

读书的体会

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/zhishi/a/16777277292050.html>

范文网，为你加油喝彩！

德化堂-废物利用手工作品



2023年3月2日发(作者：重品行)

读书心得体会15篇

读书心得体会1

小的时候，妈妈常常读书给我听，我也时常被书中的故事所

吸引并和书结上了深刻的友谊，每天都让妈妈给我讲故事，比如

《安徒生童话》《一千零一夜》……后来，我学会认字了，就开

始自己读书，在书的海洋中寻找属于自己的乐趣。

自从我喜欢上读书以后，我的作文就提高了很多，老师对我

的作文不断认可，范读经常都有我，读书让我知道了：读书可以

为我们提供无数的知识，它就像一面摸不着的魔镜，等着你去探

索。

书是无价之宝，拥有它就等于我们拥有了人生中最大的财

富，书是打开智慧大门的钥匙，只有读书才会让我们的人生更加

美好。

鲁迅从小就酷爱读书。少年时，他在学堂学习，成绩优异，

学校奖给他一枚金质奖章，他立即拿到南京街头卖掉，然后买了

几本书，又买了一串红辣椒。每当晚上寒冷时，夜读难耐，他便

摘下一颗辣椒，放在嘴里嚼着，直辣得额头冒汗。他就用这种方法驱寒坚持读书。就是因为他不顾一切认真读书后来终于成为我国著名的文学家。

书就像阶梯，只有读书再能走到人生的最顶端；书就像灯，

只有读书才能照亮前方的路……

我们一定勤读书，读好书，这样我们的前途才会更辉煌。

读书心得体会2

《道德经》在中国几乎是家喻户晓，两千多年来一直影响着

人们的思想和生活。读书应该与时俱进，不断吸取新鲜营养，但

同样也不能放弃对传世经典和传统文化的学习。读高中的时候，

我曾经粗略的读过老子的这本著作，但只是一知半解，似懂非懂，

后来随着生活阅历的丰富，慢慢的体会多了一些。

在我看来，《道德经》是一部充满了东方智慧的哲学著作，

对中国社会和文化产生了非常深远的影响，对现代社会同样也具

有很好的指导意义。其实，我们很多常说的典故和词语就

_____于《道德经》，如无为而治、上善若水、大象无形等等。

当然，虽然它只有短短的五千言，但是思想非常深刻，要把它完

全读懂也不是件容易的事，今天我主要想讲一下我读后的一点心

得：柔弱胜刚强。

万事皆有“道”，如为官之道、从商之道，还有现在流行的

养生之道等等，大到治理国家、管理企业、小到为人处世和个人

生活，都离不开“道生之、德畜之、物行之，势成之”的道理—

—就是说事物产生之后，要用道德去培养它，用实际行动去支持

它，并且依照形势去发展它。老子在《道德经》中赋予“道”以

至高的地位，“道”的地位之所以无穷无尽，就是因为它的本性

是柔弱。如果把它运用到我们的生活中，就是柔弱胜刚强。

柔弱与刚强是一对矛盾体，那么柔弱是如何战胜刚强的呢？

它需要忍耐和克制，需要韬光养晦、忍辱负重，需要年复一年的

付出。“水滴石穿”的道理大家都知道，水是至柔的东西，但是

它却蕴含了无穷的力量。海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲

则刚。其实，正是因为柔弱，它才蕴含着无穷的潜力，才能够永

远充满活力。就像柔弱的小草，在狂风暴雨中随风飘摇，却永远

不会折断，而高大强壮的树木，却很容易被大风摧折。

历史上也有很多的故事说明了这个道理。刘邦因为有柔弱的

性格，处处小心谨慎，每次大难临头都化险为夷，项羽虽然骁勇

善战，可惜他狂妄自大，到头来却身败名裂，乌江自刎。还有勾

践“卧薪尝胆”、韩信“胯下之辱”的故事，都说明了这个道理。

弓满易折，人强易亡，柔弱胜刚强。试想，假若当年越王勾践不

忍辱负重，意气用事，何来日后东山再起，报仇称霸？同样，要

是韩信不受胯下之辱，冲动之下拔剑杀人，后来的结果恐怕是以

身偿命，默然消失，就没有以后叱咤风云，击败霸王项羽流芳百

世的将军了。

“野火烧不尽，春风吹又生。”小草是柔弱的，但是它的生

命是顽强的。在抗日战争中，当时弱小的中国忍辱负重，最终战

胜了强大的日本侵略军。在现在和平时代，我们国家一直坚持韬

光养晦的外交政策，实际上就是不逞强，以低调的姿态参与国际

事务的处理，赢得了世界各国的尊重，而美国凭借他的霸主地位，

到处惹是生非，国际声誉每况愈下。

柔弱，并不是胆小怕事、唯唯诺诺，它在现代社会表现出来

是一种谦虚谨慎、低调务实的态度，是一种虚怀若谷的胸怀。对

于为人处世而言，柔弱是一种自我修养，它教我们要学会不自满、

不逞强，要学会韬光养晦、宁静致远，不要因为一时的成功就沾

沾自喜、得意忘形，也不要因为一时的失意就消极懈怠、丧失信

心。对于为官从政而言，柔弱也是一种生存智慧，即使身居要位

也要低调谨慎，要善于守拙，不能锋芒毕露，否则弓满易折。“天

下之至柔，驰骋天下之至坚。”适当的示弱，才能够以退为进，

成为最后的赢家。

柔弱胜刚强，这是古人文给我们的哲理，仔细品读《道德经》，

你可以感受到老子的思想穿越时空，直达我们的心灵。收起你的

锋芒，保存你的实力，卧薪尝胆，以柔克刚，在合适的时候主动

作为，必将成就一份伟大的事业。

读书心得体会3

司汤达的《红与黑》，写的是法国青年于连的故事。于连是一个有才华，有野心，有自尊，也有良心的人。许多评价把于连说成是一味向上爬的野心家。但我个人而言，我觉得他们都忽略了一点，就是于连良心的一面。或者说忽略了站在故事背后的作者进行的精神思考。

于连确实是野心家。于连的野心膨胀过程是故事最表面也是最直接的线索。在德。红与黑读后感中雷纳尔放假，于连想：“我必须要在这个女人身上得手，”“那样如果有一天我发迹了，有人指责我赶过家庭教师这样下等的职业，我就能够告诉他，是感情把我抛到这个职位上的。”可是于连也像一个哲学家，他思考人生，思考巴黎，在他的脑中挥之不去的是当像拿破仑般的英雄。

但他对德。雷纳尔夫人的爱，异常是在他生命的最终，不能不让 人感到真情。作者的故事构造得极巧妙。当于连步上仕途时，他用尽心机去获取德。雷纳尔夫人的心，并想用此来证明自我的本事和提高自身的价值，可最终他才明白德。雷纳尔夫人是他的终生至爱。之后的玛蒂尔德小姐是在开始时主动追求于连的。可是

