

最新打开心内的窗读后感(模板8篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

打开心内的窗读后感篇一

人的内心是一个神秘的领域，我们常说“心灵的大门”，指的是人们通向理解、感悟和成长的内在世界的途径。在我与自己的心灵长久的对话中，我发现打开心灵的大门还需要一定的体悟和技巧。在这篇文章中，我将分享我对打开心灵的大门的体验和心得。

首先，我认为，打开心灵的大门需要我们具备内外的平衡。这种内外平衡是指我们需要在外界的喧嚣和应对各种事务的同时，有意识地保持内心的平静和宁静。我曾经通过各种方式来实现这种内在的平衡，如沉思、冥想、瑜伽等。通过这些方法，我学会了将自己与外界的联系减少到最低，仅关注内心。在这个宁静的状态下，我能够更加清晰地思考、更加深入地感受自己的情绪和思绪，进而达到与内心对话的目的。

其次，要想打开心灵的大门，我们需要拥抱自我。由于种种原因，我们常常对自己进行否定和批判，甚至有时难以接受自己的过错和弱点。然而，只有当我们真正接受并拥抱自己的全貌时，我们才能够真正打开心灵的大门。我曾有这样的体验，那天，我坐在窗边看着雨滴敲打玻璃，思绪不由自主地飘到了自己的内心。我敢于正视自己的缺点和过错，并意识到这正是我成长和改善的机会。通过接纳自己的全貌，我不再对自己要求完美，而是用一种温和和宽容的态度来看待自己。这种改变让我更加坦诚面对我内心的真实感受，并进一步深入探索。

与此同时，我意识到与他人的深度互动是打开心灵大门的关键之一。通过与他人的交流和分享，我们可以从他们的经历和观点中获得新的思考和启发。去年，我参加了一个心灵成长的讨论小组。在这个小组里，我们互相倾听和理解彼此的感受和经历。我从中得到了极大的满足感和共鸣，也学会了更加关怀和支持他人。通过与他人的深入互动，我发现自己的心灵得以打开，并与他人更加贴近。这种经验让我深信，与他人互动的力量可能比我们自己的内在对话更为深刻和有意义。

另外，我发现自然环境对于打开心灵大门有着非常重要的作用。在自然环境中，我感受到了大自然的壮丽和智慧，这让我窥见了生命和宇宙的奥秘。当我困扰和紧张时，我会来到一片寂静的森林或者海滩，静静地聆听自然的声音，感受大自然的力量。这些自然的景象和声音让我内心平静下来，重新关联起我与宇宙、我与自我之间的联系。我在这个过程中体悟到，在与自然的亲近和融合中，我发现了自己的一部分，并与宇宙建立了一种难以言表的共鸣。

综上所述，打开心灵的大门需要我们具备内外平衡、接纳自己、深度互动和亲近自然等关键因素。这些因素相互交织，既可以互相促进，也可以相互支持。当我们能够达到这种内在的平衡，并真正接纳自己和他人时，我们就可以向内心的王国敞开心灵的大门。在这个过程中，我们会发现自己的内在世界是一个充满无限可能性的领域，我们也将逐渐实现个人的成长和内心的宁静。

打开心内的窗读后感篇二

这个星期赶鸭子上架尝试着做电话营销，和一群没见过面的老女人和老男人打电话，到也颇有收获，说不定可以开发出电话营销这门课出来呢！

刚开始总是不想打，因为不知道对方会是怎样的主，总怕被

人吼或是会被骂一通，反正是能拖则拖（主要也是没有压力），等到拖不过去的时候（我刚开始是拖到十点半后打几通电话），但是越打会越顺手、到后面几天，客户说得再恶劣的电话都不会放在心上，心想最多下次不打给你就是了。当然碰到超恶的，挂完电话后会说上一句“真没教养”，再和同事交流几句，心情会变得很好（好象和同事的交流更有话题了）。

千万不要一上来就滔滔不绝的介绍自己的公司和产品，而应该先聊聊对方感兴趣的话题和对方交朋友，说明我们的产品可以带给客户的好处（这些可得重点和难点，我还在总结中）。多问些开放式的问题，全面收集对方的信息。

