

2023年读一好书读后感(精选14篇)

一分钟是我们衡量时间的基本单位，不能被轻视。一分钟，是在忙碌中找到一点闲暇的机会。下面是一些关于如何利用一分钟的经验和技巧，供大家参考。

读一好书读后感篇一

这一本书的故事内容多多少少有点感伤，这种感伤来自我们对少年生存处境的忧虑。是很不错的读本。

我认为这是作者所有作品中最好的一本。因为，这本小说显示出了作者在故事方面、人物、叙述技巧方面的天赋，作者都比以往要出色得多。

一个百分百的女孩和超级可爱的“三剑客”男生之间发生的纯真故事，温馨而动人。小弟、李函娟等都是本书的主人公。他们之间发生了一系列有悬念又格外有趣的校园故事。本书风格温情幽默，人物性格也有魅力，从思路到语言都体现了校园的特征。

李函娟的家庭条件极差，她的妈妈“消失”了，她的爸爸虽然有能力抚养她，但却以好多种借口拒绝。把李函娟的抚养权一而再再而三的推给了奶奶。然而，奶奶因为突发心脏病，而不幸去世。函娟又被迫走出了这个抚养她几年的“家”。

偶然的一次上学的机会，她遇到了一个幽默的男生：小弟。小弟的家世和函娟差不多。都是单亲家庭。小弟因为某种原因，迫不得已的给了函娟一条蓝丝带蝴蝶结。蓝丝带蝴蝶结像是来自天堂的礼物，给这个女孩带来了奇特的故事，和意想不到的幸福。

当旧的故事就要结束，新的故事即将开始的时候，人们常常想起的是函娟美丽的笑容、悲伤的泪水，还有她那柔弱的外

表下藏着的坚强。

读一好书读后感篇二

拜韩信，献《汉中对》；

说九江，英布反戈；

彭城战，三万楚骑任驰骋；

刘邦韧，荥阳四年对峙；

韩信功，北破赵、燕南下齐；

垓下战，败落乌江英雄末路……那个年代，豪杰并起，金戈铁马，壮志凌云，读罢，悠悠一叹，刘邦，项羽，张、韩、萧，陈平，英布，范增一一浮现于脑海。

项羽何以败？刘邦何以胜？韩信何以亡？此三子者，皆楚地之俊彦也，荆楚大地所出的三雄，在秦汉交际间，碰撞出了炫目的时代火花。

项羽乃英雄，为战将，对楚军而言，勿论何时，项王擂鼓，楚军奋勇杀敌，项王鸣金，楚军从容收兵，攻城略地，以万夫不挡之勇，灭秦而封天下，军队的战斗力是当时无人可及的。不说巨鹿之破釜沉舟，不说彭城之千里奇袭，单说项羽末路时的东山快战，仅随十余骑，冲得汉军几千骑兵人仰马翻。西楚霸王，名副其实。

但项籍却失败了。史坛上众说纷纭，太史公亦在项羽本纪结尾处总结了几点。观了《楚亡》之后，打开了一扇新的窗户，发现原来项羽之败至少还有三个点。

第一，攻秦时战略方面的失败。尤为失败的就是丧失了居关

中而令天下的机会。巨鹿之战后，章邯领着数十万秦北部军投降，项羽一声令下，各国联军坑杀了所有降卒，而后却裂土将秦分为三国，分给章邯等降将。不管其间到底发生了什么，是否真是项羽下令，是否想坑杀降卒，有没有阻止都没有意义。因为，坑杀数十万降卒，烧阿房宫，乱咸阳城，彻彻底底地将秦腹地老秦人的仇恨极具激化。这令项羽无法立足在当时能辐射全国且占据崤函天险的关中，而且秦与楚的仇恨令刘邦占领关中后，老秦人怀着国仇家恨一无反顾而又源源不断地加入汉军与楚军作战，并且给刘邦除巴蜀外，令营造了一个稳定的战略后方，这使得楚汉相争的天平逐渐倾斜。

