# 个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟(10篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-09-14

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。个人读书心得体会及收获感悟...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇一**

在这一趟奇妙的旅程中，活动安排可真是丰富多彩：让人耳目一新的“儿童画廊”，可以尽情倾诉的“想说就说”，引领我们一起探索奥秘的“我们爱科学”……在“天天卡通城”里，斑马的“长绳子”告诉我“塞翁失马，焉知非福”的道理;在“坚持就是胜利”中，我感受到了小女孩的勇气，嗅到了坚持的芳香。

“快乐森林”里住着奇妙的小丑，它们穿着搞怪的服装，戴着各式各样的帽子，而最显眼的是那一个个圆圆的红鼻子。瞧，淘气的小丑躲到了窗帘后边儿，只露出一小部分，他们是害羞了吗?噢!原来他们是在考我的眼力——让我猜猜它们分别是谁呢!

我最喜欢的是“数学擂台”。有一次，我独自一人在家里做数学题，突然跳出来一只“拦路虎”——一道题把我难住了。任凭我绞尽脑汁，差点想破了脑袋，也没能把它解出来。无计可施的我干脆丢下手中的笔，随手拿起《小学生天地》放松放松。当我把“数学擂台”看完时，我高兴得差点跳起来，原来“数学擂台”里的那一题跟作业上的“拦路虎”题型一样，上面明明白白地告诉了我解题技巧。一趟《小学生天地》之旅，数学上的“拦路虎”就和我“saybye—bye”了，它真是我的好朋友。

从此，只要《小学生天地》一发下来，我就迫不及待地踏上旅途……

《小学生天地》，你是我成长的坐标，为我的健康成长导航;你是我心灵的驿站，伴我一起快乐成长;你是我头脑的加油站，把我的智慧人生拓展……踏上《小学生天地》的旅程，iloveyou!

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇二**

高尔基言：“书籍是人类进步的阶梯。”的确是这样的，阅读使世界变得更美好了。

阅读犹如一盏明灯，指引着我们在人生道路中的方向;阅读犹如一汪晶莹的水，滋润我们干燥的喉咙;阅读犹如一方树荫，挡住火热的太阳。它就像我的一位挚友，一直默默陪伴着我，让我的世界变得更美好。

阅读不仅如我挚友，他更像是一位严格的老师，书中的不少名句都提醒了我，使我如梦初醒，“不精不诚，不能动人”，这句话教我诚信;“人的一生中，永远回不来的事物有很多”，让我学会珍惜身边一切的事物……这些格言为我敲响了一个个警钟，我从中学会了很多。

书中的人物也同样鼓励了我们：《西游记》中机智灵敏突破重重阻挠救出师傅的孙悟空，《木头娃娃旅行记》中，具有独立思想的娃娃希地帝，《时声》中最终改变了很多的宫本拓实鼓励了我们……他们给我们留下了深刻的印象，并使我们深深思考的人生的意义。

读书，对于我的写作方面也有提高。在很小的时候，我的写作水平一团糟，每次写不下几个字就放弃了，上了小学，渐渐的我爱上了阅读，慢慢地随着我读的书越来越多，我的写作水平也越来越高。每次，有人问我写作的窍门在哪里，我都会笑一笑吐出二字“读书”。

生活上，难免遇到难题，每到这时，我会习惯性地翻开一两本书，品味书中主人公的精神，读完一本书，我可以振作起来，重新突破眼前的难题。

现在书本大多数被电影和电视剧取代了，本来有温度的纸张变成了冰冷的荧光屏，可是我不会忘记是书籍改变了我的一生，阅读是我永远的挚友，它使我的生活更美好。

书籍是人类进步的阶梯，书籍是人类知识的总统。没有书，就像大地没有了阳光，鸟儿没有了翅膀;离开书，就像鱼儿离开了水，小草离开了阳光。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇三**

理想的书籍是智慧的钥匙，是打开智慧大门的钥匙。书，让我们如饥似渴地遨游在书海里。有的书，像苹果，甜甜的，好吃极了，咬一口，便品尝到它的甘美;有的书，却像那青青的橄榄，最初，并不爽口，甚至还有些苦涩，但细细咀嚼起来，便会感到一股清香，回味无穷。

一本书像一艘船，带领我们从狭獈的地方，驶向生活的无限广阔的海洋。从前，爸爸苦口婆心地教导我多看课外书，可我不是当做耳旁风，就是这只耳朵进那只耳朵出，从不把爸爸说的话当做一回事。爸爸似乎听到了我的心声从那天起不再强迫我看书了。不过，自从那天起，爸爸经常拿一些报刊之类的书来到家里，一有空就看书，你说家里有这么一个爱看书的老爸做榜样我怎么能不受影响呢?