开场白、电话前的准备技巧是需要实际经历去累积的，（我感觉看书和听老师讲电话营销课是学不来的）。当然，刚开始你可以将每句要说要问的话写下来，照本宣科，慢慢的你就很自然的说出你想说的。

千万不要因为客户一次拒绝或者是冷言冷语你就把他列入黑名单，除非对方非常坚决的告诉你，以后不要打电话给我了，我不需要。否则你一定要积极的跟进，极少有客户第一次接触就会跟你确定购买（那钱也太好挣了），尽可能的积极跟进打过电话的客户。当然，这里面还是有技巧的，总不能每次跟进的时候干巴巴的问同一个问题，那脾气再好也会被你烦死。

如果有前台小mm转接，一听出来是推销的就直接说不需要然后不客气的把电话挂上，当然这是别人的工作职责无可厚非。

我们可以“灵活”一点（应该是连哄带骗），可以跟前台说找哪位老总，有的当时就给转，有的会问什么事，不妨说说是哪位老总的的朋友呀或是政府部门的，反正把前台弄得摸不着头脑，但是还很客气就对了（是不是有点不太厚道呀）。

巴金说，没有技巧才是最高的技巧。

电话营销也是如此吧。

打开心内的窗读后感篇三

第一段：引言（200字）

打开心结是一种解放心灵的过程，类似于给心中的一扇门敞开，让过去的困扰和痛苦释放出去，为新的开始留出空间。无论是来自家庭、职场还是人际关系的心结，只有勇敢面对并拆除它们，我们才能重获内心的宁静和自由。而我个人在这个过程中也有着一些体会和感悟，希望通过本文与大家分享。

第二段：面对与接纳（200字）

打开心结的第一步是正视过去的经历，并接纳其中的伤痛和痛苦。在我生活中，有一段婚姻的失败给我留下了很深的心结。很长一段时间里，我不愿面对这段失败，不愿面对那些痛苦的回忆。然而，在一位亲密友人的劝说下，我开始逐渐面对。学会接纳不完美的自己，接纳过去的伤痛，让我内心渐渐放下包袱，重新拥抱生活。

第三段：学会宽容与原谅（200字）

打开心结的过程中，学会宽容和原谅也是至关重要的。记得有一次，我在职场遭受了一位领导的误解和苛责，心中积累了很多怨恨和愤怒。然而，这份怨恨只是让我内心越来越压抑，无法得到解脱。后来我明白，原谅并不是为对方开脱，而是为自己减轻负担，放下心结。当我真正学会宽容和原谅，心结也随之打开，我重获了内心的平静，让自己重新回到快乐的状态。

第四段：寻找新的方向（200字）

打开心结并不仅仅是为了解脱过去的阴影，更是为了找到新的方向，开启新的人生篇章。例如，在职业发展上，我曾经对一段失败的经历耿耿于怀，一直无法迈出新的步伐。然而，当我打开心结后，我开始重新审视自己的优势和兴趣，并积极寻找新的机会和方向。我没有让过去束缚我的思维，而是勇敢面对，积极转变，最终找到了更适合我的职业道路。

第五段：成长与感悟（200字）

通过打开心结的过程，我不仅仅是解放了内心的困扰，更是在这个过程中不断成长。我学会了勇敢面对自己的不完美，承认过去的痛苦，并不断寻求变化和进步。我学会了宽容和原谅，让心灵重新得到平衡和和解。同时，在野心的驱使下，我也找到了新的机会和方向，实现了职业上的突破。这个过程让我深刻地认识到，打开心结是一段痛苦而挑战的旅程，但只有经历这些，我们才能真正变得更强大和成熟。

结论（100字）

打开心结是每个人必须经历的一段旅程。勇于正视过去的痛苦，学会接纳和原谅自己，寻找新的方向，让自己不断成长和进步。这个过程需要我们有足够的勇气和坚持，但最终必将带来内心的平静与自由。让我们鼓起勇气，迎接这段挑战，打开心结，迈向更美好的未来。

