

# 心灵鸡汤听后感 心灵鸡汤读书心得感悟(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 心灵鸡汤听后感篇一

《心灵鸡汤》这本书充分运用自己的智慧，努力培养自己的意志，因此我们可以自信的说：“生命有限，但我们可以用我们无限的智慧和意志做出一番无限的事业来！”，谈谈读书心得感悟。下面是本站小编为大家收集整理的《心灵鸡汤》读书心得感悟，欢迎大家阅读。

‘这段时间我读了一本跟心灵有关的书籍——《心灵鸡汤》。上面写了人心的丑恶与善，开心与难过，是本很富有文学性质的书，本书是由200多个发人深省的隽永故事和心灵感悟组成。它告诉我们都要怀着一种感恩的心。

向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命；是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵；是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生；是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生！

要知道我们的生活除了金钱、除了权力，还有许多东西。想想看当你为了挣钱忙得焦头烂额，甚至脸都顾不上洗、饭都顾不上吃的时候。为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣赏一下路边无名的小草。要知道人就这一辈子，我们一定要为自己生活，开心幸福的生活，在累了的时候，在找不到目标与方向的时候，想想那个手中拿着棒棒糖的老人，别忘了给自己的生活松松绑。

《心灵鸡汤》是一本具有强大启发性的书籍，特变是对于我们这些大学生——即将步入社会的“新鲜人”来说。它可以为我们指明道路，不至于让我们在这充满“欲望”的世界中迷失自我。他告诉我们这个世界是充满了爱，因为有爱，所以人与人之间得以互动，维持人际关系的和谐。也许一个人付出的关怀在大环境之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，每个人都有付出关怀的权利和能力，只要肯付出真爱，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮，所以不要忽视爱的力量，因为它有时候可以改变一个人的未来。

翻开目录，我选择了第一部分——《简单的快乐》的第一个故事，即《美好的家乡之旅》。但看完后，我没有多大感觉，我似乎无法体会主人公的那种特别的感情。之后，我直接跳到第二部分——《亲情的纽带》，其中的一个名为《小卫士》的故事让我想了很多。

我怎么都没想到，这个故事会是一个关于女主人公被侵犯的故事。这个词，在大多数人看来，是多么敏感的话题。故事中详细介绍了女主人公被侵犯的过程，让人看了觉得难过。当女主人公不幸被侵犯时，她没有像电视里的人物那样，遇到这种事情，大喊大叫。相反，整个过程除了罪犯的声音，女主人公没有说一句话。虽然心里很伤心，很气愤，很害怕，想哭，她还是勇于睁开眼睛，记住了这个罪犯的样貌，并在之后报了警。她，完全没有任何的反击。罪犯叫她跪下，她没

有任何一句话就跪下了。因为她明白，此时此刻，活命是最重要的。看到这里时，我想起了前一段时间看的一部电影，即《钢琴师》。影片讲述的是二战期间，一名犹太族钢琴师的遭遇。刚开始，钢琴师和家人们被迫贴上标签，被歧视，被赶到一个犹太人专住的地方。后来，他获救了，但被迫与家人分开。之后，为了能够生存下去，他去找一切可以帮助自己的非犹太人。我印象最深的是电影的最后，钢琴师为了躲避德国纳粹的最后屠杀，他拖着疲惫的身体走向了一片死城。他在其中一栋破房子里疯狂的找吃的，找喝的。很幸运的找到了一罐盖子很紧的水。

他几乎用尽全身力气去打开那一罐水。很不容易，盖子打开了，但那一水罐掉在了地上。我还在疑惑他为什么不马上把水罐捡起来，我看他眼神里面充满了恐惧。那种眼神，无法用言语来形容。原来，一个德国军官站在他面前。不管是故事中的女主人公，还是电影中的钢琴师，我都可以深深感受到，他们对生命的那份珍惜与尊重。这让我感觉到自己有点太夸张。前段时间，我因为家里面的事情，心里一下子想不通，差点跑到我们教学楼的顶端。我不知道自己当时为什么会有这种奇怪的想法，只知道当时心里真的很难受，感觉自己撑不住了。幸好，真的很幸运，感谢老天，我最终还是没跑到教学楼顶端。生命只有一次，自己要对它负责。

