

最新光阴读后感 光阴读后感精彩(大全5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

光阴读后感篇一

《假如给我三天光明》是一本励志书，她的作者是美国19世纪著名的作家海伦·凯勒。该书主要讲述了又盲又聋的海伦·凯勒，不甘于命运的摆布，努力拼搏的坎坷一生和她的心路历程。她一生只有十九个月的光明和声音。在善良的安妮·莎莉及其他老师的帮助下，在亲朋好友的关怀中，海伦克服了承认无法想象的困难，最终以优异的成绩毕业于哈佛大学。

记得张海迪就说过：“在人生的道路上，谁都会遇到困难和挫折，就看你能不能战胜它。战胜了，你就是英雄，就是生活的强者。”这正是对海伦的真实写照。海伦凭着一颗坚强的心，最终在逆境中崛起，真是身残志不残，成为了一个英雄。

今天我和女儿读了《假如给我三天光明》故事的主人公海伦·凯勒在小的时候因为一场疾病失去了听力和视力，但是她的父母却没有放弃，为她找到了一名好老师——安妮·沙利文，沙利文老师不仅打开了海伦的心灵之窗，更改变了她的一生。海伦·凯勒凭着自己坚忍不拔的毅力读书、写字、说话；她在二十世纪初期，考上了哈佛大学。

光阴读后感篇二

在读《度光阴的人》这本书之前，我对苏辛并不熟悉。在读

了这本书之后，我想我喜欢上了苏辛。《度光阴的人》是苏辛的作品，也是我读的苏辛的第一部作品。

苏辛，本名师素珍，出生于河南禹州。独立出版人，青年作家，已出版畅销书《未来不迎，过往不恋》《这么简单，却那么足够》。

《度光阴的人》就像是苏辛的自传，读《度光阴的人》不仅是读苏辛，也是读自己。在这本书里，我们看到了在这缓慢流淌的时间里，苏辛的蜕变、如何成为更好的自己。

没有一个人会完全独立地生存于世上，出生之后便有了家人。苏辛的出身并不富贵，相反，她出身于贫病之家，而且自幼腿部残疾。后来她的家庭还发生了很大的变故，先是母亲患上了精神分裂症，这一病反反复复便是十六年。相继父亲的身体也垮了，基本丧失了劳动能力。

虽然从小就饱经忧患，但她没有就此沉沦，一蹶不振，她没有对生活失去希望，她没有放弃努力的生活，她学会了与自己和解。认清人生中那些自己无能为力、无法改变的事，释然，并放手。

就像书里说的：腿脚不好就不好吧，不美丽就不美丽吧，没有那么多人爱自己就没有吧，人生中还有更多重要的有趣的事，那些改变不了的事可以放到一边了。

释然，即自由。

我们无法改变自己的出身，无法选择自己的父母，但是我们自己可以掌握并改变自己的命运。回首相望，曾经踏过的路途也许曲折黯淡，但是只要你内心的火焰从未熄灭，伤痛的碎片终将被火焰融化，化为灰烬，风吹云散。虽处境艰辛，但苏辛她胸襟阔朗、她性情柔韧、她一路向上，完成了自我认知的过程，成了一个明朗、宽厚、自足的幸福之人。

爱情就像一面镜子，她第一次照见了自己那巨大的不完美。苏辛她意识到，在爱情面前，自己必定被审视，被拣选，被否定。也正因为如此，她试图约束爱欲，不要表达。但是爱欲从来不会听人安排。苏辛经历了几段感情，在这几段感情当中，她也被伤害过。最后她认识到：他人能伤害我，是因为在一定程度上，我允许他伤害我。她终于敢于坦荡地面对自己的感情了。她说：所谓他人不爱自己，往往是自己不爱自己的投射。

当不信自己会被爱，便会浑身都是痛点，他人不经意的触碰都会带来剧痛；或者，不尊重自己的美好，只能大量对他人付出、讨好，以为如此自己于对方才有价值。可是，如果你自己都不尊重自己的美好，自己都不爱自己，又如何要求别人来好好地爱你呢？不管是爱上别人，还是希望自己被爱，我们都要先学会好好地爱自己。

当你学会了爱自己，就不会那么在意自己是否被他人所爱，反而因为如此，你会发现自己被许多人爱着。当你学会了爱自己，你也就学会了爱他人的方式。给他人足够的爱，获得爱也会更多。

读《度光阴的人》，让我感受到了苏辛的文字，既饱含深情，又通透豁达，虽感人至深，却也质朴温厚。她洞察人心但从不苟责，穿越苦难而从不声张。人，不可能生来就进入一个黄金世界，人生中点点滴滴的经历，不管是好的，还是坏的，都是今日这个你的组成部分。我们都是度光阴的人，度过相似的时光，但结出的是不同的果实。