又经过多次的反复，曾使于连感到神魂颠倒。当玛蒂尔德确认自

我爱上于连的时候，于连在临死之前却说仅有德。雷纳尔夫人才

会真心待他的孩子。红与黑读后感在于连的攀升过程也少不了这

些女人们的帮忙，可是在最终他的摔倒也是因为女人。作者在《红

与黑》中塑造了于连，可是更塑造的于连背后的时代，在上层社

会中，人人都重视荣誉，可是又过着奢侈的颓废的生活，青年们

都缺乏勇气。社会的各种党派都在进取而又秘密的活动着。

在人物塑造的手段上，司汤达使用了超出同时代作家所能及

的心理深度的挖掘。红与黑读后感以深刻细腻的笔调充分展示了

主人公心灵空间，广泛运用了独白和自由联想等多种艺术手法挖

掘出了于连深层意识的活动，并开创了后世“意识流小说”“心

理小说”的先河。是一首“灵魂的哲学与诗”。

对于书名人们也引起了一番争论，通常，人们认为书名中的

“红”是象征拿破仑时代的军服；“黑”是王政复古年代的僧侣

黑衣。也有人认为，红是德·瑞那夫人的鲜血，黑是玛特尔的丧

服；红与黑是象征赌盘上的黑点红点，而轮盘则象征人生的游戏

等。红与黑读后感认为红色还能够象征于连的追求人生意义，而

黑色就代表社会中形形色色为了自我的利益而拼命奔波，却不理

解自我存在真正意义的生存状态吧！

读书心得体会4

我信仰叔本华的实际：喜好欣赏一目明了的书的人是勤奋的

人，只要欣赏那些需要本身反复思索本领明白的书的人，才是真

正念书的人。我以为一个民族也是云云。一个没有相比深邃著作

的民族是不创造的民族。真正的深邃，不是由于它阔别我们的

一样平常生活，而是由于它直面天下本身的繁芜。我的欣赏也是

云云。我喜好欣赏深邃的著作。在欣赏中我夸大想象和遐想。再

笼统的实际表述，在举行思辨明白的同时，我把它复原成一样平

常生活的图景。有些只需要现成的遐想，有些需要想象的布局。

我不停以为，无法进入笼统观点的人是短少想象的人；短少想象

的人要是自以为明白笼统观点，这个观点在他那边也曾经是一个

去世的工具了，既没有团结才气，也没有天生才气。

我”在石板上刻骨铭心地“观”着。镜子呢？镜子照旧镜子。

我从君子书末尾“念书”生存。村里的巨细孩，从初中学校借回

君子书。有些巨细孩还爬到教师家或供销社里去偷君子书。借返

来的第二天就要还，于是一本君子书在村里轮番读到天明，轮不

着的干怒视。读小学的我放学回家，紧张任务是放牛，读君子书

的机会比其别人多。其时用得最多的一个短语，大概便是“改革

的东风”。在这“东风”中，我感触到了父辈们终身的“悲凉”。

这种“悲凉”感越来越猛烈，末了成了未成年的我存眷屯子一草

一木专一的“眼”。读高中时，我冒死地思索农人的运气。读的

书越多，越创造七，越感触到天下的严惩、知识的无涯、思索的

无穷，而人在此中的运气也越贴近，越飘渺。我不知不觉走上笼

统之路。当年的“屯子之思”远了，“人的运气”这个维度却刻

骨铭心了。

读书心得体会5

作为一名教师，多读些教育著作，多了解些教育理论是不可

获缺的。寒假期间，我阅读了名著《陶行知文集》和《给教师的建议》，从中受益非浅。一本好书能启迪人的智慧，涤荡人的灵魂。我觉得苏霍姆林斯基的《给教师的建议》和《陶行知教育文集》就是这样的好书。它们犹如一泓清泉，清爽甘甜，沁人心脾；它们仿佛是我的一面镜子，时刻映照着自己；它们又好像是我慈祥师长，不断地给初入教师岗位的处于茫然中的我以指引。大师的形象虽然模糊，但大师的指引却是那么具体。如何在教师岗位上能够将工作做好，如何能让自己在这份事业上有所发展，我从中总结出几个我首先必须要努力的方向：

