

最新读后感运动会(优秀5篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。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？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

读后感运动会篇一

《改造》主要是围绕“小地主”王有德的改造而展开的一系列故事，小地主为什么要打引号呢？因为王有德与我们普遍对那些剥削农民的地主的刻板印象有些不一样。王有德不像他父亲是个“厉害精”，也不像他母亲是个“刻薄鬼”，他是一本“笑话字典”，他好吃懒做，但他好像也没有直接打压农民；他娇生惯养，但没有了丰富的物质，他也能悠悠闲闲，按身份来说，他是个地主，可是群众斗争时他又不像一般地主装穷。比起地主，他的行为举止更像一个小孩子，因为家庭环境，他从小衣食无忧，父母的溺爱又让他不需要面对、接触整个社会，每天活着就好了，所以，那个年代一般人所谓的‘欲望如基础的衣食住行对于他而言根本谈不上欲望，因为那就是他的日常而已，前半生的物质充足让他几乎没有什么欲望，活着只是为了活着，才有了“王有德过日子，一晃一天。”所以在改造初期，不管是村民的轮番指责，还是范老耿的苦口婆心对他来说似乎都是耳边风，听一听，答应答应，就过去了，一直处于一种低欲望，用现在的话来说就是“丧”的状态，原来活着的目标是活着，可是现在物质的原因阻碍了他活着，所以他失去了目标，陷入颓废和绝望，漫无目的，仿佛行尸走肉。他似乎清楚明白得知道自己的无能，但是又颓废、无能到没有心思去改变自己的无能。直到看到卖油条的李老头及其妻子才有了转变。

读后感运动会篇二

规律的有氧运动结合有一定技巧性的复杂运动，能够起到锻炼大脑的作用。

规律的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、瑜伽、骑自行车等，这些运动能让我们的心情平和愉悦，远离失眠的困扰。如果每周能坚持4次、每次30至40分钟的低强度有氧运动，16周后，以前从不运动的人入睡时间会缩短一半，总睡眠时间会延长1小时，这能给脑部提供最好的休息。坚持有规律的有氧运动，还能提高脑部与记忆力、注意力等认知功能有关的化学物质水平，从而提升认知能力，让你从容应对工作，时常有灵感出现。

有一定技巧性的复杂运动，包括球类、舞蹈等，它们需要身体多个部位协调配合，有助于锻炼大脑的控制力。例如打篮球时，运球传切需要眼观六路，及时根据场上形势做出判断，眼到、心到、手到，协调一致。舞蹈时，不仅要舞动身体，还要融入情绪，一个眼神、一个表情都要配合到位。

读后感运动会篇三

锻炼不仅能强健肢体，还可以改善大脑的结构和功能。在动物和人身上的研究显示，经常从事体育活动的人拥有更活跃的大脑，脑灰质随年龄增长而衰变的趋势也来得慢些。

尤其令我们感兴趣的是，锻炼还有助于促进神经细胞生成，也就是在已经成熟的大脑中创造新的脑细胞。动物实验已经证明，在转轮上或跑步机上锻炼后，受试对象的海马体(大脑内部负责学习和记忆的主要区域)中的新神经元的数量，比安静不动的动物的海马体中的新神经元多两倍甚至三倍。科学家们相信，锻炼对人类的海马体也有类似影响。

另一方面，有关锻炼和大脑机能的研究，以往都以跑步(慢

跑)为惟一切入点。至于其他形式的锻炼是否同样能刺激神经发育，长时间没有定论。现在，随着举重和高强度间歇锻炼等健身策略愈发流行，这个问题开始引起公众关注。

在今年2月发表于《生理学月刊》的一项研究中，芬兰伊韦斯屈来大学和其他机构的专家们找来了一大批老鼠，先给它们注射可以标记出新的脑细胞的物质，然后让前几个小组的老鼠分别进行不同类型的锻炼，最后一个小组的老鼠待着不动，充当参照系。

一些老鼠的笼子里放入了转轮，以确保它们每天都以中等强度跑上几英里。另一些老鼠进行抗阻训练，如在尾部附加轻微重量后爬墙。还有一些老鼠进行高强度间歇训练——置身于微型跑步机上，首先快速跑3分钟，然后慢跑两分钟，重复三回合，总共跑15分钟。

这些锻炼持续了7周后，研究人员用显微镜检查了每只老鼠的海马体。

他们发现，锻炼方式不同，神经细胞增长的程度也不同。在转轮上长跑的老鼠，其海马体内充满了新神经元——跑的里程越远，大脑中的新细胞越多。相比之下，只进行高强度间歇训练的老鼠，其脑内的新神经元要少得多，只比那些完全不动的同胞多一点。至于那些做负重训练的老鼠，虽然它们的肢体在实验结束后比开始训练前强壮了不少，但脑内神经细胞并没有显示出可辨识的增加，海马体组织看起来与那些没有锻炼的老鼠差别甚小。

这些发现有令人振奋的意义。领导此次研究的伊韦斯屈来大学的米里亚姆·诺基亚(miriamnokia)博士总结称：“持续的有氧运动对大脑最有益”。

人们并不清楚跑步为什么比别的锻炼方式能更有效地促进神经发育，最大的可能性是，这种锻炼方式刺激了脑衍生神经

影响因子的释放——跑的里程越多，释放出的这种因子就越多。另一方面，举重虽然对健康极有好处，但它对促进脑衍生神经影响因子释放的效果很小。高强度间歇锻炼呢？诺基亚说，它有些过犹不及了，因为，高强度间歇锻炼比中等强度的跑步更容易造成身体上的疲惫和压力，而“压力常常会阻碍成人海马体内的细胞增加”。

