

# 心灵成长阅读心得体会(通用8篇)

通过写下培训心得体会，可以加强自己对所学知识的理解和记忆。如何提升培训心得体会的逻辑性和条理性？以下是一些写作方法和建议。接下来是一些优秀培训心得体会的范文，希望能给大家带来一些灵感和启示。

## 心灵成长阅读心得体会篇一

人生路上，有风有雨，有艰辛有磨难，有痛苦也有期望，人只要活着一切就有期望。“期望”是半条生命，“绝望”是整个死亡。人生不能没有期望，所有的人都应生活在期望之中，如果生活在绝望的人生之中，那么这个人注定要失败。

人的一生经常会遇到挫折，如果在残酷的现实面前失去期望，那就失去了半条生命；反之，身处逆境却拥有期望的人，注定他是成功者。“期望”是人生的力量，在心中一向抱有“美梦”的人是幸福的。在人生的征途中，最重要的不是财产也不是地位，而是在自我胸在中熊熊燃起的火焰——期望。生命是有限的，但期望却是无限的，只要我们不忘每一天给自我一个期望，我们就必须能够拥有一个丰富多彩的人生。

罗曼·罗兰在《约翰·克利斯朵夫》中这样写到：“幸福是一种灵魂的香味。”的确，幸福是一种对生活的感悟，每个人都有自我别具一格的幸福。幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦的感受，锦衣华服的人未必幸福；粗衣步履的人未必就不幸福。幸福也许是飘渺的，也许是真实的，但如果不懂得满足，就永远不会幸福。人仅有在需要的时候得到满足，才是一种真正的幸福。幸福并不像想象中那样遥不可及，它就在我们身边，在我们身边发生的小事中，只可是过于平淡而被你忽视了，让我们忘却自我，沉浸在另一个生命中，领略幸福的真谛，沐浴灵魂的芳香。让我们的心灵花园中花团锦簇，馨香久远，让幸福变成永恒。

人世间惟有亲情是无可替代的。亲情似水，淡淡的，仅有用心去品，才会发觉其中的滋味；亲情如酒，愈久愈醇，会使人陶醉。真情流露永远胜过任何美丽的伪装。爱是什么爱是无私的奉献，爱是无尽的思念，爱的力量是无穷的。

当儿女身处困境时，总有人为我们支撑着，他们就是伟大的父母。父母对儿女的爱是最持久、最无私、最伟大和最神奇的。而最值得一提的是无私的母爱，没有什么爱比母亲对孩子的爱更真挚，世界上最深沉的爱莫过于母爱。母爱，乃是人生的一切，她犹如一盏不灭的灯，一旦点燃了照亮了一个又一个孩子通往幸福的远程。这种爱让生活更加充实，让生命更有价值，让心灵散发出圣洁的光芒。这也许就是“落雪无痕，大爱无言”吧！

《心灵鸡汤》的确如一盆营养丰富，香气扑鼻的鸡汤一样滋润着我幼小的心灵。

## 心灵成长阅读心得体会篇二

“读书足以怡情……读史使人明智，读诗使人灵秀数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩，凡有所学，皆成性格。”培根的这句话使人获益匪浅。是啊！只有阅读才使我们成为宽容和有理智的人。

我从小学四年级就爱上阅读，已经到了如痴如醉的地步，在这四年的时光里，阅读陪伴着我度过了风风雨雨，他让我茁壮成长。在我伤心时，给予我安慰；在我困难时，给予我帮助；在我迷茫时，指引我方向。

记得小学五年级时，我最好的朋友污蔑我偷她的东西，这令我伤心至极，接着就发生了口角纷争。她振振有词地说：“你还真不知羞耻啊！做了一些偷鸡摸狗的事还不肯承认啊！”我怒气冲冲地说：“你没有证据凭什么说我，别口是心非了，我做没做你心知肚明。我知道，你不就是嫉妒老师给

我发那么多的奖品，所以你故意陷害我。”说着，她眼里含着泪神情渐渐黯淡了，灰溜溜地走了。

之后，我们就彻底的分手了。相识相知了五年，五年的友谊就那么烟消云散了，这令我每天都为此萎靡不振。

恰好有一天，我翻开了一本书，看到有三则名言：“朋友！相信吧！残冬过去，痛苦的犁刀犁过的心田上，又将是一个春意盎然的新天地。”“黄昏可以吞噬光明，但明天又将升起一个全新的太阳。朋友，不必为眼前的幽暗而忧伤。”“你说过，失去的就让它失去。但是，朋友，千万别错过醒来的早晨。”

在上课时，我曾经的那个与我吵架的朋友扔给我一张纸条。上面写道：我最最好的朋友，我不应该污蔑你，我已经知道错了，你想想曾经的我们是多么快乐啊！这次我真的错了。我不奢求你的原谅，只希望你不要对我如此冷漠罢了。

