

# 2023年做清明果的活动设计方案(模板5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

## 麦田培训心得体会篇一

用去20天的时间看了一本231页的小说——《麦田里的守望者》，请恕才学浅，但是恍惚感觉这本书一定鼎鼎大名。

首先，就阅读口味先来个自我剖析：从地域上分，喜欢看外国小说，国内的小说写作手法众多，叙事脉络众多，语句优美，总觉得看完不收获点啥的不好意思，看起来压力颇大也很累，不如外国小说看着更轻松；从文学形式上分，喜欢看小说，觉得散文诗歌类篇幅简短、印象不深刻。补充一点，大学时候，有门文学课是“外国文学”，授课的是学校外聘来的一位满头银发的老教授，听他的每堂课总是津津有味，课堂笔记密密麻麻写下好几页，也从此爱上了外国文学。

所以，自打回家待业以来，买回来的外国小说最多，而且由泽林出版社翻译出版的居多。

今年看完了《相约星期二》和《不可承受生命之轻》两本外国小说，都是畅销小说，但是和名著比起来还是有一定距离的，就当作闲暇时光里的文化消遣。之后看完了《穆斯林的葬礼》，打算看些轻松的更换下心情。

20\_年6月4日，在秋林书城里看到了《麦田里的守望者》。你我皆是麦田里的守望者。我们每个人都能在麦田里找到自己

青春的痕迹。刚看前几页的时候，特别的不适应，从来没有看过这样的小说，里面满眼都是“你他妈的”、“老天爷”，这搁在国内的小说里实在是少见。而且越往下看，越觉得主人公自言自语、自说自话，就是在和你说他自己的所见所闻和遭遇，整个读下来颇有看部电影的欣喜感。

其实整个小说讲的就是一个男孩子被学校退学之后，提前离开学校到学校正式放假期间有个几天的空档期，他在这几天里的生活。小说成功在于讲出了年轻人对于现实生活的不满、迷茫，主张人性的解放和自由，同时也描绘出了美国的市井百态。

其次，小说的生活化的语言不做作。就像有个大男孩在你身边和你絮叨聊天，不停地靠诉你他的想法。他不满名色人等的虚伪想逃离，但是又撇不开对于小妹的挂念。小说结尾处，男孩的妹妹打算和他一起出逃的举动最终让他远走高飞的计划泡汤，用中国的一句话说便是“以其人之道还治其人之身”，看完温馨一笑。

看完小说的之后几天，我一直在思索观后感如何写，甚至想以“我他妈的看了麦田里的守望者作为题目”，因为小说里面这个“他妈的”出现得太多了，不过总觉得不妥，毕竟在国内相对保守的文学环境里，本人也是比较有教养的，这个题目还是算了吧。

然后又开始想文章的主旨，小说到底是想说什么。由于对于美国的文化背景、世界观、思维方式了解并不多，从这方面讲深度肯定不够，蜻蜓点水。

上周刚好家里发生养狗事件，和孩子爸提过两次养狗，都是争吵结束，严重破坏家庭和睦。当时电视里正播《生活启示录》，闫妮和胡歌在戏里演绎一段肉麻又奔放的姐弟恋，闫妮有段台词说，感谢蓝馨介入她的婚姻，然后才认识到鲍家明，从而展开新的人生，重新爱过。一个人真的可以因为另

一个人而变得美好。这点我真的信。所以，虽然平淡少语的孩子爸不能让我变得温柔美好，我却可以让他变得有趣而美好，妥协的这个人可以是我，想到这，我决定从此不再提养狗的事，不再让他无厘头地发脾气。

那么，妥协亦是进步，这个主题思想同样也可以说明《麦田里的守望者》，主人公不断地质疑、逃避又不断地适应和进取，最终他还是和妹妹妥协，跳入了时代的洪流，继续他的学业甚至人生。

