

2023年读白岩松白说的心得体会 白岩松白说心得体会(通用10篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

读白岩松白说的心得体会篇一

白岩松是中国最知名和最受尊敬的新闻主持人之一，他的节目《白说》以其深入的调研、独到的分析和幽默风趣的风格，吸引了无数观众。在观看白岩松主持的《白说》之后，我对他的深度思考和专业素养深感佩服。在这篇文章中，我将分享我对白岩松白说心得体会的看法。

首先，白岩松在节目中展现出了他对于每个话题深入的研究和思考。他不仅仅是一个新闻主持人，更是一个独立思考者。他会为每一个话题准备大量的资料，去深入了解背后的历史、文化和社会背景。然后，他会把这些信息和观点组织成一场有逻辑性的演讲，使观众能够更好地理解和思考。通过观看白岩松的《白说》，我意识到一个真正的思考者应该具备的素质是勤奋和耐心。只有通过大量的阅读和独立思考，才能够更好地理解 and 传递知识。

其次，白岩松白说给了我很多启示和思考的方向。在他的节目中，他经常会提出一些深度的问题，让观众主动思考和回答。这种互动性极大地丰富了观众的思维和知识水平。而在思考过程中，我发现很多时候问题的答案并不是非黑即白的，而是有很多不同的角度和解释。这让我意识到，对于一个问题，我们应该从不同的角度来思考，才能够更全面地理解和评价。

此外，白岩松通过他独特的幽默和风趣的风格，将看似冷僻的话题变得生动有趣。他经常使用一些轻松愉快的语言和幽默的比喻来解释复杂的知识，从而增加观众的兴趣。这让我认识到，一个好的演讲者需要具备一定的幽默感和表达能力，才能够更好地传达自己的观点。通过观看白岩松的表演，我学到了如何运用幽默来增加观众的参与度和记忆力。

最后，白岩松白说让我认识到，作为一个新闻主持人，更重要的是责任感和公正。白岩松在节目中总是坚持客观公正的原则，他会根据事实来评判和分析一个问题，而不是凭个人情感和偏见。这给了我对于新闻从业人员应该具备的素质和道德规范的深刻认识。一个新闻从业人员应该凭借客观公正的态度对待每个话题，并秉持真实和客观的原则为观众传递信息。

白岩松的《白说》是我每期必看的节目之一。通过观看他的节目，我不仅受到了知识的启发，也受到了思维的激发。白岩松白说让我深刻地认识到作为一个新闻从业人员应该具备的素质和道德规范，也让我意识到作为一个普通观众，我们应该保持独立思考的能力，并从不同的角度来思考问题。通过白岩松的示范，我希望能够像他一样，成为一个充满责任感、幽默风趣并且能够引导观众思考的新闻主持人。

读白岩松白说的心得体会篇二

名，是一个挑战。你用嘴来活，也活在别人嘴里。下面是小编精心准备的白岩松的语录70句, 欢迎阅读。

1、失眠更多的不是生理疾患，而是心理疾患。因此想要走出泥潭，心理上主动或被动的放松是重要的。

5、人生还长，之所以能忍受很多白日里的痛苦慢慢前行，就在于你知道，还有看的好听的。

8、有一位年轻人曾求教于一位大提琴家：“我如何才能成为一个优秀的大提琴家？”大提琴家回答说：“你先成为一个优秀的人，再成为一个优秀的音乐人，然后会很自然地成为一个优秀的人。”

10、有的书当你年轻的时候就把它读了，以为是“读过了”，其实是“错过了”。不要因为一本书的主题或表达方式很陌生，就去厌恶它。需要厌恶的只是那些真正水准很低的书。我们读所有的书，最终的目的都是读到自己。

11、我未必能唤醒周围的人，我只是挣扎着不让自己沉睡。

12、中国有两个职业后面带德，一个是教师，一个是医生，就是师德和医德，一个是维持人们的精神健康，一个维持肉体健康！

14、总远远惦记着梦想，会被现实和梦醒之间的差距打败；不如暂时忘记梦想，脚踏实地，做好眼前的每一件小事，生活迟早会回馈你一份厚礼。

15、当初小组抽签后，很多人认为抽到了中上签，然后幻想进前八但以中国男足的实力，我们现在应当明白一个道理：和这个世界上不管哪三支球队抽到一起，对于我们，都是下下签。

