

# 2023年呐喊心得体会 呐喊阅读心得体会 (大全6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 呐喊心得体会篇一

读过那么多的文学作品，《呐喊》文集却让人读过后荡气回肠，久久不能忘怀。

《狂人日记》，“疯言疯语”可所说的却未必不是真话。那本写满“吃人”的日记，是社会的真实写照。恐怖的封建压迫，毫不留情地扭曲了一条条灵魂；在仁义道德的面具下掩盖的是吃人的本质。狂人说：“没有吃过人的孩子，或者还有？救救孩子！”在那样的吃人社会里，人亦或是明哲保身，亦或是当一个吃人者，在哪里还有纯白的灵魂？那是发自内心的狂呼。任一个被压迫，被礼教呀得喘不过气的人都会自然而然的发出这样的呐喊。可是，最为可悲的是，在封建礼教的压迫与束缚下，人们却没有勇气发出这样的呐喊！

狂人是幸福的，因为他的疯，使他摆脱了封建礼教的对心灵的摧残和压迫，也只有疯子才有权利拥有纯净的灵魂，希望这社会都是疯子！科举制度，八股取士，几千年来抹杀了多少有识之士，磨去多少个性的棱角，它所塑造的是无数条没有思想的，满口之乎者也的封建傀儡。多少人为了那四书五经竭尽了一生所能；多少英雄豪杰为了功名尽折腰。《孔乙己》是继《狂人日记》后第二篇评击封建礼教和封建文化的文章。主人翁孔乙扭曲的心灵已被封建文化所骨化，他穷困潦倒，被人们作为笑料；满口仁义道德，却为生活所迫也当起“梁上

君子”，最终，死是对他最好的解脱，在封建压迫无处不在，无孔不入的社会，只有死人和疯子幸免于难，这是多么讽刺！

《阿q正传》是《呐喊》中最具代表性的文章之一。他之所以如此家喻户晓，因为它“写出一个现代的我们国人的魂灵来”即表现国民性的弱点。阿q性格极其复杂，充满矛盾。他质朴而又愚蠢，受尽剥削欺凌而又不肯正视现实，妄自尊大；对权势者有着本能的不满，表现出某种自发的朦胧的革命要求，而又受到封建传统观念和正统思想的严重影响。但作为他的主要性格特征的是他的“精神胜利法”（通称“阿q精神”），即在接连不断的失效中随时幻想自己是胜利者，用以自宽自解，自欺欺人。这种精神胜利法使阿q不能正视自己的悲惨地位并沉溺到更为屈辱的奴隶生活中去。

没有华丽的语言，故事也并不引人入胜，在鲁迅的作品里，表现的是他那忧国忧民的民族责任感，是他对中华民族的深深热爱。他的作品尖锐有力评击地评击了不合理的封建制度，被誉为彻底反对封建制度的第一声春雷。他的言语犀利，像尖刀一样直刺敌人的心脏。同时，鲁迅先生也对生活在这样社会的人们深感“哀其不幸，怒其不争”，希望通过《呐喊》小说集的呐喊，唤醒麻木的灵魂，被压迫的人们，都来呐喊吧！都来反抗吧！

## 呐喊心得体会篇二

第一段：引言和背景介绍（200字）

《呐喊笔记》是当代推理作家东野圭吾的一部杰作。它以推理故事的形式展现出了现代都市中人们的内心痛苦和挣扎。阅读过程中，我被小说中的故事所吸引，也从中领悟到了一些重要的人生道理。

第二段：挖掘人性的复杂性（250字）

《呐喊笔记》中的每一个故事都揭示了人性的复杂性。有的故事中，人们为了不可告人的目的不择手段，甚至不惜伤害他人。有的故事则展示了人们的善良和无私。这种复杂性使得人性的定义变得模糊。小说中的角色如同社会中的每一个人，既有自私自利的一面，也有善良和同情的一面。读完这些故事，我开始思考，我们到底应该如何判断一个人是善还是恶？也让我更加深刻地意识到了人性的多样性。

### 第三段：对社会问题的深入思考（300字）

《呐喊笔记》以推理小说的形式，巧妙地探讨了一些当代社会问题。每一个故事都有一定的社会背景，而其中的人物和事件则引发了我对社会问题的深入思考。比如，小说中有一个故事讲述了一位无家可归的老人，他在寒冬里冻死在公园里。这引发了我对社会底层群体的关注，也让我思考，我们应该如何改善社会不公，给予他们更多帮助和温暖。同时，小说还揭示了丑闻的现实，让我明白道德底线在当代社会中变得越来越模糊。这些问题让我认识到，作为一个公民，我们有责任去关心并为社会问题提供解决方案。

