

读一本书心得体会(优秀5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

读一本书心得体会篇一

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。倾听时，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。

读一本书心得体会篇二

读书，似乎是一件简单的事，但是也是一件复杂的事，该如何读书，我在《如何阅读一本书》里，找到了些许答案！在这本书的一开始，作者就在强调这样一个观点：“阅读是一件主动的事，阅读越主动，效果越好”。通过主动的阅读，通过在阅读中投入心思去不断的思考，这样的阅读才会收效越大。阅读的目标，是为了获得资讯，以及为求得理解而读。书中有这么一段，说真正的阅读，是“没有任何外力的帮助”，“只凭着内心的力量，玩味着眼前的字句，慢慢地提升自己，从只有模糊的概念到更清楚的理解为止”。这是读书最基本的目标，也是最终的目标。只有更清楚的理解，才可以让自己获得“全新的或更高层次的启发”，收获我们自己想要的。“阅读就是学习”，不但用来指导自己的学习，还要用来进行自我发现。在阅读的过程中，不但要读懂作者想表达的意思，还要懂得作者为什么要这样说。阅读不是在听作者唱独角戏，我们更需要把它当作一种与作者的对话，通过对话，更多的挖掘作者的思路与思想，从而获取一种阅读之外的东西。

作者将阅读分为四个层次：基础阅读、检视阅读、分析阅读和主题阅读。四个层次是依次渐进的，但又是建立在前一种

层次的基础上的。通过基础阅读，获取一本书的内容；通过检视阅读，获取一本书的架构和主题；通过分析阅读，更深层次的咀嚼和消化一本书；通过主题阅读，对同一主题的数本书进行整体的分析与研究。

检视阅读，是系统的进行略读，粗浅的明白书中所表达的内容。在这个过程中，我们要注意阅读的速度，不能一味求快，而应该依照读物的性质和复杂程度，用不同的速度来阅读，尽可能的避免在阅读中出现停留或倒退。通过检视阅读，我们需要从基本架构上读出作者的整体思路，但不要企图了解作者每一句话或每一个字句的深层次含义。“粗浅的阅读。是阅读者想要了解全书内容的第一个必要步骤”。

在阅读的过程中，作为读者我们要学会向提问，在这本书的第五章中，作者列出了一个阅读者要提出的四个基本问题，无论我们读什么书，这几个问题都是有意义的。同样在这一部分，作者也给了我们教了几种阅读时做笔记的方法，以及三种做笔记的形式，这些都可以用在我们日常的阅读中。

分析阅读，是阅读的第三阶段，也是阅读单独一本书的最高阶段。在这个阶段的阅读中，首先要对我们所阅读的书进行一个准确的`定位和分类。只有明白了这本书的分类，才可以帮助我们较好的完成下面的阅读。在这一阶段中，我们不仅要满足知道作者在讲什么，还要能够将作者所表达的内容清楚的用自己的语言表达出来，我们要能够对整本书进行拆解，拟出这本书的大纲，并能够用自己的内容对大纲进行适当的充实。通过这一过程，我们就能够很好的掌握作者的思路，明白作者的条理。这个过程是艰难而复杂的，但通过这样的过程，我们能够更好的更透彻的理解这本书。在这一部分，作者讲到了一本书的读者与作者之间的互动关系，通过对这一关系的理解，可以帮助我们在成为一个“好读者”的同时，也为我们能够成为一名“好作者”打下一个基础。

在分析阅读的讲解部分，作者总共列举了他对于分析阅读理

解的十五条规则，这些规则在全书的第十一章有一个小的汇总，并对这十五条规则的联系进行了讲解。这十五条规则之间，循序渐进，不断深入，可以帮助我们更好的理解全书。但如何更好的把这十五条融入我们的常规阅读中，这还需要我们慢慢的在后续的阅读中去理解、去体会。在第十二章辅助阅读部分，作者总结了他对于几种外在辅助阅读的认识和理解。在他看来，我们的阅读，应该尽可能的保证独立阅读，排除他人的评论对我们的理解造成影响。尽可能的少利用导读和摘要，或者在完成独立阅读之后再对辅助材料的阅读。

第三篇中，作者列举了多种类型图书的阅读方法，包括对实用型图书、想象文学、故事戏剧与诗、历史书、科学与数学、哲学以及社会科学等的阅读方法的总结和概括。通过作者清晰的描述，我们可以有的放矢的进行阅读，以提高我们的阅读质量。

在全书的最后一章，作者谈到了自己对阅读的理解和认识。在他看来，我们需要不断的阅读，但不是任何书或文章都要读，我们要读那些能够提升我们阅读能力的书，“阅读超越你头脑的书”，通过这样的阅读，才能够增进阅读的技巧，从而提高自己。