打开心内的窗读后感篇四

在yyy县委研究室学习期间，通过看资料、帮工作、跑现场、听介绍，深刻体会到□yyy通过转变干部作风赢得群众支持，依靠对外开放实现快速发展，运用发展成果凝聚民心，鼓舞干部群众干事创业。

一、转作风，得民心。通过学习了解到，受地理环境和交通瓶颈等因素制约□yyy干部工作积极性不够，存在等、靠、要思想，以至2006年、2007年区县党政领导班子考评都是倒数第一，干部群众对此意见较大。为改变现状□yyy转变干部作风，大力发扬“5+2”、“白加黑”拼搏精神，激励干部解放思想、开拓创新、不甘落后、奋起直追。通过狠抓执行，3个月建成5公里城东大道；4个月申报成功金银山国家森林公园、桃花源4a级景区；6个月拆除搬迁县城周边坟墓8300座。2009年区县党政领导班子考评所在组第一，连续两年区县党政领导班子考评获鼓励奖，连续两年殡葬改革考核全市第一，等等。这些成绩的取得是转变干部作风的结果，是全体干部夜以继日、勤奋工作的结果，这也使广大群众更加理解、支持县委、县政府工作，广大干部在群众中拥有良好口碑和较高威信。在6个月拆除危旧房14.2万平方米，拆除违章建筑2.1万平方米中，广大群众积极配合支持，实现非正常上访、进京上访、安全事故、治安刑事案件和强行拆除“五个零目标”。

二、抓发展，顺民心□“yyy变化不大，多少年来一个样”，这是当地干部群众的感言□yyy是全市幅员面积最大的区县，但地处武陵山，90%以上面积是山，历来是农业大县。谁不希望家乡好□yyy群众想发展、盼发展意识非常强烈。为实现经济快速发展，县委、县政府抢抓机遇、排难奋进，果断提出“工业强县”战略。两年内，在渝湘高速公路和渝怀铁路沿线布局“一区四园”，培育引进项目257个，投产101个，被市政府评为两翼17区县发展最快最好园区之一。在城市建设中，实施综合文体中心、桃花源广场等110多个重点工程。城东大道、城北迎宾大道等道路设施全面竣工，形成“三纵十三横”路网。在社会治安综合治理方面，由于yyy地处四省市交界处，偷盗抢劫、强买强卖等时有发生，老百姓没有安全感。为此，迅速启动“西安一号”行动，仅一个月社会治安秩序明显好转，到“西安六号”行动，社会治安秩序和老百姓安全感发生了根本变化。2009年群众安全指数全市最高。

发展速度加快，城市面貌巨变，社会治安良好，使干部群众找回了推动发展、加快发展的信心，认识到只要敢想敢干、说干就干，就能把事情干成，只有大干才能实现大发展。

三、促致富，暖民心□yyy是国家级贫困县。长期以来，农村发展处于散兵游勇、各自为战、靠天吃饭状态，组织化、产业化、设施化较低。农民靠传统农业只能继续受穷，群众空有增收致富愿望，苦于没有引路人。围绕群众增收，县委、县政府审时度势，打响“林牧富县”战略，大力实施林业产业、林下经济、现代畜牧业、高效农业等“十大工程”。两年内，引进扶持市级、县级农业龙头企业6家、31家，以“公司+基地+农户”模式，辐射联结农户9.6万户，新减少贫困人口1.7万。建成种苗繁育场17个，畜禽良种繁育场32个，创建农户增收创业走廊等县级示范基地80个、乡镇示范片200个、村级示范点980个、典型示范户1万户。成功获批国家森林经营试点县和商品林采伐试点县，现代农业科技园列为全市“十大科技产业基地”。通过政府带动，群众增收致富找到了门路。生产生活变化较大，贫困群众看到了希望，群众对干部称赞不已，党群干群关系更加密切。

“得道多助，失道寡助”□yyy通过转变干部作风，打破思维定势，创新发展思路，加快发展步伐，促进群众增收，以发展得民心、顺民心、暖民心、聚民心，激发了全社会创新创业创造的动力和活力。“人心齐，泰山移”。大渡口要推进“三个转型”、“四大工程”和“六个大渡口”建设，打造“生态文化之区、生活品质之城”和“幸福之区”，在2020年实现全域城市化，需要勇闯一个又一个难关，需要用发展成果取信于民、鼓舞群众、凝聚民心，需要汇集全区干部群众智慧，需要干部群众同心思发展、谋发展、抓发展。

