

2023年读人生这本书的心得体会 人生心得 心得体会(实用10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

读人生这本书的心得体会篇一

黄文秀同志研究生毕业后，放弃大城市的工作机会，毅然回到家乡，在脱贫攻坚第一线倾情投入、奉献自我，用美好青春诠释了共产党人的初心使命，谱写了新时代的青春之歌。广大党员干部和青年同志要以黄文秀同志为榜样，不忘初心、牢记使命，勇于担当、甘于奉献，在新时代的长征路上做出新的更大贡献。

黄文秀用其短短一生，向广大党员、干部展示了一名共产党员对党忠诚、心系群众、忘我工作、无私奉献的优秀品质。毫无疑问，黄文秀是广大党员、干部时刻看齐的榜样。

做黄文秀式的人民公仆，从她身上汲取前行的动力，就要以她为标杆，具有平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危急关头豁得出来的责任与担当。党员干部要在其位谋其政尽其责，以担当诠释忠诚、以担当体现作为。

做黄文秀式的人民公仆，学一学她“团结人”的领导艺术。带领88户418名贫困群众脱贫，全村贫困发生率下降20%以上。同时，注重以诚待人、以情动人、以心交人，让身边人变“要我干”为“我要干”。

做黄文秀式的人民公仆，要像她一样不忘初心，自觉为民造

福。作为一名党员干部，始终把群众装在心里，事事想着群众。奉献是党员干部最神圣的职责，党员干部就要始终心系群众，权为民所用，利为民所谋。

伟大时代呼唤伟大精神，崇高事业需要榜样引领。领导干部怎么干？摆在面前的榜样就是黄文秀。社会主义是干出来的，好日子也是干出来的。干部干事，应该以“为民”为初心，以“自律”为内省，以“实干”为要求，把党和人民事业当做矢志不渝的追求，以昂扬向上的精神状态，履职尽责、担当作为，踏踏实实在基层扑下身子干实事，不辱使命，不负重托，创先争优，创造出无愧时代的辉煌业绩。

读人生这本书的心得体会篇二

著名心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”正所谓观念变，行动就变；行动变，习惯就变；习惯变，性格就变；性格变，命运就变；命运变，人的一生就改变。

法国作家培根曾经说过“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好的习惯。”的确，行为习惯像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动，习惯犹如一把雕刻刀，人的许多品性都是它的作品。

习惯不是一时的心血来潮，也不是几天几月的短期行为，它一旦形成就有旺盛的生命力和持久性，常常会与人相随一生。

对于绝大多数同学来说，学习成绩的好坏，虽然与智力因素有关，但与非智力因素的关系更加密切。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要地位。古今中外在学术上有所建树的人，无一不具有良好的学习习惯。如进化论的创始人达尔文说过：“我的生活过得像钟表上的机器那样有规律，当我的生命告终时，我就会停在

某一处不动了。”达尔文所说的“规律”，就是指“良好的习惯”，当然也包括良好的学习习惯。就连智力超群的科大少年班的学生们，在谈到自己成绩优异的原因时，也都强调自己有良好的学习习惯。

高一的同学，你们结束了三年初中生活来到高中校园，开始了高中生活，需要一个适应和调整的过程，而在这个过程中，好的习惯的养成就显得特别重要。甚至可以说，你养成了什么样的习惯直接决定你的成功。请你尽快形成下面的这些好习惯：上课积极配合老师，不走神；勤于动手，随手记东西；勤于思考，遇事多问“为什么”；当天学的知识当天“清”；善于归纳，每周知识进行“周结”；不把老师布置的作业当成一种负担；独立思考，从不抄袭别人的答案；对每天的每个时间段都有具体的学习，并能坚持执行；少闲谈，多读书；做每一件事，都力求完美（比如擦黑板和拖地，从不草草潦潦）；常与老师、家长沟通；勇敢地说出自己的想法，特别是敢于把自己的目标公布于众；每天早晨起来后对自己的一天做个；每天晚上一下自己一天里所做的事；经常反思自己所做的一切；等等。高二、高三的同学也不妨对照一下这些好的习惯你是否已经具备。

