

# 最新邓亚萍自传读后感(优质5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。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？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

## 邓亚萍自传读后感篇一

1月13日我们迎来了寒假，大家开心的不得了。当然，我也不例外。

在寒假里，我的时间在爸爸妈妈的指导下安排的非常妥当：早上八点钟起床，九点——十二点是作业时间。下午两点——四点务必完成早上未完成的作业，如还有时间就可以看点课外书。其余的时间就可以灵活安排了。

在这个寒假里，我学会了许多东西，也懂得了不少道理。打羽毛球——就是我印象中最深刻的事情。

一天下午，妈妈提议说：“我们去打羽毛球好吗？”“好呀！”我兴奋地叫了起来。可是，我还不会打羽毛球，怎么办？妈妈好像看透了我的心思：“没关系，到时我教你打，打羽毛球是很快就可以学会的。”到了羽毛球馆，妈妈先告诉我：右手拿球拍，左手发球，右手接着使劲拍过去球向上抛，手就用力拍过去。接球也一样。要估计它降落到什么地方，拿球拍一下打出去。就ok了。还要注意，不能压球。妈妈示范了几次，就让我练习。练习了几次，终于学会了！

这个假期我很开心，这次让我学会了也懂得了这个道理：只要多练习一定能成功！

## 邓亚萍自传读后感篇二

这个星期赶鸭子上架尝试着做电话营销，和一群没见过面的老女人和老男人打电话，倒也颇有收获，说不定可以开发出电话营销这门课出来呢！

刚开始总是不想打，因为不知道对方会是怎样的主，总怕被人吼或是会被骂一通，反正是能拖则拖（主要也是没有压力），等到拖不过去的时候（我刚开始是拖到十点半后打几通电话），但是越打会越顺手、到后面几天，客户说得再恶劣的电话都不会放在心上，心想最多下次不打给你就是了。当然碰到超恶的，挂完电话后会说上一句“真没教养”，再和同事交流几句，心情会变得很好（好象和同事的交流更有话题了）。

千万不要一上来就滔滔不绝的介绍自己的公司和产品，而应该先聊聊对方感兴趣的话题和对方交朋友，说明我们的产品可以带给客户的好处（这些可得重点和难点，我还在总结中）。多问些开放式的问题，全面收集对方的信息。

开场白、电话前的准备技巧是需要实际经历去累积的，（我感觉看书和听老师讲电话营销课是学不来的）。当然，刚开始你可以将每句要说要问的话写下来，照本宣科，慢慢的你就很自然的说出你想说的。

千万不要因为客户一次拒绝或者是冷言冷语你就把他列入黑名单，除非对方非常坚决的告诉你，以后不要打电话给我了，我不需要。否则你一定要积极的跟进，极少有客户第一次接触就会跟你确定购买（那钱也太好挣了），尽可能的积极跟进打过电话的客户。当然，这里面还是有技巧的，总不能每次跟进的时候干巴巴的问同一个问题，那脾气再好也会被你烦死。

如果有前台小mm转接，一听出来是推销的就直接说不需要然

后不客气的把电话挂上，当然这是别人的工作职责无可厚非。

我们可以“灵活”一点（应该是连哄带骗），可以跟前台说找哪位老总，有的当时就给转，有的会问什么事，不妨说说是哪位老总的的朋友呀或是政府部门的，反正把前台弄得摸不着头脑，但是还很客气就对了（是不是有点不太厚道呀）。

巴金说，没有技巧才是最高的技巧。

电话营销也是如此吧。

### 邓亚萍自传读后感篇三

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生版和女生版），这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒

芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

## 邓亚萍自传读后感篇四

7月1日，中共中央在人民大会堂举行了庆祝中国共产党成立95周年紀念大会，李克强、张德江、俞正声、刘云山、王岐山、张高丽出席大会。总书记在会上做了一万余字的长篇讲话，内涵异常丰富。

这篇贯穿了历史、现实的重要讲话，以八个字统贯全文：“不忘初心，继续前进”。

不忘初心，是不忘记自己从何而来，为何而去。中国共产党的成立与成长一直伴随着中华民族的救亡图存，一种民族危亡的紧迫感深植于中国共产党的精神基因中。这使得中国共产党的所思所为一直围绕着整个民族的复兴。一开始是救亡，如今是富强。其核心无非是围绕两个字展开：人民。

