2023年游岳飞庙的感悟和收获(优秀5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得感悟对于我们是非常有帮助的,可是应该怎么写心得感悟呢? 以下是小编帮大家整理的心得感悟范文,欢迎大家借鉴与参考,希望对大家有所帮助。

游岳飞庙的感悟和收获篇一

今天上午,我走进爸爸的书房,找了一本《岳飞传》津津有味的看了起来。书里说岳飞出生时发了一场洪水,只有他和她母亲存活了下来,几年后,岳飞凭着他过人的资质得到周侗先生的赏识,教诲他武艺与文学。

长大后的岳飞在武场上挑死了梁王,得了功名,他的几个兄弟也十分有本领,后来,岳飞做了官,为国家里立下了赫赫战功,他写了一首有名的词《满江红》:

怒发冲冠凭栏处,潇潇雨歇,抬望眼,仰天长啸,壮怀激烈。

三十功名尘与土,八千里路云和月,莫等闲,白了少年头,空悲切。

靖康耻, 犹未雪, 臣子恨, 何时灭, 驾长车, 踏破贺兰山缺。

壮志饥餐胡虏肉, 笑谈渴饮匈奴血。

待重头, 收拾旧山河, 朝天阙。

后来,岳飞被十二道金牌召回长安,被秦桧迫害,与其子死于风波亭。他身上精忠报国的精神值得我们学习,他是伟大的抗金英雄。我长大以后也要向岳飞学习,学习他的爱国精神和英勇无畏。

岳飞你真伟大!你是我心中的英雄!我会铭记你给予我们后人的教诲!努力学习,保卫国家,报效祖国!

游岳飞庙的感悟和收获篇二

这个暑假,我读了《岳飞传》,故事的内容让我感触万千。

怒发冲冠, 凭栏处, 潇潇雨歇。是岳飞对敌人的咬牙切齿, 恨之入骨。

莫等闲,白了少年头,空悲切!是岳飞抓紧时间奋勇杀敌,不虑度年华的真实写照。

靖康耻,犹未雪。臣子恨,何时灭?是岳飞胸怀大志、精忠报国的体现。

壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血,更彰显了岳飞同仇敌忾,一心消灭敌人的豪情壮志。

岳飞,正义的化身,抵御黑暗势力的长城,大宋万里江山的守护神。在前线奋勇杀敌,令敌人闻风丧胆,为百姓创造了幸福与安宁。从现在开始,我要像岳飞一样——精忠报国,成为祖国的栋梁。

游岳飞庙的感悟和收获篇三

岳飞被害前,曾在**亭写下八字绝笔:天日昭昭,天日昭昭。秦桧已死,岳飞的冤案得以昭雪。岳庙里岳飞墓前有一副对联:青山有幸埋忠骨,白铁无辜铸佞臣。看到这副对联,我们还是忍不住会心潮起伏。耳边又会响起《满江红》中铿锵有力的诗句,仿佛又回到了那个金戈铁马的英雄时代。

岳飞虽然走了,但是他精忠报国的精神,值得我们一代一代传承下去。梁启超先生曾在《少年中国说》里写道:"少年

强则国强;少年雄于地球,则国雄于地球!"周恩来总理也曾说过:"为中华之崛起而读书!"是啊,今日的中国少年也要树立远大理想,趁年少,学一身本领,今日做祖国的好儿童,明日做国家的建设者。少年强则国强,我辈少年必当牢记于心,并为此付出努力。

读岳飞传心得范文2

又一阵秋雨潇潇的下着,润绿了竹;又一阵凄风飕飕地舞着,染黄了菊。一位英勇的将军,头戴金盔,身披战袍,手握青剑,独倚栏杆,仰天长啸。合上手中的《岳飞传》,一幅凄美悲壮的画卷,长久地定格在我的脑海中。

岳飞是南宋抗金名将,自幼拜师学武,大闹武科场,枪挑小梁王。金兵犯宋之际,他投军报国,率领岳家军抗击金兵,威名远震。正当他准备直捣黄龙府之际,朝廷却连发十二道金牌调他回京,最后竟被秦桧以"莫须有"的罪名杀害于杭州大理寺**亭。岳飞一生精忠报国,不忘国耻、收复河山,指挥了无数战役而无一败绩,被人称作常胜将军。

