

最新乐观的读后感(模板5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。可是读后感怎么写才合适呢？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

乐观的读后感篇一

《理性乐观派》，每天10-15页的范围，一共20天精读完成。这本书给了我很大的观念影响，让我开始脱离一些“被悲观”的心理压力，也让我明白很多我原本并不理解的事情，比如交换，比如创新，比如知识分享。

我尝试想要更仔细地去引用书中的例子来丰富我的收获，我发现这对我而言难度很大，因为这一次的“精读”，我只能说是略读。

我按照我理解的一些收获，尽量尝试用语言去描述它们。文章很长，我相信没几个人有耐心看完它，但我还是想写出来。作为我了解知识分享以后的第一篇文章吧。

关键的一点，我的收获刷新了我浅显的认知，我为此感到满足。

一关于交换

在读了《稀缺》以后，我真的从来没想到，贫穷可能还有可能是其他方式造成的，那就是“自给自足”。智人在20多万年的发展历程中，促进人类繁荣和富强的，是交换，交换的出现，促进了专业化，让人类节省了更多的时间，把他们从吃喝拉撒的忙碌阶段解放了出来。

我终于明白自己的家庭中存在着怎样的问题，哪怕我现在改变不了，我终究发现了这个问题。

作者说：自给自足就是贫穷。

因为自给自足的生活中，你需要花更多的时间去满足自己的吃喝拉撒睡，而你还不能因此赚到钱。如果你懂得交换，比如你专门种菜，把卖菜的钱用来换肉，那你就不需要又养一

头猪才有肉吃了，而是可以把养猪的时间用来研究种菜，如何种菜才能达到最大收成等等。

这是交换的精髓。交换解放的是我们的时间，还有体力，它可以让我们有更多休闲娱乐，而不必总是为了吃喝拉撒睡而日夜忙碌。

当我从这个角度去反观自己自小生活的家庭，发现它就是陷入这样一种糟糕的状态中。当然我知道这不是家人的错，因为他们本身也不懂。甚至这些思想也在一直影响着我：我希望自己缝好那件衣服，我希望自己可以打磨那张椅子，我希望自己可以学习如何打理阳台上的多肉……我想，我应该幸亏自己是个忙碌的人，以上这些事情我没做过，因为我真的挤不出时间来做，继而花一点钱就可以做到的事，我何苦要花那么多更有价值的时间？多肉我也不养了，我养一些好养的植物也可以呀，这并不影响我让自己家阳台成为绿意盎然的阳台。

交换，在这本书阅读了以后，让我的认识是直达内心深处的，我开始学会衡量自己的付出与收获，开始对自己的时间与金钱做出合理的安排。

二关于创新

多少年来，我为自己作为一名“设计师”而缺乏创新时感到非常不自信。我以前认为，创新是与生俱来的，而我未能更好地展示创新，因为我本身没有这样的天分。

所谓的创新，其实根本就很少“真正”的创新，它不过是综合信息的组合，确切地说应该是“交配”。这来源于人们热衷于把自己的知识分享出来，然后与其他信息组合、交配，产生了创新。也就是说，创新其实跟我们过去看的《优秀到不能被忽视》一书（或其他相关书籍）所说的那样，当你对自己的专业有了足够的了解和认识以后创新就会自然而然发生。

再看看乔布斯关于电子设备的创新，如果要问他哪一项创新是他与生俱来的、与其他知识没有任何关联的？根本没有。他的每一项创新都是启发于他所接触到的信息，再与自己头脑中已知的信息进行组合而来。比如苹果设备上的字体，也是因为他大学时学了字体课程以后被深深吸引，才花了巨款

研发了无称线字体。

我属于后知后觉的人，如此简单的道理，到现在才深有感触。因此也让我更清楚，不管在自己的育儿上，还是专业上，我只能投入更多的时间才能促进自己的创新才能。而这个过程，除了要看他人的知识分享，自己也需要积极做到知识分享。

三关于知识分享

当你有一个好点子的时候，如果你不分享出来，其实是无价值的。当你分享出来，让他人看到，进而使得某个人进一步想到了其他点子，又分享了出来，又有其他人看到……然后，总会有更创新的点子出现，人类的发展，或许就基于你分享的这一点点小知识而有了巨大的进步。想想看，是不是感到动力十足？

我这几年几乎每天都保持输出，但是只保存在自己的笔记本内，并不是没有想过要分享，而是没有坚持下来。现在我看到了自己这几年来“埋头苦读”的有限。我打算改变这个局面，慢慢去学会分享，哪怕仅仅是我落实、收获中的一个小点，我都认为分享出来就是有作用的。

