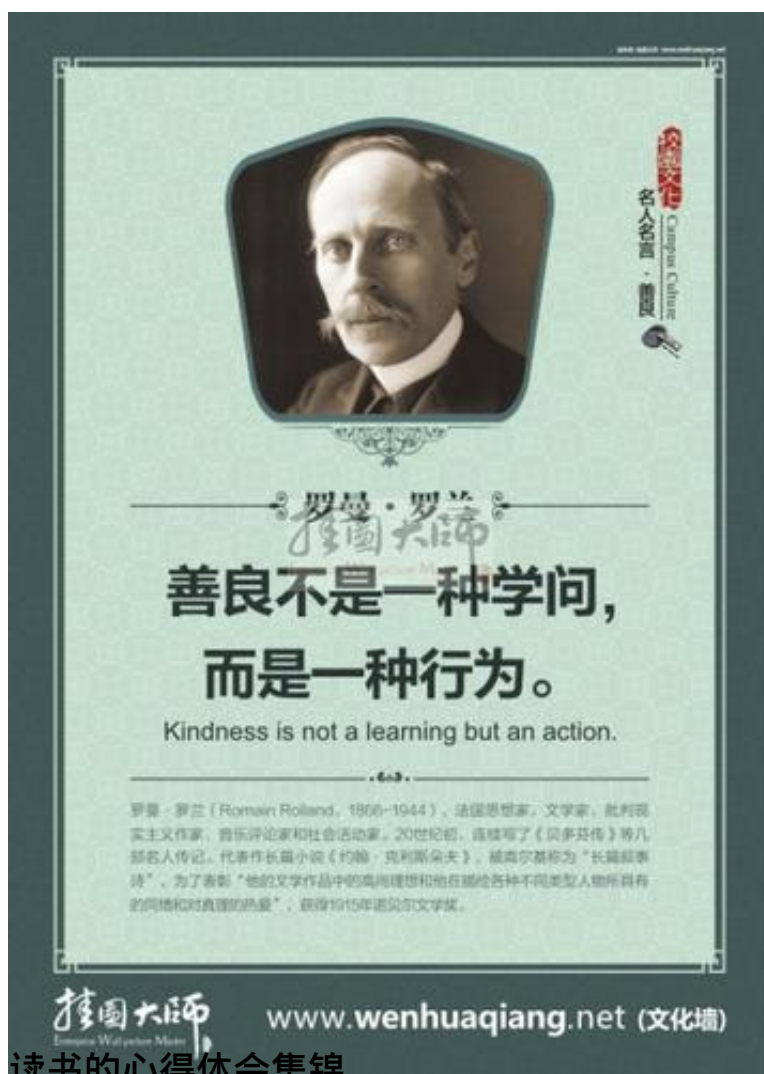


读书的心得体会集锦

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/zuowen/1693811680714047.html>

范文网，为你加油喝彩！



读书的心得体会集锦

读书的心得体会集锦15篇

当我们积累了新的体会时，马上将其记录下来，这样就可以总结出具体经验和想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是精心整理的读书的心得体会，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

读书的心得体会1

“阅读能催开智慧的花朵”，在《阅读教学卷》中，于老师如是说。阅读是语文教学的重中之重，也是教师需要突破的教学重难点。如何阅读，如何教授阅读，是每一个语文教师都应该思考的课题。

在《阅读教学卷》中，于老师提出的几个词，让我豁然开朗。首先是兴趣，兴趣是学生阅读的金钥匙，学生的阅读兴趣该如何激发，于老师提到可以根据不同的诗文，给予不同的指导，让学生在教师的引导中找到文字阅读的兴趣。在这一卷中，于老师开始就提到了诗歌，课外给学生讲诗歌，提倡学生读点新诗，现代诗歌阅读与教学一直是我教学中的困惑，每当遇到总是不知如何下手，朗读？体会情感？最后总是感觉没有讲出所以然。于老师在给学生讲诗歌时，将中外诗歌对比阅读，这给了我思考，一个格律诗就将古今中外的格律诗歌做个简单的了解，学生在兴趣的引导下，便会深入探究！其次是情感，引导学生在阅读中体会文章人物所蕴含的情感，体会作者想要表达的志。最后是思考，学生在阅读中思考，深入进去，探求自己想要的瑰宝，这就需要教师“指导学生探幽发微”。

“读书犹如登高山看世界，上层楼阅人生，叩心扉观性灵，读书之乐乐无穷。”

读书的心得体会2

加西亚·马尔克斯是世界文坛公认的“魔幻现实主义大师”。当我第一次阅读《百年孤独》时，就被叙述开始时那一行迷人的句子吸引住了：“许多年之后，面对行刑队，奥雷良诺·布恩地亚上校将会回想起，他父亲带他去见识冰块的那个遥远的下午。”从那个遥远的下午到许多年之后的今天，这是一个充满了巨大诱惑的时间与空间。从将来的角度回忆过去的倒叙手法，一下子造成了艺术上的悬念，令人无法释卷。以这样的开始进行叙述，成为世界小说史上的经典之作。相比之下，马尔克斯的另一部小说《霍乱时期的爱情》的开始就显得平淡了，没有巨大的吸引力。