光阴读后感篇三

《20岁，光阴不再来》是一本被《纽约时报》等著名报刊誉为“最实用派”的人生规划书，关于20~29岁的人生规划，让20~29岁不再郁闷。今天小编在这分享一些20岁光阴不再来读后感给大家，欢迎大家阅读！

1 在职场上很多时候没有人关注你在想什么，你的优点有哪些。在这个时候我们要制定一个合理的学习和工作策略，在没有人帮助的时候实现自己的目标。同时孤军奋战是很难走的，所以我们要迅速多与人交流沟通联系，从他们那获得支持。那些愿意支持你的，对你的想法感兴趣的。

2 建立职业价值观，什么对你才是最重要的。这么说好像太空泛了，但事实就是这样。当你在面对自己不喜欢的东西的时候，很多行为是不积极主动的去做的。找到那个爱沟通，爱交流，有着强烈好奇心的自己，回到那个时候的自己。

方法：“如果我们对未来感到迷茫，那我们应该仔细回想那些在童年时让我们开心的事情，并为这些事情匹配职场方向。记得把这些让我们年少时开心的事情写下来，有多具体写多具体。”

每月的时候总结，反思，这个有没有让自己开心感到满足感，原因是什么，接下来要怎么做。及时写下新的目标。

3 培养一个业余爱好，它能保持你工作的激情。

4 冥想。给自己留一个独自的空间，与自己对话。

以上是看到知乎上的答案有感

以下是看ted《20岁光阴不再来》视频有感

1 获得你的身份资本，投资你自己，多学一点技能，掌握一些技术。比如ppt,wps等。

2 利用你的弱关系，朋友的朋友的朋友，去找工作。热情对待你每个认识的人，因为你不知道他什么时候会帮助到你。这么好像太功利了，那就每天和遇见的人多交流几句，看看交流方面的书籍。

3 选择你的家人，朋友。认识不同的人。每个人都是不同的，了解他们的闪光点。

关于：人生规划、感情婚姻、事业、人脉

一、明确目标：

未来发展最致命的就是不确定，没有明确的目标和方向。一切成功的先决条件：明确目标。（事业、时间管理、阅读技巧）人生道路不是“想”出来的，而是自己按照规划积累，一步步“捏”出来的。为了过上自己想要的生活，现在应该做些什么？选好方向、确立目标、全力以赴、持之以恒。

20多岁时多定些目标，30岁的时候才能更有目的性、掌控性和幸福感。目标就是宣称自己是谁，自己想成为怎样的人，预想怎样构建和安排生活。30岁后将会是怎么样子，是由我们今天给自己所设立的目标塑造出来的。

你现在的每一秒，每个动作，都在决定你的人生。

不做选择本身就是一种选择，一旦做出选择后，这个方向会为我们打开更多扇门。

二、20多岁重要性：

在大学刚毕业的头几年要多尝试不同的领域，直到找到自己喜欢并且合适的行业和职业。要选择能积累身份资本的工作（比如想当教师，就要多去培训机构当辅导老师或者家教、多参加乡村义教、阅读推广等与教育直接相关的活动，先从底层做起，积累人脉和经验，抓住机会一部一部往上爬）

三、弱连接：

常和同一圈子的人混在一起，会局限我们认识的人脉、知道

的事情、讲话的方式，最终禁锢我们的思想。相反，弱连接与我们差异较大，能引领我们接触新事物。透过弱连接，咨询和机会的传送远比透过密友圈更远更快——因为弱连接的人脉很少重叠。弱连接就是贵人，前提是自己要有所准备，自身有足够的价值让别人去渡你，那样机会来临时才有能力把握住。在找工作、找对象等机会面前，与我们交情最浅的人，往往能给我们带来最大的转变。（充分利用师兄师姐等校友资源，看他们在哪工作，让他们通过内部推荐给你找工作）

真正相辅相成的关系，不要只花时间和同一群人聊天，而是去接触新朋友、新观点，这样才能让自己的生活发生巨大的变化。

在成为有价值的人的前提下，要主动找别人帮忙。根据利益交换的原理，别人在帮助你的同时也渴望日后得到你的帮助；更何况帮助你是实现其价值的表现形式之一。

如果你想让弱连接帮忙写一份推荐信、介绍信□建议书或做一个“咨询性面谈”，先让别人对你感兴趣，并设法拉近关系。要事先做好准备，理清自己想要什么，然后客气请对方协助。