而我分享的方向，就是：读书、育儿、设计……

任何一个收获、一个因果、一个归纳，通过自媒体平台，去记录自己的成长过程。

我希望可以组织几个朋友一起执行这件事，每周两篇，字数在1000字以内即可，而且题材不限，可以是抱怨文，可以是流水账等等。

我应该如何寻找这部分的好友呢？

四关于食物

在三月份，读了《谷物大脑》，然后开始根据里面的饮食结构来调整自己的饮食。我在这个过程中经历的其实并不多，最重要的是需要跨过那个“被诱惑”的过程。

而本书中所描述的集约式农业，让人类从农耕社会解放出来，再也不担心饥荒的出现。可是需要注意的，反而是过量饮食带来的影响。

从书中我可以知道，我们根本无需为粮食担心，我们的集约式农业技术足以产生足够多的食物供给人类生活。但是，我依然需要担心的是这些食物的过多诱惑带来的影响：甜食、

碳水化合物……一切对大脑有害的食物。

虽然我在阅读过程中也觉得乐观，人类终究要吃食物，吃得饱就行。可是我并不希望这样，我希望我可以理性地选择，健康地生活，然后精神抖擞地思考。而《谷物大脑》就让我做到了。

五关于城市

身处广州这座一线城市有10多年了，我不仅仅是适应这里的生活，更多的是爱这里的生活。而我也终于明白为什么越来越多的人都要奔向大城市：因为大城市经济发达，交换快捷，也越来越专业化，它可以为我们带来更多的可能性。

本书中呈现的城市就是这样，虽然城市人口密集，可是却能让地球其他地方保持自然生态的环境，这样一来就可以让更多的植物去吸收人类排出的二氧化碳。也因为集约式农业，让更多土地得以利用，这真的是双赢。

而且，城市的人口越多，就越繁荣，也越能促进交换的经济。每个人可以通过自己的专业劳动，去换取自己想要的物品。赚多大钱，就享受多大的奢华。

书中所包含的信息，是人类生活涉及到的方方面面。作为第一次这样匆忙的略读，我觉得是不足够的。因此我希望可以再读一次精读，而且重点是在理解作者的验证逻辑上，看他用什么样的方式去推翻悲观主义的观点，让读者信任他并成为一个理性乐观派。

乐观的读后感篇二

我想这本书最吸引我的地方在于他的封面，五颜六色五彩缤纷给人的感觉特别开心，特别精力充沛，我想这也是乐观最想表达的看法。

为了督促自己读书，我自己对于每一期的读书都进行一个读书的总结，也算是对于书的内容的回馈与自己感受，看书最重要的不是别人说了什么，而是我们自己对于书中内容的想

法与之后的行动。这是一本集教育与实践于一体的书，能教会我们去改变看待问题的方法，去思考我们在养育孩子中的做法，所以还是需要用心去读的。

第一章悲观在流行

从开篇起，作者提到了他有这个积极心理学研究倾向的原因，小儿麻痹症的治疗方式却实是具有划时代的意义，因为它让我们意识到，一小点的菌体是能让我们的免疫系统可以更有力量地抵抗外来的细菌的。就像在罗马时代，有两个参议员在议会上吃了砒霜，结果第二天还是如正常人出在在议会上引起了很大的哄动。因为所有的事物好与不好，不在于事物本身，还要视乎事物的数量，好与不好总会有一个临界点的呢，找到这个临界点很重要。

后来作者提到发现“习得性无助”的过程，他发现人类面对许多无法控制的事件时的反应：经常试都不试就放弃了。这于我家的女儿，这种情况真的经常出现，当我发现之后，我会跟她说，你要先自己试过，自己努力过，妈妈才会去帮助你的，因为你真正付出了努力后，无论结果如何，妈妈都会肯定你的。但是如果你不试，那你为什么让我去给予帮助呢？我觉得这属于一种精神依赖，或者说一种自卑的表现，发展下去当然会和抑郁症有一定的关系。

育儿先育己，当我们父母学会怎样去引导小孩，也许我们能给予他一种能量，给予他一种生活的勇气，这些都是需要我们去努力的。书中说，本书的目的在于教导父母、老师及整个教育系统如何教会儿童习得性乐观。我还是非常期待的。