用书中的一段话作结：“一本好书能叫你了解这个世界以及自己。你不只更懂得如何读得更好，还更懂得生命。你变得更有智慧，而不只是更有知识。你会成为一位智者，对人类生命中永恒的真理有更深刻的体认”。

读一本书心得体会篇三

偶尔站到书橱前，一本本看过去，那些亲切的书，经过日光触摸的痕迹，仿佛也有了记忆。这一本或者那一本，当年看它时的状态、季节、心情还能想起。

每个人都有读书的最佳黄金时期。除了求学阶段，我的读书黄金期是在孩子幼年的时候。每个孩子都喜欢听父母讲故事，因为要给孩子讲故事，买儿童读物成了爸妈的头大的事。

我听的第一个故事是妈妈给我讲的《卖火柴的小女孩》。刚听过，我从母亲的声音中听出小女孩的哀的心情和痛苦的生活。

我渐渐地迷上了曹文轩的小说经典，如：《草房子》、《山羊不吃天堂草》，小说里唯美的感伤情愫曾深深吸引过我。老师让我们少看一些他的作品，但我知道《草房子》一定是他人一生中见到的第一颗珍珠。

买过两年王艳娥的《林肯的故事》王艳娥的小说充满一股力量，人物类的小说更为我青睐。我还喜欢他的很多人物传记。

岁月匆匆，如指间流沙。那些读过的书新朋友来了，老朋友一样散发着熟悉的气息。

渐渐的我学会了拼音，开始看了注音版的《小猪唏哩咕噜》。就这样我走上阅读之路。

读一本书心得体会篇四

今年的“读书实践成才”活动，管理局领导欣然为我们推荐了三本好书。我是一个书虫，不愿意让任何好书与自己擦肩而过，加之开复先生在我心目中一贯的良师形象，使得《做最好的自己》成了我当然之选。在我看来，一本好书的价值并不仅仅在于阅读过程的片刻愉悦，更是为人打开一扇通往新世界的大门。在这一点上，《做最好的自己》没有辜负我的厚望。

书中，开复先生提出了“成功同心圆”，即以正确的价值观为核心，辅以积极、同理心、自信、自省、勇气、胸怀六种重要的人生态度作为同心圆的第二层，再以追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通六种行为方式构成同心圆的最外一环。

这本书大多的观点在开复老师先前的文章中已有阐述，对于拜读过那些文章的我来说，这本书并没有太多全新的观点。但这本书的价值就在于，将所有散落于各处的观点系统化，汇集成册，让人一次领略，就如同转瞬之间遍览名山大川一般，痛快！

在阅读过程中，我总会情不自禁用自身与之对比，不经意间，便成就了一次心灵的洗礼。对我而言，这是一次很好的自省，让我对自己的优势与不足有了一个相对清醒的认识，也让我得以重视自己曾经忽略的一些东西。课前的预习可以让人更好的理解老师所讲的内容，反之，仅仅被动接受一本书带给你的内容并不意味着可以深刻的理解。一本好书，不同的人品味，感受差之甚远。工作的几年，我学会了思考，而这本书上的内容恰好是我近一年多时间里思考的问题，许多道理都是付出相当的代价才得以悟出，无意间的预习让我从阅读中得到了更多的震动。虽然感叹开复先生没有早点完成此书，但转念，即便那时我读到此书，没有一些刻骨铭心的东西，对于开复先生的箴言，我不可能有今天这样的体会。

读过这本书后，我对成功有了新的认识，成功就是不断的超越自己，让自己的人生快乐、充实、有意义。事业进步是成功，给家人快乐是成功，广交朋友是成功，帮助他人也是成功。成功不遥远，不虚度此生就是成功。成功就是做好每件事，快乐每一天。

详细说来，感悟有三点：

感悟其一：成功的标准不是单一的，社会给每个人提供了不

同的舞台，只要在自己的舞台上竭尽全力扮好自己的角色，将自己的价值发挥到极限，不管是令人瞩目的，还是普通平凡的，那都是一个成功者。比如：梅的凌寒，兰的幽香，竹的坚贞，菊的淡泊，他们都在自己的天地中展示他们独有的风韵；鹰击长空，鱼翔浅底，虎啸深山，驼走大漠，他们都在自己的领域中尽显独特的魅力。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，或许我们的理想和现实存在差距，但是，许多事情是我们无法改变的，我们所能做到的就是不要茫然，改变自己的心态，改变自己的情绪，改变自己的思考方式，尽自己最大的努力让自己的生命充分燃烧，追求做最好的自己。