《百年孤独》让我一直保持着阅读的兴奋。在整部小说中，马尔克斯的叙述出神入化，使我深深着迷。如小说的第七章，在写到霍塞·阿卡迪奥自杀后，他对那股鲜血的流向作了全过程的拟人化追踪叙述，写了近两百字。读来真是独具趣味、令人耳目一新。而在小说中出现的俏姑娘雷梅苔丝白日升天、阿玛兰塔与死神交谈等等情节，光怪陆离的传说成为一种现实的映照。

现实与幻想、传说与神话、直描与隐喻？马尔克斯以极其新颖而独到的叙述艺术，不可思议地创造了一个“变幻想为现实而又不失为真”的神话世界，使我们不仅看到了哥伦比亚乃至整个拉美大陆的历史演变与社会现实，更看到了一个小说大师无限广阔的心灵世界。

川端康成：《伊豆的舞女》

“道路变得曲曲折折的，眼看着就要到天城山的山顶了。正在这么想的时候，阵雨已经把丛密的杉树林笼罩成白花花的一片，以惊人的速度从山脚下向我追

来。”第一次读《伊豆的舞女》时，我就感到了川端康成文字的力量，他几乎不由分说地带着我穿过山道和雨水，来到了那个舞女的面前。“那舞女看上去大约十七岁。她头上盘着大得出奇的旧式发髻，这使她严肃的鹅蛋脸显得非常小，可是又美又调和”。这是一个美丽的舞女，令川端康成眷恋不已。在追随着舞女旅行于伊豆山水间的日子里，我像川端康成一样变得忧伤而又多情。然而，相聚是缘，离别总是难免的。“我的头脑变成一泓清水，滴滴嗒嗒的流出来，以后什

么也没留下，只感觉甜蜜的愉快。”与舞女分别后、躺在船上的川端康成的泪水让我同样无以自制，那一瞬间，如烟往事中飘逝而去的友情或者爱情纷至沓来。《伊豆的舞女》在川端康成的小说中，不是最著名的。他是以《雪国》、《古都》、《千只鹤》三部小说代表作获了1968年的诺贝尔文学奖的。但是，这篇我最早读到的川端康成的小说，给了我深刻的影像，不能忘怀。由此我感到，阅读的第一感觉总是犹如初恋一般固执而难忘的。而事实上，从《伊豆的舞女》开始，川端康成形成了他的写作风格。那种感伤、精致、淡雅而又优美的艺术特色同样是这三部小说的艺术特色

读书的心得体会3

你知道战神玛尔斯和美神维纳斯的儿子是谁吗？他就是恺撒。人间的战神和爱神！

恺撒出生于公元前100年。公元前45年担任了祭司。公元前60年与资产家克拉苏、***事家庞培结成了著名的“前三头同盟”。公元前59年 公元前54年血征高卢，其间克拉苏身亡。使恺撒和庞培矛盾加剧，内战爆发！虽互有胜败，但庞培最终失败，在埃及被软弱无能的法老王托勒密十三世杀死！恺撒在回罗马途中与埃及艳后相遇？开始了一段令世人所不解的恋情。

之后连任五届罗马执***官！遗憾的是，最后竟然被自己的亲生儿子杀死！

他是不败的战神。修罗场上纵马驰骋，血染战袍。铁蹄横扫欧洲大陆，所向披靡群星避匿。真正令敌人瘟神丧胆的，不是他的***刀，更是他的微名。

他是多情的爱神。环肥燕瘦尽得恩宠。他对妻子一往情深却不妨碍有数不清的贵人充当他的情妇。他甚至得到了当世第一美人埃及艳后的垂青，用炽烈搭的爱情点亮了生命最后的时光。

他就是神，他是罗马几千年来传颂不息的神。他的名字成了后世“帝王”与“胜利”的代名词。那是一个振聋发聩的名字——恺撒！

读书的心得体会4

回望巍巍中华五千年，有多少文人***客对书籍情有独钟？“书籍是人类进步的阶梯。”高尔基这样诠释。是啊，书能净化人心，能洗去一切的阴暗，书就是这样神奇。

生活中，难免会有忧伤，忧愁，失意等负面情绪。这时只要拿起书，与小说中的主人公一起体验那些温馨，美丽的故事。当回到自身时，又觉得豁然开朗，书中有你要的阳光！

可阳光下又一定有阴暗。鲁迅先生对“黑屋”的淋漓尽致的描写，在“屋”中那不甘心，不放弃的《呐喊》，唤醒了多少中国人奋发的志向？即使在现在的和平年代，翻起那本《呐喊》，是不是又觉得有奋发向上的必要呢？书中也有你要的激励！

书，是一种平淡而深奥的东西。了解情节的同时，又有几人能理解“满纸荒唐言，一把辛酸泪”的苦楚？又有几人能体会“夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有保藏宇宙之机，吞吐天地之志气者也。”的那种自信与大气？

书有你要的内涵。在无聊时，翻翻书，也是一种享受。随个性丰富的主角们一同体验平淡而温馨

的故事。感受溶溶泄泄的气氛，自然感到豁达。

书中还有你要的快乐。莎士比亚说：“书是时间的营养品。”我们应该用书丰满自己的翅膀——以翱翔于云海之上；爬上书籍巨人的肩膀——以望得更高；让书补充我们的阅历——以探索得更远。

