

# 三规范一标准 粮油仓储企业规范化管理活动方案(大全5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写观后感吧。如何才能写出一篇让人动容的观后感文章呢？这里我整理了一些优秀的观后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心灵捕手的观后感篇一

当你紧闭自己的世界时，什么都进不来，什么也都容纳不了；当你敞开自己的心扉，正视自己的过往时，阳光便进来了。

——题记

我是个感性的人，内心极易触动。当观看该影片时，泪水已潜然而下。为威尔拥有一份真挚的友情；为尚恩对爱情的忠贞执着而敬佩；为他们最终都去找寻自我与爱情而庆幸。

走出平房多媒体，深呼一口气，拭去眼角的盐溶液，抬头仰望星空，思绪似缕缕月光洒落整个静穆的夜。

该影片讲述了一个名叫威尔的麻省理工学院的清洁工的故事，他在数学方面有着过人的天赋，却是个叛逆的问题少年。在心理学家尚恩与朋友查克的帮助下，最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我与爱情。

信任往往创造美好境界。尚恩一本“信任是突破心防的重要关键，不彼此信任就无法坦诚相待”的信念，“不以作之师而以作之友”的心态倾听威尔对知识求问、人际互动、爱情探索、人生信念以及情感伤害等知性问难与情绪宣泄，日渐抚慰他受伤的心灵，帮助他重拾对人的信任，并鼓起勇气向女友表达爱意。当尚恩收到威尔放进信箱中的离别信时，想

象他远去的背影，露出了会心的微笑。

真正的朋友总希望你可以生活得更好。威尔和他的朋友们，是被社会、被家庭遗弃的孩子，孱弱的双肩需要承担生活中所有的风雨。他们滋事打架、随兴而为，貌似强大的背后是极度的空虚和脆弱。他们朝夕相处，形影相随，在彼此的戏谑中感受到生活的存在，咀嚼爱与被爱的关怀和温暖，可查克竟要求威尔离开，寻找属于他自己的活。查克真诚说道他每天最渴望的时刻就是下车走向威尔家门口那十秒，渴望着敲门时你已经离家远去，连一声道别也没有就离去了。

想从一段感情的挫折中出来，最好的办法就是用一段新的感情来填补它。尚恩的妻子死了，带走了他全部的爱和眷恋，除了在孤独寂寞的时候，翻开自己的记忆。他拥有丰富的情感经验，使威尔逼视自己真实人生体验的贫乏：轻慢地提出有关女人的偏好谬论，却说不出在女人身旁醒来的幸福心情；浪漫地引述十四行诗来称诵爱情，却从未见过女人的脆弱与坚强；更不了解真正的情感失落，因为从未爱别人胜过自己。与此同时，难忘丧妻之痛的尚恩在与威尔彼此角力互动的过程中，受到来自威尔莽撞的生命力冲击，也逐渐开启因丧妻而封闭的心房，重新追寻情感的归宿。

有些事，没人希望它发生，只是当其不可预期的发生了，我们该如何面对？麻木，既非生者所想亦非死者所愿。生活总是要继续的，当尚恩看着威尔的眼睛一遍遍的说“那不是你的错”，他打开了威尔的那扇心门，也打开了自己的。

## 心灵捕手的观后感篇二

人生无常，宇宙之辽阔，世间之无奇不有，人的内心更是奥妙无穷。在现今的社会中，强大的压力，梦想与现实之间的巨大落差，总会让我们心中郁郁而疾。

《心灵捕手》深入探索当代人心里困惑及救赎突围之路。

在mit工作的清洁工的男主角是哥之上超人的数学天才，他可以很成功地运用自己的天赋完美的解出那些数学题。却是一个麻省理工的教室外打扫卫生的清洁工，他轻而易举地解出了教授研究了2年的数学难题，贫寒的出生以及幼年遭遇形成他自我封闭的性情，可对于自己的生活确实一团糟。教授发现了这个天才，欣喜万分，希望把他培养成自己心目中的天才。虽然，威尔聪明绝顶，却叛逆不羁，甚至到处打架滋事。