打开心内的窗读后感篇五

在大学校园里，大家常常可以听到一种抱怨的声音，那就是许多大学生认为自己在这个环境中得不到真正的成长和收获，

感到迷茫和无助。其实，要让大学生打开心灵的窗户，感受到学习的乐趣和人生的意义，关键在于提供一个良好的学习环境，注重实践与思考，关心个体差异，加强交流与沟通，以及提供有效的学习指导。下面将从这五个方面来探讨怎样打开大学生的心灵。

首先，提供一个良好的学习环境是激发大学生学习兴趣的基础。大学是一个终身学习的起点，而糟糕的学习环境会让大学生望而却步。因此，学校应该提供舒适的学习场所、鼓励自由探索和创新的教室设置以及各种安排考试的方式。另外，鼓励学生参加各种社团活动和学术研究会，培养他们的兴趣爱好和专业能力。只有在这样的环境中，大学生才能充分挖掘潜能，提高自己的学习成绩以及解决各类问题的能力。

其次，注重实践与思考也是让大学生获得心得体会的重要途径。理论知识虽然重要，但经验和实践同样不可忽视。学校应加强实践性教学，在课程设置中增加实践环节。例如，开展实习、实践课程和社会实践活动，让大学生学以致用。同时，要鼓励学生勇于思考，注重学科交叉融合，培养学术深度和广度。只有在实践与思考中，大学生才能获得更深入、更全面的学习体验，拓展视野和思维方式。

第三，关心个体差异也是打开大学生心得体会的必要手段。每个大学生都是独一无二的个体，他们有着不同的性格、背景和兴趣。因此，学校应关注每个学生的特点和需求，制定个性化的教育培养方案。例如，对于优秀的学生可以给予更多的挑战和发展机会，对于较弱的学生可以给予更多的支持和辅导。只有在关心个体差异的基础上，大学生才能真正感受到自己的存在和价值，提高学习动力和积极性。

第四，加强交流与沟通是培养大学生心得体会的重要途径。大学生都面临着各种困惑和挑战，而交流和沟通是解决问题的关键。学校可以组织各种形式的交流活动，如学术报告、座谈会等，让学生更好地与教师、同学和行业专业人士交流。

此外，学校还可以建立心理咨询和指导体系，帮助学生解决情感困扰和学业问题。通过交流与沟通，大学生可以得到更多心得体会，改善问题解决能力和学习效果。

最后，提供有效的学习指导是打开大学生心灵之门的钥匙。尽管大学是自主学习的阶段，但很多学生仍然需要适应和引导。学校应提供专业的学习指导，包括选课规划、学习方法、心理调适等。同时，教师也应苦心经营初心，关注学生的学习和发展，提供及时的反馈和指导。只有在有效的学习指导下，大学生才能明确目标、规划未来，打开心灵的窗户。

综上所述，要让大学生打开心灵的窗户，感受到学习的乐趣和人生的意义，我们应提供一个良好的学习环境、注重实践与思考、关心个体差异、加强交流与沟通，以及提供有效的学习指导。只有通过这些方面的努力，大学生才能真正获得心得体会，成长为有思想、有担当的人才，为社会的进步和发展贡献自己的力量。

打开心内的窗读后感篇六

其实学好数学是十分简单的，只要你细心、认真，并掌握好数学四要素，那考上110分时没问题的。

首先是第一个要素：就是上课认真听讲，不分神、不走神。数学是考验思维能力与精力问题，所以，上课一旦分神，就会导致在数学老师讲题的过程中听不进去，听不进去就会变成一样类型的题不会，而上课的效率也是大损折扣。所以在课上最重要的一点，就是要保住精力，不能分神。

第二个要素：家庭作业认真做，这也是最为重要的一个因素。所谓家庭作业，就是对课上听讲的一个巩固。只有你认真做好家庭作业，才能及时对课上的知识再有一个了解。所以在做家庭作业的同时，就是相当于是在复习课上内容，同时也是在检测你上课的听讲效率。