一、读书，读好书

有句话我一直非常喜欢：“要想给孩子一杯水，自己先要有
一桶水。”这在我们教育事业中尤为重要。苏霍姆林斯基在许多
条建议中都提到，教师要提高自己的教育素养，就必须读书，
读书，再读书。要把读书当作第一精神需要，当作饥饿者的食物。
教师应该要不断培养自己读书的兴趣，要喜欢博览群书，要能在
书本面前静下心来，善于对书本中的内容深入地思考。确实，我

们教师教给学生的那点基础知识，只是沧海一粟，教师要想提高

自己的教育水平，在教学时游刃有余，这就需要持之以恒地读书，

不断地补充自己的知识的储备能量，使自己的知识海洋变得越来

越宽广，让自己的“一桶水”永远取之不不尽、用之不竭。

一个人只有不停地读书，读好书，读有意义的书，才能从知

识的海洋里汲取更多的营养，才能不断地充实我们的头脑，提升

我们的思想，才能让我们摆脱“坐吃山空”、“无物可教”的尴

尬境地！苏霍姆林斯基说过：“一个真正的人应当在灵魂深处有

一份精神宝藏，这就是他通宵达旦地读过一二百本书。”

二、关心学生

其一要关心学生的思想，建立师生友谊。苏霍姆林斯基写道：

“建立师生之间的友谊，是要付出巨大的劳动，花费很多精力的。

有些人认为，要建立师生之间的友谊，只要带领儿童去参观旅行，

跟他们一起座在篝火旁烤土豆吃，跟他们一起分享欢乐就行了，

这些看法都是错误的。建立跟学生的友谊，必须具有巨大的丰富

的精神财富。缺乏这种精神丰富性，友谊就会变成一种庸俗的亲

昵关系，而这对教育是一种危险的现象。教师要利用课余时间与

学生进行交流、谈心，了解学生在学习、生活等方面的情况，从

中知道学生在想什么，需要什么。

其二要关心学生的学习。当学生学习上遇到困难，要及时、

耐心、细致地辅导，努力让每一位学生都得到发展。相信我们付

出的努力总会有回报，洒下的甘霖总会浇灌出灿烂的花朵。

三、赏识学生

美国心理学家威谱·詹姆斯有句名言：“人性最深刻的原则

就是希望别人对自己的加以赏识”。詹姆斯还发现：一个没有激

励的人仅能发挥其能力的20%-30%，而当他受过激励后，其能力

是激励前的3至4倍，因而在学习过程中，激励的存在，至关重

要，任何学生都需要不断的赏识。被赏识就是被信任、被希望，

就会产生一种被鼓舞、被期待的积极心理效应，就会更加向善向

美。可见，赏识教育在学生的学习中是至关重要的。

如今，我也试着用赏识的眼光来看待我的学生，不用分数的

高低来作为衡量一个学生的唯一的标准。我试着从课堂的点滴中

来发现学生点滴的进步，并为他的进步欣喜。当然，我会将我的

欣喜化为语言、化为动作来让他知道，使他明白：“别人能行，

我也能行。”我试着让我的学生始终能看到自己的进步，“不要

有任何一天使学生花费了力气而看不到成果”。我要让每一位学

生体会到成功的快乐，并让快乐能够延续。正如苏霍姆林斯基所

告诫教师们的那样：“成功的欢乐是一种巨大的情绪力量，它可

以促进儿童好好学习的愿望。请你注意，无论如何不要使这种内

在的力量消失。缺少这种力量，教育上的任何巧妙措施都是无济

于事的。”