因为他明白，教授对他的关心，只是希望自己在数学上功成名就，殊不知，这样的生活不是威尔想要的，心灵的创伤似乎不是那么简单可以笑笑而过。有一段话，他的最好的朋友查克，那个看似对生活不抱任何期望的人，在工地用尽可能不在乎的语气说：“你是我的挚友，别误会我的话。20年后如果你依然住在这里，还来我家看电视，陪我做工地工作，我会宰了你！我并非出言吓你，而是言出必行！你有才华，我们谁都没有，你不是欠了你自己，你是欠了我！明天醒来我即使50岁了，但我依然要做这个工作，那倒无所谓；你去儿有个黄金机会展所长，你没胆量做去，简直一派胡言，我若有你的才华，我什么也肯做，那群狐朋狗友也一样，你再留在此地20年就是侮辱我们！每天我开着车到你家门姐你，我们出去喝酒谈心，的却很开心，可知我每天最渴望哪段时刻吗？就是我下车走向你家那十秒，渴望着我敲门时你已经离家远去，连一声道别也没有就离开，我所知不多单我知道我有过这种想法。”细节的流露，朋友希望自己过得比自己好。

也许有一就是那么伟大，没有私欲，没有嫉妒，有的只是那颗上刀山，下火海的赤诚之心。朋友也是心灵的伴侣！剧情的推动，解救威尔的关键人物付出画面——西恩。他是教授的大学好友，开始为威尔治疗，帮助他正面面对自己的千疮百孔的人生。威尔内心弱小无助与外表的桀骜不驯恃才傲物，对亲密关系的恐惧vs提前拒绝所有的帮助和亲密，不敢面对女友的感情……在西恩的敏锐的洞察，真诚的关心下，开始慢慢的解冻，似乎西恩是他的春天，给他的生命带来了生机。在最后一轮的辅导中，用同一句话“这不是你的错”，反复

追问威尔，威尔在西恩的逼问下，由无所谓到认真对待，到恼怒，到痛哭流涕，到与西恩紧紧拥抱。

威尔在经历一系列的心理感受后，终于充分理解到自己的过去经历不是自己的错，没有必要一直背负着这个包袱而不肯真实面对生活，一直拿别人的错误来惩罚自己，一直用糟蹋自己的才华与别人的真挚感情来逃避人生，他认清了自己，找到了追求的目标。我们都是有缺陷的人，但我们能够足够快乐的自由选择自己的生活。而不是被阴影控制着来进行自己那种需要完善而不承认自己任何缺陷的生活。

## 《心灵捕手》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 心灵捕手的观后感篇三

看完整场电影是非常有感触的！首先令我感触的一点是关于尚恩的，他很爱他的妻子，平时淡定温柔的他，在第一次威尔他说他妻子怎么怎么样的时候，非常生气的对威尔动手，淡定从容的他只有在别人触碰到自己底线时候才会有这样的反应，他把妻子视作底线。这反应足够能看出来尚恩有多爱

他的妻子，可以想象一下？以前他们两人的生活是多么幸福，平淡的日子里有自己的挚爱，柴米油盐酱醋茶的生活，让他俩过的无比开心，无比美好。可是，当他妻子病重时，尚恩会有什么心情呢？我觉得是绝望吧！从心底发出的绝望，尚恩这样的爱情实在让人羡慕。一生敢于这样去爱一个人胜过爱自己，得到自己的挚爱，不论结果如何也算是无遗憾了！

还有一点是尚恩在开导威尔的过程中还提到了一件事，那便是爱一个人就要接受他的不完美，没有哪一个是无比完美的。在两个人相爱的过程中，就是要善于发现对方的优点，对方的美，包容对方的不足，爱情中最重要的是诚实，诚实的`坦白，让对方接受你的不完美之处。因为世界上没有十全十美之人，充满谎话的人是不会被善待的，不止爱情中，在面对无论什么关系中，首先要做到的就是诚实，包容对方，发现对方的优点，人因不完美而独特，因有缺陷而显得更加美好，只有抱着这样的态度，无论友情爱情或亲情都会更加融洽的相处。

