

醒来的女性读后感 阳光女性读后感(汇总6篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。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？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。

醒来的女性读后感篇一

日常生活中，常常会见身边的人抱怨上天的不公平，没有给自己好的机会，没有给自己好的命运，从而自己生活的一塌糊涂，那么，到底人生的悲喜剧是由命运导演的吗？读了《阳光女性》这本书，我明白了人生结局和命运并没有什么紧密联系，影响我们人生的绝不是环境，也不是机遇，而是我们持有什么样的`心态！

我们常常会说，得失就在你的一念之间，这一念即心态，读阳光女性有感。每个人都听过塞翁失马的故事，当马群中有一匹马走失的时候，邻居们都前来安慰塞翁，不必太着急，年龄大了，多注意身体。塞翁见有人劝慰，笑笑说：“丢了一匹马损失不大，没准还会带来福气。”邻居听了塞翁的话，心里觉得好笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是好事，显然是自我安慰而已。可是过了没几天，丢马不仅自动回家，还带回一匹骏马。是啊，在我们身边，有很多人和邻居们一样，稍微碰到点滴不顺心，微小挫折，就会消极对待，归因于运气，从此颓废消磨。成功的人心态积极，他们能够用积极的思考、乐观的精神化消极为积极，变被动为主动，调控自己的人生。心态决定一切，我们不得不认同。

《阳光女性》告诉我们要拥有阳光心态，看淡人生。

人生十有八九不如意，要活出一种心态。一年四季，春夏秋冬，光阴荏苒，终会成过眼云烟，淡看人生名利，有所求而有所不求，有所为而有所不为，若能如此，即使失意，那也会坦然面对。

具有阳光心态的人，面对生活中的喜怒哀乐，能够泰然处之，沉着应付，做到宠辱不惊，临危不乱。即使遇到困难和挫折时，也会化被动为主动，变不利为有利。

命运不是运气肆意挥洒的纸屑，而是用心培育的花朵，转变心态，就会改变命运，从心态着手，主宰自己的命运。

《阳光女性》告诉我们有失必有得，要学会舍得，读后感《读阳光女性有感》。

作为刚刚毕业的我们，我们努力奋斗，朝自己心中的梦想迈进，但在我们努力奋斗的过程中，我们更要学会取舍，学会珍惜，学会放弃。两者并不矛盾，珍惜眼前的，放弃远处模糊不清的，静下心来从身边小事做起，一个人是顾全不了太多事情的，否则必然会有失误，有时候，在路上我会停下来，静静地看看天，看看身边的花草，看看匆忙的人们，感受着那一刻属于我的安静，我的心就会豁然开朗。这就是生活！知足，快乐就会在我们身边，幸福就会来临。

《阳光女性》告诉我们要有一颗平常心。

平常心贵在“平常”。“不以物喜，不以己悲”、“行到水穷处，坐看云起时”、“穷则独善其身，达则兼济天下”，这些体现的都是平常心。日常生活中，我们要学会调节。不把自己看的太重，就不会失重；不把自己看的太轻，就不会失衡；不把自己看的太高，就不会失落；，不把自己看的太低，就不会失意；，比别人低时，把自己当人；比别人高时，把别人当人；比别人弱时，要原谅自己；比别人强时，要宽容别人。

有什么样的心态。就会有怎么样的人生。人生是一场旅行，拥有好的心态，带着美丽心情，人生美景就会尽收眼底！

醒来的女性读后感篇二

辛弃疾有词道，“事无两样人心别”，意在表明所见即所想，大千世界的种种，其实只是人心的投射，可见一个人的心态是多么得重要。

《阳光女性》一书着眼于女性的美丽、幸福、成功等问题，但纵观全书，最为核心的观点便是乐观的心态主导了上述的美丽、幸福和成功。

如同地球的自转带来了白天与黑夜，人的心态也存在着乐观与悲观的两极，一个人无法根除悲观独留乐观，但可以通过自我暗示和自我安慰来趋利避害，从而保有乐观的心态去面对生活的各种可能性。

