

# 看见读书心得 看见的读书心得(大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 看见读书心得篇一

“真实自有万钧之力！”这是《看见》这本书中最触动我的一句话，读《看见》有感：真相背后。整部书没有花俏的语言，每篇故事都只是娓娓道来，读起来不感到枯燥，有着行云流水一般的感觉。有时读到书中作者与同事的调侃，我也会会心一笑，有时会随着作者的文笔陷入短暂的思考。我不是个善于思考的人，这部书却给了我思考的话题，同时也给我打开了一扇窗，从这扇窗里，我看到了不一样的中国。在这个国度里有繁荣，也有衰败；有光明，也有阴暗；有无以言表之美，也有不能承受之痛。这大概与作者的记者身份有关吧，毕竟常年的实事调查都是在触及中国社会最底层的痛，而记者在调查之中也亲眼见证了这些伤痛，这无疑会改变作者看待社会的角度，也正因为如此，她的眼界才比普通人更加高远。

《看见》这部书可以算是央视记者柴静对她记者经历的一次总结，也是对往日生活的一次纪念。其中所涉及到的各种话题对于普罗大众来说属于冷门，也正因它们冷门，才更加触动人心。做记者久了，体验了各种不同的生活，亲历了各种不同的伤痛，才能有厚重而深刻的感悟。这部书恰逢中国正在经历转型之痛，以往挤压的社会矛盾因为媒体而几乎在一瞬间爆发了出来，这些矛盾有的是社会观念引起的，有的是经济发展导致的，也有的是突发意外造成的。所有的悲剧都在直指人心，所有的伤痛都需要社会勇敢面对。有的问题纠

缠不清，像一团拆不开的毛线，却直指时弊；有的问题显而易见，像黑暗中闪动的烛火，却无人在意。

读完这部书之后，我却一时间想不出准确的语言来点评它，只在笔记本上写下了一句话：“不浮华，很真实，困苦之中渗出快乐的滋味，每一章都有丰富而全面的思考。”回过头来再看这句评语的时候，我有些责怪自己的肤浅了，读完一本书最大的成就不是读完了它，而是吃透了它，读后感《读《看见》有感：真相背后》。而这句评语刻意地避开了书中那些沉甸甸的现实，还有那些连我也感到悲痛的真相。

书中有很多思考其实普通人也会想到，但这些思考与书中的采访联系起来却显得更加深刻。只因为平常人的生活不可能经历如此多的波折，才对人生少了许多深刻的思考。例如，作者作为记者深入非典重症区采访之后，她说：“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。”而当调查农村土地改革问题的时候，她说：“追求真相的人，不要被任何东西胁迫，包括民意。我们要站在更高的地方来看我们自己。”而当讨论到中国的民主法治进程时，对合格的公民的阐述可谓精辟。书中说道：“能独立地发表自己的观点，却不傲慢。对政治表示服从，却不卑躬屈膝。能积极参与国家的政策，看到弱者知道同情，看到邪恶知道愤怒，我认为他才算一个真正的公民。”“今天你的权利受到损害，你不说话，明天你就会失去更多。”我想，若要普及法治，健全民主制度，最终需要的就是教育国民成为一个真正的公民，而不是让他们置身事外。而对于山西工业转型难题的报道也很全面而透彻，书中指出了过去数十年山西经济发展的通病，并反驳了经济增长优先的论调。她说：“我们总说国家要体面，如果生活在这个国家的每一个人都灰头土脸，我不相信这个国家会体面。”当采访到矛盾突出的拆迁与土改问题时，作者感慨：“不能用道德眼光看待经济问题。”

上述的这些问题由于媒体的报道或者由于自己并不在意，普

通人很少去认真思考。面对新闻信息的爆炸性增长，普通人应该如何应对？是应该被媒体引导，去相信媒体需要我们相信的各种“事实”，还是拥有主见，理性思考，不致于产生新的偏见？记者的目标是真实呈现，真实意味着公正与尊重，点评应该交给观众。那么观众的目标就应该是在各种真实之中找到真实背后的真相。我不禁要问，真相背后是什么？是疼痛？是挣扎？是希望？是无奈？真相是残酷的，也是可贵的。但真相又有许多种呈现的形式，而每一种形式都包含着偏见，却并不虚假。然而，仅凭一己之力探求全部的真相又谈何容易，作者说：“真相常流失于涕泪交加中，真相往往在于毫末之间。”我们只能希望不断接近真相，不断接近人性。因为对人的认识有多深，呈现才有多深。

