

# 2023年爱和自由的读书心得(实用6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱和自由的读书心得篇一

是的，读书只是一种提升自我的开始。

当我拿起孙瑞雪老师写的《爱和自由》的时候，我觉得抓住和把握一个儿童的前六年，真的太重要了，我们都以为自己很爱孩子，都可以想象自己很爱孩子，往往也便认为这就是爱孩子，但是，这和真正的爱孩子是有差别的，。或许我们真的需要听下来看看：我们是不是基于自己的想法，是不是基于自己的恐惧，是不是基于自己的焦虑和习性。

爱就是爱，恐惧就是恐惧，焦虑就是焦虑，认为就是认为，一切如是。我有候就会觉得，我们真的要像孙瑞雪老师说的那样，学会从一切如是里面将爱剥离出来，那样的时候孩子才可以真的的接受到爱的礼物。

在今年六月份的时候，我听过一堂孙瑞雪老师关于《爱和自由》的讲座，那时候，对于一切还是很茫然，包括对于孙老师这个人都是一样的，充满好奇，可是，当见到她的时候，原来，她给人的感觉不是那么的高高在上，就像我们身边的一个大姐姐一样，朴实，真诚，让人很愿意去跟她靠近和沟通交流，突然让我想起，她写在书中的一首最爱的诗：让我的爱，像阳光一样包围着你，而又给你，光辉灿烂的自由。

如果儿童要创造自己，他就必须生活在爱和自由里，他必须拥有时间空间，必须拥有爱的照顾和支持，这样，他才拥有

创造自己的机会，就像儿童成长在自由当中，如果你想让孩子成为他自己，你必须给他一样东西，那就是自由，只有把自由给他，他才能成为他自己，否则的话，他就要跟他的自我分离，这就是心理学中常说的一句话，“你这一生唯一能做的事，就是成为你自己”，你要成为你自己，而你成为你自己的唯一的办法，就是你必须拥有自由。

好多的家长看到这本书的时候，都觉得很庆幸，因为每一个人在育儿方面都有一些欠缺，而这本书里面又有太多值得学习的地方，对于每一个孩子的每一阶段的成长期，敏感期的关注，看完这本书的时候，我认为自己的内心会得到一个豁然开朗的答案，这真的是一本适合教育者以及家长去读有深度的好书。

书中说：以爱的感情唤醒儿童成长的积极性，以自由的空间确立儿童的创造热情和自我意识，以规则的内化形式形成儿童的社会秩序和内在智慧，以平等的关系引导未来社会的和谐和文明。的确，幸福和快乐感一定要在童年经历，经历了，体验了，感觉了，就会对幸福和快乐有了认识，将来就会成为这样，这正是幸福成长的内涵，幸福也是要成长的，所以之前所说的自己做自己的主人，这并不是我们以往认为的想做什么就是什么，而是你可以按自己的意识，执行自己的计划，你的计划不被任何人破坏。

可能有的家长在教育孩子的问题上遇到过很多头疼的事情，不妨每一天抽出十分钟，二十分钟的时间来看看这本《爱和自由》，当读完这本书的时候，你便会发现，这是一扇窗，发现儿童，亦发现自己。

我想，我们一生能给予孩子的，只有一样，那就是爱。

## 爱和自由的读书心得篇二

在我们的成长过程中，读书是必不可少的一部分。读书不仅

可以增进我们的知识，还能陶冶我们的情操，开阔我们的视野。作为一个爱书的人，在阅读的过程中，我不断地体会到自由读书的重要性。

## 第一段：自由读书的定义

自由读书并不是指随心所欲地读书，而是指在阅读的过程中享受自由的心态。自由读书不局限于特定题材、形式或风格的著作，无论是小说、传记、历史还是政治、经济、文化，每一本书都存在着引领人们进入新的世界，增长智慧的可能。自由读书之所以自由，是因为读者可以按照自己的兴趣、水平、需求挑选书目，无需任何压力或考量。

