

# 2023年心灵的爱读后感(通用5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 心灵的爱读后感篇一

《感动青少年的一百道心灵鸡汤》这本书读后，令我很感动。

这本书精选了100个精彩的故事，蕴含了阐释的哲理。真的能鼓舞和提升青少年的心灵。

其中，有一个故事叫《感恩的心》。这个故事令我很感动。在一个小镇上，发生了饥荒，面包师卡尔在这个小镇上最富有，所以他给20个最穷的孩子面包。格雷奇等那些孩子抢完面包，才去拿留下的最后一块面包。她不管拿到的是一块怎样的面包，总是先亲吻面包师卡尔的手，感谢他为自己提供食物，在回家去和妈妈分享自己的美味。后来，面包师卡尔送给格雷奇一块金币，因为他认为最文雅的孩子才能拥有它。我明白了：有一颗感恩的心，才更懂得尊重：尊重生命、尊重劳动、尊重创作。有一颗感恩的心，才会让我们的社会多一些宽容与理解，少一些指责与推阻，多一些和谐和温馨，少一些争吵与冷漠，多一些真诚与团结，少一些欺瞒与涣散……就像卢梭所说的“没有美德就毫无真正的幸福可言。”

自从我读了这本书后，我觉得我长大了，懂事了。使我认为生活充满生机和激情：让我跟有信心去创造美好的未来……..

书中的动人情感，令我深有感触。就像温和的春风拂过心田，

还像温柔的春雨滋润我的心房，在不觉中，使我唤醒良知，让我做一个善良而卓越的人。

## 心灵的爱读后感篇二

影片《美丽心灵》讲述的是关于一个伟大的数学家与其精神分裂症搏斗的过程。故事的原型是数学家小约翰—福布斯—纳什。他是一个古怪的天才，早年进入普林斯顿大学学习并研究数学，在数学上有极大的成就。但纳什又是何其不幸，在事业的巅峰时期，曾经击毁了许多人的病魔——精神分裂症就这么缠上他了，来得如此无息，又来得如此汹涌，一瞬间就摧毁了纳什所有的信仰，所有的骄傲，也差点无声无息的摧毁了一个幸福的家庭。幸好，艾丽西娅——这个伟大的妻子并没有放弃纳什，也正是这个伟大的妻子，这人世间最平凡也最不平凡的爱，纳什得到了拯救。所幸结局是美好的，他最终以他坚强的意志和惊人的勇气，分清了虑幻与现实，克服了疾病。在他和艾丽西娅彼此都已老去的日子，纳什由于他的研究成果获得诺贝尔经济学奖。

这部电影给了人们极大的震撼，它并非一般的传记电影，而是试图通过纳什的一生来表现一种生命的精神与真理。《美丽心灵》这部电影描绘的正是人类心灵的美丽。

纳什——坚强不屈的心灵。

当不幸来临时，沮丧、不安、惊恐、绝望，这都是正常的反应。有那么一些人，在这些正常反应后是一蹶不振；有些人，则是会努力挑战这些不幸，但是却无法坚持到最后，结果也是被不幸打败；而还有那么一类人，他们不仅勇于挑战不幸，也成功的坚持到最后，真正的战胜了不幸，这是真正的强者。而纳什，正是这么一位强者。在精神分裂症的面前，他没有被打倒，而是很勇敢地迈出了那挑战不幸的一步，且在这条路上一走就是几十年。在这期间，他被嘲笑过，也被歧视过，他也曾沮丧，曾想过要放弃，但最终没有，他还是凭着坚强

的意志和不屈的灵魂战胜了精神分裂症，战胜了他这一生中最大的挑战。最后，当他站在诺贝尔数学奖的领奖台上，我们都不得不承认，这是一个伟大的数学家，这是一颗美丽而不屈的心灵。

艾丽西娅——爱的心灵。

艾丽西娅，一个何其美丽的女子。她爱着纳什，也和纳什组建了一个幸福的家庭。可是，当纳什的事业达到顶峰，当这个幸福的家庭即将迎来一个新的小生命之时，不幸也随之降临了。纳什得了精神分裂症，这不是一种简单的病，这一切都能毁掉这个伟大的数学家，毁掉这幸福的一切。艾丽西娅，这个美丽的女子，她本可以抛弃纳什，离开这一切不幸。可是她没有，她深深地爱着纳什，她并未在这艰难的时候离开纳什。相反的，她以她瘦弱的肩膀承担起了这一切，以她对纳什深深的爱坚持着，鼓励着纳什，不离不弃！也许我们会以为这个美丽的女子接受这一切只是由于她的责任感。可是，当看到她与纳什昔日的同事在公园里的那一段对话时，我们深深地体会到了这个女子对纳什的爱。这个瘦弱而美丽的女子，此刻她就是爱的化身，是她的爱成就了这么一个伟大的数学家。当纳什在诺贝尔数学奖台上说出那段对艾丽西娅感谢的话时，我们都哭了，这是一个伟大的妻子，这是一颗爱的心灵。

