

力量密码读后感 藏地密码读后感(实用8篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

力量密码读后感篇一

《藏地密码》，一本讲述了以西藏和藏文化为背景的一个全球大探险故事，其中涉及到西藏千年秘史、藏传佛教历史遗案，以及世界上众多著名文化遗迹，被广大读者誉为“一部关于西藏的百科全书式小说”。

一次偶然，看到了这本书，只看了一眼，便被其中的情节所深深吸引。千百年来，西藏一直被一种神圣而又神秘的氛围所笼罩，接受着全世界范围内对其怀有向往之心的人们的虔诚仰望。即使今天西藏已开放为全球旅游胜地，成为大众谈资、文化符号，我们依然对她的历史知之甚少。而《藏地密码》则为我们揭开了西藏神秘的面纱，带领我走向西藏，走进那神秘的古代文明，走进那跌宕的佛苯历史。如果没有《藏地密码》这本书，我们也许很少会触摸到这个神圣地域最不为人知的古老机密。

除了书中唯美的文词，令我感动的还有主人公卓木强巴那种执着、坚持的精神，他为了自己的理想，弃亿万家产于不顾，富有激情，多么自信，勇于追求自己理想的人。即使被最亲密的人背叛，也能在短暂的颓废之后，重新振奋精神，不惧艰难险阻，努力站起来。

追求目标达成的坚定精神，遇到困难勇往直前的勇气，都是我们在生活中，在工作中应该具备的品质。我们应该学习卓木强巴那种需要攀岩，那我就去学习攀岩；需要跑酷，那我就去学习跑酷；需要潜水，那我就去学习潜水；为了达到目的，不抛弃，不放弃的精神。也许我们终其一生都无法遇到这样的故事，但是，我们却终其一生都应该去追求，追求自己坚定的梦想，追求卓木强巴这种顽强的精神。

在唐涛谈论人类的劣性与劣迹时，我甚至找不出话语反驳他的观点，默认了他所说的“人类是这个世界上唯一畸形的存在”，我们是该反省，对于大自然，人类确实伤害它们很深，向它们索取得更多，却从不曾回报过丝毫，如何与这个自然和谐相处或许是我们每一个人应该深刻思考的问题。在生离死别之处，被卓木强巴和吕竞男、亚拉法师那种感情所打动，那是一种信仰，超越了亲人、朋友的感情。他们一生为之守护的，是强巴少爷；他们以命相守的，是强巴少爷；他们存在的目的，是强巴少爷；即使自己牺牲了，也一定要让他努力活下去的，是强巴少爷。那是带着何种信念与期望与坚定。

最感动的莫过于狼群了，在卓木强巴濒危之际，群狼之首紫麒麟带领着万狼奔向卓木强巴，那一刻，我眼眶湿润，激动得发出低吼，我找不到什么言语可以形容我那时的心情。我被震撼到了，被书中的寥寥文字给震撼，被卓木强巴与狼的心心相应给震撼，同时又是说不出的无限感动。人与狼是多么和谐地共存共处，它们和我们是平等的不同物种，我们是可以和它们交流的，是可以和它们成为朋友的，它们也能感受到我们的内心的，这是一种无须话语的心灵交流。

本以为狼群守护保卫卓木强巴是让我最感动的片段了，但是后面，又一次让我为之触动，这一次的感动不亚于前面。卓木强巴临走前，万狼之王——紫麒麟亲自送他，并和他握手，让他触摸自己的毛发，卓木强巴从紫麒麟的颈项处摸出一条项圈，项圈铭牌上刻着“骨头”二字，那是紫麒麟的名字，那是它的主人给它的，它——万狼之王，居然也有它

的主人，它让卓木强巴帮它寻找它的主人，并告诉它的主人它在这里过得很好，告诉它的主人它很思念他，它很思念他，它很思念他，它对天的一声长啸诉说了它的无尽思念，它是多么渴望再见到它的主人。

我真的真的深深地被这头狼感动得一塌糊涂，它这么强大的存在还有它守护遵从的主人，那它的主人可是什么样的厉害的存在，我不知道，我只是深深沉浸在紫麒麟与它主人的感情之中。我发自内心地敬佩。

