# 《苦涩巧克力》读后感800字

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-06-14

*心中要有光你喜欢吃巧克力吗？你认为巧克力是什么味道？事实上，每个人的想法都不会一样。有一位胖姑娘经常吃巧克力，她却认为巧克力是很“苦涩”的。她的名字就叫艾芳。等等，巧克力为什么是苦涩的呢？《苦涩巧克力》的女主人公——15岁的艾芳总是因为自身...*

心中要有光

你喜欢吃巧克力吗？你认为巧克力是什么味道？事实上，每个人的想法都不会一样。有一位胖姑娘经常吃巧克力，她却认为巧克力是很“苦涩”的。她的名字就叫艾芳。

等等，巧克力为什么是苦涩的呢？

《苦涩巧克力》的女主人公——15岁的艾芳总是因为自身肥胖而深感自卑与孤单，她觉得同学们一点都不喜欢她，家人也总是不理解自己。久而久之，艾芳“学会”用食物来抵挡烦恼，她把所有的烦恼都寄托在巧克力上，用吃巧克力来发泄她的郁闷。她厌恶身上的肥肉，一直想摆脱，好让自己不再肥胖，变成一个真正的艾芳。直到有一天，她遇见了男孩米契。艾芳第一次尝到恋爱的滋味，她一直沉醉在幸福和自信中。可是因为家庭的原因，米契不得不离开他心爱的艾芳，而艾芳却没有因为分离而消沉。她已经学会了接纳自己，知道了应该怎么与其他人沟通，找到了那个快乐、活泼的真正的自己。

艾芳是因为同学们突然对她好了，家人突然理解她了，所以她找回了真正的自己吗？不，绝对不是这样的。艾芳自身的改变原因完全是她自己的心态。

一个赴京赶考的秀才住在一间客栈里。考试前两天他做了3个梦，算命先生和客栈老板的预言分别使他用不同的角度看待事情。他听从老板的建议，保持乐观，积极考试，最后高中榜眼。

老板的预言其实是不可信的，可是他给这位秀才以希望，正是秀才的乐观心态，才造就了他的成功。

再转过头来看看艾芳的故事，其实，家人对她的理解与同学待她的热情一直没有改变过，改变了艾芳的生活的是艾芳自己的心态。在故事中，之前的艾芳一直盼望着新生，换句话说，就是在否认着自己。可是，真正的新生是源于内心深处的。肥胖、丑陋、贫穷都不足以否定一个人。

晒太阳有利于健康，也会让人感到温暖。米契和范西斯卡就像是艾芳的阳光，让她感受到温暖。当然，最为重要的还是艾芳内心的阳光，是艾芳快乐的源泉。

合上书，想一想，你心中的那块巧克力是苦涩的吗？如果是，就请你倒上一杯喜欢的饮料，拿来一个舒服的坐垫，眺望远方，转换成乐观的心态，以最活力的微笑迎接你内心中的阳光吧！

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