虽然我不是记者，但我依然能感受到记者肩上背负的使命，就是不断探求真相背后的隐情，正如科学家不断探索宇宙，哲学家不断探索真理，艺术家不断探索美一样，那都是一次次坎坷而漫长的远行。

## 看见读书心得篇二

我很喜欢柴静，她知性优雅，她的文字浑厚大气，让人悠然神往，加上朋友推荐，便毫不犹豫地选择了《看见》。一本424页的《看见》，引发了绝对不止424页的深思。在《看见》中，我读到了一名记者从早期的懵懂、青涩到后来的自省、观察和沉淀。她的文字朴实无华，令人感动，同时透过文字又展示了她作为一名记者的职业素养。我虽不是“柴迷”，但从内心尊敬她，也渴望像她一样，有自己的原则，又在不断经历中完善自己，变得独立自主。

十四五岁的小女孩，正处于爱美的阶段，关注的是青春时尚流行，“深度”对她们来说，更像“偏门”。但看看李凯京是怎样评价柴静的吧——知性优雅、浑厚大气、独立自主……尤其是她说：“一本424页的《看见》，引发了绝对不止424页的深思”，这让记者甚是吃惊，一个孩子的思想竟如

此成熟！

记者的评价，也得到了语文老师的确认：有想法，勤奋踏实，从不认输。李凯京说：“喜欢读书，最喜欢契诃夫的作品，还有最近看的柴静的书，这些书都有深度有思想……”

这，是一种成长，就像一株小草获得了额外的阳光，优秀于同伴。

在人生的路上，遇到了这样一本书，遇到了这样一个人。我们无法判断，一本书、一个灵魂、一个思想对孩子是否有影响，如果有影响是大是小。但我们坚信，当你说出“渴望像她一样”，渴望成为一个优秀的人时，这种影响一定是良性的，也是有益的。青春年少，壮怀激烈，想成为一个什么样的人，会成为一个什么样的人很重要。对于一个人来说，遇见一本好书，无疑是在迷茫的时候，一个最好的指引。

或许，她会成为第二个柴静，成为一名思想深厚的记者，即便不能成为和柴静一样的人，这样深邃的浸润，也一定会使她成为一个自立而坚强的人。

一本书的厚度真的无法量度，但书的厚度可以决定一个人的深度，所以书读得越多，眼界越宽阔，看得越高远。

读书，让稚嫩的心智逐渐丰盈，也让成熟的心性有所扶正和升华。雨果说，书籍是造就灵魂的工具。这个工具，无形也无价。

我看见，坦白的说，我并未看过柴静主持的节目，她留给我最初的印象就是一次演讲比赛。一位清秀却不失气场的记者，单薄的身体却毫无畏惧的发问，和缓的声音却渗透着一种坚定。从此我的世界便有了你，耳朵里会不时的充斥着关于柴女子的话题，勇于探索事实真相，不臭气的才女子。

书如同人一样，没有复杂华丽的装帧，没有各种名家的评语，普普通通中渗透着亲切的质朴。

书中有很多故事，有的曾经是社会热点，有的已经稍久远去，或过于细小的不值一提，但在书中都呈出他的原貌。突然想起了读者或故事会，里面也有许多离奇或悲恸的故事，大多也源自于生活，为什么看「柴静看见」却如此打动我心，很奇怪的是一些事自然的就往自己身上扯，因为她文字的朴质、踏实、没有攻击式的抗争，更不会暴跳如雷，为什么她能做到如此淡定！

我们生活成长在这个国家、社会、学校、家庭当中，有父母、亲人、老师的陪伴。柴静是幸运的，也是幸福的。陈忙一柴静以此人开篇又以此人结束，书中又反复提到此人，可见此人非同一般的重要，俗话说：千里马常有而伯乐难寻呀！除此人外，老郝、老范由一开始工作上的战友变成朋友、闺蜜、亲人，她们有着共同的奋斗目标和一致的价值理念，那种幸福是无法溢于言表的！

家庭是社会生活的最小单位，同样柴女子也不例外，在父母姐妹的陪伴下长大，尤以奶奶的挚爱最为深刻，这也勾起了我更多的回忆，从她的身上隐约可以看到我的影子，多么亲切的描述，多么真实的生活！

