

解读和读后感有区别(汇总5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。可是读后感怎么写才合适呢?接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

解读和读后感有区别篇一

从论语的洋洋万言中，都可以读到自己想要的工具。作为一个基础教育事情者，我明白了：人应该如何渡过自己生命中的每一天，作为一个平凡人，应该如何过好自己的人生。其实，这正是我们最需要转达给学生的工具。

孔子曰：其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。教师对政治的体贴和了解，对职业的热爱和投入，与同事的团结和相助，对学生的尊重和敬服，对学术的严谨和进取，对自己的要求和自律都在时时刻刻地影响着学生的学风和学校的校风，教师形象直接关系到学生素质的培养。学高为师，德高为范，“立师德，铸师魂，练师功，树师表。”是这个时代的召唤，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”是教师不朽的追求。教书育人是爱的事业，关爱每一位学生是我们教师的责任。教师的爱与众不同，它是严与爱的有机体现，是理智与热情的巧妙结合。因此，在这条门路上，我愿将青春融化在教育的沃土中，和在座的同仁们一起肩负起国家和人民赋予我们的责任，将一只只凝聚着师爱的手高高擎起，搭建一片教育的蓝天！

孔子曰：人不知而不愠，不亦君子乎？是一种平和的心态。生活中经常能见到让你不顺心的事情，看到比你富有的人，看到比你生活的更好的人，往往就会失去心理平衡。二千年前的孔子也曾经遭遇贫穷，当他走到郑国的时候，粮食都断了，他的学生不兴奋的问他，怎么君子也会穷呢，他淡定的

回覆，君子可以安于贫穷，而小人则会因为穷而作乱。这份安于贫穷的心境至为难得，而他之所以能够安于贫穷，正是因为心中有道德的力量，使他能够在贫穷中找到心灵的支点，才不至于失去平和心态。孔子并不掩饰对富足生活的憧憬，他坦诚的说：“如果能够发达，那么纵然去做辛苦的事情，我也愿意。”但他也并不强求：“如果发不了财，那么我就去做我所喜爱的事情。”达致幸福的路径有许多，金钱并非唯一途径，要害在于内心的快乐。他赞赏他的学生颜回：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”颜回是真正把孔子的人生观贯彻到自己的身心之中了，能够在物质的清贫之外，找到自己心灵的牢固和快乐，因为他们的喜怒并不依赖于外物，而存在于内心的宁静与平和。在《侍坐》一篇中，他让几个徒弟各述其志，对那些看似远大的理想，他置之一笑，而当曾点淡然说出自己的人生愿望只是在东风中与童子嬉戏时，他却赞许的颌首。可见孔子在内心并不真的认为君子必须治国平天下，人生最终的追求，仍然是要归结到内心的平静，要能够体味到平凡生活的幸福，而这些，其实都取决于心境。

《论语》关注的是所有平凡人的平凡生活，告诉人们应该怎样去生活才气够达致幸福，它是温暖人心的。而如何生活，是我们每在学习其它种种集美娱乐场之前最应该学习的，也是我们教师最需要转达给学生的，因为它关乎是否能具有健全的人格，是否能拥有充实的内心世界。在今天这个充满了诱惑和选择的年代，孔子的生活之道值得我们去用心感悟。

解读和读后感有区别篇二

这本书很多内容和心理学专业知识相似，比如关注身体，关注呼吸，用正念和正定把潜意识里的痛苦和幸福带到意识层面。

同样的东西，换了名称，用了一些佛教专业术语，和佛式的正念系统。重点叙述了内在小孩的概念，还有祖先历史与你

我同存的概念。这两个概念有点形而上，清浅，还有，指用呼吸呼出所有负面的，吸进幸福的，有点太过轻易，作用叙述过多。相比《身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体》，内容少，有重复，还不够逻辑严密和证据化。偏禅说。

喜欢书里一些比喻。

比如痛苦藏在地下室，被“我”抗拒见到逃避，“我”邀请其他的电影酒精毒品等来让客厅热闹，不给痛苦出来的机会。而实际上，人是要去拥抱痛苦的，让痛苦出来到客厅里，和痛苦相拥而坐交流，就能从痛苦得到好处。

比如，痛苦和快乐都是一种能量，如果不接纳痛苦，痛苦是一种能量，如果不去拥抱抚慰它，他会变成内在小孩把你拉回过去。如果拥抱痛苦和内在小孩，你就能把痛苦拉到当下现在。

人终其一生，思维方式似乎只有一种。比如要活得有价值，有价值要么有钱，要么有权，要么有名，要么得到大家称赞，要么有自由……这常常让人受苦，因为情况多变，应该有各种思维来应对不同的情境，可惜芸芸众生很难做到。可这需要很大的心量，看到更广阔的东西，最好能接近宇宙范围。

心既可以指生理意义上支撑身体血液流动的生理工具，也可以指喜怒哀乐等各种心理情绪，各种情绪和血液一样，同样需要流动起来，如果瘀积就会致郁出问题。

解读和读后感有区别篇三

前两天读了《培根随笔》后，我发现了一个和我想象中不一样的培根。他有着对哲学的执着，对政治的热衷，对生活的热爱，对理想的追求与对困难决不轻言放弃、自强不息的精神和态度。

费兰西斯·培根，英国哲学家、作家。他被马克思称为“整个现代实验的真正始祖。”他在逻辑学、美学、教育学方面也提出许多思想。著有《新工具》《论说随笔文集》等。

在《培根随笔》中培根讲到了爱情、宗教、艺术等一系列的话题，它包括着人们生活中的方方面面。在随笔中，我最喜欢的就是在《论友谊》中，培根说道：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”这说明了朋友是我们身边必不可少的一个角色，可以为我们的生活增添色彩。是啊，朋友是我们生活中必不可少的，我们应该珍惜友谊，因为它来之不易。

