

2023年百年孤独读书心得体会(模板5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

百年孤独读书心得体会篇一

今天特意读一篇外国名著《百年孤独》，我额，觉得里面的人物塑造的很好，然后后作者对战争的理解很独特，《百年孤独》的作者是哥伦比亚作家加西亚·马尔克斯。他在1982年获得诺贝尔文学奖和哥伦比亚语言科学院名誉院士称号。

诺贝尔文学奖的颁奖词是这样评价他的“加西亚·马尔克斯以小说作品创建了一个自己的世界，一个浓缩的宇宙，其中喧嚣纷乱却又生动可信的现实，映射了一片大陆及其人民的富足与贫困。”

的确，《百年孤独》就是一个很好的体现。全书讲述了布恩迪亚家族的兴衰。书中人物众多，却又独具特色。有坚毅的奥雷里亚诺上校，性格孤傲的阿玛兰妲，墨守成规的费尔南达以及神秘的梅尔基亚德斯，这一大家子人都有着与祖辈相似的性格、相似的经历和错综复杂的关系。他们用自己的双手在马孔多建了这栋豪宅，可随之而来的战争改变了他们，让他们变得麻木、冰冷、做作。他们只能在孤独、忙碌之中寻找安宁。

战争，战争，战争。战争对这个家庭的破坏是巨大的，使他们变得没有人情味。

同时，随着科技的不断迈进，马孔多也在不断地发展，但是这儿的人却在逐渐失去淳朴的本性。四年的阴雨，十年的干

早在不断考验着这片土地，最终它在风暴中消失得无影无踪。

文中那近亲结婚就会生下长猪尾巴的孩子的古老传说在最末代子孙中应验。

这个神秘的家族中人丁兴旺，甚至让人哭笑不得。因为不知道什么时候就会冒出一个孩子。就像奥雷里亚诺上校的十七个儿子一样他们在同一天不约而同地到来，又在同一天全部被杀。

这一家人奇特的经历让人眼花缭乱，与此同时我们也不得不被加西亚·马尔克斯精湛而细腻的笔触所折服。

我们不得不惊叹他笔下的百年孤独！

百年孤独读书心得体会篇二

“一个人童年的母子沟通模式决定他未来的关系模式”。的确，每个家庭里，母亲不同的回应方式会对孩子的人生产生不同的影响，母亲的语言质量，在一定程度上反映着亲子关系的质量。

心理巨作《当我遇见一个人》将社会存在的亲子关系模式总结为四种，言辞犀利、直击内心，我相信每个人都能从中找到自己，你和自己的母亲是哪一种关系模式，认清这一点，将会很好的指引你的育儿方向。

1， 共振互动型。

这是最理想的类型，婴儿自主的微笑激荡起母亲的喜悦，母亲也发自内心的微笑，婴儿在一个房间啼哭，母亲哪怕在另一个房间，也能立即醒来，冲进房间安抚婴儿，母亲以婴儿的感受为中心，与婴儿共振，给予积极的回应与关注，这样幸运的孩子比较容易和周围的人共振，并产生同理心，存在

感十足，这种关系模式很好地确认了孩子的感受，将会给孩子生命最好的滋养。

2，以母亲为中心型。

当婴儿对母亲微笑时，母亲没有回应，母亲逗弄婴儿，婴儿笑了，母亲觉得开心，也笑了，在这种关系中，婴儿好像是母亲的玩具，怎么动怎么反应得跟母亲反应的方式一样，才符合母亲的需要，只有母亲才是情绪的发起者，婴儿要根据母亲的预期来回应，这就是假自我形成的基础，婴儿自己的感受长期被忽视，从而主动压抑自我，学会一套取悦母亲的方法，与母亲建立一种没有自我的关系，这样的母亲需要孩子成为附属品，通常会打压孩子的自主性，把它正常的独立发展趋势当作不正当行为。比如，抱怨青春期的孩子不像以前那么可心了，一回家就关起门，有心里话也不告诉我，这样的孩子长大后，可能有良好的社会功能，可以适应社会，但却无法融入社会，貌似完整的自我实际只是核心空虚的假自我，他可以是索取的，付出的，被人赞美的，让人讨厌的，但无论如何，都无法和人产生真正的关系，对假自我而言，建立关系常常是自我能量的损耗，因为一旦进入关系，他都要围绕着别人的期望转，焦虑别人如何看自己，是否喜欢自己，然后打起精神表现出让人喜欢的样子，即好我，而压抑让别人讨厌的样子，即坏我，值得注意的是，他所认为的别人的期望通常都只是自己的投射，别人不一定真的有此期望，而好我和坏我也来自于童年时期父母的喜好，别人不一定真的有此喜好，所以，即使假自我再美丽，也无法获得真正的亲密关系，反而经常弄巧成拙，这一点在伴侣关系中表现的更加明显，由于假自我与人建立关系是要消耗能量的，所以在每一次建立完关系之后会表现的越来越宅，大部分的宅男、妈宝男就是典型。

