

最新放下读后感(精选6篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。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？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

放下读后感篇一

我一直有一个想法——我妈妈很爱看手机，对手机一直恋恋不舍，我想去改正她。

有一天早上，我要去上学时，妈妈只顾着玩手机，不顾着吃早餐。所以，我只好叫爸爸载我去学校上学了。那天中午，我回来的时候发现妈妈一直呆在房间里，不出房间。

过了一会儿，我偷偷开了房门，忽然看见妈妈在房间里玩手机。那时候，我真想大发雷霆。

最后，我都去劝了妈妈好几次，可是妈妈就是不听，我只好每次都拿妈妈的手机放在旁边，再陪妈妈说说话，讲讲趣事。从此，我妈妈之后就改掉了看手机的坏习惯了。我再也不担心以后妈妈会一直看手机了！

对了，小朋友们，你们有看见什么人有什么坏习惯，快来一起帮助他们吧！

放下读后感篇二

第一段：引言（200字）

放下心事，是人们常常遇到的一种心理状态。在现代社会中，

由于工作压力、生活琐事等因素的影响，人们往往面临着各种各样的烦恼和心事。而当我们将这些心事放下时，不仅可以让自己心情愉悦，还能从容面对生活和工作的挑战。本文将探讨在面对心事时，如何将其放下，以及放下心事后的所得与体会。

第二段：放下心事的重要性（200字）

放下心事对于个人的成长和幸福感有着重要的影响。心事沉重会让我们的态度变得消极焦虑，影响我们的思维和行动能力。而放下心事则能够使我们保持积极乐观的态度，增强应对挫折和压力的能力，从而更好地解决问题。此外，一个放下心事的人更容易获得内心的平静与满足感，享受生活的各个方面。因此，我们应该学会放下心事，给自己创造更好的生活状态。

第三段：放下心事的方法与技巧（300字）

放下心事的方法与技巧是多种多样的，对于每个人而言也可能略有不同。一种常见的方法是寻求倾诉，与亲友或心理咨询师分享自己的烦恼，并借此得到理解与支持。在与他人交流的过程中，我们可能会找到解决问题的灵感，或者通过吐露心声得到情感上的释放。此外，放松身心也是放下心事的有效途径。可以通过运动、冥想、阅读等方式帮助我们摆脱焦虑和烦恼，调整自己的态度。此外，学会接受事实、放下对待问题的过度关注，转移注意力等方法也可以帮助我们放下心事。

第四段：放下心事后的所得与体会（300字）

当我们成功地将心事放下时，将会有一种轻松与愉悦的感觉。我们能够更加从容地面对生活中的挑战 and 困境，思维更为清晰，行动更加果断。同时，我们的情绪会变得稳定，对于压力的抵抗力也会得到增强。放下心事后，我们会体验到内心

的宁静与安详，更能享受当下的美好。此外，放下心事也有助于促进人际关系的和谐发展。当我们能够真正放下自己的烦恼时，我们会更加开放和理解他人，以此建立更好的人际关系。

第五段：结语（200字）

人生中难免会遇到各种困扰和心事，但我们并不需要将其紧紧抓住。通过学习放下心事的方法和技巧，我们可以解决自己的烦恼，并拥有积极健康的心态。放下心事不仅使我们更加理解自己，也更容易与他人建立良好的关系。希望每个人都能学会放下心事，用轻松愉悦的心态去迎接生活的挑战，创造属于自己的幸福。

放下读后感篇三

一个人最大的胜利就是战胜自己——安德烈耶夫。

这个星期三，我们上了一节不一样的班会。在这节课上，老师讲了很多关于电脑游戏，手机游戏的事情。可能是因为最近班上有很多人玩电脑，影响了学习吧。为此老师特地给我们上了这节课，并让我们写了保证书。虽然这样我们也许就失去了一些快乐，但这也是为我们好。

自制力的强弱会改变一个人的命运。这并不是随便说说的，因为我曾亲身经历过。刚放寒假，我也终于能把学习的事情放一放，休息休息，补补觉，好好放松一下了，作业什么的，最后写也不要紧。就这样，我拿起了手机，开始了我悠闲的寒假生活。早上九点起床，吃好早饭，拿起手机看一会，出完午饭，又拿起手机看一会，晚上也不例外。剩余的两三个小时就用来写作业。那时，妈妈总会说：“你能不能把手机放一放，这样下去眼睛会坏的。”然而我总会用各种理由来应对妈妈。

然而，直到还有一个礼拜多几天就要开学了的时候，我突然意识到我不能再这样下去了。为了在开学前完成作业，我决定放下手机。

刚开始的时候，手机我几乎没拿过。可是慢慢地，我觉得写作业好无聊。于是我拿起手机准备看一会，但不知怎的，又放了下来。三天内，我就完成了之前近三天的作业量，我觉得自己能够控制住自己了。就这样在离开学还有四天的时候，我把作业做完了。