95年来，这颗初心未黯，使得中国共产党始终能在关键的历史时刻，破除和超越利益固化的藩篱，把整个政党的精神一遍遍拓宽，从而避免了这个拥有8800多万党员的政党沦为某些人或者某些群体的“私产”。

扎根于人民，来源于人民，服务于人民，这是中国共产党有别于其他西方政党的鲜明特色，也将成为其长期执政的坚实基础。

在昨天的讲话中，总书记还提到了“中国方案”：“中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案”。

几年前，很多学者广泛讨论“中国模式”，认为中国的崛起创造了一个有别于西方的发展模式，甚至超越了西方。但中

国一直保持了谨慎，并没有在正式场合引用“中国模式”一词。从实践看，中国的发展道路一直在探索和完善中，但也有一条主线一直坚持了下来：人民立场，从而形成了中国特色的发展道路。

这次总书记提出了解决人类发展问题的“中国方案”，这个方案不是对现有西方制度的简单复制，更是完善和超越，是更好的社会制度设计。但绝不是像西方某些国家一样，对自身文化怀有盲目的优越，以普世自居，强加于人，而是一个可供选择的，有中国的鲜明特色，也有一定的普遍规律的“中国方案”。

正像总书记所说的，历史没有终结，历史也不会被终结。“中国方案”来源于我们对发展道路、理论、制度和文化的自信。总书记说，“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信”。对道路、理论和制度的实践也会慢慢内化为文化的基因，因此，文化自信是更深层次的民族品格。但中国的文化自信是自尊，能坚持自己的根本，绝不是“文明与野蛮”的盲目自傲。

这种平等、开放的文化观，可以让“中国方案”寻找到更多的知音。这也是中国参与全球治理、推动新的国际秩序的一个根本心态。

一、机会难得，学习气氛浓厚。

参加这次培训的同志们都很珍惜这次难得的学习机会，在最短的时间内完成了由教育工作者到学生的角色转换，认真、虚心、诚恳地接受培训，态度端正、学习专注，从教育局领导到学校校长都能专心致志，全神贯注，认真的聆听和记录，及时完成作业，如饥似渴地接受着新鲜的理念。大家都觉得机会是如此的难得，学习气氛十分浓厚，仿佛回到了学生时代。

## 二、异彩纷呈，讲座全面系统。

专家、教授的讲座就象是一顿丰盛的大餐，精美地呈现在我们的面前，真是“听君一席话，胜读十年书”。各位专家、教授毫无保留的把自己在学习和工作中的经验拿出来与大家分享，深入浅出，可谓是异彩纷呈。刘华蓉教授报告：教育管理中的危机和舆论应对和李雯教授的“学校安全工作理论、政策与实践”，对指导实际工作有较大帮助，使我们不仅了解了全国学校安全的现状，也对如何做好学校的安全管理有了新的思路。更重要的是懂得如何处理校园突发事件和应对各种媒体，理解什么叫“媒治”。做好学校安全工作，需要脚踏实地，持之以恒，不能心存侥幸。余祖光副所长的讲座，使我对职业教育人才培养模式、影响因素及改革走向有了新的认识，理解了什么叫“工业文化缺失”。聆听了孙霄兵副部长对《国家中长期教育发展纲要》的解读，明白了基础教育改革的重点，知道了做为一个人才，不只要懂外语，更要懂国际规则、懂中国国情。

## 三、学无止境，更新学习观念。

听专家、教授们滔滔不绝、挥洒自如的讲座，心中十分佩服他们的口才，佩服他们的自信，佩服他们的敏锐，佩服他们知识的渊博。想想如此才气从何而来？所有人都是走着同一条道，那就是不断的读书学习，关注专业知识，关注国家大事，日复一日，永无止境。就像听课时孙部长说过的一句话：“人生是一个长跑，要一直坚持下去。”学习也是如此，要让读书学习已像吃饭睡觉一样，成为我们必不可少的生活方式。我虽然不能教育教学的专家，但我可以从现在起就行动起来，像专家一样投入到读书学习的活动中去，让读书学习也成为我生命活动中不可或缺的组成部分。对照自己的工作实际，将所学知识为我所用。