18、十年前希望今天更犀利，更言无忌，更能在行笔中自由地呼吸，我必须承认，与十年前相比，实现了一些，不仅仅是环境的变化，还在于内心勇气的增长，但依然可以把这个目标放到对下一个十年的期盼中。犀利，已经在社会上流传开来，可后面还有一个“哥”，不过，哥，只是一个传说。

19、名著之伟大从来不在于它所谓的“中心思想”，而在于围绕这个“中心思想”，它拥有的太多人人心中有而个个笔下无的动人细节，正是这些细节，诠释了种种亘古不变的真理。

20、我知道社会上有很多不良的现象，我告诉你，信那些该信的东西，因为它能改变你。因为如果你要信那些你没法不愤怒的事情，它只能害了你。所以信正直的道理。

21、我不想说默契或缘分之类，这背后，应有两个人替对方考虑的小心与善意。

22、在各种和口才有关的词汇里，我一直认为出口成章是最高评价，其他如“口若悬河”、“喋喋不休”等都让我听出一种贬意来，只有“出口成章”似乎一直是种高要求，我之所以认可这四个字，恐怕是因为最后的那个“章”字，文章的“章”。

23、有时误解扑面而来，是一小部分人要解气，而又有相当一大部分人在围观解闷。可不管前者还是后者，当你认真解释时，没人细听，所以，解决就总是遥遥无期。

24、因此失眠过后，我首先学会的是，把平日里的大事化小，小事化了，有些欲望、诱惑在自己头脑中删除，给自己的心灵更多静下来的空间，如果听任内心如自由市场般喧嚣和嘈杂，想安眠是梦想。

25、只有接受平淡，才有可能不平凡。如果总是试图对抗平淡，你注定平庸。

26、如果传媒只剩下解闷，时间长了，观众就该去解手了。

27、与人生最相似的体育项目是什么？我说是跳高：你一定要以最后一次的失败，来宣告你的成功！

28、也因同学在那里，聚会在那里，平日里的一些日子才不会那么难捱，起码我们都知道，不必担心岁月匆匆，过去的一切都会模糊，没关系，想不起来的，同学会替我们记住。当然，更重要的是，哪怕未来不再让人期待，至少我们还拥有一个温暖的过去。

29、没办法，这个时代，误解传遍天下，理解寂静无声。

30、你要是考上了北京最好的高中，我跟你急，你要是考了第一，就跟你断绝父子关系。

31、当你遇到自己真正喜欢的东西，是不愿意太快跟它告别的。

32、日子安静愉悦，快乐仿佛定格。

36、那个冬天，空灵而平静。——白岩松

38、面对误解甚至有时是曲解，也总得努力去理解。

39、对于年轻人，我并不很关心你们得过多少表扬，有过多少成就，我只担心你们几乎没经历过像样的挫折。

40、这个时代，误解传遍天下，理解寂静无声。即便你的整体节目是为他们说话，但其中的一两句话没按他们期待的说，责难照样送上。

41、想想也正常，谣言常常传遍天下，而辟谣也时常寂静无声。

42、把一手培养大的孩子放到更大的世界中去，欣慰与悲凉千缠百转地交织着，笑容与眼泪也就自然地交替着。

43、作为媒体人，当然也应该具备容错能力。我不能明明看到问题而不指出来，但是请记住，尽管我提出批评，却依然以建设者和陪伴者的身份和他站在一起。

44、我也不觉得，穿上再好的西装，我就因此变得更加漂亮，人们就会因此更喜欢我？我的天职是什么？我的天职就是做好记者，去到新闻现场，去追问新闻背后的为什么，这才是你全部的价值。

45、要知道，结论是危险的，过程是安全的；结论是方向，让审查你的领导都提心吊胆，但过程是方法，是行走，反而是安全的。媒体人真正应该追求的是细节和过程的阐释，而不是简单地只下结论。

46、不可替代性来自哪里？来自独立的人格和独特的思维方式。

47、无论怎样的战士，也终究敌不过岁月，谁都会最终倒下。

48、按规定办，时间一定会修理你，让你付出代价；可按规律办，你的领导可能立即修理你，让你马上付出代价。

49、我明白，采访张中行这样的学问大师，我只有站在身后聆听的份，但能近距离的靠近大师，于我来说，已是幸运。因为每次对他们的采访都是一堂不交学费的课。

50、真正的挫折是跟生命相关的大悲大落，学业、事业乃至情感历程中遭遇的一些不如意，不过是一段经历而已。但是，由于你很少遇到真正的挫折，就会把种种局部经历放大为人生磨难，好像天要塌下来一样。如果你连这些小小的困境都走不出去，化解不了，未来步入社会以后，心态只会更加不平衡，道路只会更加不平坦。有句话很逗，说的是越把事儿当事儿，它就越是个事儿，其实凡事可大可小，全然取决于你自己的判断。

