

2023年乐观向上的读后感(优秀5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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。

乐观向上的读后感篇一

乐观的品质，绝大多数的人会认为是可贵的。在培养孩子的过程中，很多家长也看中培养孩子的乐观精神。中国青少年研究中心副主任孙云晓说：“如果有人问我儿童最需要培养的品质是什么？我会说乐观、兴趣和习惯。没有浓厚的兴趣，就没有成长的动力；没有良好的习惯，就没有成长的保障；而兴趣与习惯都离不开乐观这个基础。孩子是否乐观是教育成败的根本标志。”可见，乐观精神是多么重要。

在逸爸的个人教育体系中，乐观与好奇心、阅读习惯属于最重要的三个培养目标。有人说，这乐观不乐观应该是由一个人的性格决定的，我想大多数人会认同这种普遍认知。

然而《教出乐观的孩子》的作者塞利格曼，完全不赞同这个说法。他认为，乐观是一种后天的能力，可以通过引导、练习获得。塞利格曼是积极心理学的创始人，他的理论颠覆了传统心理学的基石，把心理学研究的重点从对人的缺陷和不足，转移到人的优势和美德上，提倡心理学要为提升大众的幸福而努力。

塞利格曼最重要的理论贡献之一是，提出了从“习得性无助”到“习得性乐观”的教育方向和方法。

所谓习得性无助，是一种心理状态：当一个人失败时，对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”，把失败的

原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。

乐观为什么可以习得？

因为在塞利格曼看来，能否形成乐观的积极思维的关键，是解释风格。解释风格从童年开始发展，如果未经干预，就会持续一辈子。对解释风格的判断有三个维度：永久性、普遍性与个人化。永久性，即事情的起因是否会始终存在；普遍性，即起因影响许多情况；个人化，即起因就是我，而不是其他人或其他情况。孩子不乐观，父母有责任。

我们来看一个消极解释风格：

孩子某次数学考试成绩很糟糕，回家后沮丧地说：“我永远学不好数学了！”

作为父母，你会做出何种评价与解释呢？

有的父母可能会安慰孩子：“老爸老妈数学细胞少，看来你也不是数学的料。”

有些父母可能会抱怨道：“真是笨到家了啊！你是马尾豆腐提不得啊！”

注意！这种解释就是消极的，将失败解释为永久性、普遍性与个人化等难以改变的原因，很容易让人产生无能为力的悲观情绪，从而导致习得性无助。读后感在中国，不缺乏擅长数落、嘲讽孩子的家长。仔细回想一下，在孩子失败或犯错时，我们的解释风格是什么？解释的话语，是否有建设性意见？因此，孩子变得悲观，是父母的责任。所谓悲观，就是在遭受挫折时，滞留在任何最具有毁灭性的原因中不能自拔。

抑郁症是到20世纪60年代才频繁出现的，典型的病患是中年

妇女。20世纪60年代早期，抑郁症开始流行。如今，抑郁已经成为精神疾病中的普遍“感冒”，而它的最年轻的牺牲者常常是初中生，甚至是更年幼的孩子。

彼得·卢因森博士，美国著名的抑郁症研究者，他与同事随机选取了美国俄勒冈西部的1710名青少年，进行诊断访谈。出生于1972—1974年的一批人，在14岁时，有7.2%的人有过一次严重的抑郁症；而出生于1968—1971年的，有4.5%有过重度抑郁。此外，另一项研究在美国东南部，3000个12—14岁的青少年中，患重度抑郁症的普遍性达到9%，9%的儿童患有抑郁症。

在全球范围内，青少年抑郁症是目前15~29岁人群的第二大死亡原因，仅次于车祸。全球共3.5亿名抑郁症患者中，中国就占了1亿多，患病率为6.1%。而抑郁症患者群体中最多的就是少年和青年，抑郁症是15—34岁人群死亡原因的第一位。我们经常可以在媒体上看到，某某学校的学生因为抑郁而跳楼自杀。

乐观向上的读后感篇二

一直以来，非常清楚保持积极乐观的心态于事业、家庭、成长的重要性，同时也非常渴望成为积极乐观、健康向上的现代女性，但总是信心不足。长期的习得性无助和悲观的解释风格，使自己总认为悲观者、抑郁者有强大的基因遗传基础、不良的生活习惯及环境，要想改变，难于登山。