今天早上我们也分享了一篇文章，责任感和担当是一个人必须要学会的东西。是的，在友情爱情和亲情中，我们也要必须要责任感和担当，这段关系才能更好。相互鼓励，相互包容，相互进步。

## 心灵捕手的观后感篇四

很喜欢它的另外一个名字——骄阳似我，我们每个人都是一轮骄阳，因为只要我们选择突破自己心中的心理矛盾，阳光不仅能普照在我们身上，还会让他人得到温暖。

片中的男主角威尔开始只是一个放荡不羁却绝顶聪明的数学天才，但他只是一个大学的清洁工，获得过数学中的诺贝尔奖荣誉的兰博教授发现了这个不寻常的孩子，从监狱里把威尔保释出来，开始为他寻找心理老师以便帮助他实现更多的价值。在其他心理咨询师都威尔的态度给作弄的没办法的时

候，他想起了自己大学同学西恩教授。虽然第一次威尔的态度对这位老师对他显示出了很大的不敬，但是西恩老师并没有放弃，而是在之后的七次心理咨询中逐渐引导他走出迷潭。第二次西恩教授设身处地的站在这个孩子身上表示理解。第三次威尔显然没有被老师的诚意给打动，两人选着了沉默不语到时间结束。第四次威尔开始和西恩教授开起了飞机上的玩笑，他的心灵防线正在逐步的打开。第五次他们开始讨论威尔的爱情，教授以自己过去对妻子的经历在诉说着他的爱情观，也许哈佛女孩的出现对于从小就是孤儿的威尔来说让他更想展现自己强大的一面，但他实际上没有十二个兄弟，这点也成了他们吵架的原因之一。第六次他们已经建立起了良好的基础关系，但是威尔还是不能突破自己心中的那份埋藏的勇敢。第七次威尔在教授的帮助下开始突破了自我，经历了和女朋友的分手后他似乎要说服自己的过错，在门外听到西恩教授和兰博老师的争论后，他开始更加感谢西恩教授的帮助，西恩教授是为了让他找到自己的心灵伴侣，而兰博教授则急于帮他选择一条觉得美好的数学道路，这实际上也折射除了我们现实生活中的现实与理想的抉择。他俩相拥而泣，这一刻的阳光照进来了，世界都会因你而美好。第七次威尔恋恋不舍而且心存感激，但是教授却认为威尔已经突破了自我，敢于勇敢的承认自己，说明他们的咨询关系已经可以结束了。

除了西恩教授的帮助外，还有一部分我认为和他一起在工地上工作的三个兄弟也给了他莫大的鼓励，有一个兄弟每次都想着却叫他的时候他不会给自己开门，因为他不想看到威尔拥有的天赋被浪费，不想让他有能力改变自己但是二十年后还是在工地上和他们混在一起，三人在最后给他合力打造了一辆“友谊之车”。片尾一西恩教授过去的和现在的威尔的一句话——“对不起，我要去见一个女孩”作为结尾，告诉了我坚持梦想，释放心灵的可贵，我们的人生路上也会有这么几个好友，能替自己的快乐而快乐，因为有了分享，我们才会觉得快乐被放大了更多倍。

因为兰博老师的发现，西恩教授的信任，女朋友的爱意，朋友之间的帮助，让这位外刚内柔的男孩打破了自己想逃避的那层心理防线，他们就是威尔的心灵伴侣，每一刻爱的阳光，为这个男孩撑起了一片天，让他的天空不再充满黑暗，让他能遵循自己的那份美好去寻找梦想。这一切和我们的生活也存在巨大的联系，感恩生活，信任自我和他人，让爱捕捉我们的心灵，那么最美的骄阳一定会降临在我们的身上！

## 心灵捕手的观后感篇五

《心灵捕手》是一部很老的影片了，属于大学生应该看的十大经典励志影片之一。今天才心血来潮看一看。

片中的威力的确是一名非常有性格特别青年，异常聪明。可是因为童年的经历，有些心理障碍，对社会有叛逆情绪的一面，不大认同社会大部分人的一般价值观，我行我素，风趣幽默。对信息的解读有着自己的思维，喜欢自以为是的解读他人，虽然很能快速基本了解他人的内心。但他毕竟是个“孩子”，没有经历，他的解读总有些自以为是。他不理解别人的经历，其实也不能正视自己过去的经历。教授便是在帮助他，正视自己的过去，不去逃避。

