

# 2023年人的心灵是 心灵鸡汤读后感(优质10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 人的心灵是篇一

这本书通过了211个故事，让我们进入一个个小故事所营造的真、善、美的世界，在故事中受到教育，懂得人生的真谛，获得心灵的提升。让我们在阅读中获得真正的快乐，完成人生的另一种教育——心理教育。

小事不可小看，细节彰显魅力。我认为：成长实际上是一种长期的准备，是一种习惯。是一种积累，也是一种眼光，一种智慧。为此我们从点滴做起，以认真的心态阅读这些富有智慧与哲理的故事，使得我们乐观、自信，笑容温暖，学习主动、做事认真，有责任感，对生活充满了希望和进取心。

其实，当你已经下定决心为自己的目标奋斗下去时，就连艰辛的付出也会变得让人心旷神怡。但如果浅尝辄止，你所能得到的，只能是一连串的沮丧和失意。最后，你甚至会失去生活和工作的乐趣。习惯有好坏之分，坚持就是一个能给你带来成功的好习惯。坚持，再坚持，是每个苦苦探索最终成功的人的必经之路。卡耐基说过：“朝着一定目标走去是‘坚’字，一鼓作气途中绝不停止是‘持’字。一切事业的成败无不取决于此。”所以如果你要真正达到你的目标，就要培养坚持到底的习惯，就要养成持之以恒的坚强信念。所有的成功者都可以证明：是坚持成就了人生的辉煌。

我也是在“坚持”中获得了收获。就是因为我能够坚持每天上英语课，我的英语水平也在逐渐提高。

## 人的心灵是篇二

爱到底是什么？我读了一本名叫《小学生心灵鸡汤》的书后才明白。

在书中，有一篇名叫《送你一缕阳光》，讲的是有一个小男孩和一个小姑娘都患有绝症，小姑娘很内向，但小男孩每天都坚持不懈的用镜子把阳光映照在姑娘的脸上，时不时和小姑娘开玩笑。后来，奇迹发生了，他们都竟然康复了。这就是爱的力量！

爱这个词说倒是好说，但我们身边又有多少人能做到。路边讨饭吃的人，因讨不到钱、饭而饿死在路旁，路人们哪怕是捐出一元钱也能抚慰他们，让他们感到温暖。还记得小悦悦吗？如果多一点爱心，也许悲剧就不可能发生！可为什么连援助之手也不愿伸出，正是因为我们没有爱心和怜悯之心。

爱心是冬日里的一束阳光；是我们动力的源泉；无价的爱心是世界上最神奇的养料。只要有了爱心，世界就一定能勃勃生机！

## 人的心灵是篇三

我很喜欢喝鸡汤，因为它很浓，很香，很有营养。最近听说有一本叫《心灵鸡汤》，我带着好奇心把它买回了家。看着看着，我喜欢上了它。

这本书分为21个章节，共有211个意味浓厚的故事。比如说书中讲到一个小女孩得了肿瘤，动手术后三个月就康复了。可是掉了她最美的金黄的头发。于是她妈妈为她买了顶可爱的帽子，第二天，就上学去了，但到了班级门口时，他迟迟没有

进去，但当她一眼望去时。啊！全班同学都戴着帽子。原来班主任老师在她上学前一天，得知了这个消息后，便对班里的同学说：“从明天开始我们要学习关于帽子的知识，所以请大家戴上自己最喜欢的来。”

读到这里我的心深深的被打动了，这是一定怎么样的帽子呢？小姑娘的帽子里装满了妈妈的爱，而同学们的帽子里盛满了无尽的友情和爱的鼓励。爱是奇迹，我相信小姑娘会因为，爱而勇敢的成长下去。

生活中我们应该向需要帮助的人伸出援助之手，要用平静的心态去对待。在有时候，可能因为你的一个动作拉开了她的心灵创伤。也可能应为你一个动作为他熬伤。

希望你能成为那个给与心灵鸡汤的人。

## 人的心灵是篇四

最近，我读了一个故事——《鲤鱼跳龙门》。它告诉了我一个道理——成功还是轻而易举就能获得的，只有不断努力，克服重重困难，才能逐渐走向成功。

这个故事说了：鲤鱼们都想跳过龙门，因为只要跳过龙门，它们就可以从平凡的鱼变成不平凡的龙了。但是，龙门太高了，它们都跳不过去，于是，它们就让龙王降低了龙门的高度，终于跳过了龙门。但它们发现大家都是龙与都是鱼似乎没有区别。龙王告诉它们：“想成为真正的龙，还得去跳原来的龙门。”