请不要忘记书给予我们的一切！带我们走向成功的书籍给予我们的一切！

-- end --

读书的心得体会5

我们的童年都充满了快乐，喜悦。可是高尔基的童年却如恶梦一样，像一道道深深的裂痕，今天，我就读了这本《童年》。

高尔基小时候父亲死了，母亲也改嫁了，从小就与外公、外婆生活在一起，外婆是一个慈祥的人，经常给他讲故事。而外公很严厉，经常打人，高尔基与外公、外婆经历了许多事情，认识了许多不认识的人。在这里，他结束了童年，外出谋生了。在众多事件中，有些事情让我印象非常深刻。比如那一次他父亲的死，还有那次大火等。众多沉重的事情体现出作者童年的艰苦。那次大火给我留下了深刻的印象。作者用天真无邪的眼神，记录了一次大火，描写了在房子着火后全家人的混乱。其实，我家也着过一次火，但很小，只是锅烧着了，可就是那一次，我都恨不得把所有东西都往上面砸，也闹得天翻地覆。而高尔基家里却是一场大火，那简直就是一片火海，要是那么大的火出现在我们家里，那还不是得把整个房子都给烧没了？而且，那里的我不知道丁点儿的防火措施！

珍惜我们现在的生活吧，那些整天都抱怨生活的人，应该好好珍惜眼前的幸福。对比高尔基的童年，我们真是太幸福了，我们一定要好好珍惜现在的生活，让每天都过得更加美好！

读书的心得体会6

我喜欢读书，书是我的朋友，与我形影不离。

此刻，更喜欢看网络书籍，登陆豆瓣读书网、新浪读书网，红袖添香读书网读书。有时也会根据自我的需要来搜索电子书，那种“众里寻他千百度，蓦然回首，却在灯火阑珊处”的豁然开朗，真是无法形容的。

我在网易开设了自我的博客，此刻已经有一千多篇文章了，每每打开我的博客，就能看到自我成长的足迹，很有成就感。博客中有转载引用的“它山之石”，也有经过“采花酿蜜”后抒发些的感想与反思。我的“兰梦”博客就是我的心灵家园，是我的生活的重要组成部分。

我看的书资料很广泛，从教育类到管理类，从生活类到家教类，从工作励志文到文学美文，从医学养生到电脑技术等等，我都如饥似渴的遨游其中，一一拜读。

在教育书籍中，我平时喜欢看《小学语文教师》、《中小学管理》、《小学语文教学》、《金明教研》、《福建教育》等教育杂志，这些教育杂志能够让我在思想上始终走在教育的前列，时刻

了解教育的最新动态。

在管理类书籍中，我最喜欢看曾仕强教授的，他的《中国式管理》、《中国式团队》、《人际关系与沟通》、《易经与人生》、《大易管理》、《情绪管理》等都对我影响很大。

值得一谈的是《中国式管理》，《中国式管理》就是中道管理，就是中庸式的管理，是情理法的管理，是修己安人的历程。日理万机而不失策。做人做事要兼顾并重，经过好好做人来把事做好。领导的意义，在于发挥安人的潜力。以不变应万变是管理的高智慧。持经达变是最有效的管理方式，有原则，却必须因人、因时、因事、因地而变，要持经达权，合理应变，才能圆通而安人。管理的最高境界是为无为。基层的员工是枝叶，干部是树干，老总是树根。树是上上下下一条心的。根不必招摇，而是要让自我的树干越长越粗，最终把华丽留给枝叶。管理必须要制度化，可是制度化不是最好的管理，制度化之后要加上四个字：衡情论理，然后合理解决。

曾仕强的《情绪管理》一书也使我受益匪浅。在《情绪管理》中我明白了情绪是能够管理的，我们要对自己负责，不要把职责推给脾气。情绪管理三步走：

一、你的心境会影响别人的情绪。

二、要想让别人的情绪稳定下来，你必须先让自己平静下来。

三、要先找自我的错误，勇于承担。

做事要做到无过无不及，要注重度的把握。情绪的最高境界是自由自在，毫无拘束。做人不要过分，只求合理。

在生活类书籍中，我读了《人性的弱点》、《论语》、《老子》、《孟子》、《周易》、《大学》、《中庸》等等，感受着智慧大师那“事能知足心常惬，人到无求品自高。的人生境界：“人生一世，极尽繁华，可是一掬细沙。”“人，来自尘土，必将归于尘土。”“无就是有，有即是无”。“品味舍得，智慧人生”常读此类书籍，会让我们的心胸如大海般宽广。

有关工作励志方面的书，我颇为喜欢的有《胡雪岩的启示》、《让老板欣赏的白领秘书》、《围炉夜话》、《每一天提高一点点》、汪中求的《细节决定成败》等等。我领悟到了人生的梦想就是要做好阶段性的调整，不断的提升自我的层次和生活境界。在工作中要居安思危，知难而上，努力拼搏。要不断的加强修炼，提升境界。

我也喜欢读中医养生学，《黄帝内经》、《中医学基础》、《中医学概论》、《本草纲目》等等，虽然不是怎样能看懂，但书中那辨证施治，阴阳五行相生相克，五脏六腑互为子母，心肝脾胃肾与水木金火土一一对应的关系就足以引起我的极大兴趣，一方面感慨着祖国中医学的博大精深，另一方面又想拜个教师学个一二，想想那该是多么荣幸的事。

说起读书我就觉得自我滔滔不绝，有说不完的话。读书，就像柴、米、油、盐一样，是我生活中的必需品，是我人生不可缺少的营养品。“工作再累也要读书，收入再少也要买书，住处再小也要藏书，交情再浅也要送书。”。书能够让我变得豁达，变得理智，变得成熟，活的欢乐。活到老，学到老，与书相伴是我一生不悔的选择。

