

2023年蛙阅读心得(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

蛙阅读心得篇一

第一段：介绍脑出血读书报告的背景和目的（字数：200字）

近期，我参加了一场关于脑出血的读书报告会，该书由著名神经学家撰写，这场报告会旨在增强对脑出血的了解并提高预防和应对脑出血的能力。脑出血作为一种常见的脑血管疾病，给患者及其家庭带来了巨大的身心压力，而及时的预防和治疗则能够显著提高患者的生存率和康复程度。通过参加这场报告会，我希望能够深入了解脑出血的相关知识，并为我个人和家人提供更好的保护和预防措施。

第二段：报告会中对脑出血相关知识的学习和领悟（字数：250字）

在这场读书报告会上，著名神经学家以生动有趣的方式讲解了脑出血的定义、病因、症状、预防和治疗等方面的内容。通过丰富的案例和深入浅出的解释，我对脑出血这一危险疾病有了更加清晰的认识。我了解到，脑出血是因为脑部血管破裂导致大脑组织受损的情况，其症状包括头痛、呕吐、意识丧失等。同时，我学到了很多关于脑出血的预防措施，如控制高血压、低脂饮食、戒烟限酒、定期体检等。此外，报告还提到了应急救护知识，让我懂得了一些当发生脑卒中时的紧急应对措施，如迅速就医、保持呼吸道通畅等。

第三段：报告会对脑出血的认知提高和对生活的启示（字数：250字）

通过这次报告会，我认识到预防脑出血不仅需要个人的自我保护，也需要家庭和社会的共同努力。我深刻体会到了活动和锻炼对于身体健康的重要性。作为白领一族，我们工作压力大，容易忽视锻炼身体的重要性，而这也增加了脑出血的风险。因此，我决定要合理安排时间，每天都要保证一定的运动和休息时间，从而提高自身的身体素质和脑部的健康状况。同时，我还要与家人一起制定健康的饮食计划，并进行相应的补充营养。

第四段：报告会对于我个人的影响和感悟（字数：250字）

对于我个人而言，这场读书报告会是一次引发内心深刻思考和行动的机会。我意识到健康是人生中最宝贵的财富之一，而脑出血这一疾病无疑是对健康最大的威胁之一。因此，我决定要更加重视自己的身体状况，并在生活中积极采取措施预防脑出血的发生。这次读书报告会也让我认识到了脑出血对患者及其家庭造成的巨大压力和负担，我决心要通过自己的行动和宣传，让更多的人了解脑出血的相关知识，并提供帮助。

第五段：总结报告会给我带来的收获和展望未来的行动（字数：250字）

通过参加这场读书报告会，我对脑出血有了更加深入的了解，同时也明确了预防和应对脑出血的方法和措施。这次报告会是一次知识的盛宴，使我受益匪浅。在未来，我将坚持定期参加相关的健康讲座和报告会，不断提高自身的健康意识和知识水平。我还将与更多的人分享我在这次报告会上学到的知识，提高大家对脑出血的认识，以期减少脑出血对人们身体和心理带来的伤害。我相信通过我们每个人共同的努力，脑出血这一可预防可治疗的疾病将不再是威胁我们健康的无

敌之敌。

蛙阅读心得篇二

在知识更新日益剧烈的时代，重视人的再教育、终身教育，是面对新形势的有力举措。接受教育不但是自我提升的手段，更是示范的榜样，感召的力量。

当我拿起学校极力推荐的《第五项修炼》时，看着那些环行线路图和那些专业术语，有些为难，有些看不懂。真奇怪它怎么能以连续三年名列全美畅销书的排行金榜。但我想排行金榜一定自有它的道理，学校的推荐一定也很有道理。再捧起书时我就强迫自己以读小说读散文的感觉来读。还真的有效，看来真的是态度决定一切呀！慢慢我读懂了。呵，那感觉真的像作者彼得·圣吉博士坐在我面前，我像一个小学生样端坐着，听着他从内心深处流淌出的肺腑之言，看着他为我开启了一扇重新看世界的窗，那些经典的事例那些睿智的语言那些寓意深刻的小故事，还有那些我还是有些不感兴趣的图表，都在给我以启迪以思考。

