

2023年自由在远处历史与心灵读后感(精选8篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

自由在远处历史与心灵读后感篇一

这个故事主要讲述了一个关于野兔豁豁耳成长的故事。

有一次，豁豁耳在洞里等待妈妈，突然一只大蟒窜了出来，叼起了豁豁耳的耳朵把它缠住，想把它吃掉，豁豁耳吓得大喊：“妈妈，救命啊！”妈妈毛利听见了急忙赶来，看见了大蟒，大蟒见了没把毛利放在心里，毛利见大蟒没有放豁豁耳的意思，毛利一边用脚踹，还一边喊：“快放了我的孩子！”妈妈毛利又用脚趾头给大蟒挠痒痒，让大蟒的身上流出了好多血，大蟒疼得把豁豁耳放开了，大蟒火速地跑掉了。要不是毛利这样兔宝宝豁豁耳也就不会出来。

这个故事讲了妈妈是世界上最爱我的！

自由在远处历史与心灵读后感篇二

在假期，我读了心灵鸡汤这本书，其中我最喜欢的一个片段是《博学的卡里亚斯》。

卡里亚斯出生在一个平民家庭，虽然家里没有钱供读书，但是他利用一切机会去学习，他勤奋好学，刻苦用功，因此等卡里亚斯成年之后它已经是一个非常博学的人了。

每个人并不是生下来就是天才，每个人的知识与学问都是通

过后天不断实践和艰苦学习获得的。

学习知识应当好学不倦，无论在什么时间，什么地点，学习都应当是我们每个人的不懈追求。知识更新的速度很快，一年不学习，我们的知识就会落伍，所以说好学不倦，必成大器。

自由在何处历史与心灵读后感篇三

《心灵鸡汤》是一本让人受益终生的书。它是由一个个感人、饱含智慧的小故事组成的。读完这本书，我有很大的收获。我觉得《心灵鸡汤》就像是一道精美的精神粮食，读完之后，犹如品味了一道丰盛的智慧大餐。

书中，给我印象最深的是这样一个故事：有一个人，由于不慎跌进火盆而失去双手。但他身残志不残，凭借着顽强的毅力和朋友的鼓励，尝试着用残臂摄影。他经历了上百次的失败，最终成为了中国摄影家协会唯一的一名“无手摄影家”。他就是郑华龙。

读了这个故事，让我想起四年级发生的一件事。那时候，我一直想有一本自己编写的书。经过我反复构思，写了第一章。可到了下面的故事，我却一点头绪也没有。我苦思冥想，只要一有空闲的时间，我都用在写作上。许多天过去了，我还是一点都没有写出来。看着那空了一大块的白纸，我想：我还能把这个故事写完吗？我放弃了，我把我自己辛辛苦苦写出来的文章锁在柜子里，再也没有去看过。和郑华龙相比，我是一个多么容易被击垮的人啊！

从这个故事中，我明白了：人们往往强调成功所需要的外在条件，可实际上，尝试的勇气和坚持的毅力，才是成功更为重要的动力。只有尝试，才有成功的机会；只有坚持，才能走到成功的终点。文中有句话说得好：敢想，就等于成功的一半。

在生活中，我们常常敢想，但不敢做；敢想，也尝试去做，可遇到小小的困难就放弃；有些甚至连想都不敢想。做什么事情，总会有一点儿磕磕绊绊，要是我们遇到困难就对自己

失去信心，那我们还能做成什么事呢？我们大家都应该向郑华龙学习，学习他那种敢想敢做的精神，学习他那种顽强的毅力。那么，我们的终点必将是成功。（陈永馨）

自由在何处历史与心灵读后感篇四

术前准备

全耳再造术前要进行常规心电图、心率、血压、体温检测，包括血常规、电解质、出凝血时间、凝血酶原时间检查。手术前嘱患者确保充足睡眠，保证有耐力和体力接受手术，如失眠可适当口服舒乐安定。而且要向全耳再造术患者及家属介绍有关知识、手术方法、术后注意事项等。特别是术后需平卧或健侧卧位以免术区受压，向患者说明必要性取得患者配合。并说明手术预期效果，使其对手术效果能有一个正确、理智的评估。