《活出最乐观的自己》中，塞利格曼博士用大量令人信服的实验和证据证明：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上一条绝妙无比的成功之路！但悲观者也不用沮丧，乐观是一种可以掌握的技巧！而且人人都能学会乐观。

教授的箴言，似强心剂，让人兴奋，不能平静，原来乐观是可以学来的，幸福是可以持久的。

教授还具体的指出：悲观、抑郁与习得性无助和解释风格息息相关。解释风格是习得性无助的调节器，乐观的解释风格可以阻止习得性无助，而悲观的解释风格可以播散习得性无助。你在遇到挫折或暂时的失败时，你的解释风格将决定你会变得多么无助或斗志昂扬。生活中类似“卖伞和卖鞋的故事”也充分说明了不同的解释风格导致不同的心境，不同的结局，我们也明明知道乐观的好处，但是我们不知道怎样做才能乐观，塞利格曼教授给出了具体的方法和步骤：即乐活人生的“ABCDE”其中最关键的一步就是改变悲观的解释风格，转移注意力和反驳它，但是由于我们的消极想法已经自动化，根深蒂固，形成了无形的高墙，要想反驳它，还需先学会倾听自己内心的对话，并且找出反驳的证据及其它可能性，通过分析有关情景，把“灾难性暗示”变为“非灾难性”，来反驳自己的消极想法，才能拯救坏心情。

塞利格曼教授在第九章乐观造就赛场冠军一节中，用他身边的悲喜故事诠释了乐观可以预测赛场上的赢，悲观可以预测赛场的输。解释风格在团队或个人面临压力时发挥作用。

这一点在我们非常敬重的中国女排团队里，体现得淋漓尽致。女排在里约奥运会从巴西到荷兰再到塞维，无数次比分咬到最后2分取胜，打巴西被追到2比2，在实力下风的局面，在客场无人加油，全场喝倒彩，每次发球都伴有全场嘘声和口哨的时刻，郎导对队员说“我们有上亿球迷在远方观战，我们不孤单”，“你们打的很好，记住我们的心情特别好”，硬是决胜2分淘汰大热门东道主，试想没有过硬乐观的心态和敢拼敢打的忘我精神能打出这样的奇迹？打荷兰最后才净胜2分，为什么人家顶不住，中国女排就顶住了，看看全场姑娘的精神面貌，气势如虹，再看决赛，塞维在中国的压力下，全队紧张，可丁霞、朱婷、惠若琪们个个兴奋，乐观，坚决，这才是致胜的原因！

一次险胜可谓侥幸，连续三场干掉劲敌是中国女排姑娘乐观坚强，永不言败，是郎导的人尽其才和出色的指导艺术，才

取得了全面的胜利，夺得了冠军。

综上所述，读《活出最乐观的自己》这本书，最大的收益就是，乐观可以学来，乐观可以致胜！

乐观向上的读后感篇三

积极心理学之父马丁·塞利格曼的《活出最乐观的自己》干脆利落，就分三部分：什么是悲观、乐观的人生为什么精彩、如何活出最乐观的自己。全书简明扼要，实操性强，读了就明白道理，用了书中的办法心情有所改变，如果假以时日的刻意的练习，培养一个比以前乐观的自己，是不成问题的。

没错，这本书和咱们前段时间分享的《教出乐观的孩子》是同一作者，而且这本书应该出版于教育孩子之前，有积极乐观的家长，才会教育出乐观向上的孩子。乐观是一种习惯。

书中开篇是夫妻二人面对新生婴儿对声音没有反应的不同做法。先生在等待看医生的周末一直闷闷不乐，担心女儿听力有问题；而妻子预约好医生以后就继续按照周末的原计划健身、读书。作者从这个案例逐步展开，书中关于乐观程度的心理测试专业、细致。

按照塞利格曼的理论，一个人是否乐观来自于对事物解释的三个维度：永久性、人格化和普遍性。这套心理测试题一共48道乱序题，需要按照自己真实的想法作答，分别从三个维度的好坏解释偏好分析汇总了被测试人的乐观程度。而且可以根据测试结果追溯回去，看自己是在哪一个维度更加乐观或者略有悲观。没想到，我是中等偏上的乐观程度，特别是在普遍性这个维度上有高度的乐观精神，即对空间感的乐观，这件事情做不好，并不代表我整个人水平不行，只是在某一类事情上暂时不擅长而已。

