

2023年读呐喊的心得体会(大全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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

读呐喊的心得体会篇一

《呐喊》共收作品十四篇，起于1920--年的《狂人日记》，迄于1920--年的《社戏》。作品的选材，“多采自病态的社会的幸的人们中，意思是揭出病苦，引起疗救的注意。”当时的鲁迅认为最须急切地疗救的，是人的“病态”的灵魂。

序文，勾勒出了作者前期思想的发展脉络，同时对游荡在当时背景中的自弦灵魂进行了深入的剖析。在序文里，“医病”的问题，成为作者用于表述过去的一个基本线索。首先是为父亲买药医病，结果，“我的父亲终于日复一日的亡故了”。接着是上日本的医学专门学校学医，决心“求治象我父亲似的被误的病人的疾苦。”但作者看到的“一样是强壮的体格，而显示麻木的神情”的一群中国看客。作者从这群看客的身上，看到不再是身体的疾病，而是精神上的病症。作者由关注身体的病痛到关注精神的病痛，展示了作者思想发展的进程。这一思想转化的进程，对作者来说是至关重要的。同时，从艺术表现上，作者思想的这种转化，又仅仅是通过并不曾为他人所注重的几则小事的表述来实现的，这显示出作者准确、精到的把握能力和艺术表现力。

在这篇序文里，作者并没有回避自己曾有的犹疑和孤寂，体现出了坦荡率直的艺术品格。而作为一篇序文，作品又恰当地提示了他所以要作小说的缘由：“铁屋子”作为作者对传统中国社会的象征，它既显现了鲁迅深居其中的寂寞孤苦，

同时也昭示了作者要领着国人从精神上走出它的决心。于是，“呐喊”就成为作者从深寂孤苦中所喷射出的一腔激情孤愤。从集子中所收作品看，也明显地保留着作者于“五四”高潮时期，在结束一段的沉默之后奋起呼唤的特色。

这篇序文的写作特点，突出地体现出作者的用笔素朴、简括，不事铺排。这种笔触，与他深沉冷峻的思想桴鼓相应；同时作者的素朴、简括，并不意味着作者思路的单调、狭促。作者在描述生活琐事的同时，总是把他的得寸进尺触，抵向我们的心灵和精神。至今，这篇序文仍以它简括深思的艺术个性和忧愤深广的思想，给读者带来深层次的思索。

《呐喊》是鲁迅1920--年至1920--年所作的短篇小说的结集，作品真实地描绘了从辛亥革命到五四时期的社会生活，揭示了种种深层次的社会矛盾，对中国旧有制度及陈腐的传统观念进行了深刻的剖析和彻底的否定，表现出对民族生存浓重的忧患意识和对社会变革的强烈渴望。

鲁迅又谈到他把《狂人日记》等小说投稿到《新青年》的经过。他曾问办《新青年》的朋友：‘假如一间铁屋子，是绝无窗户而万难破毁的，里面有许多熟睡的人们，不久都要闷死了，然而从昏睡入死灭，并不感到就死的悲哀。现在你大嚷起来，惊起了较为清醒的几个人，使这不幸的少数者来受无可挽救的临终的苦楚，你倒以为对得起他们么？’那人答道：‘然而几个人既然起来，你不能说决没有毁坏这铁屋的希望。’于是他便写了《狂人日记》，此后还陆续推出了另外十余篇。鲁迅是希望自己的作品能叫醒‘铁屋’中的人，使国人得救。谈到《呐喊》的名称，他说：‘在我自己，本以为现在是已经并非一个切迫而不能已于言的人了，但或者也还未能忘怀于当日自己的寂寞的悲哀罢，所以有时候仍不免呐喊几声，聊以慰藉那在寂寞里奔驰的猛士，使他不惮于前驱。至于我的喊声是勇猛或是悲哀，是可憎或是可笑，那倒是不暇顾及的；但既然是呐喊，则当然须听将令的了，所以我往往不恤用了曲笔，在《药》的瑜儿的坟上平空添上一个

花环，在《明天》里也不叙单四嫂子竟没有做到看见儿子的梦，因为那时的主将是不主张消极的。至于自己，却也并不愿将自以为苦的寂寞，再来传染给也如我那年轻时候似的正做着好梦的青年。

鲁迅的小说是中国现代白话小说的奠基之作和经典之作，它以无穷的魅力，风行了大半个世纪，至今不衰。这三部小说集就是我们大家熟悉的《呐喊》、《彷徨》和《故事新编》。其中《呐喊》是鲁迅先生自《狂人日记》后的第二本经典小说集，它是中国的名著。同样也是世界的名著。

