

# 2023年天晴了的时候读后感 一个人的好天气读后感(大全5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 天晴了的时候读后感篇一

没有什么跌宕起伏的情节，很平淡很真实。20来岁的迷茫的青春。主人公知寿5岁父母离异，与母亲生活但是关系比较疏远，学历不高，前后经历2次分手，做着底层工作，拿着微薄的工资，有点自卑，不善言谈，不习惯表露自己的情感，对人有点冷漠，比较慢热，有喜欢偷藏别人小物件的癖好，后来她母亲要去中国工作，她拒绝同行，于是她被安排到东京和一个远房亲戚70多岁的老奶奶吟子同住，这老奶奶性格跟她挺很像，都有点怪，人生过得也不太如意，年轻时和一个中国人两情相悦，但是被家人棒打鸳鸯了，后来跟别人结婚了，但是丈夫又死了，中间可能有其他交往经历但是没有再婚，喜欢养猫作伴，但是这些不如意并没有影响到她积极生活勇气，70来岁了，她还会种花种草，打理自己的房子，做好吃的，养养猫，跳跳舞，还会为了心仪的人穿漂亮的衣服，化好看的妆，后来很一个年龄相仿的老爷爷好上了，是她的舞伴，他们一起吃饭，约会，旅游，参加跳舞表演，日子过的还是挺恰意的。

刚知寿开始和老奶奶同住觉得做什么都觉得很尴尬很不自在，总想着快点搬出去自己住。后来在一起生活久，冷漠的她也有了感情，与老奶奶渐渐成为彼此亲近的人，她可以放下戒备和老奶奶倾诉，本来应该是一个归宿的地方了，但是她还是搬出去自己住了，因为她还是有追求的，不想一辈子就这样依赖别人糊涂过去。

## 天晴了的时候读后感篇二

据大学网报道，公共卫生专家建议：办公室一族最好每天至少站立1小时，有助于预防肥胖和心脏病，甚至是癌症。长时间坐着的人多站站，对健康十分有利。

站立的好处数不胜数

比如它能改善姿势，缓解你的背部疼痛；它可以加速你的血液循环，促进心血管健康；它还能提高你身体的机动性，让你多走动。

当人站着或处于活动状态时，身体需要的能量增加，心率也会加快。通常来说，站立时，心率平均每分钟会加快10次，人体每分钟进而能多燃烧0.7千卡的热量，1小时则是50千卡。芬顿教授说，站着时，人们会更愿意走动，爬楼梯的几率也会提高。

长时间坐着办公、看电视等，对健康的危害极大

需要大家下意识地用其他活动来打断这种久坐、静坐的状态，比如站着接电话、起身干家务、站着看电视等。英国心脏基金会高级护士艾米·汤普森也表示：“心脏是你身体中最重要的部分，不论是散步还是爬楼梯，只要能让你的心跳加快，都会对你的健康产生比较大的影响。”

为了解决久坐的问题，今年10月，英国公共卫生局将发布新的指导方针，推动大家通过一些生活方式的小改变，真正动起来，具体的措施包括：和家人一起散步、坐公交时提前一站下车、和朋友或同事一起慢跑等。

## 天晴了的时候读后感篇三

《一个人的好天气》讲述的是，一个非常简单的故事，简单

到不算一个故事，简单到只要你随处找一个20多岁的人问一下，可能都会得到一个差不多的故事，然而就是这样的随处可见，吸引了人。

20岁的知寿是飞特族(freeters)[]在日本高中毕业后，不愿意继续读大学，自己一个人上东京，打工养活自己。所谓飞特族就是，没有固定的工作，只靠短期工作养活自己，需要赚钱的时候才去赚钱。

整整一本书，就是说这样的一个飞特族，来到东京后与和自己完全不同一个时代的老奶奶吟子的生活。整本书，分成4个部分，分别是春天、夏天、秋天和冬天，讲述了知寿来到东京一年的生活。在这一年里，知寿打着好几份工作，丢了一个男朋友，交了一个男朋友，又丢了一个男朋友，其余就是呆在老房子里与舅姥姥吟子过着最为普通也最为无聊的生活。