读书的心得体会7

假期在家学习了《新教育之梦——我的教育理想》一书，觉得像是见了一位久违的朋友一样，如饥似渴的看了一些内容，才发现现实与理想之间的距离并不太遥远。掩卷深思，我有所感悟。

以爱心为基础，理解、尊重学生

理解学生的思想、心理和生活实际，班级德育工作的开展才能收获成效，学生德育素质的提高，必须遵守一切从实际出发这一原则。尊重学生的意见和要求、尊重学生的人格，平等待人。教育本是培养学生的活动。首先要求教师自己具有丰富的人性，并把学生当人来看待。但是，教师往往面对不听使唤的学生，好象唯一的办法就是树立自己绝对的权威，使学生面对教师的强势胆战心惊，或许有些老师认为，小学生犯了错，只要训斥几声就可以了。其实，这样的想法是错误的。作为一名老师，即使学生犯了错误，对学生进行批评教育时，也应尊重学生的人格谆谆教导学生才能取得教育的效应。一味的训斥，只能促成学生逆反心理的产生，更不能用挖苦、讽刺、伤学生的心。教师对学生的理解尊重，就会使师生关系更为融洽、愉快。

本学期我担任二年级的班主任，刚刚得知自己担任二年级班主任时，我的心情真是无比的“纠结”，因为班级里的简直就是学校里的“混世魔王”，是教师们最头痛的学生，上课不遵守纪律，摇头晃脑，影响别人上课；注意力不集中，东张西望，不完成作业，大字不识一箩筐，上学期成绩竟然不及格，是个十足的问题学生，同学们都不喜欢他。所以经常会遭到周围同学的白眼。

上学期任课时，由于他不做作业，课堂上只是多说了他几句，他就开始包书包，装肚子疼，对这个特殊的学生我已领教过他的“厉害”了，所以刚接手这个班时，心理是一百个不情愿。

刚接这个班的第一天，他就给我来了个下马威，一上午他就几次装肚子疼都被我识破，他没了办法坐在座位上开始哭起来，我也没有理他，大概知道不能博得我的“同情心”，下午来到学校收敛了许多，我也一改以前对他的偏见，试着与他“和平共处”，他上课老是东张西望，自己咕咕哝哝，没有一时听话的时候，看到这种现象，使我一度抑郁很长时间，我时常反思自己的课是不是不够吸引他，总想不明白他怎么就不能够参与课堂呢？因此，使我曾经一度很不喜欢他，甚至

想听之任之，放弃他算了。可是做为老师我怎么可能不负责任的说放弃呢！我决定要好好观察他一下，经过一个多星期的观察，我发现他的这些坏习惯的养成是有来源的：家里家长过分溺爱，没有养成良好的行为习惯，而学校里同学不喜欢，甚至很少有人和气的与他说话，造成了他的逆反心理。同时我也发现，虽然他爱捣蛋，但他头脑很聪明、精力充沛，也有获得成功的喜悦和欲望，只要与他和气的说话有时他还是很受商量的，他也会瞪着小眼睛表示接受，可是好景不长“老毛病”又犯。真是像个病人“时好时坏”，于是我试着用奖励小红旗的方法来奖励积极回答问题、作业认真的学生。如：本节课谁回答问题最积极、谁回答问题正确率最高等等一系列的奖励。结果课堂气氛变得活跃起来了，学生们的小手如林般举得高高的，他的注意力也集中了，作业书写比以前认真了许多，但是由于基础太差，很多时候课堂上看到别的同学都会了，他自己很着急，看到这种情况我总是把表现的机会留给他，只要他回答对了，他就会无比的兴奋，也开始有了与其他同学比比谁的红旗多的愿望，我认为这就是他最大的进步，课余时间，我也经常鼓励他说：“你基础差不要紧，但一定要努力！”为了刺激他的上进心，只要他作业完成好了，我就会在全班同学面前表扬他，帮他树立“威望”。

最近发现他已经有了很大的进步了，上课比其他几个同学发言更积极主动，有时别的同学想不出的问题他能想到，课堂作业也认真多了，说明他的学习态度有了明显的改变。但是要想取得好的成绩对他来说还需要付出很多努力。

我们经常强调教师要爱护学生，可是多少不良的教育都是假“爱”之名而行恶，“爱的教育”所导演的还有精神***行为，对学生本来可以“有话好好说”，但是很多时候偏要把语言制造成精神炸弹，不断地袭击学生。在教育中，我们应张扬人性，对于那些调皮的学生，尤其要注意以人性的教育来培养他们的人格，只有人格化的教育才能培养出有人性的学生。

学生是含苞待放的花朵，抗不起暴风骤雨，也挡不住灼热的强光，更防御不了凛冽的寒潮，如果设身处地地想想，莫说是稚嫩的学生，即使是一个成年人，若被当众训斥也是极其难堪的事情，在教育中，更多的情况往往是，教师出于好心，无意间伤害了学生的自尊心。如果为了将学生行为上的各种病去掉，却于无意间在他们纯洁的心灵上播上怨恨的种子，让阴霾充满他们的心胸，那么教育是得不偿失的。