我想妈妈也挺高兴的，她说“早这样不就好了吗？你看现在多轻松，你想玩会手机就玩会吧！”难以置信的是，我居然拒绝了。我想，如果我那时拿起手机，现在可能就放不下了吧。

马云曾说过：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着qq刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，赶着我80岁都能做的事，你要青春干嘛？”青春正是奋斗的时候，在这时要是轻轻松松的度过，当你老了，可就不一定了。

虽然我放下了一份快乐，但是我也收获了更大的一份快乐。其实放下，并不是放弃，有时，只有你放下了，你才能克服一切。

放下读后感篇四

放下内心的负担和困扰，是一种解脱，也是一种成长。在我们忙碌的生活中，常常会被种种事情所困扰，我们愿意将过去的痛苦和不愉快带在心间，无法真正面对当下的美好和未来的希望。然而，当我们学会放下，我们才能真正拥抱幸福和笑容。下面我将分享一些我在放下过程中所体会到的人生智慧。

第二段：接受过去

放下内心的负担，首先要学会接受过去。我们每个人都会经历各种各样的挫折和失望，人生就像是一场旅行，有美好的风景，也有曲折的道路。面对过去的失败和痛苦，我们应该勇敢地面对，并从中吸取教训。过去已经过去，无论是成功还是失败，都是我们成长的一部分。只有当我们真正接受过去，才能将这个包袱卸下。

第三段：宽恕他人

宽恕是放下内心困扰的重要一步。人与人之间难免会有矛盾和误解，如果我们一直将怨恨和愤怒心存于心，只会让自己陷入无尽的痛苦之中。学会宽恕他人，并不代表我们顺从和忘记，而是释放自己的仇恨与痛苦，为心灵创造和平与舒适。当我们真正宽恕他人时，我们也能够看到别人的局限和不完美，进而给予他们更多的理解和关爱。

第四段：放下控制欲

放下心中的困扰，还需要放下我们对事情的控制欲。人们常说“天无绝人之路”，然而，我们却总是担心和焦虑未来，试图通过控制来获得稳定感和安全感。然而，事实上，我们无法掌控一切。当我们试图控制一切时，只会让自己陷入无休止的焦虑和失望之中。学会放手，接受一切的不确定性，相信一切都会按照最好的方式发生，我们才能真正找到内心的平静和安宁。

第五段：活在当下

学会放下，才能真正活在当下。人生短暂，时光如梭，不要把时间浪费在过去的悔恨和未来的担忧中。学会珍惜每一刻，享受当下的美好，我们才能拥抱生活的快乐和幸福。过去的无论好坏，已经成为我们过去的一部分，未来的无论如何，

都取决于我们现在所做的选择。学会放下，活在当下，才能真正创造美好的未来。

总结：

放下内心的困扰和负担并不是一件容易的事情，但只有当我们敢于放下，我们才能真正获得成长和解脱。接受过去，宽恕他人，放下控制欲，活在当下，这是我在放下过程中得到的重要启示。让我们学会放下，抛去心中的包袱，真正拥抱幸福和快乐。

放下读后感篇五

人生，是一场跋涉，路难，事难，做人难。成功的快乐，收获的满足，不在奋斗的终点，而在拼搏的过程。生活中，不是每个人，都能理解你的用心，不是每件事，都能顺从你的意愿。面对问题，不能焦急；面对矛盾，不要伤心。生气并不能解决问题，着急并不能挽回损失。面对不快，学会宽容，遇到不顺，试着忍耐。记住：没有谁，是吃最少的苦头，走最短的弯路，就能获得最大的收益。很多东西，不是我们要，就能得到。很多人，不是我们留，就能留住。行走在爱的荒漠，迷失了方向；沿途的风景，只能边走边忘。不再挣扎，不再纠缠。时光如水，总是无言。

世间太大，我们的心太小，一颗心承载不起太多计较。少些计较，多些包容。消逝的岁月里，不论得失成败，还是悲喜聚散，都在我们心中留下印痕，烙下斑痕。生命中，总有些事，不管你愿与不愿，都要发生，你只能接受；生活中，总有些意外，不管你躲与不躲，都要来临，你只能面对。人生的航程，不总是一帆风顺。有风有雨，才能承载生命的厚重；风轻云淡，才适合静静领悟。给自己一个放松的理由，别让太多承载负重了心灵；给自己一个释然的方式，别让太多琐碎凌乱了平静；以风的执念飞翔，以雨的心胸求索，在平淡