四、形成自己独特的风格，个性化的人生

你的核心竞争力(专长：一万小时理论，十年成就某一领域的专家)、你的不可替代性、你的优势(知识构架精深广博、见世面广、工作生活经验多、学历高、讲话方式、解决问题的技巧、气质优雅、身材苗条、穿衣打扮有品位、相貌美丽)、你的个性(性格)、你的兴趣爱好(广泛)、你的资源(金钱、人脉、信息)

五、简历与面试

不论申请读研还是工作的offer,都有一套规律。面试官希望听到合理的故事，清楚地交代过去、现在和未来。也就是你过

去所做的和你现在要做的之间有什么关联度，对你未来要做的会有什么影响。能说出一口好故事、生动地介绍自己以及自己梦想的人，比其他同龄人更占优势。精彩故事=第一步，说出自己的专长和兴趣；第二步，说出一段与专长和兴趣相关的故事。故事要兼具内涵和结构，如果太简单，给人感觉经验不足而且乏味；太复杂，给人感觉没条理，不宜录取。讲出一口好故事的前提是，经历要多。（多参加与教育相关的活动，记下每个对日后求职教师岗位有帮助的经历，编织成一个个好故事）

别具一格的求职信比数字型的更吸引人的注意。

最后15分钟面试官对求职者\考研者的主观印象有时候会直接决定录用与否。

学校和企业更看重的是沟通与分析能力。

六、爱情与婚姻

1、爱情，宁缺毋滥

结婚是一个人一生中最重要决定。结婚证的红戳一盖，你下辈子很多事就已经定了：钱、工作、生活方式、家庭、健康、休闲、退休、死亡，全都成了两人三足赛跑。你人生中的每一件事，都要和你盖戳的这个人绑在一起。更残忍的是，如果你过得不开心，离婚不像离职一样，说不干就不干，把账结清了从此再无瓜葛。就算离婚了，在财务和孩子的问题上，两人也得绑一辈子。

挑三拣四比较有机会找到好伴侣，但时日一久，身边的人各自名花有主，能让你挑的人也会越来越少。所以，20多岁时要把握时机，别等到30岁才来后悔。

稳定的情感关系能减少社交上的焦虑和压抑，因为它们能让

我们感觉不那么孤独，还能给我们提供锻炼人际交往技能的机会，让我们逐渐学会管理自己的情绪，具备解决矛盾冲突的能力。在与人为伴时我们可以在成人世界里找到让自己够格的存在方式。在我们对自己20多岁感觉不好的那些日子，这些情感关系是内心感到安全的源泉，也是比父母的庇护更加周全可靠的避风港。

2、不能结果的感情，就别费时间开花

不要浪费时间在随随便便或者低于自己选择标准的感情上，也就是不可能或不想开花结果的感情就不要谈。

“锁定”指一旦投资了某样标的，便不太想寻求其他选择或换到别的标的物，因为有时转换成本太大了。所以，当面前的人不是你喜欢的类型也不是适合结婚的对象，万万不能和他开始一段感情，因为一旦开始了，放弃就不容易了。

3、结婚是挑对象，也是选家人

你选的人要和你做爱吵架生孩子，陪你度过未来几十年的琐碎人生。

结婚不仅是挑对象，也是选自己的家人，创造自己的家庭，拥有一个改变人一生并彻底影响下辈子的家庭。一个好的另一半可以让你重新找到家的感觉。你的幸福取决于上了哪张床，而不是上了哪所大学。

结婚是两个家庭的联盟。

4、因为相似，所以相爱

相似相爱：关键的地方(价值观、人生目标、生活方式、社会经济地位、教育背景、年龄、宗教信仰、态度、智力水平)要相像，而且真心喜欢对方的个性。越相像的两个人越是能心

灵相通，两人会很清楚对方会怎么做，会有什么反应，如此一来会避免会多矛盾。但有些事不必太计较，比如送花。怎么挑对象：先评估事实，然后再决定，倾听你自己的声音。

在爱情中没有最完美只有更合适的，很多时候我们会觉得对方不好，是因为他和我们个性不合。个性本身无好坏，重要的是彼此是否合得来。

差异：

或许你爱的人和你真的不相像，但如果你懂对方的个性，能理解他为什么处事的方式和你别扭，心里也能释怀。了解和接受彼此的差异要花很长时间。

七、用理性的方式，控制自己的情绪

我们虽然无法掌控工作时的每个情境，但可以主控自己诠释他们的方式以及该如何反应。

处理问题时不能过于情绪化，要理智一点，懂得从事情的正反两面去思考问题，要多往积极地那面想。

当出现问题时，不要完全依靠别人的帮助，让别人的额叶替你运作，太常把自己的苦恼转付他人，就永远无法学会独自面对人生的悲惨。因为面对困境，大脑处于最佳学习状态，如果不能趁此安慰自己，大脑就学不会新的技巧。

