

# 2023年因为痛所以叫青春心得体会(通用8篇)

在培训心得中，可以回顾自己的学习过程，分析自己的成长和进步。在与团队成员共同完成一个繁重任务的过程中，我总结了一些提高团队执行力和协调能力的方法和技巧。

## 因为痛所以叫青春心得体会篇一

漫漫人生路，一直在迷路。进入了大学，不再是孩子，烦恼、痛苦随之而来。在某位好朋友的推荐下，我静下心来，读了一本书——《因为痛，所以叫青春》，这本书是改变亚洲亿万年轻人的疗愈经典，一位导师父亲写给迷茫孩子的疼痛共鸣。

很多时候，在学业上，在工作上，甚至在感情问题上，我们这些年轻人甚至还没有迈出踏进社会的第一步，就已经沦为一个“loser（失败者）”。在书中作者如实地把为人父母的成年人们所不曾来得及去了解的这代年轻人的困苦和不安展现了出来。作者帮助我们诊视这些无法向他人倾诉的苦痛，并告诉我们如何才能从这种苦找到为未来打拼的能量。

读了这本书，感触良多。20岁，我在做什么，在想什么，我能做什么，可以做什么。看到这，我会笑自己，独自站在人生路口的我，我们，我们这些所谓的年轻人，我们的希望在哪里。里面有句话我很喜欢——用最真挚的眼神反省下自己。或许我真的不了解自己，因为我还有95%的潜能未能被自己利用。年轻，所以伤得起。这种来自对悬而未决的未来的不安，才是人生中最本质的问题。青春施加给人生的真正压力，并非那些需要积累的证书和业绩，而是看不到未来的不安感。因为看不清，因为对未来一无所知，所以时时感到迷茫和恐惧，但是我想说，20岁，就是用来迷茫不安的。

## 因为痛所以叫青春心得体会篇二

童年时，我们的生活安稳无忧，但那种幸福只能被称为“水族馆里的幸福。”这安稳的代价是厚厚的玻璃，生活只是在结实的玻璃缸里朝外张望。我们成人之后，那块玻璃被打碎，我们变成了能够接触到鱼缸外面世界的小鱼，只剩下自己一个人，独自站在人生面前。

——题记

断断续续读完了写给独自站在人生路口的告白书——《因为痛，所以叫青春》。作者对青春阶段的人们在工作、生活、感情中遇到的困惑、迷惘、挫折进行了剖析：因为不安，所以青春；因为茫然，所以青春；因为彷徨，所以青春；因为忐忑，所以青春——每个人的青春阶段都会有不安和躁动，同时从一个大方向教给我们该以怎样的心态度过青春，看待青春。但从书名看觉得这是一本写给青年朋友的书，只有阅读完毕才感到这本书也值得成年人细细品味，因为人生处处有路口，很多时候需要你一个人来面对、来选择。

作者假设每人可以活到80岁，从而推算出每一年相当于18分钟，已过不惑的我也只不过才刚刚下午一点多钟，距离“傍晚（55岁退休）”还有一段时间，还不能得过且过地混日子。“夕阳西下的6点10分并不意味着不可以再转换方向，有新的作为，仍旧有许多未知的全新世界等待你去探索。夕阳无限好。”阅读时感觉作者就坐在一边与我促膝谈心，像向导、又像老者，时时鞭策自己——人生从不会嫌太年轻或太老，一切都刚刚好，从今天努力，永远不晚。

学历曾是我心中永远的痛，时下我们常把“今天工作不努力，明天努力找工作”挂在嘴边，殊不知“今天学习不努力，明天努力补功课”也是当下的最好写照。资格证考试、技能鉴定、职称考试、技师（工程师）评审……哪一关都离不开学习和考试，虽说文凭并不代表水平，身边也不乏学历低者领

导学历高者的现象，可在前三十几年学历一直是我心中的痛——人前自卑、工作面前不自信，感觉自己一个工人啥都不如别人。“大学不过是起点，人生并没有什么绝对的保障，那些所谓的保障只会让你在起跑线上占据一条看上去更有利的跑道而已，这并不能保证你会因此拿到冠军。”这几年的努力也更证实了这一点——大学并非人生的最终目的，只要努力，每个人都有自己绽放的季节，即便是迟了那么一点点，但当它降临的那一刻，你绚丽的人生之花将不逊色于任何早开的花朵。在人生的某个节点上，你终究会发出耀眼的光芒。

