

2023年培训课读后感(优秀5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

培训课读后感篇一

心为血之海，那里汇聚着每个人的品格，智慧，精力，情操，心的质量就是人的质量。有一颗仁慈的心，会爱世界爱人爱生活，爱自身也爱大家。有一颗自强之心，会勤学苦练百折不挠，宠辱不惊大智若愚。有一颗尊严之心，会珍惜自然善待万物……《心灵百合》让我明白了怎样才算有一颗优等的心。

造心是一项艰难而又漫长的工程，工期也许耗时一生。造好的心，如同造好的船。当它下水远航时，蓝天在头上飘荡，海鸥在前面飞翔，那将是一个神圣的时刻；一颗未造好的心，很容易横遭伤害，从此一蹶不振，也许从此再无生机。让我们拥有一颗优等的心，不必华丽但必须坚固。

培训课读后感篇二

因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。就在昨日夜晚，我读了一篇关于感恩的文章——《让感恩走进心灵》。读了这篇哲理翩翩的文章，我明白了许多，也悔悟到了许多；明白感恩身边的人，悔悟曾经的懵懂。

这篇文章主要讲了三个方面，虽然字数寥寥，但使我受益匪浅。

感恩父母——父母，从我们呱呱落地开始，就把爱无私地倾

注在我们身上。或许他们无法给予我们奢华的生活，但给予了我们无法替代的东西，那就是生命。感谢老师——老师教会我们知识，教会我们如何做人。老师的爱，可能是责罚，可能是批评；老师的爱，轻轻柔柔，无私中带着平凡，还有一丝伟大。感谢他人——悉心回忆，有多少人在我们无助的时候，向我们伸出援助的手。一句安慰，一句叮咛，一个提醒，一个眼神，爱无处不在。

社会上不能没有爱，但你感受到了爱的甜，爱的酸，你有汇报过吗？“滴水之恩，涌泉相报”，父母如同雨露般滋润我们幼小的心田，他们使我们的第一个老师，但我们什么时候报答过这些辛勤的园丁？我还清晰地记得我对爸爸说出“我爱你”的那一刻。那一刻，真的已经放弃了一切的羞涩，由衷的说出心中沉甸甸地三个字。泪水在那一刻成了父子之爱的最好诠释。我注意到了父亲根根银丝，眼角条条皱纹，还有那一刻他眼中的泪光，都显得那么耀眼，像一根尖针刺痛我的灵魂。父母不需要你物质上的报答，他们只希望你能成才，成为对社会有用的人才；或许连成才都不需要，只要你为人正直，那就是对父母最好的安慰了。

老师，神圣的一个职业，他们似明灯，照亮我们前进的道路。老师的爱就像茉莉一样，平淡无奇，可却无时无刻体现着对我们这些幼苗的关心平凡中同样有伟大。记得三年级时的午休时间，我突然感觉自己肚子痛，当时的数学老师徐老师发现了我的异样，便和蔼可亲的问我是不是不舒服，我点了点头。徐老师赶忙为我找来一个热水袋，让我放在肚子那儿。一股暖流顿时涌遍全身，我想，老师的爱，也许就像暖流一样吧。

让感恩走进我们每个人的心灵吧！因为，感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲感恩更是一种生活的大智慧。懂得了感恩，学会了感恩，每个人便都会拥有无边的快乐和幸福。

培训课读后感篇三

于是，我就试着让他擦了一个星期的黑板。第一次擦黑板的他格外高兴，笑容洋溢在他的脸蛋上，似乎变得可爱了许多。我夸奖他擦黑板一次比一次有进步，他很喜欢干这份工作。每次他擦完黑板，我就奖励他一个小星星，慢慢的，他变得自信起来。在课堂上认真听讲，遇到感兴趣的问题时，他也高高地举起小手，那个总在课堂上大喊大叫的他不见了。他就像脱胎换骨一样变成了我眼中理想的好学生了。