其实他所遇到的问题，何尝不是普通人都会遇到的呢？所谓“心灵捕手”无非是能够撼动一个人灵魂的人，是能够引导灵魂，帮助人找到“自己”的人。但是这个过程实在不容易！如果问自己“你是谁？”“你想要什么？”“你在回避什么，逃避什么，为什么要逃避？”“你想成为什么样的人？”这类问题时，并不一定所有人都能马上清楚的回答上来的。其实，心灵的捕手，不仅在捕获威力的心，也在敲打着许多人的心，很多人身边没有这样的心灵捕手，但这些问题就是根源，在敲打着一颗颗迷惘，困惑，不知所措，奔放却没有方向的’灵魂。

这是一个浮躁，丰富，复杂的社会。人浮于世，为了生存，

为了向上爬，为了名与利，人们在疯狂的追逐。但追来追去，也会在过程中迷失自我。这个时候，缺乏心灵捕手的指引，重新找到自己的“心”，顺着心的指向走下去。到底什么是重要的，什么是暂时的，什么是真的，什么是虚幻的，相信只有当人们真正触及灵魂，直指内心，反思，并经历后才会找到答案。我也希望我能够早日找到。

心灵捕手观后感在这个世界上奔跑的每一个人都像一棵树一样孤独地站立着，与许多树相连，形成一片森林。再强大、再乐观的人，在面对吃喝耶戈、爱与信任、理想与现实、坚持与放弃等问题时，都会有不同程度的困惑，灵魂之城漂浮着阴影。有人走过这一段路程，微风轻月轻，一步一步，有人过不了这条河，滞留在青春的中间。

这是一部心理救赎的电影。威尔亨特在波士顿南区的贫民窟长大，是麻省理工学院的清洁工。他和他的朋友整天泡在酒吧里打架，但他有超人的智慧，是个数学天才。他的数学天赋是偶然发现的。麻省理工学院的教授在讲座中给学生布置了一道难题。能解决这个问题的是当今顶尖人物。没有骄傲的学生能解决问题，英雄却在短时间内把答案写在了教室外的黑板上。但是，他不想让别人知道是他干的。教授发现了这个天才，非常高兴，希望把他培养成自己的天才。但是，他的心似乎被锁住了，教授无法进入他的世界。

主人公走在自信和自卑的边缘。天赋让他自信，但心理创伤让他极其自卑。他总是怀着巨大的恐惧去想象未来，心里只有消极的东西。他宁愿和女朋友分手，因为害怕被女朋友抛弃；他宁愿放弃一个好职位，因为他害怕在工作中犯错，对未来的恐惧让他无法改变现在的生活。他不能相信别人，因为他已经被别人抛弃了，所以他总是在别人离开之前抛弃别人。他在心理保护下孤独了20年，没有人能理解他。

当英雄关闭他的世界时，他不能进入或持有任何东西。在心理学家肖恩的帮助下，他敞开心扉正视自己的过去，然后阳



光就进来了。

## 心灵捕手的观后感篇六

最近看了1998年就上映的老片子——心灵捕手，很喜欢它的另外一个名字——骄阳似我，我们每个人都是一轮骄阳，因为只要我们选择突破自己心中的心理矛盾，阳光不仅能普照在我们身上，还会让他人得到温暖。

片中的男主角威尔开始只是一个放荡不羁却绝顶聪明的数学天才，但他只是一个大学的清洁工，获得过数学诺贝尔奖荣誉的教授发现了这个不寻常的孩子，从监狱里把威尔保释出来，开始为他寻找心理老师以便帮助他实现更多的价值。

在其他心理咨询师都被威尔的态度给作弄的没办法的时候，他想起了自己大学同学肖恩教授。虽然第一次威尔的态度对这位老师显示出了很大的不敬，但是肖恩老师并没有放弃，而是在之后的七次心理咨询中逐渐引导他走出迷潭。