我本来只是想在家做个乖乖女，在校做个佼佼者，让爸爸和老师给我留下个好印象，可是，自从那时起，我迷上了看书。

这是一个因读书引发的故事。有一天晚上，爸爸说晚上光线不好，看书对眼睛有害，所以不让我看书，可我不看书又憋得慌，就在这“危急时刻”，我想出了一条“绝世好计”。

我对爸爸说“爸爸，我肚子疼，想上个厕所!”爸爸说：“好好的一个人怎么会肚子疼，会不会是中暑了”“不会……会……的，我我……上个……厕所……就……好。”我吞吞吐吐地说。“说话怎么会吞吞吐吐的，”妈妈说，“不用说肯定是中暑了，让我看看。”“不……不用……了。”我说。可是妈妈坚持要看，我也不好拒绝。结果一摸，就摸出一本书来。

原来我是借是上厕所的名义，躲到厕所看书去了。爸爸妈妈知道了真相以后把我大骂了一顿，从此以后，我再也不敢躲在厕所里看书了。

书是顾问，书是随时在你近旁的顾问，随时都可以供给你所需要的知识，提供给你生活的帮助。它很特殊，因为你可以按照自己的心愿，重复往返在书与现实之间。我的生活永远离不开书。

书，让我放飞了梦想!书，伴我生活，伴我成长，为我的生活增添了许多亮丽的色彩。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇四**

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成 “书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随笔小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在我的书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种;另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇五**

“一个人童年的母子沟通模式决定他未来的关系模式”。的确，每个家庭里，母亲不同的回应方式会对孩子的人生产生不同的影响，母亲的语言质量，在一定程度上反映着亲子关系的质量。

心理巨作《当我遇见一个人》将社会存在的亲子关系模式总结为四种，言辞犀利、直击内心，我相信每个人都能从中找到自己，你和自己的母亲是哪一种关系模式，认清这一点，将会很好的指引你的育儿方向。

1，共振互动型。

这是最理想的类型，婴儿自主的微笑激荡起母亲的喜悦，母亲也发自内心的微笑，婴儿在一个房间啼哭，母亲哪怕在另一个房间，也能立即醒来，冲进房间安抚婴儿，母亲以婴儿的感受为中心，与婴儿共振，给予积极的回应与关注，这样幸运的孩子比较容易和周围的人共振，并产生同理心，存在感十足，这种关系模式很好地确认了孩子的感受，将会给孩子生命最好的滋养。

2，以母亲为中心型。

当婴儿对母亲微笑时，母亲没有回应，母亲逗弄婴儿，婴儿笑了，母亲觉得开心，也笑了，在这种关系中，婴儿好像是母亲的玩具，怎么动怎么反应得跟母亲反应的方式一样，才符合母亲的需要，只有母亲才是情绪的发起者，婴儿要根据母亲的预期来回应，这就是假自我形成的基础，婴儿自己的感受长期被忽视，从而主动压抑自我，学会一套取悦母亲的方法，与母亲建立一种没有自我的关系，这样的母亲需要孩子成为附属品，通常会打压孩子的自主性，把它正常的独立发展趋势当作不正当行为。比如，抱怨青春期的孩子不像以前那么可心了，一回家就关起门，有心里话也不告诉我，这样的孩子长大后，可能有良好的社会功能，可以适应社会，但却无法融入社会，貌似完整的自我实际只是核心空虚的假自我，他可以是索取的，付出的，被人赞美的，让人讨厌的，但无论如何，都无法和人产生真正的关系，对假自我而言，建立关系常常是自我能量的损耗，因为一旦进入关系，他都要围绕着别人的期望转，焦虑别人如何看自己，是否喜欢自己，然后打起精神表现出让人喜欢的样子，即好我，而压抑让别人讨厌的样子，即坏我，值得注意的是，他所认为的别人的期望通常都只是自己的投射，别人不一定真的有此期望，而好我和坏我也来自于童年时期父母的喜好，别人不一定真的有此喜好，所以，即使假自我再美丽，也无法获得真正的亲密关系，反而经常弄巧成拙，这一点在伴侣关系中表现的更加明显，由于假自我与人建立关系是要消耗能量的，所以在每一次建立完关系之后会表现的越来越宅，大部分的宅男、妈宝男就是典型。