原来，他只是缺乏自信，渴望老师的认可。而这个可喜的改变，让我猛然发觉，我们教师也应该控制自己的暴躁行为，俯下身子去倾听学生的内心世界，知己知彼方能百战不殆。

读《给教师的40堂培训课》之后，我开阔了眼界，提高自己的教育教学水平。在日常的教育教学中，我要学会善于反思，寻找自己的不足，及时地学习、改正，才能使自己在教育教学过程中不断地学习，不断地提高自己，在工作中不求回报，刻苦钻研下去，一切为的就是一份热爱和执着。

培训课读后感篇四

看完了《美丽心灵》，让我觉得天才与疯子的差别真的在一面之间，而主人公小约翰-福布斯-纳什更让我敬佩不已。每当看到像他这样子的神奇人物总免不了要感叹一番，当天才也不容易啊！

《美丽心灵》的主人公数学家小约翰-福布斯-纳什念研究生的时候便发明了著名的博弈理论，短短26页得论文再经济、军事等领域产生深远的影响，他开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了精神分裂症的困扰，使他向学术上最高层次进军的辉煌历程发生了巨大改变。面对这个曾经击毁了许多人的挑战，纳什在深爱着他的妻子艾丽西亚的相助下，与被认为是只能好转、无法治愈的疾病作斗争。经过十几年的

不懈努力，完全通过意志的力量，他一如既往地坚持工作，并于1994年获得诺贝尔奖，他在博弈论方面颇具前瞻性的工作也成为20世纪最具影响力的理论。

很羡慕纳什，因为他的确很聪明，还有他那即使患有精神分裂症还能凭自己强大的意志来探究深奥的工作，他的荣誉就像最后大家对他的肯定一样实至名归。探究纳什的一生，从他早期在普林斯顿上课开始，不屑课堂的呆板授课，整天着迷追求自己认为有意义的理论，精神可贵，()可因老没成就，最终幻想出一位舍友来不停的鼓励自己，同时发泄自己。虽然后来纳什发表的博弈理论很有用很受大家重视，但是纳什的病也从那时开始了。有时不知疾病，特别是这种精神病，是好还是不好。没病固然好，可在纳什当时那么孤僻的性格和环境下，没人开导他，他最终还是发疯掉；可有病呢，在外人看来不行，但对纳什来说那是对他的另外一种开导，舍友的出现弥补了缺少别人对他的鼓舞和他对外界的沟通，舍友其实本身就是纳什本人对自己的一种疗伤，就像动物受伤会自己默默地舔自己的伤口，默默地疗养。舍友就是纳什的另外一个精神支柱。而后来神秘兮兮的威廉·帕彻出现则是为了满足纳什的英雄情结，参加一个绝密工作，破解敌人的密码。对纳什来说，其实他迫切地想通过自己的能力帮助国家，打败敌人，所以才幻想出帕彻来帮他完成这个愿望。到后来与艾丽西亚结婚，纳什越来越控制不了自己，并最终迷失在这些无法抵御的错觉中。纳什的精神分裂其实就是为了满足纳什的需要，分裂太多了才让他越来越难分清现实与幻想，最后到那个问题难以解决。好在纳什有一位很爱他的妻子艾丽西亚，有了艾丽西亚的帮助，纳什才可以与疾病做斗争和继续他的工作。没有艾丽西亚，纳什早已倒了，所以伟人的背后有一位伟大的妻子。

纳什只有简简单单的愿望——寻找一个真正有创意的理论；艾丽西亚只想好好守护她的丈夫，不让他倒。他们都是拥有美好情感和美丽心灵的人，都是值得我们学习的人。

培训课读后感篇五

《心灵密码》读后感知道毕淑敏，是从她的那篇关于教育、关于孝心、关于感恩的“提醒幸福”开始的，从那个时候起，就一直很喜欢这个作家。在该书中，毕淑敏将其研修心理学的体会与她开办心理诊所以来的典型案例、精彩故事融为一体，并设计了一些有趣的游戏和排忧解难的小方法，对舒解现代人心理压力颇有益处。心灵本没有密码，但密码无处不在。在