第二，封赏之失。连续的错误往往是由第一个重大失误引发的。在其退出关中封赏各将领时，本先依军功封赏各将领，而项羽虽大部分是如此做，但却也本着自己的喜恶来封赏。加之定都彭城，战略要地不足，为了缓冲，或明或暗地在封赏过后以各种理由占领他国要地，激化了楚内部的矛盾。这为刘邦日后遣酈食其和随何接连策反数国，不仅将项羽在伐齐时对刘邦设置的防线破坏，而且在对峙时赢得了宝贵的时间，使楚军腹背受敌，疲于奔命，应有的战斗力无法充分发挥，最终被拖垮。

第三，项羽的性格与用人之失。项羽对自己的军事才能极度自信，导致了他的高傲与对他人的不信任。多少刘邦手下的能人智士，如韩信，像陈平原先都是项羽的手下却背楚归汉。这与他的性格与用人是有关系的。况且他所用皆为项氏宗亲，在后期项伯与范增争权而无能为力，成为其莫大的掣肘。反观刘邦，人尽其才，各有所用。项羽一生，三十一岁，如彗星闪烁。或许真成也项氏，败也项氏。

而刘邦呢？项羽的优秀他没有，项羽的缺点恰恰是他最熟稔的。换句话说，项羽之失尽为其用。巧取关中，拜韩信，得陈平，英布等。善纳谏，明时势，任人唯贤且令其各司其职。而且刘邦韧性极强并能正视自己的不足。像彭城一战，刘邦

领六十万联军，而十万兵马是刘邦的极限，被项羽三万铁骑打得溃不成军仓皇出逃。而刘邦很快从失败中走出，坚韧的在荥阳与项羽对峙数年，并任用韩信开辟北方战场，最终胜出。相比于韩信、项羽，刘邦虽有才能，但更是个政治家。

韩信，一帅才，他不想称王，他所求的不过一平台，他所希望的，是连百万师，攻必克，战必胜，立不世之功。事实上他也做到了，领军北上破赵、燕，南下齐，破百余城，汉室的半壁江山都是他打下的。在楚汉胶着是，独立而虎踞，却为听取谋士之言，心系刘邦。在垓下战，围项羽功成。后来，就像那“狡兔死”的歌谣一样，被贬为淮阴侯，囚于汉中不得出，最后身亡。

何败？何胜？何亡？秦汉之际，有太多的东西可以揣摩、学习。

其实哪只秦汉呢？整个中华的历史，蕴含了太多的道理与规律。或许，历史是中国人的宗教，是我们的精神食粮。

读一好书读后感篇三

我读了《童年》这一本书之后，感受到了作者儿时的悲惨遭遇，才深知，我们这一代的孩子是：生在福中不知福。我们是父母的掌上明珠，从小被父母宠着，惯着，千依百顺，唯我独尊，没有受一点委屈和痛苦，还整天怨天尤人，做一点事情就叫苦叫累。无论父母如何用心良苦，我们都不明白，不懂得尊重父母，理解父母。

《童年》是马克西姆·高尔基以自我童年为基础写的一部自传体小说。它讲述的是阿廖沙（高尔基的小名）从三岁到十岁这一时期的童年生活。小说从“我”去投奔外祖父写起，到外祖父叫“我”去“人间”混饭吃结束。揭露了俄国沙皇时期的黑暗、残暴和非人生活。而高尔基从小就生活在这样的环境里，受尽折磨与欺辱，无论是在精神上或是肉体上，都承受