第三个要素：就是错题本。对于这个本子可能大家并不陌生，因为老师从初一就开始让我们建错题本，可是有些同学却偷懒不去做，其实错题本有两个好处，其一，省时间。打开本子，一目了然，用不了十分钟就复习完了。第二，复习效果也是极佳，所以，要想又省时又要复习的好，那么错题本就是必须要选择的了。

第四个要素也是我们最为熟悉的，那就是复习和预习了。所谓复习，就要看完错题本之后，再看一些例题就可以了。而预习，则要偏重于书上，而理解完书上后，大家应该尽所能在《配套练习册》或《同步训练》上找一些题做，这样就可以使你明天更加的得心应手。

相信只要大家学会学习，并掌握学习方法，注意这四个要点，数学成绩一定会上去。

打开心内的窗读后感篇七

在我们快节奏的生活中，活动、游戏、旅游等才是我们放松身心、摆脱繁琐束缚的方式。而其中尤以“打开心灵之门活动”最为独特、坚固持久。它通过一系列引导、挑战、合作等形式来锻炼我们心理素质，使我们能够愉悦、快乐地享受每一天，同时也撑在痛苦、压力等容易困扰我们的问题上。在本篇文章中，我将分享我个人的心得体验，并通过一些思考和感悟，总结出我所理解的“打开心灵之门活动”的真正价值。

二、开门见山：活动介绍

“打开心灵之门活动”的核心思想就是通过各种创意和领导者推陈出新、精心制定的活动、游戏等来帮助我们打开心灵之门。相信很多参加过的人都会发现，活动过程中总会出现一些意料之外的逆境和困难。有些人因此被迫停下脚步，而有些人则会积极寻找解决方法，克服困难和挑战，最终获得

成功并获得满足感。这个过程能够帮助我们认识和了解自己的能力和潜力，同时成为我们正视和解决问题的历练，从而进一步提升我们的内心素质和能力。同时，活动过程还能够加强参与者之间的沟通和合作，让我们在竞争中成为团队，从而得到更多的友谊和信任。

三、个人心得体验

我在参与“打开心灵之门活动”中获得了无数快乐和成功的体验。在Tug-of-War和Blind Man's Bluff等小游戏中，我始终保持着积极的心态，通过努力、协作，最终顺利完成了游戏任务。不仅如此，这些游戏还让我更了解我的童年和青春时期，因为我曾经玩了这些小游戏，而这些小游戏带给我无穷的乐趣。

同时，在更复杂和有挑战性的游戏中，我也体验到了一定的成就感和满足感。比如在“所有的火不能扑灭”游戏中，我的团队想出了出奇制胜的方法，最终成功完成了游戏。这种得到肯定和成功的感觉让我感到兴奋和振奋，促使我持续地乐观、勇敢地面对生活中的挑战。

四、心得思考：活动对人的作用

通过我自己的体验和参加者们的交流，我惊讶的发现，我们每个人对“打开心灵之门活动”的感受都各自不同。但总的来说，我觉得这个活动的真正价值在于它能够帮助我们发现自己的潜能和成功，树立正确、积极的人生观和心态，最终实现心灵上的平和和修复。这些所需品质包括耐力、毅力、紧迫感、自信、勇气等等。在游戏过程中，我们能够收获这样的品质，更重要的是，我们能够将其应用于我们的日常生活和工作中。这无疑使我们能够更加成功、开心地生活和工作。

五、总结和感受

总的来说，“打开心灵之门活动”是一个非常有趣、接触深刻、价值透明的活动。通过丰富多彩的游戏和挑战，我们能够在价值观上得到很多启示和经验。因此，我深深地感谢这次活动带给我的一切，我相信这个活动一定能够为更多的人带来幸福和收获。所以，我希望这个活动可以继续走下去，勇敢探索和创新，为我们带来更多的乐趣和奇妙的体验。