## 第二段：自由读书的价值

自由读书的价值不仅在于它提供了一种舒适、愉悦的阅读喜好，更在于它能提高我们的综合素养。在阅读中，我们可以学到知识、品品文艺、领略文化，了解大方向、研究规律，欣赏文学、享受情感。这些都是我们的体验与思考、欣赏与享受，让我们可以感受到阅读的力量。同时，读书也能够带来自由思考的能力，可以让我们挑战、批判或探讨不同的观点和思想。

## 第三段：自由读书的障碍

自由读书是一种心态，但是在现实中却存在着各种各样的障碍。最常见的障碍之一是时间的限制。一个忙碌的人，很难拥有时间大口吞下一本厚重的书籍。另一个障碍是我们的认知局限性，它可能对新想法和新理论有抵触心理。还有其他的一些影响，包括文化差异和语言障碍，这些都可能对我们的自由阅读造成障碍。

## 第四段：自由读书的践行

当我们面临各种障碍的时候，如何践行自由读书呢？第一步是学会排除干扰，让自己的阅读保持集中。这可能涉及到选择一个舒适的环境、调整工作安排以腾出时间、减少社交媒体上无关的信息等。第二步是适度挑战自己，克服认知局限性。我们可以选择一些挑战自己的书目来拓展自己的视野。第三步是保持好奇心。不断地提出问题、探索不同的观点，让我们能够保持好奇心和求知欲，在书中享受探索和发现的乐趣。

## 第五段：总结

自由读书是一种发掘自己、深化自己、提高自己的过程。它不是一种单向的流通，而是一种看与被看、读与被读的复杂互动关系。在自由读书的道路上，我们需要克服各种障碍，学会呈现自己的主观意见，并为自己的观点负责，用自己的知识、见识、情感去影响和启发更多的人。让我们珍爱自由读书这种良好的习惯，享受读书过程中的收获和乐趣。

## 爱和自由的读书心得篇三

自由是人类的一种天赋，人类自古追求自由的心灵，而读书则是实现自由智慧的途径之一。在读书的过程中，我们可以自由地奔放思想，自由地选择读物，自由地吸收知识。自由读书是一种放松的、愉悦的、自主的体验，也是一种成长的、启迪的、启示的过程。在自由读书的体验中，我受益良多，感悟颇深。下面，我将就自由读书这一主题，分享我的心得体会。

### 第一段：自由读书的优点

自由读书是一种能够让我们自由决定阅读内容，自由安排读书时间的读书方式。与传统官方指定阅读任务不同，它让我们选择自己感兴趣、有意义的书籍，自主安排时间，尽情享受阅读的乐趣。自由读书让我们可以更深入地了解自己，发

挥出自己的个性和独立思考能力。当我们自由地选择并热爱阅读时，我们能够收获属于自己的智慧和快乐。自由读书不仅可以拓宽我们的眼界和见识，更可以提升我们的思考能力和判断力。总的来说，自由读书具有独特的教育作用，是一种有价值的阅读方式。

## 第二段：自由读书的挑战

尽管自由读书具有很多优点，但它同样面临着一些挑战和困难。首先，我们面临的是信息的过载，我们几乎可以在互联网上搜索到任何我们想要的信息和知识。然而，正是这种看似方便的获取方式，却容易让我们陷入了一个无休止的信息沼泽中，让我们分散注意力，迷失自我。与此同时，自由读书同样需要强大的自我驱动力和决策能力。不能给自己设定清晰的目标和计划，又或者缺乏阅读的耐心，会容易妨碍自己的成长。

## 第三段：我的自由读书实践

尽管自由读书面临这些挑战和困难，但我仍然尝试并坚持了这种阅读方式。我通过朋友介绍、翻阅书店推荐、网络搜索等渠道挑选我感兴趣的书籍，不限制阅读的主题和类型。我也会将自己感兴趣和有思考价值的文章收藏起来，时不时拿出来翻阅。在读书的过程中，我不仅尽情享受了阅读的乐趣，更不断地拓宽自己眼界，汲取新的知识。我坚持每晚30分钟的阅读时间，让自己着重阅读一些有价值的名著、历史回顾和成长励志等类别。这种自由读书实践让我有了自主的思考和选择空间，让我从阅读中发现了自己，也从中获得了自信和动力。