这则故事告诉我，成功是不会一蹴而就的。要想成功，就必须不断努力，不断拼搏。文中鲤鱼们轻易取得的“成功”，轻易变成的“龙”，都是假的，只有不断努力，不断拼搏跳成的龙，才能成为真正的龙！

我们也一样：如果要竞赛考好，就要花时间多做题；要写好文章，就要多练笔；想跑得快、跳得高，就要每天锻炼……成功，都是需要付出努力的。

成功，不是轻而易举就能获得的。只有不断努力，克服重重困难，才能逐渐走向成功。

## 人的心灵是篇五

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心理咨询诊疗的典型病例、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，获得一种阅读的快乐。

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。

## 人的心灵是篇六

我读了这本书后，在我脑海中印象最深的一个故事，就是《一条道走到底》。

说她是个卖茶的，也永远是个卖茶的，从小到大她一直在卖茶。她14岁时是1987年，一毛钱一杯的茶水盛在透明的杯子里，上面盖块玻璃块儿来挡灰尘。因为她的杯子比别人的杯子大一号，所以卖的最欢。1990年，她17岁，从卖普通茶水改为当地特有的擂茶，这种茶做的麻烦，可是卖的上价，小杯3元，大杯5元，因为不管大杯小杯都比别人的胖一圈，所以小生意又是忙忙碌碌。1993年，她20岁，仍然在卖茶，可是地方变了，在长沙的一个小店面里，只要客人进门，她一定会泡上一壶热腾腾的茶让他们品尝，客人走时或多或少会掏钱拎走一两袋的茶叶。就这样，她卖了十年之久，有多少人能做到？何况她仅仅只是卖茶水，只要你问她是怎么成功的，她就会告诉你：“我的成功没有秘籍，只不过是一条道走到底。”这时她早已把她的店开到大陆之外了，她的名字就叫孟乔波。

我们要学习她这种坚持到底，从小事做起的品质。

## 人的心灵是篇七

“幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神。”这是著名女作家毕淑敏写在《心灵处方》上的封面语。也是因为这一句话，让我产生了读这本书的冲动。

翻开书，令我很欣喜的是，它是由一个个小故事所组成的，这大大增加了我对此书的兴趣，因为长篇小说或者散文很容易让我感到厌倦，所以我对此书产生了积极性，于是决定买下它。不仅仅是因为这本书，也因为这本书的作者是我最喜欢的。毕淑敏是神秘的，她既是作家又是医师，她的才华不是一般女子可以媲美的；毕淑敏是感性的，她的情感散文是她丰饶内心世界的自然流露。有人这么评价她：她的笔尖饱蘸着情感的琼浆，在行云流水优雅的字里行间汨汨流淌，抵达人生、生命和人性的最深处，给人以躲闪不及的撞击感，同

时产生深刻而感人的力量。不错，的确是如此，因此，我对她的文章一直也是抱着感性的心情，在静静的地方，静静的看着从她内心流露出的情感。

买回家后，用静静的方式看完了这本书，在这共七十三篇的小故事中，都是反映现代人在重压之下，造成心理伤害和精神迷茫。而这些小故事也教你换一种思考方式，用乐观，愉悦的心情直面人生。教人如何面对人生中的困境，感情伤害和成长过程中的彷徨，在困境中找回自信。

作品着重于对当今人们生活现状的叙述和解剖，毕淑敏以她深邃的洞察力与细腻的笔墨，记录和描摹着当今人们的各种生活状态和心灵史。随着一个个生活小故事的叙述，毕淑敏以她曾经作为外科医生的目光和洞察力，细致入微地一层一层地将生活的苦痛和“病灶”找出并解剖，让你不仅看到生活的残酷，当你的生活不幸与某个故事不谋而合时，当你还沉浸在痛苦的共鸣时，当你目光里的泪花还在闪烁时，你还会欣喜地发现，自己已经从这些小故事里看到了出路和希望。