感悟其二：人所处的位置是不相同的，社会给每个人提供了不同的生活环境，只要正确找准自己位置努力去做，不盲目的比较，不管是出类拔萃，还是默默无闻，那都是一个成功者。比如：拿自己的优点与别人的缺点比，可能会比出上进心，也可能是比出沾沾自喜；拿自己的缺点与别人优点比，可能比出自卑，也可能比出努力奋斗。其实，成功有大小之异，无轻重之别，何必在意是否超越了别人，要在乎的是超越自己。因为，这个社会需要居里夫人、爱因斯坦，也需要李素丽、徐虎，只要敢于和不断超越自己，就有资格，也有可能成为最好的自己。

感悟其三：选择成功的道路是多样的，成功给每个人提供了不同的途径，只要综合考虑各种因素的利弊，选择一条最理想、最适合自己的道路，不管是功成名就，还是身败名裂，那都是一个成功者。比如：中庸就是要在复杂、多变的环境中，审慎而冷静地选择最好的解决方案；中庸就是要在诸多对立统一的因素中，敏锐而智慧地寻找最佳的均衡状态。其实，无论抉择正确与否，无论结果如何，已经做出的决定就无法收回了，只有坦然接受。因为，现实社会上不是每个人做每件事情都能达到自己理想的目标，只要达到择前“重重”思考、择后“轻轻”放下，那就能成为最好的自己。

如此，我希望自己能成为一个“德才兼备、以德为先”的人；一个能够从思考中认识自我、从学习中寻求真理、从独立中体验自主，从计划中把握时间、从表达中锻炼口才、从交友中品味成熟，从实践中赢得价值、从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量的人；一个有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同的人。

结合当下的工作，首先，摆正工作心态，这是成功的基础。在平时工作中，不管做任何事，都应该把心态回归到零，始终抱着学习的态度，将每次任务都视为一个新的开始，一段新的历程。在刚工作的时候，我热情满怀，踌躇满志，但是随着时间的推移，不但当初的热情减少了很多，而且有时怀疑自己当初的选择是否正确。这样的心态首先让我失去了对工作的积极性，显得很消极，没有正确的心态，连成功的基础也没有，如何到达成功？所以，只要我争取摆正心态，积极面对一切，每天都有进步，每天都做得更好，一定会有所收获。

其次，在生活、工作中要诚信待人，努力做到言行如一、言出必行。尤其在对待老同志方面，老同志每个人都有自己的个性，每个人都希望得到他人的尊重。作为一名为老干部服务的工作人员，要用真心换真心，只有充分理解老同志的心情和要求，得到他们的尊重和支持，才能体验到其中无穷的快乐。

我想这也许不算最成功，但已经做到了最好的自己。

良师益友对一个人的成长大有助益，但良师益友却可遇不可求，良师尤为如此。可称之为良师的人，大多是在某一领域经验丰富且善于思考者，如此才能高屋建瓴为人指出明路。虽然不遇良师并不妨碍继续前行，但良师的催化作用，可以让人少走许多弯路，加速成长。开复先生便是一位良师，

《做最好的自己》算得上这位良师悉心打造的一本好教材，通过它，虽不曾与开复先生谋面，却不妨碍与先生神交，听

着先生将一些道理娓娓道来，辅以一个个真实的故事，乐在其中。

尽信书不如无书，简单的照搬书中建议恐怕也不是开复先生希望看到的，毕竟，每个人都有自己的精彩。再好的一本书也不会让人读罢便脱胎换骨，成就一番大事业，它给人带来更多的是一些可以指导我们未来学习工作生活的原则，和一些对待问题的思考方法。

作为一名读者，我感谢开复先生带来了《做最好的自己》。

读一本书心得体会篇五

《指南》虽然细化描述了幼儿在五大领域的学习与发展，具有指向性和显示可操作性，但是它并不是就简单的“说明书”，《指南》同时蕴含着十分深刻的教育理念。正确明白其教育理念是幼儿教师和家长学习。运用《指南》的前提，是有效填补教师专业空白，开启家长固化思维的工具。

一、快乐地玩，有效地学。

二、放慢脚步，慢慢成长

“教育即生长，教育就是目的，在生长之外别无目的”。要尽可能让儿童在充裕的时刻自由发展，成长虽缓慢却发展彻底。

三、扬起所长，补齐缩短。

每一个儿童有自己的独特学习风格，只能所长各不相同。引导幼儿教师和家长树立新的教育观念，改“扬长避短”为“扬长补短”，建立对幼儿发展的合理期望，并最终实现

面向全体、全面的和谐发展。