书中提到的一则小故事说，“一日，晴空万里，一架英国的民航客机在蓝天白云之间平稳飞行，突然，客机抖动不止，越来越难以操作。机组人员明白，应该出现了机械故障。

机组人员想尽一切办法排除机械故障，但没有成功。在他们奋力排除故障，用广播传出这个意外的坏消息：“各位乘客，飞机出现了机械故障，请相信我们，我们完全有把握修好。但是，为了防备万一，请各位写好遗言，做好被迫跳伞准备……”

乘客们听后十分惊恐，他们预感到情况不妙。在空姐的指导和帮助下，乘客抓紧时间做着面临空难的一切准备。

在那么多惊慌失措的乘客中，却有一位面容慈祥的老太太表现得格外镇定，她稳稳地坐在自己的座位上，没有半点惊慌失措。有一个乘客发现了她并感到很震惊，心想：“这位老

太太真是与众不同，面临生命的威胁，竟然能如此泰然，难道她没有听到广播吗？”

虽然飞机的故障没有彻底排除，但还是化险为夷，平安迫降在途中的临时机场上。大难不死的乘客们，一个个如释重负地走下飞机。有的乘客深有感触地对前来采访的记者说：“我平安了！我又获得了第二次生命！我要……”

此时，刚才那个乘客又看到了那个老太太，她正在神态自若地走下舷梯，脸上非常平静。这位乘客心想：“我吓得半死的时候，她却若无其事；我庆幸生还的时候，她却不动声色，这个人心态真好啊？”抱着一颗好奇的心，那个乘客走过去对老太太说：“我想问一问，刚才我们所有的人都经历了与死神擦肩而过的考验，但您却始终如一的安详、镇定。都说女人是最柔弱的，可您的表现实在是让我感到震惊。您能不能告诉我是什么原因吗？”

老太太微笑着说：“我有两个女儿，大女儿几年前去世了，二女儿在曼彻斯特，今天，我是乘飞机去看我二女儿去。当时听到这条不幸的消息时，我就想：“如果飞机能平安到达，我就如愿以偿地看我的二女儿；如果万一飞机失事，那我就改道去天国看我的大女儿。不管是什么结果，总能看到一个女儿，我还有什么可怕的呢？”

这位乘客听后由衷地说：“老人家，您的心态就像灿烂的阳光一样。一个人如果能拥有您这样的心态，就什么事情都会想得开了。””

这个故事让我想起了另一则小故事——

一个老妇人有两个女儿，大女儿卖雨伞，二女儿卖草帽。这位老妇人每天都忧心忡忡，别人问她为何如此，她说：“晴天的时候，我替我的大女儿担忧，怕她的生意惨淡；雨天的时候，我又担心我的小儿女的草帽卖不出去，怎么能开心

呢？”

听了老妇人的话，此人开解道：“您为何不反过来想，晴天的时候，小女儿的草帽生意就会特别好，而雨天的时候，大女儿的雨伞便会很畅销？”

老妇人一听，豁然开朗。

不难看出，事情仍是那件事情，但是从不同的切入点去看，就能看到事物不同的方面，这也是“横看成岭侧成峰”的道理。如此想来，乐观也并非那么困难。

那么，就让我们保持乐观阳光的积极心态，去笑对生活的种种情理之中与意料之外吧。

醒来的女性读后感篇三

有一种女子，拥有不羁的灵魂，任何描摹之于她都太过苍白；阡陌红尘中，她努力地挣脱着厚厚的外壳，终究化为蹁跹彩蝶。我相信成为一个自信的女子是艰辛的；我相信，一个自信的女子是美丽的。自信的女子是阳光的，不求倾国，不求倾城，只求做一个明媚的女子。每一天，积极地面对所有事情，坦然接受自我，勇敢地面对挑战。“笑一笑，十年少”，你对生活微笑，生活一定会对你微笑的。阳光是一种乐观的心态，阳光的女子，她们脸上洋溢着灿烂的笑容，将那份自信表现得淋漓尽致，我相信在她的世界里没有过不去的坎，她总是能化危为安。阳光的女子呈现给世人的是一种活力清新的感觉，她给周围的人和环境都带来阳光带来希望，她们就像春天里的风，吹过人们的心田，留下丝丝温暖。