妥协亦是进步。

## 麦田培训心得体会篇二

读《麦田里的守望者》的时候，每看一章，都深深觉得这是一本20岁左右的青年必看的书籍。读完整本书，甚至想到，如果高三的时候让我看到这本书，我大概连大学都不会考上。

整本书，描写了主人公霍尔顿·考菲尔德对不得不离别的难受与不知所措、对自己前行的迷茫、对大人世界的的不解、对不公平命运的不满、对自己幼稚行为的辩护和不解、对现实生活的不安与不满、对战争的厌恶、对女人和性爱的兴趣与不理解，展示了一个高中生对人生际遇、前途命运、人际交往以及死亡的独特思考，也表达了一个青少年在青春期的迷茫、孤独、惶恐、不安、烦躁，以及对理想人生和理想生活的渴望。

开头被开除出学校，写道：“我不在乎是悲伤的离别还是不痛快的离别，只要是离开一个地方，我总希望离开的时候自己心中有数，要不然，我心里就会更加难受。”体现出霍尔顿既对离开的地方没有半点留恋，但是分别时刻又觉不知所措。

十三岁时，因为弟弟突然去世，霍尔顿打烂了街上汽车的玻

璃窗，差点被父母送去做精神分析。一个烦躁不安愤怒悲伤的少年形象，与太多的现实相符合了。

霍尔顿总是无缘无故喜欢上不靠谱的甚至本身就很厌恶的女生，对于心里一直牵挂的、真正喜欢的、很不错的女生却始终没有去问候和打扰她。

对于家人，霍尔顿很爱他的妹妹，也很喜欢他的妹妹，对她由衷的呵护与关爱，最后要出走时因为妹妹执意要跟着他走，于是只好改变主意留了下来。同时，霍尔顿的妹妹是一个充满童真但又不失哲理的孩子，正是她一遍又一遍的发问“你不喜欢正在发生的任何事情！”让霍尔顿做出了对人生道路的一些积极的理想化的思考与设想：“有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏。几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。我呢，就在那混帐的悬崖边。我的职务是在那儿守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑。我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。”

整本书反映了二战后美国青年的迷茫与烦躁、不安与愤怒、追求自由、不愿受世俗束缚的不羁的精神，同时，因为主人公的行为与心理与一个20岁左右的年轻人应有的行为和心理实在太贴近，读来使人产生极大的共鸣。

### 麦田培训心得体会篇三

我们是失踪了，我们没有信仰，有的只是丛林一般的法则，大家都在狂奔，但是没有方向，我们一生在追求自由，可结果却缠的身上满是枷锁，我们有太多放不下的东西，我们给自己带上脚镣，并逼着自己喜欢这限制人自由的脚镣。

我们何尝不想去改变这个虚伪的世界，但是这个世界的规则却不允许我们这种想法的存在，他要把我们都同化为如他们

一般虚伪的人。

我们的霍尔顿，那个书里长不大的霍尔顿，在离开这个城市之前，带他的小妹妹菲比去骑旋转木马。菲比骑在木马上，一圈又一圈地转起来。

霍尔顿险些大叫大嚷起来，心里实在快乐极了，他甚至都不知道是什么缘故，看着菲比穿着这么一件蓝色大衣，老这么转个不停，真他妈的好看极了。于是他答应菲比不离开这个自己深深厌恶的城市，之后的他被父母送进了医院，接受精神分析，还问他一些他无法回答的问题。却没人问问他他真正想的是什么，没人陪他去公园看看那里的野鸭子，冬天到底去哪里了，试着去理解他的世界。这些话，没有人听，他生了一场大病进了医院，之后也许会继续去学校上学。书在这里也就写完了，后面发生了什么也没人知道了。

书里有这么一句话：“有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏，几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。

我呢就站在那混账的悬崖边，我的职务是在那儿守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑，我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事儿。我只想当个麦田里的守望者。”