不多不少，四百多页的故事，我只能以印象最为深刻的事件写起。记得全国出现非典的时后，我所在地河北廊坊，离北京重灾区仅五十公里，大街小巷空无一人，少有车辆人员的踩踏，道路都显得恐慌！家中每天都要用84消毒液稀释消毒，现在看书中的场景依稀可以回到那个时候紧张的氛围。无能为力做不了志愿者也当不成医生，于是就洋洋洒洒的写了一篇文章。当时感悟人性的温暖和伟大，随着阅历的增长，不是更爱流泪了，而是我的感悟越来越多了！

我从来不认为眼泪是懦弱的表现，不分男女老少，都有流泪

的权利。汶川地震的时候，我们正在午休，起来上课的同事后来回忆说到还以为自己高血压了，怎么在床上感到头晕目眩的，孩子午休过后兴奋的从教室跑向操场，此时地震正在无情的侵蚀着另一方子民平淡的生活，谁也不愿意相信这是真的，这就是真的。柴静的书中还原的不仅仅是当时地震的场景，更多的是与普通老百姓的聊天中感悟内心世界，灰暗惨淡的世界有那么多强烈求生的欲望，但有时对活着的人来说，活着也是一种折磨，一种痛苦，哭泣、流泪也只是对上天不公的一种怒吼，心中情感的发泄。我似乎能透过柴静的文字看到那些悲恸的双眼，和无助的双手！

你看到的不止这些，药佳鑫、双城记、卢安克等等等等，每一个标题背后都有一串数不清的酸甜苦辣，好像这些与自己都很遥远，却又真实存在而频繁出现。

我看见了，不知你看见了吗？为盲目者点亮一盏亮灯，让无知者展开一个未曾知晓的世界，让当下者反思过去，品味现在，展望未来！

这就是柴静看见。

在接触《看见》之前，对于柴静我算是一无所知，很无意地从同学里借到书看了下去，就情不自禁地读了下去。《看见》虽然是柴静10年从业来的自传性作品，和其中我所拜读过的名人自传比如《巴菲特自传》、《乔布斯传》比较起来，《看见》对于作者自己的成功的方面和经验描述几乎没有，而是运用了超多的细节描述和心理描述，既是生动地还原了作者本人亲身经历的重大事件的过程，同时把事件任务包括柴静自己的感受相当细腻的表现出来，表现了柴静在苦难和苦涩下内心和潜力一步步地艰难成长。

《看见》一书涉及了相当多的中国重大事件，几乎所有的重大事件我们都能看到柴静奋斗在最前线奔波不停的身影，在这奔波之中也让她逐渐的成长起来。对于我而言，《看见》

让我能有一个机会重新审视那些以前震撼我们的事，有一些事当时我还年幼，只是跟随着当时主流媒体的看法。能在时隔多年后能再次看到事件的真相的还原，更多的是修正了一些对事情的偏见，有了更深刻更准确的体会吧。

没有《看见》，没有柴静的用心寻求和发现，也许许多事情的真相和许多默默无闻的人就将这么一向被淹没在时间的潮流中了。勇于质疑并尽力挖掘真相正是柴静在《看见》中所散发出的作为一名记者最最珍贵的精神也是我被《看见》深深吸引的原因吧。回到自身反思，那股“打破砂锅问到底”的干劲算是我缺少的吧，更多时候是在对事事保留着浅尝辄止的态度，过去的是因为学业排的时间很紧张实在是很少时间做些自己的事，浅尝辄止无可厚非。来到了大学，时间上相对自由了许多，在保证学业的基础上，是该用计划规划好课余时间认认真真地学一些自己喜欢的东西的时候。其次，《看见》还让我真正理解并学会了用客观公正的眼光看待发生的每一件事，并用心发现身边的真善美，就算是最权威的媒体也会有偏颇失实之处，盲目跟风并随意评论是对自己最大的不负责和伤害。