先天性小耳畸形患者最佳的手术时机为学龄前(6-7岁)。外伤后严重耳廓缺损患者宜在伤后至少6个月后方可手术。耳后埋植扩张器后需定期来院注水扩张，一般每隔3天左右注水扩张一次，扩张时间一般为1到2个月，扩张后如条件允许让扩张器在原位维持1个月后再来院行第二次手术。第二次手术后耳后植皮区于术后第12至14天拆线。

术后须知

全耳再造术后要加强清理，防止上伤口感染发炎问题。由于全耳再造术再造出一个外观完全正常与健侧相同的耳廓，实际效果可能与病人的预期值有一定差距，并且还要继续做耳道成形术等手术。如果出现什么情况就及时的咨询医生。以上针对全耳再造术前术后需要注意的问题，在手术后护理可以帮助手术达到更好的效果。

手术方法

- 1、手术治疗：施行全耳廓再造术。
- 2、再造耳廓的皮肤来源，首先利用耳后乳突区皮肤，不够时可行皮肤扩张或其他方法。
- 3、耳廓支架，可用自体软骨或其他材料。支架雕刻成耳廓全形极为重要。

注意事项

- 1、全耳再造术后7天之内尽量避免手术部位沾水，保证手术部位清洁。
- 2、全耳再造5~7天左右拆线，严格遵守医生嘱咐服药及复诊。
- 3、全耳再造避免进食刺激性食物如辣椒等。

自由在何处历史与心灵读后感篇五

“我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵太多的负累，渴望夜晚地明灯照在这温暖地书页上，让我们沉醉于每个故事中一点一滴地感动。”这是《心灵鸡汤》封面上的一段话，却是我整个内心深处的真实写照。她拭去了我蒙尘已久的心灵上的一层厚厚的尘土，让我能够清明透彻地去感知我身边的一切。真与假，美与丑，善与恶。

读完这本书，我走过的也只是我慢慢旅途中的一个开端，但是正因为有了这个完美的开端，我相信我能，必须能给我漫长的旅程划上一个圆满的句号。

关于智慧——“智慧在我们生命中流转，像一泓清泉甘冽的清泉。”其中一篇叫“转换心灵素质”。一天，有位小女孩

参观果园，看中了一个大西瓜，想买下来。“那个大西瓜要三块钱。”园主说。“但，我只有三角钱。”女孩说。园主指着一个很小的西瓜说：“那个怎样样？”“我就拿那一个，”女孩说，“就让它留在那里，我一个月后回来拿。”小女孩很聪明，懂的时光能够用来转换成长。

二十一世纪的`人，也能够用日常时光，换取实现自我的心灵素质。此生是真实的，不是来彩排的。转动生命，从而转动命运，不好转好，好转更好，转的最好。假如我们能够在咱们活着的每一天尽可多的在日常生活这个经营场中换得一些真正有价值的心灵素质，那便是一本万利的经营。

关于意志——“在意志的地平线上，我要扭转你的目光，去注视群山空灵的画面，那里的浓荫会使你步履简单。”其中一篇叫“永不认输”。西蒙思一家是一个十分普通的美国家庭，以前很有钱，还雇用了一个司机，但一九二九年股票市场大崩溃后，他们失去了所有财产，只得搬到亲戚家寄人篱下，靠变卖妻子的珠宝度日。

不久之后丈夫死于中风，妻子开始在一家做信封的工厂工作，经过多年的奋斗，妻子最后赎回了她以前变卖的珠宝。她的女儿专门写了一本书记载这个故事，书中说：“母亲从来不怨天尤人，她的决心和毅力使这个家庭得以维持下去。一个人尽管遭遇不幸，但是只要有决心和动力就能够克服种种困难，我的母亲正是怀着这种决心，必须要重新那些对自我有价值的东西，她所做的就是忘记过去，展望未来。”