51、白岩松说，我们不要均贫，我们不要仇富，否则结果就是大家都穷，我们应该支持一部分先富起来。

56、我相信，过去、现在、未来，真正推动我们前进的。依然只是人

57、大学里一定要去珍惜、维系和发展那种一辈子 很难遇到的集体友情；在大学期间一定要锤炼自己非常坚强的心理素质

养；大学期间一定要学会用自己的脑子开始思维，不人云亦云；培养核心竞争力，具有不可替代性；人性还没绝对好坏；人生三个成功标志：立言，立功，立德；每一代人的青春都不容易。

58、到了“80后”“90后”这批年轻的务工者，他的目标不再是改变家庭的命运，而是改变自己的命运。其中大部分初中毕业，也有相当多是高中毕业，文化素养普遍高于父辈。他们也玩手机，听mp3去网吧打游戏。这样一批人的心理诉求跟父辈是不一样的，他们更渴望公平。不公平的待遇会对他们形成一种很大的压力和刺激，继而心理问题上升到社会问题。

59、只有把生理上的治疗技能和心理上的抚慰加在一起，才构成“医者仁心、治病救人”这八个字的全部含义。

60、“中国化”似乎成了全球化的代表。在美国，在澳洲，甚至见外国人比见中国人还难。悉尼的任何一家商店都有中文非常流利的店员。你说，西方世界对你能不警觉吗？反过来，我们也要用一种更新的视角、更长远的心态去看待世界。除了为本国经济指标感到自豪，也要为人类的发展贡献更多的理念价值和务实推动。是世界改变了我们，还是我们改变了世界？都有。

61、厦门的诗人舒婷，很多年前路过神女峰，写下“与其在悬崖上展览千年，不如在爱人肩头痛哭一晚”。这两行诗，有哪个字你不认识吗？没有。但是她把我们都很熟悉的汉字重新组合在一起，就诞生了“人人心中有，个个笔下无”的意境，而且成为一个时代的标志。诗歌里就存在着这些看似无用、但每天都在重新生长的中文的无限可能。

62、打行李、捆书箱，一切亲力亲为，忙完自己的还要去帮女生的忙。一切收拾停当，把所有的行李堆放到校园里等待托运。那是一种逃离的景况，一切都杂乱无章，行李旁的毕业生们，脸上看不到对未来的兴奋和乐观的冲动，迷茫和疲

惫是共有的表情。

63、《东方之子》把过去可能被仰视的、方方面面的杰出人物纳入栏目当中，然后用平视的视线去看待他，还原他作为一个普通人的酸甜苦辣。我们不是造神，我们要还原人。这是一种态度上的巨大转变。

64、阅读就像一段旅程，不是每一段旅程都要从头开始，也不是每一段旅程都要一直走到终点。有的书很厚其实很薄，有的书很薄其实很厚。有的书你匆匆浏览一遍，就是读完了；有的书当你读过前三分之一，就是读完了；有的书可能只看过目录，就是读完了；有的书，你读了两遍、三遍，甚至更多，但还是没有读完；有的书越到结束，越会恋恋不舍，它意味着生命中一段特殊的相遇，让你不忍告别。

65、其中一个重点，是讲古典音乐。也许不会立即进入，但人生总有一个时刻，哪些旋律会安静地等待他们，或抚慰或激励。其实，人生只要拥有很多趣味，听音乐、喝茶、美食、收藏、阅读、喝酒、有好朋友聊天· · · · · ·前路平坦或坎坷，就都没太大关系。可人生如果干巴巴地没有趣味，将来的路让人担心。

66、三十年，有时候连一个逗号都算不上，更不要说句号，顶多在回忆当中留下一个感叹号！

67、很长时间以来，我在研究中国志愿服务的时候发现，大的活动志愿者云集，一呼百应，小的活动志愿者却寥寥无几；远方的志愿服务我们立即出发，身边的志愿服务却往往被忽略不计。我觉得这很不正常，有点儿本末倒置。