在《第五项修炼》中，五项修炼被划分为：自我超越，改善心智模式，建立共同愿景，团体学习和系统思考。“自我超越”是不断反照个人对周边影响的一面镜子；“改善心智模式”专注于以开放的方式，体认我们认知方面的缺失；“建立共同愿景”培养成员对团体的长期承诺；“团体学习”是发展团体力量，使团体力量超乎个人力量加总的技术；“系统思考”极其务实，可以使我们了解与现实世界之间的距离，它的精髓是用整体的观点观察周围的事物。融合五项修炼的最高境界就是建立学习型企业组织模型，其中的系统思考是核心，是动力，是扫除学习型企业智障的主力军。

读了彼得·圣吉的《第五项修炼》后，对“学习型组织”有了一个初步的理解：

一，创建学习型组织必须是自主的，是自愿的。

这一点非常重要。只有我们自己切实有这种迫切的需求，才会有效果。如果是上级的指令，是上级的要求，这是一种被动的，应对式的工作观；同时必须不是赶时髦，不是追风，否则只会是形式主义。因此主动与迫切，这两点事关创建的成败。只有发自内心的，是出于对事业的爱，才会有成效。创建学习型组织，就是在为事业打造未来。

二，创建学习型组织没有模版，没有模式，没有地图。

蛙阅读心得篇三

书犹药也，善读之可以医愚。今天，我读完了《伊索寓言》这本书，心里的感触十分深刻。

《伊索寓言》这本书主要写了一个又一个的寓言故事，每个寓言故事的最后，都有一句点睛之笔的话语，教会我们许许多多的道理，传说，伊索的一生非常的不好，因为他不会说话，所以大家都排斥他，他被一位富豪开走，变成了奴隶，一天，他梦见有人把舌头安在他嘴里，第寓言二天，他就会说话了，就这样，编出一个又一个的寓言故事。

在这其中，我最喜欢的就是《喜欢偷盗的儿子与他的母亲》这篇寓言故事，它的主要内容是：一天，有一个小孩在他的学校里面偷了一个苹果，回到家，母亲没有批评，还说他能干。第二次，他偷了一件大衣，他的妈妈很满意。就这样，因为母亲的纵容，小孩长成小伙子时，便去偷东西，有一次，他被捉住，送到了刽子手那里，他说，要和母亲说句话，却一口咬下她的耳朵，母亲骂他不孝，可他说“我当初偷的时候，如果你打我一顿，我就不会这样子了”。这个故事告诉我，小错起初不惩罚，必酿成大错。对这则道理我太熟悉了，因为父母的放纵，让我们养成了坏习惯，而如果把一些小小的错误和坏习惯放大，就会犯下不可饶恕的错误，我们应该

要好好的面对这些错误，习惯和缺点，并把它们给清除掉。

我平时也有一些做错的小事，马马虎虎地写作业，有时总拖到不能再拖的时候才开始写作文，总是写错别字，我也不重视。结果，那次我考得好差，东一个错误，西一个错误，如果一些小缺点不重视，那么就会是你前进道路的`挡路石。我还在电视上看到过一篇手抄报，上面有：四岁时，我在工地拿了一堆小小的钉子，六岁时，我在家里拿了几个小小的钱，十岁到十五时，我在超市里拿了几个小苹果，长大后，我就开始偷东西了。看到这里，我想到了我看见的一篇报告，上面说，有一个小孩，他天天都偷东西，可一妈不知道，后来，那个小孩就变成了小偷。你看，如果他能及时的对这些坏习惯，并把它改正的话，那么，不是就不会发生这样的事情吗？《伊索寓言》这本书告诉了我们许许多多的道理，让我们受益匪浅，教会我们的道理至关重要，我一定会牢牢地记在心里。

蛙阅读心得篇四

近年来，医学领域取得了巨大的发展，为了培养更多高素质的医生，规培制度应运而生。作为规培医生的我，在接受规培过程中，深感书本知识的重要性。在这里，我将分享我在读书报告中的心得体会，希望能够给其他规培医生带来一些启发和帮助。