3，无关反应型。

孩子抓到一只蚂蚱，兴奋的拿给妈妈看，如果妈妈说，“好

可爱的蚂蚱呀，”或者说“小心蚂蚱咬人”，这些都是对孩子所关注内容的反应，不管正向或负向，至少和孩子关注的是同一内容，但如果妈妈说，“你的手好脏，快去洗手。”或者说，“你的作业写完了吗？”那么她的反应与孩子关注的内容完全不相关，这种反应被存在主义精神病学家莱茵称为无关反应，若孩子经常得到父母的无关反应，甚至是冷漠的无反应，就会产生巨大的虚无感，无法确认自己的存在，自我支离破碎，用莱茵的话说就是存在性焦虑，这样的孩子，自我无法具形，连假自我都无法形成，经常处在不存在的痛苦当中，那是一种比死亡还可怕的感觉，我们通常称为被抛弃创伤，并非只有离开孩子才是抛弃，人在心不在的妈妈，也能体会到可怕的被抛弃感，在这种环境中，有些孩子会发展成连医生都觉得棘手的边缘性人格，有存在性焦虑的人很难独自安静下来跟自己呆在一起，要么找人说话，要么找点事情来做，有一类女人就是这样，一天要打十几个电话问男人在哪里，在做什么，理由是不放心男人，潜意识里是感觉不到连接的存在，这一刻你不搭理我，我就感觉不到你的存在了，从而引发巨大的焦虑。

4，情感逆转型。

“妈妈，我在楼下看到一只小狗，眼睛大大的，还会站起来跟人握手，真可爱。”

“别碰它，有个人养狗得了传染病，结果连肝脏都切掉了！”

“我毕业了，准备去大城市好好打拼一番。”

“报纸上说了，连博士毕业都找不到工作。”

“我要去三亚旅游了，终于可以看到梦寐以求的碧海蓝天了”

“那里治安很不好，新闻上说老两口一去就被骗被打了。”

“妈妈，你尝尝这个牛扒，非常棒。”

“医生说我血压高不能吃。”

“那试试这个意大利烤面包吧。”

“我上次吃了一个月的面包，结果血糖高了。”

还有一些父母对孩子挺好的，从不打骂，物质上也尽量满足，但不知道为什么，孩子就是感觉很痛苦，做任何事都犹犹豫豫畏畏缩缩，让他描述生活细节，就出现了上述对话。孩子每天的情感都被漠视，被反过来，那种痛苦，胆敢转怒，就会遭到重击，让自己严重怀疑自己的感受和主张，已至后来孩子有任何期望冒出来，都会被自己接否定。

总结：

其实我们大多数和母亲的关系模式处于第二种，第三种，甚至穿插第四种，这些模式的存在，复制，扩散，都是引发各种大大小小心理问题的最大根源，如果你和父母相处很难受却不知为何，那么现在弄清楚原因后，感受就会被确认，存在感就会被确认，不断确认自己真实的感觉，就有可能重新塑造出真自我。

如果你和母亲正处于后三种关系模式中的一种或多种，而你又即将或已为人父母，那么有1个光荣任务在等着你，和孩子建立你不曾得到的积极回应关系，让你们的关系处在共振互动模式中，而最终，这个任务最大的收益者首先是我们自己。

爱孩子即是疗愈自己，如何去爱？答：如他所是，而非如我所愿。这不仅限于您和母亲，您和孩子，也适用于任何亲密关系。

百年孤独读书心得体会篇三

在与世隔绝的马孔多里，浓缩着一个世界，浓缩着世界上的各类人，也浓缩着世上所有的孤独。

在马尔克斯的《百年孤独》里的所有角色，像是一个个有血有肉的人，但更像是空虚无比的灵魂。我在读这本书的同时，从里面的人物的性格中，读出了我们一生中可能遇到的种种孤独。

何塞阿尔卡蒂奥布恩迪亚，一位屡经失败，却又百折不挠的科学家，总是拥有着无尽的幻想和无穷的毅力。他身上映射着所有的科学先驱者的影子，狂热和冷淡，鲁莽和沉着，探知的欲望和放弃的意念，各类矛盾的品格在他的身上一一体现。他试图用磁铁挖掘黄金，试图将望远镜作为武器，试图把水银冶炼成金子。他的努力并没有得到多少人的理解，乃至朝夕相处的妻子乌尔苏拉也排斥他的所作所为。可是当他揭破了生命的所有谜底时，他却被当作疯子，被捆绑在栗树树干上，被迅速地遗忘。昔日的炼金梦想在看透生命的他的眼里已成虚无，他只能忍受着生与死之间横亘的痛苦无尽的孤独。马尔克斯似乎在用这个，表达着对所有的开拓者的深深的同情。