生意场上谁能长胜不败？谁敢说自我从来没有过投资赔钱、生意失败、饭碗丢失、良机错失或者计划落空等事情？但应对失败、损失、挫折、不幸和危机，人们的态度各有不一样，有的人跌倒又爬起来，有的人跌倒了就再也没有爬起来。谁是真正的成功者？是那些永不认输的人！

充分运用自我的智慧，努力培养自我的意志，因此我们能够

自信的说：“生命有限，但是我们能够用我们无限的智慧和意志做出一番无限的事业来！”

自由在高处历史与心灵读后感篇六

读完这篇文章，我突然感觉，给予一个人的鼓励是多么的重要。

本文叙述一个小姑娘因为长得又矮又瘦，被老师排除在合唱团之外，小女孩很伤心，便跑到园里，轻轻地唱起了歌，巧遇了一位老人，因为老人给予了小女孩许多鼓励，使小女孩拥有了自信。

许多年以后，小女孩成了这个县城里最有名的一位明星，但小女孩永远都没有忘记，那个一直在她身后给予鼓励的老人。从知情人口中，小女孩意想不到的，那个天天屏声静气、聚精会神听一个小女孩唱歌并热情赞美她的老人，竟是个聋子！

从这个故事里，我感悟出的哲理是：只要给予人鼓励，使人充满自信，所有努力，都会变成成功的现实。因为已经拥有了希望。就如生活中所说的，当同学们成绩考得糟糕时，我会安慰他们，告诉他们下次考试争取考得比这次好。我鼓励了他们。

只要一个人充满自信，拥有希望，努力地去做自己想做的事，那么就一定会成功。就像老人一样，老人的做法就会被人们认为，老人的品格与品德，是崇高无至的，是令人敬佩的。

我们一定要学习老人崇高无至的精神。

自由在高处历史与心灵读后感篇七

在每个人的心中都有勇气，以前我对“勇气”这个词的认识

只是表面上的，在读完《心灵鸡汤》后，我对这个词语产生了更加深刻的认识！

有一位名叫丽莎的小女孩，她患有不治之症。有一次病情突然加重，必须要输她弟弟的血，医生和她弟弟说时，并没有和他说清楚，在他眼里，人只要输了血，就会死掉。他很害怕，因为他以为他输完血之后就会死掉，但是他为了能让他姐姐活下去，克服了恐惧，鼓足勇气，输血给了丽莎，最后，丽莎得救了！

从这个故事中可以看出小男孩的勇气，他还那么小，就可以控制自己的恐惧，输血给他的姐姐，这样的勇气可能连一些成年人都不具备，比如说我，有一次妈妈在家里烧菜，而我在房里看电视，突然，妈妈对我说：女儿，家里没有酱油了，你到门口去帮妈妈买一瓶酱油好吗？妈妈把钱给你。”我来到超市门口，在门口犹豫了好久，都没敢进去，最后还是妈妈进超市买酱油的，回家的路上，妈妈边走便和我说：“女儿啊，以后的胆子要大一些，做任何事都要有勇气，知道了吗？”我点了点头。而这件事情和小男孩给丽莎输血这件事比起来，简直就是微不足道！

所以，读了这个故事以后，我觉得我们应该要有更大的勇气，做任何事情都不能害怕，要鼓起勇气去做，就像文中的那个小男孩一样。有一位哲学家曾经说过：没有足够大勇气的人，做任何事情都不会成功！其实，拥有勇气也是拥有一种美德，美德是什么，美德就是高尚的品德，在人类所具有的21种美德中就有勇气！或许，勇气是没有定义的。但它就像是一块金子，不仅是因为它的'高贵，更重要的是——在生活中，它可以帮助我们心灵的成长，所以，让我们拥有更大的勇气，更多的美德吧！