只要能够活下来，任何事都能柳暗花明又一村。然而在看到柳暗花明之前，必定会有一段时间觉得山重水复疑无路。

八、拿一万小时去换自信

自信是由外向内的，能做好某件事可以让人自信。真正的自信来自掌控经验(一万小时的经验积累)，尤其是掌控困难时

才是成功时刻。

引言：

弗洛伊德：“爱和工作，人生除了这两件事，再无其他。”

光阴读后感篇四

读完一本名著以后，大家对人生或者事物一定产生了许多感想，何不静下心来写写读后感呢？为了让您不再为写读后感头疼，以下是小编精心整理的寸金难买寸光阴读后感，希望对大家有所帮助。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这是我读《寸金难买寸光阴》的感受。

故事非常贴近我的生活，讲的是一个孩子自己一个人留在家写作业，因为一道题不会就开始耗时间，之后又去玩飞机模型，一直到爸爸妈妈回来之后才回过神来。他根本就没有把“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”放在心上，白白地浪费了很多宝贵的时间。

其实我小的时候也犯了同样的一个错误，那时我对时间几乎一点概念也没有。而且当时我还不懂“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的重要性，总感觉着时间在急急忙忙时过得非常快，而悠闲没事干时过得又异常的慢。

一次，我正放暑假，根本就没有把暑假作业当回事，每天玩儿来玩儿去。在刚放暑假的时候，我在家里悠闲自得、无忧无虑。一看外面阳光明媚、万里无云，心里就想：今天的天气可真好，太适合出去玩了！对了，还有暑假作业呢！算了算了，今天天气不错，出去玩一定很爽，再说了还有一个多月呢。于是我就会下楼玩个痛快。暑假过了一半，我的作业

没动几笔，每天我都能找到不做作业的理由，都能为自己的懒散开脱。我就像文中的那个小男孩一样，总是在无端消耗着大好时光。于是，暑假要结束的时候悲剧上演了——我夜以继日地狂补作业！此时的我特别后悔，如果我珍惜暑假时光就好了，如果我合理安排时间就好了？但生活中没有“如果”，时间一去不复返，我只能悲叹罢了。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，从此以后，我做事再没有拖拉过。这句话也深深地印在我的脑海里。人生，“昨日”已经不见，“今天”和“明天”又是如此之快，我绝不会浪费它！

光阴读后感篇五

20__年2月7日，在我办公室里，有幸获得陕西省青年文学协会会员党瑶的亲赠签名文集《捡拾光阴的碎片》，欣喜不已，用三天时间拜读了一遍，感觉很好，其中有多篇诗、文在作者未成书之前就拜读过，且写过留言；近日在西安女儿家“打工”，随身带来静心阅读，有的篇章连读数遍，爱不释手，获益多多，受益匪浅。

小党的作品我十分喜欢，大多是书写自己亲身经历的故事，抒发自己内心真实情感；文很朴实生动，诗很清新自然，读时引人入胜，读后感慨万千，由不得自己就想说点感想，写点感言！

我喜欢小党的诗、文，除她的作品文字流畅，感情真挚之外，还基于更多方面：一是小党是位医学院的在校大学生，我曾学过医且长期在医院工作；二是小党有南下求学经历，我有南下从军阅历；三是她求学与游历过的很多地方我从军时大都涉足过；四是我们都是富平这方水土上不同时期的农家后代；五是虽所处时代不同，选择路径各异，但都有“跳龙门”初心！

因而读小党诗文常常使我产生心灵深处的同振共鸣，使我久

久难以平抑内心的激动感动，从中找到自己的影子，捡拾到无数的光阴碎片，对接起用生命凝聚成的岁月光环，照亮了我饱经风霜的苍老身躯与内心，让我心灵愉悦、身心年轻，促使我在未来的人生行程中充满活力，自信坚定，大步从容！真心感谢作者，感谢小党！也真心感谢《武字文化》群的张老师，多次动员且拉我入群，有幸结识了党瑶这位透着灵秀之气的小才女！

从捡拾光阴的碎片到去赴一场文字之约，这本文集进行了非常好的五章节编排，雅致雅韵。篇篇诗文情景交融，文字自然流畅，透着灵动灵秀之气，自序与后记更是点名主题，前后呼应，可谓珠连璧合，完整完美！