

白天运动后，到点就容易犯困，睡得还特别香。这种情况下，哪来失眠一说？

我发现身边经常运动的朋友深度高质量睡眠时间比不运动的人每天要多出1-2小时，这样的睡眠质量真是杠杠地好啊。睡眠质量提高了，大脑对于白天的信息处理就更加高效，自然记忆力和理解力会有所增强。

因此，我作为教育工作者，经常苦口婆心地劝一些家长，给孩子预留运动时间，不要让孩子整天坐在那不动地学习，那

样效果反而不好。希望各位家长朋友要鼓励孩子特别是天生好动的男孩们多多运动，释放天然的精力，通过运动不仅提升身体素质，还可以改善学习效率。总而言之，运动可以让思维更加敏捷，让决策更加缜密，延缓脑细胞衰老，提升学习效率，有效改善记忆力和注意力，消除焦虑、沮丧、抑郁等消极情绪。

运动好处如此多多，我们应该把运动作为生活中不可或缺的一部分。如果你总在埋怨生活，负能量满满，那就赶紧动起来吧！

运动的读后感篇二

这篇文章主要是写一个小男孩去帮邻居康威老先拿鞋去修补，但是康威老先生的鞋已经不能再修了，于是小男孩用他最喜爱的一件运动衫给康威老先生换来了一对新的鞋。最后一个我们意料之外的结局出现了，就是康威老先生又用他的小狗给小男孩换来了一件印着仰着头的蓝色大角麋鹿的运动衫。两人都非常开心。

在我读这篇文章的开头时，我并没有料到会有如此的结局。我认为是小男孩与康威老先生之间推心置腹的友谊，让文章最后有这样的一个结局。也因此我体会到了人与人之间应该互相关爱，互相帮助。这篇课文的主要内容是康威老先生叫我去帮他修鞋子。我在康威老先生家里看见了一个小男孩和自己差不多年纪的小男孩身穿一件红色的运动衫上面印着大角麋鹿。这件运动衫是作者见过中最漂亮的衣服了。我拿着康威老先生给我的钱，回到家向妈妈拿了块钱。我立刻去城里。找到了那家商店。我毫不犹豫地买了那件衣服。然后拿着那双鞋子给吉特勒先生检查。然后吉特勒先生说：不能再修了，鞋底坏了。我想着这是他最重要的东西了。如果他失去了这双鞋子的话，那他走路会不方便的呀！然后我脱下衣服走进了商店里了说明为什么要买。我把那件运动衫和元买了这双鞋。我回到了康威老先家里，把皮鞋给了康威老先生。

康威老先生又给了我一件运动衫。

我也买到了心爱的运动衫。可没想到的是他们都忍痛割爱，用自己最心爱的东西为对方换来了最心爱的东西。当康威老先生看见我喜欢那件运动衫，他忍痛割爱用自己心爱的小狗为我换来了那件漂亮的运动衫。而我得知康威老先生得鞋已经不能再穿了的时候，我也忍痛割爱用自己的运动衫为康威老先生换来了一双新鞋。这种人人为我，我为人人的精神太值得我们学习了。让我们一起向他们学习吧！

运动的读后感篇三

一件运动衫这篇文章主要是写一个小男孩去帮邻居康威老先生拿鞋去修补，但是康威老先生的鞋已经不能再修了，于是小男孩用他最喜爱的一件运动衫给康威老先生换来了一对新的鞋。最后一个我们意料之外的结局出现了，就是康威老先生又用他的小狗给小男孩换来了一件印着仰着头的蓝色大角麋鹿的运动衫。两人都非常开心。

在我读这篇文章的开头时，我并没有料到会有如此的结局。我认为是小男孩与康威老先生之间推心置腹的友谊，让文章最后有这样的一个结局。也因此我体会到了人与人之间应该互相关爱，互相帮助。

运动的读后感篇四

时光荏苒，历史的车轮滚滚向前，回首五四百年，青少年的身影始终踊跃在投身革命、改革开放和社会主义现代化建设的征程上。青春最好的我们，就是意气风发的我们。

转眼间，五四青年节已迎来它的一百年庆典，我十分庆幸自己能够融入共青团这个大集体，从一名什么都不懂的新手到成了共青团里的“老前辈”，这大半年来，我不断完善自我，成长了许多，回首加入共青团的历程，心中不由生出许多感

悟。

最初接触到共青团，是在初二那一年，那时候对共青团并不十分了解，但就是有一种向往，说不出来的向往，莫名的想加入。那时候分配到班上的名额只有五个，所以想成为一名团员的几率是很小的，不只是我，我们班的同学都充满期待。越是得不到，越是想要。但能否成为团员并不是我们能决定的。这还得经过学校多方面的考察。不久，名单下来了，里面却没有我，那种失落的感觉真的很难受。