自信的女子是富有内涵的，所谓的内涵即文化修养，作为女子的我们学历不一定要多高，外貌不一定要多惊人，然而我们不能没有书本的陪伴，富有书香气自华，书让女人变得聪慧，变得优雅，变得成熟，使女人懂得包装外表固然重要，

而更重要的是心灵的滋润。有文化内涵的女人我们一眼就能从人群中辨别，她们在为人处世上会显得从容、得体，她们言必有据，绝不人云亦云，信口雌黄。一代才女林徽因，她是中国第一代女性建筑学家，她是中华人民共和国国徽设计的参与者，是人民英雄纪念碑的设计者之一，是传统景泰蓝工艺的拯救者，她让徐志摩怀想了一生，让梁思成宠爱了一生，让金岳霖默默地记挂了一生，更让世间形色男子仰慕了一生。而她的聪慧典雅与她对书本的喜爱是分不开的，幼小的她就爱上了书，爱上了淡淡的墨香，爱上了锦词丽句，她富有内涵，她有着超凡脱俗的谈吐，有着清丽的仪态，那是静的凝重，动的优雅；那是坐的端庄，行的洒脱；那是天然的质朴与含蓄混合，像水一样柔软，像风一样迷人，像花一样绚丽，林徽因是自信的，她有资本自信，她的从容自信源于她强大文化底蕴的支撑。

阳光总在风雨后，通往自信的路是艰辛的，在每一个自信女子的背后，有着常人难以想象的付出和努力，不是每一次努力都会有收获，但是丰收必然是汗水的浇灌。著名女作家海伦凯勒写出了许多不朽的文章，可谁又会想到在她出生十九个月时被病魔夺走了视力和听力，她一生都生活在无光无声的世界里，可她并没有放弃，她心底一直有一个信念：她一定可以把所学习的知识记下来。她每天花十个小时以上的时间学习，她不屈不挠，她被评为“世界十大杰出妇女之一”，海伦凯勒是自信的，她的自信源于那份不屈不挠的精神和那份永不言弃的坚持。所以我们无论在什么时候，无论身处何境，都不要给自己找放弃的理由，哪怕遍体鳞伤，我们也要将自己的汗水挥洒在奋斗的路上。梅花香自苦寒来，梅花绽放的芳香来自于它的坚顽强。我们要不断地去丰富自己的内心，增长自己的阅历，期间会遇到很多的挫折，无论大小，你可能会伤心，你可能会崩溃，但是唯有坚持才是你的选择，也许，在你绝望，甚至想要放弃的那一刻，蓦然回首，成功已在灯火阑珊处。花开花谢，潮起潮落，努力了，坚持了，终究会枯木逢春，终究柳暗花明又一春。

岁月变迁，沧海桑田，长江后浪推前浪，在如此经济发达的今天，人才济济，你可能会自卑，社会险恶，人心难测，你可能会恐惧，于是乎你整天躲在家里相夫教子，美其名曰家庭主妇，每个月靠没收丈夫的工资为自豪，把丈夫孩子调教得以你为中心，来满足你的虚荣心，久而久之，丈夫开始做欺瞒你的事，孩子越来越不愿意将心里话透露给你，你每天都很忙，忙着做家务，忙着给隔壁邻居大妈聊天八卦，你已经没有上进心，已经不会再学习，不会再打扮自己，看着外面光鲜亮丽的女子，你会很不屑，殊不知你已是她们眼中的黄脸婆。再不久，你丈夫要跟你离婚，孩子和你的距离越来越远，你以为一切都是外面光鲜亮丽女子的错，又是哭又是骂，好让全世界人都知道你是对的，都来同情你。其实我想告诉你，这个世界上的同情都是短暂的，稍纵即逝，没有人会为你的伤心买单，可怜之人必有可恨之处，不要让自己变得可怜又可恨。作为一名女子唯有自信自立自强，幸福才会属于你，我们不要因为恐惧害怕，就将自己封闭，我们要拿出勇气，接受挑战，让暴风雨来得更猛烈些吧。