“每天忙的焦头烂额，真没时间干这个。”“太忙，没有时间。”“哪有那么多时间呀？”……我们常听到、也常不由自主地把这些话挂在嘴边。鲁迅曾说过“时间就像海绵里的水。”作者也把那些零零碎碎的时间称之为“鸡肋时间”，一刻钟对我们每个人而言都显得那么微不足道，其实，如果我们能把一刻钟之内能做的事情立即着手解决，而不要用过一会儿再做的想法来安慰自己的话，很多事情都可以迎刃而解的。曾在报纸上读过一则报道“采油二厂的一名女工每天利用坐班车的半小时记英语单词，日积月累竟也通过了职称英语考试。”曾记得与儿子学英语那会儿，我也时常将英语课文抄写在便签纸上，抽时间就拿出来背、记，那段时间自己也可以写点英语小短文什么的，只是没有坚持下来，让众多的“鸡肋时间”白白溜走。有句话这样说的：“成功人士的一天是25小时，失败之人的一天是23小时。”活出怎样的人生完全取决于你如何利用一天的24小时。每个人身边都有一个时间小偷，时间并不是“有没有”的问题，而是“嫩不能有效加以利用”的问题，人生只有忙碌起来才能感觉生活更富激情，才能更好地管理时间。

知识、气质、自信都是成功的制胜法宝。人到中年，社会阅历磨圆了人生的棱角，混日子、得过且过在潜意识里取代了自信。“惧怕的不是井深，而是看不到地面。”常年累月、机械而重复的工作让身边不少人感到犹如手握一根绳索吊在深井的半空中，长时间的攀爬尝试已让职工感到精疲力竭，

随之而来的是恐惧和力气的消失殆尽。渺茫的目标带来的是困难重重，职工虽然疲惫但又不想放弃，怕自己后悔和留下后遗症。书中给出的答案是一一松开绳索，选择放弃，进而放手。因为你所惧怕的并非是井有多深，而是看不见地面，仅仅是看不清而已，其实地面并没有想象的那么远，但死亡的恐惧却让你紧抓不放——这就是我们常人的心态。故事告诉我，自信是强大的武器，因为在人生路上并没有设置那么多让你粉身碎骨的障碍，只要你打起精神，相信自己，就能够安全着陆——请不要惧怕坠落，地面并没有想象的那么远；况且你还很年轻，任何坠落造成的伤痛都可以很快痊愈；请不要害怕，坠落的过程中其实会有翅膀协助你的。再回到我们的工作岗位上，只要你有较强的责任感和执行力，加上精湛的技术，相信一定能借助总厂这个平台展示自己的风采。

### **因为痛所以叫青春心得体会篇三**

由于这本书的名字把我吸引住了，所以我整天都沉浸在这本书中。

书中这么一段话，我觉得甚好：因为不安，所以青春；因为茫然，所以青春；因为彷徨，所以青春；因为孤独，所以青春；因为忐忑，所以青春。总而言之，就是因为痛，所以叫青春。

我们处于青春期所以我们在这一时期中会经历我们前所未有的事情来磨练自己的意志，使自己变得坚强。然而读完这本书，我悟出了许多。

### **因为痛所以叫青春心得体会篇四**

第一次拿起这本书，就正因那一句《正因痛，因此叫青春》，因此我停下了我的步伐，轻轻的翻开第一页，里面似乎有吸引我的地方，不觉中就翻到了最后一页了。感触很深。自身本来就是那种会借助外在原因，而对于一件事情的沉思在其

中的。读完了后心灵像受到冲击一样，其实每个人在最初都有着一样的本质，但都随着环境慢慢改变…。我大概也是如此，检讨着曾轻的青春，我是如何虚度了。而接下来的生活，我就应如何重新审视自己、寻找自己。

《正因痛，因此叫青春》是韩国著名作家金兰都所写，在书中，毕淑敏所推荐。作者金兰都首尔大学教授，博士生导师，消费者研究系主任，韩国总统办公室、三星集团、爱茉莉太平洋集团等企业专业顾问。我们都会不自觉的发生感叹，伟大的成功人士。年轻时，也和我们一样，迷茫过，痛苦过，不知自己追求的方向，也曾堕落过，放下过，伟人之因此人成为伟人，是正因他们走出了“沼泽地”找到了自己人生的方向，就像作者这样诉说自己青春一样，我们也经历了别人走过的弯路，我们有发奋过，虽然结果未如我们意，但是我们也有坚强的走了过来，经历着并承受着，关于感情，梦想，挫折，迷茫，择业.....

