# 《了不起的她们》读后感500字

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-06-18

*哪怕人生跌到谷底也要向阳而生 读了《了不起的她们》这本书后，我为之震撼，她们是女儿，是妻子，也是母亲，她们更是时代的英雄！这本书主要讲了三个大龄女孩经历了情感与家庭的波折以及种种人生悲喜，最终坚强成长。这三个不同性格的女孩在风雨中一步一步...*

**哪怕人生跌到谷底也要向阳而生**

读了《了不起的她们》这本书后，我为之震撼，她们是女儿，是妻子，也是母亲，她们更是时代的英雄！这本书主要讲了三个大龄女孩经历了情感与家庭的波折以及种种人生悲喜，最终坚强成长。这三个不同性格的女孩在风雨中一步一步走向独立，走向幸福。她们的坚韧让我内心久久不能平静。她们遇到困难毫不退缩，面对挫折永不放弃的精神始终感动着我。

“属于她们的了不起，是终于放下了生命中的意难平。”那些与现实冲突的梦想，那些情感与理智的撕裂，那些生命中的起起伏伏，都是我们人生的必经之路。有无可奈何，有猝不及防，有遗憾。当我们踏过这些往事，我们能够再次直视满身伤痕时，那一刻我们实现了自我的蜕变。由此我不由的想到了残奥会的运动员——孙鸿胜。在他的背后有多少心酸故事，留下了多少辛勤的汗水啊！年仅27岁的孙鸿胜是残奥会中一位缺失双臂的运动员。在残奥会的高山滑雪圈子里，像他这样的选手是极其少见的。因为无法借助雪仗保持身体平衡，他不得不利用身体在蜿蜒陡峭的赛道上挪移。“滑下去就行！滑下去我就胜利了！”他站在海拔两千米的赛道出发点大吼一声为自己加油，“嗖”一声只见他滑出赛道，疾驰而下。1分28秒他终于完成了比赛，他没有双臂却像长了一双翅膀。幼年的孙鸿胜因为意外失去双臂，他没有自暴自弃，每天坚持训练，开始时用脚去试着做家务，写字甚至去学习骑自行车。他敢于向难以实现的事做出挑战。2024年他加入了国家残疾人滑雪队，刚加入队伍时他经常跌倒甚至摔伤。可是他并没有放弃而是将这些挫折当成历练，一次又一次不愿认输。正是他的拼搏精神为国家赢得了一块又一块的奖牌，为自己闯出了一条人生之路。正可谓“台上一分钟，台下十年功”，如果他早就失去信心，开始自暴自弃，还会得到这一块又一块奖牌，还会为祖国争得荣誉吗？

由此我得到一个道理：在人生的道路上，不可能是一帆风顺的，总会遇到各种各样的困难与挫折，要敢于去面对，不要轻易放弃。勇于挑战困难与挫折，就会战胜困难与挫折，取得成功。说到这，如果大家感兴趣的话，可以去看看这本书，体会这本书中所展现的精神。

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