人，因为我门一直在努力！

醒来的女性读后感篇四

向日葵的英文是sunflower[]直译过来就是太阳花，人们也称它为随太阳回绕的花。在古代的印加帝国，它是太阳神的象征。因此向日葵的花语就是一太阳。受到这种花祝福而诞生的人，具有一颗如太阳般明朗、快乐的心。向日葵的另一个花语是勇敢的去追求自己想要的幸福。

阳光，是温暖明亮的代名词，提到阳光一词，不由得会想到一种花——向日葵。都说女人如花，缤纷的花，多彩的性格。玫瑰娇艳但多刺，兰花秀美但冷傲，莲花清丽却不易接近不如做一个如向日葵般的女子，向着阳光而生，总是追逐着如太阳般的温暖，每天都用明亮的微笑去面对生活，亲情、友情和爱情、便是向日葵女人生命中不可或缺的太阳。这样的

女人热爱生命，重视亲情，珍惜友情，渴望爱情。哪怕穷其一生，也要找寻着生命中的温暖太阳。有时候，我们也许无法选择我们的人生，也许命运总在考验着我们，跟我们开着各种大大小小的玩笑，但是，只要我们拥有一颗和煦温暖的心，有着向日葵那样哪怕阳光多么刺眼也要抬头向上、笑面人生的乐观坚韧的态度，就无惧任何艰难和挑战，活出自己的精彩人生，赢得他人的驻足赞美。一个向日葵女人，或许平凡普通，但是却开得蓬蓬勃勃、欣欣向荣。哪怕没有牡丹的国色天香；没有玫瑰的娇艳芬芳；没有兰花的出众气质可是在它们面前，却又从来不自惭形秽，依然可以扬着一脸的灿烂笑容，怡然而自得。

每个人在回顾过去的时候，可能都会有后悔遗憾的事情。在之前一些的岁月里，我也走了不少弯路，面临过艰难的选择，也有过郁郁不得志的痛苦，这一度使我忘记了很多的快乐，忘记了让自己做个如向日葵般阳光明媚的女子，忘记了朝着阳光明媚的地方奔跑，一直把自己留在了冷风里瑟瑟发抖。也曾抱怨了生活太多的所有，忘记了自己应该有权利拥有很多的快乐。现在想起，却是感慨自己在遗憾中错过了太多快乐，没有认真感受就在身边的幸福。“原来我非不快乐，只我一人未发觉。”当我经历了岁月的洗礼，社会的磨练，通过阅读丰富知识，在旅行中增长见闻我学会了很多，领悟了很多。不会再抱着回忆不放，顾影自怜，不会再给自己那么多压力，紧张兮兮。我懂得了幸福，懂得了珍惜眼前的幸福，懂得了热爱生命，享受人生，也学会了发现生活中的美好，学会了调整自己的心态，带给身边的人满满的正能量。

一路微笑着徜徉在阳光下，这样的人生是一种快乐的极致。人生，有太多的春暖花开，

有太多的意味阑珊，为什么不多给自己一次机会呢？我们很多时候忘却了所有的时候，希望自己能在那个点，尽快的找回自己，做回真正的自己。努力过，很多东西还是和自己失之交臂的时候，那么记得微笑着承诺所有自己对自己说过的

坚强，好好活好每一天。苏岑说过：“世上找不出两个完全相同的人。生得再平凡，也是限量版。别瞧不起自己。不论是否创造过巨额价值，爱你的人眼里，你都是奢侈品。要对得起自己！”每个女人，都要活出自己的精彩，才能体现自身的价值。懂得爱自己，才能学会爱别人。快乐是无价之宝，不妨做个如向日葵般明媚的阳光女子，绽放自己的光彩！