说过，时刻就像海绵里的水，只要你挤就会有。成功人士一天会有25小时，而失败之人一天是23小时。我们应利用好鸡肋时刻。创造出更多的价值。1+1原则更是能够改变世界，一天投入一个小时，坚持投资一年坚信必须会有所成就。支起成功除了时刻还必有具备三个十分重要的要素：目标，方法，实践。三者缺其一都会让人生的三角形失去一边。为了到达三者这间的平衡，我们需要不断的自我省察，并撑起三角形的中心点。

罗马之因此是罗马，全凭风雨，是呀。只有我们经历了历练之后，才能茁壮成长，放下并不等懦弱，有时也需要勇敢的堕落。感情，一个永远存在的话题，感情不是购物，不能货比三家。按方案筛选，更不能适用鱼塘管理。虽然每段感情都经历相识，相知，相爱，分手，和好，再分手，最好形同陌路的宿命。但感情是神圣的，我们言人真对待感情，永远想信终究会寻求到属于自己的那片幸福。亲情，永远不会变质的情感。在你呱呱坠地的一瞬间。亲情就开始伴随我们成

长，无论我们多大，父母都会把我们当成孩子来对待。捧在手里怕摔着，含在嘴里怕化了，但父母的出发点都是正因爱。我们不能够一味的叛逆，违逆父母，我们也不能够像个小绵羊一样。自己的人生任凭父母左右。我们应权衡好两间之间的关联，更好的做出选取。

年轻即是一种功能，就算按错了一个按键。机器也不会瘫痪。并非正因已经过去，而是正因将来，不是正因绝望，而是正因期望。不是正因挫折。而是正因潜在的可能，青春才能如此美丽，正因痛，因此才称的上青春。

我们没有理由在堕落。没有理由在虚度我们的时刻，我们能够适当的迷茫。正因20几岁就是用来迷茫的不安的。但不是忘记，迷茫过后，我们应回到自己奋斗的路上，开始我们新的征程。

正因痛，因此才称的上青春。

## 因为痛所以叫青春心得体会篇五

这本是写给站在人生路口上年轻人的一本书，对于年轻人大概是经历太少，所以大多数的感觉不是痛，而是迷茫，对未来的不确定而感到的焦虑。但是年轻人所有的事自己都要勇敢去面对，你不勇敢，最后什么都不能得到。勇敢地表达自己的观点，发出自己的声音让这个世界能够听见更是应该学习的。

青春是一天的开始，一生的开始，希望和梦想的开始的时刻！也不得不说青春，同样有着她特有的不安、茫然、彷徨、孤独和忐忑。

青春是不安的。迎着照样开始新一天的生活，充满着未知和挑战，我们不知道接下来会发生什么，我们甚至会担心，下一个时刻的自己，是不是还是原来自己追求的自己！

青春是茫然的。因为年轻，有太多的选择和机会等着我们，有太多的可能性围绕着我们，在人生的十字路口，面对未来的未知和不确定，我们甚至束手无策！

青春是彷徨的，在十字路口，我们有时候甚至不知道自己的方向在哪里，徘徊，犹豫，不敢前行。初次面对社会，无知、害怕，各种诱惑，各种光鲜亮丽的外表引诱着我们。我们小心翼翼的前行着，选择着，试图剥去那些华丽的外表，去发现那被包裹的真实。但是我们一次次的失败了，只因为年轻的我们，经验匮乏，阅历的浅显！

因为痛，所以叫青春！因为年轻，是时候去享受这个“痛”了！只有让自己投身于这个社会，才能更好地学习，更好地为自己、为这个世界做些什么！

## 因为痛所以叫青春心得体会篇六

在老师的推荐下我读了一本书——《因为痛，所以叫青春》，这本书是改变亚洲亿万年轻人的疗愈经典，一位导师父亲写给迷茫孩子的疼痛共鸣。初一，刚来到求实这所学校的我对初中生活充满信心。于是，初入中学的我带着几分天真开始书写人生的又一篇章。

但是到最后我慢慢松懈了成绩下滑、知道了一落千丈的感觉。我浪费了太多时间，错过了太多风景，如今，无法挽回了，我认识到自己的无知，只有无言地落泪。

暑假我看了《因为痛所以叫青春》这本书。并从中获得了慰藉，唤醒了我多愁善感的青春。从这本书里，我理解了青春，不只是一个人不打伞走入如泣如诉的雨中！不只是不唤醒的早晨执着于那个千年不变的梦幻！让我们与青春同行，追寻阳光，带着心头的憧憬去诠释那无悔的青春。

因为痛，所以叫青春；没有痛，怎能叫青春。谁青春没有

迷茫，不安，痛苦呢？所以，我要感谢那些带给我痛苦和挫折的人，若没有你们，我不会看清自己，我不会进步，不会坚强，不会学会如何使自己进步。正是由于你们的存在，我一天比一天坚强，一天比一天进步，只要我体内还有一个细胞在运动，我就不会倒下。你们可以打败我，但绝对打不到我。