《心灵密码》中，毕淑敏将其师从心理学大师研修心理学的精深体会，与她开办心理诊所以来进行咨询诊疗的典型案例、精彩故事和优美的文字融为一体，讲述了每个人生命中都会面临的共同事件和共同感受，如生离死别、情爱怨仇、成败悲欢、喜怒哀乐；还讲述了许多人遭遇过的心理痛苦，以及许多人正在经历着的现实困惑。毕淑敏希望，这本书有一种让读者在阅读中感动和反思的力量，有一种励志的作用。书中，作者用那敏锐的目光、宽厚的心怀，睿智的文字，讲述着女人、情感与家庭。如在《我的恋爱为什么总是无疾而终》里，作家借主人公梓怡的故事，最后总结道：“如果你有很多美丽的照片，请不要把自己的家变成展示这些照片的博物馆。那无意中将是一种排斥他人、唯我独尊的信号，说明你的世界里充满了你，让人却步。高傲自恋的女人，在让人欣赏的同时，会让人远离。男人和女人都对高度自我的人，敬而远之。”这些缠绕在我们身边的琐事，或提醒人们关注感悟幸福，或引发思索、联想，令人生出无限美好的情愫。毕淑敏的书中，有的只是生活，真实而美丽。她不像学究们舞文弄墨，不像教授们高深说教，不像时评家语锋犀利，不像青春写手愤世嫉俗。诸如在《让女人丑陋的最根本原因》里，作家写道：“女人会不会因为心理不健康而变丑，我不敢打包票。因为心理不健康而导致身体上的病患，却是千真万确的。为了不得病，为了不变丑，人们只有更多地让爱意充满心扉。”这样的文字，折射着女性水样的光华，如一剂心灵处方，文火清蒸，给人恰到好处的滋养。作者还对人类的命运进行探究，对深层的人性进行审视。比如在《向一个小斑点致敬》里，作家提出：“人到了最后的关头，能够完

成的，就是在身边咫尺之遥的范围内极简单的动作了。我由此想到，如果你有什么要说的话，一定要尽早说，不然就无人能听到。如果你有什么要做的事，要趁着血脉充盈之时赶快做，不要等到心有余而力不足。”此刻，作家所描摹和传达的意境，或者是因为我们见惯不怪的麻木，或者是因为压根儿就没想到，总会产生一种与众不同的新鲜与惊愕，拓展了我们的思维，获得一种阅读的快感。在《心灵密码》中，类似这样精彩而充满智慧的文字随处可见，书中还有许多如何排解人生苦痛的小故事，它们都会像是我们黑夜里看到的一扇有着亮光的小窗，将我们麻痹了许久的神经重新变得敏感起来，恢复我们对生活应有的感知能力。蒙田说过，世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的密码，了解自己，是一切成功的基石。给读者的印象最深的，就是作者说的“世上没有不劳而获的事情，对幸福愉悦的感受也是如此”。名医很多，作家也很多，但作家兼医师的人不多，能治病又能医治心灵的人也太少，毕淑敏做到了，而且还做得很好。毕淑敏用她温馨的感悟与思索，激发着我们对真善美的不懈追求，读该书最大的收获就在于此。（转载荆墨）

作者简介：毕淑敏女1952出生于新疆伊宁，祖籍山东，当代女作家。1969年入伍，在喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山交汇的西藏阿里高原部队当兵11年。在苍茫的高原上，她亲眼看到一些年轻人为了祖国的安全富强而永远长眠在冰层中的悲壮。那些惊心动魄、可歌可泣的“死亡”使她对生命有着特别的关注。历任卫生员、助理军医、军医。1980年转业回北京。国家一级作家，北京铜厂主治医师、卫生所所长、中国有色金属工业总公司研究室专业作家，1991年毕业于北京师范大学研究生院中文系，硕士。从事医学工作20年后，开始专业写作，1987年开始共发表作品200余万字。1989年加入中国作家协会。曾获庄重文文学、小说月报第四、五、六届百花奖、当代文学奖、陈伯吹文学大奖、北京文学奖、昆文学奖、解放军文艺奖、青年文学奖、台湾第16届中国时报文学奖、台湾第17届联报文学奖等各种文学奖30余次。毕淑敏真正取得全国性声誉是在短篇小说《预约死亡》发表后，这篇作品被誉为是“新体验小说”的代表作，它以作者在临