不过，我们在赏识教育过程中不应该忽视孩子的缺点和退

步，该指出的问题应当及时指出，该批评的问题应当及时批评，

该制止的问题应当及时制止，这是不能含糊的。否则，会导致孩

子在自我意识的建立过程中产生偏差；稍遇不顺就可能一蹶不

振；同时，也会导致他们过于自私、骄横，在集体中很难与别人

相处，进而产生一系列问题，这会违背我们“赏识教育”的初衷。

“知识就是力量”，确实，读《给教师的建议》这本书，给

了我教育好学生的信心和力量，我也会让我的学生们从知识的海

洋中获得力量，帮助他们扬起未来理想风帆。

陶行知当看到学生出现了不良生活和思想倾向时，就及时送

上关怀与指导。这样学生在承受师爱的过程中找到前进的路。作

为现代的教师更应如此。当我们对学生产生“恨铁不成钢”的思

想感情，而一时不理智地做出有伤学生人格的事，是否想到这学

生也许是一块特殊的钢坯，需要更多的爱去熔炼锻造呢？教师爱

学生就不能没有自我克制。“怒”是必须要“制”的，否则既无

补于事又伤神伤身，久之反倒说明自身无能。要注意克服自己情

感上的弱点“把你的生命放在学生的生命里”乐其所乐，忧其所

忧。用师爱引导他们走向光明、走向未来。

读书心得体会6

我读了《精灵鼠小弟》以后，有很深的感受。下面就谈谈我

的体会：

文中的小老鼠很爱帮助别人，有一天，它开着车，看见一只小鸟从天上掉下来，恰巧落到了它的车里。那只小鸟说有一只老鹰在追它。小老鼠回头一看，后面真得有一只老鹰在追赶它。小老鼠把车开到了一个管子里，老鹰没看见就飞走了。其实在我们身边也有不少像老鼠一样乐于助人的人。最后小老鼠从楼上掉下来，也是这只小鸟救了它。这也说明了好人有好报的道理。

我以后要多读书，多做读书笔记，更要像文中的小老鼠一样乐善好施，助人为乐。比如，当残疾人遇到困难时，我要主动热情的去帮助他们，遇到盲人过马路时，我要扶着他们，并且送他们到要去的地方。力争做一个文明好少年。

读书心得体会7

多读书，增加一点书卷气，保持心静如水、人淡如菊的心境。书是获取知识的渠道，提高人素质的有效途径，也是涵养静气的摇篮。读书妙处无穷，书香熏染人生。正如莎士比亚所说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿

没有翅膀。”读书至少可以滋润心灵，开启心智，由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界，一切日常引为大事的焦虑、烦忧、气恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争，瞬间云消雾散。读书至少可以增长知识，去除无知；提高素养，除去愚昧；充实生活，丰富精神；滋润心灵，减少空虚；淡定从容，明辨是非。读书能使人时时闪烁着生命的光辉，让人欣赏到不同的生命风景，从而使自己灵魂欢畅，精神饱满而丰盈。

《平凡的世界》是最近我刚读的一本书，爱它是绝对的纯粹。我爱看书，尤其爱读史书，其实之前就有很多朋友给我推荐过这本书，由于我对历史类书籍的偏爱，并没有将平凡的世界纳入我的书库，但现在，我也许更能去诠释平凡的定义。

幸福的是，我们生活在这样平稳的时代，可以有着安稳的生活，不会遭遇到与孙少平一样的苦难，但是生活在不同的时代，就有不同的历练，我们是平凡的一员，要跨过泥泞，我们要做不平凡的自己。

读书的好处有很多。我给你介绍以下几点：

1、可以使我们增长见识，不出门，便可知天下事。

2、可提高我们的阅读能力和写作水平。

3、可以使我们变的有修养。

4、可以使我们找到好工作。

5、可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地……

其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处

是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充

实，学习到不同的东西。感受世界的不同。不需要有生存的压力，

必竟都是有父母的负担。虽然现在读书的压力很大，但请务必相

信你是幸福的。在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办

法享受的。所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明

白的，还是有时间多学习一下。

读书心得体会8

大家都会写关于经典的东西了。可大家知道经典是什么意思

吗？经典的意思就是过了很长时间的东西大家都还喜欢就是经

典。今天我写一篇经典的动画篇——《白雪公主》。

我相信各位小朋友们都看过《白雪公主》吧？没看过的小朋友也没有关系，我和大家一起说说吧！

从前有一位美丽、善良的白雪公主，因为她很美，所以她的后母很恨她，就派人去杀害她。白雪公主逃到了一座小房子，房子里住着七个小矮人，从此她们就成了朋友。有一天，一个老太婆给她吃了一个苹果，白雪公主就被苹果毒死了。七个小矮人做了一口水晶棺材，把白雪公主放到里面。走过了街道，小矮人被一根绳子弄摔跤了，苹果从嘴里掉出来了，白雪公主就活了。

大家看了《白雪公主》，知道这篇故事主要讲了什么吗？主要是讲了不能太相信别人，要多帮助好朋友，好朋友才会帮助你。

读书心得体会9

《飘》是全球范围内最畅销的世界文学名著之一。这本书因被改编拍成电影，故又名“乱世佳人。”是美国著名作家玛格丽特·米切尔创作的一部具有浪漫主义色彩的感情故事。而我看完之后，最喜欢的是思佳。问她的不幸而伤感，也为她的幸运而感

