

运动改造大脑读后感【优秀8篇】（《运动改造大脑》读后感）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/b08bb79998af56f8f11f95ea98e9ef7b.html>

范文网，为你加油喝彩！

读完某一作品后，你有什么总结呢？让我们好好写份读后感，把你的收获和感想记录下来吧。那要怎么写好读后感呢？下面是小编辛苦为朋友们带来的8篇《运动改造大脑读后感》，希望能对您的写作有一定的参考作用。

运动改造大脑读后感 篇一

放假在家，看着两孩子在家里嬉戏打闹，我的童年记忆不禁涌上心头，记忆中的画面是我们不停地追逐着，从巷子这头跑到那头，似乎只有追着风奔跑，就永远不知疲惫，不论严寒酷暑，街头巷尾永远有我们的欢声笑语。

我们童年时的快乐缘何而起呢？是玩耍本身吗？其实不然，通过阅读《运动改造大脑》使我明白了真正影响我们的是运动。运动不仅可以让身体更加强健，还可以自我调节缓解压力，可以让人感受到快乐，是它使大脑处于最佳状态。

一、运动健脑提效率

快节奏的生活让我们长期处于焦虑、强迫的环境中。其实焦虑是人的一种认知错误，只有运动可以使大脑中的神经递质和其它化学物质达到平衡，久而久之，你的潜意识会教会你的大脑：你可以的。这时候的你就会重新规划你的认知。其实我们对于运动的重要性并没有明确的认知，当繁杂的生活和学习的压力向我们扑来的时候，我们往往会牺牲掉运动来换取所谓的时间。而书中却告诉我们：运动不仅可以健身更可以健脑。牺牲运动是得不偿失，唯有运动可以使大脑保持最佳状态。这让我不禁想到了班里的孩子们，课间十分钟，只见操场上、楼道里到处都是孩子们跳绳、打球、踢毽子的身影，到上课铃响才冲回教室。此刻的他们眼中是有光的，一个个精神抖擞不知疲倦，活跃后的大脑，血液回流，正是注意力集中的最佳时期，定会提高课堂的效率，使其事半功倍，可我曾经为此还指责过他们，真是不应该，看来运动的作用也是不可小觑的。

二、健身运动促能力

我们的祖先在追捕猎物的过程中无形中就进行了运动并与大脑形成联结，进而促进大脑的生长，人类也因此不断进化。其实运动在完善身体的机能的同时，还可以让我们的孩子们在集体生活中学会相互鼓励、相互帮助，情商得以提高，孩子们的学习能力自然也会有所改善。书中说运动可以在三个层次上提高学习能力：首先，它完善你的思维模式以提高警觉力、注意力和驱动力；其

次，它让神经细胞准备就绪，并促使它们互相连接起来，这是连通新信息的细胞基础；最后，运动激发海马体的干细胞分化成新的神经细胞。要想达到最好的效果，我们应当自愿锻炼并将有氧运动与技巧学习相结合，释放天然的精力，让我们的思维活跃起来，当我们的身体感觉热血沸腾时，自然会有一些灵感浮现，这时你会惊喜地发现通往“罗马”的路不止这一条。

三、共同运动变自信

我们的孩子都存在注意力不集中的问题，我们往往把这一问题归结在孩子本身，加以指责，恶化了亲子关系。其实我们身体的注意力系统与运动神经是紧密相连，通过运动可以调动起注意力的各个环节，促使人全神贯注，更有助于孩子记忆能力的提升。我们和孩子一起运动，使沟通更加和谐，快乐的情绪是会传染的，运动中的身体接触，可以让很多不和谐的负面情绪随之消散，让我们的孩子远离无助和孤独感，变得更加自信。

运动好处如此多多，我们应该把运动作为生活中不可或缺的一部分。让我们带着孩子出发，让运动改变大脑，让运动提高效率，让运动拉近距离。

《运动改造大脑》读后感 篇二

一本被重印16次，翻译成10种语言，风靡多个国家和地区的畅销书《运动改造大脑》，是由哈佛大学教授和专家针对多年的潜心研究成果撰写。这本书颠覆了人们对于运动的认知，因为大家只认为运动可以强身健体，却不知道运动还可以健脑！运动可以全面提升人类大脑的运行水平！