在这里，我需要和同学们指出的是，要养成好习惯，你得有坚韧的毅力。事实上，成功改掉坏习惯和养成好习惯的先决条件是你必须具备坚韧的品质。其实坚韧本身是一种习惯，是一种高度的自律。有了这种高度的自律，你才能养成好的习惯。贵在坚持，难在坚持，成在坚持，好习惯在坚持中养成。

一位高中橄榄球队的教练，试图激励自己的球队度过战绩不佳的困难时期。在赛季过半的时候，他站在队员们面前训话：“迈克尔·乔丹放弃过吗？”队员们回答道：“没有！”他又提高声音喊道：“怀特兄弟呢，他们放弃过吗？”“没有！”队员再次回答。“那么，埃尔默·威廉姆斯怎么样，他放弃过吗？”

队员们长时间地沉默了。终于，一位队员鼓足勇气问道：“埃尔默·威廉姆斯是谁呀？我们从来没听说过。”教练不屑地打断了队员的提问：“你当然没听说过他——因为他放弃了！”

岁月长长路长，人的一生，关键的就那么几个阶段。而高中三年无疑是这几个阶段中最重要的一个阶段。这是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期，是你为将来奠基的时期，每一天、每一步都要走好。

让我们从现在做起，养成好习惯。昨天的习惯已经造就了今天的我们，而今天的习惯决定我们的明天。祝愿我们所有的同学都能拥有更多的好习惯，引领我们走向成功的彼岸。

读人生这本书的心得体会篇三

每个人的前半生，都在不停地做加法。可到了后半生，我们就要学会不断地做减法。

也许年轻时，我们身上扛着很重的担子，承受着很大的压力，为此我们受过很多委屈，吃过很多亏，走过很多弯路。

但经过千锤百炼后，我们长了见识，有了经验，增了智慧。此时，你就要学会，跟曾经放不下的一切，达成和解。

学会放下一些人，毕竟相识一场，是一种缘分。相处一场，也是一种注定。既然无缘再重逢，不如学会挥手告别，而不是死死纠缠。放过别人，亦是宽待自己。

学会放下一些事，毕竟无论是错了的，还是过了的，都留在了回不去的昨天。无论重要的，或者不重要的，都已成了无法改变的事实。既然如此，不如学会将往事清零，轻装前行。

学会放下一段路，如果此处不通，还有别的选择和余地，不

必固守在一个走不出的死角中，心生悲凉。也不必待在原地，执意跟自己过不去，也许转个弯，绕个道，就豁然开朗。

当你学会了如何放下，也就学会了如何重新开始。当你学会了释然，也就学会了如何让自己活得更轻松和简单点。

读人生这本书的心得体会篇四

- 1、真正让我们睿智，不是聪明和才智，而是一颗伟大的心灵。
- 2、世界需要热心肠，最可怕的就是冷漠太多了。
- 3、没有爱就没有教育，没有快乐就没有学习。
- 4、从心所欲，不逾矩。做内心真实的自我
- 5、任何修行都离不开快乐
- 6、皆自明也，明白自己的使命（做人最开心）
- 7、行善坐卧千生佛，做恶空烧万柱香。
- 8、德不配位，必有灾殃。
- 9、是要让人来穿衣服，而不是让衣服来穿人
- 10、智者察同，愚者察异
- 11、吃苦了苦，苦尽甘来
- 12、一个人只有保持初恋般的热情和宗教般的意志，才能成功
- 13、朋友之间过度关切，显得谄媚；过度客套，显得生疏。

读人生这本书的心得体会篇五

现在，很多人活得很累，过得不快乐。可人只要生活在这个世界上，就有很多的烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。