## 第四段：自由读书的收获

通过自由读书，我发现一个值得注意的事实是，我们读书会被书籍所影响和改变。在自主选择阅读内容的过程中，我不

仅接触到新的知识，还从中汲取到一种对生命、对人性的感悟。这些感悟让我成长了很多，也让我感到成就感。在自由读书的实践中，我也学会了自我驱动，自我管理和自我完善。阅读不仅让我拥有了一种自由的选择权，更让我具备了一种聚焦的目标和方向。最重要的是，阅读让我发现了自己的梦想，让我对未来充满了信心和希望。

## 第五段：心得体会

总之，自由读书是一种将自由与阅读有机结合的阅读方式。自由给我们带来了选择权，让我们独立思考，开阔视野，在读书过程中享受学习的乐趣。自由读书的实践让我具备了自我驱动、自我完善和目标聚焦的能力，使我不断壮大自己，迈向成功的成长之路。今后，我将继续努力，坚持自由读书的实践，加强自己的阅读能力，拓宽自己的视野，追寻更高层次的成长。

## 爱和自由的读书心得篇四

我们从一些事情上得到感悟后，可以寻思将其写进心得体会中，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。怎样写好心得体会呢？下面是小编为大家整理的爱和自由读书心得，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

我们知道儿童喜欢重复做一件事。反复听一个故事，十天半月也不烦。他从故事里吸收的首先是逻辑，然后是情景，最后是概念。一定要仔细为儿童选书，要让他吸收好东西。

儿童的感觉、思维、智力、思想的最初发展需要的时间比较多，而且需要多次反复。蒙特梭利说：“如果反复进行练习，就会完善儿童的心理感觉过程。”“反复练习是儿童的智力体操。”她又说：“指导教师必须引导孩子从感觉走向概念，

从具体到抽象，到概念之间的联系。”有过孩子的人知道，或者接触过孩子的人也知道，儿童喜欢重复进行一件事。一个最典型的例子就是给孩子讲故事，成人一般看一遍就不再看了，反复让成人生厌。但是儿童不这样，儿童是今天听这个故事，明天也听，后天也听，十天半个月他老听这个故事，不让换新的。儿童从故事里的吸收的首先是逻辑，然后是情景，然后是准确的概念。所以一定要仔细为儿童选书，最好你先读一读。因为很多书逻辑上有错。如果你没有自信心，最好选名著，或是名家译的，名家配画的，好出版社出的，这样就放心得多。

孩子的感觉训练也经常是这样。如果他今天摸这个瓶子，他会不断地反复地摸，摸呀摸，然后你告诉他：“这个是瓶子，”把概念同孩子大脑内的感觉配上对。当你把瓶子拿起来让孩子触摸的时候，他感觉到的就是一个具体的概念。

但是，如果我们把瓶子的照片印在纸上，再让儿童看，它就是一个半具体半抽象的东西，甚至是纯抽象的。如果这个时候用文字告诉孩子“瓶子”，这时候它已经是一个抽象的概念。儿童对世界的认识必是从感觉开始，当他不断触摸、感知后，他会对他所感知的东西进行组织、分类、归纳，然后产生一个概念。这个过程和机会要把握好。教育儿童要从现实出发，从具体出发，从事实出发，从生活出发，尽量避免想像，这是蒙特梭利方法的重要原则。这个原则使现实充满了意义，使概念生成过程是完整的，从而使概念密切结合于现实，这个原则使儿童发展起驾驭现实的能力，而不是去“神游”。

一旦掌握了某个概念，儿童就会使这个概念普遍化并把所有的概念联系起来。比如说儿童今天经验了“瓶子”，又经验了“圆”，有了这两个概念，儿童就会把这两者之间联系起来，这种联系不用人教。有孩子的父母都知道，儿童刚刚开始说“妈妈，爸爸”，突然有一天就一长串一长串句子说出来。这就是因为他已经掌握了很多概念，他把这些概念连接起来，