《看见》一书中描述的作者10年从业来一步步地成长历程也相当精彩，对于刚走入大学的我如何调整自己不久的未来投身于工作时的心态尤其具有现实好处，或多或少我看到了自己的未来的不易吧。每一步成长都充满着相当多的苦涩和困难，每一次蜕变或是来自于或是刚入业时的常常的辛苦熬夜加班，或是一些前辈的不经意的话和深刻的指导等等方面，一点一滴积累起来完成了从量变转为质变的过程，也从一个刚进入工作的小女生到了这天受到众人瞩目的位置，其中的汗水想必只有她最清楚，在看《看见》的同时我们也是在和柴静一齐成长着，以她的视角审视着在这片56个民族共享的中华大地上，发生过的那些在我们心里留下难以磨灭的印象的以前。“《看见》中，我没有刻意选取标志性事件，也没有描绘历史的雄心，在超多的报道里，我只选取了留给我强烈生命印象的人，因为工作的原因，我恰好和这些人相遇。

他们是流淌的，从我的心腹深处的石坝上漫溢出来，坚硬的成见和模式背一遍遍的冲刷，摇摇欲坠，土崩瓦解。我明白这种摇晃是危险的，但思想的本质就是不安。”这就是柴静在《看见》中的原话，最本真和朴实的一段话。在发售《看见》一书后，柴静在微博上经历了大起大落，毁誉参半。但她并没有表现出相当的大起大落的回应，不争不辩，依旧在她的岗位上默默地做好自己的本职工作，这也是她在书外同样表现出的那份本真朴实的气质吧，只能让人远远地仰慕。

最后，《看见》带给我的不仅仅只是书籍资料上的享受，也让我能有机会认识了一位很坚强很了不起的中国记者柴静，从书和作者身上我都同样收获丰富，也期望这份收获今后还能带给我更多的有好处的启示和指引吧！

《看见》是央视知名记者柴静的一本记录自己在央视十年的自传性的书。这本书记录了柴静在央视十年里经历的大型新闻事件，像非典，汶川地震等等。原本只是想它用来打发一下闲暇时光，可当我真正拿起这本书品读起来时，却意外地收获了更多的是对柴静本人的敬畏，对众多媒体失职的痛心，更有的是对人类感情的崇敬。

此书，她用坦诚的语言陈述着自己的十年成长路，不断剖析自己，不断正视自己的不足，让我们感受到了有血有肉的作者。她深入一线，“出生入死”给我们带来的事件真相，她的经历，她的采访，常常会触动我心弦，让我随之潸然泪下。

看这本书，总让我很容易联系到自身。从刚开始的“不知天高地厚”说出：“我知道我能达到的高度。”的柴静；到被工作和现实打击得一败涂地的柴静；再到激励自己，站起来告别过去，重新出发的柴静；最后是延续至今——一直完善自身的柴静。从这些柴静中，我似乎能看到自己，看到过去，现在，未来的自己。每个人的成长之路都不同，但总会有相似的心迹。我并没有像柴静那样轰轰烈烈的成长过程，也无幸像柴静那样有那么多人人为她点燃明灯。事实上，我的成长之路才



刚开始。曾经，我很害怕成长，很抗拒成长，因为成长之路没有那一条是平顺的，这条路上都布满的荆棘，我害怕我会承受不住，我害怕我会在这如迷宫的路上迷失，在《看见》这本书里，诚如我所想，我看到了未来的我将要承受的东西，看到了逼迫自己成长的艰难，也看到了破茧成蝶的痛苦，但在最后落入我眼睑的，是她的成功，或者说是她一步一步蹒跚向前的足迹，又或者说是她不时回首反思的身影。这些都使我的心安静下来，这些对于我来说都是解渴的甘泉，饱腹的美餐，从她身上我找到了一个能助我顺利通过成长之路的工具，使我能坦然的等待和接受现实将要给我的挫折。

透过《看见》，让我更深层次地了解到了柴静。散文般的叙事风格，细腻婉约的情感表述，都将柴静的博学多识与扎实的文学功底展露无遗。“非典”事件中的出色表现，更是让我对于柴静这样一位身材娇小的姑娘，心生敬畏。在所有人都人心惶惶的“非典”时刻，是柴静主动请缨去到现场了解最真实的“非典”，去接近最鲜活的事实。她七次与“非典”患者面对面交谈，软磨硬泡才获许一个人进入病区权利，她的目的只有一个——让更多的公民知道真正的“非典”。她以一个新闻人的社会责任约束自己，用真实回报受众，用真实击败流言。她的勇敢和执着给每一位读者注入养分，让每一个读者都能从中反思，自身在社会中的价值和意义。也让我明白，在自己的岗位上坚守本职，努力工作，为整个社会贡献自己的一份力量，便是作为公民对于社会的最基本的回报。