《呐喊》收入了鲁迅先生1918-1920一年所作的15部小说。后来作者抽出去一部历史小说《不周山》(后更名为《铸剑》)，遂成现在的14部。这些小说反映了五四前后中国社会被压迫者的痛苦生活和悲惨命运。以下介绍《呐喊》的内容。在

《呐喊》自序中，作者回顾了自己的人生经历，其中反应了作者思想发展的过程和从事文艺活动的目的和态度。同时也说明了这些小说的由来和起名的原由。作者从学洋务、学医、走科学救国之路，到推崇文艺，把文艺做为改变国民精神的武器，表现了他爱国主义思想的发展和求索救国救民道路的精神历程。本篇对于了解作者的生平、思想、理解本集小说的内涵，及意蕴均有极大的参考价值。在写作上，本篇自序文笔清新老到，周密流畅，震人心魄又引人入胜，读之使人欲罢不能。其语言风格充溢着鲁迅独特的个性，具有极强的艺术魅力。

读呐喊的心得体会篇二

第一段：引言（100字）

心理健康对于每个人来说都至关重要，而现代社会的快节奏和生活压力常常使人感到焦虑和压抑。于是，许多人开始寻找改善心理健康的方法，而呐喊药作为一种非常受欢迎的心

理疗法，吸引了众多的关注和参与。我在最近经历了一次呐喊药体验后，深感它对我精神与情绪的积极影响，下面将与大家分享我的心得体会。

第二段：呐喊药的背景与原理（200字）

呐喊药，源自于心理学的表达式"Primal Therapy"旨在通过大声呐喊来减轻个体心理压力。当人们面对无法释放的负面情绪时，这种方法能够有效地帮助他们找到发泄渠道，从而获得心灵上的解脱。这种表达方式会引发身体各个部位的震颤，这种震颤能够帮助身体释放阻滞了很长时间的情绪，从而使人感到轻松、平静。

第三段：呐喊药的体验与效果（400字）

在我进行呐喊药体验时，首先需要寻找一个安静的地方，闭上眼睛，然后全力以赴地尽情呐喊，让情绪奔放地流淌。一开始，我感到有些尴尬，自己的声音在空旷的房间中仿佛被放大了。然而，当我渐渐陷入其中，放下拘束，尽情呐喊时，我能感受到情绪从身体深处被释放出来，伴随着愉悦的感觉。

呐喊药的效果也非常显著。之后的几天内，我发现自己变得更加轻松和放松，对问题的处理也变得更温和。我不再那么容易生气，心态更加平稳。这种效果似乎也在传导到其他方面，我工作效率的提升和与家人、朋友的关系也得到了改善。呐喊药让我感受到积极的情绪释放对心理健康的重要性。

第四段：呐喊药的潜在风险与合理使用（300字）

当然，呐喊药并不是适用于所有人的。有些人可能对这种方式感到不适，无法真正释放情绪，甚至会因此感到尴尬和痛苦。因此，在尝试呐喊药之前，应该先了解自己的情绪和心理状态，如果有必要，可以咨询专业人士的意见。此外，呐喊药也不宜频繁使用，过度依赖这种方式可能对心理健康产

生负面的影响。

第五段：结论（200字）

综上所述，呐喊药作为一种心理疗法，具有一定的积极效果。通过释放被压抑的情绪，人们能够获得心灵上的解脱，提升心理健康水平。然而，我们也要意识到呐喊药并非适合所有人，使用时应量力而行，切勿过度依赖。最重要的是，人们应该在日常生活中寻找更加健康、积极的方式来管理情绪和减轻压力，以保持身心的健康和平衡。

读呐喊的心得体会篇三

《呐喊》收录了鲁迅在案1918——1920年间创作的十余篇中短篇小说，写出了“病态社会的不幸人们”。起初看鲁迅的小说，总看不懂。但仔细读了以后还是能大致看到它的中心，虽然不能完全了解他胸中的思想，有些文句自己也知道另有深意，却不能明了。到完全看懂，我想是需要一定的功底的。给我印象最深的`是《狂人日记》。

读呐喊的心得体会篇四

读过那么多的文学作品，《呐喊》文集却让人读过后荡气回肠，久久不能忘怀。

《狂人日记》，“疯言疯语”可所说的却未必不是真话。那本写满“吃人”的日记，是社会的真实写照。恐怖的封建压迫，毫不留情地扭曲了一条条灵魂；在仁义道德的面具下掩盖的是吃人的本质。狂人说：“没有吃过人的孩子，或者还有？救救孩子！”在那样的吃人社会里，人亦或是明哲保身，亦或是当一个吃人者，在哪里还有纯白的灵魂？那是发自内心的狂呼。任一个被压迫，被礼教呀得喘不过气的人都会自然而然的发出这样的呐喊。可是，最为可悲的是，在封建礼教的压迫与束缚下，人们却没有勇气发出这样的呐喊！