由他自己来组织，不依靠成人。

老师的任务之一，就是引导孩子从感觉走向概念表达。有时当我说“给孩子自由”，很多人就说：“那照你这么说，农村的孩子应该发展得很好，因为没有人管嘛，一天到晚在荒滩野地里玩！”这里的问题在于语词表达的学习和正确概念的建立。我举一个例子，我们幼儿院来了一个孩子，他在农村长到四岁。他见了牛说“肉肉”，见了鸡说“咕咕咕”。其他很多概念也是一塌糊涂。他知道牛，但他不知道这个东西叫牛，他叫牛“肉肉”。我当时感到很惊讶，就跟老师说：“他在农村，他本来应该知道这些概念的。”实际不是这样，因为他在农村接触过这些东西，也有感觉，但没有人给他概念正确表达的语词，他的精神从未得到过提升和发展。那么这个人的心智就不会发得很好。

如果你用色板给孩子解释颜色就不同了，那是一个隔离出来的实物。儿童看色板的时候，他的视觉能排除任何其他颜色的干扰、刺激和引诱，而单独感觉这一个色，并建立一个概念。你问：“这是什么颜色？紫色，它的准确名字叫紫色。”如果你是用色板给孩子这样说紫色，孩子可能就会对你说：“你穿的衣服也是紫色的，我们幼儿院开的什么花也是紫色的，还有我们那个教具也是紫色的……”这个过程显然是一个从具体到抽象，从特殊到普遍的过程。儿童早已在生活中看到和感知到了紫色，但并未概念化，这一概念一旦建立，儿童就会把这个颜色使用在任何一个物品上。如果你用花教的话，儿童会认为花是红色，红色是个花。

蒙特梭利给教师提出了一些要求，她提出的第一点要求是：教师教学时说的话必须要简单，只引起名称和它代表的物体或抽象概念之间的联想。我举一个例子，比如说三角形，蒙特梭利教育中要求只教名称和它代表的物体之间的概念的联系。也就是说？我拿出这个三角形的时候，我会直接告诉孩子：“这是三角形”，不再说别的。

与此同时重要的是，如果要让儿童概念掌握得准确、快捷和彻底，你还必须准备两三件供儿童对比抽象的东西，比如色板，你要在两三个不同色板中指示颜色。比如三角形，你要在不同形状中对比，比如在圆形、方形中指示三角形。不然的话，儿童会把语词暂时存在记忆中，等待抽象的机会。这个过程可能很长。

儿童可以通过名称建构他的意识活动。比如，儿童对球体的认识可能来自于皮球，也可能来自于球体(教具的一种)，也可能来自于圆月等，当成人说到球体或圆时，儿童可以通过记忆，在思想中把名称和物体联系起来。这是从普遍意义来讲的。在具体的教学中，我们使用教具用三段式教孩子某个准确而具体的概念，当儿童不能指给我们这一物体，我们就可以从中发现儿童还没有将名称和物体产生联系的能力。让我们学着等待儿童的这种心智状态的来临吧。

蒙特梭利说：“如果孩子没有犯什么错误，老师便可以唤起和这一物体概念相关的活动。”这个“错误”指的是，儿童是否准确、清晰地掌握了新概念。前不久，我对六岁的儿子说：“你一生追求什么？”他说：“玩！”我说：“我指崇高的理想。”他问：“你说什么？”我说：“真、善、美怎样！”他说：“打针的针吗？”我心想：“我不能说真理的真，他不懂。”我说：“真实的真！”他哈哈大笑说：“你为什么不说真理的真呢！”“真实”、“真理”，恰是相近概念的发展。也就是儿童完全掌握了这个东西的时候，你才能加入另一个内容。

当我们给孩子讲生物链时，我们讲到食草动物、食肉动物、腐烂之后的动物如何滋养土地，生出更茂盛的植物，那些概念掌握得很好的孩子会马上说：“噢，这是一个循环的过程……”大孩子会说循环。甚至一个小孩子，他不断用手比划着，想表达什么，画了一圈又回到起点。这时我们只说“循环”。把这一词汇同他的大脑的概念配上对就足够了。