动。

1861年美国南北战争爆发前夕，塔拉庄园的小姐思佳爱上

了“十二以上”庄园主的儿子阿什利，但阿什利却选择了她的表

妹梅兰妮。出于嫉恨，思佳嫁给了梅兰妮的哥哥查尔斯。内战爆

发后，应征入伍的查尔斯不幸去世，并与之结了婚。而后不久，

弗兰克为了报复一个白人和一个黑人对思佳的袭击，瞒着思佳与

阿什利等人去参加“三K党”的行动，不料，都陷入了军队设下

的圈套，死于这场行动中，思佳再次成为寡妇。之后，他理解了

一向深爱她，为她做了很多事的白瑞特的求婚，但婚后的思佳并

没有忘掉阿什利，他对阿什利的情感被白瑞特发现，导致感情出

现了裂痕，二人最终分居，而当思佳想向梅兰妮袒露自我的过错

时，宽容的梅兰妮阻止了她，保护了她和阿什利的名誉。经过一

系列的家庭变故，思佳最终决定守在她的土地上重新创造新的生

活，期盼完美明天的到来。

女主人公思佳是幸运的，但同时也是不幸的。幸运的是出身

在一个环境较好的家庭里，几经变故仍有默默守护她的白瑞特，

守护她的挚爱。而在战乱的年代，二次成为寡妇，束缚了她的天

性，毁掉了她对爱的向往和期待，因而又是不幸的。

我喜欢小说中的梅兰妮。喜欢她的宽容;喜欢她的善良;喜欢

她的处事方式。

我也喜欢女主人公思佳，喜欢她应对困难时的勇于迎接;喜

欢她应对职责时的勇于承担;喜欢她应对感情时的勇于追求。

而令我感触颇深的还是白瑞特的守护因思佳对阿什利无法

忘怀而气愤离去这个情节，它让我感触到：要珍惜眼前人，善于

发现那些不计回报且无私守护、帮忙你的人，切莫等到失去再后

悔，世上没有后悔药可买，也没有能够让时光倒退的机器。我们

总是忽略了的身边的温暖，并且伤害了这份温暖和完美。让我们

一齐携手并进，对未来充满信心，共同铸造属于自我的辉煌人生。

读书心得体会10

一个自由，开放，大胆，有创新，且敢爱敢恨的女主人公思

嘉让我肃然起敬，留连于书中的故事，忘返于她的命运。关于她

的每一个故事，都让我深深陶醉。一口气读完了作品，总期待好的结局，但结果让人遗憾。瑞德走了，她的精神支柱没了，也许她会崩溃，她会颓废，从此一蹶不振，但她没有，她要找回她的瑞德，她要重新燃起生活的期望，因为她有着爱尔兰人的倔强，有着一股不服输的精神。我坚信，她的这份执着，悔悟会让她如愿以偿，瑞德会重新回到她身边，感情终归找到归宿，灵魂会得到安慰，一颗受伤的心总会被时间抚平。

思嘉，媚兰，艾希礼，瑞德这几个人物的故事演绎了一场有缺憾的感情故事。一个对爱执着，敢于冲破世俗的女人用她的一生深爱着艾希礼，但阴差阳错，艾希礼最终娶了媚兰，到媚兰垂死之怀，两人才明白，原先他们的爱从一开始就是一场美梦，他们活在梦中，梦醒了，才明白彼此的真爱。艾希礼爱的是媚兰，而思嘉一向不愿承认的一个事实是她深爱着瑞德，她却一向在伤害他，伤的太深。当她明的这一切的时候，都晚了，瑞德离她而去，只留下她独自一人承受爱的煎熬。

在这个混乱的年代，她是一个勇敢，独立的人，作为一个女人，她是强大的，战争没有压倒她，生活的重担没有摧跨她，她用她的坚强战胜了生活，展此刻她面前的是一片完美的生活。但战争，贫穷却给她的心灵造成了很大伤害，一个挥之不去的噩梦始终缠绕着她，梦中她孤独，害怕，而这仅有瑞德明白，一个真正懂她，爱她的人。在别人眼中，她高傲，冷漠，脾气坏，心肠恶毒，待人苛刻，其实她是善良的。

这样一个女人，她的内心是强大的，她始终相信明天又是崭新的，完美的一天，她从没有对生活绝望过，正是她的这一种精神，吸引着我，我也要做这样一个人，内心强大，充满期望，迎接挑战，生活才会向你露出笑脸。

读书心得体会11

假期我看了李开复先生的《做最好的自己》。李开复博士认为：成功就是不断超越自己，就是“做最好的自己”。对此我的理解就是每个人都有成功的机会，形式不同，成功的意义也不同，不要去在乎世俗的模式，只要自己努力去实现理想，并且每天都

在向理想靠近，就是成功。成功的标准并不是单一的，社会给每

个人提供了不同的舞台，只要在自己的舞台上将自己的价值发

挥到极限，无论是令人瞩目还是平凡普通，都是成功。当然，在

现实社会中或许我们每个人都有自己无法实现的梦想，我们的理

想和现实永远存在着差距。而许多事情是我们无法改变的，我们

所能做到的就是改变心态，调节情绪，改变思考方式，不断超越

自己，努力让自己的生命充分燃烧，做最好的自己。

作为一名年轻教师，工作经常陷入一种疲劳的状态，经常会

被学生的问题搞得自己觉得很累，我知道这不应该是年轻老师应

有的心态，但是总是控制不住自己的情绪，总是会被学生不如意

的表现所影响，开始经常抱怨这，抱怨那，甚至开始怀疑自己到底

适不适合教师这个职业，刚参加工作时的热情减少了，这种心

情影响到我的生活和工作，受李老师的影响，“既然只能当老师，

那么悲悲戚戚是当，高高兴兴也是当，我当然选择后者！”