解读和读后感有区别篇四

这本书很精美，很简单，是一本小书。

这里面说的方法，也很简单，易行，但是是否能够坚持，因人而异。

按说，这本书如此精美，我不应该折页，但还是折了，因为书是拿来使用的。

我先说我折了哪些页。

p34□关于英雄主义和内疚。作者被当成英雄，不是因为修复错误，而是因为午夜在办公室为工作拼命的精神。如果你足够细心并且有留意别人发邮件时间的习惯，你会看到，很多it人士的发信时间晚于零点。我一直尽量避免这个毛病，我是反其道而行之：作为一个时间管理的践行者，那个时间发信会让我失去公信力。这一页是个好故事，所以我折页保存。

p37□拥抱变化。“应当更加频繁地提供反馈和接收反馈。”这也是很多人常犯的错误。

p51□直接和立即反馈。我曾经和长云探讨正向反馈的事情，他用wii来举例，用wii来进行锻炼□wii会立刻告诉你动作是对了还是错了，如果对了，对人来说就是一个正向反馈，激励人不断地进行下去。在时间管理中，反馈非常重要，所以有些时候别人问我，如果坚持不下去怎么办，我的建议就是找一个人来监督，做到了就奖励，做不到就惩罚。

p55□放下。现在很多人的麻烦是，必须要做出姿态，紧张是一种有用的姿态，会让上司感觉到自己是在用心，所以很多人采用，但是紧张成了习惯并不好，有碍于身心。放下，放松，可以帮助身心恢复平衡。精神紧张的坏处，其实很多人都知道，但是容易忽略，或者认为自己是唯一的幸运儿。

p58□具体的放松方式。其实放松的方式有很多，但最好是试，找到适合自己的那种。

折页是一些切片，适合于我的。番茄工作法，我早就知道，一直感觉，适用于soho□因为他们的时间可以由自己把握，而不是象身在职场中的人，时间需要由上司、客户、下属等支配，但看了这本书后，我有不同的感觉，以前的看法，有些片面了，事实上，番茄工作法的实质，我认为是教给人一种对时间管理的态度，再加上相配的方法和工具等。就番茄工作法本身来说，专注是要旨，设定25分钟或者超过25分钟，全凭个人自由，但在这个时间段里，思想是否能够高度集中，精神能否达到专注的状态，取得怎样的成效，这更重要。

我从去年开始，读书的效率大幅提升，其中一个原因就是专注，在读书的时候，我几乎不做别的，而且即使同是读书，不须讳言，在假期里效率也会更高，因为少打扰，这样的時候，其实我是在使用番茄工作法，只是我的时间间隔，不是象25分钟这样短，而且我也不是严格地按照定好的时间+休息+定好的时间这样，对于番茄工作法，我认为，开始的時候，可以严格地遵守，养成习惯以后，就可以灵活地应用，抓其

实质，而非形式。

对于一个珍惜生命、珍惜时间的人，头脑里会有一个无形的番茄钟，时刻在提醒。

解读和读后感有区别篇五

儒家文化影响了中国的思想，而《论语译注》是一本必读书，里面纪录着孔子对于生活、学习、为人处事的态度。下面我就着重说一我读了这本书后深刻的心得吧！

学而篇第一：

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”这段话的或许意思就是说：学了，然后按一定的时间去实习它，不也很兴奋吗？有志同道合的朋友从远方而来，不也很快乐吗？人家不了解我，我却不怨恨，不也是君子吗？孔子也曾经这样说过：“温故而知新，可以为师矣。”或许的意思也就是说，温习学过的集美娱乐场可以获得新的体会和理解，这样就可以做老师了。但是现在的学生又有几多可以做到把温故而知新作为一种快乐呢？特别是现在的80、90后的大学生又有几多是在下课后去看书的呢？这样的学习状态，我认为是很难以人才的泛起了，也是中国现在的一个状况吧。

但是我相信中国人可以做到的是有朋自远方来，乐乎。因为中国人传统以来都是好客的，我们都喜欢热闹，喜欢一群朋友聚在一起玩、说说话，这样的快乐，我想不会有人不喜欢吧。最后，“人不知而不愠”我想很少有人做到吧。我觉得90后是希望获得别人理解的一代，在被误解的时候，我们会苦恼，面对这样的情况我认为最重要的是要有一颗宽容的心，要做到己所不欲，勿施于人。

颜渊篇第二十：

棘子成曰：“君子质而已矣，何以文为？”子贡曰：“惜乎，夫子之说君子也！驷不及舌。文犹质也，质犹文也。虎豹之亨犹犬羊之亨。”这段话的或许意思是说：棘子成道：“君子只要有好的本质便够了，要那些文采（那些礼节、哪些形式）干什么？”子贡就说，先生这样地谈论君子，可惜说错了。一言既出，驷马难追。本质和文采，是同等重要的。如果把虎豹和犬羊两类兽皮拔去有文采的毛，那么这两类皮革就很少有区别了。

对于这段话，我的理解就是作为人，本质肯定是很重要的，本质甚至可以权衡的天性，人的本质不是先天的，尔后天社会生活和社会实践中形成的。本质是人与动物的区别，人是有思想的，能够完全决定自己的行为 and 思想。好的本质是从好的文采和洽的礼节中体现出来的，那么着能够说是君子不需要有好的文采和礼节吗？我认为不，礼节是人与人之间交往的方式，好的礼节可以使人们之间越发亲密和融合；而文采就是看出这的文化水平了。

读了《论语译注》之后，我真的获益匪浅。让我在为人处世，交友、学习、生活都有了很大的感悟。