蒙特梭利说：“关于将孩子所学的概念一般化的问题，即把这些概念应用于他所处的环境中，我并不主张在一定时间，甚至在几个月内上这样的课。”儿童如果将他已掌握的概念，在对环境的自发的探索过程中一般化，这是一个内在机制转换的过程，也是儿童掌握概念的目的。它需要时间，有的儿童可以马上做到，有的需要更漫长的时间。这是个认知的延迟问题，不仅儿童，成人也有。当你告诉儿童这些内容的时候，可能儿童一年都不使用这个概念。但是一年以后，孩子遇到相同环境的时候，他可能突然就说出来了，并领悟了它全部的意义。有的孩子是当时就用，有的孩子是在很久很久以后才用；有的时候你以为孩子没有掌握，其实他已经接受了，只是他还没有使用而已。

我儿子四岁时，我和他一起使用色板。他对色基本上认识了，但从不对我谈起，似乎对色一无所知。前不久，我孩子突然开始对我说：“妈妈，你看，这个颜色是浅粉色的。这个颜色比这个浅色深一点，是深粉色的。”一天到晚总给我说，我也没在意。说多了我才感觉到，逻辑化的色板（色板第一组是三元色，第二组是间色，第三组是从深到浅，有七块深浅不同的色）他已经掌握得很好，并能自由使用了。也就是说，他已经将概念一般化了。

关于蒙特梭利教具我们还有另外一个小故事。我们的色板大都是木头做的，中间一块板子，两边是白色的。我知道有些色板是塑料做的，塑料跟木头在感觉上不一样，塑料的很轻，你拿一下木头和塑料就会发现。如果我们在路上看到一块很漂亮的木头，一块像方砖一样大小的木头，你一定会捡起来。如果是一个塑料块你很可能不去捡起来。到底什么原因我不知道，我们做了成人，我们已经不太能说清我们更原始的感觉了。但我认为大自然非常奇妙，生命的本质可能跟自然的东西相通。儿童喜欢摸木头的东西，确实，就我们感觉，色板如果做成塑料的话，它有可能给孩子产生一种玩具的感觉，非常有可能。有的木头做的乘除法板很大，抱起来是很有重量的。有时候孩子抱不不动，贴在肚子上靠腹部的力量来抱。

如果做成很小的，或者做成塑料的，那个感觉就全部消失了。

做教具的刘老师拿了一块木头，像书那么厚，像成人的手掌大小。我儿子看见以后就要了来。结果那块木头在那一周就“吃香”得不得了。幼儿院的孩子一般不强制拿别人的东西，但那块方木块例外。只要辛辛不小心放到哪儿，一回头方木块准就不在了，立刻被另一个孩子拿走了。那个孩子一不留神，又被另一个孩子拿走了。晚上辛辛站在门口大哭，说：“我的木头让琪琪拿回家了。”我说：“什么木头？妈妈再给你找一块。”“不！就那块木头，就那块木头！”后来我问刘老师，他说：“是我们工厂的一块木头，我觉得特别好，摸着特别好，我就给辛辛了。”我对儿子说：“你不要着急，妈妈明天给你拿来。”

第二天，那个木块又出现在幼儿院里，一个传一个。后来我就问：“这个木块到底有什么秘密呢？”刘老师全家都是木匠出身，他说：“木头很奇怪，尤其那种‘言林木’，拿在手里的感觉妙不可言。”至于这个“妙不可言”妙到什么地步我说不出来，但是我们的老师都有感觉，刘老师说他“极喜欢摸”。这就让我想起日本的一本小说，一个小孩子摸葫芦，上课摸，睡觉也摸，干什么都摸，最后别人把他那个葫芦硬是给砸了。这当然就破坏了孩子对这个葫芦的感觉能力。

这个木头块那段时间成为孩子们的黄金块，它传了很久，我儿子为它哭过好多次，一个月后，它神秘地消失了。

## 爱和自由的读书心得篇五

读书是一件非常美好的事情，但是读书的方式各有不同，有些人可能会定下一个目标，在规定的时间内，逐本逐字的读完一本书；而有些人则会按照自己的兴趣和心情，随意翻阅各种各样的书籍。自由读书，是我一向所追求的一种阅读方式。在自由读书的过程中，我探索到了许多奇妙的方式，同