或许现在，我正在绿油油或是金黄的麦田里做游戏，不知所谓的往悬崖边奔去，每读一次《麦田里的守望者》都像是在悬崖边，在生死边缘被拉扯回路面上。

谢谢霍尔顿，给了我心底里最纯净的一片麦田。

## 麦田培训心得体会篇四

每一个人都有一段无法忘却的岁月，太多的敏感、偏执、荒唐、颓废、甜蜜与欢乐，使日子变得寂寞又温暖。站在一望无际的碧绿色麦田中，我想起了一个以前的坏孩子——霍尔顿。

我有段时光总是那么烦躁，会因父母一句话而暴跳如雷，会因朋友的一个动作而悲哀欲绝。之后我渐渐明白，那段时光，叫做青春。霍尔顿就是在那个时候突然闯进我的世界。他剪一个干净的水兵发型，却满头褐色乱发，邪邪的样貌，有些迷人。

霍尔顿读书的地方叫潘西，一个私立的贵族学校。在这之前他还上过艾尔敦·希尔斯学校。那儿有一个十分势力的校长名叫哈斯先生。到了星期天，哈斯先生见到开了汽车来接孩子的家长就跑来跑去和他们握手，要是学生的父母穿的粗俗又朴素，那老哈斯就只和他们握一下手，然后假惺惺一笑，之后就和别的父母去讲话。青春的日子里，快乐和痛苦很容易被放大，刺激着我们敏感的神经，我们总是会因为这点或那点而不满或愤怒。霍尔顿受不了这样的环境，于是选取了逃离，戴着自我的猎人帽拎着行李想要去往西部。

在临走前，他想要再见见自我的妹妹菲苾。于是托人送去一张便条，约在博物馆旁边。过了好一会儿，菲苾最之后了，她拖着霍尔顿在胡敦读书时用的旧箱子装满了行李决心与哥哥一同离开。霍尔顿没办法，只好放下了去西部。青春就是这样，充满了叛逆霸道却一心想要离开，最后在种的牵绊下放下了目的。

文中有一段让人印象深刻的话：“一个不成熟男子的标志是他愿意为某种事业英勇地死去，一个成熟男子的标志是他愿意为谄某种事业卑贱地活着。”我们可能很难相信这句话出自一个老师之口，但的确的确是这样，那时候学校里的老师

大部分都是势力的伪君子，他们认为为了苟延残喘地活着不惜一切的人是成熟的，为了某种精神或理想的人是可笑的。就连孩子们读书，也是为了日后能买辆凯迪拉克之类的东西。霍尔顿以前同妹妹说，他想要当个麦田里的守望者，守护一群小孩子。相信也有很多人拥有过类似的理想，只是那个理想太过遥远，来不及努力就已经长大。长大意味着放下，放下掉有过的完美理想，成为所谓的“成熟男人”，为了某种事业卑贱地活着。这是种痛苦的生活方式，但绝大多数人会为了生活背叛心灵。

最后霍尔顿生了场大病进了医院，至于之后的事，无人知晓。于是留在书中的霍尔顿再也没有长大，我想他依然是那个天真的，单纯的“坏”孩子。

成长似乎是个永恒的话题，有时候，懵懂的我们选取把自我的不满和内心的小叛逆藏匿于心中；有时候，为了迎合社会，我们学会了伪装，学会了恭维，学会了欺骗，学会了送给别人一个个假笑；有时候，为了追逐名利，我们麻痹了自我的内心，封锁住心中真实的想法，用一份份赤裸裸的假模假式包裹自我，竭尽全力不让真实的内心显露于外。我们越是这样做，越是会发现——其实别人都在这么做。

天啊！我们是一群生活在新时代的新生力量，自然已经习惯了困惑和烦恼，但是我们就应集中精神看准我们的前方，我们的路，我们就应是一群有理想有抱负的人，从小我们就对自我的未来充满憧憬，想当科学家、医生、护士、老师……假如霍尔顿没有他纯洁的理想，那他就会堕落到底，是他的理想让他活下来。难道我们年轻人就该让生活变得如此混沌？是的，理想是人的指路明灯，它带着人走向未来，走向光明，我们的人生才刚刚开始，纵然生活让我们这代人有些迷惘和彷徨，但一切但是是暂时的，不就都会过去，我们此刻最需要的，就是我们的理想。

是的，有理想就有期望，期望就在明天，明天会更完美！把

握好自我的生活吧！

## 麦田培训心得体会篇五

“我会站在一道破悬崖边上，我要做的就是抓住每个跑向悬崖的孩子——我是说要是他们跑起来不看方向，我就得从哪儿过来抓住他们。我整天就干那种事，就当个麦田里的守望者得了。”