68、在此之前，我们都像一个爬山的旅人，走过的路程陡峭无比，理想、鲜血、生命、眼泪铺就的登山之路异常艰苦。最初的情形我们已无从知晓，因为我们是后半程上的路。走过一段之后，这一个百年和千年的山顶就在我们的眼前。于

是，我们相互鼓励着，加油，还有十年，加油，还有九年，加油……五年、三年、一年，在倒计时的牵引下，我们互相搀扶着走上千年和百年的山顶。

69、全世界都羡慕我们。

70、如果骂人能够解决所有的问题，我将选择骂人作为我的终身职业。

读白岩松白说的心得体会篇三

白岩松是中国著名的主持人和新闻评论员，以其深入浅出的解读和独到的观点而深受观众喜爱。他的节目《白说》更是热门，每次播出都会引起广泛讨论。在观看《白说》后，我深有感触，以下是我对白岩松白说的心得体会。

首先，白岩松的白说给我留下了深刻的良好印象。通过他的主持方式和观点表达，我能感受到他对每一期话题的深入研究和思考。他总是能用最简单的语言让复杂的问题变得易懂，引用生动的例子来解释抽象的概念，使观众能够更好地理解和接受他的观点。这种简明扼要的表达方式不仅让人印象深刻，同时也使得观众在短暂的时间内能够获得更多的信息和启发。

其次，白岩松的白说让我深刻思考了许多社会现象。他总是能够捕捉到社会热点问题，并从不同角度透析现象背后的本质。他凭借敏锐的观察力和广博的知识储备，深入挖掘问题的深层次原因，从而引发观众对社会问题有更全面的认识。同时，他提供的解决方案也常常给人启发，使得观众可以为自己的真实生活提供有效的借鉴和思考的角度。

再次，白岩松的白说更是让我对新闻报道的真实性和客观性有了更深入思考。他批判性地分析了媒体对事件的报道方

式，指出了其中可能存在的偏见和失真。他通过真实案例的阐述，告诉我们每个人都应该保持对新闻的审慎和批判的态度，不盲目相信一切媒体报道。并且，他强调了媒体的社会责任，认为媒体应该成为推动社会进步和公正的力量，而不是利益集团的工具。这使我更加关注新闻的来源，以及对新闻事件的思考和判断，不再轻易被媒体引导。

最后，白岩松的白说让我对自己的价值观和思维方式有了更深刻的反思。他在节目中对一些道德伦理问题进行了探讨，如人与人之间的关系、亲子关系等。他通过对现实生活的观察和分析，呼吁人们重新思考自己的行为 and 价值观，追求温暖和真诚的人际关系。同时，他也提出了正确对待成功和失败的态度，呼吁人们保持谦逊和宽容的心态。这些观点让我深思，进一步认识到自己在面对问题时应该如何为人处世，以及如何现实中践行这些价值观。

综上所述，白岩松的白说不仅给我带来了信息的启迪和思考的角度，同时也引发了对社会问题的更深入思考和对自身价值观的反思。他的深入研究和思考，以及简洁明了的表达方式，都让我对他的节目留下了深刻印象。我相信，通过观看《白说》，不仅我一个人受益匪浅，更有助于整个社会对于追求真相、思辨问题的认知和行动。

读白岩松白说的心得体会篇四

过去的20年，中国一直在跟美国的三任总统打交道。但是，今天到了耶鲁大学我才知道，其实它只跟一所学校打交道。透过这三位总统我也明白了，耶鲁大学毕业生的水准也并不是很平均。

接下来，就进入我们今天的主题，如果要起个题目的话，应该叫《我的故事以及背后的中国梦》。

那一年，我们更应该记住的是马丁·路德·金先生遇刺。虽

然，那一年他倒下了，但是“我有一个梦想”的这句话却真正地站了起来，不仅在美国站了起来，也在全世界站了起来。

我要讲五个年份，第一要讲的年份是1968年。

一个梦想。中国与美国的距离非常遥远，不亚于月亮与地球之间的距离。但是我并不关心这一切，我只关心我是否可以吃饱。

很显然，我的出生非常不是时候，不仅对于当时的中国来说，对于世界来说，似乎都有些问题(众笑)。

1978年，10年之后，我10岁了。

我依然生活在我出生的地方，那个只有20万人的非常非常小的城市。它离北京的距离有2000公里，它要想了解北京出的报纸的话，要在三天之后才能看见。所以，对于我们来说，是不存在新闻这个说法的(众笑)。