时也体验到各种不同的阅读感受和心情。

### 第一段：自由地选择读书内容

自由读书最大的优势就是可以自由选择自己感兴趣的内容。在自由读书的过程中，我可以按照自己的兴趣倾向，选择自己喜欢的主题、类型以及作者，从而更有针对性和更加精准的挖掘和掌握知识。例如，我喜欢读传记类的书籍，因为通过阅读传记可以了解各个名人的成长轨迹和奋斗历程，从而进一步帮助自己规划人生目标。同时，在自由选择读书内容的过程中，我会根据自己的时间安排和阅读速度选取适合自己的量，这也能帮助我更好地保持阅读的舒适度和愉悦感。

### 第二段：自由地掌握阅读节奏

在自由读书的过程中，我可以根据自身的情绪状态、时间安排和学习负担，灵活掌握阅读的节奏。如果心情烦躁或者工作压力大，我会选择轻松愉快的小说或是幽默笑话等书籍来调节情绪；如果时间充足，我会选择长篇大论的著作，慢慢品味和思考其中的深意；如果时间比较紧张、经常有事情要做，我会选择一些资讯性强、篇幅短小的新闻杂志和读物，迅速获取所需信息并迅速应用。

### 第三段：自由地判断书籍价值

自由读书的过程中，我可以自由地判断书籍本身的价值。尽管有些书籍的售价很高、宣传很盛，但并不意味着这本书就一定不可或缺。相反，很多古老的文学名著，在当时面世时，并没有立即引起广泛关注，但却在后世成为文化经典。因此，在自由读书的过程中，我不会被单纯的宣传性和知名度所迷惑，而是会根据自己的认知、心理需求等因素，全面权衡这本书的优缺点，判断它是否值得自己去读，从而避免了盲目的读书浪费时间和金钱的风险。

#### 第四段：自由地进行思辨和探索

自由读书的过程中，我可以在阅读中进行思辨和探索。对于某些书籍的观点和思想，我可以根据自己的经验和思考来作出评价和探讨，意识到书中理论在现实中的适用和局限性，不断丰富自己的思想体系和知识面。同时，在自由读书的过程中，也会遇到不能理解、不能接受的文章和观点，这时我会尽量寻找相关的背景知识和文献，深入了解并解释这些文字和观点的真正含义和背景。

#### 第五段：自由地获取平台和资源

自由读书也需要借助各种资源和平台，使我们的阅读更加轻松便捷。在当今的数字时代，互联网和数字阅读器正逐渐成为我们方便自由读书之必需品。通过互联网，我可以轻松地下载电子书、在线阅读，或使用各种社交平台，分享、讨论阅读心得。此外，各大图书馆和书店也为我们提供丰富的图书资源和借阅服务，让我们充分利用自己有限的时间和资金，获取最大的阅读价值。

总之，自由读书不仅意味着我们可以自由选择、自由思考、自由评价和自由掌握阅读节奏，还包括利用好各种平台和资源，实现阅读的优质化和高效性。这种阅读方式，既充分尊重了我们自己的兴趣和需求，也提高了我们素质和眼界。当我们肆意挥洒阅读的时候，我们才能领略到文学的深度、哲学的广度以及人生的无限可能。

### 爱和自由的读书心得篇六

最近，我看到一本书，叫做《爱和自由》，让我感触颇多。这本书是著名的蒙特梭利教育专家孙瑞雪的最新版本，一本关于爱孩子，而不是教孩子的书，正如作者所说：我爱孩子们，始终小心翼翼地仰视他们。在这里，希望推荐给广大家长朋友们，希望能在教育孩子方面有所启迪。

《爱和自由》饱含着作者对儿童至深的爱。在十多年的教育实践中，她始终用心灵和儿童对话，她能看到儿童的渴求，知道儿童的想法，了解儿童的心情，感知儿童的苦难。她说：在爱孩子这个问题上，我们不能以现有的经验对待孩子，因为现有的经验早已过时。

现在很多家长都推崇智力，他们把智力和儿童的自我割裂开来，他们积极地给孩子报各种班，让孩子提前学习各种知识，当知识填满一个孩子的脑袋时，他的心灵肯定失去了成长的空间和时间。一个没有玩过水玩过沙，没有领略过大自然的美，没有和同伴追逐嬉戏过，没有发自内心大笑过的孩子，虽然浑身披挂着知识，却可能离幸福很远。