醒来的女性读后感篇五

初次拿到这本书，光看封面就有一种温暖的感觉，封面颜色以暖色为主，再看字眼，也还是暖意洋洋的，就让人有种想要去奉献爱心的迫切希望。

读完这本书，我的感受就是：这本书里的每一字一句都充满了正能量。

随手翻到书的27页，“福由心生，心造幸福，拥有阳光心态，就能提升我们的幸福感。”多么激励人的一段话呀！很多人在抱怨，抱怨生活，抱怨工作。幸福的女人并不比其他人拥有更多的东西，而是因为她们对待生活和困难的态度不同。当遇到问题时，她们不会去抱怨，而是去努力去寻找解决问题的办法。再随手翻书到131页，有这样一句话是我喜欢的，“如果我们的心胸像海洋一样宽广，像天空一样开阔，那么，我们的人缘会更好，机会会更多。”面对不开心的事情，心胸要宽广一下，要想得开放得下。其实很多事情等我们经历过以后，回头再看看，再想想，会觉得自己的情绪化是多么的幼稚和可笑。所以，用宽阔的心胸对待人和事，用包容的心态去对待世间万物吧！

在这本书里出现最多的字眼是“人”，“心态”，“阳光”。而且每一章的章名都是一句名言，都能激励我去轻松地面对每一天。其实，在工作中和在生活中，我们的心态一定要阳光。这就让我想到在工作中，总是遇到一些同事抱怨这抱怨那的，每次我都听听就罢，笑笑就过去了。其实，干什么事

情主要是个心态问题，换一种方式想就可以豁然很多，也就没有那么纠结了，也会轻松很多。在航班上我就有一种方式，使得我不会一踏上飞机就郁闷，一看见旅客就心烦，那就是联想法。就是把每位旅客想象成可爱的大熊猫（因为我喜欢熊猫，胖胖的很可爱，一见就想笑。）旅客登机时，自然就笑了。这种方法很受用的，大家可以试一试。在航班上也许会遇到那种无理取闹，故意找事的旅客，我还会想他们坐航班也不容易，出门在外的，在地面的时候可能有些不顺利，所以上了飞机自然不高兴。如果我再不给好脸色，那他会更生气，更加变本加厉的找茬了，也会给自己的工作带来很多不便。所以想来还不如用自己的微笑和服务感化旅客，说不定旅客的心情会变好，我们的心情也会变好，尽而也是一种安慰。有句话说的好，“每天给工作一张笑脸，工作就会给我们一份惊喜和精彩”。

这本书真的写得很好，虽然书名是“阳光女性”，但也适合男性朋友阅读，也可以从中收获很多的，这本书很适用我们，不管干什么都要保持一个好的心态。

转换思路，每天都是“艳阳天”。凡事多往好的方面想，把心量放大，我们才能风雨不惊。给自己一些心理安慰，化忧为乐，保持好心情。

醒来的女性读后感篇六

老子说：“上善若水，水善利万物而无争。”这是说水的因时因势而起，无为而为。水是至柔至刚之物，来去自如，滋养万物，亦同佛家说“缘起缘灭”，总不强求万物羁留，动则氤氲，有致风生云起，静则坚毅如山石。”

在生活中，作为一名青年教师，我觉得自己也需要一种道家胸怀。凡事讲求规律，不强人所难，对学生所犯得各种错误，以顺势的态度去接受，多一份理解，多一份关爱，然后就其问题源流，仔细分析，以找问题解求之法。

记得前几天给一年七班上的几堂体活课，一个叫张明琪的孩子引起了我的注意。这个孩子，听说几乎让所有教过他的老师都头疼。果不其然，在齐跑的队伍中，他如脱缰的小野马，脱离队伍，上蹿下跳。自由活动，他更是如小霸王一样，对同学开得玩笑，轻则辱骂，重则动手，直至把其他同学弄哭。

面对这种现象，我没有选择直接训斥这个学生。想到万物都有自己特定的规律，每个孩子都有自身年龄的特点，我静静地观察了他一会。渐渐地，我发觉这个孩子如许多同年龄段的学生一样，做任何事都渴望引起老师的注意，比如，他踢打、欺负其他同学时，会自然的把头盯向我，看我什么态度。如果我紧盯着他不放时，他会变本加厉地欺负其他同学；而我对他注意力不多或无视时，他则变得很沉默，一个人在操场上坐着。这一意外的收获让我对这个所谓顽皮孩子，也有了新的看法：他，需要人群，渴望被人关注，与其他孩子不同的，是他不会使用引起别人注意的正确方法。