回首这部作品，我不由地佩服作者何马，感谢他，写出这么好的作品让我看到看完并回味无穷，我也庆幸自己没中途放弃，终是读完了这一整套，甚是欣慰与开心。

力量密码读后感篇二

10021136张露楠

***□66□

每个人从出生的漩涡中挣扎出来，却又要跌入到死亡的漩涡，且又不可避免的要经历悲伤离合。悲伤不可避免，何不争取更多快乐。

看了毕淑敏的《心里密码》，说实在的，并没有获得很大的启示，但却引起我对生活的思考。

每个人都有自己的思想，都有自己的个性，是这世界上独一无二的个体，就像是夜晚的天空中闪烁的星星。因而每个人都有自己的生活态度，有些人喜欢简简单单，有些人喜欢雍容华贵，有些人喜欢轰轰烈烈.....所以不同的人有不同生活追求。人生在世，光阴短暂，何不让自己在更多的快乐中走完自己的人生之路。何必在乎别人的眼光，别人的不解，因他人而烦恼。如果想拥有更多的快乐，就随心而走。会随

心而悦，那就是自己的正确之路。

生活总有不如意的地方，你不能一味的抱怨，一味的抱怨命运的不公，一味抱怨朋友的离弃，一味抱怨工作的不顺，生活就是这样，酸甜苦辣，百味俱全。生活不可能一直是甜的，偶尔会有酸苦辣来做生活的调味剂，就像人生不可能是一路坦顺，偶尔挫折也会在半途中不期遇到，这样的生活才是真真实实的生活，实实在在的生活。这样的生活才会让我们体会生命的多彩，不管是悲痛还是幸福，这都是我们来到世上的见证，也是我们在世上学到的东西。就像作者在书中所说的一样“人不可能总吃细粮，偶尔也一定要吃粗纤维，悲剧、生病、死亡等都是生命中的粗纤维，我们只有安然接纳。就像你不可能要求一个没有风暴的大海。那不是海，那是泥潭”。无论问谁，选择大海还是泥潭，我们都可以心领神会，不答而知。总有人抱怨自己有那么多忧伤，而别人却又那么多快乐，她可知道再快乐的人也有烦恼，也有不可言说的苦闷，只是他用自己的快乐把自己的悲伤覆盖，埋藏。不要只想到自己的悲伤，忽略自己的幸运；不要只看到他人的愉悦，而不闻他人的不幸。从某种程度上讲，一切都是相对公平的，没有得到就无所谓失去，没有失去就无所谓得到，可谓福祸所依，也可谓“当上帝为你关上一扇门的时候，会为你打开一扇窗”。

生活中我们都拥有亲人，朋友或爱人，而当某些人遭遇亲人的背弃时，会因“血浓于水”而原谅亲人。而面对朋友或是爱人的背叛，你也没有资格去责怪他们，因为你没有权利阻挡他们的选择。背叛，也许是他们的错，也许不是他们的错。可即使是他们的错又怎样，何况圣人都会犯错，我们又有什么强有力的理由去批判他们。每个人都有权利犯错，而每个人都有宽容他人的义务。对某些小事情，何必斤斤计较，何不让它随风而去。有些事情，有些人物适于忘记，所以抓紧随风而逝的时间。因为时间是最好的良药，无论你在某时某刻多么痛彻心扉，多么悲痛欲绝，时间会悄悄带走你悲痛的记忆，渐渐地淡忘，甚至消失。

人生是自己的，何不随心而走，随心而悦。当你想哭的时候，就尽情的大哭；当你想笑的时候，就尽情的大笑；当你想发泄的时候，尽情的发泄,,,生命是自己的，人生之路需自己开辟，自己的一切由自己主宰。人生因自我而乐，因随心而悦。

力量密码读后感篇三

好似冥冥中真的有天意，很多事情发生得很突然，一步步走下去，好人真的似有上天眷顾，在危难中能逢凶化吉，用迷信的说法，是上辈子修来的福，却不知道那是一个人自身的精神和信仰所带来的福。正因为如此，在这支由专家组成的探险队伍中，不起眼的强巴少爷不仅是这次行动的发起者和资助者，更是一个精神领袖，每个人都以他为核心而凝聚在一起。他总是在提醒身边的每一个人：我不会放弃梦想，明天，会更有希望。这是一个为梦想而执著的人，这是一个用自身行为感召他人使人追随的人——我们的强巴少爷。