在《看见》中我了解了社会最隐私角落的一些事，一些值得我们关注和反思的事。家庭是最小的社会单元，门吱呀一声关上之后，在这里人们如何相待，多少决定了一个社会的基本面目。当多年的隐忍与承受终于在那一刻海啸般爆发时，往往是施暴者结束了生命，被施暴者走向了监狱，从此各自灰暗的人生更加灰暗。我看见了李阳将自己的家庭暴力归咎于民族文化中的大男子主义，看见了人们对家庭暴力的习以为常。施暴者有时候会后悔但这阻挡不了他们下次的暴力。

正如人性里从来不会只有善与恶，但是恶得不到抑制，就会吞吃别人的恐惧长大。倘若我们的法律能更加完善从而严格的制约家庭暴力，或者我们每个人都能够设身处地地站在别人的角度考虑问题，那么会不会少一些家庭暴力，少一些因为家庭暴力有心理疾病或走上歧途的孩子。人性中的善会不会变的比恶多一点，至少我们不会助长恶的火焰，从而给善一个生长的环境。

一个以揭露真相为己任的新闻记者，面临的诱惑与威胁绝不会少，这也是现在各种假报道泛滥真相越埋越深的原因。庆幸的是我们在《看见》中看见了许多真相，在面对金钱与威胁而面不改色的柴静身上看见了新闻职业人的操守，看到了信仰的力量。只有我们有自己的信仰，有自己的初衷，我们才能坚守自己的道路，不为各种诱惑所扰。

由于年龄和阅历的局限，我对《看见》的理解可能达不到它所想要达到的高度，但书中对人性的挖掘、对自己成长的突破让我受益匪浅。十年前，柴静说：她关心新闻中的人；十年后，她做到了。她没有忘了自己为什么出发。

看完这本书，一个个采访人物在脑海中掠过，有悲伤的、有感动的、有可笑的、也有可爱的。在柴静的笔下，一个个新闻事件背后的故事如银幕放映一般跃入眼帘。有人说她采访对象中谁谁谁让我印象，有人说她的文字让与她身边同行的采访配角变成了主角，但我还是为柴静所感动，她对新闻背后故事的热爱，对人性探求的执着。

有很多作者内心的思考，精彩的句子很多，但是实在记者最重要的事情是尽一切可能呈现事情的真相，评判就让观众和读者来做。把每一个人都当成人看，该是一个社会应有的底线。

她说读者对她说的话“如果你用悲情贿赂过读者，你也一定用悲情取悦过自己，我猜想柴静做节目、写博客时，常是热

泪盈眶的。得诚实地说，悲情、苦大仇深的心里基础是自我感动。自我感动取之便捷，又容易上瘾，对它的自觉抵制，便尤为可贵。每一条细微的新闻背后，都隐藏一跳冗长的逻辑链，在我们这里，这些逻辑链绝大多数是同一朝向，正是因为这不能言说又不言而喻的秘密，我们需要提醒自觉：绝不能走到这条逻辑链的半山腰就嚎啕大哭。”

“准确是一种最重要的手艺，而自我感动、感动先行是准确最大的敌人，真相常流失于涕泪交加中”。

### 看见读书心得篇三

相信如果柴静小姐抛开电视节目的话，大概会是个出色的文字记者。《看见》这本书，人物鲜活，故事真实，感情质朴，细节动人。一本400多页厚实的书，分两次竟可以读完，这也许得益于她的文字写得踏实，没有戾气。

何为戾气？就是不满、忿忿不平、攻击式的利剑。

不同于尖锐的政治时事记者，看柴静的文章，不会有太多让你感到不适的地方。客观地来说，读这本书，就像是带你浅浅地经历她在央视工作的十年，十年中她用肉眼所看见的毕生难忘之场景。

《看见》并不是零零散散的故事或片段，而是一个人所经历的真实的十年。柴静的新闻始于生命，最终也回归生命与人生的思考。20\_\_年的“非典”让她最直观看到死亡与生命，以及人在死亡面前最真实的态度。如果说一个人没有看过生命如何消亡，他就无法真正理解人或者生命。陈虻是柴静在新闻中的引导者，他的逝去，让三十而立的她再次思考生命与人生。

书中的这十多个故事，并不是刻意挑选，也不是那些最轰动

的节目，而是每一个故事之间都被一种叫做“理解”的东西串联起来。每个人的人生都是被其他人影响的过程，而人真正的成长来自于自己的经历，也来自于对经历的理解。看见他人的人生，其实也就是看见自己。