书中第二部分重点介绍乐观对工作学习的积极作用，这和以

前分享的grit一书有共同之处。即能够克服困难、具有百折不挠精神的人迎接丰富人生的概率更大，也就是说很多人在困难面前精神上崩溃不愿意再努力尝试，而具有grit品德或者更加乐观的人，可以克服心理障碍勇往直前。说的再直白一些，就是有勇气增加分母的数量，从而增加了心想事成的概率。

第三部分是实操培养自己的乐观精神，通过隔离对某一件事情的负面情绪而改善生活品质。这本书精华之处在于，并不要求每一位读者都需要刻意练习乐观的心态，而是针对于前面心理测试总分小于8分的读者。如果总分大于8分的读者，如果存在“容易气馁、比自己希望的样子更加抑郁、比预想的更常失败”也可以看看书中的作法，加持一下自己的乐观心态。

具体操作方法，书中详细的操作细则与记录方法，并不是所有的事情都适合用乐观技术，书中也有明确的分辨方法。

为人父母以后，就特别关注天赋与努力之间的关系，希望在下一代成长过程中少走自己不愉快的心路历程，对于人生的挫折也能积极看待。有道是人生不如意十之八九，成熟的人可以将十之一二活到淋漓与绽放，就好像女孩子化妆，补短是一方面，更重要的是突出自己五官的长处，让人过目不忘。

乐观向上的读后感篇四

我应该属于习得性悲观者，很多时候遇到事情时反映在头脑里的第一想法就是，我怎么这么糟糕，要是换了别人就不会这样，或者，别人肯定不喜欢我，所以才会这样对待我。但是，大部分的时候，当我有这些反应的时候，我会沮丧，但是会跟着反击。可这种反击很弱，有很多时候有例可证。由于这种反击比较弱，当我遇到比较小的伤害或者挫折的时候，这种弱反击能够起到缓冲的作用，但当遇到大的挫折的时候，就发挥不了作用。甚至某些时候我会觉得这种弱反击是我逃避真实想法做出的暂避之举，是不真实的，是错误的，是

对自己对别人的不负责的想法。所以当我遇到大的挫折，很容易陷入坏情绪的恶循环。

在没有读这本书的时候我更多的是把错误往自己身上扛，我以为这是负责任的想法。甚至当有些时候我觉得有些错误是别人造成的，我会认为这种想法是极端不负责任的，所以都会尽量从自身找出错误，这样，当然有好的一面，可以培养我的责任心，但，另一方面，更多的自身错误让我更自卑。

很认真地看完这本书，发现这本书不仅仅是写给想要培养性格乐观的下一代的父母看的，更多的是写给我们这些已经成年的习得性悲观者看的。原来面对伤害，面对挫折，我可以做的不仅仅是反思自己，更多的时候应该正视事情的真相，该由自己负责的部分便坦然面对，以此为戒，是他人引起的，又关我何事。

乐观向上的读后感篇五

一头火焰般的红发，满脸星星似的雀斑；把止痛药放进蛋糕当香草精，把头发全染成绿色当纯黑色……对，这就是安妮，喋喋不休、说个不停，爱幻想、爱生活的安妮。

安妮自幼失去了父母，几经波折，来到了孤儿院，最后竟然被一对老兄妹——马修和玛利拉领养，从孤儿院转到绿山墙农舍。虽然她的遭遇经历了一波三折，但她还是微笑着面对生活。在她的世界里，溪水在欢笑，玫瑰会说话，小树也成为美丽的新娘。她喜欢给美好的事物取各种各样的名字，喜欢探寻所有未知的世界，每一天都可以让她变成一个个快乐的节日。她也经常“闯祸”，但她勇于承认错误，在逆境中欢乐成长，在欢笑中体会生活的美好。

后来，安妮去上了学。她一直想上大学，于是她努力让自己的成绩保持优异，最后还考上了“连接大学的纽带”——奎因学院。在奎因学院，她刻苦学习、追求上进，最后还拿到

了奖学金，真是前途无量。可是，就在安妮的大学梦快要成真时，马修去世了，玛利拉又近乎失明，于是，安妮毅然决然放弃大学，留在家中，照顾玛利拉。

合上书本，我深深地喜欢上这个乐观执着、懂得感恩的安妮。相比之下，我觉得我们和安妮差太远了，脆弱、自私，遇到问题，就措手不及。