

# 跑步读后感 当我跑步时我谈些读后感(实用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。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？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

## 跑步读后感篇一

这是继《且听风吟》《挪威的森林》《眠》之后，读村上先生的第四本书。

这是村上先生写自己的一本生活随笔。

跑步是一种生活态度。战胜自己挑战自己超越自我，挑战雅典跑完超级马拉松100公里，在路上细看天中白云细数路边死亡的猫儿……挑战铁人三项中，大海游泳的点滴刻骨铭心……在无数个平凡的日子里创造自己的辉煌。

坚持是一种生活理念。他说：“疼痛无法避免，磨难却可以选择”。在疼痛和磨难中坚持30多个马拉松，没有强大的自我力量是很难实现这个梦想的。他说：“只要跑步，我便感到快乐。跑步，在我迄今为止的人生中养成的诸多习惯里，恐怕是最为有益的一个，具有重要意义。”

独处是一种生活哲学。他说：“每天跑1个小时，来确保只属于自己的沉默时间，对我的精神健康来说，成了具有重要意义的功课”。放空自己，享受每一个弥足珍贵的生命历程。这样的生命在跑步中延长延厚延浓。

## 跑步读后感篇二

《当我谈跑步时我谈些什么》是村上春树与跑步有关的文章，虽然跑步相关，但作者并无大肆宣扬跑步有多么强健体魄，自己是如何坚持几十年如一日的坚持跑步，却是在以跑步之名，写自己的人生态度。

文章有着典型的村式幽默，但却不太适用于初跑者。初跑者大多是带着功利心的，想通过跑步变美抑或拥有健康的身体，可是跑步却是积累见成效的运动，功利心的人看不到效果多半是不会坚持太久，所以也不会体会到作者坚持长跑所拥有的心境。作为一个同样是带着健康的功利心运动，恰好又幸运的坚持了四年的跑步人，却实实在在在感受到了跑步所带来的身体和心理的变化。却也开始能理解作者所写的心境。

通过跑步可以认识自己，作者说跑步是个孤独的运动，跑步时更像是在和自己独处，可以让你更好的面对自我，每天跑步，更像是属于自己的时间，不需要和任何人说话，只要面对风景，凝视自己就可以。当你更多的关注自己本身，就会真正的认识自己，了解自己，看到自身的不足（而不是自我否定），坦然面对自己的不足。

当认识到自己的局限性，就坚持为自己设定标准提高自己。所以真正的马拉松跑者，在比赛过程中，就不会以想要胜过某个特定的人的人作为目标。若某人因故不能参赛，此人也多半会放弃。所以，你所设定的目标就是昨天的自己，不断超越过去的自己。即使没有完成目标，也会有已经尽力的满足感，抑或是为下次更好奠定基础的自豪感。能享受突破的快感，也能接受自己的不完美，对于跑步选手来说，这才是重要的。

坚持目标你认识到自己的局限性，开始坚持去设定目标，努力完成。也许刚开始会觉得困难，可是时间长了，会觉得它是一种习惯，最后变成了生活中的一部分，持之以恒的做下

去，没有一丝放弃的理由，终将成为真正的跑者！当然前提是你必须喜欢，不喜欢的事情，坚持了，也是痛苦的。

其实不管是跑步还是工作生活，我们所要做的永远是超越过去的自己而不是别人的评价，达到自己所设定的基准，才是至关重要的，别人如何评价都可以搪塞，自己的心灵却无法蒙混过关。

引用文中诗人毛姆的话“任何一把剃须刀都有其哲学”。无论任何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生某种客观的认知。

所以，心情好就去跑步吧！

心情不好也去跑步吧！保证你累到只想完成跑程，而忘记了情绪的原因！多巴胺和内酚酞总会使你兴奋。

跑步，治百病！

急诊：隋飞

## 跑步读后感篇三

《当我谈跑步时，我谈些什么》是村上春树的自传体散文随笔，他谈跑步的时候就是在谈他的人生。

村上春树在决定做一个专职作家后，紧接着就决定跑步。从33岁开始，坚持了几十年。跑步是他生活的重要组成部分。

跑步强壮了他的身体，也更好的成就了他的文学创作。

他每年都参加马拉松赛，还参加铁人三项（游泳、自行车、跑步）比赛，每次赛前训练都是艰辛的，然而他坚持不懈，这也说明他是一个一旦决定的事情就会坚持到底，无论有多

难多累。

他谈到每次跑马拉松跑到35公里时的痛苦体验，给人留下深刻印象。每次都跑得那么辛苦，然后事后又想着下一次要怎样才能跑得更好一点。总是一副好了伤疤忘了痛的样子很可爱。

村上春树的这本书在他谈跑步的过程中，充分展现了他的的人生观、价值观、世界观，以及他的做事风格。

文字不多，挺有趣的，尤其是能把跑步这么单调乏味的事写得让人看起来就放不下，可见一斑哦。

用一句话概括：大名鼎鼎的村上春树无论写小说讲故事还是写随笔谈自己都很精彩。

这本谈跑步的书，让我对马拉松比赛的相关知识有所了解，跟着他的笔迹跑了好几个岛屿，真是大开眼界。也从中学到了一些东西，挺值的。

## 跑步读后感篇四

开始跑步，起源于想减肥、想强身。一方面，从小体弱多病，至今身体也还是虚弱，跟别人同样的体重，体型上却是对方的两倍。另一方面，自己心态不够好，十次增重有九次来源于压力肥，每次跑完步以后心情好到爆，整个人活力满满。