打开心内的窗读后感篇八

人的一生都是学习的过程，而学习有两个途径，一个是向书本学习，再一个是向实践学习，这也就是古人强调的“读万卷书，行万里路”。

在我家，我和我爱人都受过正规的高等教育，非常清楚阅读对人一生的重要性。有了小孩以后，因为关注点的原因，感觉时时处处都有亲子阅读的影子，在当前子女培养教育中，亲子阅读已经得到普遍认同。我们家自然也不例外，亲子阅读已经成为习惯，成为享受，就像一日三餐一样，成为每天生活中不可或缺的一件事。

亲子阅读，就像享受美味大餐。

享用大餐的过程是快乐的、甜蜜的、幸福的。宁宁还很小的时候，我们就在朋友的推荐下为他买了斯凯瑞的金色童书第一辑。跟他一起读了《轱辘轱辘转》以后，大人小孩都上瘾了，书中各种各样的车辆，小猪一家奇妙的旅行过程，不但深深地吸引了孩子，也让家长弥补了小时候缺少图书的遗憾。《猜猜我有多爱你》真是太美了，图画生动形象，文字简洁优美，情感深挚含蓄，自从看过这本书以后，每天睡觉前儿子都会说“爸爸（妈妈），猜猜我有多爱你”，我们回答“一直到月亮那里，再从月亮上回到这里来”，然后甜甜的进入梦乡。每次看《父与子》，都会捧腹大笑，书中乐观的态度、幽默的语言，逐渐融入了我们的生活。

这套大餐能为我们提供丰富的营养，拉近世界与我们的距离。读了《每颗行星都有自己的地方》，知道了太阳系是什么样子，每颗行星是由什么构成的，以及它的颜色、大小；读了《环球旅行》，知道了古老的空中花园，非洲有很多野生动物，世界各地的人是不一样的；读了《神奇校车：在人体中游览》，知道了人体的各个器官都有它的功能，都是由大脑控制的；读《不一样的卡梅拉》，让我觉得很开心，也更自信了。阅读，可以把我们“变大”，去触摸太空和宇宙；也可以把我们“变小”，去花草虫鱼中探秘；阅读还像妈妈的手，抚摸着，让我感觉幸福和甜蜜。

亲子阅读，绝不是一件简单的事。

首先，选择适合的书。要保证图书的质量，简单的办法，就是选择经典的图书。现在市场上的童书良莠不齐，粗制滥造的书不但对孩子毫无益处，而且会对孩子造成不良的影响，还会损害孩子的阅读兴趣。要选择适合孩子年龄、性格特点和口味兴趣的图书。孩子的成长是有规律的，家长可以引导孩子阅读，但绝不能按自己的喜好规定孩子必须读什么样的书。

也不一定全靠眼睛看、嘴巴读，还可以用耳朵“读”。长途乘车的时候，不适合于看书，但可以“听书”。孙敬修爷爷讲的《西游记》一定会让孩子在想象的空间，进入神奇的神话世界。外出旅行的时候，不妨带上安野光雅《旅之绘本》，让孩子用眼睛把旅行装进书里。

第三，要给孩子营造阅读的环境。家长既要跟孩子一起读，自己也要读书。记得有一次，我起床后在阳台上看书，宁宁醒来第一眼看到的是我在看书，自己也拿起一本书来翻，这可能就是榜样的力量吧。家里布置要有书的氛围，把书放在孩子随手可拿到的地方。经常带孩子到书店、图书馆等地方看书，让他在书的海洋中得到熏陶。

第四，阅读可以帮助孩子解决现实困惑。孩子在成长中，心理上会遇到各种各样的问题，解决这些问题，就会帮助孩子形成健康的心理，塑造良好的性格品质。幼儿阶段，小兔汤姆成长的烦恼系列就是很好的选择。当孩子缠着你的时候，可以跟他读《汤姆无聊的时候》；当有亲人离世的时候，可以跟他读《汤姆的外公去世了》；当他和好朋友闹别扭的时候，可以跟他读《汤姆最好的朋友》；当孩子换了新的环境时，可以跟他读《汤姆搬家》。

为了找到好的工作，更不单纯是为了追求物质财富，而是为了提高个人的素质和修养，充实我们的内心空间，丰富我们的精神世界。有了这个观念，阅读就不会成为难事，就会得到坚持。