

最新读重塑心灵有感 放松心灵心得体会 会(优秀8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

读重塑心灵有感篇一

- 1、心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。列夫托尔斯泰
- 2、只因生命在继续才盲目地产生信念，这种信念是空的。乔桑塔亚那
- 3、心灵应该习惯于从自身中吸取快乐。德谟克利特
- 4、只有信念使快乐真实。蒙田
- 5、信念是储备品，行路人在破晓时带着它登程，但愿他在日暮以前足够使用。柯罗连科
- 9、能充实心灵的东西，乃是闪烁着星星的苍穹，以及我内心的道德律。康德
- 11、泥土把美丽丰富的色彩给了花朵，而保持着自己的质朴。佚名
- 12、美德好比宝石，它在朴素背景的衬托下反而更华丽。培根
- 14、在一切造物中间没有比人的心灵更美、更好的东西了。海涅

15、人生照例是一场值得一搏的争衡，然而它的奖品是拼斗。
拉尔夫詹

16、人生最大的错误是不断担心会犯错。佚名

17、人皆有不忍人之心。孟轲

18、心灵是其自身命运的主宰。菲。贝利

20、最高贵的心，有着最高贵的满足。斯宾诺莎

21、经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。弗。培根

22、要想了解自己，就要观察别人的行为，要想理解别人，就请体察你自己的心吧。席勒

23、伟大的心象海洋一样，永远不会封冻。白尔尼

24、一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期，定可因此而延长。司汤达

25、人生在世界是短暂的，对这短暂的人生，我们最好的报答就是工作。爱迪生

27、纯洁的.良心比任何东西都可贵。美国

29、人生只有在斗争中才有价值受过痛苦，才能得到报酬。
赫尔岑

30、在个性、举止、风度和一切一切上，最好是朴实。朗费罗

31、人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。佚名

32、人生只有两种事，就是幸福和愁苦；一种口头说出来，一种心里暗想着。

33、人生之不如意十之八九。佚名

34、应当在朋友正是困难的时候给予帮助，不可在事情已经无望之后再说闲话。伊索

35、没有真挚朋友的人，是真正孤独的人。培根

36、人生只有一生一死，要生得有意义，死得有价值。邓中夏

38、心灵开朗的人，面孔也是开朗的。席勒

39、人生直作百岁翁，亦是万古一瞬中。佚名

40、无所事事并非宁静，心灵的空洞就是心灵的痛苦。库柏

41、宁死也不接受我以整个的心灵所反对的东西。杜伽尔

42、人生至愚是恶闻已过，人生至恶是善谈人过。申居郟

43、人生之晨是工作，人生之午是评议，人生之夜是祈祷。赫西奥德

44、人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。布兰登

45、人生中最困难者，莫过于选择。莫尔

46、用狡计去害友人的人，自己将陷于危险埋伏之中。伊索

47、每个人的心灵深处都有着只有他自己理解的东西。列夫·托尔斯泰

48、心灵的痛苦更甚于肉体的痛楚。西拉斯

50、一个拥有真正美的心灵总是有所作为的，并且是一个实实在在的。黑格尔

51、人生自古谁无死，留取丹心照汗青。文天祥

52、纯朴和忠诚所呈献的礼物，总是可取的。莎士比亚

53、人生只有在斗争中才有价值。赫尔岑

读重塑心灵有感篇二

五月，我读了不少书，其中有一本书名叫《心灵鸡汤》。众所周知，“鸡汤”是指心理层面的鸡汤，是一碗充满哲学道理，让我们感悟人生的“鸡汤”。

其实，我最喜欢《心灵鸡汤》中的一篇名为《常怀感恩》的短文。文中写道：感恩是进入人心的大门，它能打开人与人之间的距离，容许生活有更多的爱和关怀；感恩是一堵墙，具有病毒扫描和防火墙的功能，不受病毒的侵袭，同时也能创造快乐、开心和传递爱的正能量。我觉得感恩怎么变成了电脑的“防火墙”，还有杀毒和修复的作用，真是好神奇！