着巨大的痛苦。可是高尔基却没有对生活失去信心，而是坚强地走了过来。

四岁的主人公阿廖沙因为父亲去世，和母亲回到外祖父家，之后随母亲改嫁，和继父一齐生活。在外祖父家，与其说是家，不如说是人间地狱，专横的濒临破产的小染坊主外祖父掌管着家里的一切，脾气十分暴躁、视财如命，主人公阿廖沙经常挨暴戾的外祖父的毒打。米哈伊洛舅舅和雅科夫两个舅舅为了分家不顾一切，常为了分家而争吵、大打出手；家中的女人更是没有地位，任丈夫打骂，发泄。这一切在阿廖沙幼小的心灵留下了阴影。但在这个黑暗的家庭，有一个勤劳、坚强、善良的外祖母。她常常给阿廖沙讲好听的神话故事。外祖母也潜移默化地教他做一个不向丑恶现象屈膝的人。每次在外祖父打阿廖沙的时候，朴实、深爱着阿廖沙的“小茨冈”（伊凡）每次都用胳膊挡外祖父打在阿廖沙身上的鞭子，尽管会被抽得红肿。阿廖沙还有两个都叫萨拉的表哥。阿廖沙也还认识很多其他的人：搬进新房子后的几个房客、隔壁的三少爷，“好事情”等等。之后，阿廖沙不堪外祖父对母亲的打骂，离家出走了。不久，母亲就去世了，可是，阿廖沙没有屈服，他在这些困难中懂得，活下去就是期望，仅有斗争才能生存。

之后，阿廖沙离开了外祖父家，独自一人踏上社会。他曾在许多地方打过架，在这期间阿廖沙饱受欺辱，但他还是熬了过来。因为他被自我坚强、不屈服困难的精神与信念一向支撑着。

让我们向高尔基看齐，一齐做一个坚强的人；刻苦学习的人；学会生存的人；不管身处怎样的环境，应对怎样的挫折，都要执着求知、不怕困难、勇往直前，持之以恒，进取的态度对待学习和生活！

那么，就从此刻开始吧。我们不再奢侈；不再浪费；我们要为长辈着想，体谅他们；我们更应当满足自我的幸福生活。

为了以后，为了将来，为了我们到“人间”的那一天，一齐努力吧！

上个暑假，我读了高尔基的自传体小说这个暑假，我读了高尔基的自传体小说《童年》，它给我的感触颇深。

高尔基的童年是那么的悲惨，和他比起来，我可是幸福多了。走进了书香四溢的学校，也成了一个莘莘学子。充实的一天就在这琅琅的读书声中开始了。教师热心地传授我们知识，同学们互相探讨，我们像一棵棵小树苗，茁壮成长。在这知识的海洋中，我结束了欢乐的童年，开始走向成熟。

我生活在一个充满人道主义的社会主义国家中，那里没有抽人的鞭子，没有殴打的拳脚，没有仇恨，没有贪婪，没有乖戾，更没有层出不穷的暴行和丑事。那里的人是善良，纯洁，乐观的，因而我的童年是充满了幸福和欢乐的。

读一好书读后感篇四

在阅览室的书架上，无意中发现了这本书——《妈妈再生你一次》，因为是大龄妈妈的原因，所以我首先被书名吸引住了。粗略翻看后，我决定借回家仔细阅读。

作者沈丽萍女士——毕业于湖南师范大学艺术学院，深造于中央工艺美术学院，是一名宁夏书画院的专业画家。真是：天有不测风云，人有旦夕祸福。1993年，正当沈女士在深圳专心进行美术创作时，他的老公和儿子却遭遇了一场特大空难，两人虽有幸存活，但老公双耳膜穿孔、脑震荡、腰椎压缩性骨折！12岁的儿子王嘉鹏，腰椎爆裂骨折并双下肢截瘫！

就是那个可怕的瞬间，让12岁的王嘉鹏无忧无虑的童年生活嘎然而止！

看这本书的引子部分时我就特别好奇：一个被宣判为双下肢

截瘫的重症病人能够站立都是奇迹，却如何能参加滑雪比赛？一个只上过五年小学的孩子，却如何能以优异的成绩考入世界联合学院？一个原本在生活上最需要别人照顾的人，却如何担任起了管理全院师生的院级生活会会长？一个曾悲观绝望的家庭，却如何过上了幸福乐观的生活？带着一个又一个的疑点，我一头扎进去书中寻找答案。最终我发现，这本书得了我太多的启迪和激励，我自愧不如这位英雄妈妈，特殊的遭遇使她付出了太多的艰辛，整整三年中他将儿子从轮椅中抱上抱下；陪同训练之外，五年如一日地坚持为儿子按摩，手指关节都变了形；为了儿子早日康复，他自学了中医、按摩、提皮、捏积，在自己的身体上摸索、实验；为使儿子的个人利益受到保护，她自学了法律书籍；为了激励儿子的斗志，她收集了国内外有关脊髓损伤、截瘫者重新站立起来的相关报道，给儿子读各种励志书籍，残疾人的奋斗故事；真可谓是“聚沙成塔，集腋成裘”！