下面就我自己个人运动经历谈谈具体对应感受：

1) 仅仅30分钟的有氧运动就有助于你集中注意力并能充分利用一天的时间。

自己这几年养成了户外跑步习惯，每次晨跑完，就感觉到被充足电了一样，浑身精力充沛。工作中遇到棘手的任务挑战或者在繁重的工作压力情况下，依然能够聚精会神地有效面对和处理，一天下来没有啥疲惫感觉，状态特别好。但如果一段时间不运动，就会发现自己工作小半天时间就会有累到的感觉，注意力开始不集中，容易有消极怠工情绪，容易走神开小差。这样一对比运动效果确实很是明显。

2) 运动可以让思维更加敏捷，决策更加缜密

自己喜欢跑步运动时，脑袋瓜里带着一些想不明白的事情和问题。自己一边跑一边想，当身体感觉到热络，浑身气血流畅起来时候，就经常会有一些灵感浮现脑海里，让自己意识到原来问题本质是这样或者原来还可以这样方式处理事情的惊喜感。

这让我不禁联想风靡世界的日本作家村上春树热衷跑步，高产其小说作品时，也提到过自己很多的作品灵感来源于跑步瞬间想到的。著名生涯规划领域知识大咖古典老师也是因为意识到运动可以有助增长自己的智慧从而开始热衷跑步运动。

3) 运动可以消除焦虑、沮丧、抑郁等消极情绪，延缓衰老

跑步运动是很容易上瘾的。因为当你养成习惯经常跑步后，身体会释放让人开心快乐的元素多巴胺，让人很是自信，充满激情感，人也变得更加阳光主动。这种状态下，焦虑、沮丧和抑郁等情

绪被一扫而光，被快乐、开心和乐观等情绪代替，自然你就觉得生活更加美好了。

心态好了，人就更加年轻，人更加年轻，不就延缓衰老了吗？因此，不运动的人就看不懂经常一跑就是五公里、十公里风雨无阻的运动者，他们觉得这应该很痛苦才对，哪里知道那些跑步的人根本不跟他们在一个平行世界，人家跑的时候感觉可嗨了！

4)运动可以戒瘾

我是个吃货，很多时候看到美食就欲罢不能。因此经常跟朋友们自嘲：自己一直在长路漫漫的减肥道路上进行上下左右、前前后后的探索。可是随着自己经常运动后，有时候看到一些美食也能控制住自己的食欲，理性的意识控制住了面对美食的本能情绪反应。后来我联想到这应该是运动后精力充沛的原因。因为精力充沛情况下，就容易对自己更多的内在掌控感。

5) 运动可以改善睡眠，改善记忆力和理解力

白天运动后，到点就容易犯困，睡得还特别香。这种情况下，哪来失眠一说？

我发现身边经常运动的朋友深度高质量睡眠时间比不运动的人每天要多出1-2小时，这样的睡眠质量真是杠杠地好啊。睡眠质量提高了，大脑对于白天的信息处理就更加高效，自然记忆力和理解力会有所增强。

因此，我作为教育工作者，经常苦口婆心地劝一些家长，给孩子预留运动时间，不要让孩子整天坐在那不动地学习，那样效果反而不好。希望各位家长朋友要鼓励孩子特别是天生好动的男孩们多多运动，释放天然的精力，通过运动不仅提升身体素质，还可以改善学习效率。总而言之，运动可以让思维更加敏捷，让决策更加缜密，延缓脑细胞衰老，提升学习效率，有效改善记忆力和注意力，消除焦虑、沮丧、抑郁等消极情绪。

运动好处如此多多，我们应该把运动作为生活中不可或缺的一部分。如果你总在埋怨生活，负能量满满，那就赶紧动起来吧！

《运动改造大脑》读后感 篇三

本书的太长不看版就是标题——运动改造大脑，运动不但能健身还能健脑，这样的结论，对人们长久以来认定的“四肢发达，头脑简单”的观念是狠狠的一击。

作者是哈佛大学医学院的教授，著名的神经科医生，被誉为“揭开运动与大脑秘密的人”。他认为人类天生就是要运动的，远古时代，人们狩猎采集，需要的是奔跑和远行，而如今整日久坐的生活方式违背了人类的天性，使我们的健康状况日渐衰退，因为我们和远古时代的人类的基因几乎是一致的，天生就设定为运动模式，身体和大脑一样，是遵循用进废退的规律的。