李老师还启发我：开心是一天，不开心也是一天，为什么不

天天开心呢？工作中出现的让人头疼的事情，让人头疼的学生，

怎么能高兴得起来呢？我经常想：多想孩子们可爱的地方，尽量

把课上好，尽量和他们一起玩儿，这样孩子们就会越来越爱自己，

每天生活在一个充满爱的环境中，又怎么能不高兴呢？

多么朴素的道理，为什么我当初就没想到呢，想想我们在工

作学习中难免会与人产生摩擦，如果我们只盯着别人的错误，那

么只能让矛盾越来越激化，但是我们如果想别人的优点，就会使

我们很快的冰释前嫌，问什么同样的问题发生在学生与老师的身

上就这么不可调和呢？其实还是缘于“爱”，如果我们给学生多

点，再多点的爱，对于他们的错误我们都用理解之心，包容之心，

责任心看待，而不去苛求他们像成年人那么懂事，师生关系会

不会更和谐一点呢？在众多的压力与竞争下，要保持积极的心

态，不论遇上什么困难都不要气馁，积极心态战胜一切困难，一

样可以做到优秀。

证明，我们每个人都可以做一个最好的自己，都可以做到优

秀。我们更不必为自己赶不上别人而太过自责，也不必因为境遇

不好而太过感伤，怨天忧人。我们所需要做的，是追随自己心灵的选择，不求其他，但求做最好的自己。我们就会变成一个更美好、更大度、更成功的人！

读书心得体会12

自古以来中国不变的传统文化就是读书，古代著名的思想家，教育家孔子有那么一句名言：“学而不思则罔，思而不学则殆”这句话的意思是：只读书不思考就会感到迷惑无适从；只是空想而不读书，便会对思想有害。可想而知，古人们早已将读书读到‘精’，明白了学习和思考的重要关系，也讲久了学习方法。“书是人类进步的阶梯。”是啊，人类从远古到今日的辉煌，从粗鲁到文明经历了多少？书籍它记载了历史，留下了先辈们的生活经验，经过后人的不断总结和积累，并以此得到合理的利用，最终的结果，那肯定就是人类的发展。