推敲出了这个道理，我结合采用“上善若水”的道理，先努力和他建立友好的关系。我静静地来到他的身边，他猛地抬头，对我的到来很惊讶。这时，我和他对视，突然发现他的眼睛很明澈，这双眼睛透漏出的信息是：他欢迎我。顺势，我微笑地问他：“张明琪，你喜欢上体活课吗？”他听后，马上使劲地点点头。看到第一策略快成功的情况下，我加急脚步，采取第二策略：安抚策略。我摸了摸他的头，说：“我看得出来，你真的很喜欢体活课，你很努力地用自己的方式和同学“打”成一片，想成为他们中的一员。”听到这些，他吃惊地望了望我，迟疑一下低下头，似乎思考什么，然后特别诚恳地和我说：“老师，我喜欢这个校园，喜欢这的同学。以前上幼儿园，同学和老师都欺负我，都动手打我，只有在这个学校，才没有老师和同学欺负我。”听了这个话，我心里的石头落地了。我成功了，这个孩子终于向我敞开了心扉。他有他的苦恼，他的困惑。我注视着他，坚定地对他说：“老师和同学很爱你，你也很爱大家，用行动

向大家证明你的爱。

问题浮出水面了：这个孩子从小在错误的教育模式下长大，他对这个世界本能的态度是以暴制暴。我要改变这种思维方式，接下来就是寻找问题解决的方法。结合魏书生《班主任工作漫谈》，它建议对学生采用民主式教学，即培养学生主人翁精神，让学生参与到课堂。即便是一节体活课，也应该让学生感同身受，养成爱校如家、护班如家的习惯。于是，我把一年七班所有同学召集起来，说：“同学们，这节课所有人都是小班长，我们相互帮助，共同解决班级打闹现象：遇到哭的同学，我们一起安慰他；遇到动手打人的同学，我们一起教育他，让他对哭的同学道歉。”简单的几句话，却把班级管理权分配给很多人，这是大胆的尝试。我心里也一直打鼓，害怕出现所有人争当纪律小班长，彼此不信服的现象。

但意外的收获出现了：张明琪表现出与往常不一样的表现，他拉开过分打闹的人群，说注意安全；对同学手玩闹时打到脸上的疼痛，竟没有回击，还讲道理说，你这样打人不对，会伤害别人，得注意。一幕一幕的场景扣动着我的心，也融化了我那颗初为人师的心。我把打闹的几个人叫到身边，对张明琪的做法提出表扬，对打他脸的同学进行教育，向张明琪道歉。伴着和谐乐章，这节课也结束了。

阳光是什么，是温暖，是关爱，是属于母性的一种温纯。从阳光是爱，爱是一个世界的角度看问题，常使自己在最难教育的学生面前也自觉信心百倍，能很快通过学生气人的一面，看到他可爱的一面，看到他的热情上进，看到他的真善美，看到他的纯洁的心灵天空，看到他一次次与困难抗争。

这次教学案例也告诫着我，对待事情，不要较真，学着换位思考，顺应形势来开展工作。对待工作中的人，做到陶铸“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽”。对待生活，不必拘泥于一钱一物，古往今来，日月星辰，江河山川，太空长

天。你用你的开阔广大，去忽略掉生活在你中间用几多脑细胞来领略你无限风光的人。

办阳光的事，做阳光的人。凡事少抱怨，对人诚恳，不谈论是非，以自己有限的生命去创造无限的价值。我相信，等到自己垂垂老矣，看到桃李满天下，可以自豪的说，我的人生充满阳光。

有人说，相信人生处处充满爱，那你是理想主义者，会招到社会质疑和幼稚的评价。有人说，当你不相信人生充满爱的时候，你的人生是晦涩的，处处是艰辛。然而人生不是选择，你可以这样的活，或那样的活，没有对与错。更多的，对于未知的事情，我觉得不要做太早的界定，对于人不要作出太早的评价。顺势无为，以良性的心态静观这个世界，排除烦恼，做好自己这一秒该做的事，那样的你，久而久之，才真正做到了，成阳光女性，铸辉煌人生！