### 第四段：自省和人生思考（250字）

《呐喊笔记》中的故事让我不禁自省自己的生活和人生态度。有的故事向我展示了生命的脆弱和宝贵。我开始思考，我们应该更加珍惜生命，活在当下。也有的故事让我明白了人生的无常和变幻莫测。生活中并不总是如我们所愿，我们必须接受现实并为自己树立正确的人生观。这些故事帮助我认识到，我们不能过于依赖他人，而是应该学会面对困难和挫折，敢于为自己的人生负责。

### 第五段：对阅读的思考 and 总结（200字）

通过阅读《呐喊笔记》，我对当代社会问题 and 人性有了更深入的了解，并对自己的人生有了新的思考。阅读不仅仅是简

单的娱乐，更是一种思考和自省的过程。我认识到，阅读可以让我们体验更广阔的世界，了解不同的人和事，引发我们对人生的深刻思考。每一本书都有它独特的价值，它们可以让我们学到很多东西，帮助我们成长和进步。

总结起来，阅读《呐喊笔记》给我带来了对人性和社会问题的思考，让我对自己的人生有了新的认识。通过阅读，我在欣赏故事的同时也得到了不少启发和感悟。我相信，读好书会让我们成为更好的人，它可以为我们的人生之路提供无尽的力量和智慧。

## 呐喊心得体会篇三

### 第一段：引言（100字）

心理健康对于每个人来说都至关重要，而现代社会的快节奏和生活压力常常使人感到焦虑和压抑。于是，许多人开始寻找改善心理健康的方法，而呐喊药作为一种非常受欢迎的心理疗法，吸引了众多的关注和参与。我在最近经历了一次呐喊药体验后，深感它对我精神与情绪的积极影响，下面将与大家分享我的心得体会。

### 第二段：呐喊药的背景与原理（200字）

呐喊药，源自于心理学的表达式"Primal Therapy"，旨在通过大声呐喊来减轻个体心理压力。当人们面对无法释放的负面情绪时，这种方法能够有效地帮助他们找到发泄渠道，从而获得心灵上的解脱。这种表达方式会引发身体各个部位的震颤，这种震颤能够帮助身体释放阻滞了很长时间的情绪，从而使人感到轻松、平静。

### 第三段：呐喊药的体验与效果（400字）

在我进行呐喊药体验时，首先需要寻找一个安静的地方，闭

上眼睛，然后全力以赴地尽情呐喊，让情绪奔放地流淌。一开始，我感到有些尴尬，自己的声音在空旷的房间中仿佛被放大了。然而，当我渐渐陷入其中，放下拘束，尽情呐喊时，我能感受到情绪从身体深处被释放出来，伴随着愉悦的感觉。

呐喊药的效果也非常显著。之后的几天内，我发现自己变得更加轻松和放松，对问题的处理也变得更温和。我不再那么容易生气，心态更加平稳。这种效果似乎也在传导到其他方面，我工作效率的提升和与家人、朋友的关系也得到了改善。呐喊药让我感受到积极的情绪释放对心理健康的重要性。

#### 第四段：呐喊药的潜在风险与合理使用（300字）

当然，呐喊药并不是适用于所有人的。有些人可能对这种方式感到不适，无法真正释放情绪，甚至会因此感到尴尬和痛苦。因此，在尝试呐喊药之前，应该先了解自己的情绪和心理状态，如果有必要，可以咨询专业人士的意见。此外，呐喊药也不宜频繁使用，过度依赖这种方式可能对心理健康产生负面的影响。

#### 第五段：结论（200字）

综上所述，呐喊药作为一种心理疗法，具有一定的积极效果。通过释放被压抑的情绪，人们能够获得心灵上的解脱，提升心理健康水平。然而，我们也要意识到呐喊药并非适合所有人，使用时应量力而行，切勿过度依赖。最重要的是，人们应该在日常生活中寻找更加健康、积极的方式来管理情绪和减轻压力，以保持身心的健康和平衡。