这个故事的主人公名字叫霍尔顿·考尔菲尔德，这个孩子曾经被四所学校开除来到了潘西中学。《麦田里的守望者》主要讲述的是在他又一次被开除后的故事。

霍尔顿就好像鲁迅先生一样。他看到了社会的黑暗不堪，于是他便想去保护那些还没有沾染上这些风尘气的孩子们。就好像麦田里的守望者，他们看得到悬崖峭壁下的危机重重，却保护着孩子们不被沾染。他想像鲁迅先生那样堵住门后的黑暗，只可惜社会的染缸太大，他又太渺小，无能为力，最后只能选择逃避或者面对现实。

总结起来，霍尔顿其实是一个很悲情的人物。他的内心是悲观的，却希望把快乐带给需要它的人。

## 麦田培训心得体会篇六

读完了《麦田里的守望者》一书，一个少年形象出此刻我的脑海中——他是大人们眼中的坏孩子，因为他所作的、所想的一切都“不像话”，他的成绩也是那样的糟糕，几乎没有人喜欢他……他就是全书的主人公——霍尔顿。

他的厌恶周围肮脏的世界——他厌恶伪君子，厌恶周围的虚伪的人，却又不得不跟他们交往；他厌恶电影，却不得不在无所事事的时候去那里消磨时光……霍尔顿没有真正好的朋友，只有肮脏的“阿克莱”、表里不一的斯特拉德莱塔等室友，



但他又不得不跟他们交往，他厌恶他们，却又无奈，他无法改变现状。他不想和他们同流合污，成绩自然会很差。他看不惯周围的世道，所以他苦闷、踌躇、彷徨，自我的心事也只能被自我扛着。

霍尔顿一向都期望自我能够变得很勇敢，但是实际却是他一向都很胆小，被别人欺负后只能在做白日梦的时候幻想着能够把他打败，他连一个瘦弱的女人都制服不了，更何况别人呢？他被学校开除后，都不敢贸然回家，蹑手蹑脚地回去还必须要躲避着父母。他一向都在用一些不切实际的幻想安慰自我，却没有胆量去做真正好处上的叛逆。

他是青春期的少年代表，从他的经历里能够清楚的看到与家长的代沟，家长总期望他像哥哥一样能够成为出人头地的人，但是他的理想也只是做一个麦田里的守望者，站在悬崖上，捉住不断奔跑的孩子。大人总认为霍尔顿是一个败家子，是一个不良少年。但他有自我的思想，在他那半成熟的心中还存留着点点梦想，即使它在那污浊的世道变得那样的细微渺小。

霍尔顿是明智的，是聪明的，他看透了社会的本质。他的朴素和善良，是他所在的年代很少的，虽然他的有些思想还比较幼稚，虽然他有许许多多的缺点，但他反抗现实、向往完美世界的纯洁的一面是不可忽视的。

作者借助笔下的霍尔顿，活灵活现的展现了自我的想法，用一个处于青春期的孩子的口吻讲述了一个关于那所谓“叛逆”的想法，讲述了成熟与不成熟之间的过渡，大人与青春期少年之间的代沟。

## 麦田培训心得体会篇七

看《麦田里的守望者》，因为我最近想看些叛逆少年的故事，那种邪恶的、叛逆的、无所谓的男孩子，内心空洞的、无助

的、脆弱的抗争着，最好还有好看的外貌，最近我迷恋这样的故事。没想到，《麦田里的守望者》，我觉得和叛逆、邪恶完全扯不上边，或许有些颓废，但相信我，小说中的这个男孩子，霍尔顿·考尔菲德，是我看过的最善良的小说人物——嘿，真的，我不开玩笑。

