

# 挫折的读后感(优秀5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 挫折的读后感篇一

暑假，我读了妈妈买给我的哲理书《挫折》。这真的是一本好书，读完这本书我觉得我很有心得。

书的大概是这样的：一个人在走人生道路上经历了重重失败，然而他并没有沮丧，而是从中悟出了经验。最后经过自己的刻苦研究精心雕琢终于成了举世闻名的房地产老板。

人生是什么？得意者说它是美酒；失意者说它是苦水；成功者说它是彩虹；失败者说它是阴云。大仲马说人生就是不断遭受挫折与追求希望，也许人生中失败往往比成功多，可在我失败的时候就是因为看了《挫折》这本书所以才知道：人的一生不能够永远平平坦坦、风平浪静，在这条漫长的旅途中，我们总难免会遭受到大大小小的挫折与失败，所以我总能勇敢面对。

从这本书让我明白了：

当我面对挫折的时候，我会唱歌、吟诗给自己鼓劲儿。它们总会给我增添意想不到的力量。“阳光总在风雨后”的场景总是会浮现在我的脑海，使我更自信地面对挫折。吟起“天生我材必有用”，又会更加坚定信念，对挫折发起挑战。当我面对挫折的时候，我会像一只受伤的小猫一样，默默地舔着自己的伤口，而不流下一滴眼泪，因为我知道，当伤口复原的时候，我还会像以前一样活蹦乱跳、自由自在！这时候的

挫折将成为海上的暴风雨，而我就是那只小海燕，对着天空呐喊：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”于是，我在风雨中越挫越勇，更加真惜现在的美好生活，也许，我知道现在的每字每句只有感受过、体验过才能描写的淋漓尽致。但是我更希望听到了这篇记叙文的同学们，要谨记坚强2字，享受人生给我们的特殊锦囊挫折，他会使你信心百倍、更加顽强。

这是我看完《挫折》之后最大的感受，我觉得这本书很值得大家一看。

## 挫折的读后感篇二

我希望大海风平浪静，却常常有狂风和巨浪，我希望江河碧波万顷，却常常有漩涡和急流，我希望人生一帆风顺，却常常有挫折和失败。但我读完这本书后，我明白了，挫折其实不可怕。

作者为了让我们知道挫折其实不可怕，举了三百多个例子，其中有一个让我记忆犹新。有一对兄弟在一场灾难中幸运地存活了下来，但毁容了。一个好心人把面目全非的兄弟俩送去了医院。医生说兄弟俩必须住院观察十二年。如果是我，我一定痛不欲生。我觉得这就是一道选择题，在自暴自弃和坚持不懈之间做选择。哥哥承受不了这么大的.打击，于是他选择了自暴自弃,自杀。而弟弟选择了坚持不懈，活下去。他一鼓作气，挺过了十二年这是怎样的决心能使他如此面对挫折啊！弟弟出院后，虽贫穷，但仍乐观地活着。一天，他看见一位男子要跳河，他无视旁边那些见死不救的人的嘲笑，也不想自己的安危，闪电般冲了上去，把那位男子救了回来。救完人，他才知道男子是一个亿万富翁，男子十分感谢弟弟，并让他到自己的公司上班。现在，他已经从一个月挣不到八百元到一个月就挣了三点二亿元了！

他在遇到挫折时可以大胆面对，而不是退缩敢于面对就一定可以成功！挫折其实不可怕，只是我们把它想象成可怕的样子

子。我以后遇到挫折，也会冷静地面对和接受，更会在挫折中成长，并且一步步地提高，一步步地接近成功！

### 挫折的读后感篇三

假期一开始我就买了许多书，准备过一个有书的暑假。在这些书里我最喜欢的是《挫折其实不可怕》这本书。

在这本书中有一个故事深深地打动了我。这个故事的名字叫《穿“铁鞋”的女孩儿》。有一个小女孩儿在一场大病以后，医生告诉她可能永远不能行走了，并为他特制了“铁鞋”。不屈服的女孩在妈妈的鼓励下，每天都刻苦练习，腿逐渐有了知觉。终于11岁那年，女孩脱下了铁鞋，能自己跑了。这让她一下子爱上了跑步，后来她跑进了奥运会，在罗马奥运会的田径比赛中夺得三枚金牌。她就是“黑羚羊”——威尔玛。

这个故事让我想起了前几天我看过的另外一本书，《霍金传》。霍金21岁时他被确诊患上了肌萎缩侧索硬化症，当时大夫预言他只能再活两年。不服输的他克服身患残疾的种种困难，奋发努力，于1965年进入剑桥大学冈维尔和凯厄斯学院任研究员。他在研究宇宙起源问题上，创立了宇宙之始是“无限密度的一点”的著名理论。