马丁——无私的心灵。

当年马丁原本以为毕业后他绝对可以去许多人梦寐以求的惠勒研究所，没想到却被纳什由于他的研究成果而“占领”了，他只有在普林斯顿继续发展。十几年后当纳什回普林斯林斯顿希望任教时，他已是系主任，同意不同意全由他决定。这时的他没有任何嘲讽或报复心理，而是真诚地帮助他，帮助自己昔日的对手。

纳什的同事——理解的心灵。

当纳什患病经常被幻觉引导，不自学地到自己所在学校普林斯顿大学讲学时，大学同事们给予了一个精神病人相当的包容与理解，配合纳什重新找回自我。影片的后部，他的同行们在一个茶馆纷纷把自己的派克钢笔摆放在纳什的桌前，这是对一位科学家最尊贵的敬意，是对一位精神病人最温馨的抚慰，这也应该是美丽心灵的群芳谱吧。纳什生活在一个充满关爱与理解的家庭与大学校园里，这是精神病患者运用自己良好心理品质战胜疾病的客观条件。

有位名人说，世界上最难战胜的人是自己。面对残酷无情的现实我们是选择逃避还是选择勇敢地面对呢？纳什在深爱着他的妻子的帮助下，毫无畏惧，顽强抗争。很多人都知道，在现实中你最大的敌人不是你的对手，而是你自己。如果你自己把你自己给锁了，只有你自己才给你钥匙。逃避现实，只会显示出你的懦弱和无能，只有勇敢地面对，你的毅力是可以提升的。

在这部影片中，我看到了人的心灵起到的强大作用。只要你意志坚强，你的人生一样可以活得很精彩，你的生活一样可以充满阳光。相信自己，这个世界上没有过不去的坎，只有过不去的心灵枷锁。

《美丽心灵》又名《纳什传》，2001年12月在美国上映，该片以著名数学家、诺贝尔经济学奖获得者约翰·纳什为原型，讲述了纳什在获得诺贝尔奖之前跌宕起伏的人生。

在学术研究中，纳什是一位很有天赋的数学家，他醉心于数学研究且富有批判和质疑精神，在研究生期间发明了对世界经济、军事、数学都具有重要影响的博弈理论。但在生活中，他是一个性格怪癖的人，从不与人交往，即使与人交流也是说话非常直接，丝毫不给人留情面。因此，他是一个孤独的人，没有朋友。随着性格越来越封闭、与人交流越来越少，他最终患上了严重的精神分裂症，经常性的出现幻觉，为此身边的人都渐渐疏远和放弃了他。但只有一个人从始至终一

直陪伴在他左右，未曾远离，那就是他的妻子——艾丽西亚·纳什。纳什与妻子相识于课堂，妻子是纳什的学生，两人因学术相识、相知、相爱，最终走进婚姻的殿堂。在纳什被确诊为精神分裂症的时候，妻子已经怀孕，得知这一消息的妻子承受着巨大的压力与悲痛，但妻子没有选择放弃，她坚强的守在丈夫身边，鼓励、引导、帮助丈夫治疗以及继续从事学术研究。几十年的风风雨雨终于迎来了曙光，纳什66岁的时候因其提出的博弈理论而荣获诺贝尔经济学奖，此外，他也已经能够控制自己的病情，过上正常人的生活。

影片中，纳什具有不畏权威的质疑精神和永不放弃的坚定信念。他不满足与当时已有的权威理论，认为这些学说由许多瑕疵。因此，他要建立他自己的学术理论。即使被人对他冷嘲热讽，他也不受干扰，尽情徜徉在自己的研究中，小小的事物也能令他联想到数学，一个酒杯、一条领带他都不会放过。周围的人虽然给他带来了许多难以承受的压力，但是他没有因此退缩，他反而激励着自己。因为他有耐心，他不能失败，他努力不懈的继续研究。终于，他发表的博弈论，推翻了150年来牢不可破的经济理论，给世界经济理论带来了极大的影响。从这个故事中我们应该可以看出，勇气与坚持应该使我们毕生所坚持的信念，在任何时候都不能轻言放弃，不能违背自己的初心，即使面对千难万险，也要勇敢前行。