有人说幸福是比较出来的，可比较同样能带来痛苦。如果能用“和自己赛跑，不要和别人比较”的态度来面对生活，我们就会轻松许多，也更容易找到幸福的入口。

生命是自己的，生活也是自己的，不要把太多的时间浪费在和别人的对比上。每个人都有令人羡慕的东西，也有内心感到缺憾的东西，没有谁能事事如意。

生活的最高境界就在自由，很多人都想活得随心所欲。幸福的时候我们觉得是世界的中心，一旦身陷痛苦，我们很容易就开始怀疑世界，怀疑以前坚持的东西，还会怀疑生活本身。

生活什么都不是，也可以是一切。关键是人，若生活像一杯白开水，有人在其中放入了蜂蜜，有人放入茶叶，果汁，盐…甚至是毒药。在杯中放入什么是你的权利，你尝到了什么滋味是你选择的结果。不要怨天尤人，世上没有不平的事，只有不平的心。好好善待生活的水杯，让它保持洁净，心也自然平静。

当痛苦如灰尘掉落生活这杯水，我们可以选择让心静下来，慢慢沉淀那些痛苦。也可以不断地去搅和，妄想消融这一粒粒灰尘，当然痛苦就会充满我们的生活。没有谁的生活始终充满幸福快乐，总有一些痛苦会折磨我们的心灵。生活中烦心的事很多，有些你越想忘掉越不易忘掉，那就记住它好了。就像这一起感悟人生杯水，如果你厌恶地振荡自己，会使整杯水都不得安宁，混浊一片，这是多么愚蠢的行为。而如果你愿意慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀去容纳它们，这样，心灵并未因此受到污染，反而更加纯净了。

闲时问问自己：我要做一杯怎样的水？

世间的水有清的，也有浊的，更有脏的，我们到底是应该做怎样的一杯水呢？

可能这世界没有一个人可以自信地说自己是一杯清水，怎样的道德才堪为“清”呢？清纯无瑕，纤尘不染的那种清！每个人的自私心让他无法做到清纯无瑕。而我们生活的世界本来就是灰尘组成的，想保持纤尘不染必然是痛苦而艰难的。试图保持一直做一杯清水的想法是天真的。没有一个人的生活可以失去与自己之外的世界的联系，所以没有人可以做一杯清水。那些遁逃到了世外的隐士、自认为剪断了尘缘的出家人，也只是想把一杯浊水过滤一下，让自己变得没那么混浊或者别再更混浊下去。

做一杯肮脏的水也不容易。因为世人的眼睛已经确定了清水与脏水之间有一个好坏的标准，脏水无可非议地是“坏”。脏水里加入再多的清水，也不可能变成清水。

我想我们要努力做的，是一杯不太清的水，容忍自己有一些不足，有一些缺点，有许多事情无法做到，但我们没有变肮脏到无可救药，倒在哪里只会让那里变脏。做一杯不太清的水，看见其它杯子的水，无论是清还是浊，都会有更多的宽容，而宽容的心才会让我们感受到生活的美，找到活着的意义。

读人生这本书的心得体会篇六

读台湾傅佩荣先生的《哲学与人生》，此书籍特引人入胜。以往读哲学书籍籍，往往让人生厌，读了一点，常弃之不读了。而此书籍如一个巨大磁场，把我吸引了过去，爱不释手。我想应该是书籍的独特之处吧。它把传授哲学原则、哲学知识放在了一个次要的位置，它的首要目标是点燃读者对智慧的爱，引导读者去思考世界和人生的重要问题。他精道的论

述，平易的语言，仿佛让我看到了作者就是一个证人，证明哲学其实不是一个枯燥的东西，而是处处闪烁着智慧和思考的光芒。

读了此书籍，我感觉人生离不开哲学。人类天性都渴望心灵的自由，能做自己，摆脱各种限制和压力，越来越感受到做一个人的喜悦。爱智慧，爱哲学的思考，它由如人生的一盏明灯，让我们知道我们从哪里来，该往哪里走。