文中还提到了全身瘫痪的英国著名的物理学家霍金，以一颗感恩的心创造出一段生命的奇迹。当一位女记者带着同情的口气地问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”他爽朗地微笑着，用还能活动的手指敲击键盘：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想和目标，有我爱的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心。”真是太了不起呀！连全身瘫痪坐在轮椅上的霍金都不惧病痛困扰，仍怀有感恩之心，更何况是四肢健全的我们呢！真是觉得自愧不如。

读《心灵鸡汤》之后，对我的帮助和影响很大。我们在成长的过程中，得到来自父母、老师、朋友的关怀和爱护，让我们觉得在这世界上是最幸福、最快乐的。但是，面对这样的关怀和爱护时同时，我们要怀有一颗感恩的心，学会去爱护他人，爱学习和生活。只有这样，我们才可以不断地沐浴在幸福的阳光里。

因为一路有你的相伴，不断地为我的心灵输送丰富的营养，因而让我对未来充满了希望，信心百倍地去迎接新的挑战。你是我一生中永远的良师益友。

《心灵鸡汤》真是一碗好汤！

读重塑心灵有感篇三

- 1、心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方。佚名
- 2、要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。罗曼罗兰
- 3、生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。
- 4、你最大的仇敌或最好的朋友，可能就是你自己。英国
- 6、有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部；有稳定的精神就等于能指挥自己！米贝尔
- 8、已经失去的不妨让它失去，至少不再耽于等待。
- 9、你失掉的东西越多，你就越富有：因为心灵会创造你所缺少的东西。罗曼。罗兰
- 10、心灵建造了天国，也建造了地狱。弥尔顿
- 11、机遇如清水，无处不可流；机遇如月光，有隙皆可存。

- 12、如果是件好事，肯定错过；如果是件坏事，必然发生。
- 13、一个人自己的心灵，还有他的朋友们的感情这是生活中最有魅力的东西。王尔德
- 14、爱一个人最重要的也许不是山盟海誓和甜言蜜语，生活中的一些琐事，更能体现他对你的用情，那才是爱的密码。
- 15、你最痛苦的时候，窗外有小鸟在快乐地歌唱；你最快乐的时候，有人正受着病魔的折磨，和死亡搏斗，挣扎。
- 16、一个崇高的灵魂是从所有的举动中透露出来的。巴尔扎克
- 17、心灵有时应该得到消遣，这样才能更好地回到思想与其本身。费德鲁斯
- 18、没有单纯、善良和真实，就没有伟大。托尔斯泰
- 19、金宁推论：面包掉地时，黄油一面朝下的概率与地毯的价格成正比。
- 20、提防别人不如提防自己，最可怕的敌人就藏在自己心中。斯帕克
- 21、心灵反映生活，面貌反映心灵。巴尔扎克
- 22、唯有人心相对时，咫尺之间不能料。白居易
- 23、高尚与友谊，忠实与勇敢这是天赋于人的四个名称。季达菲
- 24、大人者，不失其赤子之心者也。孟轲
- 25、美丽的心灵是那种博大、开朗而又准备容纳一切的心灵。

蒙田

27、选择性落体定律：一个物体将按照造成最大的危害的方式落下。

28、人生的聚会是一种缘分，有时分离也是一种爱的祝福。

29、改变人的心灵，比征服许多一国更高贵。德明纳尔

31、每一个人都期待着一份至死不渝的感情。但要明白，感情如房子，建造时偷工减料就会成危楼；年久失修莫名其妙就会长出壁癌，有时因原来施工不良就会漏水；有时一场一大台风会吹破玻璃；有时也可能遇上地震来摧残。如果没有防火逃生设备也不小以应变所有的房子都一样，即使是监狱，也有一扇可以进出的门。