在《小卫士》这个故事中，女主人公并没有因为被侵犯而自暴自弃。相反，她敞开心胸接受小卫士们的帮助，勇敢接受自己，最终收获了美好的幸福生活。这让我想起了自己。我在学舞蹈。虽说在大一第一学期的时候就报名参加了舞蹈班，但我没怎么去。一学期24节课，在大一的一年里，我一共上了10节课。并且大一第二学期一整个学期都没去。在这个学期，我下定决心要好好学习舞蹈。我们的舞蹈老师换了一个。他给我的感觉比我之前的那个老师要好。由于很久没练习，我的基础比不上同班的其他学员。我当初是和室友一块儿报名的，这个学期她没有继续学。也不知道怎么回事，上课时，我总跟不上大家的节奏。学舞蹈动作时，肢体僵硬，

肢体不协调，大脑反应不过来，几乎每次上课都会被老师点名。刚开始，我没有多大的感觉，只是一时觉得心里难受罢了。尽管我经常这样安慰自己：没有关系，我没有他们的基础好，学得慢是正常的，不用着急，不用担心，不用自卑，相信自己！但没过多久，我发现，每次只要去到那个地方，我心里的自卑感就会膨胀，我根本无法控制。我一直以来的自信与骄傲，只要到了那个地方，顷刻间消失。

我不想继续学下去了，我感觉好难受。别的学员一学就会，为什么我不是啊？我经常有这种想法。但因为交了费，没有办法，我只有硬着头皮去。即使我反应慢，肢体僵硬、不协调，但平常我还是会认真跟着老师学习，但今天不知道什么原因，情绪特别低落，我没有像以往那样，认真跟着老师学舞蹈动作。即使他知道我基础不是很好，每次他都站在离我特别近的地方，来教我舞蹈动作。但我今天完全不买账，我做的很随便，表现得很不在意。中途休息的时候，我一个人坐在角落里，眼泪都快掉下来了。我不知道该怎么办，好像我已经不能再这样欺骗我自己了。心里想：或许，我真的不是这块料。我真的没有心情再去练习了。这时，拿出手机看了看，发现了一条短信。短信上是通知我们这些校园大使下一周培训的事情。本来还是心情惆怅，看到这条短信，我感觉好温暖，好开心。抬头看见舞蹈老师在电扇旁弄他的衣服，有水滴在地面上，我突然觉得自己很过分。明知道他是有意放慢速度，考虑到我的感受，我还表现得那么随意，感觉满不在乎。

重拾信心，勇敢一点，坚强一点，善于接纳类似的事情，向故事中的女主人公学习！

“我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵太多的负累，渴望夜晚地明灯照在这温暖地书页上，让我们沉醉于每个故事中一点一滴地感动。”这是《心灵鸡汤》封面上的一段话，却是我整个内心深处的真实写照。她拭去了我蒙尘已久的心灵上的一层厚厚的尘土，让我能够清明透彻地去感知我身边的一切。

真与假，美与丑，善与恶。

读完这本书，我走过的也只是我漫漫旅途中的一个开端，但正因为有了这个美好的开端，我相信我能，一定能给我漫长的旅程划上一个圆满的句号。

翻开书。

关于智慧——“智慧在我们生命中流转，像一泓清泉甘冽的清泉。”其中一篇叫“转换心灵素质”。一天，有位小女孩参观果园，看中了一个大西瓜，想买下来。“那个大西瓜要三块钱。”园主说。“可是，我只有三角钱。”女孩说。园主指着一个很小的西瓜说：“那个怎么样？”“我就拿那一个，”女孩说，“就让它留在这里，我一个月后回来拿。”小女孩很聪明，懂的时间可以用来转换成长。二十一世纪的人，也可以用日常时间，换取实现自我的心灵素质。此生是真实的，不是来彩排的。转动生命，从而转动命运，不好转好，好转更好，转的最好。假如我们能够在我们活着的每一天尽可多的在日常生活这个经营场中换得一些真正有价值的心灵素质，那便是一本万利的经营。