书中从美国的一所学校的运动实验讲起，学校把每周一次的体育课增加到每天45分钟，然后发现孩子们不但肥胖率降低了，而且考试成绩也显著提高了！不仅在全州的综合考试中脱颖而出，在比较世界各国学生知识水平的TIMSS评比中也超过美国富裕地区的学校，获得了世界第一。

每天一节体育课和我们中学跑早操有异曲同工之效，但是实验中的美国学校不同的一点是，注重努力大过于成绩，通过观测学生运动时的心率来判断孩子是否尽力，于是一些瘦弱的或者肥胖的

孩子也可以通过努力取得很好的运动成绩，从而提高运动信心和兴趣。

作者用了大量生物学的实验和专业术语来解释学生成绩提高的原因，总结一下就是“运动让我们的大脑做好准备，提高大脑记录和处理信息的潜能。运动能为大脑制造替换零件，诱发神经新生。”

运动并不是能提高智商，而是帮助大脑达到最佳运行状态。这大概也是很多思想家、哲学家喜欢散步的原因吧，黑格尔在海德堡散步走出了著名的哲学家小径，康德也是痴迷散步风雨无阻。日本作家村上春树一天平均跑10公里，他在《当我谈跑步时我谈什么》中讲，自己很多写小说的方法，都是跑步的时候想到的。

脑力劳动越强的工作，越需要运动来保持大脑活力。华尔街投行精英们对运动就保持着极度的热爱，这些大脑每天需要高速运转的人，在华尔街的运动会上个个肌肉线条明显，运动成绩堪比专业运动员。中国金融人士虽然不能和华尔街媲美，但是看我家先生的金融朋友圈里也是很多运动达人的，周末微信步数达到一万常常只能排50名以外了。

运动能带来的不止是提高大脑运行的效率，还可以改善情绪。作者在书中用科学家的方式讲解了血清素、去甲状腺素和多巴胺如何影响情绪，过程有点复杂，结论很好理解，运动可以促使大脑产生一些让你感到愉悦的化学物质，像吃巧克力、购物、谈恋爱一样能让你开心、振奋起来。有研究显示，运动的疗效甚至比抗抑郁药物的效果还要好（作者不建议确诊抑郁的患者停药，而是建议把运动作为药物的补充）。

感觉心情低落的时候去选择一种运动，改善身体也改善情绪。我自己的一点体会是：体力充沛的时候很难会感觉忧伤，身体有力量了，心理也会渐渐有力量。

我一直建议备孕的朋友去健身，我自己就是运动的受益者：孕前开始训练，增加了腰腹力量，解决了腰痛的问题，于是孕后期一直感觉自己很灵活，也没有妊娠纹；孕中期上了孕妇瑜伽课，舒缓的拉伸肩颈、腿，还有和自己差不多孕周的朋友一起交流，感觉身心都很放松；产后四个月开始恢复锻炼，从腹式呼吸开始，练习普拉提和瑜伽的一些体式，减轻了腰痛，恢复了精力，看着腰围一点点减小，心情也明亮起来；后来还学过一段时间泰拳，打打把子，神清气爽，发泄了很多负面情绪，对改善家庭关系也大有裨益。

当妈以后，不敢生病，不敢老，健身才是良药。

通常我们总是误把身体当作大脑的搬运工，其实身心是紧密联系的。每次运动中的一点点的小进步，都让我重新认识自己，意识到自己的潜力远比想象的大，对自己的身体的控制感增加，感觉对生活的掌控感也会增加。

超越你自己认为的能力极限，即使在这种痛苦中坚持停留一两分钟，你就能超越自我而进入到一种纯净的精神状态中，你会感觉到自己可以战胜所有挑战。”

运动不但可以塑造健美的身材，还可以塑造有活力的大脑。然而，对于久坐不动的人恶性循环是：不运动是因为没有精力，而没有精力是因为他们缺乏运动。不过，一旦走出这个恶性循环，开始运动，一切都一样了。