32、你在一生中，可以有所作为的时候只有一次。那就是现在，然而，许多人却在悔恨过去和担忧未来之中浪费了大好时光。

34、无言的纯朴所表示的情感，才是最丰富的。莎士比亚

35、年轻的情怀，喜欢一个人，爱一朵花，其实并没有错，在我们长大过程中；只要爱过，喜欢过就是美丽的。

36、像这大千世界一样，人的心也是千差万别的。奥维德

37、摩菲定理：任何事情只要能往坏的方向发展，就一定往那个方向发展。

38、纯朴者是何等有福，因为他们享受着极大的宁静。坎普滕的托马斯

39、尔能提定律：有些事情，只要一提起

40、期望的非互逆定律：不希望发生的. 事结果便不发生，希望发生的事情其实现不了。

41、人生里面总是有所缺少，你得到什么，也就失去什么，重要的是你应该知道自己到底要什么。追两只兔子的人，难免会一无所获。

42、在新时代的黎明，人将在全人类的精神团结中发现自己的灵魂。泰戈尔

43、除真挚的心灵外，别无高贵的仪容。拉斯金

44、钱可以兴德，也可以败德。如果我们都以一颗善良的心去帮助那些需要帮助的人。那我们就会发现世界上存在许多比金钱高尚得多，也珍贵得多的东西。

46、一个人要知道自己的位置，就像一个人知道自己的脸面一样，这是最为清醒的自觉。洗尽铅华总是比随意的涂脂抹粉来得美。所以做能做的事，把它做的最好，这才是做人的重要。

47、世界总是一样的，只是我们的心情和遭遇不一样而已。

48、哦，雪白的纯朴具有何等大的威力！济慈

49、用朴素的心来爱别人，也用那纯真的心来憎恨。勒以

50、艾托雷定律：两队并行（自己在其中的一队），总是别的队快。

读重塑心灵有感篇四

“不管什么事，我们都要换一个角度去思考，也会通向成功。”这是《心灵鸡汤》中的一句话。这本书里有许多人生哲理，

不过，只有这一句话，让我思考的时间最长，或许也可以说，这句话让我懂得了许许多多的道理。

这个故事，讲了一个年轻人，随许多人到海边捞珍珠贝，当人们在捞时，他又发现了另一件“宝贝”——胶树林，人们用的胶皮手套就是用它做的，于是，他开始制作胶皮手套，一副成本只用一元，过了仅仅几年，他就成了当地最富有的人。

读了这个故事，让我懂得了更多的道理，那一天，我在家里做数学《英才教程》的一道题，我左思右想就是想不出来，我的好奇心驱使我看答案，可我知道，答案让妈妈给撕掉了。我心里想：不如去看会书吧。或许心情平静一点会想出答案，于是我拿起《心灵鸡汤》，无意中翻到了这一页，我便读了起来，当我读到“不管什么事，我们都要换一个角度去思考，也会通向成功，”我两眼直直地看着这句话——这一把“闪闪发光”的钥匙，我脑袋停顿了一会儿，又忽然急速地转动起来。很快的想出了答案：“我在那里自言自语道哦，是这样，应该用甲除以己，而不是一共的去除以己……”我在那里自言自语到，一个“灯泡”在我头顶亮了起来，“我会啦！哈哈！”我回到屋里。尝试着用另一种方法去做那一道题，妈妈见了我做题的方法，竟连她也没有想出来这道题可以这样做，还表扬了我呢！

经历了这一件事后，我终于明白了一个道理，如果说，只有一条道路通向成功，那我无论如何也不会相信因为通向成功的道路不止一条；如果说开启成功之门的钥匙只有一把，那我也不会相信，因为开启成功之门的钥匙不止一把。我只相信，如果通往成功之门的路只有一条，那么，我就会换一条道路去试试；如果开启成功的钥匙只有一把，那我就再找一把试试。我坚信，只要换一条道路，我们就会发现成功，只要换一条道路，我们就会拥有成功！

读重塑心灵有感篇五

敢敢最近痴迷玄彬无法自拔，起因就是tvn上周开播《爱的迫降》，虽然初看剧名啊、剧情啊都麻麻得，尤其这张海报，妥妥的暴发户style☹

但是玄彬太上头，他和孙艺珍的神仙组合，就算什么都不做我也能嗑一百集！

玄彬饰演的是一个既有实力又有完美外貌的超级军官，而孙艺珍所饰演的则是财阀继承人，剧情延续了韩剧玛丽苏的套路，女主在乘坐滑翔伞的时候，不小心被迫降落，正好撞上男主，然后展开了一段甜到齁的爱情故事，说白了，就是一部[北朝鲜军阀少爷和南韩财阀千金的纯情罗曼史]！