古希腊的一位哲人说过，现实世界中圆总是不完美的，只有理想世界中的圆才是完美的。我们同样可以说，老师心目中理想的学生十全十美，但在现实中不存在。具体存在的学生都是不完美的。没有不犯错误的学生，学生总是在试探性的行为中获得经验，明辨是非，增长见识。因此，犯错误是学生成长的需要，也是学生成长过程中需要保护的权力。在批评、处罚学生错误行为时，把学生身上的闪光的探索欲、好奇心一同消除，这对学生来说，是一笔不小的损失，对教育也是一种失败。多欣赏学生人性的光辉，以宽容的态度实施具有道德性的教育，使整个教育活动走在人性的轨道上。

教育是开发生命的事业。每一粒种子都有适合自己的土地；每一棵草都会开放出自己的花朵；每一个人都可能是优秀的；每一个人都都有其存在的独特的价值，每个人都各有所长。为了学生的明天，努力吧！

读书的心得体会8

读一本好书，犹如同一位为高尚的智者交谈，使人受益匪浅。《做卓越的教师》就是这样一本充满智慧的好书。在这本书中，彭兴顺大师从“做卓越的教师”、“做幸福的教师”、“做会育人的教师”、“做会上课的教师”、“做会写作的教师”、“做会当家长的教师”等等方面论述了如何做卓越的教师，为教师专业发展指明了前进的道路。寒假里拜读、品味《做卓越的教师》，我对教育、对教师的工作有了更深更新的认识。

“做卓越的教师”强调：“教育是打造卓越灵魂的事业！”“让每一个学生都渴求事业的成功、渴求人生的卓越、渴求生命的辉煌，这才是我们教育所终极追求的目标，这才是把我们国家和民族引向腾飞和强盛的教育！”能够从学生长远来分析研究，真正体现了教育为学生的终身发展奠基。“要培养卓越的学生，就必须有卓越的教师！”

卓越是教师专业发展的梦想境界。追求卓越是教师体验职业幸福的过程，是对人本质的弘扬和价值的升华。”要想走向卓越，必须自觉从六个方面进行修炼：差异有限，潜能无限；不能离开，好好爱她；勇于实践，善于积累；博览群书，以书为友；没有最好，仅有更好；加强研究，勤于写作。书中列举了一个个鲜活的事例，讲述了一个个富有哲理的故事，彭教师深入浅出的对这六个方面作出生动详尽的讲解。

“一个人想要自我成为怎样的人，他就能成为怎样的人”。“今日做事的态度，决定了明天存在的状态。”做教师，就要努力做卓越的教师，这不仅仅是教师个人事业的追求，更是更是一份职责，是一份沉甸甸的职责。今后，在自我的教学中，我将会按照书中讲的六个方面修炼自我，更加热爱教育事业，“爱我所选终不悔”；多读书、读好书，“腹中有书气自华”，以书为友，不

断丰富完善自我;在日常的教育生活中，更加注重教研与反思，积累教育教学经验，注意多磨“斧子”，在反思实践中使自我的教育教学水平不断“登新高”，走向卓越。

读书的心得体会9

今天看了一本杂志，一篇文章说的很好，说天下只有三件事，一件是“自己的事”，一件是“别人的事”，还有一件就是“老天爷的事”，人得烦恼往往就是忘了自己的事，关心别人的事，操心老天爷的事，要轻松自在很简单，打理好自己的事，不去管别人的事，不操心老天爷的事。

我好喜欢这篇文章，我觉得自己就是那个喜欢操心别人的事，又忧心老天爷的人，所以自己总是把字句搞得好累好累，那些事情我都不应该多想了，我要放轻松心态，做好自己的事，完成自己的任务，努力自己的愿望。也许这事人生的一种境界，不过也是成功的另一种境界。也许这样是最好的。

读书的心得体会10

读书是我们现在的任务。当然也是我的任务。爸妈要我读到“good！”，可我……

你们听过一首歌吗？名字叫“读书”。歌词是这样的：

读书苦，读书累，读书还要交学费；

考砸了，被人骂，少不了吃棍子粥；

老师说，不用怕，下次补回吃鸡腿；

第二天，又考试，鸭蛋再次抱回家……

其实这是我班上的差生的杰作，但我不认同！因为读书本来就是一件苦差事，没有什么苦不苦、累不累的。现在是21世纪，用打是解决不了问题的，“棍子粥”？太悲观了！老师的鼓励是必然的。而考得好不好是靠自己的勤奋和努力的。

虽然我期末考得不好，妈妈还骂我个狗血淋头！她很失望，我也一样；我的心好痛，我知道成绩是代表一切的！？

我深信，这个新年是不会开心的！如果“死”能解决一切的话，我一定愿意的，真的。

我如今的情况也没什么资格说什么（读书／体会／心得）了！

但是再认真想想，我这个学期只是因为沉迷于玩电脑，如果我认真学习的话，成绩就很可能提升的！我深信：没有失败就不可能有成功的到来！！！这是我说的 小姗姗。

失败乃成功之母嘛！

其实我只是在自圆其说而已，自欺欺人。现实就是这么残酷，因为世上是没有后悔药买的。

这就是对于我自己的：读书心得体会。

读书的心得体会11

我怀着激动而崇敬的心情看完了《***》这部书。焦爷爷关心我们下一代成长的那一个个镜头，深深地打动了，至今还时不时浮现在我的眼前。

书中一开始就有这样一个镜头：焦爷爷风尘仆仆的地到兰考县上任，一群一副破烂、饥渴难忍的孩子拥着他，伸出一双双枯瘦的小手讨吃的。焦爷爷的心紧缩了，把自己用来充饥的几个冷馍馍全分给了他们。孩子们笑了，焦爷爷的心却碎了：一个***员，哪能忍心看着***的下一代挨饿呢！于是，他迈开大步，急匆匆地走进了县委大院，去迎接一场新的战斗。焦爷爷上任后，顶风冒雨带领群众治理“三害”。呕心沥血重新安排兰考山河，鞠躬尽瘁，死而后已。