看到过一条微博很有意思，一个肌球蛋白，拖着一个能让你开心的内啡肽，走在一个微管上，然

后大摇大摆的走过你的大脑皮层，这是让你产生快乐的物质，看着他为了让你开心，每天辛苦的拖着这个大东西走路，你还有什么理由懒惰呢？春暖花开，从走路开始，动起来！

运动改造大脑读后感 篇四

《运动改造大脑》一书中，约翰·瑞迪博士用大量强有力的研究成果告诉我们：运动不仅可以健身，更可以健脑。这一结论无疑是令人振奋且欲知而后快。掩书而思，作为体育教育工作者，了解运动对身体和大脑的作用如同打开了另一扇窗，唯有知道其中的原理，才能更加科学、全面地发展儿童。

还记得刚开学的第一节体育课，我问了一年级的小学生，运动的好处是什么？他们当时就能够用洪亮的声音列举出运动可以减肥、可以变强壮、可以长高等等。孩子们说得没错，但现在想来，在当时我和他们的认知显然是不全面的。本书已经充分证明运动作为媒介可强身、可调节情绪、可健脑。那么如何科学地做好学校体育教育教学工作，引发了我对当下体育教学的深层次思考和改进。

1、厘清教学本质，培养兴趣爱好

我们时常将“培养终身体育锻炼习惯”挂在嘴边，所以我们经常督促、鼓励学生参与到锻炼中去。但当我们的学生离开了校园，他们还可以坚持运动吗？正如书中所说，“坐久不动的生活方式破坏了我们的本性”，有太多的“诱惑”阻挡在运动前面。因而体育教学的精髓应是传授学生健康的生活方式，这样才能真正养成终身体育锻炼习惯。

小学阶段，学生的认知在不断发展，他们对任何事物都保有新鲜感，也极易养成兴趣爱好。因而在组织学生从事各种各样运动时，主动挖掘运动的趣味性，让学生积极主动参与其中尤为关键。

2、关注学习过程，给予过程评价

在日常教学中，我们经常会发现学生有跑步掉队、训练偷懒的现象，而这些学生大多呈现出体能较弱的特点。学生体质差是因为不爱运动，反思自己，如果以国家一级运动员的标准去训练我，肯定无力承担。我们因材施教的同时，也要明白“尽全力跑比跑得快更重要”。

“给学生打分的依据是其努力的程度，而不是技能”，更不是挂在橱窗里固定的考核标准。适当地调节运动、技能难度，让学生够得着，他们才能做到持之以恒。体育课上，学生都喜欢得到老师的关注与赞扬，而负面的评价则会使他们远离运动，因此，我们应该树立正确的评价理念：看见努力，即是进步。

3、锻炼循序渐进，保持大脑活性

运动对大脑的积极作用，在本书中介绍得已经十分详细，书中还对大脑的训练计划做了许多论述，表明了“体能越好，大脑越有复原力”。目前国内体育教学的框架体系主要是以技能传授为主线，而越来越多的研究证明，良好的体能是技、战术训练和提高运动成绩的基础。所以不管是为了发展学生的基本运动能力，还是为了掌握一项技能，体能训练都需要更科学、全面地进行设计。

故而，体能训练首先需要注重全面性，每周设置相对应的训练计划，在一定的 www..com 周期内

，有所轻重地涉及力量、柔韧、速度等各方面；其次要注意各单项训练的循序渐进，组数、次数、间歇时间等等，都要细致落实；最后根据个人体能差异，给予适当的弹性，稳步推进其体能发展，以达到保持头脑灵活性。

仁者见仁，智者见智。对于一名体育教师来说，《运动改造大脑》绝对会触发你“让孩子赢在体育课”的一系列思考，并从中受益。快来一起学习，一起运动吧！

《运动改造大脑》读后感 篇五

空闲之余，快乐的童年记忆会涌上心头，记忆中的场景是我们不停的奔跑着，从这个山头到那个山头；从山顶顺着梯田不停的跳，一直到山底在停止；在炎热的夏季，一群人在山上的水池里戏水等。