那一年，我的爷爷去世了。而在两年前的时候，我的父亲去世了。所以，只剩下我母亲一个人抚养我们哥儿俩，她一个月的工资不到10美元。因此，即使10岁了，梦想这个词对我来说，依然是一个非常陌生的词汇，我从来不会去想它。我母亲一直到现在也没有建立新的婚姻，是她一个人把我们哥俩抚养大。

我看不到这个家庭的希望，只是会感觉，那个时候的每一个冬天都很寒冷。

就在我看不到希望的1978年的时候，不管是中国这个国家，还有中国与美国这两个国家之间，都发生了非常巨大的变化。那是一个我们在座的所有人都该记住的年份：1978年的12月16日，中国与美国正式建交，那是一个大事件。而在中美建交两天之后，12月18日，中国共产党十一届三中全会召开

了，那是中国改革开放31年的开始。

历史将两个伟大的国家、一个非常可怜的家庭就如此戏剧性地交织在一起，不管是小的家庭，还是大的国家，其实当时谁都没有把握知道未来是什么样的。接下来的年份，该讲1988年了，那一年我20岁。

这个时候我已经从边疆的小城市来到了北京，成为一个大学生。虽然，今天在中国依然还有很多人的人在抨击中国的高考制度，认为它有很多很多的缺陷。但是，必须承认正是高考的存在，让我们这样一个又一个非常普通的孩子，拥有了改变命运的机会。

当然，这个时候美国已经不再是一个很遥远的国家，它变得很具体，它也不再是那个过去口号当中的“美帝国主义”（众笑并鼓掌），而是变成了生活中很多的细节。

这个时候，我已经第一次尝试过可口可乐，而且喝完可口可乐之后会觉得中美两个国家真的是如此接近（众笑）。因为，它几乎就跟中国的中药是一样的（众笑）。

那个时候，我已经开始非常狂热地去喜欢上摇滚乐。那个时候，正是迈克尔·杰克逊长得比较漂亮的时候（哄堂大笑）。

更重要的是，这个时候的中国，已经开始发生了非常大的变化。因为，改革已经进行了10年。

大的迈进，因为过去的价格都是由政府来决定的。

就在那一年，因为放开了价格，引起了全国疯狂地抢购，大家都觉得这个时候会有多久呢？于是，要把一辈子用的食品和用品，都买回到家里头。这一年也就标志着中国离市场经济越来越近了。当然，那个时候没有人知道市场经济也会有次贷危机（众笑）。

当然，我知道那一年1988年对于耶鲁大学来说是格外的重要，因为你们耶鲁的校友又有一个成为了美国的总统。

我说：“看样子美国需要对中国有更多的了解，有的时候要从语言开始”。“对于中美这两个国家来说，面对面永远要好过背对背”。接下来又是一个新的年份：1998年，那一年我30岁。

要考虑孩子及他们的未来。

他说：“我最想不到的是这两场讲座居然都直播了(笑)。不过，直播让中国受到了表扬，而美国却受到了批评(众笑)。”当然只是一个很小的批评。在北大的演讲当中，由于整个克林顿总统的演讲，用的全是美方所提供的翻译。因此，他翻译的那个水准远远达不到今天我们翻译的水准(听众大笑并鼓掌表示对现场翻译的感谢)。我猜想有很多的中国观众，是知道克林顿一直在说话，但是说的是什么，不太清楚(众笑)。

[12全文查看](#)

读白岩松白说的心得体会篇五

近日，我有幸参加了一场由知名媒体人白岩松主讲的座谈会。白岩松的深入浅出、亲切接地气的演讲风格给我留下了深刻印象，也让我从他的讲话中收获了不少心得体会。在这篇文章中，我将围绕“白岩松讲话心得体会”这一主题，从五个方面展开叙述。

首先，白岩松的讲话具有深入浅出的特点。在讲话过程中，他总是把复杂的问题用简单易懂的语言解释清楚，让大家都能够明白。例如，在谈到新闻报道时，他用通俗易懂的方式阐述了报道的目的和原则，使人们对新闻的价值和作用有了更深入的了解。这种深入浅出的讲话风格赢得了在场观众的

一片掌声。

其次，白岩松的讲话时刻保持与观众的沟通。无论是面对大型座谈会还是在小范围的交流中，他都时刻保持着与听众的良好沟通。他不仅善于倾听他人的观点，也会耐心回应听众们的问题。通过这种互动，他有效地拉近了与听众的距离，使大家更容易接受他的观点，获得更好的交流效果。