3，无关反应型。

孩子抓到一只蚂蚱，兴奋的拿给妈妈看，如果妈妈说，“好可爱的蚂蚱呀，”或者说“小心蚂蚱咬人”，这些都是对孩子所关注内容的反应，不管正向或负向，至少和孩子关注的是同一内容，但如果妈妈说，“你的手好脏，快去洗手。”或者说，“你的作业写完了吗?”那么她的反应与孩子关注的内容完全不相关，这种反应被存在主义精神病学家莱茵称为无关反应，若孩子经常得到父母的无关反应，甚至是冷漠的无反应，就会产生巨大的虚无感，无法确认自己的存在，自我支离破碎，用莱茵的话说就是存在性焦虑，这样的孩子，自我无法具形，连假自我都无法形成，经常处在不存在的痛苦当中，那是一种比死亡还可怕的感觉，我们通常称为被抛弃创伤，并非只有离开孩子才是抛弃，人在心不在的妈妈，也能体会到可怕的被抛弃感，在这种环境中，有些孩子会发展成连医生都觉得棘手的边缘性人格，有存在性焦虑的人很难独自安静下来跟自己呆在一起，要么找人说话，要么找点事情来做，有一类女人就是这样，一天要打十几个电话问男人在哪里，在做什么，理由是不放心男人，潜意识里是感觉不到连接的存在，这一刻你不搭理我，我就感觉不到你的存在了，从而引发巨大的焦虑。

4，情感逆转型。

情感逆转型的主要表现就是反人类情感，就是与正常人的情感反应相悖，这样的母亲似乎专门和孩子的真实感受过不去，总忍不住要逆转孩子的情感，比如莱茵的妈妈曾把孩子最爱的木马玩具烧掉，理由是孩子太爱这个玩具了，莱茵很喜欢一个姑姑，妈妈就禁止她与姑姑单独相处，坚持给孩子洗脑，让孩子相信姑姑是个多么可恶的人，只因为孩子表达了对姑姑的依恋和爱，还有很多反人类情感的故事，最常见的比如孩子向父母表达悲伤，父母则会列举为孩子的所有付出，证明孩子应该感到高兴和感恩才对，悲伤是没有任何理由的错误感受，反人类情感的人，因为自己对获得爱和美好感到绝望，所以，一旦看到别人心中升起爱,兴趣和希望，就会冲上去扼杀，把美好的气氛逆转为阴暗绝望的气息，一起拖进坟墓，以下是几例典型反人类情感的对话，

“妈妈，我在楼下看到一只小狗，眼睛大大的，还会站起来跟人握手，真可爱。”

“别碰它，有个人养狗得了传染病，结果连肝脏都切掉了!”

“我毕业了，准备去大城市好好打拼一番。”

“报纸上说了，连博士毕业都找不到工作。”

“我要去三亚旅游了，终于可以看到梦寐以求的碧海蓝天了”

“那里治安很不好，新闻上说老两口一去就被骗被打了。

“妈妈，你尝尝这个牛扒，非常棒。”

“医生说我血压高不能吃。”

“那试试这个意大利烤面包吧。”

“我上次吃了一个月的面包，结果血糖高了。”

还有一些父母对孩子挺好的，从不打骂，物质上也尽量满足，但不知道为什么，孩子就是感觉很痛苦，做任何事都犹犹豫豫畏畏缩缩，让他描述生活细节，就出现了上述对话。孩子每天的情感都被漠视，被反过来，那种痛苦，胆敢转怒，就会遭到重击，让自己严重怀疑自己的感受和主张，已至后来孩子有任何期望冒出来，都会被自己接否定。

总结:

其实我们大多数和母亲的关系模式处于第二种，第三种，甚至穿插第四种，这些模式的存在，复制，扩散，都是引发各种大大小小心理问题的最大根源，如果你和父母相处很难受却不知为何，那么现在弄清楚原因后，感受就会被确认，存在感就会被确认，不断确认自己真实的感觉，就有可能重新塑造出真自我。

如果你和母亲正处于后三种关系模式中的一种或多种，而你又即将或已为人父母，那么有1个光荣任务在等着你，和孩子建立你不曾得到的积极回应关系，让你们的关系处在共振互动模式中，而最终，这个任务最大的收益者首先是我们自己。

爱孩子即是疗愈自己，如何去爱?答: 如他所是，而非如我所愿。这不仅限于您和母亲，您和孩子，也适用于任何亲密关系。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇六**

一开始读《麦田里的守望者》时，因为没有相当的背景知识，所以读起来的时候十分迷惘，没有共鸣，觉得就这样描写主人公的一些愤青的表现，有什么吸引的呢?但是读下去的时候，偶然得到了一些那个年代相关的背景知识，因此，读起来津津有味，明白作者的用意何在，明白为何主人公甘愿当一名守望者而不努力学习，在那个混乱的年代是需要多么大的勇气啊!

守望是一种难得的情怀，一种勇气，一种姿势，又饱含着一份期待。我想这也是霍尔顿可爱的地方，尽自己的努力去守护一种美好这才是真正的大善良，这种大善良让霍尔顿在颓废中也显得那样的可爱，就像在一片沼泽地中让我们看到了闪光的美好的东西。

美国的五十年代是一个相当混乱的时期，二战的阴云尚未散去，冷战硝烟又起。一方面科技发展迅速，而另一方面，人们缺乏理想，意志消沉，在自己无力改变的社会大背景下，过着混混噩噩的生活。于是，\"垮掉的一代\"出现了，霍尔顿就是其中的一员，他抽烟酗酒，不求上进，但是，他还不至于沦落到吸毒，群居的地步，因为在他心底，一直还存有美丽而遥远的理想---做一个\"麦田里的守望者\"。

《麦田里的守望者》通过第一人称以一个青少年的说话口吻，生动而细致地描绘了一个中产阶级子弟的苦闷，彷徨的精神世界，从主人公这一个侧面揭露了资本主义社会追求物质

生活精神生活荒芜的社会风气，道出了资本主义的实质。

主人公霍儿顿是我读过的文学作品中为数不多的反面形象之一。他的性格深受资本主义社会的耳濡目染，既有丑恶的一面，也有反抗现实，追求自己的理想的纯洁的一面。\"有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏。几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说，除了我。我呢，就站在那混帐的悬崖边。我的职务是在那守望，要是有哪个孩子望悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑，我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。\"

书中，霍尔顿是一个不肯用功读书，整天鬼混的沉沦少年，他为什么不肯用功读书难道是资本主义社会物质极大丰富，不需要读书吗?看一看霍尔顿所处的环境，便不难明了。学校里的老师和他的家长强迫他读书，只是为了让他\"出人头地，以便将来可以买辆混帐卡迪拉克\"，学校里的老师大部分是势利的伪君子，连他起初所敬佩的一位老师后来发现也可能是个搞同性恋的，而这位老师对他说:\"一个不成熟男子的标志是他愿意为某种事业英勇的死去，一个成熟男子的标志是他原为某种事业卑贱的活着。\"老师的谆谆教导却是一条渗透着浓厚利己主义和功利主色彩的资本主义信条，生活在这样的环境里霍尔顿又怎能找到可贵的精神寄托或崇高理想呢他不愿意与他们同流合污，自然也就无法好好读书，他的不用功表面是颓废，沉沦，实质上是对资本主义的价值观的最无情的揭露。作者把霍尔顿身边的人，全都描绘成\"假模假式\"的人，他看不惯周围的一切，想逃离这个噩梦般的现实世界，到偏远的小山村去遁世，但要真正这样做是不可能的。他最讨厌看电影，但百无聊赖中又不得不在电\_中消磨时间;他讨厌爱慕虚荣而又毫无主见的女友去又迷恋她的美色，他看不惯这个世道，却无法改变;他甚至痛恨自己，却没有参照的标准来改正自身缺点(亦或是说没有毅力)，这样的世界观和人生观注定了他只能生活在矛盾中，霍尔顿只能用幻想解脱自己，自欺欺人，最后仍妥协于他所深恶痛绝的社会，继续陷入矛盾的漩涡，无法自拔。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇七**