关于意志——“在意志的地平线上，我要扭转你的目光，去注视群山空灵的画面，那里的浓荫会使你步履轻松。”其中一篇叫“永不认输”。西蒙思一家是一个非常普通的美国家庭，曾经很有钱，还雇佣了一个司机，但是一九二九年股票市场大崩溃后，他们失去了所有财产，只得搬到亲戚家寄人篱下，靠变卖妻子的珠宝度日。不久之后丈夫死于中风，妻子开始在一家做信封的工厂工作，经过多年的奋斗，妻子终于赎回了她以前变卖的珠宝。她的女儿专门写了一本书记载这个故事，书中说：“母亲从来不怨天尤人，她的决心和毅力使这个家庭得以维持下去。一个人尽管遭遇不幸，但只要有决心和动力就能够克服种种困难，我的母亲正是怀着这种决心，一定要重新那些对自己有价值的东西，她所做的就是忘记过去，展望未来。”生意场上谁能长胜不败？谁敢说

自己从来没有过投资赔钱、生意失败、饭碗丢失、良机错失或者计划落空等事情?不过面对失败、损失、挫折、不幸和危机,人们的态度各有不同,有的人跌倒又爬起来,有的人跌倒了就再也没有爬起来。谁是真正的成功者?是那些永不认输的人!

## 心灵鸡汤听后感篇二

这本书的《哑,侦探》在我看完后肃然起敬。有一个人下班后丢了一个钱包,有一位跛脚,哑巴女子见到了,在那里等了三天三夜才等到失主给回钱包。如今这个社会上,有些人捡到钱要不置之不理,要不偷偷拿走。如果现在的人都像这篇文章的女子一样,那社会就会和平、美好。

只有我们内心美丽,这个世界才会绚丽。愿美德像洒着清辉的明月一样,照亮我们的内心,照亮你我心灵的天空吧!

## 心灵鸡汤听后感篇三

### 一、教学中的金钥匙

我非常欣赏书中的这句话:启发孩子的门扉就在那儿,我们做老师的只需要找到门的位置,然后温柔地为孩子们推开门扉。其实孩子的门扉就是那把金灿灿的钥匙!那门扉到底在哪呢?书中露丝老师在教育“问题学生”山尼时,并没有感到绝望,也没有放弃,她反而感谢山尼,因为她把这样的机会当作是挑战,从中能获得不少宝贵的经验,也使她更认同“所有的孩子都能,而且都愿意学习”的观念。现在我就更坚信:为人师表者就应该投入时间和心力找出帮助孩子的方法,只要我们教师能找到打开启发孩子门扉的钥匙,你定能获得百宝箱中一笔不小的“财富”!

### 二、走近孩子了解孩子

了解孩子，不仅了解孩子外在表现，还要了解他们的内在需要。一个个故事中老师们都会先去了解孩子的情况，针对孩子的特点，进行分析总结，寻找教育的突破口，做到用心地去观察各种外在影响因素，包括家庭背景、孩子的成长发展，及追踪式地调查，爱不受时间的制约。如“爱的种子”、“亚口布的启示”等故事中，老师都先从孩子的家庭背景开起了解，分括孩子父母的年龄、职业及家庭成员，设身处地地为其考虑，从情感入手，有针对性地引导孩子，从而达到实现一个个教育目的。要知道每个孩子的学习好坏或各种行为习惯的形成都是有原因，只有了解，才能改变。

教学生涯其实就是一段师生互相搀扶、永无止境的学习和成长的过程。我会在今后的教学中不断地摸索前行。让我们用心和智慧，不断地学习和成长，做最美丽的老师！

## 心灵鸡汤听后感篇四

《心灵鸡汤》是一次偶然的机会听朋友说的，感觉不错，于是我去买了一本。那些美丽的小短文深深打动我。

《心灵鸡汤》的编者是当代美国著名作家杰克·坎菲尔和马克·韩森，他们以独到的眼光挑选了这些貌似平凡却让人读来回肠荡气的小短文，它们来自于普通的生活琐事，饱含朴素率真之美。每一则故事都让人怦然心动，其中《安息吧，“我不能”先生》，对于同是教师的我感触至深。