虽然只播了4集，但是男女主已经撒了大把糖，就照这个节奏别停好吗！各种人物错综复杂的关系、故事线也已经交代了，除了第一集略显平淡，情节越来越有看头，敢敢坚决不做剧透的讨厌鬼，感兴趣的姐妹可以自己去看。

这部剧和《星你》是一个编剧，再加上男女主的阵容，配置算是顶级了，玄彬的剧敢敢真的是从小看到大，孙艺珍更是当之无愧的韩国80后女演员第一人，韩国三大电影节奖项全满贯得主，不追剧都有一种亏了感觉，男女主都这么上头！...

老实讲，你有没有被这张剧照吸引？我的妈呀，玄彬是什么绝世帅哥！

不能被神仙男女主的颜值冲昏头脑，说回敢敢的本职工作，这部刚开播，敢敢就被其数额巨大的造型经费吸引，孙艺珍在剧中作为财阀继承女奢侈到才播两集就换了超过十个造型，简直眼花缭乱！再加上精致的妆容和配饰，每一套都像拍大片，这波私服真的爱了。

读重塑心灵有感篇六

跨越几座城市破风的过程中，他们淋过雨，摔过车，大大小小的破风疤成为了曾经拼搏过的印记，风在前，无惧。

作为一枚体育小白，体育题材的电影看的比较少。选择看这部《破风》，主要还是因为喜欢林超贤导演的作品，总是有创新，也总会有惊喜与感动。

当我们谈论《破风》时，总会去谈论林超贤导演的上部作品《激战》，虽同是以体育为题材，显然《破风》更加纯粹一些，《激战》的主题还是讲人□mma是贯穿电影始终的线索。而《破风》却是由一场场自行车比赛组成的。

明亮的色彩，激烈的比赛，引爆全场的配乐，无限放大的细节，以及与赛事进程同步的详尽解说，紧张感既视感强烈，高清视觉观赏性超赞。让一个像我这样对自行车比赛一无所知的观众明白了：自行车比赛不只是一项个人赛事，比赛往往要以车队的形式参加，车队内部依据选手自身特点分工明确，赛前赛中有缜密、灵活的战略战术布局，冲线手是一个车队的主将，而破风手就像一名先锋，为冲线手挡风阻，卡车位，确保冲线手以最佳状态，在最好的时机顺利冲线。

速度与激情之后，是爱情与基情登场，然而还是那个林超贤，就是不让男女主角好好的谈一场恋爱，一点都不浪漫。总是让基情蜻蜓点水般一闪而过，却温暖自然，一点都不做作。

电影题材的完成度很好。然而影片虽然包含了故事叙述上众多的元素，仇铭(彭于晏饰)由于年幼时缺少母亲的关爱，形成了争强好胜的个性，总是想要努力证明自己的实力，这也是他赛场冲线最大的短板。邱田(窦骁饰)的心魔是无法面对自己的生理极限，却以激进手段剑走偏锋。郑知元(崔始源饰)作为一名天才级赛车手，骨子有一份高冷与骄傲，因此他格外看重比赛中的公平与公正。黄诗瑶(王珞丹饰)由于比赛

中的意外受伤，放弃了一直为之坚持的自行车运动，开始尝试学习划船。配合这些人物命运逐步推进的起承转合，特别是最后一场比赛的大反转，刻意的巧合，意料之中的设定，没有产生应有的戏剧张力与冲突，更没有将主题自然的升华至突破极限，超越自我才能打开人生新格局的境界。

总是有创新，也总会有惊喜与感动，虽然这次《破风》少了一些感动，却多了一份被点燃的激情，有颜值，有演技，更是一部体育精神飞扬的创新之作。

读重塑心灵有感篇七

一走进校门，映入眼帘的是左侧的一个长方形的大屏幕，足足有两层楼那么高，它像一个士兵，挺立在灌木丛中，十分威武。大屏幕总滚动播放着一些图片，有安全教育、新闻时讯、活动照片、校园之星，内容十分丰富。有一次，我居然看到了我班同学严晨心的身影，就像看到明星一样惊喜。

