

# 2023年守住心灵心得体会(通用10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。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？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 守住心灵心得体会篇一

《心灵捕手》是一部乐观的、励志的电影。小韦，有着天才般地智力，这是他的优点；但与社会上的常人相比，却也有着天才惯有的癫狂、变态、孤独、阴暗等缺点。而在桑恩的疏导下，他最终能够平衡自我的智力和生活，并能智慧地去追求自我所需要的。看了它，你会觉得，世界上没有过不去的心坎或弱点，只要你敢于去内省、去应对，并有改变它的决心和行动。如果能邂逅一个像桑恩那样知己的人生导师，当然更好。

他聪明不羁，却有着空洞的迷茫

一个麻省理工学院的数学教授，在他系上的公布栏写下一道他觉得十分困难的题目，期望他那些杰出的学生能解开答案，可是却无人能解。结果一个年轻的清洁工，却在下课打扫时，发现了这道数学题并轻易的解开这个难题。数学教授在找不到真正的解题之后，又下了另一道更难题目，要找出这个数学天才。而这个天才，就是小韦。

小韦从小便是孤儿，地位卑微，没受过多少正规教育。外表不羁内心却封闭，没有远大的目标，在学校当清洁工，在建筑工地像他父亲一样做水泥工。他有着一帮所谓的狐朋狗友，一齐吃喝玩乐，泡妞，打架耍威风。因为到处打架滋事，他多次被起诉，并被少年法庭宣判送进少年观护所。而他过得

也很欢乐，他觉得这应当是他的，并期望老的时候还和他的朋友住在对面，起床时说hello□他看似过的很自足很欢乐。

他聪明绝顶，叛逆不羁，似乎过的也很自足。而当我看到他独自坐着地铁回家时，他眼睛中流露的却不是平静，而是一种干净的空洞，或者说是迷茫和混沌，像个迷失方向的孩子。在我看来，他对于他的聪明他的叛逆他的一切都是无意识的。他打抱不平，却没有远大的目标，得过且过。是什么蒙蔽了他的自我意识呢？是童年的经历，是成长的阴影的根拉着他，不让他主动汲取阳光，进取的成长。

感情，让他道出童年的苦

在影片中，小韦第一次主动的提及童年的经历，是在跟女友闹矛盾时。童年，感情，人生中至关重要的原应完美的两样东西碰撞在一齐，激起了小韦的潜意识。而他童年的遭遇带给他的影响力，竟然能超过感情的巨大魔力。我们由此能够得知，童年的伤害和阴影有多么的根深蒂固，对一个人的影响有多么的深刻。

“我读了四年哈佛，只邂逅了你。”他的女友说的这一句话让我很感动。她对她的爱之深之真由此可知。而他依然离她而去，为什么呢？我认为他们是两个人社会背景的差别。这些她或许不在乎，而威尔却无法应对。他其实没有所说的“十二个弟兄”，他只是个孤儿，所以他不能实现对她的承诺；、他没有她的大房子大批遗产，他有的是父亲打他的回忆和贫穷潦倒饿的现状，他甚至羞于带女友回他的小屋子；他没有去过女友要去的地方，因为他一辈子都没离开过自我的家乡，他不明白走出去做什么，他没有这些需求。他也不懂得爱人有时候是需要陪伴需要你为她付出的。所以，当她女友的要求与他的需求不符时，他选择了离开。

最深刻最珍贵的两样东西交锋时，阴影竟战胜了甜蜜。太可怕，太可怜。

桑恩，让他在痛哭中重生

上帝是公平的。小韦有着不幸的童年，但幸运的是，他拥有着爱他的人。身边的那帮朋友，女友，数学教授，而最重要的便是心理讲师桑恩。是桑恩准确无误地揭开了他的致命的弱点，让他的心理防备和障碍塌陷，也使他能勇敢的正视社会和自身的所需，并为之而付诸行动。

影片中有一段台词，最尖锐，最锋利，最有力：

桑恩一下子便看透了小韦的弱点。他不缺乏理解力鉴赏力，却缺乏真实的亲身体验。一切对他来说都是抽象而无生命力的。这让小韦恐惧，不敢应对，并试图逃避。而桑恩却没有放弃“威逼”。“这一切不是你的错，这一切不是你的错……”桑恩重复的说着这句话，一步步向小韦靠近，向他的心灵最痛处靠近。最终，小韦嚎啕大哭起来。是桑恩锐利的剑，斩断了小韦童年的根，最终让他心灵的障碍最终塌陷。小韦的痛哭，犹如新生儿的哭涕一样，是他蜕变、新生的开始。随后，桑恩和威尔紧紧相拥。这是整个影片中最让我感动的地方，当时，眼睛都湿润了。因为，阳光最终驱散了乌云。而我，喜欢灿烂明媚的阳光。

逃避，阴影只会越来越大；仅有应对，才能慢慢理解并超脱出来。而深陷和解脱之间，有时，只是隔着一层膜而已。小韦很幸运，遇到了这样一个好的引导者。是桑恩帮他戳破了这层隔膜。

风雨过后，阳光更加灿烂

在电影的结尾处，威尔开着车去找他的少女。公路逐渐变得宽阔，旁边风景优美……看到那里，我会心的笑了。很喜欢这样圆满的结局。一个有着天才资质的孩子最终发现了人生的真谛，去体验开拓更宽的天地，而不是糊涂又无知的在自我的性格中狂妄着愤激着。花朵，最终没有枯萎凋零；有着

智慧和爱的滋润，花儿定将绽放得灿烂、美丽。

想到现实生活中，也不乏小韦这样的人。他们大多经历过一些深刻的磨难，有着一颗赤子之心，天生的敏感聪慧却也脆弱。不合世俗不符常规的思维给了他们思考和创造的力量，却挤走了他们幸福生活的本事。这仿佛是一个悖论，一个天才和常人和幸福的悖论。影片中，在小韦风华正茂的时候，他便得到了引导和雕琢，从而走出了智力光环下的阴影。而在现实中，像小韦这样拥有圆满结局的天才们似乎并不多。他们的思想太超前，所以活得孤独，所以在孤独中让思维肆意的疯狂；所以在他们死后很多年才得到人们的认可和肯定。

其实，不仅仅是天才，我们每个人都存在着某些致命的弱点。这或许会成为我们的障碍，让人生陷入困境，不能开拓。而如果我们能像威尔那样邂逅桑恩这样的心灵捕手，告诉我们“这一切不是你的错，这一切不是你的错”，引导我们，点开我们心灵的死穴，我们的人生会开阔精彩许多。

真期望人世间有很多桑恩这样的心灵捕手，为人们捕来大片的阳光。