至于乌尔苏拉则是一位任劳任怨的劳动者。在那个时不常闹得天翻地覆的家中，她永远是这个家庭的经济支柱和精神支柱。她从没有唱歌的乐趣，也没有游玩的雅致，各种劳动如同拼图一般拼凑出她那紧凑而又孤独异常的一生。她无处不在。她的身影出现在家具的迷幻倒影中，出现在朴实无华的天地中，出现在糖果小作坊的喧嚣声里。她又虚无缥缈，就像是来到人间通过劳动来赎罪的亡灵。到最后，伴随着她的死亡，她的名字也被丢到了记忆的深渊之中。作者写出她冗长的一生，同时也是对哥伦比亚所有孤独的劳动着的赞歌。

至于奥雷里亚诺布恩迪亚，这位最为孤独的前行者，一生发

动了三十二大大小小的起义，却又为了重归原先的生活毁掉了自己创造的战争成果。他逃过十四次暗杀、七十三次伏击和一次枪决，官至革命军总司令，却只换来了一条以他名字命名的马孔多街道。他的一生如飓风般浩荡壮烈，又如死水般宁静孤独。就像那些在哥伦比亚为自由而战的人们，不论生时建立了多大的功绩，死后依然被大多数人遗忘。

一个村庄中，有着一个世界的万象。这个孤独的村庄在雨季无尽的雨水中，在旱季无边的干旱中，在漫天飞舞的蝴蝶和遍地横行的蚂蚁中，品尝着人间的各种苦涩和孤寂。

但是，如马尔克斯所说：注定经受百年孤独的家族不会有第二次机会在大地上出现。现代化的社会用文明将孤独消除，还给这些与社会格格不入的人一个崭新的天地。这样，在新的社会环境中，他们会忘掉内心的迷茫，赢得充实的人生。

百年孤独读书心得体会篇四

前几日整理书架时，在擦去书本上积落的尘土后，无意间发现一本未被读完却遗忘了很久的著作——《百年孤独》。

《百年孤独》，是哥伦比亚作家加西亚·马尔克斯的代表作，也是拉丁美洲魔幻现实主义文学的代表作，被誉为“再现拉丁美洲历史社会图景的鸿篇巨著”。

作品描写了布恩迪亚家族七代人的传奇故事，以及加勒比海沿岸小镇马孔多的百年兴衰，反映了拉丁美洲一个世纪以来风云变幻的历史。作品融入神话传说、民间故事、宗教典故等神秘因素，巧妙地糅合了现实与虚幻，展现出一个瑰丽的想象世界，成为20世纪最重要的经典文学巨著之一。

作者马尔克斯用绝望的宿命论，将布恩迪亚家族乃至整个马孔多小镇笼罩在巨大的悲哀中，从故事的一开始就已暗示了结局，无论是庇拉尔·特尔内拉用来算命的纸牌，还是奥雷

里亚诺·布恩迪亚上校对死亡的预感，甚至是羊皮纸上的梵语密文，都毫无希望地预示着悲剧的到来。一个家族七代人从无到有、再从有到无，以致最终回到终点，社会的发展、家族的变迁，都在不断重复着相同的轨迹，直至最后什么都没有留下。正如羊皮卷上所载“家族的第一个人被捆在树上，最后一个人正被蚂蚁吃掉。”是作者对人生、对社会的绝望？还是作者想用这种绝望的呐喊，唤醒麻木无知的民众？如果不是查阅了拉丁美洲那个时代的背景，我不会理解为什么这本书带有如此强烈的悲剧色彩。

从1830年到上世纪末的70年间，哥伦比亚爆发过几十次内战，数十万人丧生，书中“奥雷里亚诺·布恩迪亚上校发动过32次武装起义，无一成功。他躲过了14次暗杀、73次埋伏、1次行刑队的枪决，最终当上了革命军的总司令，率领南征北战，成为最令政府惧怕的人物。”他反对政府的和独裁，领导自由派和保守党抗争，但最终因内心思想动摇没能取得胜利，这些都是当时社会背景的影射。政客们的虚伪、统治者们的残忍、民众的盲目和愚昧等等，都在书中人物的身上体现得淋漓尽致。