《傲慢与偏见》是19世纪英国小说家简奥斯汀最著名的小说，原名《最初的印象》。 故事围绕 小乡绅一家几个女儿的婚姻大事展开。其中以二女儿伊丽莎白与达西的感情为主线，用伊丽莎白的几个姐妹与好友的婚事作为陪衬以衬托女主人公理想的婚姻。

书中的女主人公性格活泼调皮，聪明机智，善于思考问题。由于她听信了年轻军官 威克姆 的 谗言 而对男主人公达西产生了偏见且因达西自身的傲慢让她极没好感甚至厌恶。经过一连串有趣的周折后，误会终于得以消除，伊丽莎白对达西不再存在偏见，达西也在伊丽莎白的强烈言辞下认识到自己的不足，克服了自己的傲慢，让两个年轻人重新认识最终走在了一起美满幸福的生活。它告诉我们：不管对任何人任何事都不应该存在偏见，都应该抛开一些片面的东西去客观看待。网络是个交际的平台，我们在上面交友、关注着自己感兴趣的新闻、打发自己的闲暇时光。可是有太多的营销博恶意的散布着别人的消息影响名人艺人在路人眼中的初印象，让网民对名人艺人产生偏见，不看他给予别人的正能量，就只一味的谩骂误解他的一举一动，对名人艺人造成或大或小的伤害。我觉得这种行为是极其可耻让人讨厌的，不说名人艺人也是人，有自己的生活，但是他给我们消遣，从各个方面为我们带来欢乐我们就应该心存一份感激，而不是因为一些无意的错误就自动屏蔽他的好肆意的骂!我想说的是：很多时候我们不在当事人身边，他们是一个怎样的人我们无法接触无从了解，这个时候，我们应该存一点自己的想法不要随便就被人引导，也不要存在偏见去看一个人一件事，客观一点，有话说，可以，善意一点，毕竟与你无关，他也没碍着你什么。或许这也是为什么我看到这个书名就想要读它，我想要从这里证实我的观点，确实也如此：少一些偏见，多一些心平气和，大家都愉快。

同时，从夏洛特与柯林斯只有物质没有爱情的婚姻、莉迪亚和威克汉姆把婚姻当做儿戏丝毫不考虑物质生活的婚姻与伊丽莎白与达西在爱情与物质兼具的幸福美满婚姻形成强烈的对比，告诫我们树立正确的婚姻观：一段婚姻，不能只有爱情或物质，要全面考虑，只有两方面都考虑到我们才能真正的获得幸福。身边的例子也是数不胜数，所以这也一直都是我的观点。

都说：如果你没瞎，就别从别人嘴里认识我。社会这么大，少一点偏见 ，少一点傲慢，少一点自以为是的声张正义，多动动脑换位思考思考，我们身边的环境就会越来越好，身心都能愉快，不是吗?

不久前看了电影成为简。奥斯汀，不禁为简的勇敢和才气所倾倒，她的勇敢追求，不惧世俗的观念，在那个社会里成为了一道靓丽的风景。她的小说《傲慢与偏见》更是她小说的最高成就，在我看来可能《傲慢与偏见》就是她自己的人生吧!不过不同是她给了小说一个完美的结局。

《傲慢与偏见》写的是中产阶级男女的爱情和婚姻。宾利和简，俩个人一见钟情，由于宾利是个阔少爷，所以班内特太太巴不得自己的女儿能够嫁给他，于是对他们的交往不加限制，这使得他们有一个自由的交往环境。虽然他们的感情曾遭遇到挫折，但是俩人最终还是在一起幸福的生活。伊丽莎白和达西，他们俩人开始对对方并无好感，谁也不会想到他们以后会成为伴侣。伊丽莎白具有很强的自主观念，她主张独立，自由的婚姻。所以当她看见姐姐和宾利相恋以后，她是报着支持的态度去看待他们的爱情的。但是达西的做法却使她对他产生了厌恶之情，而她从别人那里听到关于达西的一些恶行后，对他更是没有一点好感。但随着了解的加深，她渐渐对以前自己的看法感到惭愧，并接受了达西的求婚，最终幸福在生活在一起。