他是彻彻底底的善良，以至于彻彻底底的脆弱，以至于不能融入这个邪恶的社会，他的善良简直让我感动，又压抑得让人想哭。

怎么可以那么善良？他恨人不用真皮箱子，因为他恨自己的真皮箱子让别人自卑，甚至藏起来。他尖酸地嘲讽见到的一切，所有东西都看不惯，但又由衷地为所看到的一切感到害怕和难受，为他衰老的历史老师沉闷的生活，为旅馆里为他抬行李的老头潦倒的职业，为他死去的弟弟（这段令我心碎，是真的心碎，我不开玩笑），为他妈妈向店员问了“百万个愚蠢的问题”后为他买了冰鞋而他却被开除，为那个萍水相逢却勒索他的妓女如何像一个普通姑娘一样去商店买东西，甚至为受人宠爱的钢琴手欧尼永远无法知道自己的钢琴其实有时候弹得很糟，这一切，他感到害怕和难受。他憎恶没脑子的姑娘，但却比谁都尊敬她们，他爱那些真正聪明的姑娘，用心去爱，爱到让我无法相信一个青春期的男生会有这么细腻和温柔的情绪。

他长得漂亮，小说不止一次强调。家境富裕。敏感而聪明，热爱阅读，作文写得好极了。是击剑队的队长，高尔夫打得可以拍体育短片，但被他拒绝了，因为他讨厌“混账电影”，为他讨厌的东西拍短片，会让他觉得自己是伪君子。而这一切，居然都不能令他快乐，居然都不能令他好好的活在这个世界上，那些他眼中的傻子、白痴、变态（我同意他的看法，并非偏激），却能自得其乐，这实在有点诡异。

如果你听我的意见，我说他是有道德洁癖的人。他不像我们，我们有时自己就不道德，有时自己道德但也能理解别人的不

道德，我们是自私的凡人，快乐的大多数，因此我们还喜欢这个世界。

还是那句话，人把一切都看得太透，就往往无法幸福。霍尔顿承认，你必须想这一切“想得恰到好处”，才不会为这个世界难受。

塞林格绝对是把自己融入霍尔顿里面了，要是我写这么个完美的人物，我就绝对是把他当成一种理想写的，我要是塞林格，我写这么一个男孩的野心，绝对是让每个女孩子都爱他，每个男孩子都渴望成为他。

如果你了解他谎言后的绝望、粗口中的愤懑，如果你能了解他神经质举动下纯洁的心，如果你了解他面对世界的孤独与苦闷，即使你不能理解他，只要能了解到一些，你也不会认为他叛逆。他的心非常柔软，却过于冷静，他说的话令你笑，但同时鼻子有点酸，他爱着你时，非常温柔和安静，他鄙视你时，是在鄙视你身上的他自己，而他对一些人真正的讽刺，足可令人警醒。

而这样一个人，似乎注定不能享受凡人之乐，活在自己的世界里，砸碎窗户或是突然跳踢踏舞的人，我多么理解和爱这种人，但却似乎注定不能得到快乐，更可怕的是，当他们真的被人理解和宠爱时，他们又会本能的抗拒，抗拒一切能让他们活下去的糊涂乐观，坚持能让人发疯的清醒苦闷。

还没有看完，不想那么快看完，很小心翼翼地在看，像吃到了最好吃的甜点，不忍心一口吃完，怕吃完了，余生空虚，怕吃完了，忘了刚入口那种沁入心扉的触动，没有撕心裂肺的爱与恨，但我撕心裂肺的为他而痛。

我也觉得，这是一部更基本的作品，超越阶级、超越年龄、超越国界，只要你曾经思考过，你就会有和霍尔顿同样的感受，我看了之后，已经觉得我的余生都无法忘记这部小说，

这不是感动、不是会心、不是领悟，不是这些情绪，这是唯一一部直击心灵的小说，是比athena更athena的那个真实的athena在喋喋不休地跟我说话，禁不住流泪，不能不流泪，我听着我自己的声音；禁不住微笑，不得不微笑，面对同样的世界。那个世界，几十年后依然一样，我们和霍尔顿同时代、同地域，这是反人类，这是爱人类，只要有人类，你都可以看麦田里的守望者，你都会觉得那是你自己在和你自己讲话，就是这样，心中永远有个霍尔顿，从此以后，在悄悄地和你说话。