其中有一个名叫“轰毁你心中的魔床”的故事。讲的是魔鬼有张床，它把每一个过路的人揪到它的魔床上，用那人的身长与魔床进行比较。路人如果身体比魔床长，就把那人的头或是脚锯下来，如果那人个子矮小，就把他的脖子和肚子抻长。而往往只有极少数的一些人能够合这个床的尺寸，不受魔鬼的折磨。当然在这个唯物的社会中，不会存在什么魔鬼，神仙之类的。但把这个故事折射到每个人的心里，他的存在却又是那么的清晰。

在现实生活中，可以说每一个人的心中都有这么一张床，我们每天都在说自己“应该”怎么做，“应该”交怎样的朋友，“应该”怎样怎样。每一件是都存在衡量的标准是不错，但是过分的衡量就会物极必反。这样的我们会变得越来越不自信，自己也越来越不开心。想想自己，何尝不是这样的一个人呢？小的时候，就想自己要好好读书，当一个乖乖女，所以

给你自己很多的压力，心情也很压抑。长大了之后就应该好好找工作，建立一个所谓幸福的家庭。这样的人生又是何尝不无聊？现在的我们应该学会闯荡，年轻的时候就要多多尝试新鲜的事物，学会挑战自我，突破自我，不要生活在自己心中的“床”上！书中有一句话就可以概述我所讲的“时时检点自己的心灵宝库，可以储藏勇气，可以储藏智慧，可以储藏经验和教训，可以储藏期望和安慰，只是不要储藏‘应该’。”

在《心灵处方》这本书中。类似这样精彩又充满智慧的文字随处可见，这些个故事会像是你黑夜中看到的一盏烛灯，将你麻痹了许久的神经重新敏感起来，恢复你对生活应有的感知能力。

毕淑敏认为背则大悲，喜则大喜，只要从心底流露出的对世界的真实感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月的推敲，值得我们久久珍爱。

《心灵处方》这本书的魅力所在就是它告诉我们许多关于爱的本质和意义，以及来自生活的升华。看完这本书，能感觉到作者是要她的读者更好地活下去、爱下去、工作下去。要因为爱与被爱，我们感受到幸福的存在。

## 人的心灵是篇八

闲暇时，读了李镇西老师的《走进心灵》，从中受益良多。书里讲述了一个个的真实生动的故事，体现了师生间真挚的感情。其中让我感触最深的是李老师的一句话：教师应该要走进孩子的心灵。是啊，教师不应该只单纯地研究如何传授知识，而更应该把教育当作一门心灵的艺术去钻研。可是，要如何走进孩子的心灵呢？我认为，每个孩子的心上都有一扇小小的门扉，只要我们能扣开那扇门，就能真正走入孩子的心灵。



开启孩子的心扉，首先要求教师打开自己的心扉，去包容孩子的失误，呵护他们的心灵。魏书生老师说过：师生的心与心之间的呼应就像人们在群山之中得到回声一样，教师对着学生心灵的高山呼唤：“我尊重你，我理解你，我关怀你……”学生便在心灵的深处回应：“我尊重你，我理解你，我关怀你……”不错，其实孩子就是一面镜子，你给他们一分爱，他们必会回报你同等的爱。

在班上，有一位小调皮，大错不犯，小错不断。我尝试了很多方法，却仍然效果不彰，常常对他进行批评教育的反效果就是他有点无所谓了。在一次我无意地呼叫了他的名字时，他居然自动地站了起来，一副低头认罪的表情。那一刻，我震撼了！毕竟，他还只是一个孩子，老师不断地批评在他心中，会造成多大的伤害啊！或许他在心中已经认定了自己就是一个坏孩子了，以后就会破罐破摔吧！该怎么才能走进他的心灵，帮助他摆脱失败的阴影呢？一次偶然事件的发生，让我找到了方向。

一次，他为和同学争座位的事向我告状，我却正忙得不可开交，便随口应了一句：“乖乖，你是懂事的孩子，和同学商量着好好解决吧，老师相信你。”结果这件事居然很顺利地在他的谦让下解决了。我还发现那天他特别兴奋，难道就只是因为我那句无心的赞许吗？他拥有一颗多么可爱而又纯洁的心啊！这无意付出的一份爱给了我启示。于是，从那天起，我特别注意对他的教育。在一些意外事件发生后，我不再先入为主，一味地认定一切都是他的错，进而火山爆发地批评他，而是尽量使用亲切、信任的语气让他慢慢地讲述事情的经过，讲不清楚的，就让他写说明。