第七次咨询威尔在教授的帮助下开始突破自我。起因是怕女朋友看到他的不堪的一面，不敢正面面对，所以分手，威尔认为是自己的过错。其实这是和他的父母有着很大的关系，威尔出生的家庭并不好，幼年被弃，并且还常遭养父的毒打，这样的童年阴影让威尔对这个世界默然。长大后更是将自己紧锁在狭隘的自我空间中，不再相信别人，也不再真心付出任何感情。强烈的自卑感充斥着他的每一滴记忆。拒人于千里之外，以为这是保护自己最好的方式，或者说，他根本没有良好的自我意识。

于是，破冰的关键就是心理医生通过10次重复"itsnotyourfault"让威尔真正明白“那不是你的错，痛苦的轮回可以结束了”。他俩相拥而泣，这一刻的'阳光照进来了，世界都会因你而美好。

第七次威尔恋恋不舍而且心存感激，但是教授却认为威尔已经突破了自我，敢于勇敢的承认自己，说明他们的咨询关系已经可以结束了。

威尔是个孤儿，但是他有一群亲密的朋友，尤其是查克。影片中的一个桥段给我的印象及其深刻，是查克对威尔发自肺腑的一段话：“我每天都开车来接你，然后我们一起上工，一起嬉闹。但是，你知道我一天最快乐时候是什么嘛？是我敲你大门的前十秒钟，因为我会告诉自己，也许你已经不在了，就这么走了。”在查克的眼里，威尔就像是一个手持百万奖券却没有胆量去兑现的人。查克说当他五十岁时可能还是在工地上做工，但是威尔不能这样，否则就是让他难堪。

影片最后，威尔开着朋友们送的小破车，行驶在去加州的路上，他要去找史凯兰，而他的内心是前所未有的轻松和自由。

肖恩治愈威尔的同时，也治愈了自己，他坦然接受了太太已经去世离开他的事实，让自己也去更好的生活。

我们害怕失去，所以压根不敢开始，我们怕把事情搞砸，所以不敢尝试。我们把过往的痛苦归因自己于不够好。

实际上，这不是你的错，放下不美好的过去，放下负担，接纳自己的不完美，要遵循自己的那份美好去寻找梦想。这一切和我们的生活也存在巨大的联系，感恩生活，信任自我和他人，让爱捕捉我们的心灵，那么最美的骄阳一定会降临在我们的身上！

## 心灵捕手的观后感篇七

那句台词一上来我就哭了，而影片中的will还在阻抗中。如果换做我站在那个屋子里，我也许也笑着阻抗。

我有自身的过人之处，纵然我不是像will那样的天才，谈不上

恃才傲物。我是早慧儿，十几年前，只有书本与我为伴。十几年后，我懂得刻薄地攻击，在对方开口之前就深深地伤害他们。我知道自身在伤害他们，我知道自身如果不保护自身的话后果很严重，我吃过苦头，我受够了。

但正如影片中所说的，那些华丽的词藻未必是我的经历，我只有二十岁，我只是在卖弄自身的知识，偷换概念，让别人自惭形秽，让别人觉得被我一句话扎到肉里。这样他们就哑了，不敢再冒犯我了，我要达到的目的仅此而已。

will说：“我不爱你。”这一刻不在意料之外。我们总是很懂得眼睁睁伤害自身最爱的人。为了保护自身，我们有什么做不出来呢？你好好想想我这句话。

我不是不爱你，我多么爱你，我几乎要匍匐在你的脚下，为你的美丽而流泪颤抖。可是我又是多么的害怕，我知道自身承受不了如果你看见真实的我之后不爱我，我宁愿伪装，直到装不下去了就亲手毁掉这一切。

当我做出这些伤害别人的事情的时候，我并非毫无内疚，我也不想别人伤害我，我真是伤天害理，不可饶恕。我会难过，我会自惭形秽，我知道更加没有人理解我了，我却在奢望有人会理解我，我真是可笑。