人们常说：如果没有冬天，春天就不会那么令人愉悦，如果不经历磨难，就不敢向命运发起猛烈的进攻。其实在这个世界上，每一天都在发生着不幸，而且不幸的家庭和不幸的人也有着天壤之别，如果总认为自己是最不幸的，一味地沉浸在痛苦的过去中不能自拔，那就是自己把自己给毁了。因为上帝在为你关上一扇门的时候，也一定会为你开启另一扇门，也许这就是考验。正像这本书提到的：只有活着，就有希望，只有要生命，就是幸福的！只要斗志不减，就一定会有奇迹发生！

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，其实，生命看似坚强却真的好脆弱，看似很长却转瞬即逝，今天还谈笑风生的，可能明天就不在人世了，这本书让我读懂了“拥有生命，就拥有一切”的深刻含义。看沈女士着的这本书，能够给人一种将悲观转化成乐观的正能力，给读者以育子成人、成才的感悟，这位“中国十大杰出母亲”在面对苦难和成功时，平静地说：因为我的名字叫“妈妈”。都说妈妈是孩子的一面镜子，作为母亲，我从沈女士身上学到了很多，比如：自强、自立、

勇敢、不屈服等等，作为孩子生命的守护者，我愿意同孩子一起学习，一起成长。把握当下，健康自信地当好孩子的一面镜子，吸入有益教育，折射孩子健康阳光的人生！

读一好书读后感篇五

看了《鲁滨逊漂流记》后，我真是太兴奋了。

我决定也来过一下荒岛生活，我可不能去特里尼达岛，那里已经被鲁滨逊生活过了，大家都知道那里已不再是一荒岛，我要找夏威夷群岛中的某一个无名荒岛开始我的荒岛生活。

飞机首先把我需要的东西运到这座荒岛上，你们知道我都带些什么吗？哈！绝对不多！首先我要带只面包机，它可以解决我的肚子问题，当然也要喝到一杯牛奶，这样才能保证我的营养合理。说到牛奶，我觉得在荒岛上生活，最适合带只奶牛，奶牛既可以和我一起开垦荒岛，而且每天可以让我喝到没有污染的新鲜牛奶，我只要坐在奶牛肚子下，“咕嘟，咕嘟”地喝着牛奶，就象小时在妈妈的怀里一样，多温暖，一点点也不像鲁滨逊那样寂寞。

吃好牛奶我在沙滩上躺一会儿，啊，远处的大海一眼望不到边，白云朵朵，天空蔚蓝蔚蓝的，我可以大声的唱歌，大叫，让我充分发泄一下，在城市里我可不敢大声叫，那会影响别人的，而且也不文明。好，现在开始，我要干活了，我要种些水稻和菠菜，种水稻是因为我还是比较喜欢吃米饭，种菠菜那是因为菠菜营养价值特别特别高，你们有没有看过《大力水手》他吃了菠菜，肌肉发达，具有超人的力气，我在荒岛上生活，开垦荒岛当然也要有大力士那样的力气。对了我还要带一只雄鸡和一只母鸡，母鸡可以为我每天生一只鸡蛋，还可以生小鸡，小鸡变大鸡，大鸡再生小鸡。嘿！嘿！我也会像鲁滨逊一样，养很多的动物。