伊丽莎白是个非常有个性的女孩子，在她的性格里已经没有了传统妇女的那种束缚，对于为了财产、金钱而结婚的做法伊丽莎白她很不赞同。她反对为金钱而结合，更反对把婚姻当儿戏。所以她对继承他们家财产的远亲牧师没多大好感。当他向他提出结合时，她非常的不屑。因为她觉得感情是婚姻的基石，没有感情的婚姻不会带来幸福。虽然说为了财产、金钱而结婚的做法是不对的，但是结婚不考虑这些因素也是愚蠢的。现代人渴望追求高质量的婚姻生活，虽然说钱不是万能的，但没有钱也是万万不能的。有了一定的物质基础，才能提高婚姻的质量。

结婚是两个人爱情的再一次升华，但是结婚并不是爱情的终结。它还需要双方更好的去维护。结婚也并不是两个人的事情，它联系了两个家庭，甚至联系了这两个家庭的一切关联。有时候不光有爱情就能解决一切的，还有许多的家庭问题需要解决，如果处理好了这些那两个人的婚姻才会有将来。

一篇文章中一句话说：玫瑰花瓣上颤抖的露珠，是天使的眼泪吗?我觉得这句话很美。玫瑰花是爱情的象征，它花瓣上的露珠却是天使用眼泪所换来的。美丽的背后竟然是无尽的辛酸和付出。当天使挥着受伤的翅膀，看着娇艳的玫瑰，想停下来愈合伤痕，却发现它全身都是刺。正如年轻的我们，希望早日找到属于自己的幸福，但是又怕它的到来，畏惧现实的残酷与阻碍，却又飞蛾扑火般的想成为别人心目中的白雪公主，明知海枯石烂只是传说，青蛙王子和白雪公主只是童话，罗密欧与朱丽叶只是经典，却又相信梁山伯与祝英台终会化蝶成双飞。

人生就像一艘竞航，在茫茫的大海中时时面临着狂风暴雨的考验。我们害怕它的降临，因为怕会措手不及，怕会颠覆在深海中。但是上天都已经将命运安排好了，它赐予我们幸福，同时也要付出相应的代价。尝尽了生离死别才算是完整的人生，而爱情婚姻只是一段小插曲。只有学会面对，学会试耳倾听，才能掌握自己的生活。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇八**

看完《非暴力沟通》之后，紧接着就来看了《关键对话》。初读一点之后，感觉两者聚焦的点略有区别，前者是在一个更广义的范畴上解决问题，后者更加聚焦于特定的一种对话;然而再仔细想想，会出现暴力情况的场景其实正是这种关键对话的场景，此时往往我们的大脑不再思考，而靠本能行事，更容易造成暴力行为。感觉有一点点递进的意思，更多的应该还是互相印证。

第一章主要是在揭示什么是关键对话，它们往往有三个特点：1。双方观点背道而驰;2。对话具有较大风险;3。双方情绪激烈。主要在阐述其重要性，为什么我们会应对不好这种情况，以及争取应对后我们能获得什么。

第二章告诉我们需要摆脱“傻瓜式选择”(即要么倒出良药苦口的实时激怒对方，要么为了保全面子违心地接受错误的决定)的困扰～营造安全氛围，让双方向共享观点库中添加信息，加强沟通真实想法，让意识更统一，行动更有力。

第三章，正确认识自我，从“心”开始，这章的重点在于关注自己真正的需求，你唯一能控制的人只有你自己。在有可能有暴力行为的时候停下来，问问自己真正的目的是什么，并拒绝“傻瓜式选择”。

虽然书中多次表明确实有“傻瓜式选择”之外的选择，并且这种方法可以习得，但总还是会有一点担心自己是不是能学会，总有点觉得这是一种很难学会的技巧～嗯，非常期待后面的内容!