用柴静同事王开岭的话来说：“做新闻，就是和这个时代的疾病打交道，我们都是时代的患者，采访在很大程度上是病友之间的相互探问。”

用柴静自己的话来说，“当一个人关心别人的时候，才会忘记自己。”“理解的基础是感受。人能感受别人的时候，心就变软了，软不是脆弱，是韧性。”

400多页的书，也没上几张个人照片，弄几个名人；不写八卦、不扯段子、不摆朋友录；不肯将就成文，篇篇使劲全力，满心满意都在纸上。凭自身的采访经历，事后反思，连缀成篇，看似“小”，实则写的正是那个大大的中国，和中国的人。

## 看见读书心得篇四

《看见》是我在购买的一本书，当时自我一心扑在技术的学习上，想要提升一下自我的综合素养，顺便装一下文艺青年，所以就买了。可是说来惭愧，此刻都了，我才把它阅读完，也是自我的执行力太差，总是太贪婪地想要吸收更多的技术知识点，把这些所谓的“杂书”总是放在一边。经历了3个月的持续加班，立刻项目就要上生产环境了，最近加班的也不是那么频繁了，加上最近成都天气一夜入冬，晚上早早进到铺里，不想看其他的，于是就找出这本书翻着翻着就觉得越来越过瘾，旁边放着我最喜欢听的各种音乐，突然觉得这也是一种享受，它比我在某个技术点上的提升更有感觉。那里，我也将这本书推荐给各位园友，期望大家有空时都能够去看一看。以前很喜欢听高晓松作词，许巍演唱的一首《生活不只眼前的苟且》，我们作为it行业的技术人员，除了学习技术，应用技术，也要看到诗和远方的田野，这样或许我们的生活

会更有乐趣！

## 二、关于个人成长

《看见》是知名记者、主持人柴静讲述自我在央视十年历程的自传性作品，它既是柴静个人的成长告白书，某种程度上也可视作中国社会十年变迁的备忘录。书的封面是柴静采访中的照片，几位满脸皱纹的老农笑着围坐在一齐，一个小朋友也毫不怯场地在大家面前玩耍。在农村，能让老人和小孩如此放松地出此刻镜头前，那绝不是容易的事情。翻过来，在柴静的简介里，寥寥几句话写完了她的工作经历，这一点可不像许多名人出书，在简介里写满各类荣誉、头衔。也许经过这就足以给人平凡有爱、简单真实的形象吧。

十年前她被知名电视人陈虻发掘，将她从湖南卫视请到了cctv[]成为了一名央视主播，但却因为毫无经验而遭遇挫败。非典时期成为现场记者之后，现实生活的犬牙交错的切肤之感，让柴静一点一滴脱离外在和自我的束缚，对生活与人性有了更为宽广和深厚的理解。十年之间，非典、汶川地震、两会报道、北京奥运等等，在每个重大事件现场，几乎都能发现柴静的身影，而如华南虎照片、征地、药家鑫事件等刚性的调查报道也会有她的制作。在书里，她记录下淹没在宏大叙事中的动人细节，为时代留下私人的注脚。一如既往，柴静看见并记录下新闻中给她留下强烈生命印象的个人，正如柴静所说：每个人都深深地嵌入在世界之中，没有人能够只是一个旁观者，他人经受的，我必经受，书中记录下的人与事，是他们的生活，也是你和我生活。

柴静说这本书有三重内涵：

(1)柴静个人成长的自白：从对新闻一无所知的新人，尝遍失败、迷茫、摔打的滋味，到如今成为央视最受欢迎的女记者和主持人，柴静从未停止反思和追问，本书告诉你柴静何以成为柴静，她经历过什么，思考着什么，又记下了什么。

(2) 中国社会的十年变迁：非典、汶川地震、北京奥运、华南虎照事件、药家鑫事件……在新世纪头十年的几乎所有重大事件中，都能看到柴静的身影，经过她在新闻热点第一线的真实记录，我们能够更真切、更深刻地读懂中国，了解我们身边这块土地上曾发生过的与我们的命运休戚相关的大事，明白它们如何发生，我们又该怎样应对。