为什么童年时快乐的？因为我们其实一直在运动，而运动究竟为什么会带来那么多快乐，通过阅读《运动改造大脑》这本书以后，真正明白了运动究竟是怎么样影响着我们的大脑？

书中解释了运动的原理：越运动越多的脑细泡。人人都知道，运动可以让身体更加健壮，可以让人们自我调解压力，可以让让人感受到快乐，但是却不知道我们感受到快乐的真正原因是：运动让大脑处于了最佳状态。

1、运动平衡了大脑

如何平衡？失衡的大脑会引发常见的抑郁症、焦虑症和强迫症。现有的大多数改善精神状态的药物，都是以调节神经递质为目标。而经过实验发现，长跑1600米与服用极小计量药物场上的效果是一样的。运动使大脑中的神经递质和其他化学物质之间达到了平衡。

2、运动让大脑成长。

大脑成长自然就离不开大脑的优质营养肥料——脑源性神经营养引资，简称BDNF。通过实验室的小白鼠的实验，喜欢主动运动的小白鼠在解剖后，发现跑得越多的老鼠，大脑内的BDNF的水平越高。

3、运动诱发神经新生

很长时间以来，很多人都认为神经元的数量是恒定的，且只能被不断地消耗，不能新生。但是当新进的设备对人脑进行扫描之后发现，神经元竟然像身体的其它细胞一样，在分裂生长。而多个实验已经证明运动是会诱发这种“神经新生”。

4、运动如何在三个层面提高了我们的学习能力？

首先，它完善了你的思维模式以提高警觉力、注意力和驱动力；其次，它让神经细胞准备就绪，并促使它们相互连接起来，这是连通新信息的细胞基础；最后，运动激发海马体的干细胞分化成新的神经细胞。而如何运动才是最有效的呢？书中给出的答案是：兼顾技巧训练和有氧训练。

以上是书中的部分摘选，如果你想知道更多关于运动改造大脑的原理的话，推荐这本《运动改造大脑》。

如果你只是知道运动有很大好处，却迈不开腿的话，那是因为你知道的用处太少了，所以给你推荐这本《运动改造大脑》。坚持运动！享受运动带来的改变！

《运动改造大脑》读后感 篇六

一、运动可以在三个层面提高学习能力：首先，它完善你的思维模式以提高警觉力、注意力和驱动力；其次，它让神经细胞准备就绪，并促进它们相互连接起来，这是连通新信息的细胞基础；最后，运动激发海马体的干细胞分化成新的神经细胞。

二、运动不仅控制着情感上和生理上的压力感觉，还在细胞水平上起作用。

三、运动产生化学物质，有助于改善焦虑、抑郁、注意力缺陷和成瘾症状。

四、运动能够调整激素系统，缓解女性经前期综合征、孕期状态、产后抑郁症和更年期综合征。

五、运动可以预防大脑退化、认知衰退和情绪衰退。

六、大脑训练计划

1、在常规运动中加入一些复杂的运动动作（比如有氧舞蹈或格斗术）很重要。

2、运动要循序渐进，先健身，然后不断自我挑战。从轻度运动开始，养成运动习惯。以最大心率的55%~65%的强度步行，如果锻炼1小时后还有力气聊会天就要准备提升到中等强度的运动。

慢跑：中等强度的运动，让大脑更强壮。以最大心率的65%~75%的强度运动。

快跑：强烈运动间隔训练，保持最大心率75%~90%的高强度运动。理论上的最大心率是用220减去你的年龄。

3、加入运动小组，结合心智活动与肢体锻炼。

另外，本书还提到关于运动的建议是每周6天进行45分钟到1小时某种形式的有氧运动，其中有4天应该进行1小时左右的中等强度运动，而另外两天应该进行45分钟左右高强度运动。这个建议对于目前的我来说要求太高了，只能对自己说做就比不做更好，迈出第一步，让自己动起来。