这一切不就是为了兰考的街头不再出现乞讨的孩子，让我们这一代人幸福生活，健康地成长吗？一个干部，只要他眼睛能看到人民的疾苦，胸中装着人民，就会有使不完的劲儿。焦爷爷尤其关心下一代的思想品德。一次，他答应了小儿子早就提出的想吃红烧肉的要求，可是，在回家的路上，他却把买肉的钱全给了一位生病的群众。吃饭时，端上桌的仍然是素菜素汤和窝窝头。可小儿子却一个劲地吵着要吃红烧肉，还把窝窝头丢在了地上。

这一下焦爷爷可火了，便打了小儿子，孩子伤心地哭了。这时，我也为孩子感到委屈，因为他爸爸已经答应了呀！再说想吃点红烧肉，要求不算过分。焦爷爷也感到委屈了孩子，便抱起他说：“不怪妈妈，是爸爸把钱用光了。爸爸不好，爸爸不该打你。”接着，他有深情的对小儿子说：“粮食是劳动人民种出来的。是从很远的地方运来的，你知道吗？那些种庄稼的大伯伯自己都吃不上窝窝头，所以，我们要更爱惜粮食。来，把窝窝头吃了吧！”看到这儿，我的眼睛湿润了，直到现在，每当我端起白花花的米饭，耳边总响起焦爷爷把亲切的教诲，便暗暗提醒自己：我们这些在蜜糖里泡大的幸运儿，可要永远记住“汗滴禾下土”的劳动人民，还要珍惜“粒粒皆辛苦”的劳动成果啊！

当了多年县委书记的焦爷爷，仍然是两袖清风，生活清苦。焦爷爷廉洁奉公的高尚品德，为我们的下一代树立了光荣榜样。在他生命的最后一刻，给女儿留下唯一的遗产——一块普普通通的手表。一块手表的价值是微不足道的，但焦爷爷那对***的忠诚，对人民的挚爱，对***事业的无私奉献，给我们这一代人——乃至世代都留下了一笔不可估量的精神财富！啊！敬爱的焦爷爷，人民需要您，时代在呼唤着您，我们永远怀念您……

读书的心得体会12

小时候社会给我们的要求是“智商”，大多数情况下要用成绩来证明。长大后无形中过度到了“情商”，那是一种更综合、更高要求的能力。而现在我们处在一个充满了瞬息万变、险象环生的多元化时代，人们随时随地都会陷入逆境，然而怎样走出逆境，无关智商还是情商高低，而是要求我们学会正确地识别和应对逆境，培养并提升个人复原力和韧性，而这种能力就是“逆商”。通过看这本书，让我意识到到“逆商”也许正在影响到自己的命运。

有些人拥有高智商、情商也不错，却仍然无法发挥出其潜能，情商与智商似乎渐渐跟不上这个变幻莫测的时代步伐了，面对日益增多的变化与挑战，我们需要学会新的技能——逆商。该书详尽地介绍了逆商的三大理论支柱，为读者全面展示了如何应对逆商、如何重塑生活，从而超越自我、

掌控生活。

该书从一个登山的故事，总结出面对逆境的三种人：放弃者、扎营者和攀登者。放弃者随遇而安、贪安逸，喜欢逃避和放弃；扎营者也曾努力过，但在他们获得一定的地位和成就后，编松懈下来，在原地安营扎寨；而攀登者不光是为了暂时的头衔或是地位，他们将永不停止探索可能，追求卓越。这就让我联想到实际工作中，从开始被迫增加一份新工作内容，到适应新工作内容步骤后，就会按部就班，出于应付差使的心情，不对所做的工作内容多一分思考，这样的工作思路，导致到了月底总结时，总觉得又是一个碌碌无为的月份。但是当我看完这本书，在过去的这一个月，我有意识的提高自己对待工作要求后，做到每一份工作从始至终认真、用心，在刚刚过去的这个月，让我感觉到充实感，并对自己的工作有了更高的认知。

书中总结了逆商的三大理论支柱：认识心理学、健康新论、脑科学。面对这些比较**的词汇，可能有部分人不能快速的理解，作者通过几个简单的实验案例对这些词汇进行分析讲解。而在现实生活中，我认为几乎身边多数事件都有体现这几个方面，比如：为什么有些人在面临人生的挑战时，会选择放弃或是退出；为什么小时候老师总认为作为女孩，理科学的不好，也在情理之中。通过这本书的讲解，让我了解到“认知心理”这个无形中的意识状态，正是影响走出逆境的一个屏障。也许简单一点，当你稍微调整一下对待困境、逆境的看法之后，你就会豁然开朗，也许困难的事情并没有想象中的糟糕，也许是你低估的自己的能力，也许你再努力一下，就可以成功了。当时当你在初遇问题就选择逃避或是听从别人给予你“理所应当退出”的看法，那么你就丧失了成功的可能。