在苏格拉底看来，人的一生中如果没有对这些问题反思过，那么，你这一生根本上讲是毫无意义的，是到世上白走了一遭。不管你是亿万富翁，还是高官显贵，统统都成了行尸走肉。

哲学让我们去思考这些人生问题，并不是真正能寻找到一个标准答案，其意义促使我们去反思、去认识自己人生的价值和意义。

这让我想起了《红楼梦》第一回里在跛足道人唱完《好了歌》后，甄士隐随即和了一首，其最后两句是这样的：“乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。甚荒唐，到头都是为他人做嫁妆。”说的是我们这些芸芸众生生在滚滚红尘，也就是“他乡”中，“乱哄哄”地追名逐利、金钱美色，而竟忘了自己的“故乡”在哪里，因此，到头来，也只能是“为了他人做嫁衣裳。”既然红尘是“他乡”，那我们的“故乡”在哪里呢？也就是我们到底是从哪里来到这个红尘的呢？“故乡”显然在红尘以外。我们从“故乡”来，借助于父母的结合，给我们肉体凡胎。我们就用这肉体凡胎，到世间来走一遭，来体验人生、体验爱情，也体验痛苦。体验完后，我们还是要回到我们的“故乡”。

但有很多人在红尘的花花世界中经受不住种种诱惑和考验，他们沉迷于各种各样的“名利场”、“官场”、“情场”或“赌场”，最后出卖了灵魂，迷失了自我，再也找不到

回“故乡”的路，成了“回不去的人”。他们的灵魂也就是随着他们肉体客死在红尘这个“他乡”。

读此书籍，让我突然明白：学习哲学，学会哲学的思考人生，可以让我们找到人生的“回乡”路。人生不正如求学，要努力修行，最后可以得到解脱。让我们摆脱身体的惰性和软弱，得到心灵的自由。

读人生这本书的心得体会篇七

十一月初有幸参加了谷跃东老师的《全赢人生》培训课程，对于我来说受益匪浅，感触很深。现把自己的一点学习体会写出来与朋友分享。

“如果你不了解生命，生命将对你是种惩罚”。其实生活中不是有许多人稀里糊涂的来，不知道所措地活，无可奈何地走。等一旦知道生命的重要时，才不停地进行虚拟、假设，可是人生苦短，哪里还有我们假设的机会呢？可叹的是我们的人生经常走弯路，错路，没有人生地图，更没有人生的导航仪。

关于生命的意义，是我们每个人都曾经思考过、参悟过的命题，每个人都曾经有过远大的志向与抱负，可是又有几人能真正让自己的生命更有意义？更有价值呢？大概是因为身处“江湖之远”，常常我们自己把他有意淡忘了。

我对“还有尽道而不要道”这句话有更深的感悟，即自己做到而不要求别人做到。就说孝敬父母这件事吧，不要与各兄弟相攀比，每个人的情况不尽一样，所以就不要以一个标准或原则来衡量这件事。我原来觉得对待父母我们都应该一样，否则就是不公，可是当自己的想法与现实不能接轨时，自己的心里很不平衡，有时怨声载道，可是到头来还是无济于事，伤心的总是自己。我学着改变自己，尽力做自己应该做的事情，这时我的心情好多了，而且我不再与哥兄弟攀比，我感

觉我是在尽自己的责任与义务，我能让父母生活得好一些，能让父母幸福快乐些，这时我真的很开心。慢慢地我发现，当我变了，我周围的一切也会发生改变。

以上是我的一点收获，最后感谢谷跃东老师！感谢《全赢人生》！

读人生这本书的心得体会篇八

有时一个人真的很静，静静的活着，静静的呼吸，一个人在一个黑暗的角落静静的呆着去想着自己的心思，那种静缢有时真的令人可怕，但心中却很默然的，在眼中的一切都变得无所谓。一个人心怀梦想去生活，就永远会有生活的希望。

上法语课，老师讲了一些基本的东西，给我们看了法国的优美景色，南部北部，鲜花、绿草是永恒的美的主题和享受，一定要学会从不同的角度去认识和观察一切的美。学会去释然，学会去享受你已经拥有的生活，碧水蓝天、鲜花朵朵，一切都想闭着眼睛去享受。学校的白玉兰和粉色玉兰花都开了，只可惜都没有看到它的花骨朵打起来，在行色匆匆中，它竟然默默地绽放出了它的美丽。每天的朝夕变化中总有一些永存的事物，也有一些随时改变的东西。它有待于我们驻足去观赏和发现。