看完了《美丽心灵》，我有了很多感触。这确实是一部非常好看，非常有意义的电影，不愧获得了奥斯卡金像奖。以下是我的几点感触。

## 一、人际关系很重要

片中的男主角约翰·纳什是一个天才数学家，年纪轻轻就创造了一个著名的数学理论，最终为了表彰他在数学做出的重大贡献，授予了他诺贝尔奖。可就是这样一个传奇人物，他的性格曾经很孤僻，以致于他没有什么朋友，甚至一度患上了精神分裂症，幻想出了不存在的人与事，作为心理的安慰。

由此，我感触到了人际关系是多么重要，我们与周围的人之间的交流、沟通和分享彼此感情，对于我们释放压力，保持心理健康是很重要的。不然，即使是天才，缺乏人际关系，自我封闭，也会导致严重的心理问题，就像约翰·纳什一样。

## 二、爱的伟大及对夫妻间不离不弃的赞叹

约翰·纳什患上精神病后，每天都是在家里发呆，没有目标，没有动力，像行尸走肉一样，甚至一度精神病发作，差点错杀了他的儿子。可片中作为约翰·纳什妻子的艾丽西娅对自己的丈夫还是不离不弃，还是深爱着他，自一个人独自撑起整个家庭，最后在她的支持和鼓励下，约翰·纳什才有勇气跑到大学里，也因此治好了病。是爱、是艾丽西娅对约翰·纳什的不离不弃，才让这个奇迹发生，不然，恐怕约翰·纳什下半生只会在精神病院里度过，哪有后来站在讲台上领取诺贝尔奖啊。

## 三、美国人对知识的尊重

约翰·纳什患上精神病后，为了治疗，他跑到大学里请求让他呆在图书馆与人交流，甚至还请求让他教书。大家想想，一个可以称之为“疯子”的人，跑到大学去要呆在图书馆，甚至教书，是一件多么荒谬的事！可是，这所大学却出于敬重约翰·纳什的才能，居然答应了。最终约翰·纳什在这所大学治好了他的病，也教出了很多优秀学生。这不禁让我感叹美国人对知识的尊重。

## 心灵的爱读后感篇三

这是毕淑敏的一本心灵励志书籍。作为在迷茫中彷徨的踌躇者，看一看、品一品，自然会领悟到一些，感受到一些，自然会走出迷雾，感受向上的积极力量。

人生仅此一次，走过即是失去，我们必须要有担当的勇气。

担当是一种表现，一种接受与责任的彰显；担当是一种人格，一种精神与思想上的跨越。人生有得有失，对待得失，我们必须要有积极的心态。曾有哲人说过，积极的思考缔造积极的人生，消极的思考制造消极的人生。生活需要的就是一种积极态度，没有积极态度，就没有目标，人生就如行尸走肉。很多时候却是我们无法选择生活，而是生活选择我们。既然如此，我们可以告慰自己：我们无法选择自己的工作，但我们可以选择我们的态度。既然活着，既然要义无反顾地走下去，那就让我们有创新的激情吧！伟大的剧作家莎士比亚曾说过：“美是生活，美是创新。”这一至理名言告诉我们，不能抛弃创造，应该学会创新，学会用新思维、新办法去创造，去装饰我们的生活。创新是生活走向美好未来的重要保证，是社会发展的源泉。当然要创新就意味着打破常规，意味着冲破过去的条条框框，这是有难度的。毕竟人的本性总是习惯和依赖过去的、原有的生活，到头来，地球每天都在转动，而我们每天生活都是一样的。

阅读这本书之后，虽没有大彻大悟，但却有一丝领悟：我们可以不美丽，但我们健康；我们可以不伟大，但我们庄严；我们可以不完满，但我们努力！

## 心灵的爱读后感篇四

大概数了一下，这可能是读的稻盛和夫的第12本书了。读完之后，整理一个感觉就是对稻盛和夫了解之后，再查漏补缺，补充细节。

比如，西乡隆盛也叫西乡南洲；那个冒着战火劝稻盛和夫的父母送他去读中学的老师叫土井；那个让他读大学的老师叫辛岛；那个给他找到松风工业公司的老师叫竹下寿雄；那个夸他毕业论文不逊于京都名牌大学生的老师叫内野正夫；那个卖了房子给他开公司的人叫西枝一江；那个跟他亦师亦友的人叫宫村久治。