渐渐地，我发现有时会先入为主错怪他，我也会不掩饰地向他道歉，并就事论事地指出他不对的地方，同时也表扬他做得正确的部分。渐渐地，他开始有了转变，不再故意惹是生非。然后，我特意安排他负责拿牛奶，他认真负责的程度甚至高于以前负责这个工作的同学，他也不再频繁地惹是生非，

发生在他身上的转变让人为之欣慰不已。他没有让我失望，我对他付出的爱得到了同等甚至更多的回报！

当然，仅仅包容与呵护是不够的。我认为很重要的一点是，教师应该从孩子的生活出发，了解孩子的喜怒哀乐，体察孩子的需要，并适时地帮助与引导，这样才能真正打开孩子的心扉。而这本书，还需要我用更多的时间细细去体会。

## 人的心灵是篇九

这篇文章叙述了一位年轻人酷爱数学，那些枯燥无味的数字和变幻莫测的公式、几何图形都让他沉迷不已。在导师看来，他不仅极具数学天赋，而且刻苦努力，或许能够成为一名出色的数学家。这里已告诉了我们一个道理：只要刻苦努力的学习和钻研，也许就会出现一些意想不到的奇迹。因为年轻人用了一个晚上的时间全力以赴去钻研一道数学题，从而无意之中创造了世界数学历史两千年也没能突破的伟大奇迹！年轻人兴奋地说：“真是无知者无畏啊！如果我知道这道题的历史真相，或许奇迹就难以出现。”这位年轻人便是后来闻名于世的数学王子高斯。其实困难很多时候是戴着假面具的机遇，越是盯着看就越难以看到成功的希望。不偏执于权威的见解，不要在做一件事的时候瞻前顾后，而是坚定成功的决心，跳出传统的框架，从全新的角度去思考和探索，人自然会主动忽略困难的存在，以“初生牛犊不怕虎”的干劲登上胜利的高峰。

以上的故事是《心灵鸡汤》中的其中一碗“鸡汤”，心灵鸡汤顾名思义是对心灵有所补益，我以后每天都要喝一碗“鸡汤”来丰富自己的内心，开阔自己的视野，积极的面对今后人生中的种种困难，我相信一定会有奇迹出现！

## 人的心灵是篇十

《心灵鸡汤》里有许许多多的小故事，每一个故事都会告诉

你一个道理。有的故事告诉自己诚实是做人的根本，有的又告诉自己自信是十分重要的，还有的故事告诉自己朋友是什么。其中自己最记得的就是《傻瓜》。这篇文章它讲述了一个五年级的同学“阿瓜”经常被其他同学嘲笑，因为他考试总考零分，是全班公认的傻瓜，但是有一天大家才发现班中也少不了阿瓜，因为班级中最脏最臭的`垃圾筒，有了阿瓜就干干净净的了，有时同学们会忘记带语文或数学书，这时，阿瓜就会把自己的书给没带的人，自己告诉老师说他没带……《心灵鸡汤》里所有的文章都只有这么短，但令人们的心为之一颤，一篇篇小故事都令自己们混沌的心豁然开朗。那每一篇都经过修改部工作人员的精心编纂的故事，就像一个个播种机在自己们的心里播下爱的种子。

当自己第一次看到《心灵鸡汤》这本书的时候，第一眼觉得它是个枯燥乏味的书，但是，当自己翻开第一页的时候却被它深深吸引了过去，就像铁钉被磁铁吸过去一样，渐渐的，自己甚至入了迷，每一天都会捧着它看上好几个小时，不知疲倦，自己突然发现，它就像一杯咖啡，初次接触，觉得十分苦，但细细品尝去别有一番风味。

正是因为《心灵鸡汤》，它告诉自己做人的道理，它教会自己诚信待人，教会自己好好珍惜时光，以后自己必须会照它告诉自己的道理去待人，去孝敬母亲，再不做不礼貌的事情，争做一个好少年。

《心灵鸡汤》真是一个好老师也是自己的好朋友！