总的来说，我觉得这本书用了更多的篇幅去论证了运动是怎样改造大脑的，实践上的指导并不多，比较适合好奇了解原理的人，不太适合需要指导如何运动去改造大脑的人。

《运动改造大脑》读后感 篇七

《运动改造大脑》一书通过用严谨的神经科学发现，条分缕析地论证了运动可以魔力改造大脑：压力、焦虑、抑郁、低效等种种困扰，可以随着运动云散烟消。运动最大的魅力，就在于它能让大脑处于最佳状态。

运动原理：越动越多的脑细胞

人人都知道，运动可以强健体魄，但很少有人明白其中原理。热爱运动的人，只知道运动能解压，能让人愉悦，却不知道我们感觉愉快的真正原因是：运动让大脑处于最佳状态。这个结论有着坚实的神经科学的理论依据。

运动能平衡大脑。失衡的大脑会引发抑郁症、焦虑症和强迫症。现有的大多数改善精神状态的药物，都是以调节这些神经递质为目标的。事实上，长跑1600米就能产生和服用药物一样的效果，因为运动提高了神经递质的水平。

运动让大脑生长。神经递质执行信息传递，调节大脑平衡，而另一些神经营养因子则负责建立、保养神经细胞回路，构成大脑自身的基本结构。其中最有名的就是脑源性神经营养因子，简称BDNF。它被称为“大脑的优质营养肥料”，是大脑的可塑性的重要推手。而运动会让这种神奇的脑细胞肥料变多。

运动诱发神经新生。科学家发现，运动产生大量神经元，而环境优化的刺激则有助于神经元的存活。也就是说，体育课为大脑提供了学习所需要的原料，产生新生神经元，而课堂上的学习则促使新生神经元细胞连接到神经网络中存活下来。2007年，德国研究人员发现，人们在运动后学习词汇的速度比运动前提高了20%。

运动可以缓解压力。轻微的压力可以激活神经元内在的修复和恢复机制。可以说，没有压力我们就不会拥有出色的适应和生长能力。运动的压力可预知、可控制，而且还是你可以自主的。你随时可以在生活中引入运动，以激活神经元过度补偿，变得更加强壮。还有通过运动，你会得到一种征服感和自信心。当你逐渐意识到自己具备控制压力的能力而不用依靠被动应对机制时，你就提高了引发应激反应的压力阈值。

运动还可以缓解焦虑，摆脱抑郁。

运动还可以戒瘾，2004年，伦敦的一项研究证明，即使是10分钟的运动也能减少酗酒者的成瘾行为。对吸烟者而言，只要5分钟的高强度运动就能产生有益的效果。

运动对于成瘾性戒断的帮助，还在于它能填补戒断后的空缺。戒断只是迈出的第一步，避免无聊感是巩固效果的关键，用积极行动击退无聊，没有比运动更好的选择了。

运动可以延缓衰老。实验表明，运动不仅能预防大脑的损坏，还能逆转与老化有关的细胞退化。挑战可以增强我们的适应能力，显然，运动是挑战自我和大脑极为有效的方式。研究发现，每周至少运动两次的人患痴呆的可能性减少了50%。

运动按照强度分为三种类型：最大心率55%——65%的低强度运动，最大心率65%——75%的中等强度运动以及最大心率75%——90%的高轻度运动。计算自己最大心率的通用公式是用220减去你的年龄。

统计显示，有大约二分之一的人开始一个新的锻炼计划后，会在6个月到1年之内放弃。这并不奇怪，最主要的原因就是人们常常一开始就进行高强度的运动，结果生理和心理上都很难受，所以放弃。养成运动习惯的最好方法，一个是循序渐进，另一个是加入小组。

总之，无论运动有多少益处，无论科研多么有力地证明运动可以改造大脑，如果没有你的行动，一切都不过是闲谈。

所以，大家都行动起来吧，运动可以使人产生更多的神经元，让人变聪明，运动可以缓解压力，焦虑和摆脱抑郁，运动还可以戒瘾，运动是身体的天然胡麻，运动还可以延缓衰老。这么多好处，我们没有理由拒绝，让我们一起行动起来吧，“管住嘴，迈开腿”。成为一个运动达人。

《运动改造大脑》读后感 篇八

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对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……

以上就是为大家带来的8篇《运动改造大脑读后感》，希望可以对您的写作有一定的参考作用，更多精彩范文样本、模板格式尽在。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn)开发