"怒发冲冠,凭栏处,潇潇雨歇。抬望眼,仰天长啸,壮怀激烈。三十功名尘与土,八千里路云和月······"这首气贯长虹的《满江红》,正是岳飞忠勇一生的真实写照。

岳飞是勇敢的。他一生出入疆场,对邪恶势力做出英勇的抗争,带领岳家军血战沙场,拯救国家于危亡,拯救黎民于水火,表现出了高尚的民族气节和大无畏的勇敢精神。

岳飞是忠义的。"精忠报国"四个字不仅刻在他的背上,更刻在他的心上。小时候的岳飞,孝敬母亲,年纪虽幼却已常怀报国之志。他不忘师恩,对师傅父亲般尊重。在国家危难之际,他一心报国,为国出力,誓死抗金,立下了赫赫战功。忠义气节在岳飞身上表现的淋漓尽致。

而就是这样一个忠勇双全的义士,却饱含着他的豪情与斗志,满载着他的爱国情操和英雄气魄,壮志未酬,不幸被朝廷小人杀害于**亭。怎不令今人泪湿前襟,扼腕叹息!

历史自有公论。"青山有幸埋忠骨,白铁无辜铸佞臣。"岳飞的忠勇流芳百世,奸佞小人为后世所不齿。今天,西湖边岳飞墓中,岳飞头顶红缨,身披战袍,神情肃穆的坐在大堂之中,人们虔诚地供奉他,袅袅青烟,表达了后人的无比怀念和敬仰之情。

风再起,又是凉夜如水,寒风掠过,黄菊犹敖枝头……

岳飞的死是一遗憾,但他高尚的民族气节和爱国精神,却将 永留中华大地,世代流传。

读岳飞传心得范文3

小时候听妈妈讲故事,妈妈说,岳飞啊,大英雄呀。她还告诉我说,岳飞是被奸人害死的。

我傻傻的问妈妈,妈妈,给我讲讲岳飞的故事吧。

然后,我知道了这个抗金的大英雄,还知道了他背上的字——精忠报国!

那时候我有个梦想,长大了像他一样,为祖国贡献我的力量,像他一样死而后已,拥有一种精神。

其实,那是我只是一个小小的想法,或者说是一个梦想,而如今,当我读完了《岳飞传》,我彻彻底底的了解了这个我以前崇拜而且必将崇拜下去的大英雄。

书中介绍的大大小小的战役不必我一一说来,仅仅一首满怀英雄壮歌《满江红》就让我感触颇深,为之一镇。

怒发冲冠, 凭栏处潇潇雨歇。抬望眼, 仰天长啸, 壮怀激烈。 三十功名尘与土, 八千里路云和月。莫等闲白了少年头, 空 悲切。

靖康耻,犹未雪;臣子恨,何时灭!驾长车踏破贺兰山缺。 壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。待从头收拾旧山河,朝 天阙。

这首诗是岳飞再次出师北伐,攻占了伊阳、洛阳、商州和虢州,继而围攻陈、蔡等地区。但岳飞很快发现自己是孤军深入,既无援兵,又无粮草,不得不可不撤回鄂州时所做。那时候的他怀揣着收复山河的梦想,却被奸人秦桧等人迫害,郁郁中写出。

上阙,开篇五句气势恢宏,深深的揭示了他不忍心凭栏望去看到祖国的大好河山被占,心中激怒,又写了他对考取功名的藐视。下阙,吐露出了他拥有的一腔民族义愤,语感强烈。"驾长车踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。"更是写出了他对金人的深深痛恨。在读这首诗的时候,心中情不自禁也感受到了当初岳飞时候的郁郁之情,体会了那种对敌人的愤恨,对祖国不再饱受凌辱的精神向往。

一本书,一段历史,一个英雄,一份感动,一种豪情,一种精神,一种崇拜,一种拥有。

读完了这本书,就像是走完了一段路,一段很长很长的路,就像人的一辈子,随着手指慢慢的翻动,一直到结束。

曾经司马迁在《史记》中写到,人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。岳飞重于泰山,当之无愧,而为什么又有很多人轻于鸿毛呢?如秦桧之流。

其实很简单,一个为国,一个为己。

这是我读了《岳飞传》之后想到的,这也是我以前没有想明白的,现在,我懂了,所以我的目标不再是那么简单,不再这是因为崇拜而做,而是因为我要为自己的祖国,努力奋斗。为了国家的事业而奋斗,应为我要像岳飞一样精忠报国,死而后已!