第二章乐观需要从小培养

执着地坚持：提到这位妈妈的做法并不是去和小孩争论谁得谁错，不是去指责小孩的行为，而是用心去发现、去体会小孩这个行为背后的需要，然后给予合理的回应。虽然小孩一

开始的`行为相当危险，但发现小孩的需要后带到其他安全的地方，继续让他得到掌控感。这个故事真的让我很受启发，我觉得小孩经常有些危险的行为，而且是纯粹是为了她的好奇心去探索，而我们的指责并不能得到真正好的效果，因为他的好奇心并没有得到满足，或者我该去想一下，我该用怎样的办法既安全又能满足她的好奇心。

糟糕的示范：父亲在这个过程中犯了三个错误：

1、父亲说的每一件事几乎都不是真的。我觉得给小孩一个真实的标准真的很重要，他做不了就是做不了，即使你跟他说他可以，他还是会认为自己不行，因为他是通过他的主观情感来判断的，只有他真正能做到这件事情的时候，他才会有肯定自己的想法。就像我女儿在用学习筷吃饭，有时候她菜夹不好，然后试了几下不行就心急，就开始很生气地让我帮忙，我会说要不你再试试别的方法，你刚才还是夹得挺好的啊。但这其实没有缓解她的情绪，因为她还是没夹到，只有当她通过自己努力夹到后她才会停下生气的面孔。

2、为了让伊恩高兴，父亲接手，为伊恩做一个他自己无法做到的东西。这也是一个大的错误，这个是小孩自己的事情，我们该去教导小孩自己的事情要自己做的，即使我做得再好，那也只是我的，而不是小孩的。

3、父亲应该对伊恩解释失败的原因并提出反证。这个真的很重要，因为失败只是一个暂时的现象，现在的情境并不能代表过去，也不能代表未来，如果我们只是因为一次失败就觉得自己是个失败者，自己特别无能，那当我们以后遇到相同的事情相同的挫折时就会不断加深这样的想法了。

远离悲观：是需要我们的共情，去体会小孩的感受，给予他自己生活中也遇到的问题，让他知道这只是一个暂时的过程，我们还可以通过其他方法其他手段来改变的。

书里面提及的例子真的很好，而且我觉得反面的例子能让我们看到我们在处理问题的过程中是否也犯了相类似的错误，只有意识到自己的错误我们才能更好地改正呢！而正面的例子又教会我们去发现处理问题的方法，给我们例子来学会表达的方式。

乐观的读后感篇三

读完《教出乐观的孩子》整本书，感觉有些内容一遍看完，还不能很好地消化，但给我总的一个感受就是积极、乐观，给我们传递着正能量，难怪称之为“积极心理学”。

这让我想起一件事：那时儿子江江5岁左右，由于我婆婆每个月要去服侍太公10天不在家了。记得那个冬天的早上，我起床后，到厨房打开水、拿早饭，结果在路上碰到穿着单薄的睡衣、流着眼泪的儿子。当时我鼻子一酸，眼泪就想掉下来：我们两个没人管、没人疼，老公又腰椎不好不能来看我们。但是我转念一想：哎，这不是可以当作对我们两个的考验。我不会去刻意制造困难，让孩子吃苦头，但是遇到困难，我们就要想办法解决，提高孩子的生存等能力。这样一想我轻松了许多，于是我调整好自己的情绪对儿子说：“江江，妈妈很高兴你能跑出来迎接我，下次醒来早还可以帮妈妈的小助手。但是今天有2个小事情没做好：第一，大冬天没穿好衣服；第二，哭鼻子。下次你能改掉这两个坏毛病吗？”这样既教育孩子，又给孩子提供了一个应对生活困境的好方法，而且我自己也变成了一个独立自主不怨天尤人的好妈妈。这真是一箭三雕的好事情。

其实这只是人的一念之差而已。如果我按着前一次的感觉走，我会一直沉浸在痛苦当中，越觉得好像全天下的人都亏欠你似的。我一直记得这样一句话“塞翁失马，焉知非福”，好坏都不是绝对的，好事中也存在着坏的隐患，坏事中也存在着好事的兆头，事物都有两面性。在生活、工作中遇到不开心的事，我会鼓励自己：这也许是好运快要近了，在这样的

逆境中我才能更快地成长起来，没有什么过不去的坎，放宽眼界，其实这算不了什么。确实一件事在当时认为是很难过、很痛苦的，但你过去了一段时间，再回过头去看看，也许真的不算什么。