第三，白岩松的讲话引人入胜，激发了听众的学习热情。他总是以生动的故事和鲜活的案例来阐述观点，引导听众进行思考和进一步学习。例如，他讲述了自己初入行业时的艰辛经历，以及如何克服困难，坚持不懈地提高自己的能力。这些故事不仅给人以启示，也激励了听众追求进步的动力。

第四，白岩松的讲话注重实践和应用。在演讲中，他不仅强调了理论知识的重要性，更注重将其应用于实际情境中。他通过具体问题分析，引导大家运用所学知识解决实际问题，并提出了一些重要的应对建议。这种实践与理论相结合的方法激发了听众的思考和创新能力，使得大家从中受益匪浅。

最后，白岩松的讲话鼓励了听众敢于挑战和改变。他认为，只有敢于面对问题，勇于接受挑战，才能取得突破和进步。在他的讲话中，他鼓励大家勇敢创新，不畏困难，勇往直前。这种积极向上的心态和鼓舞人心的力量给在场的每个人注入了蓬勃的活力，激发了个人潜力。

总结起来，白岩松的讲话给我留下了深刻的印象，这是因为他的讲话深入浅出、与观众保持沟通，引人入胜，注重实践和应用，并鼓励听众敢于挑战和改变。通过参与他的座谈会，我深感一个优秀媒体人的讲话艺术与个人素养息息相关，同时也促使我不断提高自己的演讲技巧和专业知识，勇敢面对挑战，追求卓越。我相信，只要我们学习白岩松的讲话心得体会，并将其付诸实践，一定能够在自己的人生道路上取得更大的成就。

读白岩松白说的心得体会篇六

近日，我有幸参加了知名主持人白岩松的讲座。他作为一位资深的新闻人物，一直以来以深入浅出的解说和独到的观点受到广大观众的喜爱。这次的讲座更是让我受益匪浅，富有启发性。以下是我对他的讲座的心得体会。

首先，我惊叹于白岩松的博学多才。他的讲座涉及的领域广泛，从国际国内重大事件的分析到历史文化的探讨，无一不表现出他对各个领域的了解和研究。他的语言简练、深入浅出，给人以清晰明了的感觉。在讲座中，白岩松用大量的事实和数据来支持自己的观点，让人无法质疑他的专业见解。他的知识面之广，让我非常钦佩。

其次，白岩松以自己的亲身经历激发了我对媒体行业的热爱和责任感。他谈到了他参与报道的一些重大历史事件，让我深刻体会到媒体的力量和责任。他用鲜活的案例告诉我们，媒体的言论权和发布权不仅是责任，更是一种特权。作为媒体人，我们要始终保持客观公正，对待每个时刻都要负责任，不被商业利益和个人情绪左右。他的亲身经历让我深刻认识到媒体职业的重要性和不易。

此外，白岩松的讲座还增强了我对于独立思考的认识。他强调了在网络时代，真相和谣言的区别十分模糊，需要我们具备独立思考的能力。他告诉我们不要盲目追随，要站在客观的立场上审视事情。与此同时，他也努力保持自己的独立性。他表示，对待网络舆论和大众的态度不能逆来顺受，而应该坚持自己的立场和价值观，这也是每个人应该具备的能力。

最后，白岩松在讲座中给了我们很多关于人生的启示。他以自己在新闻行业的奋斗经历为例，告诉我们要坚持追求自己的梦想并为之努力奋斗。他强调，不要怕失败，要敢于面对挑战。只有通过不断地努力，我们才能达到自己的目标。他的讲座激励了我对未来的期待和对自己的要求。

总之，白岩松的讲座给了我许多启示和思考。他的博学、责任感以及对独立思考和努力奋斗的强调，都给予了我极大的鼓舞和力量。我会将他的教诲牢记在心，努力成为一个有影响力的媒体人，为社会的进步和人们的理解尽自己的努力。感谢白岩松的讲座，让我受益匪浅。

读白岩松白说的心得体会篇七

白岩松说，我们不要均贫，我们不要仇富，否则结果就是大家都穷，我们应该支持一部分先富起来。

白岩松说，改革开放三十年，最初可能有人钻了空子，富裕来的不那么合法，可是现在改革开放三十年后，富人的收入大多合理合法。

白岩松说：该感谢男足的是，他们用最快的速度在我们面前消失了。

白岩松说：生活中只有5%的比较精彩，也只有5%的比较痛苦，另外的90%都是在平淡中度过。而人都是被这5%的精彩勾引着，忍受着5%的痛苦，生活在这90%的平淡之中。