雄鸡呢，它可以天天催我早起干活，哦，对了，光顾着说吃

的’，我要安排一下我的住处，我带了一个太空塑料做的房子，非常轻便和牢固，我还要装上太阳能接收器供电给我，让我的房子，始终保持在24度左右。如果没有太阳，阴天，刮风下雨，没有电怎么办，那也要考虑进去，我再装一个风车发电机，这样就可以高枕无忧，有了电我什么也不怕。在荒岛生活不光光要生活好，而且还要认真学习，不然我从荒岛上回来，功课拉下一大截，落在同学后面就要被大家笑话了，我要带上电脑，每天坚持上网学习，通过网络和老师保持联系，每天把我的作业发给老师批，老师也可以在网上考我，这样荒岛生活过后，我的功课还是很好，多自豪啊！我还要每天给爸妈发伊妹儿向他们报平安，不然，他们会着急的，也不会让我来荒岛生活，这样我的荒岛计划就会泡汤了。

啊！所有的事情按照我的设想，一点一点，一步一步的做成了，现在我已经收割好我的水稻。糟糕，没带碾米机怎么办？是网上订购，让他们给我送一个来，还是……不行，绝对不行。有了人来，那就不是荒岛生活了。好，那我就自己动手用石头做一个古老的碾米机。我现在在荒岛锻炼了这么长时间，太能干了，回去后妈妈不再小看我了，平时她老怪我扫地不干净，洗碗不干净，比起现在这些事，简直是小小小菜一碟了。啊，我现在向你们报告，我正在吃我做的汉堡包，太好吃了，比肯得鸡的还美味。不信，你尝尝，啊？什么？你说什么？你也要荒岛生活，那你自己再去找荒岛吧，反正这个荒岛已经被我生活过了，变成了有名的旅游胜地了。你看，那个牌子上写着本人陶鋈荒岛生活记呢！

读一好书读后感篇六

假，一本《笑猫日记之塔顶上的猫》深深吸引了我。

书中的虎皮猫为了实现父母爬上塔顶的遗愿，从小就在爸爸妈妈的训练下开始苦练轻功，终于练就了一身本领，爬上了塔顶，笑猫和他的同伴发现了塔顶上正在发呆的虎皮猫，然后，虎皮猫受到了一群精神不正常的，自以为是的猫的嫉妒、

议论，甚至咒骂、攻击，只有笑猫敬佩虎皮猫。

虎皮猫为了实现自己的“猫生理想”，坚持不懈，练就了一身轻功，我也想做一只有本事的虎皮猫，练习自己的“轻功”，我的轻功就是好好学习，不断努力，天天向上，做一个有知识，有本事，象虎皮猫一样，爬上人生的最高点享受成功的喜悦，做个对社会有用的人。

读一好书读后感篇七

从前有一只叫丑小鸭的天鹅，它是鸭妈妈孵化出来的。它孵出来的时候毛是灰色的，样子长的非常难看，而小鸭子呢长着金黄色毛茸茸软毛，样子蛮可爱，所以鸭妈妈和小鸭子宝宝都歧视它。小鸭子们都不和他玩，还抢他觅得食，它没有朋友很孤独很伤心，于是它离家出走。天很冷很冷，结果被冻僵在路旁，幸好有一位善良老渔夫收养了它。不只过了多久，有一天，丑小鸭又跑到小河边。啊！他忽然眼前一亮，它看到小河里的自己变成了一只美丽白天鹅，它说：“我不是丑小鸭，原来我是一只漂亮的小白鹅。”

我特别喜欢丑小鸭，因为丑小鸭现在的外表美丽动人。我不喜欢鸭子妈妈和鸭子妈妈的宝宝，因为它们看见丑小鸭长得不和它们一样就欺负它，而且把它赶出鸭子窝，这样一点也不好。我觉得鸭子妈妈和鸭子宝宝应该热情一点，不歧视丑小鸭，不伤害丑小鸭，不把丑小鸭赶出家门，这样才算是一只好鸭子。

我非常非常喜欢这本书，我以后要多看几遍。

读一好书读后感篇八

一年四季，欢喜无常。春天鸟语花香，夏天烈日炎炎，秋天景色宜人，冬天漫天飞雪。我个人是比较喜欢冬天的美景和秋天的凉爽。我买了《森林报》后，迫不及待的先翻开了比

较温暖的那个季节，没错，就是春天。

我个人认为，《森林报》里的故事都无法连接。比如，上一个故事讲的是小熊出洞，而下一个故事就是讲的小鸟归巢了。虽然这么说，但这本书就像是一本森林的百科全书一样，让我深刻的体会到了森林世界的奥秘、小动物们每个季节五彩缤纷的生活等。虽然比较乏味，但对各个方面都是有很深的提高的。