## 呐喊心得体会篇四

#### 第一段：引言（200字）

呐喊药，作为一种辅助心理疗法的手段，近年来受到越来越

多人的关注。我也因为一些压力和困扰而选择尝试了呐喊药，通过大声呐喊来释放内心的压抑和焦虑。在体验这种疗法的过程中，我深刻体会到了它的独特效果。

## 第二段：经历与感受（200字）

在呐喊药的疗程中，我经历了从内心深处涌上来的情绪释放。一开始，我感到有些不自在，不愿意在旁人面前大声呐喊。但是随着疗程的进行，我慢慢放下了自己的束缚，敞开心扉，开始大声呐喊。随着每一声的呐喊，我能感受到内心的压抑渐渐消散，取而代之的是一种轻松和宽慰的感觉。这让我意识到，通过呐喊药释放情绪，可以有效地减轻压力和焦虑，让人重获内心的平静与自由。

## 第三段：对生活的影响（200字）

经过呐喊药的体验，我发现自己在日常生活中变得更加乐观和积极。曾经困扰我的问题在呐喊过后已经渐渐淡化。我学会了释放情绪，不再把压力和焦虑一直积压在心底。同时，我也更加珍惜身边的人和事物，充满感激和喜悦地面对生活的各种挑战。呐喊药让我重新找回了自己，也让我更加坚定了努力追求幸福和健康的信念。

## 第四段：对心理健康的启示（300字）

在经历呐喊药之后，我对心理健康有了更多的了解和认识。首先，我们每个人都应该给自己一个宣泄情绪的机会。压力和焦虑会累积在内心，如果不及时处理，就可能引发身心疾病。其次，呐喊药告诉我，情绪的平衡和释放是心理健康的核心。只有通过积极的方式释放情绪，才能让自己的内心保持平静和安宁。最后，呐喊药也提醒我，与他人分享并接受支持是重要的。在疗程中，我发现与他人一同经历呐喊的过程，既能加强彼此的信任和理解，也能在他人的支持和鼓励中更好地振作起来。

## 第五段：总结与展望（300字）

通过呐喊药的体验，我不仅解决了自己的困扰，还发现了改善心理健康的有效方法。我希望有更多的人能够了解和尝试呐喊药，通过大声呐喊来释放内心的压抑和焦虑。同时，我也鼓励大家在日常生活中关注自己的情绪和心理健康，及时寻找合适的方法来处理压力和焦虑。只有拥有健康的心理，我们才能更好地面对生活的挑战，追求自己的幸福和成功。

## 呐喊心得体会篇五

鲁迅先生的小说是中国现代白话小说的奠基之作和经典之作，它以无穷的魅力，风行了大半个世纪，至今不衰。鲁迅先生的许多名作已成为初高中语文课的必修文章。

《呐喊》收入了鲁迅先生1918—1922年所作的15部小说。后来作者抽出去一部历史小说《不周山》（后更名为《铸剑》），遂成现在的14部。这些小说反映了五四前后中国社会被压迫者的痛苦生活和悲惨命运。

在《呐喊》自序中，作者回顾了自己的人生经历，其中反应了作者思想发展的过程和从事文艺活动的目的和态度。同时也说明了这些小说的由来和起名的原由。作者从学洋务、学医、走科学救国之路，到推崇文艺，把文艺做为改变国民精神的武器，表现了他爱国主义思想的发展和求索救国救民道路的精神历程。该自序对于了解作者的生平、思想，理解小说集《呐喊》的内涵及意蕴均有极大的帮助。在写作上，该自序文笔清新老到，周密流畅，震人心魄又引人入胜，读之使人欲罢不能。其语言风格充溢着鲁迅先生独特的个性，具有极强的艺术魅力。

《狂人日记》是鲁迅先生的第一篇白话小说，也是现代文学史上的第一篇白话小说，发表在1918年5月的新文化运动的先锋报刊——《新青年》上；作者首次采用了鲁迅这一笔名。本

