# “世界读书日”挑战21天读书活动总结

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-06-26

*挑战21天读书活动圆满完成，作为参与者有欣喜有放松有骄傲有感恩。 我一直喜欢阅读，各种类型的，偶尔读到有感觉的也会写体会。像这种挑战读21天写体会是第一次，收获多多。 组织这次活动之前我已经在读这本书了，等真正参加活动按翟老师的要求去写体...*

挑战21天读书活动圆满完成，作为参与者有欣喜有放松有骄傲有感恩。

我一直喜欢阅读，各种类型的，偶尔读到有感觉的也会写体会。像这种挑战读21天写体会是第一次，收获多多。

组织这次活动之前我已经在读这本书了，等真正参加活动按翟老师的要求去写体会时才发现自己的所谓读书流于表面，没有认真思考，更别说真的用于生活去尝试改变自己。当我真的将书里面的东西运用到生活中去，才知道我们说的难以改变是不想改变。这给我带来全新的体验，让我欣喜的意识到我是可以改变的，尝试打破就我慢慢重建新我。虽然很痛苦，但是推迟满足感将会让我品尝到的甜越来越多。

21天的坚持不容易，这一天的到来让我真正的松了一口气。说实话，在读书到中间时，我突然心浮气躁，感觉自己不在状态，完全读不下去了，想让自己停下来。可是一天天看到小伙伴们在热情澎湃的坚持，我的勇气也慢慢回来了。于是，让心慢慢沉静下来，告诉自己：不要着急，如果文章深入不下去，就暂时浮在上面，那是你当下的状态，接纳当下的自己。就这样，我又重新跟上了大部队。都说一个人走不如一群人走的更远。正是因为在一个团队里我们相互鼓励相互支持，才有了挑战得成功。

感恩翟老师，感恩我的队友们，为我们的挑战成功骄傲吧。相信未来的挑战我们都可以完成。

最后一点体会：我想翟老师发起这样的活动对于我们教师而言实在是太实用，21天走下来将心理专业的理论与生活实际相结合，反思个人，工作，生活，这种训练对我们最大的受益就是以后再写心理方面的论文绝对不会愁。当然，属于我们的个人成长实效也是杠杠滴！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找