逆商的第二个理论支柱：健康新论。主要就是表达了一个观点：当你用软弱来面对逆境，你的身体就会“癌化”。我认为这一理论也是对上面“认知心理”的一个补充。最后一个理论支柱：脑科学。从字面看，这是一个很高深莫测的理论知识，但是通过作者讲解一个简单的例子，即可让我们快速的熟知这个理论。我们十分熟悉的“21天养成一个习惯”这个说法，是否真的正确，需要重新论证。当我们面对一个新事物、或是改变坏习惯，需要从意识区域开始，开辟出新的和神经通路，在瞬间达成新的认知，塑造新的习惯。而这个改变，也许可以瞬间实现，就如：一个被火炉烫伤的人，可以在100毫秒内记住，火炉不能碰。

书的也说到提高逆商的工具：倾听自己的逆境反应、探究自己对结果的担当、分析证据、做点事情（LEAD工具）。

最后，我认为是书中的精华之处——停止思想灾难化。认知心理学家认为，在各种各样的逆境反应中，最能让人变得无力的反应就是灾难化。灾难化就是把日常琐事想象成重大挫折，又把那些挫折想成无法挽回的灾难。我们必须干扰或拦截灾难化思维，可以借助分心法和重塑法的方式，达到止念的效果。在日常工作中，我们可以使用一些“夸张的”方式提醒自己，避免思维“灾难化”，必须设定一个专用提醒语：bingo，逆境来了，做好准备呦！

我们无法选择身处的时代或是环境，唯一能选择的是如何积极并且有效的去应对。生活多艰难，但你应对逆境的方式决定了你的命运。而逆商作为一种新时代的产物，将会对每个人产生重要的影响。

读书的心得体会13

自职工书屋创建后，下班就有了一个好去处。有人感慨工作生活节奏快压力大，没有时间看书；有人说自己毕业后基本不看书，看也只是看看电子书；有人翻出网络上的统计数据，为自己看书

少找客观理由。现在经济条件改善了，书籍种类多、发行量大，但国民阅读量却连年减少，值得我们深思。

书籍是人类进步的阶梯，是人们的良师益友，书籍代表着知识和力量。***讲“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”，小小一本书，蕴含着征服世界的力量。读书好，大家都知道；好读书，很多人却不曾做到；读好书，更需要智慧和鉴别力。感慨没有时间的人，把读书当成了包袱；感慨没有能力的人，把读书当成了奢侈。读书不是生活无忧者的特权，也不是知识分子的专利。读书，是最容易做到的，也是最难做到的。说容易，是因为只要你想读，随时随地都能读；说难，是因为如果你不想读，再多的书放在眼前，再好的条件提供给你，你也不会读。现在很多人读书功利思想很多，好书坏书不分，只求速成管用。有的为了“学而优则仕”，谋求加官进爵；有的为了学得一技之长，赚得家财万贯；而真正的为了获得内心充实、精神愉悦而读书的人少之又少。

正如金鸡收费站，处于稍偏的小山村，来到这个相对偏僻的地方，常听一些同事抱怨上下班不方便，逛街购物太遥远，空虚无聊只能玩手机，打打牌，可我内心却很淡定、窃喜，因为可以远离城市的喧嚣浮躁，减少身不由己的聚会，可以有更多的时间读书思考，静下来进行内心交流，让自己变得更安静充实。茶余饭后，我会看看文学经典、励志书籍，也会读读畅销书、网络小说，还会翻翻娱乐杂志、炒股秘笈等。看似漫无目的，却也感到颇有收获。因为在我看来，读书不是让人变得崇高不接地气，而是让自己活得真实。

一本好书，就是一个红颜知己。每一次阅读，就仿佛在内心与读者谈一次恋爱，爱恋的人，总会给你奋斗的动力和前进的勇气。阅读正当时，岁月匆匆，人生苦短，切莫浪费时间、浪费青春，沉浸在吃喝玩乐之中。

读书的心得体会¹⁴

这本书书名是《偶遇》，我看到这本书其实也是偶遇。一看作者是陈鲁豫，就忍不住想看看。鲁豫是我特别喜欢和佩服的主持人，提到鲁豫可能很多人第一反应《鲁豫有约》没错，可能很多人认识鲁豫是因为《鲁豫有约》。我稍微有点不同，我是在看《我是演说家》知道她的，特别瘦小的她，坐在评委席，每次选手演讲完她总会说出很多金句点评，让我心生佩服。腹有诗书气自华，她虽外表瘦小，可每次说话都会成为全场的焦点。在书中鲁豫提到，她这一生只佩服有才华的人，没有其他。我也一样，我一点不佩服那些有钱的，长的帅的，可能主要是这些我不具备。哈哈……同样特别特别火的薛之谦也说过：才华胜过一切。

全书由一封封粉丝来信和鲁小胖一封封回信构成。每一封粉丝来信里都有粉丝情感问题，鲁小胖的每一封回信都值得令人思考。里面设及了恋爱观，择偶观，婚姻，爱情观等等。可能有的和你无关，但大多数都和你有关。鲁小胖提供了一个遇到此类问题的解决方法或者说思考角度。比如最近大火的《前任3》里面关于如何好好的和前任再见，很多人看完了哭的稀里哗啦，甚至据说有人看完当场和现任分手，回去找前任复合了，这真是神转折。对此鲁小胖的看法是：爱情的开始可以莫名其妙、自然发生，爱情的结束、转折需要郑重其事，这是对彼此过往的一种尊重。爱情里要么无条件的去爱，要么狠心彻底放弃。不爱了，就不要托着彼此。不该在一起的人怎么都会散，该在一起的人怎么都不会散。