白岩松说，就算富人真的通过不公平不合理的手段致富了，那么我们要反对的也不应该是富人，而是法律和制度。

白岩松说，网络民意不能代表真正的民意，我们太重视网络民意了。

白岩松说：我曾经跟朋友开玩笑说，把一条狗牵进中央电视台，每天让它在一套节目黄金时段中露几分钟脸，不出一个月，它就成了一条名狗。我在《东-方-时-空》已经呆了七年，如此而已。

白岩松说：作为消费者，遇到不公正待遇的时候，应该举手提出自己的意见，而不是双手投降，这样才能让我们的消费环境更健康、更规范。

白岩松说：对于个人来说，日子也不应受政治的干扰；更何况，拿别人的错误来惩罚自己，这等于太给别人面子。

白岩松说：当初小组抽签后，很多人认为抽到了中上签，然后幻想进前八，但以中国男足的实力，我们现在应当明白一个道理：和这个世界上不管哪三支球队抽到一起，对于我们，都是下下签。

白岩松说：当然，该感谢男足的是，他们用最快的速度在我们面前消失了。看而来白哥的话，我们不后悔！

白岩松说，我们不要均贫，我们不要仇富，否则结果就是大家都穷，我们应该支持一部分先富起来。

白岩松说，改革开放三十年，最初可能有人钻了空子，富裕来的不那么合法，可是现在改革开放三十年后，富人的收入大多合理合法。

白岩松说：该感谢男足的是，他们用最快的速度在我们面前消失了。

白岩松说：生活中只有5%的比较精彩，也只有5%的比较痛苦，另外的90%都是在平淡中度过。而人都是被这5%的精彩勾引着，忍受着5%的痛苦，生活在这90%的平淡之中。

白岩松说，就算富人真的通过不公平不合理的手段致富了，那么我们要反对的也不应该是富人，而是法律和制度。

白岩松说，网络民意不能代表真正的民意，我们太重视网络民意了。

白岩松说：我曾经跟朋友开玩笑说，把一条狗牵进中央电视台，每天让它在一套节目黄金时段中露几分钟脸，不出一个月，它就成了一条名狗。我在《东-方-时-空》已经呆了七年，如此而已。

白岩松说：作为消费者，遇到不公正待遇的时候，应该举手提出自己的意见，而不是双手投降，这样才能让我们的消费环境更健康、更规范。

白岩松说：对于个人来说，日子也不应受政治的干扰；更何况，拿别人的错误来惩罚自己，这等于太给别人面子。

白岩松说：当初小组抽签后，很多人认为抽到了中上签，然后幻想进前八，但以中国男足的实力，我们现在应当明白一个道理：和这个世界上不管哪三支球队抽到一起，对于我们，都是下下签。

白岩松说：当然，该感谢男足的是，他们用最快的速度在我们面前消失了。看而来白哥的话，我们不后悔！

1.白岩松 语录

2.白岩松励志经典语录

3.白岩松最近语录

4.白岩松经典语录

5.白岩松金典语录

6.白岩松关于生活语录

7.白岩松经典语录。

8.白岩松惊人语录

读白岩松白说的心得体会篇八

段一：介绍白岩松和他追求幸福的经历（250字）

白岩松是中国著名主持人和媒体人，他以言辞犀利、思维敏捷的主持风格而著名。然而，与许多人不同的是，他一直在追求真正的幸福。白岩松曾经以严酷、苛求自己和他人的形象为人所知，但在一次几近崩溃的心理危机后，他开始思考人生的意义和真正的幸福究竟是什么，并逐渐转变了自己的生活态度。

段二：白岩松的心得体会和对幸福的认识（300字）

白岩松在重新审视自己的人生观后，坚定地认为真正的幸福不在于物质的追求，而是在于内心的平静与安宁。他把幸福定义为逐渐走向内心的平衡和满足，无论是在事业还是个人生活中都能找到自己的价值和快乐所在。他开始尝试放下追求完美的心态，接受自己的不完美，从而减少心理压力，获得更多的幸福感。