因此当真的有人告诉我“这不是你的错”时，我怎能不哭。半年前我从心理咨询室走出来之后哭啊哭，哭得累了还是哭。人生如此惨淡，竟有人如此宽恕我，不是我的错，不是我的错，我不想这样的，我不想未出生就被背叛，我不想年纪小小就被善意地欺骗，我不想还没会说话吃饭就染一身重病不断吃药打针，我不想成为他们的累赘，我不想承担这一切，不是我的错，不是我的错，不是我的错啊你们知道吗！

因此坐在昏暗的教室里，听见那一句台词，我眼泪刷就下来了，越重复越哭得厉害。我比过去好多了，但还是难过。

而坐在我后面的女同学们嘿嘿地笑了：“这是什么？这算一种治疗方式吗？哈哈。”

## 心灵捕手的观后感篇八

《心灵捕手》，又名《骄—阳—似—我》，讲述的是一个心灵—交—互—与—救—赎—的—故—事。这个电—影—中—没—有—惊—心—动—魄—的—场—景，也没有触目惊心的情节，有的是它所表达的耐人寻味的主题及心灵之门开启的全过程。其核心之处也就在于西恩如何开启了威尔的心灵之门，使之走出由于童年创伤所导致的心灵牢笼，能够有勇气去感受生活、更积极地面对世界，勇敢地踏上追求真—爱—一—的人生旅途。

看完《心灵捕手》，心里的滋味真不知道该怎么形容，震撼，惆怅，感慨……

影片从麻省理工大学著名教授的一堂数学课开始，教授得意地给学生们留下了一道引以为荣的数学难题，不料却让一个清洁工，威尔，解答了。这让教授很是吃惊。他终于发现了威尔——聪明绝顶、数学天才，却叛逆放—荡—、惹—事—生—非，被少年法庭拘留。教授不忍心看着这样一个天才就此荒废，所以向法官求情保释了威尔。虽然教授希望威尔能够找到自己的人生目标，但之前的几个心理医生都无能为力。一个试图用人本主义观点的劝说方式，迅速完成干预，结果是欲速则不达；一个企图用催眠探寻威尔心灵最深层的土地，然而他的不配合让治疗无疾而终；只到西恩的出现，是这个资深的心灵捕手解救他这个心灵受创的孤独天才。

幼年被弃，并且还—常—遭—养—父—的—毒—打，这样的童年—阴—影—让—威—尔—对—这—个—世—界—默—然。长大后更是将自己紧锁在狭隘的自我空间中，不再相信别人，也不再真心付出任何感情。强烈的自卑感充斥着他的每一滴记忆。拒人于千里之外，以为这是保护自己最好的方式，或者说，他根本没有良好的自我意识。

威尔太缺少一爱一了，他需要一爱一，需要得到帮助。西恩洞察到威尔内心封闭而自卑的根源，即他摆脱不了幼年经历的一陰一影，导致他不敢去信任别人，不敢面对世界，不敢付出一爱一甚至不敢承受一爱一。

信任是探知心灵的基础，而西恩的可贵之处就在于此。他在信任的基础上与威尔建立了平等的互动关系，进而捕捉到其内心深处的创伤。我们看到，信任不是一开始就有的。在第一次谈话时，他们的心灵不是一交一互的而是碰撞与冲突的。威尔由一张画莽撞的评论了西恩的感情与生活，激怒了西恩，因为那些话碰一触了他冰封已久的心结。可贵的是，西恩率先敞开心扉，以宽容、理解和信任与威尔进行了一次深入而平等的沟通，也许就是那次谈话触一动了威尔的内心。同时，我们也可以看到，西恩在启发威尔的过程中，自己也在重新审视自己的过去。虽然在过去的婚姻生活中扮演了一个救赎者的角色，但他并不后悔，依然回昧着那美好的回忆。

西恩应用的是心理分析的治疗方法，这让治疗取得了实质一性一的进展。更值得一提的是，治疗中西恩向威尔袒露了一些自己的事情，这是与原则相违背的。不过，我们应该看到的是适度得暴露心理师的一些经历是可能起到推波助澜的效果的。事实上，也就是因为这些而得到了威尔的信任，在西恩的面前脱一下了伪装的外壳。