整本书到最后，都没有给人一个明确的、清晰的、积极的信息，就仅仅是讲述一种人的生活，讲述了一种人的心情。在我的眼里，知寿的生活是灰暗的，不固定的工作，不顺利的爱情，悲观的人生态度。仿佛在她的生活中，都是充满烦恼和不如意的。怎么说呢~就是让我感觉到很“颓”……我是不愿意成为这样的人的，我希望过一些更加积极的生活。

知寿的生活，其实不是工作不好，也不是住的环境不好，爱情也跟大家的爱情一样，只是她似乎对什么都很警戒，一直在用尽全力地保护自己，把自己蜷在一个玻璃罩里面，以致不能够感受到生活更加美好和积极的一面。

我说的不好，只是主人公的生活态度，就书的本身而言，我认为还是写得不错的。环境的描写很细腻，语句很简洁，让人看得很舒服。看一个与自己完全不同的人生活，也是看小说的魅力所在。

现在，社会上的飞特族越来越多，当然他们有很大一部分的

生活态度还是很积极的，他们赚钱就是为了做自己喜欢的事情，赚够了就去享受，不够钱了再去赚钱，这是一种新的生活方式，我不懂得评价这究竟是好还是不好，不过做飞特族还是需要本钱的，我暂时还没有资格过这样的生活。

## 天晴了的时候读后感篇四

是“地球一小时”来到中国的第九年。今年的主题是“蓝天自造”，号召更多人关注空气污染，推动解决方案，应对雾霾，找回蓝天。

南昌雾霾严重，为进一步增强环境意识，激发大家的使命感和责任感，促进我办节能工作开展，在此，向全系统发出如下倡议：

2、积极宣传“地球一小时”行动。将“地球一小时”活动信息传达给家人、同学、朋友等身边的所有人，鼓励邀请更多的人共同参与到此项活动中来。

一个人熄灯一小时，或许微不足道；但每人熄灯一小时，将聚沙成塔，滴水成河。从我做起，从一点一滴做起，让城市里的星空更灿烂、空气更清新，让我们以实际行动应对雾霾蓝天自造！

## 天晴了的时候读后感篇五

在生活中，尽管每个人的经历和境况有千差万别的不同之处，但人的情绪总是表现为愉快和不愉快两种。大量事实证明：情绪与健康有着密切的关系：能经常保持乐观态度、情绪愉快对身体健康十分有利；相反，心情不佳时产生的悲伤、抑郁、焦虑、恐惧、愤怒、暴躁等不良情绪，都可能成为疾病或灾祸的诱因，给身心健康带来毁损。

国外有个研究机构曾调查过百位超过百岁老寿星的食谱，发

现这些老寿星们日常摄入的食物，并不相同。但他们都有一个共同点，即不论在什么样的境遇里都能保持快乐的心态。乐观愉快的情绪可以赋予生命以活力，甚至可以说是在整个自然界都通用的法则。有人作过这样一个试验：把装有兔子的笼子放在装有狼的笼子旁边，尽管狼不能伤害到兔子，但几天过后，兔子却因不吃不喝而身亡。兔子是因受到惊吓而去世的。有的研究者还做过这样的试验：在果树旁播放适宜的音乐，可以促进果树开花结果。科学试验证实，当人乐观愉快时，人体通过生化过程使血液中增加有利于健康的化学物质，如激素、酶和乙酰胆碱等，起着调节血液流量与兴奋神经细胞的作用，使人体处于良好的机能状态。而当人的情绪有所波动、产生消极悲伤情感，超过正常的生理限度时，就会造成生理机能失调，导致疾病的发生。医学专家根据大量的病历分析证明，消极恶劣的情绪会引起心理矛盾，造成心理及体力的过度消耗，导致免疫能力下降，从而使各种疾病甚至癌症发生。精神上长期处于忧郁状态会导致胃肠系统的疾病，因为情绪抑郁会使胃肠蠕动和消化液的分泌受到抑制，进而引起食欲的减退，甚至导致胃肠功能紊乱和器质性的损伤。具体地说，一小时盛怒造成的体力与精神的消耗，相当于3天中一共加班6小时以上的消耗，盛怒有时还能使人暴亡。

然而，我们并不是生活在真空地带，不可能总是面对顺心如意的环境，也就不可能时时处处都有好心情。这就要求我们要努力培养良好的情绪，有意识地控制和消除不良情绪，以维护身体健康。