篇塑造了一个反封建战士——“狂人”的形象，通过“狂人”的叙述，揭露了中国社会几千年的文明史，实质上是一部“吃人”的历史；披着“仁义道德”外衣的封建家庭制度和封建礼教，其本质亦是“吃人”的。同时，作者发出“救救孩子”的呼声，呼吁人民觉悟起来，推翻封建制度。《狂人日记》以鲜明的反封建思想和强烈的艺术感染力，在思想界，文化界引起了巨大反响，从而为整个中国新文学运动打下了坚实的基础。在艺术手法上，《狂人日记》也独具特色，在新文化运动中起到了广泛的影响；作者用写实主义手法描写狂人的多疑敏感、妄想，都符合迫害“狂”的病态特征，而且用象征主义的手法写狂人含义双关的表述；“狂人”对封建势力做得象征性描绘，将写实的手法和象征的手法结合得天衣无缝。从而产生了极强的艺术感染力，其次是语言性格化。《狂人日记》使用的是现代文学语言，作者精心构思了一个“语言杂错无伦次”的狂人。语言似杂乱而实敏锐，即符合精神病人的特点，又道出了被压迫者的心声；性格化的语言成功地塑造了貌似狂人而实具象征意义的战士形象。

《孔乙己》塑造了一个封建社会中没落知识分子的典型形象，穷困、潦倒、迂腐、麻木的孔乙己，在封建科举制度的毒害、摧残下终被封建社会所吞噬。作者抨击了国民的麻木及社会对苦难者的漠视，同时对腐朽的封建科举制度进行了尖锐的谴责。《孔乙己》的艺术特色在于结构严谨，先是开端，交待了环境和气氛；其次发展，介绍人物；再是高潮，即小说中心——提示了社会的冷酷无情。小说经营谋篇，工于匠心。特色之二在于以侧面描写来塑造人物性格。作品用第一人称“我”——酒店小伙计耳闻目睹的情况来写孔乙己，他的肖像刻画，对话，经历，都通过“我”的概括叙述来表现，由此塑造的人物，显得真实可信，从而把人物描绘的栩栩如生。小说的语言也极精炼简洁。作者刻画的酒店掌柜，小伙计，短衣裳帮顾客，孩子们，众多人物都是以简练几笔勾划出来，惟妙惟肖。孔乙己结结巴巴地为自己靠不住的清白辩解时，那一句自欺欺人的“窃书不能算偷”，将旧时代知识分子自命清高而又迂腐不堪的形象毕现无余，令人叹服！



《药》是以1907年民主革命英雄秋瑾起义为背景，经过艺术加工和典型创造而写成的。小说描写了革命者流血牺牲而不被理解，他们的鲜血反被做成人血馒头去医治痼疾这样一个旧民主主义革命的悲剧，发人深省的剖析了这一革命之所以不成功的历史原因。本篇独具匠心的采用了双线结构。一条线索写华老栓为儿子治病；华老栓买人血馒头，华小栓吃人血馒头，华大妈上坟；一条线索写夏瑜的革命活动和牺牲。两个悲剧交织起来，形成了一幅悲壮的图景。作者精细的构思，突出体现在采用特殊的反射和暗示的写作手法。

用“华”“夏”这两个具有象征意义的姓氏作为流血者和吃血者的代称，其强烈深远的意蕴极为丰富深长。全篇其实只是写一个革命者牺牲事件的反面，通过一群不觉悟的人的印象及其反映，来反射出革命者的惨烈。夏瑜被杀没有明写，而是从围观人的动作描写中暗示出来；其被杀地点也分明点出为古轩亭口，这正是秋瑾被害的绍兴古轩亭口的暗示提供；其视死如归的精神是通过牢卒和听客们愚妄的反应反射出来的；其坟上的花圈则暗示：他们的同志们仍在坚持斗争。小说末尾以坟头比喻阔人祝寿的馒头，其中的暗示意味就更加深远令人警醒了。小说的全篇笼罩着浓重阴冷的气氛，也是作者为突出人物和主题而成功营造出来的，便吃人血的故事更具有震撼人心的效果。

总之，先生的《呐喊》是在一个特殊的历史和社会背景下所发出的前无古人后无来者的真正的呐喊，在当时振兴了无数有思想的进步青年，为后期的新民主主义革命奠定了一定的思想基础，为中华民族的觉醒发出了强有力的一声，是我国近代文化史的一笔不可估量的财富。

《呐喊》读书心得4

## 呐喊心得体会篇六

鲁迅先生是我很崇敬的一位作家。他笔下的“三味书屋”、“闰土”、“社戏”都给我留下了深刻地印象，这些文章就像小草一样清新自然。可他的另一本小说集《呐喊》却像声声惊雷，在那个陈腐黑暗的年代唤醒了许多“铁屋子”里的清醒者，让黑暗的旧社会有了反抗的力量与希望。