培训学习虽然已经结束了，但我知道有更重的学习和工作任务在后面。思想在我们的头脑中，工作在我们的手中，坐而

言，不如起而行！路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。让我们借市教育局开展“学习工程”的东风，重新树立终身学习的观念：为做一名合格的教育工作者努力学习，为培养出更多创新人才努力工作。

教师是“人类灵魂的工程师”，肩负着为祖国的建设与发展培养人才的历史使命。怎样才能不辜负“人类灵魂工程师”这一光荣的称号，怎样才能完成党赋予的培养人才的责任，这是每个教师必须认真对待并要用实践作出回答的问题。

我认为，好教师首先必须有敬业精神，要毕生忠诚党的教育事业。要做到这一点，就应充分认识教师工作的意义，从而深深地热爱教育事业。现代的时代是一个竞争激烈的时代。国与国的竞争主要体现为综合国力的竞争，综合国力的竞争归根结底是人才的竞争，而人才的培养靠的是教育，靠的是教师兢兢业业的工作。只有深深地认识这一点，才能激发对教师工作的热爱，也才能把这种爱倾注到对学生的教育中去。

“师者，所以传道、授业、解惑也。”教师的具体工作在于“传道、授业、解惑”，也就是说教师要通过自身的教学实践，给学生传授知识，培养学生的实践能力，使学生懂得、各种事理。这就要求教师应具有“学而不厌，悔人不倦”来开拓学生的知识视野，丰富学生的知识储备，并在此基础上，培养学生运用知识解决实际问题的能力。与此同时，教师要有崇高的理想，完善的道德情操，坚定的信念，顽强的意志品质，并用它们对学生进行潜移默化的影响和熏陶。这样，才能培养出祖国需要的，全面发展的，能适应竞争形势的有用之才。

其次，必须热爱自己的教育对象——学生。教师应该是一位雕塑大师，能将一块坯材，用自己的思想与感情，将它雕塑成一件艺术精品。从本质上看，学生并不存在好与差之分，“差生”之所以“差”，原因在于他们潜能被种种主客观因素所束缚，而未得到充分的释放而已。来自学生自身的

主观因素和来自客观的影响。主客观的因素，都会严重束缚学生内在潜能的发挥，都会成为学生健康成长与发展的障碍。正因如此，我们教师对这些所谓的“差生”，更应加备的关爱与呵护。在他们身上，我们要倾注全部的爱，去发现他们学习上每一点一滴的进步，去寻找他们生活中，品德上每一个闪光点，然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，恢复感到温暖，增强自信，从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃。

第三，一个好教师还必须十分重视“言传”外的“身教”，要以自身的行为去影响学习，真正成为学生的表率使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。除此之外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

经过这次师德师风学习周，我受益良多；师德师风的建设对于一个学校是十分重要的组成部分，只有师德师风良好的环境学生才能健康茁壮成长；老师才能取得更好的教学成果。

## 邓亚萍自传读后感篇五

引导语：欢迎大家阅读邓亚萍的励志故事，希望对你的人生有所启发。

邓亚萍是乒乓球历史上最伟大的女子选手，她5岁起就随父亲学打球，1988年进入国家队，先后获得14次世界冠军头



衔；在乒坛世界排名连续8年保持第一，是排名世界第一时间最长的女运动员，成为唯一蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员，并获得4枚奥运会金牌，其中包括单打和与乔红组合的双打。

童年的邓亚萍，因为受当时体育教练父亲的影响，立志做一名优秀的运动员。但是她个子矮，手脚粗短，根本不符合体校的要求，体校的大门没能向她敞开。于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完体能课后，必须还要做100个发球接球的动作。邓亚萍虽然只有七八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上了沙袋，而且把木牌换成了铁牌。

对一个孩子来说，这是多么难能可贵！这不但要使身体备受煎熬，心里方面也要承受巨大的压力。小小的她，每闪、展、腾、挪一步，都可以用举步维艰来形容！

腿肿了！手掌磨破了！——这是家常便饭！但他从不叫苦，不喊累！负责训练的父亲，有时心疼得掉眼泪！付出总有回报，由于邓亚萍的执着，10岁的她便在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军。