我看了之后，感到很纠结，如果和她重归于好，那会让我想起以前种种她对我做的错事。如果和她勾心斗角，这样对我们双方都不好，到头来只能是两败俱伤。这令我很为难。

当我一筹莫展时，我突然想起莱蒙托夫和拉罗什富科说的话：“若无宽恕，生命将被永无休止的仇恨和报复所控制。”“不会宽容别人的人，是不配受被人宽容的，但谁说自己是不需要宽容的呢？”

这时我明白了每个人都有做错事的时候，只要我们肯去包容，那么就会“化干戈为玉帛”。过后，我和她成为了形影不离的好朋友……。

这些年来，阅读带给我的好处数不胜数呢！它不仅是我扩大了视野和提高了写作水平，还让我有了自制力。阅读陪伴着我挣脱逆境，陪着我越过荆棘，陪伴着我成长。

“书中自有黄金屋，书中只有颜如玉。”不错的，爱上阅读吧！

文档为doc格式

## 心灵成长阅读心得体会篇三

随着时代的发展，读书已经成为一种不可或缺的生活态度，也是一种思想交流的方式。随着我年龄的增长，我深深感受到读书对心灵的成长所产生的影响。在阅读的过程中，我逐渐理解到人生的真谛，成为更加完整的自我。在此，我将分享我读书的心得和体会。

### 第二段：知识的积累

读书能够带给我们巨大的知识量。从小学到大学，我都在不断地阅读各种各样的书，从最基础的语文和数学到文学和社会科学等各种领域。通过不断的阅读，我不仅拓宽了自己的知识视野，也有助于我从更广阔的角度去思考问题以及更完整地认知世界。

### 第三段：心灵的滋养

在读书的过程中，我发现它对我的心灵成长所产生的影响远比知识的积累更加重要。通过阅读，我学会了更多的爱、宽容和同情心，也更加懂得珍惜生命以及身边所有的人和事物。阅读能够为我的灵魂提供滋养，使我有更深刻的人生体验。

### 第四段：知识与实践的结合

读书不仅是对知识的获取与消化，更是为怎样用这些知识去实践。通过阅读，我了解到实践才是检验知识的真正标准。只有将知识变成实践，才能真正帮助我成为一个更好的人。通过读书学到的知识，应当运用到现实中去。

## 第五段： 总结

通过读书，我这些年在思想上与性格上都有了很大的进步。阅读为我的人生旅程增添了色彩，让我对未来充满了信心与期望。读书不仅仅给予我灵魂的滋养，更是一条通向成功的必经之路。希望更多的人也能够和我一样，拥抱阅读，走上心灵成长的道路。

## 心灵成长阅读心得体会篇四

我兴冲冲地走到朱佳玉面前，提出了借书的要求。她爽快地答应了，我小心翼翼地捧着书，贪婪地阅读起来。

小时候，爸爸妈妈抱着我，把我捧在手心里，晚上，我依偎在父母的怀抱甜甜入睡。长大些了，一个人睡在小床上，黑暗犹如恶魔侵袭我那幼小的心灵，每一次入睡，都是先开着灯，等我睡沉了，妈妈才会轻轻走进我的房间，关了灯，蹑手蹑脚地退回去。好几次，半夜惊醒，我会站在妈妈的房门前，发出求助哀求的声音：“妈妈，我睡不着，我怕！”“怕什么？”我噤着，我究竟惧怕什么？问题的答案终于揭晓了。

读了这本书，我学到了：怕鬼是所有人都有过的感觉。刘瑞安是中华殡仪整容第一人，几乎天天与遗体打交道，可他从来不怕鬼，他也从来没见过鬼。英国心理学家弗雷德国曼说过，恐惧是聪明人的多虑。所以：“鬼”不是从外面跑来的，而是源自我们的内心。

怕鬼，那是自己吓唬自己。

看过这个故事后，我再也不会胆小了！现在的我，明白了生活中其实没有妖魔鬼怪的，只有知识丰富，充满自信的人才是生活中的勇士。

这本书让我受益匪浅，让我充满力量。

## 心灵成长阅读心得体会篇五

自从看了李安导演的《少年派的奇幻漂流》后，我总会情不自禁的产生一种置身于电影里出现的海面上。然而那片海上已经没有了派的身影，只剩我一人独自漂浮着。除了被这茫然无边的大海所困扰，每到了黑夜还被那漫无边际的黑夜所折磨。

大海上的夜很黑也很静，单单是那份静就足以让你毛骨悚然。我在这无边的黑暗中前行着，渐渐的却得到了灯光的指引。有了这些灯光，我的心里变少了茫然无措带来的恐惧，也不用在那般担心会沉入海底。