爱情这个自古至今一直都在谈论的话题。可到底什么是爱情，我们每个人都需要爱情吗？爱情，亲情，友情，这三种感情似乎每个正常人都会经历，但这是必需品吗？亲情这个出生就自带的，友情，人是社会性动物，与身边的人总会产生联系也就有了友情。那爱情呢，爱情是什么？爱情

渐渐的成为了奢侈品。爱情和梦想就是人人向往但不是每个人都能拥有的，只有少数人这一生需要爱情和梦想，绝大多数人慢慢地就和自己和生活妥协了。没有爱情，没有梦想，也能够平静甚至兴高采烈地生活着，这其实并不可悲，甚至会让人有些羡慕。因为追求爱情，梦想实在太累了，得到了又太幸福了。

对于爱和喜欢什么区别呢，记得以前看过：喜欢是放肆，爱是克制。但我比较认同鲁小胖的解释：喜欢的时候，用的是眼睛，而眼睛有时候是势利的；可爱上的时候，用的是心。我们的心，貌似疯狂，实则清醒，它可以透过外表浮华的一切，只看到一个让你感到欢喜的灵魂。鲁小胖还举了个极端的例子，爱上的感觉就是你明知道对方是个渣男，或者渣女，你都会帮他辩解；不爱就是，人家明明就是暖男、暖女，但你看着就是烦。爱，你就包容，当然爱也才会包容；不爱，你就别浪费时间，因为爱就是没辙、活该、愿意！

关于什么时候该谈恋爱，选择什么样的人恋爱。在没谈恋爱时，我们对于自己的另一半都有着自己的要求，身高，体重，年龄，工作，年薪等等。可是很多过来人都知道，当爱情来了，你会发现以前你想的条条框框都没有了。鲁小胖的观点：爱情存在的时候，这些条件通通都隐到看不见的地方。爱情一旦消退，它们会来决定一段情感的生死。

关于爱情和婚姻的关系。人们说婚姻是爱情的坟墓。钱钟书说：婚姻是座城，外面的人想进去，里面的人想出来。那我们到底要不要结婚？鲁小胖的观点：婚姻必须要建立在爱情的基础之上，你要够爱这个人才跟他在一起，不爱，其他的条件都一定一定不要成为你们携手的理由。当然每个人的选择不同，有的结婚就是为了找个人陪着自己度过余生，有的人是为了钱财，有的人是为了人才，但只要不是因为爱情，好像大都最后都不是很幸福。

爱情可以任性，因为爱情是“我相信”，但婚姻是“我愿意”，透着隐忍、坚持，当然还有辛苦。不要草率结婚，更不要轻易离婚。人们说有一天，爱情终会逝去，会变成亲情。如果真有那么一天，婚姻不可避免地一步一步走向平淡，甚至最终会变得不美好，我还是希望，它的源起，是由于爱情。那样，我才会愿赌服输，心甘情愿！

读书的心得体会15

“当人类得知宇宙状态后，这个在篝火旁大喊的孩子立刻浇灭了火，在黑暗中瑟瑟发抖……”。这是我在《三体》这本书中感受最深的一句话，这里的孩子，指的便是人类文明。这本书的作者是刘慈欣，读者都亲切地称呼他为“大刘”。这本书的内容分为三个阶段，最开始人类还对太空充满了美好的憧憬，这时人类收到了一个来自外太空的警告，让地球人不要向太空里传输信息，可好奇的地球人却依然向太空发送了地球的坐标，导致了三体文明——太空中的另一个文明，想要统治地球，让地球成为三体人的殖民地。三体人制造了智子等一系列高科技控制地球，传播思想。当地球人类了解“黑暗森林”的游戏规则时，地球人恐惧了，但因为地球人类的疏忽导致了“黑暗森林”的打击降临了——另外的文明发现了地球，并毁灭了太阳系。三体文明早已逃之夭夭，故事以宇宙重新坍缩进入田园时代为结尾。

在小说中，“大刘”把他笔下的星球一次次的摧毁、重塑，他笔下“有道德”的地球人类在“零道德”的宇宙中终究无法生存。在情节中，我看到的是人类为了生存，一次次为理想付出，一次次改变自己，一次次的为自己的行为忏悔。可终究无法弥补自己的过错，遭到无情地毁灭。难道是还不够努力？不，是因为人类自以为经历了千年的文明，可以掌控所有。其实人类的进步才算得上蹒跚学步；自以为懂得了生存竞争的法则，其实远没有竞争的實力。“大刘”在文章中设计出一套“社会宇宙学”，我认为宇宙中的规则：第一，生存是文明的必需；第二，宇宙中的文明

在不断进步，但是竞争无处不在。

在生活中，也可以把学习想成“黑暗森林”法则，你不努力，骄傲了，离你的失败就不远了，你将会被竞争对手比下去。在人类思考问题，努力进步这方面，我想起一句话：“虽说人类一思考，上帝就发笑，可人类如果不思考，上帝连发笑都不屑。”

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发