## 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、励智的电影。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、陰暗等缺点。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,又下了另一道更难的题目,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,是成长的陰暗的根拉着他,不让他主动汲取陽光,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,童年的伤害和陰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。她对他的爱之深之真由此可知。而他依然离她而去,为什么呢?我认为是他们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, 陰影竟战胜了甜蜜。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。"。"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,陽光最终驱散了乌云。而我,喜欢灿烂明媚的陽光。

逃避,陰影只会越来越大;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, 陽光更加灿烂

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陰影。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,为人们捕来大片的陽光。