终关怀医院的亲历为素材，对面对死亡的当事者及其身边人的内心进行了探索，十分精彩。【《毕淑敏作品精选》序】王蒙如果她的署名是阿咪、狂姐、原水爆或者荷兰豆，也许我早就读过她的作品了。然而她的名字是毕淑敏，这名字普通得如——对不起——任何一个街道妇女。而且她说她从小就是一个好学生，她的数学与语文是同样地好（总算找到了一个喜欢也学得好数学的同行了，王蒙大悦焉！），她的开始写作源于她父亲的建议，而她的戒骄戒躁是由于儿时的母亲的教导，为了写作她在完成了医学学业以后又去上广播电视大学的文学系并以“优”的成绩毕业，继而读研究生，获得了硕士学位（有几个作家老老实实在地这样学过文学？），再说，她同时是或者更加是一个医术精良的内科医生，她对此充满自信与自豪……我真的不知道世界上还有这样规规矩矩的作家与文学之路。我本来以为新涌现出来的作家都可能是怀才不遇、牢骚满腹、刺头反骨、不敬父母（而且还要审父）、不服师长、不屑学业、嘲笑文凭。突破颠覆、艰深费解、与世难谐、大话爆破、呻吟颤抖、充满了智慧的痛苦天才的孤独哲人的憔悴冲锋队员的血性暴烈或者定医院住院病人的忧郁兼躁狂的‘伟人枣怪物。毕淑敏则不是这样。她太正常、太良善，甚至于是太听话了。即使做了小说，似乎也没有忘记她的医生的治病救人的宗旨，普度众生的宏愿，苦口婆心的耐性，有条不紊的规章和清澈如水的医心。她有一种把对于人的关怀和热情、悲悯化为冷静的处方，集道德、文学、科学于一体的思维方式、写作方式与行为方式……所以就更显得毕淑敏的正常、善意、祥和、冷静乃至循规蹈矩的难能可贵。即使她写了像《昆仑殇》这样严峻的、撼人心魄的事件，她仍然保持着对于每一个当事人与责任者的善意与公平。善意与冷静，像孪生姐妹一样地时刻跟随着毕淑敏的笔端。惟其冷静才能公正，惟其公正才能好心，惟其好心世界才有希望，自己才有希望，而不至于使自己使读者使国家使社会陷于万劫不复的恶性循环里，也许她缺少了应有的批评与憎恨，但至少无愧于、其实是远远优于那些缺少应有的爱心与好意的志士。她正视死亡与血污，下笔常常令人战栗，如《紫色人形》《预约死亡》，但主旨仍然平实和悦，她是

要她的读者更好地活下去、爱下去、工作下去。她宁愿意忏悔“我”的多疑与戒备大过，歌颂普通人性（《翻浆》，而与泛恶论的诅咒与煽动迥异其趣。至于她的散文就更加明澈见底了。她确实是一个真正的医生，好医生，她会成为文学界的白衣天使。昆仑山上当兵的经历，医生的身份与心术，加上自幼大大的良民的自觉，使她成为文学圈内的一个新起的、别有特色的、新谐与健康的因子。而另外的多得多的天才作家的另一面，实在是文学界的病友。我尊敬与同情我的病友，我知道世界上许多伟大的作家都有病，他们太痛苦了，他们因痛苦而益发伟大了。但同时我也赞美与感谢大夫，为了全国人民的身心健康，我祝愿在大夫与病友的比例上不至于出现太大的失调。有病人也有医生，这才是世界，这才有各种写不完的故事。不知道这是我的幸还是不幸，不知道这是不是我的被误解与被攻击的原因之一，我既觉得病人之可哀可叹，又觉得医生之可亲可信，特别是当我给一个比我年轻的作家作序写评的时候，我承认每一片树叶的价值。当然，我宁愿多称赞一点祥和与理性，我也许又发放了太多的苦口的良药，真对不起。

《心灵培训》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)