第四章主要阐述了“安全”在对话中的重要性，只有在安全的环境下我们才能畅所欲言;而营造安全的氛围首先就是需要觉察，需要注意观察，观察别人的状态、觉察自己的状态，用以确认现在的氛围是安全的、可以正常交流的。观察也正是非暴力沟通的第一个要素，我们必须首先发现问题，然后再去思考如何解决问题～

第五章教我们如何营造安全的对话氛围，在觉察到对话出现问题时暂停对话。

第一，需要判断哪种安全因素出现了危机，首先是共同目的，当别人相信你的目的是为了他好时就会有很大的安全感，反之就会用暴力或沉默来抵触～然后是互相尊重，我们需要站在别人的角度看问题才能真正尊重别人找到共同目的。

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇九**

这是一篇由罗尔德·达尔写的一篇童话故事，里面描绘了一位聪明的狐狸爸爸、贤惠的狐狸妈妈和三只可爱的狐狸宝宝，还有一些小动物。

故事里讲述了三位抠门并且卑鄙的农场主，他们分别是：鸡场场主博吉斯、鸭鹅饲养场场主邦斯和比恩，他是火鸡饲养场和苹果园的主人。

狐狸爸爸每天傍晚都会去那三个农场中的一家去偷取食物，给他们一家做晚餐。正是因为这样，那三位小气的农场主恨透了狐狸爸爸，所以每天都想捉住它，但总是被聪明的狐狸爸爸发现。于是，那是三个农场主就联合在一起，想要消灭那聪明的狐狸爸爸。比恩发现了他们的住处，接着他们三个提上了枪……

半夜的时候当狐狸爸爸从泥土洞里出来找食的时候，他们用枪打断了狐狸爸爸的尾巴。狐狸爸爸忍痛带着大家，把家具绑起来，背在身上，寻找出路。

狐狸先生突然想到了一个好办法，他催促孩子们向着博吉斯的鸡舍挖去，然后他召集了一些伙伴向着邦斯的鹅圈挖去，最后又挖向了比恩的苹果酒窖。

那三个农场主一直在那等，却殊不知动物们在地下狂欢。他们不知道他们实际上最后还是把鸡、鸭、鹅等“送给了”狐狸一家。

就这样，狐狸先生用智慧打败了那三个农场主。他们可以不时地去仓库拿东西吃了，还开了聚会。他们再也不用为喂饱自己而担忧了。狐狸爸爸不仅聪明，而且机智、勤劳、勇敢，他用智慧一起救活了所有动物。

看了这本书，我深刻地体会到，我在学习上也要有这种坚持不懈[注：坚持到底，一点不忪懈。]的精神，我要不断地鼓励自己：“要多动脑筋，碰到困难不灰心!我能行，别停下，我很快会成功的!”

**个人读书心得体会及收获感悟 个人读书体会和感悟篇十**

培根说：“读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。”可见——读书能使生活更美好。

读书足以怡情。所罗门王说：“在太阳下，无闲事可做，一切都是捕风，一切都是捉影。”要我说，在太阳下，无闲事可做，读书吧。在一个悠闲的下午，一张椅，一本书，暖暖的阳光，就构成了一幅美好的图画。读《海底两万里》，看尼摩船长矫健的身姿，光怪陆离的海底世界。几百年前人的想象力令人惊叹。现在司空见怪的东西，在那时确实思维的极力延伸，让人不禁会心一笑，适身怡情。

读书足以傅彩。哈姆雷特说：“生存还是毁灭，这是个问题。”要我说读什么书，这才是个问题。选择，有时是个令人既开心又头痛的问题。今天看《简爱》，明天看《骆驼祥子》，后天……书是瀚海，让我这一尾小鱼深陷其中，不愿离开。读书的时候时间总是飞快，傅彩迷人。

读书足以长才。高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”要我说，书使我的生活更美好。书令我学到许多，感悟到许多。若不是《马燕日记》，我不会知道，人与人的生活差距竟可以这么大，努力之后的成效，又竟是那么惊人;若不是《夏洛的网》，我可能不会拥有对动物的爱与同情;若不是《三体》，我不会了解科技是那么神奇……若书是无际银河，我愿做那宇航员，尽情探索这一个个美丽奇异的星球。只有读书，学识才能渊博，懂的才会更深刻。

莎士比亚说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光，智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”是的，生活里没有阳光，那生活必将索然无味，死气沉沉;鸟儿没有翅膀，那鸟儿必死无疑，没有希望。由此可见，读书是那么重要，又是那么美好。

读书使生活更美好!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找