《呐喊》是拯救民族，为革命先驱助威的号角，是让沉睡者觉醒，让勇士们振奋的战鼓！

鲁迅原本是要学医拯救病人的生命的。可在那民不聊生、战火纷飞的年代，手术刀的力量是微不足道的，所以他把手中的刀换成了拯救国人灵魂的“枪”。用他自己的话说是“揭出病苦，引起疗救的注意”、为新文化运动“呐喊”助威，“慰藉那在寂寞里奔驰的猛士，使他不惮于前驱”。

开学第一天“第一课堂”里爱心大使李连杰叔叔说我们这一代的任务是继承五千年优秀历史文化传统，把它们发扬光大。让我们祖国不但国富民强而且精神上也要站在世界顶端！

是呀，我们盛唐时期，一走出国门，迎来的都是崇敬羡慕的目光。比如唐僧。外国人一听说是中国来的，都会赞叹道：“您是大唐来的高僧啊！”语气是多么崇拜向往啊！不像前些年我们去日本。导游不敢给我们发队帽，他怕我们大声喧哗，在外国人跟前丢了中国的脸；还老提醒我们在公共场合不要拥挤、插队；男同胞上厕所要“上前一步”……可见我们在老外的眼中素质是多么差啊！是呀，这些年我们的国家越来越繁荣昌盛，人民生活越来越富裕，但精神文明没有跟上。这就像一个跛脚巨人，是无法跑到世界前列去的！

今天，我也要学学鲁迅先生当年呐喊的精神，大声呼喊：同学们！让我们继承祖先们深厚优良的文化传统，接过建设精神文明的大旗，努力学习，为发扬祖国文明而奋斗！来吧，小主人！让我们就从现在开始，人人讲文明，懂礼貌：向老师敬

个礼，向同学问声好；帮妈妈扫扫地，帮老人捶捶背……大家都从小事做起，先管好自己再帮帮别人。相信不久的将来，我们中华民族一定会成为物质精神的巨人，迈着强健的脚步走向世界。加油！

□

纵观中国历下五千年，博大精深，中国在时间的长轴上留下了自己的足迹，也留下了许多千古不朽的名人，鲁迅——一颗旧时代冉冉升起的新星，带给人们希望与光明。

19世纪中后期的中国是沉睡的，人民是麻木的，鸦片战争、中日甲午战争、八国联军侵华战争，一次又一次地挑衅中国人的尊严，一次又一次地践踏我们的国土，掠夺我们的国宝。而这些屈辱不但没有让大家团结起来保卫祖国，反倒出现了一幕幕令人心痛的景象：文人的迂腐、清高，民众的愚昧、冷漠，革命者的寂寞、牺牲，这一切都深深刻在鲁迅心里。

他拿起笔，写下一篇篇警醒世人的不朽名作，他用笔来唤醒大家，唤醒中国这条沉睡的巨龙。使一个个鲜活的形象跃然纸上，带给人们无限的深思与反省。辛亥革命初期，一些进步人士鼓励民众拿起武器保卫家园，却孰不知中国人的灵魂乃至肉体早已被三千多年的封建制度束缚了，辛亥革命仅维持近百天就被扼杀。

不以革命为目的的伪革命军，麻木不堪的大众都是封建制度的奴隶，它时刻主宰着人们的灵魂，只有鲁迅的精神能唤醒他们，治愈他们。《呐喊》，不正应了它的名字嘛！中华民族，站起来吧！你们不是东亚病夫，你们不是失败者，鲁迅的《呐喊》让更多人听见了时代的声音。鲁迅，如此伟大之人，你的壮志，你的理想，你的信仰，你的灵魂将永垂不朽！

它也教会了我许多东西，虽然我们幸运的身处和平年代，没有经历过这些，但我能真切感受到鲁迅先生的呐喊。中国这

条沉睡的巨龙终究是醒了，承载着无数中国人崇高的信仰和美好的理想站起来了。

身处这样美好的时代更应该好好珍惜，不要让历史的悲剧重演。现在的中国是用无数人的鲜血和生命换来的，向你们致敬！伟大、勇敢的先烈们，你们可以安息了！我们会将你们崇高的精神发扬光大，载着你们未停歇的脚步向前奔跑，实现中华民族的伟大复兴！