在这本书里，让我印象最深的就是关于“森林特派员”从森林里发回来的那几个“森林电报”了。

你们肯定很奇怪吧？给我留下了深刻印象的居然是一本书里面占的面积最少的一部分。是不是很惊讶呢？的确，“森林电报”确实是占面积占的最少的一部分。那我为什么给我的印象最深呢？因为，它给我的感觉是，它就好像是一个先锋一样，冲在最前面。电报上面的内容总是能把后面的小故事给引出来。虽然只是一小段，但是总会有它的用处，而且不可能只是一点点。

这本书还有一个好处是，它还设置了几个“打靶场”。虽然名字上这么说，但是它真正的含义是考验我们小读者们有没有仔细认真的读。它会考到好多书里的小知识，也会偶尔出几个自然界的小谜语，这可要费很多脑筋啊！当然，这本书的最后还是有答案的，就让我们大胆的去猜吧！

读一好书读后感篇九

文章中写到了一位男孩子随母亲去买菜，见母亲拿的东西太多，想帮母亲拎一小包，这位母亲发现后，不由分说把那个包夺过来，放下一句话：“这些事我会做，你只要把书念好就行。”另一位小女孩正在做值日，来接她的父亲看见了，便从女孩子手中，夺过扫帚，边扫边说：“在家里都不让你干活，你们老师可真是狠心。”

天哪，拿一包东西都不让，扫一下地，要骂老师狠心，难道老师真的狠心吗，我也看到这样一个故事，一位学生考进了大学，就连鸡蛋的外壳怎样剥都不知道。

这可都是白字黑字的事实，我们这些被称为“祖国的花朵”的孩子们，在家长们的细心呵护下，无微不至的照料下，成了温室里的一朵花，逐渐失去了生活上的自立能力，经不起风吹雨打，经不起小小的挫折，凡事都依靠家长，学校里，经常说：“我能行。”可说得容易做得难又有几个同学真正地做到了我能行。

当我们对妈妈爸爸说：“让我来做吧。”他们总是一句话，像是商量过了，“你只要读书好，其他的我们都会帮你做。这短短的一句话，使得同学们养成了衣来伸手，饭来张口的习惯，一但独自到外旅行，游玩，常常出洋相，不是纽扣错了，就是裤子穿反了。

爸爸妈妈我们不愿做温室的小花，我们宁愿做一颗路边的小草。

读一好书读后感篇十

《双角犀鸟》是动物小说大王沈石溪写的一篇关于一只雄性双角犀鸟复仇的短篇小说。小说中的主人公雄性双角犀鸟给我留下了深刻的印象。

它是一位责任心强的父亲，不管刮风下雨，日日夜夜地给自己的小宝贝寻找食物；它无所畏惧，为了复仇敢于和身子有一丈长的大蟒蛇搏斗；它智慧超群，在就要被蟒蛇扯进怀里吃掉时，急中生智，突然收起翅膀，让蟒蛇的头撞到大树上；慈爱贴心的它在照顾棕颈犀鸟的孩子时，也能那么的温柔和细心；而坚定顽强的它在与蟒蛇最后搏杀时，即使脚被扭断了，但仍然坚持搏斗，最终取得了胜利……作者用细腻的笔法把一幕幕精彩的场面，像放电影一样展现在读者的眼前。

小说塑造了一只责任心强、无所畏惧、坚定顽强、智慧超群和慈爱贴心的双角犀鸟的形象，让人感动。通过阅读这篇小说，希望双角犀鸟这些优秀的品质也能在我的生活和学习中体现出来。