(3) 我们自我的故事：采访是生命间的往来，在柴静的节目和文字中，无论是汶川地震、征地拆迁、家庭暴力，还是卢安克、药家鑫，我们看到的是一个具体的人，在他们身上，也能够看到我们自我，他们的故事，某种意义上也是你和我的故事。

回头想想我们自我的学习生活，回想九年前，意气风发的我踏进了大学的校门，选择了一个计算机专业，想着一技在手便能无忧。到大学毕业，面临着深造与工作的双重选择，在父母的干预下（这一点我没有做出自我独立的选择），选择了读研。而在读研的几年里面，因为自我的情商也被导师吐槽。在校外实习的一年多里，也看到许多形形色色的人，也曾学着他们改变自我的行事风格，慢慢地让自我“圆润”起来，融入这个社会。研究生毕业后，经历了两家公司，虽然一贯坚持着程序员的简单的单纯与憨厚，可是仍然是倔强地不解风情，甚至有段时间一度自我认为自我似乎变成了自我以往最反感的那一类人，在不断地否定自我又肯定自我的过程中，寻求着一步一步的成长。毫无疑问，这个过程是痛苦的，可是我又没法跳过它，有些事情必须要经历，不然我没法认识自我，就像书中写得：但求了解认识而已。

### 三、关于独立与真相

阅读《看见》最大的感受莫不在于“独立”与“真相”。生而为人，最重要的就是独立。正如胡适所说：“你们不要总在争自由，自由是外界给你的，你们先要争独立，给你自由而不独立，仍然是奴隶。”。独立来源于思考，思考来源于

生活的经历，来源于挫折对你的打磨，来源于生命中所遇见不一样的人给予自我的观念的冲击。独立是不断犯错、不断推翻、不断质疑、不断重建事实和因果的过程。独立是不断推翻过去的自我，完善此刻的自我的过程。也许在这途中，也面临着变成“自我以往最厌恶的那类人”的过程，然后再次推翻自我。走过去，就是一个新的自我！

柴静不一样于一般央视女主持的一板一眼。她能够严肃的讲述一事件的发生和发展，但又充满感性情分，是一种带着感性的理性。她离你很近，近得能够像邻家姐姐平易近人。她又离你很远，不开微博不凑热闹，专心新闻，真实理智。正是这种真相的高度，让人觉得高不胜寒。

书里讲的故事，都是柴静以前做的节目。节目所反映的问题，其实无论哪个年代去看，都一样还会存在。过去的腐败被揭露，还有新的腐败滋生；一个地方贫困的孩子得到救助，还有无数贫困的孩子留守深山无人问津；揭穿一个家庭的暴力真相，还有更多无名家庭依旧如此。社会是由各种因素构成的，生命在不断的体验和重塑，在这个过程中仅有独立与真相长存。

回头再看看我们it技术人员的生活，我们不能满足于在别人的指导下完成开发工作，更要学着独立去思考框架为什么要这么设计，哪些地方能够完善，这个东西的原理是什么仅有坚持独立思考，了解事件原理(即事件本质-》真相)，做到知其然也知其所以然，才算是一个合格的技术人员，一个所谓的工程师。当然，这一点也是我所追求的，或许也能够说我要追求的也是独立于真相！

## 看见读书心得篇五

《看见》这本书早有听说，但一直没有看，只知道是一名叫做柴静的央视记者所写。直到有一天，刷微博时看到她多年前关于同性恋主题的一个采访，被她提问的深度所震惊，由此对她以及她的工作经历产生了极大的兴趣，便将《看见》

这本书买了下来。

《看见》是以她的一个个采访和报道经历组成，中间插有她的一些感悟。这本书触动人的不只是一个个触目惊心的故事，还有直达灵魂的拷问、发人深省的分析。而且最令我记忆深刻的也并不是故事，而是故事里许多必然的无奈和背后的缘由。

柴静是一名记者，她的工作就是为公众报道事件。我们都看过电视报道，知道大多数是什么样的，可是柴静不一样。她不甘于只将表面事件表达出来，而是非要追根究底，将整个事件全盘挖出来，淋漓尽致地展现在观众面前。

她强调新闻报道不应该给出个人评判，只需讲出事实，观众自有判断。但柴静是个感性的人，她前期控制不住自己对某一方的倾向性，另一方面，她也是个理性的人，这体现在她努力不失偏颇，给予每一方表达的机会，而且提问逻辑清晰，环环相扣，深挖问题本源。

《看见》使我思考了许多，亦学到了许多。比如：新闻应全方位报道，减少评判，避免误导观众；少用道德的角度看待问题，遵循逻辑，理智考虑才能从根本上解决问题.....