## 因为痛所以叫青春心得体会篇七

漫漫人生路，一直在迷路，进入了18岁，不再是孩子，烦恼，痛苦随之而来。在班主任的强力推荐下我读了一本书因为痛，所以叫青春，这本书是改变亚洲亿万年轻人的疗愈经典，一位导师父亲写给写给迷茫孩子的疼痛共鸣。

很多时候，在学业上，在工作上，甚至在情感上，我们这些年轻人甚至还没有迈出踏进社会的第一步，就已经沦为一个失败者，在书中作者如实地把为人父母的成年人们所不曾来得及去了解的这代年轻人的困苦和不安展现了出来。作者帮助我们珍视这些无法向他人倾诉的苦痛，并告诉我们如何才能从这种苦找到为未来打拼的能量。

×了这本书，感触良多，18岁我在做什么？在想什么？我能做什么？可以做什么？看到这，我会笑自己，独自站在人生路口的我，我们，我们这些所谓的年轻人，我们的希望在哪里，里面有句话我很喜欢：用真挚的眼神反省自己。或许我真的不了解自己，因为我还有95%的潜能未能被自己利用。

年轻，所以伤的起。这种来自悬而未决的未来的不安，才是人生中最本质的问题。青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要累积的证书和业绩，而是看不到未来的不安感。因为看不清，因为对未来一无所知，所以感到迷茫和恐惧，但是我想说，18岁，就是用来迷茫和不安的。

我们该用青春追寻什么？上帝只给了我们十年的青春，我们

在这10年里能追求些什么呢？上帝给了你美丽的嗓音，你却浪费在和朋友无聊的k歌中；上帝给了你强壮的身体，你却用来熬夜；上帝给了你智慧的大脑，你却用来玩游戏该醒醒了，青春容不得我们这样浪费。我们挥霍了青春，总有一天我们会输给未来。

因为痛，所以叫青春；没有痛，怎能叫青春。谁的青春没有迷茫、不安、痛苦呢？所以，我要感谢那些带给我痛苦和挫折的人，若没有你们，我不会看清自己，我不会进步。正是由于你们的存在，我一天比一天坚强，不会学会如何使自己进步。正是由于你们的存在，我一天比一天坚强，一天比一天进步，只要我体内还有一个细胞在运动，我就不会倒下。你们可以打败我，但绝对打不倒我。

## 因为痛所以叫青春心得体会篇八

下面是书中谈到的，我一一列举，看似毫无逻辑的观点，却并无相悖，在叙述此书时顺便谈谈自己的想法。

曾经的我认为，读名牌大学的人一定会比不读名牌大学的人出路好。我曾经埋怨过自己不好好读书，上了一所不怎样的大学（其实我们学校挺好的，现在看来），或者不怎样的专业（现在也很喜欢这个专业），而现在这些对我来说，都不再那么重要了。光鲜亮丽的背后不一定是玲珑剔透也可能是金玉其外，败絮其中。再好的学历对自己来说，仅仅是短暂溜须拍马的噱头，到头来还是要靠自己的努力，又何必过于纠结。

或许很多同学已经做过不少兼职或省吃俭用攒了不少钱。他们以丰富社交经验，勤俭节约等等借口来为理财辩护，但是对于大学生而言，现在理财还为时尚早了，我们现在需要的不是积攒财富和所谓的社会经验，而需要积攒的事知识和学习能力。或者这样说，积攒下来的财富还不如独自一人出去以丰富文化知识和增加人际交往为目的的旅行来的更为实际。

根据金兰郁先生书中所述，失恋后，伤心的人会产生大量莫名其妙（我不懂得这个，各种荷尔蒙）的荷尔蒙。简单的说，你失恋后，痛苦并不是因为你还怎么怎么喜欢她，而是身体里面各种荷尔蒙的化学效果才导致你悲伤，食欲不振，头晕，涕泗横流，抽烟酗酒。而随着时间的流逝，荷尔蒙逐渐减少，心情也慢慢恢复。当我看到这里的时候，突然觉得心里宽慰了许多。因为她/他不适合你，或许有什么地方还没有达到你理想中想要的标准，分手的原因也仅仅局限于此，时间是最好的良药也是来源于此吧。

或许你早就打算好了自己的未来，列出了时间计划表，毕业找工作，先勤奋两年，开始有固定的收入，借贷买房买车，七八年后，开始与现在的女友谈论结婚的事情，然后那个时候已经成了管理人员，接下来就是孩子……这样看来或许你想得太过于简单，也太过于梦幻，所以重新设计一下自己的蓝图吧，加进去些磨难，加进去些痛苦，我们不期望自己的人生一马平川，我们过着现实的生活，一切真实的生活，只为了现在这个梦，炙热的梦。