晚上听一老者的讲座，和蔼可亲，一种学者风范，令人敬佩。作为一个“知识分子”，不知道是否可以重新用“知识分子”来界定自己。现在的好多东西已经不是它的本意了，被赋予了太多的含义，譬如当谈到“爱情”两字，更多的是用房子、车子、儿子这些砝码来加以衡量。当重新提及“知识分子”时，觉得自己还是难以承受这种称谓，就只以学生来加以定位吧。

正如老者所说，读了大学，你是否真正知道大学的含义？一个本科生在求知阶段要做到的是“厚”“薄”，重在“走近”；

研究生阶段是“薄”到“厚”的积累过程，重在“走进”；而博士生则要写书，起到“引领”的作用，并做出贡献。虽然这些道理我们早已知道，但似乎早已忽视了。本科生的学习是被动的，是知识体系构建的四年；而读研则是自选阶段，一切都由你自行做主，有选择的去自控支配自己的时间，是知识体系逐步完善的三年；博士则是经过思想的碰撞和灵感的迸发，属自主创新阶段。现在每个学生要学的东西太多了，虽然知道自己在学校的时间极度有限，但社会的浮躁也同时影响着一墙之隔的学校，学生们开始带着功利心去学知识，为了找一份好工作，为了过有品位、有质量的生活而努力着。其实，不管这个目标是好是坏，只要你心怀激情，那么你忙碌的身影背后总会有一股无形的力量在帮助你去完成你的梦。

未来就业的保障：一门知识+一种能力+宽泛的视野=一份优越的工作。现在学东西不能仅仅局限在所学的本专业，必须给自己给自己明确的定位。你想在这个阶段干些什么？你以后的工作方向是什么？虽然世界有着不可预知性，但只要你能想到，而且你付出了努力就一定会有所实现。一句经典“没有作品就没有你”，说得很有道理，或许你没有许多证书，但只要拥有这种能力，可以充分的体现你自己的实力，你就可运筹帷幄、胸有成竹。

在学习阶段，一定要做好三件事情：做人、学好专业知识、掌握一门外语。现在需要的是“三合一”式的人才，自己要搞选题策划、要会操作、会推广营销。得到的启发有(1)充分利用北京丰富的历史文化资源，多读书，读好书，做到厚积薄发，做好自己在现阶段应该做的事，把心沉下来做事，一步一个脚印踏下去。(2)把本专业方向的经典著作读完。(3)做英文原著的翻译工作，学好外语，这样你才能在以后的工作中充分利用这一工具。(4)多去校外去看看，只认识你的导师是远远不够的，一定要拓展视野，用宏观的角度去看待要处理的问题。为了在众人中脱颖而出，在校园中就要有自己忙碌的身影，让自己处于激动和兴奋状态。

把时间留给自己，不要为无谓的事去伤脑筋，让自己为自己好好活着，为了完成自己的梦，为了让梦想成真，一定要每天为自己喊加油！

读人生这本书的心得体会篇九

她不仅仅教我们如何去面对问题，更多的是提出了“个人”的概念。“追求美是很重要的一个人生课题，不论我们现在是哪个年龄段，都不能放弃对美的追求。”去年，我尝试着化淡妆。结果发现，从眼影到口红，那么多的色系，多种组合，每次都是一种乐趣。去年播出的《乘风破浪》，刮起了一阵辣妈学舞蹈的潮流。这也给了我很大的感悟，时间总会印刻在我们的身体，但愿不是停留，只是经过而已。只有无惧了，才能做到享受。梅妈也说了，“即使在七十岁时还能当超级名模走秀，但只要是女人，她就总会对自己这里或者那里不满意。真相是：人们只会关注你最好的部分。所以，尽管自信吧。”“不要让年龄之类的东西成为你的束缚！”，“让生命中的每一个十年都比上一个十年更好”。