## 看见读书心得篇六

深蓝色的封装，村里的老人和孩子围坐在一位极具亲和力的女子身旁，每个人脸上都挂着惬意祥和的笑容，中间大大的“看见”两个字，署名柴静。这本讲述她本人央视十年历程的自传性作品，从2001年进入央视到陈虹之死，十年看见，记录了她所经历的真实十年中不断犯错、不断推翻、不断疑问、不断重建的成长经历，也记录了一位尖锐、激进的少女逐渐磨平棱角，温和圆润，破茧成蝶的过程。

在读《看见》这本书之前，我对有关她的新闻接触甚少，只



明白是一位央视的记者、主持人。2013年这本书出版后，着实火了一阵，适逢我大学毕业只身前往陌生的城市工作，正闹着书荒，打算再添置一些新书，爱看书的好友们热情荐书，五个人里有四个人推荐了，很自然的，一周后这本书就躺在了我的手心。当时看完这本书，给予我很大的震撼和触动，忍不住去搜索她主持的纪实类节目《新闻调查》和访谈类节目《看见》。她采访的多是边缘性、尖锐的、争议很大的人物和事件，她的语言平静理性但不失锐气，往往能一语中的，直入人心。

于我而言，《看见》让我能有一个机会重新审视那些以前震撼我们的事，有一些事当时我经过电视、网络等方式明白事件大致的轮廓，有个模糊的了解，更多的也只是跟随着当时主流媒体的看法。时隔多日后能再次看到事件的真相和始末，让我有了新的认知，修正了一些对当事人的偏见，对事件的本质也有了更深刻更准确的想法。《看见》一共405页，厚厚的一叠纸张中叙述了十多件柴静亲身经历过的事件，整本书资料人物鲜活，故事真实，一字一句没有夸大和说教，只是很平静的不带偏见的表述着新闻事件，就像一把尖锐的刀子直刺整件事的心脏，带我们见到最深入最本质的一面，那些掩埋的真相总能在某个不经意的瞬间让心高高抛起，揪成一团纸，拧巴巴的抚不平整，又在下一刻重重的跌回胸膛，让人不禁陷入深思。

随着互联网技术的发展，网上信息获取更加便捷，许多新闻事件经过各大主流媒体、微博、微信公众号等大肆传播和发酵，变的众人皆知，成为热搜榜首。可是许多的公众号作者写文章时总是带着浓重的个人主义色彩，以梦想横扫一切，以道德审视一切，不追求事件的本质和始末，传递出的观念、思想都是片面的，不经推敲的，这样很容易给不明真相的群众造成错误的舆论导向。正如柴静所说，“人有时被忽略，被概念，被格式化，这些思维是在无意识之下。”每一个人都有自我的人生，我们并不完全了解，不该随意站在道德的制高点上妄加评判。就算是最权威的媒体也会有偏颇失实之

处，盲目跟风并随意评论是对当事人最大的不负责和伤害。

《看见》让我学会理解并用客观公正的眼光看待发生的每一件事，不以自我的喜好为标准，对他人的处事态度随意做出评判。

新闻里到底是应当关注人还是关注事件本身，这并不是一个悖论题，两者本就融合为一体，我们要了解事件的真相，也更要去了解人。“那个温热的跳动就是活着”里非典期间随时面临着生命危险的第一线从医人员；“双城创伤”里连续服毒自杀的孩子；“沉默在尖叫”里长期遭受家暴后杀夫入狱的女人们；“无能的力量”里默默无闻地为农村教育事业奉献的外国人卢安克... 勇于质疑、尽力挖掘真相，带着理解与尊重的将之呈此刻我们面前，正是柴静在她的采访中所散发的独特魅力。在这个信息爆炸又繁杂的时代，她的新闻既坚持着新闻人应有的职业操守和使命感，也不会带有任何八卦心理，纯粹是出于一个“人”内心的呼唤，不带任何偏见的报道，没添加任何的个人主义色彩进去，却又偏偏充满了人味。

最终，借用柴静在文中的一段话与大家共勉：“我就生活在那里，没有完美新世界，没有需要等待的未来，没有要向外界索求的理解，也不需要经过和谁比较才能确定自我。要做的就是此时，就在此地，就是此身。”