妈妈只讲了岳飞的故事,没有在我的背上刺字,可是我心里 以豪气冲了云霄,因为我的心中已经因为这本书而深深的刻 了字——精忠报国!

读岳飞传心得范文4

《岳飞传》这本书讲了在南宋时期,皇帝赵构昏庸无能,使得金国四太子金兀术率六十万人扫北,赵构吓的拔腿就逃,金兀术势如破竹,很快就打到了宋朝首都卞京。当时岳飞就带领着那些战友们,连连收复失地,在关键时刻,却被奸臣所陷害的故事。我不禁长叹:岳飞精忠报国,却遭奸臣陷害,真是惨那!

岳飞小时,他的母亲就给他在背上刻了四个字:精忠报国。 岳飞于是长大后就像这四个字所说得那样,英勇善战,为宋朝江山鞠躬尽瘁,献出了毕生精力。他率领的.岳家军所向披靡,连连收复失地。牛头山一战,他只用了区区八百兵力就把金国大太子粘罕的十万兵力打得片甲不留,还差一点就生擒了粘罕,威震敌国。岳飞一鼓作气,南征北战,不仅把大片失地收复,还率大军直捣金国首都黄龙府。可奸臣无道,可怜岳飞父子被以"莫须有"的罪行冤死,我不禁感叹不已。

岳飞精忠报国的精神深深地打动了我。他不是皇室子孙,和 国家没有一点关系,他完全可以不驰骋沙场,在家里享福, 国家亡不亡和他没什么关系,只不过就是换了个君主而已, 他为什么这么忠诚呢?被奸臣陷害完全能逃生,但为什么不这 样呢?我思考了很久。岳飞是我们的民族英雄,他爱他的国家, 一心为国家赴汤蹈火,在所不辞。我们也要像他一样,爱祖 国爱人民,做一个对国家有用的人。

读岳飞传心得范文5

岳飞是南宋时期的一名抗金元帅,他精忠报国,公私分明, 无人不知,无人不晓他的名字。我读了《岳飞传》后,被岳飞 "精忠报国"的精神深深感动了!他让我明白了一种可贵的爱 国主义精神。

这本书主要讲述了南宋抗金名将岳飞的故事。岳飞有一个深 明大义的母亲, 在母亲的教导下岳飞从小就立下了报国的伟 大志向, 他自幼拜师刻苦习文练武, 并与张显、汤怀、王贵、 牛皋结拜。后来他投军报国,敢于以自己的实力向皇亲国戚 挑战,大闹武科场。奸相张邦昌要拿他问罪,被大师宗泽救 下, 逃回家乡。不久, 金兵犯宋, 张邦昌卖国, 徽、钦二帝 被俘。康王赵构南下称帝,岳飞奉旨入朝,在宗泽的领导下, 率领岳家军抗击金兵,一次又一次勇破金军,威名远震。但 是,正当岳飞节节胜利之时,贪生怕死的赵构,听从了卖国 贼秦桧的奸计,一天之内下了十二道金牌召他回京。岳飞一 回到临安,就被解除了兵权。不久,奸臣秦桧诬告岳飞谋反, 以"莫须有"的罪名在杭州大理市**亭杀害了年仅39岁的岳 飞,造成千古奇冤。岳飞是一个非常爱国的英雄,他爱国更 胜于爱自己。他同时也是一个有情有义的大丈夫,对朋友情 同手足, 所以他有许许多多的好朋友在任何时候都会帮助他, 支持他。

岳飞的背上有"精忠报国"四字,是他母亲为他刺的,是希望岳飞将来能够精忠报国,不付所托,他果然成了一名出色的元帅,只可惜,岳飞虽然厉害,可还是被奸臣害死。岳飞因其精忠报国的伟大精神成为中华民族世代相传的典范,是我们每个中华儿女的榜样。岳飞一生出入疆场,英勇抗击侵掠,坚决反对国家民族受到压迫,其爱国主义精神和坚贞不屈的民族气节为历代人们所敬仰,值得我们永远怀念。他的精神将永远保留在中华大地上,永远流传·····。