自由在高空历史与心灵读后感篇八

心理学是一门年轻的科学，19，弗洛伊德发表《梦的解析》

一书，标志着现代心理学建立，迄今为止，满打满算也只是一百年多一点的时间。古人所谓“听其言而观其行”，就是心理学非常有价值的研究手段之一。一个人有所思，就会在行动和语言中表现出来，如同浮出海面的冰山一角，从中就能分析出冰山的体积和成分。《心灵7游戏》是为你、为我、为他、为所有“有心”人而写。书中的七个游戏，都直指人生重大问题，深入浅出、梳理过去、指导现在、昭示未来。人生非游戏，游戏却可以改变人生。

人生非游戏，游戏却可以改变人生。书中的7个游戏并没有标准答案，答案需要你自己寻找，而寻找答案的同时，也许就是改变人生的开始。

人生的确充满痛苦，亦同时满载幸福，视乎你从哪一个角度去观察、感受、真正的快乐由此至终也是握在自己的手中，只要懂得放开手，便会自然看的清。看清了自己的内心世界，才会明白自己生活的真正意义，才会珍惜现在的所有。

关注生命的价值，我们要关注生，其实也要关注死亡，可能有时候对死亡的理解和关注能够让我们更好的去理解生命，当我准备了解心理时，老师建议一定要看看毕淑敏的《心理七游戏》了，活动过程虽然简单，但是中间的过渡说词是相当重要的，不能创设良好的情绪氛围，则达不到活动的效果。既然如此，一直的夙愿这次应该去兑现了。

书中介绍了七个游戏：

游戏一，“我的五样”。拿出一张白纸，在纸上写下“xxx的五样”几个字，这个xxx当然就是你自己的名字。作者特别强调书写这个过程，因为她觉得当你全神贯注一笔一划地书写自己的名字的时候，事实上就是在感受一个独特的自我。然后一口气写下浮现在你的脑海里的对于你来说最重要的五样东西，可以是具体的，比如人，物，也可以是抽象的，比如一种关系，或者感情什么的，总之是当你在思考这个问题的

时候，最先出现在你的脑海里的东西。把这几样东西用大的字体清楚地写出来，不用考虑他们的顺序。但是，人生总会充满各种意外，你不能总能拥有你想珍惜的东西，因此你不得不放弃。然后就是一个比较痛苦的放弃的过程。你一个将它们从白纸上抹去，要抹得干干净净，不留一点能辨认的痕迹，或者干脆就把它抠掉，最后只剩下一样东西。这样东西就是你最重要的东西。正如作者所言：“你要学会放弃、的确，我没有这个权力，但生活有这个权力。”

游戏二，我生命中的重要他人。“重要他人”是一个心理学名词，指的是对你的心理和人格形成产生过重大影响甚至决定性作用的人，当然这里指的影响既可以是正面的，也可以是负面的。这个游戏可以帮助你了解自己心理和性格形成的原因，抚平心灵的'创伤，实现更和谐的人格。作者在做这个游戏的时候，想起了让她失去唱歌能力的长辫子老师。童年的记忆无法改写，但对一个成年人来说，却可以循着“重要他人”这条缆绳，重新梳理我们和“重要他人”的关系，重新审视我们的规则和模式。如果它是合理的，就变成金色的风帆，成为理智的一部分。如果它是晦暗的荆棘，就用成年人有力的双手把它粉碎。

游戏三：我是一个什么样的人。在这个游戏里，要求就各种关于你的项目，比如身高，体重，外貌，性格，学历，职业，出身，配偶，理想等分别填写你的真实情况，你的理想情况和别人眼里的印象。这个游戏可以帮助你了解自己活得有多真实。

游戏四，你的支持系统。一个好汉三个帮，一根篱笆三个桩。完成之后，请设想，当你遇到灾难或是无以名状的忧郁、危机之际，你将和谁倾心交谈？你会向谁发出sos呼救？你能得到谁的帮助？这些人构成你的支持系统。但要记住，支持是双向的。无条件地求助别人的心理支撑，就如同乞丐的讨要，并不总能如愿。