读一好书读后感篇十一

这是一本好书，一本能使人心情开朗，活泼可爱，开发记忆力的一本书。有人可能觉得没有图片的书不是好看的书，可我不这么认为。比如我读的这本书。

它也不是没有图片，还是有一些黑白图。我们一步步来了解这一本书吧！

首先是题目，名叫《神秘的吉祥物》多美啊，还透着一丝丝的神秘，令我看见了书名就不禁想看内容。

那，我们就了解一下内容吧！第一页是目录，接下去才是文章。第一篇是《四弟的绿庄园》，这里写了具体的时间地点、人和物。这里的比喻句都用得非常好，比喻得形象贴切，真是妙不可言。还有拟人句，排比句等等。还用上了很多好成语，好句子，把一个人的神态、外表描写得栩栩如生。

我刚才没说到重点，接下来才是。读了这本书后，好像感到自己知识的大海在颤动，你会觉得学习不好是一种真正的可耻的事，如果你学习好，老师会表扬你，爸妈会更爱你，同时你也会在内心深处感谢这本书。

还有作者秦文君，她是著名作家，中国作家协会全国委员会委员，上海作家协会副主席，少年儿童出版社名誉总编辑。多了不起啊！这本书没有什么缺点，所以我说它是一本好书！

读一好书读后感篇十二

《不抱怨的世界》是我在春节前淘来的，当时买了好几本书，也没特别在意它，一直在断断续续地看，直到最近才有时间全部读完。可是，越看越发现这本书同以往的书不同，书中的理念非常实用，潜移默化中影响着我和我周围的人。

一次下班后和同事聊天，我说起这个不抱怨运动，以及“抱怨什么吸引什么”、“不抱怨、要改变”的理念，得到她们的认同。几个人决心改变自己说话的方式和思维方式。以后的工作中经常听到的再不是“累死了”、“烦死了”，取而代之的是主动的自我批评和相互鼓励互帮互学，团队向心力增强，工作氛围较以前更为融洽，团队的目标成为我们经常讨论的话题，团队的成绩也更加优秀，更令人开心的是看到同事脸上洋溢的笑容。一些深深困扰我的问题也迎刃而解。

从心里感激这本书，感激这些理念，愿意写出来和大家共享。

本书作者威尔·鲍温，美国最受尊崇的心灵导师之一。他发起的不抱怨运动，改变了无数人的命运。该书畅销80个国家，一只手环21天改变600万人的命运。

该书书评的阵容非常强大，冯仑、唐骏、马云、比尔·盖茨，以及中外的各大报社都对该书有极高的赞誉：马云：永不抱怨的人生态度才是第一位的。

黑幼龙：戴尔·卡内基30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

张德芬：抱怨是最消耗能量的无益运动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到

人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来得恰是时候，他正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

众多书评中，最喜欢张德芬的，她的书《遇见未知的自己》前一阵也刚好读过，里面有一句话说得非常好：“亲爱的，外面没有别人，只有自己。”当我们抱怨的时候，一个指头指向别人，其余的指头都指向自己，怎样对待别人，别人就会怎样对待你。

书中附赠了一个紫手环，手环的使用方法如下：

- 1、开始将手环戴在一只手腕上。
- 2、当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
- 3、如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。
- 4、坚持下去。可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。

移动一个紫手环能够“减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……”这个听起来确实不可思议，但无数成功的案例证明，它确实可以。

紫手环的强大在于：它可以提醒我们的言行，察觉我们的行

为，在意识里刻下痕迹，最终成为我们思想的过滤器。

可以将紫手环替换成自己喜欢的手链或者戒指，或是口袋里的一枚硬币。形式可以不拘，能起到标识作用即可。

往下看，将会告诉你：“我们为何会抱怨，抱怨能带来什么，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又怎样让周遭的人停止抱怨。”，“你将学会一步步驱除生活中这种恶毒的表达形式。如果坚持下去，你就会发现，不只是你自己不再抱怨，连身边的人也会跟着停止这样做。”

（以下编顺序号的为引用书中原话）

1、如果你大声喊“痛”，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。这是行动上的吸引力法则。

2、我们的抱怨多半是一大堆“听觉污染”，有害于幸福美满。

3、将抱怨从生活中驱除，你的内在焦点也会转移，变得更快乐。

4、用消弭抱怨来控制语言，就能主动创造生活，引来渴望的结果。

1、我们之所以会抱怨，是因为我们察觉到抱怨会带来好处。我们抱怨，常是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。