“不要气馁，还有机会，不是你不够优秀，是因为大家都在努力。”老师安慰我道，“生活不会像你想象的那般一帆风顺，继续加油！”是啊，我不能为一次的失败而感到伤心，我得振作起来，继续努力，让别人都看到我的进步，我要证明我有做一个优秀团员的潜力与能力。

不过说真的，看着那些拿着绿色的小本本乐得手舞足蹈的同学，内心不免还是有几分嫉妒，看着他们得意的笑脸，好像自己比别人高几个档次，我内心十分不爽道：“哼，没什么了不起，我马上也就要有了。”

那个绿色的小本本从此成了我的追求，我努力学习，只为自己更优秀，因为多了信仰，我有了力量。功夫不负有心人，至国庆节到来之际，学校招收新团员。我鼓起勇气，思量许久，再次提笔写下了胸有成竹的入团申请书。用心就会得到回报，十分幸运，我成功了。凭自己的努力去挣，最终取得成功，这种愉悦感是溢于言表的。在十月份的那一天上午，全校师生齐聚，站在国旗下，举行了盛大的入团仪式，我自然而然是那人数不多的新团员中的一员，我细细端详着团旗，鲜红的背景，象征着中国革命的胜利；黄色的五角星，代表了伟大的中国共产党；黄色的圆圈，是无数个像我一样的光荣共青团员集合而成的大团体！我骄傲地扬起头，怀着激动的心情，大声念出了内心默念过无数遍的入团誓词：我志愿加入中国共产主义青年团，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章

程，执行团的决议，履行团员义务，严守团的纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业而奋斗。看着共青团里的学姐为我带上团徽，心中无比激动，金黄色的团徽在阳光的照射下熠熠生辉，让我的心情愈加明朗起来。从今以后，我就是一名光荣的共青团员了！

时光荏苒，岁月流逝，忆往昔峥嵘岁月，那是怎样的一腔豪情！故事开始在那个秋天，但永远不会结束，如果没有那个叫做中国共产主义青年团的组织，我想我的青春一定不会拥有此般的豪情壮志，也会少掉许多努力奋斗的干劲。感谢共青团，成就了现在的我。我想，共青团一定会编织着更多同学的梦想，孕育着更多的青春力量，创造出无限可能。

运动的读后感篇五

一件运动衫这篇文章主要是写一个小男孩去帮邻居康威老先生拿鞋去修补，但是康威老先生的鞋已经不能再修了，于是小男孩用他最喜爱的一件运动衫给康威老先生换来了一对新的鞋。最后一个我们意料之外的结局出现了，就是康威老先生又用他的小狗给小男孩换来了一件印着仰着头的蓝色大角麋鹿的运动衫。两人都非常开心。

在我读这篇文章的开头时，我并没有料到会有如此的结局。我认为是小男孩与康威老先生之间推心置腹的友谊，让文章最后有这样的一个结局。也因此我体会到了人与人之间应该互相关爱，互相帮助。这篇课文的主要内容是康威老先生叫我去帮他修鞋子。我在康威老先生家里看见了一个小男孩和自己差不多年纪的小男孩身穿一件红色的运动衫上面印着大角麋鹿。这件运动衫是作者见过中最漂亮的衣服了。我拿着康威老先生给我的钱，回到家向妈妈拿了3块钱。“我”立刻去城里。找到了那家商店。我毫不犹豫地买了那件衣服。然后拿着那双鞋子给吉特勒先生检查。然后吉特勒先生说：“不能再修了，鞋底坏了。我想着这是他最重要的东西了。如果他失去了这双鞋子的话，那他走路会不方便的呀！然后我脱下

衣服走进了商店里了说明为什么要买。“我”把那件运动衫和1.45元买了这双鞋。“我”回到了康威老先家里，把皮鞋给了康威老先生。康威老先生又给了“我”一件运动衫。

“我”也买到了心爱的运动衫。可没想到的是他们都忍痛割爱，用自己最心爱的东西为对方换来了最心爱的东西。当康威老先生看见“我”喜欢那件运动衫，他忍痛割爱用自己心爱的小狗为“我”换来了那件漂亮的运动衫。而“我”得知康威老先生得鞋已经不能再穿了的时候，“我”也忍痛割爱用自己的运动衫为康威老先生换来了一双新鞋。这种人人为我，我为人人的精神太值得我们学习了。让我们一起向他们学习吧！