读书有许多益处，而我认为，读书也是一种享受，一个人静静的坐在一间安静的书房里，手里捧着一本自己喜爱的书籍，桌

边有一杯香浓的茶，岂不一种享受？

读书其实并不枯燥无味，只要你细心去读，读懂这本书蕴含

的真理，“读一本好书，就像与一位高尚的人交谈。”慢慢的，

你也会喜欢上读书，因为它不仅让你增长知识，也让你增长见识。

“读书百遍，其义自见。”读书读多了，自然也会‘用’了

我们不仅要学习书的内涵，也要学习书的‘写法’像一些修辞手

法；拟人，比喻等等，我们要学会用，用到自己的__去。读书就

是这样，要懂，也要会用。

“习惯铸造人格”，若养成良好的习惯便可铸造品德高尚的

人格。我喜欢读书，现读书已成为我养成的良好习惯。

我喜欢读书获得的快乐。因为读好书就像与名人圣贤促膝谈

心，聆听教诲，何不充实？读书如与知音闲聊神侃，心不设防，

口无遮拦，何不舒畅？与作者思想碰撞，偶有灵感之花，茅塞顿

开，何不惊喜？俗话说得好，人生得一知己，足矣。博览群书如

得知音无数，有知音的理解与共鸣，何不满足？读书者足不出户，

天下大事无一不晓，如何不聪？

如何读书才能乐？必须是不为功名利禄而读，若你是为升官

发财而读书定是无乐可言。快乐的读书应是“乘其兴之所适”。

古人云：“读书太乐则散漫，太苦则枯燥乏味。”这两者都可能

导致精神偏枯如痴，失去读书的真乐。读书不能尽信书，也不能

沉迷于书中不能自拔。书，各有其趣，各有不足。作者的认识，

情绪各有偏颇。如有的愤世妒俗、慷慨激昂，有的高谈阔论、天

马行空。如果长期沉迷于某一类书可能走火入魔，不能自拔。书

能移性情，故君子应博览群书、相互参照，以免偏听不明。情志

误谴。读书若信书，不如无书。

读书有乐必有苦，正所谓好书难觅、知音难求。这何尝不是

一种痛苦呢？读书之所以苦，是因为你急切想了解作者思想却往

往晦涩难解、意深难测；又因为外界精彩的世界太喧哗吵闹，读

书的冷板凳难坐；还因为与遥远的知音无缘对话或相见恨晚，书

友天南海北难相聚。读书成了一种孤独。

读书使我结实了许多知音，从书中我看到了不一样的世界。

读书心得体会13

《假如给我三天光明》的作者是美国的海伦·凯勒，一个偶然的机会我看到了它，一下子就被吸引住了。一气读完之后，细细咀嚼，不由得感叹起来。

海伦·凯勒出生自由十九个月时，就因病双目失明。从此，她就一直在黑暗的漫漫长夜中摸索着生活，长久的盲人生活使她倍感眼睛明亮的宝贵。她热爱我们这个美丽、新鲜、充满生机的世界，却为不能用眼睛观察，而只能用手触摸感到遗憾。于是，她非常羡慕那些有一双明亮眼睛的朋友们，羡慕他们能够轻松方便观赏大自然美景，能够用眼睛去洞察别人的内心世界，而那些朋友对于这些总是视而不见。于是她便得出了结论：耳明眼亮的人看到的东西是很少的。海伦说：“只有聋子才看重自己的听力，也只有瞎子才珍惜眼睛明亮的宝贵，对于已经有的东西不以为然，对于没有到手的东西极为乞求，这也许是人的共性。”

如果在过三天你的眼睛就要瞎了，那么在这三天里你会特别珍惜你视力。你会好好看看你认为做宝贵的东西，以免当你什么

也看不见的时候后悔悲哀。如果你三天之后就要死了，那么你能

在这仅有的三天里做出多少是来啊！我和周围的不少人，都很珍

惜自己宝贵年华。每当一学期结束，我总结自己的学习成果时，

总是近乎于惊奇的发现，我所得到知识是那么得少。一百多天也

是个很长的时间了，每天除了那八九个小时，其余那么多时间都

在干这些什么如果这时候有位老师对我说：“抓紧时间，好好利

用你的生命吧：！”我也是不以为然的，我们谁都知道自己终究

是要死的，但又认为他很遥远的事情。如果谁说“生命”都认为

是唬人的大话，我们这样年轻，死是难以想象的，于是就为区区

小事儿奔波着，日复一日，年复一年，直到老死。我们这样做，

实际等于看轻了自己的生命价值，不知道自己为什么而活着，待

到生命终结的那一天，才猛然醒悟，发出悲哀的叹息，岂不是晚

了吗？失明了才知道眼睛的宝贵，就应该在眼睛亮时好好利用

它，垂老了才懂得生命的可爱，就应该在年青时珍惜它。像我们

班的__X一样整天心不在焉地，好像在这个课堂中他没有事似的，

而且他也非常淘气，上课不愿意听讲，这样不珍惜自己的时光。

高尔基曾经说过：“书是人类进步的阶梯。”莫等闲，白了

少年头，空悲切，要珍惜时间就是在珍惜自己的生命啊，让我们

每个人珍惜时间吧！啊，朋友，每天的生活，如果都当再过三天

就要死去那样安排，情况会怎么样呢？那样我们每天都能认真完

成自己的功课，一举一动都注意礼貌，做什么事都争取不出错，

时间安排的井井有条。这样就会明显的突出人生的价值，这样的

到得成果会有多么大呀！让我们像盲人珍惜眼睛去珍惜我们的生

命吧！

读书心得体会14

思考是开悟的最大障碍。思考只是一种工具。但是我们大多

数人都被思想所控制，成为思想的奴隶。你能在任何时候做这件

事来释放你的思想吗？我们有时会想到不愉快的事情。当别人建

议我们说，不要想它，但我们能控制它吗？我们通常说我无法控

制自己。这是我们内心不安的根源。我们中的许多人甚至每时每

刻都在思考。我们认同我们所想的一切，甚至是我们自己。大脑

只是完成任务的工具。当任务结束时，大脑应该休息。

那么我们怎样才能把自己从思考中解放出来呢？

1. 观察并倾听你的想法

倾听你大脑中的声音，尤其是重复的思维模式。倾时时，不要评判。当你倾听思考时，你不仅意识到它，而且意识到你正在观察它。这样一个新的意识水平出现了，你将会感觉到思维背后更深层次的意识。因为失去了力量，思想会很快消散。

2. 关注现在

我们在思考中所认同的自我就是自我。对于小我来说，当下几乎不存在，只有过去和未来才是最重要的。小我总是想要复兴过去，因为没有过去，你会是谁？小我也将投射自己到未来，以确保它继续生存。即使当小我关心现在，它也不关心现在，因为小我从过去的角度看现在。因此，在日常生活中，我们应该练习专注于当下，比如洗手的时候，专注于所有与洗手有关的感觉，或者观察自己的呼吸。通过这种方式，我们可以在我们的思维中