游岳飞庙的感悟和收获篇四

暑假里我看了很多书,其中令我感受最深的是《岳飞传》这本书,书中讲述了民族英雄岳飞精忠报国抗击金人最后却惨遭奸人所害的故事。

首先,我先介绍下这本书,《岳飞传》这本书是由清朝钱彩写的。《岳飞传》讲述了南宋抗金名将岳飞壮丽的一生。这位中国著名的军事统帅有胆识、智勇双全,训练一支纪律严明、作战勇敢的抗金武装——岳家军,为挽救民族于危亡英勇杀敌,最终却被奸臣秦桧害死。我最喜欢读:抢挑小梁王、岳母刺字、大闹朱仙镇、**亭遇害等故事。其中我最喜欢的故事是大破连环马。

一天,兀朮训练"连环马"。来对付岳飞。岳飞派董先带兵5000人,率陶进、贾俊、王信王义,结果全死在阵内。岳飞最后用徐宁传下来的"钩镰枪"破了"连环马"。岳飞在面对危险的时候表现得特别的镇定,临危不乱的精神也让我深有所想,也是我们每一个人面对困难要学会的。以及在战胜敌人后岳飞发现王俊克扣军粮的事情后,细心盘问,最后也处置了克扣的`人,也让我们知道了岳飞关心士兵,关心下属的精神,也深深值得我们学习。

我要向岳飞学习,精忠报国,好好读书,提升自己,报效国家。

游岳飞庙的感悟和收获篇五

通过读《岳飞传》,我了解了许许多多感人的故事,像岳母刺字,含冤入狱等等,并且对岳飞的人有了一定的了解。我认为他是一个精忠报国,对国家忠贞不二,从小就有自己的理想。我们可以从他所创作的《满江红》中体会到他所抒发的不愿虚度年华和希望抗金复国成功的激昂心情和雄心壮志。

岳飞自幼无书不读,并且认周侗做义父,从周侗那里习得了一身好武艺。因其母想让岳飞今后为国效力,因此在岳飞身后刺下了"精忠报国"四字。岳飞在他今后的道路之中,更是屡建奇功。一直打到了朱仙镇,可正当岳飞准备"之地黄龙府"时,投降派宋高宗和秦桧却下了12道金牌命令岳飞撤军。最后秦桧以"莫须有的罪名将岳飞及儿子岳云和步将张宪一同处死。

读完《岳飞传》之后,我觉得我们每个人都应该向岳飞学习,学习他的精忠报国,学习他为了国家能够放弃生命。他能够忠诚于祖国,关心祖国的前途命运,承担义务,为祖国的完整、繁荣、富强而努力奋斗。我认为爱国之情是一种崇高钨丝灯情感,是一个民族精神财富中最珍贵的情感,它具有巨大的向心力和凝聚力,虽然岳飞已经不在了,但是他那一颗为祖国奉献的行却永远留在了人世,为我们中华民族能够凝聚起来造福祖国做贡献。

岳飞最后奇冤得雪,成为了抗金英雄,并且流芳百世,而那些诬陷岳飞的.人也最终得道了因有的惩罚。所以我们应该努力成为对国家有用的人才,即使得不到像岳飞一样的殊荣,但是我们为国家出的那一份力量却会永远存在,我们可以教导后代向我们一样用自己的生命守护组国。

我国每年都评选十大杰出人物,其实是侧面告诉我们每个人只要努力就都会被关注,激发我们每个人对国家做贡献的热情。

《岳飞传》里的精神值得我们学习,让我们学习岳飞的爱国精神吧!