两个同样身有残疾的人，一个成为了一名奥运冠军，一个成为了一名科学家，这让我懂得了，成功需要的不仅仅是天赋，更重要的是努力拼搏的精神和永不放弃的执着。我要学习他们身上那股不向困难低头的精神，努力学习，为自己的梦想而努力！

### 挫折的读后感篇四

这个暑假我读了许多书，但是最让我难忘的一本书是《眼中的泪——挫折》。这本书写了许多名人和贫人所经历过的挫

折与磨难。其中我印象最深刻的一篇名叫《决不放弃》的文章，它写的是一位名叫布里恩-沃克的故事。

14岁的布里恩-沃克酷爱足球，是全美头号足球射手杰姆-米勒的崇拜者。可他却不幸患上了一种罕见病，叫神经麻痹症，而且发了肺炎。医生做到所能做的一切，却还是无法救回布里恩的活动神经。布里恩拼命想让自己的手脚能活动，可他在怎么努力都没有用，他无声的哽咽着：“我不会好了，我快要死了。我不会好了，我快要死了！”，布里恩每天都在重复这句话，以后的两天里，布里恩昏睡不醒，任何奋斗都离他远去了。

爸爸看了心疼了，有一天他一直劝布里恩，叫他不要放弃。

2月16日，布里恩唤醒了他的意识，他想通了，决定去找杰姆-米勒。杰姆-米勒对布里恩说：“你会战胜的，你一定要努力，你一定要像攻入球门那样达到目标，并且为目标努力！”，杰姆-米勒的话打动了布里恩，他奋起努力让自己全身能动，最终他成功站在了足球场上。

挫折，是每个人都会遇到的，想要战胜它，说难不难，说简单不简单。那要看你怎么选择，是选择放弃，还是选择坚持，由你的信念而定。

## 挫折的读后感篇五

参加喆妈试读，特意挑了这本书，虽然书封面上写的是青少年必修的挫折课，其实人生在世，无论哪个人生阶段，遇到挫折都不可避免，如何应对，更是需要有高人指点。谢谢喆妈，谢谢黑龙江出版社的友情赠阅。读完此书，感慨很深。

先说说最近的挫折吧。

### 一、小侄女人生的第一次挫折

收到书是周六。照常和家人通电话时，得知10岁的小侄女开始住校读书了，这是她人生中的大事啊。作为标准的留守儿童，小姑娘遇到的第一个难题就是和好多人住一个宿舍，有同学嘲笑她睡觉打呼噜，作为正在发育期的女孩，心里该是多么懊恼啊！敏感的小心思，这个怕也是她遇到的挫折吧。听到她这么说，翻看书里的第1篇《成长的天空里，并不总是晴朗》，觉得如此贴切，真想把书立即邮寄回家，给小侄女看看。电话里给她说了一些办法，教了她一些解决的办法，期待能够让成长中的小侄女少一些困惑，成长的道路上少一些障碍吧。

## 二、我的人生挫折感悟

适逢上周末考试结果出来，有些结果可能在意料之中，但作为成人难免有挫败之感。只不过年龄大了一些，学会了自我调节，学会了心里调适，学会自我解嘲，经历得多了，承受得多了，所以有些小挫折就能很快应对过去了。

翻看全书，好多的事例在我的成长期里都有经历过，譬如觉得自己长相不好，觉得家境不好自卑，明明很努力了考试成绩总是不理想，面对考试的恐惧与紧张，以及交不到好朋友，没有知心朋友，被人嫉妒，也嫉妒别人，被老师冤枉，觉得老师偏心，高考志愿没填好等等，一一读来，青春岁月里真的有太多的挫折，还好亲爱的老师们以及那些有益的课外书帮助我顺利度过了青春期，才能够走到今天。书里提到的清华大学第一届文科实验班的高燃的事例对我来说依然是一种激励，坎坷人生路，受尽多少挫折，他依然努力向前，不放弃；如果在面对挫折时，都能像他这样，又怎么会出现现在这么多的大学生、研究生因为找不到工作而自杀呢？所以这本书，除了青少年看，父母也可以看，心里脆弱的大学生研究生也值得一读。

生活像一面镜子，你对它笑，它就对你笑，因此，不管生活中有哪些不幸和挫折，你都应以平静、自信的态度去微笑对

待生活。《告诉自己，挫折不怕》，但愿我们的成长期少一些挫折，更健康顺利成长；但面对挫折，一定要记得学会种种方法来排解，击退挫折的人生更美丽。