狂人是幸福的，因为他的疯，使他摆脱了封建礼教的对心灵的摧残和压迫，也只有疯子才有权利拥有纯净的灵魂，希望这社会都是疯子！科举制度，八股取士，几千年来抹杀了多少有识之士，磨去多少个性的棱角，它所塑造的是无数条没有思想的，满口之乎者也的封建傀儡。多少人为了那四书五经，耗尽了一生所能；多少英雄豪杰为了功名尽折腰。《孔乙己》是继《狂人日记》后第二篇评击封建礼教和封建文化的文章。主人翁孔乙己扭曲的心灵已被封建文化所骨化，他穷困潦倒，被人们作为笑料；满口仁义道德，却为生活所迫也当起“梁上君子”，最终，死是对他最好的解脱，在封建压迫无处不在，无孔不入的社会，只有死人和疯子幸免于难，这是多么讽刺！

《阿q正传》是《呐喊》中最具代表性的文章之一。他之所以如此家喻户晓，因为它“写出一个现代的我们国人的魂灵来”即表现国民性的弱点。阿q性格极其复杂，充满矛盾。他质朴而又愚蠢，受尽剥削欺凌而又不肯正视现实，妄自尊大；对权势者有着本能的不满，表现出某种自发的朦胧的革命要求，而又受到封建传统观念和正统思想的严重影响。但作为他的主要性格特征的是他的“精神胜利法”（通称“阿q精神”），即在接连不断的失效中随时幻想自己是胜利者，用以自宽自解，自欺欺人。这种精神胜利法使阿q不能正视自己的悲惨地位并沉溺到更为屈辱的奴隶生活中去。

没有华丽的语言，故事也并不引人入胜，在鲁迅的作品里，表现的是他那忧国忧民的民族责任感，是他对中华民族的深深热爱。他的作品尖锐有力评击地评击了不合理的封建制度，被誉为彻底反对封建制度的第一声春雷。他的言语犀利，像尖刀一样直刺敌人的心脏。同时，鲁迅先生也对生活在这样社会的人们深感“哀其不幸，怒其不争”，希望通过《呐喊》小说集的呐喊，唤醒麻木的灵魂，被压迫的人们，都来呐喊吧！都来反抗吧！

读呐喊的心得体会篇五

呐喊药自从问世以来，就引起了广泛的关注和热议。它被称为一种能够缓解压力和情绪的“神奇药物”。然而，它是否真的有效？我亲身经历了呐喊药的使用，并在此分享我的心得体会。

第二段：初次尝试

当我第一次尝试呐喊药时，我并不确定它是否会有所帮助。我按照说明书上的指示，将一粒呐喊药放在舌下，然后闭上眼睛深呼吸。在几分钟后，我开始感到一种奇妙的放松和舒缓感。我的肌肉逐渐松弛，我感到一种从内心深处释放出来的压力，仿佛一股能量正在逐渐传遍全身。这种感觉非常令人愉悦，我决定继续尝试。

第三段：持续使用与效果

随着时间的推移，我发现呐喊药对我来说越来越有用。每当我感到压力和焦虑时，我会服用一粒呐喊药，通过呐喊药能够帮助我恢复平静和清晰思考。它有效地减轻了我的压力和焦虑感，使我能够更好地应对生活中的挑战。另外，我还发现呐喊药对我的睡眠质量有很大的改善。以前我总是夜里反复醒来，难以入睡，但自从开始使用呐喊药后，我能够更快地入睡，睡眠更加深沉。这使我在白天更加精力充沛，工作和学习效率提高。

第四段：良好的使用方法与注意事项

尽管呐喊药对我来说非常有效，但我注意到，它并不适合所有人。每个人的身体和情况都各不相同，所以在使用之前最好咨询医生或专业人士的建议。此外，正确的方法也非常重要。呐喊药应该在控制剂量的情况下使用，并遵循说明书上的指示。过多或过少的使用都可能会产生负面效果。最

后，呐喊药不是解决问题的根本办法，它只是辅助的手段。在使用呐喊药的同时，我们还应该寻找并解决压力源和焦虑的根本原因。

第五段：总结与展望

对于我而言，呐喊药是一种非常有效的缓解压力和焦虑的方法。它帮助我恢复了平静和清晰思考，提高了我的工作和生活质量。然而，虽然呐喊药可以给我们带来舒缓，但我们不能完全依赖它，还需要从根本上找到解决问题的方法。我相信，科学家们会在未来继续研究和改进这个领域，为我们提供更好的解决方案。

在总结中，我强调了呐喊药对我个人的积极影响，并以展望的方式表达了对这个领域未来发展的期待。本文通过逻辑连贯的五段式结构，清晰地展示了我的呐喊药心得体会。