假期读岳飞传感想心得2

在阳光明媚的午后,我手里捧着《岳飞传》这本书,津津有味地读着,从中,获得了不少收获。跟随着书中的一个个关

于这位英雄的故事,我仿佛来到了岳飞的身边,与他一起精忠报国。

首先,我先介绍下这本书,《岳飞传》这本书是由清朝钱彩写的。《岳飞传》讲述了南宋抗金名将岳飞壮丽的一生。这位中国著名的军事统帅有胆识、智勇双全,训练一支纪律严明、作战勇敢的抗金武装——岳家军,为挽救民族于危亡英勇杀敌,最终却被奸臣秦桧害死。我最喜欢读:抢挑小梁王、岳母刺字、大闹朱仙镇、**亭遇害等故事。其中我最喜欢的故事是大破连环马。

一天,兀朮训练"连环马"。来对付岳飞。岳飞派董先带兵5000人,率陶进、贾俊、王信王义,结果全死在阵内。岳飞最后用徐宁传下来的"钩镰枪"破了"连环马"。岳飞在面对危险的时候表现得特别的镇定,临危不乱的精神也让我深有所想,也是我们每一个人面对困难要学会的。以及在战胜敌人后岳飞发现王俊克扣军粮的事情后,细心盘问,最后也处置了克扣的人,也让我们知道了岳飞关心士兵,关心下属的精神,也深深值得我们学习。

另外,岳飞的《岳母刺字》的故事也不仅让我们明白了岳母的一片苦心,也让我们知道了岳飞满腹的爱国情感,热爱祖国,报效祖国的情怀。

我用了一个寒假的时间读完了这本书,我要向岳飞学习,精忠报国,好好读书,提升自己,报效国家。

假期读岳飞传感想心得3

今天上午,我走进爸爸的书房,找了一本《岳飞传》津津有味的看了起来。书里说岳飞出生时发了一场洪水,只有他和她母亲存活了下来,几年后,岳飞凭着他过人的资质得到周侗先生的赏识,教诲他武艺与文学。

长大后的岳飞在武场上挑死了梁王,得了功名,他的几个兄弟也十分有本领,后来,岳飞做了官,为国家里立下了赫赫战功,他写了一首有名的词《满江红》:

怒发冲冠凭栏处,潇潇雨歇,抬望眼,仰天长啸,壮怀激烈。

三十功名尘与土,八千里路云和月,莫等闲,白了少年头,空悲切。

靖康耻, 犹未雪, 臣子恨, 何时灭, 驾长车, 踏破贺兰山缺。

壮志饥餐胡虏肉, 笑谈渴饮匈奴血。

待重头, 收拾旧山河, 朝天阙。

后来,岳飞被十二道金牌召回长安,被秦桧迫害,与其子死于 **亭。他身上精忠报国的精神值得我们学习,他是伟大的抗 金英雄。我长大以后也要向岳飞学习,学习他的爱国精神和 英勇无畏。

岳飞你真伟大!你是我心中的英雄!我会铭记你给予我们后人的教诲!努力学习,保卫国家,报效祖国!

假期读岳飞传感想心得4

《岳飞传》的重要内容有:岳飞降生遇洪水,认义父耐劳学 艺语意修词均佳武场枪挑小梁王,岳飞抗金,12金牌诏岳飞, **亭岳飞遇害期间,我读完了青少版的《岳飞传》这本书,。

我最喜欢的人物有:岳飞、牛皋、高宠、杨再兴。我最不喜欢的人物有:兀术、阿古打、曹荣、秦桧。岳飞,是一位有勇无谋的元帅,我说一下他的武功,先说射箭,他能在240步开外连射九箭,箭无虚发。说到枪法,书上没有细细的讲。他应用本人的智慧,多次挫败金兵,仍是《岳飞传》里面的

主角,我喜欢。牛皋,岳飞结拜兄弟之一,使两把锏,"牛皋催粮受三将","牛皋醉酒破番兵",都是牛皋的功绩。我挺喜欢的。高宠,"牛皋催粮受三将"的其中一将,勇而无谋,我为什么这么说呢?因为,牛皋受完三将后,下一章就是"挑滑车高宠丧命"。高宠想烧金兵的粮车,成果,给金兵用"铁滑车"压死。杨再兴,也是一员匹夫之勇的将领,因为,在岳飞义服杨再兴之后,下一章就是"杨再兴误入小商河"。杨再兴因为想追杀金兵,而误入小商河,被金兵乱箭射逝世。兀术,被金国国王阿古打封为"昌平王","扫南大元帅",前来攻打中原。怎能喜欢?阿古打,金国国王,想侵略中原,不喜欢!曹荣,原是宋军,但因惧怕兀术渡黄河,反献了黄河,我也不喜欢哦!秦桧,兀术被岳飞打败后,让秦桧杀掉岳飞,秦桧就胡乱编了一些岳飞不的罪,杀死了岳飞。可恶!