2、有三分之二的疾病是源于自己的心理状态。心里和身体是互为关联的，心理想什么，身体就会表现出来。

3、当你抱怨健康问题时，就是丢出负面的说词，让你的身体听见而烙下印记，而你的想法也会将这股能量导入体内，引发更多的健康挑战。

所以，那些悲伤的歌，能不听就不听了吧？实在要听，也要等到自己的神经够强大了吧？那些自杀频率高发的艺人，他们所拍的电影大都是伤痕累累的悲剧，众所周知：要入戏就得一遍遍体会戏中主人公的心情，他（她）哭艺人就要真的哭，戏演完了艺人可能还沉浸在戏的悲惨氛围中。这一遍一遍地重复悲剧，会吸引什么？所以，很多艺人的自杀，我认为在很大成分上是悲剧情结过重，导致“人生如戏”了。健康对我们是多么多重要。有一道选择题：等我们老了，是希望能够照顾别人？还是为别人所照顾？让我选，我就选前者：为了将来能有力气抱起我那可爱的孙子，我要现在开始选择，有所为，有所不为！

1、常年抱怨的人最后可能被周围的人们放逐，因为他们发现自己的能量被这个抱怨者榨干了。

2、人类的天性是曳引、是同步，会调整成与周遭相同的模式。当你待在其他抱怨者身边时，就会发现自己的抱怨也更多了。

读一好书读后感篇十三

今天，我读了《培养男子汉的故事》这本书，其中，最吸引我的是《宽容崇高的品质》一文。

里面讲胡佛是一位著名的试飞员，一天，他在圣地亚哥航空展览中完成了表演任务后，在返回地面时飞机发生了意外，在三百米高度时，两个引擎熄火了，但胡佛凭着高超的技术安全着陆，未发生人员伤亡。而事后调查发现导致事故发生的是保养师给飞机装错燃料，于是他去找保养机械师。机械师认为胡佛肯定会狠狠地骂自己一顿。然而恰恰相反，胡佛不但没有批评机械师，而且还亲切地提醒他以后要注意。

这使我知道了一个道理：别人犯了错误，我自己来承担后果，这原本是会让我很生气的事情。可这时我能原谅别人那将是一种最崇高的品质。看完这个故事之后，我感到很惭愧，记

得有一次，班里的张家硕刚从我旁边走过来，平白无故地骂了我一句话。我感到特别生气，于是就顺口也骂了一句。跟胡佛相比我真是无地自容。而读了本文后我也知道了以后做人要宽容、大方。机械师把飞机的燃料装错了，竟然差点把3个人的生命送上了西天，可胡佛还原谅机械师，而我为了一点小事就这样生气，还差点失去了一位好朋友。真是使人感到了万分惭愧呀！从今以后，我一定做一个宽容的人。

读一好书读后感篇十四

我读了《列那狐的故事》之后，感触很深，我们一直觉得狐狸很狡猾，我之前也觉得是这样啊！有时我甚至恨透了它：它怎么能这样对待其它的小动物呢？可看了《列那狐的故事》这本书之后，我对狐狸的看法产生了翻天覆地的变化，原来狐狸也有好的一面，它会把辛苦捕捉的食物带回家分给妻子和孩子吃，有时也会给动物们一些食物。

列那狐是一只机灵、可爱的狐狸，令我印象最深刻的是列那狐偷鱼，故事是这样的，因为列那家什么吃的东西都没有了，列那不想让家人饿着，所以它硬着脸皮去寻找食物了。外面天气不好，但它不久后就闻到了鱼的鲜味，于是列就倒在路上装死，两个鱼贩子看到了它，起了贪念，想用它的皮去换钱，就把它扔到车上，列那在车上先把自己的肚子填饱，然后想到老婆和孩子喜欢吃鳗鱼，就偷了很多鳗鱼，跳下车走了。

其实，狐狸也有好的一面！