他说，这些人缺了哪一个，都不能有今天的他。当然，这些感恩可能是他事后回想起来，才如此感激的，那么当时做出如此纯粹帮助他的人，他们的做法要更崇高一些。文中有两点，我个人非常赞同。

一是很多人重视身体管理，才智管理，却忽略了心灵管理。心灵管理是幸福的源泉。其实在一定的物质基础上，幸福来自于心灵。我们都需要幸福的能力。也许会有人说，我现在还没有达到那个“物质基础”，而其实，这个物质基础的高低也来自于心灵。

现代社会生存压力很大，就更要求我们时刻经营自己的心灵，坚守该坚守的，在世俗的'奢靡中保持头脑清醒。

二是身处适应的“磁场”，才能发挥伟大的力量。一个人的能力会因为所处场所的不同而产生巨大的差异。面临毕业找工作的时候，我逐渐意识到这一点的重要性。辗转这么多单位做实验，我发现在国有企业中，干活的都是临时工，拿钱多的却是正式工。所以临时工大都对正式工抱怨不已，这个“磁场”就造就了临时工大都想着何时转成正式工，我也可以“不干活”，却不会想等他成了正式工，也就是成了被下一批临时工抱怨的对象，如此恶性循环。

有一句话说，我们不断成长，面对人情世故，当我们可以对喜欢的人冷漠，对不喜欢的人笑脸相迎时，也就成了我们当初所讨厌的那种人。

时光转瞬，原来真的如此。我们做事越来越看重结果，所以实现的时候不再注意方式方法，而是不择手段。这是因为“世人只关注人成功时的光环”的普世价值观改变了我们成长中最最重要的东西。

所以，我认为，做人最难的是要不在乎别人的目光，自己坚守。真理往往掌握在少数人手中，但大部分民众却习惯性站



在人多的地方。最朴实简单的道理往往是最难做到的。零零总总，书不尽言，生活之中，个人自有成长吧。

以前想不起在什么地方听过这样一句话：在论及日本改革触动部分阶层既得利益时，有一个日本人也曾不假思索大放厥词：中国和韩国遍地是钱，为什么不去抢，非要苛给自己人？却没有信息，只有一个博客里，说这个人叫西乡隆盛，他留下过南洲翁遗训，固也叫西乡南洲。

## 心灵的爱读后感篇五

刚读了几页，我发现欣怡依然活在失去妈妈的恐惧与不安之中，依然不减对妈妈的思念。

或许上帝也希望她走出这个阴影，一次偶然的机会，她与丸子军团的成员结识了，从此生活在慢慢改变着，通过和这些动漫迷们的相处，渐渐的她也爱上了以前从不敢接触的动漫，她也开始沉迷于宫崎骏、夏目的动漫世界。虽然在这个三次元的世界有太多的现实让人所无法接受，但在二次元的动漫世界却给了欣怡不一样的感觉和一种奇特的力量。在这里，她可以在这纯真美好的天空之城自由自在的飞翔，不受任何拘束，带着爱成长。

读完后，我不禁笑了，似乎一块压在心底的石头落地了。

我为欣怡找到朋友而高兴，她终于可以不再孤独不安之中度过了，终于可以看见她和朋友在一起时天真烂漫的'笑容了；我为她走出阴影而高兴，她终于不会再因为妈妈的离去而哭泣，而是勇敢的接受与面对。我为她能够坚强的面对生活而高兴！

我也为自己而高兴，因为从欣怡的身上我学到了许多，看着她的转变，让我知道，生活中也会遇到困难、挫折，不可能事事都一帆风顺。

我们终有一天要离开父母的怀抱，独自面对生活之中的一切，我们不能被挫折打倒，不能在它的面前俯首称臣，我们更应该勇敢的面对、解决，只有这样我们才能够战胜困难，通往成功。

我也终于明白“穿越天空的心灵”的含义了：不要把自己的心锁起来，不要总是活在自己的世界里，解救自己的心，让它到天空以外的地方，或许会收获更多的美好与快乐！

穿越天空的心灵是自由、纯洁、勇敢！