以前一直以为跑步爱好者不会有不想跑步的那一天，看完这本书才意识到“你我皆凡人”，都有情绪不高涨懈怠时。唯一不同是，当我不想跑步的时候，我选择了在家休息，而跑步爱好者选择穿好跑鞋跑出去。

跑步被称为最孤独的运动，没有对手，往往大多数时候没有同伴。问我习惯了在跑步的时候思考，想想自己一天的收获，

想想明天的计划，相当于在跑步的时候做了一次冥想。

羡慕别人的马甲线小身板，羡慕别人一次刷30多公里的记录，但也清楚想拥有羡慕的一切，从开始在不想跑步的时候出去跑，享受每一次的大汗淋漓，也希望自己能一直坚持运动，无论是跑步，还是其他。

跑步之初，当我跑步的时候，我总在想：什么时候能跑够目标5公里；现在，当我跑步的时候，我总在想：如何把跑步成为习惯，成为我生命的一部分。

## 跑步读后感篇五

今天好不容易去跑了步，那就聊聊这本书吧。

谈起村上春树，不外乎是“日本当红作家”，“诺贝尔文学奖陪跑者”等印象，最为人耳熟能详的《挪威的森林》和《1Q84》不知道在什么时候起也被贴上了小资的标签（想必这也是我之前一直不太愿意读村上作品的缘故）直到前几目一时兴起，从图书馆借回《当我谈跑步时，我谈些什么》这本书，爱不释手，完全被这个老头的人格魅力所吸引，看完之后便觉得，村上绝不是会因为没拿到诺贝尔文学奖而郁郁寡欢的人啊。

此篇读书笔记不想涉及太多个人感想，仅想以此来分享个人觉得令人开怀一笑或是值得细细品味的语句。

“每每有人问我：跑步时，你思考什么？提出这种问题的人，大体都没有长期跑步的经历。遇到这样的提问，我便陷入深深的思考：我在跑步时，究竟思量了些什么？老实说，在跑步时思考过什么，我压根儿想不起来”

“跑步时浮上脑际的思绪，很像天际的云，形状各异，大小不同。他们飘然而来，又飘然而去。然而天空犹自是天空，

一成不变。云朵不过是匆匆过客，它穿过天空，来了去了。唯有天空留存下来。”

“有时候我会用拳头砰砰地使劲敲打腿上僵硬的部位，让它松软下来，当然很疼。然而，就有点像我的顽固一样，我的肌肉也十分顽固，或许更甚。肌肉记忆着，忍耐着。在一定程度上，它也会进步，却不肯妥协，也不肯给我通融。不管怎样，这是我的肉体，有着极限和倾向。与容颜，才华相同，即便有不尽人意之处，也无足以取而代之的东西，只有靠它拼命向前。随着年华老去，这种状况便自然形成，就好比打开冰箱，只用里面剩余的东西，利利索索地烹调出随意的，不无巧妙之处的菜肴来。哪怕只有苹果，洋葱，奶酪和梅子干，也不吐怨言。手头上能有点东西，就应该感恩戴德了。能够这样思考问题，乃是年华逝去一事为数不多的好处。”

能如此从容淡定地接受逝去的年华和老去的容颜的人，还真不多见，至少现在的我还是会怀念叹息的，或许几十年后可以如此了？之前还听说有日本人在如花似玉的年纪自杀，没有什么其他的原因，仅仅是想像樱花一样在最美的年华逝去，在世间留下最美的自己，一般人是难以理解的，不过也无可厚非。

“每次去跑纽约城市马拉松而造访那座城市，我脑中都会想起那支瓦农杜克作曲的洒脱而美丽的歌谣——《纽约的秋日》。

十一月的纽约实在是一个魅力十足的城市。空气仿佛打定了主意，澄静而晴朗。中央公园的树木开始染成金黄色。天空高不可测，高楼大厦的玻璃奢华地反射着阳光。从一个街区到另一个街区，似乎可以无穷无尽地一直走到永远。伯格道夫·古德曼百货店的橱窗里，展示着高雅的羊绒大衣。街角飘荡着烤椒盐卷饼的味道。”

可能是因为男票也会经常在中央公园跑步，便不由自主地把

这一段多读了几遍，想像他在跑步途中除了遇到正在专心致志啃着松果的小松鼠之外，途中遇到的树变成了什么颜色呢，在跑完回家的途中是不是也能闻到烤椒盐卷饼的味道呢。

“只要身体允许，纵然已是老态龙钟，纵然周围的人频频忠告，‘村上君，不要再跑了，已经上年纪了’，我还是会不以为意地继续跑步。哪怕成绩大幅下降，我也会朝着跑完全程马拉松这个目标，如同从前一样——有时还会超过从前——继续努力。是啊，不管别人说什么，这是我与生俱来的性格，就好似蝎子天生要蜇人，蝉天生要死盯着树一般；又好比鲑鱼注定要回到它出生的河流，一对儿野鸭子注定要相互追求一样。”

若是有什么怎样也想要坚持下去的事情，也是一种别样的幸福。每当我想到村上君还未成为一个职业小说家，经营一家餐厅的时候，每天晚上，在餐厅打烊收拾完之后，他还趴在厨房旁的桌子上写小说，经常写着写着就睡着了，从心底油然而生出佩服之情，放在普通人身上，每日经营餐厅已经足够受折磨的了。

好了，读完这本书，不说学习如何轻松自然富有哲理地看待世间万物，至少，先重拾跑步计划好了。