进入国家队后，邓亚萍都是超额完成自己的训练任务，队里规定上午练到11时，她就给自己延长到11时45分，下午训练到6时，她就练到6时45分或7时45分，封闭训练规定练到晚上9时，她练到11点多。邓亚萍为了训练经常误了时间，她就自己泡面吃。

在队里练习全台单面攻时，邓亚萍依旧往腿上绑沙袋，而且面对两位男陪练的左突右奔，一打就是2小时！在进行多球训练时，教练将球连珠炮打来，邓亚萍每次都是瞪大眼睛，一丝不苟的接球，一接就是1000多个。

每一节训练课下来，汗水都湿透了邓亚萍的衣服、鞋袜，有时甚至连地板也会浸湿一片，不得不换衣服、鞋袜，甚至换

球台再练。长时间从事大运动量、高强度的训练，从颈到脚，邓亚萍身体很多部位都是伤病。为对付腰肌劳损，她不得不系上宽宽的护腰，膝关节脂肪垫肿、踝关节几乎长满了骨刺，平时只好忍着，实在痛的利害了就打一针封闭，脚底磨出了血泡，就挑破它再裹上一层纱布接着练。就算是伤口感染，挤出脓血也要接着练。

在新泽西，有一位愚钝无比的小男孩，无论老师如何努力地教他，他仍然无法学会从1数到10。无奈之下，老师与同事商量后，决定请他的父亲来学校一趟，好好沟通一下孩子的教育问题。当父亲得知自己的孩子在学校竟然如此差劲时，老师最担心的事情还是发生了。

这个小男孩的名字叫布鲁斯·富兰克林。在今天的美国世界体育界，谁都知道布鲁斯·富兰克林是全美职业拳击运动史上最伟大的裁判。

励志感悟：

其实，每个人都有与生俱来的美好特质和潜能。而且有时候，不甘心往往是最好的动力。在任何时候都不要悲观和失望，也许换另一条路，就通了。等待别人的给予，不如相信自己。因为你知道你使出来的壮志拳头打向何方，才是最有力的。

有一个年轻人，从很小的时候起，他就有一个梦想，希望自己能够成为一名出色的赛车手。他在军队服役的时候，曾开过卡车，这对他熟练驾驶技术起到了很大的帮助作用。

退役之后，他选择到一家农场里开车。在工作之余，他仍一直坚持参加一支业余赛车队的技能训练。只要有机会遇到车赛，他都会想尽一切办法参加。因为得不到好的名次，所以他在赛车上的收入几乎为零，这也使得他欠下一笔数目不小

的债务。

那一年，他参加了威斯康星州的赛车比赛。当赛程进行到一半多的时候，他的`赛车位列第三，他有很大的希望在这次比赛中获得好的名次。

突然，他前面那两辆赛车发生了相撞事故，他迅速地转动赛车的方向盘，试图避开他们。但终究因为车速太快未能成功。结果，他撞到车道旁的墙壁上，赛车在燃烧中停了下来。

当他被救出来时，手已经被烧焦，鼻子也不见了，体表烧伤面积达40%。医生给他做了7个小时的手术之后，才使他从死神的手中挣脱出来。

然而，他并没有因此而灰心绝望。为了实现那个久远的梦想，他决心再一次为成功付出代价。他接受了一系列植皮手术，为了恢复手指的灵活性，每天他都不停地练习用残余部分去抓木条，有时疼得浑身大汗淋漓，而他仍然坚持着。

他始终坚信自己的能力。在做完最后一次手术之后，他回到了农场，换用开推土机的办法使自己的手掌重新磨出老茧，并继续练习赛车。

仅仅是在9个月之后，他又重返了赛场!他首先参加了一场公益性的赛车比赛，但没有获胜，因为他的车在中途意外地熄了火。不过，在随后的一次全程200英里的汽车比赛中，他取得了第二名的成绩。

又过了2个月，仍是在上次发生事故的那个赛场上，他满怀信心地驾车驶入赛场。经过一番激烈的角逐，他最终赢得了250英里比赛的冠军。

他，就是美国颇具传奇色彩的伟大赛车手——吉米·哈里波斯。