段三：白岩松的心理修复之路（250字）

白岩松通过寻找心灵的寄托和发泄，逐渐走出了心理困境。他开始运动和旅行，通过运动释放紧张的情绪，通过旅行放松心灵，重新找回生活的乐趣和快乐。此外，他还坚持写作，通过文字记录自己的心路历程，与读者分享自己的心得体会。这些方法不仅帮助他摆脱了心理困扰，也让他更坚定地认识到幸福的可贵。

段四：白岩松幸福的启示（200字）

白岩松的经历给了我们许多启示。他告诉我们，幸福不是追求完美，而是接受自己和他人的不完美。幸福也并非来自外部的物质，而是源自内心的平衡和满足。此外，我们还可以从他身上学到对待心理困扰的积极态度，通过运动、旅行和写作等方式寻找心灵的寄托和治愈。

段五：总结和展望（200字）

白岩松的经历让我们看到了一个持续追求幸福的人的成长和变化。他从一个严苛要求的人逐渐变得更加平和和满足，从而获得了真正的幸福感。对于我们每个人来说，追求幸福并不是一条平坦的道路，但是只要我们明确了幸福的定义，并坚定地走下去，就能找到属于自己的幸福。未来，我们应该学习白岩松的心态和方法，不断探索和寻找，并在追求幸福的路上获得更多的收获。

读白岩松白说的心得体会篇九

- 1、 上世纪的战乱时代，偌大的中国，放不下一张安静的书桌，而今日，偌大的中国，再难找到平静的心灵。
- 2、 话题也就从这儿开始，没想到，一发不可收，并持续到整个聊天的结束。
- 4、 如果说信，可能还不到；但我承认对佛教有亲近感，可能我们很多中国人都如此。
- 5、 时代纷繁复杂，忙碌的人们，终要面对自己的内心，而这种面对，在今天，变得更难，却也更急迫。我们都需要答案。
- 6、 沉默之中，埋藏着我们怎样的困惑？
- 7、 面对这位大领导，季老没有犹豫：假如人们一天解决不

了对死亡的恐惧，怕还是主义先消失吧，也许早一天。

8、 想要平静与幸福，我们内心的问题终究无法回避。

9、 那一天，季老快乐而平静。我与周围的人同样如此。

10、 看似平淡的回答，隐藏着一种智慧勇气和相信。当然，“早一天”的说法也很留余地。

12、 这个时候，和谐社会的目标提了出来，其实，这是想解决人与人之间的的问题，力图让人们更靠近幸福的举动。不过，就在为此而努力的同时，一个更大的挑战随之而来。

13、 不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。

14、 走在人群中，我习惯看一看周围人的手腕，那里似乎藏着一个属于当代中国人的内心秘密，从不言说，却日益增多。

15、 人们声称的最美好的岁月其实都是最痛苦的，只是事后回忆起来的时候才那么幸福。

16、 没有一代人的青春是容易的。每一代有每一代人的宿命委屈挣扎奋斗，没什么可抱怨的。

17、 所谓混得好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价；所谓混得不好的，也有属于自己的幸福和宁静。就看你怎么看待它，怎么善待拥有的好。

18、 没有一代的青春是容易的。青春如果没有了奋斗，没有了挣扎，没有了希望，没有了绝望，还叫什么青春？有人问我青春怎么好？我说青春当然好，青春可以犯错，因为有无数的时间可以改。

19、 我们总能发现，谁优秀了，似乎只能用提拔他当官来奖

励他，但我们也恰恰用这种方式毁了很多人。

20、 上世的战乱时代，诺大的中国，放不下一张安静的书桌，而今日，诺大的中国，再难找到平静的心灵。不平静，就不会幸福。平静才是当今真正的奢侈品。

21、 我终于明白，自杀的不是我，而是这个时代，是人心。

22、 信那些该信的东西，因为它能改变你。

23、 我们除了幸福，什么都有。

26、 在同学聚会上，我这样对同学说：“所谓混的好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价；所谓混得不好的，也有属于自己的幸福和平静。就看你怎么看待它，怎么善待拥有的好。

28、 没有办法，缺乏信仰的人，一个缺乏信仰的社会里，便无所畏惧，便不会约束自己，就会忘记千百年来先人的古训，就会为了利益，让自己成为他人的地狱。为了钱，可以随时欺骗，只要于己有利，别人，便只是一个可供踩踏的梯子。

29、 道路注定很漫长，但如果一味地等待，就永远不会到达终点。

30、 真正的危机感，不仅是一种动力，还是一种新生。