乐观的读后感篇四

一个风和日丽的早晨，我一边沐浴着阳光，一边看着《乐观与悲观》这篇短文。

短文讲述的是一个家庭有一对双胞胎。一个孩子非常悲观，另一个则非常乐观。爸爸便想改善兄弟俩，于是把过于悲观的孩子放到一个满是新玩具的房间里，把过于乐观的孩子放进一个堆满马粪的房间里。一天后爸爸去看悲观的孩子，走进房间问：你怎么不完玩具呀？孩子回答：我会把玩具玩坏的。爸爸又走到乐观孩子的前面，看见孩子在马粪堆中掏什么。父亲不解，便问孩子。孩子回答道：爸爸也许马粪下面有一匹小马驹呢！

我觉得乐观是人走向成功的一条捷径，而悲观则会帮你绕回起点。乐观的人会在实战中越战越勇。即使失败，乐观人也会向前看，把失败当作一次教训，路越走越宽。而悲观的人则整天沉浸在痛苦之中，路越走越窄导致自己把自己推到悬崖边上。

有一次两个人走在沙漠上，两个人又饥又渴。走了很久两个人终于找到了半瓶水，悲观的人说：走了这么久才找到了半瓶水，累死我啦。乐观的人则说：太好了，终于找到了半瓶水悲观的人决定不走了，因为他觉得资源有限，根本走不出去。而乐观的人则坚信自己能走出去。最终乐观的人走出了沙漠。悲观的人则永远躺在了这片寂静的沙漠上化成了那一粒粒沙。

记住只有乐观才能带你走向光明，让你摆脱黑暗的阴影，让

你走出死亡的边境。所以乐观是你走向成功不可缺少的钥匙！

文档为doc格式

乐观的读后感篇五

读了这本书之后，我知道了如何培养乐观的孩子。有以下几方面：

一、让孩子感受到父母的爱

随时从父母那里得到坚定支持的孩子，会认为生活可以信赖，人生充满机会。即使生活中偶然出现艰难、失望的境遇，他们仍然能对生活保持积极的态度。

尊重孩子，是对孩子表示支持的最好方式。母亲在听孩子说话时要热心、不急躁，无论孩子说什么都要表现出兴趣，切忌咒骂或讽刺挖苦。

孩子不小心打碎了杯子，父母不要对孩子说：“你真蠢，这点小事都做不好。”这会损害孩子对自身价值的承认以及对你的信任。你不妨换一种口气说：“没有关系，以后多注意点。”

做父母，就是要用一颗纯净的心去理解孩子，爱护孩子。但是，父母千万不要把疼爱变成瞎吹滥捧。不分青红皂白地赞扬孩子，会增加孩子的无助感。因为孩子对过分的夸奖有着敏锐的直觉。

二、对孩子说“你能做好”

乐观的孩子，总是觉得自己能够驾驭生活，能够克服学习中的困难，能够摆脱人生中的痛苦。作为父母，首先要帮助孩子树立切合实际的期望目标，并且清楚自己的孩子要怎样做

才能达到那个目标，最后，对孩子迈向目标的每一个细微的进展，都给予鼓励和赞扬。

三、父母要保持乐观情绪

孩子不可能总是按照父母说的那样去做，但肯定会仿照父母做的那样去做。因此要想孩子乐观，父母自己必须表现乐观。看着母亲一边料理家务一边哼着小曲时，孩子自然会感到快乐。

如果父母整天抱怨，表现很悲观，孩子自然不会觉得快乐。在生活中，父母还要注意自己的言行，常说些积极乐观的话，比如孩子抱怨说：“我太笨了，连足球都踢不好。”这时父母最好说：“你刚刚练习，踢到这个程度已不错了，以后经过努力，你一定会成为足球健将的。”如果父母是一个乐观的人，孩子成为一个乐观主义者的机率就会相当大。

四、利用小伙伴的影响力

父母要懂得：孩子的成绩能被小伙伴承认，会增加孩子的自尊心，对培养乐观品格非常有好处。小红8岁，上小学三年级，文化课十分出色，但体育课却不及格。小明的体育课特别好，文化课却是中等。小红的母亲让她向小明学习体育。小红说：“小明的文化课不好，我不喜欢他。”母亲说：“他教你体育，你帮助他学文化课，你们正好可以取长补短。”小红同意了母亲的做法，几个月后，她在体育课上取得了好成绩。

这种影响力的诀窍，在于利用孩子的攀比心理来激发他们积极向上，并乐观地改变自己的不足。父母要多引导他们全面地分析新伙伴的优缺点，让他们以积极乐观的态度去处理人际关系。

总之，乐观的生活能培养出孩子豁达的心胸和充分的自信，这是生活中一个良好的习惯，如果你想做一个好父母，请帮

助孩子养成这种乐观的精神，它会使孩子受益终生。