造物主在创造这个世界的时候，本来就把光和影这两样东西同时交给了人类。所以，当你徘徊在寒冷的隆冬时，你才可以期盼阳光的温暖；当你伫立在炎炎的夏日下，你才可以怀念阴影的沁凉。黎明的第一缕阳光总会特别美丽，因为有了黑夜的陪衬；星光下的夜格外迷人，因为有了星光的点缀。可以说，朱自清笔下的荷塘倒映出的正是一幅现实世界的图景：“光与影有着和谐的旋律，仿佛梵婀玲上奏着的名曲。”但是，当这种光与影的游戏在心灵世界演绎的时候，我们就不会那么轻松了。一旦生命的阳光在你眼前消失，阴影便会永驻你的心头；而让心灵充满阳光，阴影就会被你踩在脚下。

“只有一点微弱的灯光，就是那一点仿佛随时都会被黑暗扑灭的灯光也可以鼓舞我多走一段长长的路”——这是巴金在述说。他当时所处的是怎样的年代哟！沧海横流，风雨如晦……人们难免望不见前程，看不到希望，这时我们需要自己点亮一盏灯。它的微光固然不能照彻黑暗，可是也会给寒夜里一些不眠的人带来一点勇气、一点温暖。正是这一盏希望之灯，引领着巴金和无数的人走过了那个阴暗的年代。

“我将再次去迎接那初升的旭日”——这是海伦·凯勒的渴

望。与阳光失之交臂的她，无法目睹绚烂的旭日，无法凝视友人陌生又熟悉的脸庞，无法欣赏由黑夜变成白天的奇观……然而，阴影下的生活泯灭不了她对光明的渴望与追求。她用心灵的眼睛寻觅阳光的踪迹，用心灵的触角描摹阳光的缤纷，于是，她成了世界上最“阳光”的女人，为万众所瞩目、所景仰。

或许我们比巴金幸运，或许我们比海伦健全，但人生不如意事常十有九，阴影也常常会不期而遇，也许只是一次考试的失利，也许只是一场与同伴的口角，也许只是与父母的一个小小的摩擦，我们的心空顿时乌云密布，暴风骤雨即将降临。其实，只要在奋斗，希望之光就会在前方招手；只要在生活，友情和亲情之光就会与我们长久相伴。

因此，让心灵充满阳光，把阴影踩在前行的步履之下，这才是我们应取的人生姿态。

## 心灵成长阅读心得体会篇六

成长是一个漫长而又美好的过程，而阅读在这个过程中起到了至关重要的作用。在成长的过程中，我们通过阅读丰富自己的知识，提高自己的素养，塑造自己的人格。阅读不仅仅是满足日常的学习需求，更是一个成长的机会。我通过阅读，体验到了成长的喜悦和收获。在这篇文章中，我将分享我在成长阅读中获得的一些心得体会。

### 第二段：培养阅读兴趣

阅读是发展智力和文化的重要途径，而培养阅读兴趣是促使自己不断进步的关键。在阅读中，我深深体会到，只有对某个领域或者某个著作产生兴趣，才能真正去投入，并通过阅读获取更多的知识。我发现，当我真正对一个话题或者一个故事感兴趣时，阅读就会变得更加愉快。所以，我能够主动地关注各类优秀的著作，并选择我感兴趣的书籍进行阅读。

而这种兴趣也会不断地引导我去接触更多的阅读内容，进一步扩展我的知识面。

### 第三段：认识自我

在成长的过程中，我发现阅读也是了解自己的重要途径。通过阅读，我不仅可以了解他人的思想和经验，还能够更好地认识自己。从他人的故事当中，我能够看到自己的不足和成长的方向。通过与书中的人物相比较，我也能够更好地认识自己的特点和优缺点。阅读激发了我对自我成长的追求，也帮助我更好地发现和解决自身存在的问题。

### 第四段：启发思考

阅读不仅仅是获取知识的方式，更是培养思考能力的良好途径。通过阅读，我渐渐习得了一种主动思考的习惯。在阅读过程中，我常常会思考作者的观点、故事的发展以及人物的行为动机等等。这种思考不仅让我对阅读内容的理解更加深入，还培养了我的分析思维和创造力。我发现，通过思考和分析，我不仅能够更好地理解书中的内容，还能够将这些思考应用到自己的实际生活中。

### 第五段：提高人生的素养

阅读不仅仅能够帮助我们获取知识和思考能力，还能够提高我们的人生素养。通过阅读，我接触到了各种各样的人物和故事，学习了不同文化和不同时期的思想。这些阅历和体验让我拥有了更加开阔的视野，有能力去欣赏和理解多样性。而这种理解和宽容也使得我在与他人交流和相处时更加成熟和谦虚。通过阅读，我逐渐成长为一个具有宽广胸怀和深厚素养的人。