梅妈对如何结交朋友，也做了很好的诠释：“善于寻求别人的帮助和支持。求助是一种非常基础的生存能力，求助就是在结网，在与更多人建立信任和连接”，“真正的朋友未必能与你抱团取暖，但必然能让你肃然起敬”。

因为时间有限，我能展示的只有这些只言片语。刚看完本书后，热血沸腾，想着应该去做点什么。心中不安分的因子蠢蠢欲动，感觉自己这个年龄段其实也只是刚刚起步。新的一年，还是要有所进步。朋友圈里有朋友发文：“一个人如果不看书，他的三观只能由周围的人决定。”现在我可是和你遥相呼应了呦。书中，确实会有你想要找到的答案。

读人生这本书的心得体会篇十

当我们在人情之中辗转的久了，就会不自主感叹一句：人情

冷暖啊！中国人受传统家庭教育的影响，人情总会干扰着我们的行为处世。我们向往着西方社会的自由，也离不开中国的家庭温暖。这种矛盾的想法牵扯着很多人的心情。

小时候我住在农村，邻里关系非常好，大门都开着，互相串门，谁家做什么饭都知道，经常借把挂面，用一下酱油醋，甚至谁家做好吃的还会给邻家送点。有一天来了一对来自上海周边的小夫妻，他们自己做自己吃，在家的時候也是关着门，跟邻居很少有钱物的来往，但他们很有礼貌地很大家打招呼。那渐渐还是有闲言碎语来了，说什么他们来自大城市瞧不起农村人，老关着门特别独，等等。

当时的我觉得那种生活好自由，不用担心邻居的突然闯入，不用想做什么的时候担心别人的闲话，想做什么就做什么多好。可大人说不和别人交往，让别人笑话。长大的我明白了，他们那样做其实是害怕其被群体冷落，抹灭个性融入集体可以换成安全，追求个性总是伴随着风险。看看现在，社会的发展让人们又换了活法，进城和儿女住在一起的他们找不到了自己，来自农村的孩子们在城市找不了自己，年轻人在城市工作感受不到人情温暖。

除了埋怨人情冷漠，我们是不是反思自己？每个人都有自己的生活，也该尊重别人的生活。不要把生活和社交混在一起，不分彼此地互相渗透生活，一步留心就伤了心，最后徒叹一句人情冷暖。老妈跟我说过，其实现在的农村也是家家闭户，谁也不轻易去谁家串门，过得好的怕人嫉妒，过得不好的怕别人瞧不起。

居住在城市的人们，在一栋楼里的人们都从未谋面，邻居是谁都不知道也是常见的。大家上着自己的班，做着自己的事情，关着门过自己的日子。钢铁壁垒下的人情冷漠，确实让人向往农村的邻里和谐，但没人真的愿意回去。

与其在朋友喟叹人情冷暖，看不惯别人的冷漠。不如改变心

态，主动和大家接触，为世界的温暖做点绵薄之力。

人情冷暖，有冷，就有暖的一面。

冷，是大家各自过各自的生活，这是一种生活状态，也是一种对生活的表达。

那暖呢？是这个社会总有好人愿意在别人需要的时候帮一把，拉一手，这跟素质有关，这也跟心态有关：帮你，是希望你能过的好一点。

冷暖冷暖，相辅相成，而过度的冷和暖，就会给别人的生活带来麻烦。

过度的冷漠，会让人只看到生活的丑陋和悲哀，看着看着，便能从这些消极的影像重看到自己的影子。

而过度的热情，则会让别人感到不适，毕竟大家都需要自己的空间，也许我们能够理解一个人的热情是源自于他对生活的积极向往，但保持一点距离，会让大家生活的更加自在。

所以，冷暖是交替的如同春夏秋冬，少了哪个季节都会让这四季轮回尝不到生活的味道。

管好自己，是保持一个适度的冷，少给别人添麻烦，也能锻炼自己独立生存的能力。

少管闲事，是保持一个适度的暖，少管不等于不管，闲事之外也有一些需要他人援助的事情，一旦条件成熟，你的援手，会让被你帮助的人感到人生的温暖。