再往前走，就来到校训石前。校训石是不规则的长方形，上面刻着天蓝色的学校标志，阳光下，分外耀眼。校训石的左下角印着西湖小学的鲜红印章，像一幅美丽的图画。这块校训石虽然有些沧桑，像一位长辈，见证了我们的成长，是校园里不可缺少的景物。校训石矗立在花坛的中央，那花坛里种着绿植，就像一汪绿湖水，萦绕着校训石；又宛若一块无暇的翡翠，令人赏心悦目。

当然，花坛里最引人注目的还不是这些，而是载在校训石旁的一丛竹子和那棵枫树了。春天，这丛竹子苍翠欲滴，傲然挺立在校训石旁，一阵风吹来，竹子随风摇动，翩翩起舞。竹叶摩擦而产生的悦耳的沙沙声，似乎在为我们的早读配音。到了秋天，枫树的叶子红了，就像一团团火把，燃烧着熊熊烈火。枫叶火红的颜色，还正好和印章相互呼应，构成了一幅奇特的美景。

花坛周围点缀着花箱，色彩明丽，就像一条宝石项链挂在校训石上。晶莹的露珠调皮地滚动在花瓣上，阳光照耀下，露珠仿佛是金子似的，闪闪发光。走近一闻，一阵阵清香扑鼻而来，让人神清气爽。

学校四周的灌木丛也不甘示弱。灌木丛可真茂密啊，茂密得只能让阳光洒下斑斑点点细碎的日影；灌木丛可真艳丽啊，艳丽得仿佛是春姑娘不小心撒下的五彩颜料；灌木丛可真宽阔啊，宽阔得要走上几百步才走完一圈呢。灌木丛里还立着几棵香樟树，下课了，同学们在这里玩耍，别提多快活。

我们的校园真美丽啊！我爱我们的校园。

读重塑心灵有感篇八

当太阳从祖国的东方缓缓升起，阳光慢慢照亮无边的大地时，有一股新生的力量，它照亮着我们幼小的心灵。我们是祖国的未来。面对这充满活力的旭日，我们仿佛是一群充满活力的孩子，正扬着一张张纯洁地笑脸，向未来走去。

但是，当我看过了《为了明天》这部电影之后，我的心情却久久不能平静下来。走在回家的路上，天气十分晴朗，而我的心情却恰恰相反，有一种说不出的感觉，心里酸酸的。那电影中的一幕幕可怕的片段不断的在我的脑海中反反复复。

近年来，青少年犯罪总数已经占到了全国刑事犯罪总数的70%。看啊，这是个多么可怕的数字啊！同时学生中发生的一些不正常的现象也不能不令人担心。使一大半的学生，要走上违法犯罪的道路，例如：打架，偷东西，甚至抢劫，更可怕的还有杀人，有时候只是一念之差。就毁了自己的一生，毁了父母的希望！毁了老师的期望，毁了祖国的盼望！

那么，是什么遮挡了少年心中的那缕灿烂的阳光？对，是无知！是失足！我们是祖国的花朵，是祖国未来的明天。因此，

为了明天，我们应该要行动起来。

为了明天，我们就要学会自制。要学会拒绝。不要为了一时的满足而冲昏了头脑，走上不归的迷途。

为了明天，我们还要学会坚强。坚强首先要坚定自己的梦想，只有心中有梦，才能让我们抱着美好的梦，去追逐一个又一个目标，体验生活中的坎坷与快乐，学会坚强，不断成长。

为了明天，我们需要全社会的支持与协助。社会是一个极其复杂的群体，它是一个可以造就人才的天堂，也是一个可以毁灭意志的地狱。所以，我们需要每一个人的努力，共同为即将开放的“花朵”营造一个舒适的暖房，让祖国的明天能够茁壮的成长。

为了明天，我们要慎重走好每一步，我们需要的是每个人的扶助。那就让我们朝着阳光升起的方向坚定的走下去。这样，我相信，我们的明天必定是一片辉煌。