从影片中我也看到，沉默应该是一个心理师必备的素质，并且知道什么时运用最好。在心灵即将开启之前，西恩耐心的等待威尔，等待其想好该不该说出自己心中的痛，将一个透明的威尔展现在心理师的面前。但当时机成熟的时候，他是绝不会放过的。这也就是影片的高一潮部分。西恩一次又一次地重复着“it's not your fault”□步步一逼一近。终于，彻底冲破了束缚威尔多年的心灵枷锁。他紧抱着西恩，泣不成声。

在电一影中还 有一个非常重要的人物，那就是兰博教授，他也应该是威尔的一个救赎者。但他的救赎显然有着功利目的，

并试图将自己的价值观强加给威尔，希望他能够走自己为之所设想、甚至设计好的道路。他的“救赎”，不是从人一性一的本质出发，不是出自平等的关一爱一，而更像是一种一操一纵，所以他触一摸不到威尔的心灵，也打动不了他。

影片的最后，心灵释放后的威尔告别了朋友，道别了西恩，也拒绝了兰博教授给他安排的人生规划，他开着车上路了，去追求属于他的一爱一情了，去追寻一条自己向往的人生之路。

## 心灵捕手的观后感篇九

看了心灵捕手这部影片后，对我这个刚接触心理咨询行业的人来说他给了我强烈的心理震撼，使我在对心理咨询由感性的’认识的基础上，也对人生有了新的感悟及思索。

这部电影讲述的是一位被人遗弃的孤儿，他性格暴躁，喜欢到处打架滋事，对社会充满敌意，但又是一个数学奇才的年轻人，在麻省理工大学做清洁工，把教授出的难题全解了，被教授发现后，竟然离开了，教授在监狱里找到他，为了这个数学奇才不至于荒废，教授保释了他，条件是要他接受心理治疗。刚开始威尔的心理出现阻抗，拒绝心理医生的介入，并运用自己的广阔知识羞辱心理医生，直到桑恩的出现，这个心理医生运用自己丰富的人生经历，运用真诚、感性的个人经历，感化了威尔，从而敞开心扉，放下了自己背负的包袱，认识到拿别人的错误来惩罚自己，是没必要的，从而直面自己的人生。

第一个心理医生的问题，是我认识到心理咨询师对来访者要有耐心，要敢于面对自己，要站在来访者的’角度思考问题，不要被来访者迷惑。第二个心理医生，他把来访者当成患者，来访者不愿意和他交流，结果导致失败。

在桑恩受到威尔的语言伤害后，意识到威尔从小缺少关爱，

童年受虐，他为了保护自己不受伤害，自我防卫意识很强，不愿意任何人触及自己的伤痛。原谅了他并继续和他咨询，并说“威尔你只是一个孩子，你并不知道自己的所作所为”。在运用自己的丰富的人生经历，真诚的向威尔发出邀请，“除非你愿意谈你自己，我愿意加入”。使威尔的心灵受到震撼。第二次威尔一言不发，到言辞激烈，互相攻击，到惺惺相惜。桑恩运用了多种咨询技巧，他的真诚终于使威尔放下心扉，开始反思自己。桑恩也在这场心灵角力斗争中，提升了自己，从而思索纠结在自己心中的心魔。

## 心灵捕手的观后感篇十

多年前，当我想追逐自由时，我反复的看《肖申克的救赎》，看他爬过50米长的臭水沟，获得了自由；当我人生迷茫时，我也会想起《阿甘正传》，没有目的的.奔走在路上，不停的跑啊跑啊，一直跑到自己觉得很累了，不想跑了，然后人生开始转向；重新回看《心灵捕手》，也是因为我们内心的需求，分享给大家，也是希望在你需要的时候，成为你拐角口的一盏明灯。

蓝波的同学尚恩教授，是一位教授心理学的老师，他的出场就抓住了我，因为他跟他的学生说：“信任是什么？如果病患不信任你，他就无法对你坦诚相待，治疗对他们来说，就毫无意义。”这就是心理治疗的第一步，医患先建立信任关系。