我最爱好的情节,是岳飞在青龙山战胜金兵的那一次,他先把金兵引到稻草堆旁层次井然,结构严密只听一声弓响,伏兵一起把带着火的箭射来,登时烈火熊熊,逃出来的金兵,已是缺眉少须了。残兵逃到另一个山口时,伏兵再把堵水的沙袋搬开,把河水引下来,残兵再次变少。当敌兵又再逃到一个山口时,伏兵再把石头扔下来,这时候,金兵的残兵只剩主将粘罕跟铜先文郎了。这时,两位金兵将领眼前又闪出大将吉青,粘罕只得跟铜先文郎换了衣服,让吉青抓去了铜先文郎。这是一场以弱制胜的战投,由于岳飞当时有800人,金兵有10万人。十分胜利!

总而言之,言而总之,岳飞是一个民族好汉,我无比喜欢他! 也很信服他的武艺!他也很讲义气!

假期读岳飞传感想心得5

小时候听妈妈讲故事,妈妈说,岳飞啊,大英雄呀。她还告诉我说,岳飞是被奸人害死的。

我傻傻的问妈妈,妈妈,给我讲讲岳飞的故事吧。

然后,我知道了这个抗金的大英雄,还知道了他背上的 字——精忠报国!

那时候我有个梦想,长大了像他一样,为祖国贡献我的力量, 像他一样死而后已,拥有一种精神。

其实,那是我只是一个小小的想法,或者说是一个梦想,而如今,当我读完了《岳飞传》,我彻彻底底的了解了这个我以前崇拜而且必将崇拜下去的大英雄。

书中介绍的大大小小的战役不必我一一说来,仅仅一首满怀英雄壮歌《满江红》就让我感触颇深,为之一镇。

怒发冲冠, 凭栏处潇潇雨歇。抬望眼, 仰天长啸, 壮怀激烈。 三十功名尘与土, 八千里路云和月。莫等闲白了少年头, 空 悲切。

靖康耻,犹未雪;臣子恨,何时灭!驾长车踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。待从头收拾旧山河,朝天阙。

这首诗是岳飞再次出师北伐,攻占了伊阳、洛阳、商州和虢州,继而围攻陈、蔡等地区。但岳飞很快发现自己是孤军深入,既无援兵,又无粮草,不得不可不撤回鄂州时所做。那时候的他怀揣着收复山河的梦想,却被奸人秦桧等人迫害,郁郁中写出。

上阙,开篇五句气势恢宏,深深的揭示了他不忍心凭栏望去看到祖国的大好河山被占,心中激怒,又写了他对考取功名的藐视。下阙,吐露出了他拥有的一腔民族义愤,语感强烈。"驾长车踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。"更是写出了他对金人的深深痛恨。在读这首诗的时候,心

中情不自禁也感受到了当初岳飞时候的郁郁之情,体会了那种对敌人的愤恨,对祖国不再饱受侮辱的精神向往。

一本书,一段历史,一个英雄,一份感动,一种豪情,一种精神,一种崇拜,一种拥有。

读完了这本书,就像是走完了一段路,一段很长很长的路,就像人的一辈子,随着手指慢慢的翻动,一直到结束。

曾经司马迁在《史记》中写到,人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。岳飞重于泰山,当之无愧,而为什么又有很多人轻于鸿毛呢?如秦桧之流。

其实很简单,一个为国,一个为己。

这是我读了《岳飞传》之后想到的,这也是我以前没有想明白的,现在,我懂了,所以我的目标不再是那么简单,不再这是因为崇拜而做,而是因为我要为自己的祖国,努力奋斗。为了国家的事业而奋斗,应为我要像岳飞一样精忠报国,死而后已!

妈妈只讲了岳飞的故事,没有在我的背上刺字,可是我心里 以豪气冲了云霄,因为我的心中已经因为这本书而深深的刻 了字——精忠报国!

假期读岳飞传感想心得