唐娜老师不会给少不更事的孩子们讲“自信心人人必备”的深奥人生哲理，而是巧用做游戏的方式，将“我不能”拟人化，与孩子们一起玩“我不能”先生的葬礼游戏。那个纸墓碑挂在唐娜的教室里，每当有学生无意说出“我不能……”这句话的时候，唐娜就要指着这个象征死亡的标志，孩子们便会想起“我不能”已经死了，进而想出积极的解决方法。最有意思的是，老师语重心长地对孩子们说，希望“我不能”先生的兄弟姐妹“我可以”、“我愿意”，还有“我立

刻去做”能够继承他的事业，这在孩子们幼小的心灵中埋下了自信的种子，对他们健康成长产生不可估量的影响。

唐娜老师的游戏很聪明也很实用，使孩子们在快乐中欣然接受了教育，在潜移默化中成长。这对我们老师、家长，无疑是一个很好的启示。

在现实生活中，天生我才必有用。每一个人来到这个世界，他或是金子或是钻石，或是大河或是小溪，或是大树或是小草，即使是沙石、泥巴，也是建筑高楼大厦不可缺少的有用之材。从小培养孩子的自信，是走向成功的第一步，而如何培养，确实是门艺术，也是我们教育工作者须努力探究的方向。如何把教育变成一门艺术，或者把它同生活相维系，让它变得更容易接受，更贴近真实生活，我想我应该去探寻。

食补药补不如心补！来一客心灵鸡汤吧！让它滋润你的心灵，丰富你的生活！

## 心灵鸡汤听后感篇五

《心灵鸡汤》是一次偶然的的机会听朋友说的，感觉不错，于是我去买了一本。那些美丽的小短文深深打动我。

《心灵鸡汤》的编者是当代美国著名作家杰克·坎菲尔和马克·韩森，他们以独到的眼光挑选了这些貌似平凡却让人读来回肠荡气的小短文，它们来自于普通的生活琐事，饱含朴素率真之美。每一则故事都让人怦然心动，其中《安息吧，“我不能”先生》，对于同是教师的我感触至深。

唐娜教师不会给少不更事的孩子们讲“自信心人人必备”的深奥人生哲理，而是巧用做游戏的方式，将“我不能”拟人化，与孩子们一齐玩“我不能”先生的葬礼游戏。那个纸墓碑挂在唐娜的教室里，每当有学生无意说出“我不能……”这句话的时候，唐娜就要指着这个象征死亡的标志，孩子们



便会想起“我不能”已经死了，进而想出进取的解决方法。

最有意思的是，教师语重心长地对孩子们说，期望“我不能”先生的兄弟姐妹“我能够”、“我愿意”，还有“我立刻去做”能够继承他的事业，这在孩子们幼小的心灵中埋下了自信的种子，对他们健康成长产生不可估量的影响。

唐娜教师的游戏很聪明也很实用，使孩子们在欢乐中欣然理解了教育，在潜移默化中成长。这对我们教师、家长，无疑是一个很好的启示。

在现实生活中，天生我才必有用。每一个人来到这个世界，他或是金子或是钻石，或是大河或是小溪，或是大树或是小草，即使是沙石、泥巴，也是建筑高楼大厦不可缺少的有用之材。从小培养孩子的自信，是走向成功的第一步，而如何培养，确实是门艺术，也是我们教育工作者须努力探究的方向。如何把教育变成一门艺术，或者把它同生活相维系，让它变得更容易理解，更贴近真实生活，我想我应当去探寻。

食补药补不如心补！来一客心灵鸡汤吧！让它滋润你的心灵，丰富你的生活！

心灵鸡汤读书心得感想范文