其实不只是医患之间要建立信任关系，任何关系要深入，有真正的情感交流，都必须要有信任为基础，这是良好关系的基础。而心理医生要与患者有真正的深度交流，更需要先建立信任关系，这种信任，不只是医生要获得患者的信任，还有医生对患者的信任。

所以尚恩与威尔的第一次会面，除了尊重威尔的隐私，把不相干的人都赶出去了之外，也是为了创造一个安全的只有他

们两个敞开交流的环境，这个不只是一种技巧，更是一种人性上的体贴，尚恩与威尔，他们更加像两个朋友之间平等的交流，没有套路，只有真诚。

可是对防御心很重的威尔来说，这种只有两个人的环境却让他感觉不自在了。不知道你们有没有过这样的感受，当你在人群中时，你反而感觉是安全的，这个时候你不会害怕被人关注，你也不需要去面对什么，可是只有两个人时，你会感觉气氛立马紧张起来，你害怕对方说什么，你无处逃避。有这样心理的人，可能会害怕与人单独相处，不会主动创造这样的相处环境，能回避尽量回避，当然也会很少与人主动沟通，深度交流。

威尔即是这样的人，当尚恩与他对话，他甚至都不敢直视，假装淡定的顾左右而言他，评价尚恩的屋子装璜，评价他的书，猜测他是自己印象里嘲笑的那一类人，评价他画的画，尽管他并不是真的懂画。而尚恩呢，就像一个完全不设防的人，威尔问什么，他答什么，再自然的询问威尔的一些看法。这样的一种无对抗，就像出手遇到了高手，你所有的招都泥入石流，被对方的无招解得一干二净，毫无破绽。

当然，插刀子是威尔的强项，只要是人，还没有修成神，他必定有他的软肋，何况是完全敞开的尚恩，就这样被威尔东扎西扎，最后终于扎到了痛点。

威尔评论尚恩的一幅画，暴风雨中的小船，惊慌失措，暗示尚恩的内心。此时的威尔表现得就像一个狡猾的算命先生，一边插刀子，一边察言观色。一般人被如此暗示的时候，必定要对号入座一番，想想，谁的内心没有过惊惶的时候呢，就像风雨中的小舟，不知道方向，心无法安定的人，更是时时处于这种心境中，而尚恩除了承认这是他学心理学的原因，却并没有什么其他反应。

威尔仍不放弃，观察到划船的女人，来了一句更狠的：“你



一定是娶错了女人。”当尚恩警告他说话小心一点时，威尔知道他扎准了。他问尚恩：“她怎么了？抛弃你了？跟别的男人跑了？”

尚恩终于被激怒，直接卡住了威尔的脖子，警告他再说他太太的坏话，他将会杀了他。这不是通常的心理医生该有的表现，而正因为尚恩没有设防，没有把自己当医生，把威尔当病人，他的反应才更真实。

看到这里，其实我心里的有个问题隐隐有了答案。相互设防的两个人之间，为了维护表面的和平，必定要扭曲自己的行为，即使心里不爽，也会一脸微笑，而不设防的人之间，大家的棱角都自由的伸展着，一不小心就会扎到对方。所以容易起冲突的，可能恰恰是关系比较好的人。当然也有另一种情况，对对方不信任，处处设防，哪看哪不对劲，总觉得对方针对你，无事生事，这又是另一种可能了。

威尔与尚恩的第一次过招赢了，他“阴谋得逞”的离去，内心大概想着又吓跑了一位，而尚恩则一夜未眠。威尔的话触动到了他，他可能又忆起了妻子，或是从威尔身上看到了过去的自己。蓝波说威尔与尚恩一样，绝不仅仅他们是一个地方的人。

与此同时，威尔开始与哈佛女医学生约会，像刚认识的所有男女生一样，一切都开始于互相喜欢，很单纯，没有任何顾忌。

那么尚恩还愿意继续辅导威尔吗？

面对不肯放弃的尚恩，威尔后面又会有什么招来对付呢？