这个家族夫妻之间、父子之间、母女之间、兄弟姐妹之间没有感情沟通，缺乏信任了解，尽管很多人为打破孤独进行种种艰苦探索，但无法找到有效的办法，把分散的力量统一起来，最终均以失败告终。乌尔苏拉对生活环境的修缮和美化，对生活质量的追求但最终抵不过冷漠和孤独……理解到这里，我对作者苦心谋篇的情节设计，有了一点肤浅的认识，也终于明白重复使用相同名字的用意，这样再来理一遍故事情节，便对人物命运和人物性格有了清晰的归类。

这样的孤独，作者真的没有一丝希望了吗？第三次翻开书页，在字里行间捕捉那一丝一毫如萤火虫般细微的希望之光：“即使以为自己的感情已经干涸的无法给予，也总会有一个时刻一样东西能拨动心灵深处的弦，我们毕竟不是生来就享受孤独的”“羊皮卷上所载一切自永远至永远不会再重

复，因为注定经受百年孤独的家族，不会有第二次机会在大地上出现。”我想，只有将牢笼般陈旧的社会彻底打烂，才能滋养出新的希望。这让我想起了鲁迅先生的《呐喊》，是否这两位著名的文学家都表现出了对民族生存浓重的忧患意识和对社会变革的强烈愿望。

这仅仅是对作者用意的一点不成熟的揣测，书中涉及的历史环境及典故，我不可能真正了解和掌握，肤浅的理解仅停留在表层，已让我内心充满无尽的佩服。

百年孤独读书心得体会篇五

这个月读的一本书是《关键对话》，是由一位宝弟大力推荐的，读完后感觉对工作和生活都相当实用。在很多人看来，对话无非就是动动嘴皮子的事情。

但关键对话，可是一点儿都不简单。什么是关键对话？比如：你认为自己已经早该被提拔了，去找上司谈一谈关于升迁的问题，但在谈话发现他认为你并没有准备好；或者，你在召开会议时，有下属针锋相对，当场指出你的问题所在；再者，与爱人关于老人赡养和儿女教育问题产生意见争执等，这些都是关键对话。之所以这么说，是指因为它可以影响你的工作和生活质量。如果你不会正确应对关键对话，将可能产生严重后果。

比如：面对团队中消极怠工的同事，你选择愤怒指责，双方互不相让，大吵一场，结果反而让合作被迫中断等等。想一想，这种类似情景是否曾发生在我们身上？在我们的工作和生活中，总会有这样一些时刻，不管出于什么原因，我们会变得很糟糕，会情绪激烈，冲着对方大喊大叫甚至有些歇斯底里，说出一些事后会让我们后悔的话。

那么，这种关键对话问题如何解决呢？书中提出掌握两大原则即可圆满地解决。

一、做到从“心”开始。

明确自己的对话目的。即我希望通过对话达到什么目标。关键对话会往往会让人产生激烈的情绪。事实证明，在激烈情绪的影响下，人们往往会走向两个极端。“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，即沉默不语或是愤怒爆发。全然忘记了本来对话的目的是要和对方一起解决问题，找到一条双方都能接受的共赢道路。如果，偏离了预定目标，怎么能获得令人满意的结果呢？所以，必须在对话过程中牢记自己的目的，时刻提醒自己不要偏离这个大方向，这样就能保证我们在关键对话中获得一半的成功。

当你意识到对话失控时(开始陷入沉默和有暴力倾向(想跟别人吵架时))，停止对话，冷静思考动机，问自己几个问题：

(1) “我现在的行为显示出我的动机是什么？”

(2) “我希望这次对话为自己、为对方、为我们之间的关系实现怎样的目标？”

(3) 最后，问自己“要想实现这些目标我该怎么做？”

二、在对话过程中始终注意维护安全感，即让对方毫无心理压力地和你展开沟通。

消除对方心理包袱的方法有很多，它可以是一句道歉，一段解释，一个积极的眼神交流，甚至是你的举手投足中流露出的信号或是一个表情。在进行关键对话的前30秒内，你必须确保对方知道两个事情：

(1) 你关心他们的利益和他们的目标；

(2) 你尊重他们

尊重感就像空气，当它存在时，没人会想到它，但是当你把它拿走，人们脑袋里面想得就只有尊重。当谈话陷入僵局时，问“我是否故意忽略自己在这个问题中的责任？”我是否积极了解对方看法？我是否努力避免不必要的“不合？”等等。

看完本书反思了许多，回想起自己以前一些失败对话，要不沉默不语，要不冲冠一怒，结果让自己陷入被动或尴尬局面，给沟通带来障碍，白白丧失了一些机会。自己也明白这样做不好，情商低，但一直不知道如何来具体调整，而本书给指出了一些具体的原则和方法，通过在一些对话中加以应用，感觉很有帮助。希望我的分享给大家带来一些提示，让我们能够有效掌握关键对话，通过每一次成功的关键对话来强化我们的组织，巩固我们的家庭，改善人际关系。