# 《我为自己点个赞》读后感450字

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-12-14

*做自己的啦啦队 ——读《我为自己点个赞》有感爸爸给我买的“非常成长书”系列图书，每一本都非常精彩。其中一本《我为自己点个赞》，带给了我感动开心的时刻，伴我度过了四月。书中我最喜欢的故事是“一只巴掌也能拍响”！它讲述的是一个传奇故事，一位患了...*

做自己的啦啦队 ——读《我为自己点个赞》有感

爸爸给我买的“非常成长书”系列图书，每一本都非常精彩。其中一本《我为自己点个赞》，带给了我感动开心的时刻，伴我度过了四月。

书中我最喜欢的故事是“一只巴掌也能拍响”！它讲述的是一个传奇故事，一位患了小儿麻痹症的黑人女孩，一开始自暴自弃。后来一位独臂老爷爷通过一只巴掌拍胸脯的鼓掌方式开导她为自己加油，小女孩从此努力做康复训练，最终成为奥运会女子百米赛跑冠军，她就是维尔玛•鲁道夫。 鼓励和表扬就像音乐般动听，我们除了给别人鼓掌，也要学会给自己鼓掌，让自己的内心深处常驻一支热火朝天的啦啦队，为自己鼓励呐喊，度过艰难，获得成功。

这让我回想起幼儿园时候学跳绳的事情。因为自己无法学会连贯流畅的跳绳，当其他小朋友都会一口气跳一百个的时候，我只能跳十几个，每次都是班级最后几名。爸爸跟我说，我们不追求一口气跳几个，我们只要每天有进步就可以了，而进步的方式是爸爸帮我累计每天跳绳的个数，不管我跳了几次，都会累积起来。这样的话，我每天的跳绳个数都比前一天要多，爸爸每天都会说:\"你看，你跳的真棒，我们比昨天又进步了一百个，让我们为自己鼓掌\"！我跟着爸爸的鼓励给自己加赞加油，为自己每次进步鼓掌。一个学期下来，我累计跳了两万多个，最后我每分钟能跳两百多下。这让我受益匪浅。

鼓励让我保持积极善意的心态，让我获得战胜困难、不断进取的力量！常常为自己点个赞吧，为自己鼓掌，做自己的啦啦队。我们一定会成功！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找