创造一个缺口。当我们的思维是空白的时候，我们可以感受到内

心的平静。

思考产生情感和痛苦。只要你认同思考并处于无意识状态，

痛苦就不可避免。思想总是否定现在，并试图逃避它。因为没有

时间，它就不能发挥它的作用，控制你，它把现在的时刻视为威

胁。思考和时间是分不开的。虽然我们需要大脑和时间来生存，

但当它们控制我们的生活时，疼痛就会发生。想想。如果没有人

类，只有动物和植物，会有过去和未来吗？如果你问一只鸭子现

在是什么时间，它可能会说：“现在就是现在。”当我们看到两

只鸭子打架时，它们会像什么都没发生过一样，平静地游走。他

们已经专注于当前的时刻，而不是想着战斗。我们如何？我们被

思维所控制，不能专注于现在，总是专注于过去，或者根据过去

的经验来判断现在或担心未来。我们从未真正放下所有的思想去

感受那一刻。所以我们所有的痛苦都来自思考和时间。

如果你不想制造痛苦并增加过去的痛苦，请不要制造时间。

除了做必要的事情，至少不要浪费时间。一定要意识到现在是你

拥有的一切。任何人都不可能存在于当下之外，对吧？如果你不

关注当下，你所经历的所有情感痛苦都会留在你的身体里。它们

将与你过去的痛苦融合，在你的大脑和身体中扎根。这些积累的

疼痛在体内形成一个负能量场“身体的疼痛”。我们每个人都生

活在“痛苦的身体”中。有时候你会看到一个温柔的人突然暴怒，

这是他痛苦的身体被唤醒。通常，当某些东西与你过去的痛苦产

生共鸣时，疼痛的身体处于休眠和激活状态。痛苦的身体以我们

的负面情绪为食。一旦你被身体的疼痛所控制，你就会想要更多

的疼痛。如果你认同你的痛苦，痛苦的身体会变得越来越强壮。

当你开始停止认同它并观察它，它就不再能控制你的思维。

刚才提到思考和时间是密不可分的。当你把时间从脑海中移

开，它就会停止——除非你选择利用它。当你认同自己的想法时，

你就会不由自主地被时间所控制。你完全沉浸在对过去的回忆和

对未来的期待中。你不愿意接受现在，不愿意让它存在。我们可

以用观察者的方式来观察我们自己想要逃避现实的思维惯性。当

你开始观察时，你会发现你总是把未来想得比现在好或坏。如果

你是好的，你将充满期待。如果你是坏的，你会焦虑。

读书心得体会15

前两天看了一篇是“读书的最大理由—摆脱平庸”。是的，

“腹有诗书气自华”，书读多了，才会自信，有底气，才能找到

自己的信仰和精神支柱，才能摆脱平庸。正如曾国藩所说：“人

之气质，由于天生，本难改变，惟读书则可以变其气质，古之精

相法者，并言读书可以变换骨相。”

书是人类进步的阶梯。读书就是学做人，在书中可以碰到很

多在生活中难以想象的到高境界的人，可以做我们的榜样，让我

们懂得做人的道理，使其人格上进。读书还可以帮我们解惑，可

以解气，让我们的思路变得清晰，让你觉得一切事物都会变得豁

然开朗起来。多读书，能够让我们的心平静下来，能在书里找到

自己的归属感。1995年，联合国教科文组织还将4月23日设为

“世界读书日”。

随着生活节奏的加快，工作压力的增大，人们离“读书”这

两个字已经渐行渐远。我国人均读书量一年也不足8本，与同样

工作压力大的日本人，以色列人相比，读书成为中国人的一个微

亮的光点。我们要知道，读书才能更好的武装一个人。我个人来

说，比较喜欢汪涵，因为他真的是有才华之人。他经常在突发情

况中机智救场，我想若没有这惯战能征的经历和大量的知识储备

量，是很难得驾驭突如其来的发难。

当大家都在夸赞汪涵机智时却不知这些得益于他读过大

量书籍，若胸无宿物估计只有在台上尴尬的局面了。作为国内著

名掌上阅读APP掌阅iReader的形象代言人，汪涵不仅爱看书，

爱藏书，他对看书的热爱也影响着年轻的一代人。这个充满着喜

剧色彩的主持人已经不止是一个只有一撮黑色胡子和黑色眼镜

框的标签主持人，从他对书的热爱和认知度上，已经将一位满腹

经纶的智者形象呈现在大众面前，这也使这位掌阅的品牌代言人

成为年轻人一个良好的榜样，这位怀揣着作家梦的主持人冷静沉

着的现场反应和专业素养无疑是一个读书人厚积薄发的榜样，值

得大家去学习。

读一本好书可以改变我们对事物的看法，对生活的态度，让

我们在别人的故事里丰富有限的人生，扩大人生的宽度，领悟自

己的生活。我们对待读书的态度就是对生活的态度。莎士比亚说：

“生活没有书籍，就好像没有阳光；智慧没有书籍，就像鸟儿没

有翅膀。”所以，无论你是年轻还是年老；无论你是贫穷还是富

裕；无论你是患病还是健康，都应该享受读书给我们带来的乐趣。

自从管理处开展了“好读书、读好书”活动后，增加了大家

对读书的积极性，提高了大家的阅读量，不仅增长了见识，还提

高了我们的阅读能力和写作水平，使我们变的更有修养，培养成

了高素质、高水平的职工队伍。阅读是一种润物无声地影响，在

今后，我会继续将读书作为我生活的一种好习惯，虽然读书不能

解决所有的问题，但是读书可以改变很多，改变我们的思想，改

变我们的行为举写作止，让给我们变的更美好。当我们变的美好

的时候，你什么样，你身边的人就是什么样，你的生活就是什么

样。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

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