游戏五：再选你的父母。父母是不可以再选的，但可以在我们的心中重新认识并复活。

游戏六，写下你的墓志铭。长的是人生，短的是年轻，所有面向死亡的修行，都是为了更好地活着。你无法预计死亡拜访你的时间，但你可以提前预备好款待他的茶点。在生命遭遇突发危险，就要猝然截断的时候，一生浓缩成一部几十秒的vcd在你的脑屏幕上急速放映。亲人像走马灯似的在你面前闪过，你对这个世界还有什么话说？要将最后的话留给谁？人生，总要留下点你走过的痕迹，尽管这痕迹可能显得很浅很淡。

游戏七：生命线。承认自己的局限，承认人生是波澜起伏的过程，接纳自己的悲哀和沮丧，都是正常生活的一部分，犹如黄连和甘草，都是医病的良药。

虽然是急于找到我要用的游戏，但是看完开头，我停下来了，这是一次怎样的阅读，我会怎样阅读下去，我无法体会，无法想象。“让我们一起来玩游戏吧。我和你分享这其中的甘苦，一如在沙漠的烈日中我们同饮一捧清凉的泉水，漫漫征途中我们合乘一车奔向远方。”读到最后一句，我想也许这次探险不知道会有什么样的收获，但是我会经历，我会体验，哪怕只有一点点收获我想也不会违背作者的初衷了吧。

健康到底是什么，这是许多人不停的追问，也是人不停的渴求。

“如果把人间比作原野，每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，这棵植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表着我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。”蒙田说过：世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。从这个意义上讲，心理学不单是一门严谨的科学，也是心灵探险。如何知道自已的心理是否健康？心

灵健康不是一句空话，明了自己的心理结构，是一个系统工程。

在我们成长的道路上，有些人微不足道，有些人却是我们生命中的“贵人”，是你生命中的“重要他人”。什么是重要他人呢？“重要他人”是一个心理学名词，意思是在一个人心理和人格形成的过程中，起过巨大的影响甚至是决定性作用的人物。“重要他人”可能是我们的父母长辈，或者是兄弟姐妹，也可能是我们的老师，抑或萍水相逢的路人。童年的记忆遵循着非常玄妙神秘的规律，你着意要记住的事情和人物，很可能湮没在岁月的灰烬中，但某些特定的人和事，却挥之不去，影响我们的一生。如果你不把它们寻找出来，并加以重新的认识和把握，它就可能像一道符咒，在下意识的海洋中潜伏着，影响潮流和季风的走向。你的某些性格和反应模式，由于“重要他人”的影响，而被打上了深深的烙印。

如果你在空气中，它是一朵蒲公英般的降落伞。

如果你在水中，它是一艘堡垒般的潜水艇

如果你在人间，它是你心灵的风雨亭。

碌碌中我们追求着一份好的工作，追求更多的钱，虽然家庭、健康、友情等等也很重要，但在日常排序中，它们明显地优先于其它——换句话说，我们更迫切、用更多的时间和精力来达成它们。可到了舍弃的时候，它们却成为最先被舍弃掉的东西。

反推过来，人的半生追求的竟是生命中较为次要的东西，而最重要的东西则搁置一边任其发展，甚至牺牲了最重要的东西来达成次要的东西，想想真是可笑又无奈。

父母是我们的第一任启蒙老师，父母对我们是有深远影响的

人，父母在我们心目中是什么样的位置，《再选我们的父母》或许可以让我们来思考怎样来做到去正视父母对我们产生的影响，来真正理清楚我们内心世界父母的影子，使得我们能够更好的成长。《墓志铭》和《生命线》则是让我们重新审视自己的人生，思考人生的价值和意义。

心灵七游戏带领我们思考人生，探索人生追求人生的突破口，从而维系健康的人生，值得细读，值得品位。