首先，读书报告是规培医生学习的重要方式之一。作为医生，我们必须不断学习更新的知识和技能，而且还要与时俱进。而读书报告正是我们进行知识学习的重要途径之一。通过读书报告，我可以系统地学习和总结各个学科领域的知识，扩大自己的视野。同时，读书报告还可以促使我们更好地理解 and 掌握所学的知识，提高我们的学习效果。

其次，读书报告促进了我的自主学习能力的提高。在读书报告的过程中，我需要自己选择适合自己的书籍，独立地进行

学习和思考。这要求我具备一定的自主学习能力，能够根据自己的实际情况和需求，选择合适的学习方法和技巧，提高学习效率。通过读书报告，我逐渐培养了主动学习的习惯，提高了我的自主学习能力。

再次，读书报告帮助我更好地理解和应用所学知识。在读书报告中，我不仅要对书籍内容进行简单的概括和总结，还需要对书中提出的问题进行深入分析和思考。通过对书中知识的深入思考，我可以更好地理解和掌握所学的知识，形成更加系统和完整的知识结构。同时，在书中的案例分析和问题讨论中，我也能够学习到一些实际应用的方法和技巧，提高我的临床思维和操作能力。

此外，读书报告还培养了我的表达能力和沟通能力。通过读书报告，我不仅需要对自己的观点进行深入阅读和理解，还需要将自己的观点和思考以书面形式进行表达。这要求我们具备较强的文字表达能力，能够准确地描述和阐述自己的想法。此外，在读书报告的讨论环节中，我还需要与他人进行交流和讨论，这要求我具备较好的沟通能力和团队合作精神。通过读书报告，我逐渐提高了自己的表达能力和沟通能力。

最后，读书报告在某种程度上也有助于我提升自己的时间管理能力。作为一名规培医生，我们的时间非常紧张，工作与学习的任务都很繁重。而在读书报告中，我们需要在有限的时间内完成一定的任务。这要求我们合理安排时间，高效利用时间，提高我们的时间管理能力。通过读书报告，我逐渐在时间规划和时间管理方面有所成长，提高了自己的工作效率和学习效果。

总之，在规培医生的学习过程中，读书报告是非常重要的和必要的。通过读书报告，我不仅可以学习到更多的专业知识和技能，还可以培养自己的自主学习能力、表达能力、沟通能力和时间管理能力。希望在未来的规培生活中，我能够继续保持读书报告的习惯，不断提高自己，更好地为患者服务。

蛙阅读心得篇五

注意上述三个关键点我们继续看一下读书报告的构成。

书籍报：这一块不难理解，书名及其出版年月，初出在哪里（一篇文章或者小说，它的初出可能是一本书但也有可能是在某个杂志上）等等，最后不要忘了你的定本（或者底本）是用的哪一个（方便别人都到你记录的页数及引用的时候，有个参照物）。

作者简介：姓名、国籍、出生年月及其他著作。可挑几个代表作，若查到有哪些重大事件或人文因素对作者产生过重要影响也可在此记录。

词汇解释：这一部分相当于对时代背景的理解。作者在书或文章中用的一些词汇，或者惯用语句可能是某些时代特殊的产物，这样的词汇可以单独列出来加以辅助说明，以方便更佳准确的掌握并评论作品。

内容简要：简单概括书或文章的背景、时间、地点，主要人物，故事走向等或是主要情节，论述要点等。这部分可根据作品等构成及长短，分章节纪录也可总体性纪录。注意，这一部分只是作者所写部分的简要纪录而非读者个人的看法，要尽量做到真真正正读懂了作者所写的东西，切勿引申或过度解读。

作者结论：还是上面一句话，找出“作者”的结论，而非读者自己的主张或读者“自认为”的结论，注意不要过度解读。重要的事情说三遍！不要过度解读，不要过度解读！

（你的）论点：这一部分便是“赞”与“弹”的环节了。注意点不重复说明，参考[写好读书报告的关键点]的第二条即可。

读书报告的范文