中快乐，在精彩中淡然。

人生如同乘车，中途上上下下很是正常，路过的，都是风景，即使再美，也是路过，也要离开；擦肩的，都是过客，即使投缘，也是惜别，也要走远。无论舍与不舍，我们都要前行。有些事不是没在意，只是不想说；有些人不是没伤害，只是不介意；有些情不是没思念，只是不表示。放得下，过去就是支撑未来的基石；舍不得，前面还会有更美的风景；放不下，昨天就是拖累今天的包袱，舍不得，踟蹰不进就永远看不到希望。人生有希望才有活头，而希望在明天，在前行的途中，不在昨天，不在身后的路上。

人生一个梦，生活靠颗心，心里装上心眼，叫聪明，装上目的，叫心计，装上不知足，叫欲望，心是个容器，装的烦恼多，快乐就少，装的复杂多，简单就少；欲望、烦恼、复杂，装得越多越拥挤。心是一片空地，什么也没有叫原野，山河美景尽在自己开发，游开小舟叫河流，游开轮船叫大海。心有多大，就能容下多少，就能承载多少，你的世界就有多大。心大则百物相通，心小则百物相病。你心中的空间越大，那么生长的花朵就会越繁茂。

有些伤痕，划在手上，愈合后就成了往事。有些伤痕，划在心上，那怕划得很轻，也会留驻于心。有些人，近在咫尺，却是一生无缘。真的希望单纯一辈子，简简单单的活。每个人在成长中都会受到很多伤，会哭泣，会悲伤，会觉得疼痛。而疼过之后，你就是一个全新的自己了。你疼过，便懂得了；你跨越过，便成熟了；你总是要失去了什么，才学会珍惜什么；你总是要碰了壁，才会学会改变什么，放弃什么。而这些，都是你的财富。不要在一件别扭的事上纠缠太久，纠缠久了，你会烦，会痛，会累，会神伤，会心碎。实际上，到最后，你不是跟事过不去，而是跟自己过不去。无论多别扭，你都要学会抽身而退。

放下读后感篇六

第一段：引言（120字）

放下裤腿的心得体会让我领悟到人生的真谛。人们常常固守自己的观念和偏见，不能真正理解他人和世界。然而，当我们学会放下自己的裤腿时，我们才能够接纳不同的声音和想法，体验更加广阔的人生。放下裤腿看似简单，却蕴含着人生的智慧和境界。

第二段：意识开放（240字）

人生是一段漫长而富有挑战的旅程。当我们对待问题和困难时，常常会受限于自己的观念和经历。然而，当我们放下裤腿，展开自己的心灵，才能够看到更多的可能性。我曾经陷入纠结中不能解脱，直到我学会开放自己的心态，从他人的角度去思考问题，从而找到更好的解决办法。只有当我们放下裤腿，拥抱不同观点和意见，我们才能够真正成长和进步。

第三段：理解他人（240字）

每个人都有自己的思维方式、价值观和生活习惯。当我们固守自己的立场时，我们往往无法理解他人的行为和选择。然而，放下裤腿让我意识到，每个人都有自己独特的经历和背景，我们无法仅凭自己的想法来评判他人。只有在放下裤腿的时候，我们才能够真正体会到他人的苦心与辛酸。通过理解他人，我们能够建立更加深入的人际关系，增加和谐与友善。

第四段：接纳改变（240字）

放下裤腿意味着对改变和不确定性的接纳。生活中，我们常常面临许多不可预料的变化和困境。当我们固执地坚持自己的想法和计划时，我们容易感到焦虑和痛苦。然而，只有当

我们放下裤腿，接纳并适应变化时，我们才能够更好地应对挑战，迈向新的机遇。放下裤腿让我学会放下过去的错误和遗憾，敢于尝试和改变。只有在放下裤腿的时候，我们才能够真正成为更好的自己。

第五段：追求自由（240字）

人生不仅仅是为了满足物质需求和争取权力地位，更是为了追求真正的自由。放下裤腿让我明白，真正的自由来自于内心的宽容和释放。当我们放下对外在世界的执着和欲望时，我们才能够拥有深度和广度的人生体验。放下裤腿让我追求自我解放，不再受到物质和权力的束缚。只有当我们放下裤腿，我们才能够真正自由地生活，追求内心的平静与宁静。

结尾（120字）

放下裤腿的心得体会让我领悟到生活的真谛。只有当我们放下自己的固执和偏见，我们才能够拥抱多元的世界，接纳不同的声音和观点。放下裤腿意味着开放的心态、理解他人、接纳改变和追求自由。让我们学会放下裤腿，愿我们能够成为一个更加成熟和心胸开阔的人，追求真正的幸福和自由。