### 总结



通过阅读，我懂得了培养阅读兴趣，认识自我，启发思考和提高人生素养的重要性。阅读不仅仅是通过文字获取知识，更是一种成长的过程。成长的路上，阅读给予了我许多宝贵的经验和知识，也让我更加自信和坚定地前行。不论是学习还是生活，阅读都是我最好的伴侣，我愿意通过不断阅读来实现自己的梦想。

## 心灵成长阅读心得体会篇七

随着年龄的增长，我越来越深刻地意识到读书的重要性。读书不仅可以扩大知识面，提高个人素养，还可以培养独立思考的能力和对世界的好奇心。在我的成长中，读书给予我许多启示和改变，让我在思想上不断成熟。以下是我对成长阅读的心得体会。

首先，读书改变了我的价值观和世界观。在成长的过程中，我经历过许多困惑和迷茫。而书籍却给予了我答案和指引。通过阅读各种文学作品，我认识到人生的意义不仅仅是追求物质，更在于追求内心的满足和精神的升华。《围城》让我明白自己要有独立的思考能力，不要随波逐流；《活着》让我感受到人生的无奈和珍贵，懂得珍惜眼前人和事；《1984》让我意识到了个体在大集体下的微小与渺小。这些作品深深地触动了我的内心，塑造了我的价值观和世界观。

其次，读书让我拓宽了视野，认识到世界的多样性。通过阅读各种题材的书籍，我了解到不同文化的存在和相互交融的重要性。我读过中国古代的经典文学作品，了解了我国悠久的文化传统；我读过西方文学经典，领略了西方思想的博大精深。这些作品让我认识到每个文化都有其独特的价值，并且我们应该保持开放的心态去包容和尊重不同的文化。同时，阅读还让我感受到世界的多元化，了解到每个人都有不同的生活方式和追求。这样的体验让我更加宽容和理解他人，在与他人的交往中更加坦诚和平等对待。

再次，读书培养了我对生活的热爱和追求。在阅读中，我深深被作品中的人物，故事和情节所吸引，仿佛融入了其中。我曾被《红楼梦》中的宝钗的聪明才智所折服，被《傲慢与偏见》中的伊丽莎白的勇敢和坚持所感动，更被《三体》中的刘慈欣的科幻想象力所震撼。这些作品唤起了我对生活的热爱和追求，让我期待着未来的每一天。读书不仅给予我精神的力量，也让我找到了生活的乐趣。

最后，读书让我成为一个更好的自己。读书能够培养我的独立思考和批判思维能力。通过不同类型的书籍，我学会了自我思考，学会了不被表面所迷惑，学会了思考问题的多个角度。这样的能力让我在学业和工作中成为一个出色的人。同时，阅读也使我更加深入地了解自己。通过读书，我认识到自己的优势和劣势，明确自己的兴趣与追求。读书让我对自己有了更深入的认识，帮助我更好地规划自己的人生和未来。

总而言之，成长阅读给予我许多启示和改变。读书改变了我的价值观和世界观，拓宽了我的视野，培养了我对生活的热爱和追求，让我成为了一个更好的自己。读书不仅是一种娱乐活动，更是一种心灵的洗礼和人生的指南。我相信，只要坚持读书，我将在成长的路上不断追求进步，变得更加智慧和有力。

## 心灵成长阅读心得体会篇八

不要说自己好失望，也别为一次失败而黯然神伤，漫漫人生道路上，这只是第一个风浪，不要畏惧，不要退缩，奋斗拼搏，勇敢直前，这才是正确的选择。昂首挺胸，擦干最后一滴悲伤的泪，梳理好情绪，把悲观失望全部抛在脑后，因为“如果你为错过了太阳而哭泣，你还将错过星星(泰戈尔语)”。

失败了，别泄气，因为我们还很年轻，其实，跌倒了也不要怕，因为我们拥有世界上最珍贵的两样东西：青春和健康。

别再为一次的跌倒而对生活失去信心，别碌碌无为耗费令人羡慕的资本——青春，牢牢把握住青春吧！“盛年不再来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”只要奋斗过、追求过、拼搏过，即使失败也无怨无悔。请记住，最后成功的往往不一定是最有才华的人，而是能够忍耐、懂得克制和从不轻易放弃的人。所以，我们失败后需要的不只是聪明，更重要的是那种甘愿重新再来的傻劲！

是金子，总会发光；是玫瑰，总会开放。失败了，别再徘徊，别再流泪。相信自己一定能摆脱痛苦，战胜失败，用青春开创出属于自己的美好未来。因为我相信阳光总在风雨后！