当然，这些实验结果并不意味着只有跑步和类似的中等强度锻炼才能强化大脑。举重和高强度间歇锻炼很可能会在大脑中的其他区域引起不同类型的变化。比如，二者或许会刺激产生更多的脑血管，或者增强脑细胞之间或大脑其他部分之间的连接。

所以，如果你正在进行举重锻炼或者高强度间歇锻炼，没必要改弦更张。不过，为了自己的海马体能保持年轻，你也不妨偶尔慢跑几圈或骑骑自行车。

读后感运动会篇四

随着年龄的增长，脑细胞的生长速度不断减慢，脑组织也不断收缩，而运动能够改变这一趋势。一项针对60~79岁老人的脑部扫描研究发现，坚持做6个月有氧健身训练，脑容量会明显增加。但如果只是做拉伸或者塑身运动的话，效果就不是很明显。研究人员表示，这可能是因为有氧运动促进血液流向大脑，能为大脑提供充足的氧气。

2运动能刺激大脑发育

在一个人成年以后，大脑内细胞的生长和分裂速度会减缓很多，而运动能加快细胞的分裂和生长速度，让大脑更加健康。尤其是有氧运动如游泳、慢跑等，能持续为大脑供氧，调节整个身体的代谢水平，对全身的生理机能都非常有益。

3运动有助于舒缓压力

现在城市中的人们都面临着各种各样的压力，但压力到底是什么呢？皮质醇、肾上腺素、脱氢表雄酮，这三种激素被称为压力荷尔蒙，由肾上腺分泌。这三种荷尔蒙不仅帮助我们应付许多生活压力，同时还帮助调节机体内许多重要的元素，如血糖、肌肉运动、体液及电解质平衡等。

压力过大、运动过少以及不良饮食习惯等都有可能造成压力荷尔蒙的失衡。而运动可以有效降低皮质醇含量，帮助我们舒缓压力，也有助于神经细胞的生长，让思维更加清晰和活跃。

4运动能缓解不良情绪

运动可以促使身体合成血清素、多巴胺、内啡肽等，这些都是决定快乐情绪的脑内化学物质，让人产生快乐、兴奋的感觉，同时还会释放一种名为脑源性神经营养因子(bdnf)的物质，它可以起到保护和修复神经元的作用，让已经“死机”的大脑重新运作起来。每天只需运动20分钟，就能收获满满的快乐。所以喜欢运动的人，一般都是乐观开朗的。

5运动能够改善大脑的认知能力

认知能力包括专注于复杂的任务、进行抽象思考、计划未来的事情等。它还包括瞬时记忆，比如短时间记住某个电话号码等。大脑中负责记忆和学习区域的组织叫做海马体，如果经常锻炼，能够促进脑组织内神经生长因子的分泌，从而预防大脑功能退化。

研究发现，50岁以上经常锻炼的人，认知测试所取得的成绩比那些从不锻炼的人要好得多。如跳舞、打羽毛球等运动能同时调动大脑中多个区域的神经功能，有效地锻炼手眼协调能力，大大降低人们患认知功能障碍的几率。

6运动能使大脑更年轻

加拿大的研究人员近期发现，楼梯爬得越多、接受校园教育的时间越长，越会使大脑在生理上表现得更年轻，表明了教育和体育运动会影响生理年龄和实际年龄。爬楼梯更适合中老年人。但如果有膝关节疾病的老年人，还是应该慎重选择。

读后感运动会篇五

众所周知，运动有益健康。但这种益处究竟多大、多重要，大多数人并没有明确的认识。所以当运动与其他事情发生冲突时，运动往往是被牺牲掉的那个。这本被重印16次，翻译成10国语言的《运动改造大脑》一书从根源出发，用严谨的神经科学发现，条分缕析地论证了运动对生命的重要价值。

本书以“一个高中体育课的奇迹”为引，探讨了运动与大脑的关系。在这所高中的“学习准备型体育课”上，老师们不再依据跑步快慢做为评判成绩的标准，而是依据心脏的“努力程度”为学生打分。经过长期训练，这群孩子不仅成为了全美最健康的孩子，还成为了全美最聪明的孩子。而一切的根源就在于运动。运动给身体提供了某种独一无二的刺激，诱发神经细胞新生。也就是说，体育课为大脑提供了学习所需的原料，而课堂上的学习则促使新生的神经细胞成长为真正的“学习型”神经。

同时，运动平衡着大脑。避免了因大脑失衡引发的焦虑症、抑郁症和强迫症。作为一种可预知、可控制且完全自主的压力，适度运动会激活大脑的过度补偿机制，可以促使人迅速专注起来，激发做事潜能。面对巨大压力时我们要学会通过运动来缓解，哪怕只是一根跳绳也会给我们的生活带来翻天覆地的变化。

运动能够延缓衰老，是女性“永葆青春”的“神丹妙药”。实验表明，运动在预防大脑损坏的同时还能逆转与老化有关的细胞退化。运动甚至可以克服成瘾。10分钟的运动可以减少酗酒者的成瘾行为，5分钟的高强度运动会使吸烟者戒烟产

生有益效果。

运动，最大的魅力，就在于它能让大脑处于最佳状态，使其保持青春与活力。戴上耳机，迈开双腿，我们应该摒弃自身惰性，切实行动起来，在运动中训练大脑，提升自身，让身体与灵魂同行在蜕变优秀的道路上。