这是我看完这部书最深的体会，有梦想才不会被打垮，对生命的尊重和热爱，是挡不住的人格魅力。无论多么凶险之地，无论什么样的艰难险阻，不放弃目标，不放弃朋友，才能被大家相信依靠，在关键时刻才有上天眷顾。

然而，就在他们距离神庙那样近的时候，为了大家的生命，卓木强巴他不得不放弃，他宁愿放弃自己的梦想也不能舍弃朋友的性命。在他的一念之间，众人经历了各种艰险后最终捡回了一条命。

梦想没有了，等待他的又是什么呢，为了资助这次行动，他花光了上亿资产，存折里只剩下不足三位数。他把自己的公司托付给自己最信任的手下，而童方正设计了一个大阴谋，把卓木强巴的天狮獒犬驯养基地霸占成为自己在上海的方正养獒集团公司，留给他的的是债务，童方正一直不肯与卓木强巴见面，却把他在上海的租住地址公布到网上，使很多受骗上当的人找上门来对强巴殴打漫骂，他所欠的债务何止书面

上，而是天价啊！敏敏因为赌气不再接他的电话，爱情离他而去；特训队被迫解散，曾经患难与共的朋友各奔东西；在生命之门他中了蛊毒；他已经知道自己只有一年的生命了，什么都没有了，他只能醉生梦死.....

如果最后是这种结局的话，对好人也太不公平了，幸好作者在卓木强巴准备和那些玉石俱焚的时候，让他的那些患难与共的队员在最后关头出现他的周围，他们是被他的精神和人格感召而来，放弃了自己原有的荣誉再和他一起去实现他们共同的梦想的。

这是我看这本书的又一个体会，能打垮自己的只有自己，如果你自己不把自己打垮，那么就没有人能打垮你！在任何时候不要全部托付你的信任，那是对可以信任的人。如果对方是小人，你就不能是君子，否则，你会伤的体无完肤，所以，还要长一双慧眼，害人之心不可有，防人之心不可无啊！因为有的人是无心的，他只有利益。对恶人的善就是对好人的犯罪。既然他可以害你，就不要指望他良心发现，再给你一根救命的稻草。

再没有比《藏地密码》更为玄怪的现在传奇了，它用文字的魅力为读者呈现出一系列的精神大餐，让我们欲罢不能，特别是作者的那种“上穷碧落下黄泉”的想象驰骋，令我们惊羡不已，给我们不断的惊喜，情节跌宕起伏、构思精巧，环环相扣，是一部非常值得阅读的好书。

力量密码读后感篇四

《心灵密码》这本书是著名作家、医生、心理咨询师毕淑敏厚积多年之功的一部力作。下面是本站小编精心为您整理的心灵密码读后感，希望您喜欢！

读完毕淑敏《心灵密码》一书，感触很深。一是有感于她对

人性的理解是那么的深刻；二是有感于她对人的心灵深处的秘密的解读是那么的透彻；三是有感于她给迷惑、彷徨在十字路口的心灵指明了方向。读其新书《心灵密码》，更是感到作家把关怀的精力真正触及到了人的心灵深处。阅读这样的书，宛如清冽的山泉，可以洗刷心灵的疲惫与惶然。

初看这本书时，觉得好像都是对女性的关爱和关注的话题，但当你细细读来，又感到对自己的教育工作有着很大的启示。在《批评常常具有破坏力》里，毕淑敏告诉我们：“当一个人觉得没面子的时候，常常也就没有了能力。当你尊重一个人的时候，他就有了更大的能量。需要谨记，批评具有破坏力。慎用批评，无论是对孩子还是大人。尤其是对孩子，让他们感觉羞愧，绝不如让他们感觉光荣与自豪，来得美好。”对呀，作为教育者，竭力呵护孩子的脆弱心灵，珍视孩子的感受，对孩子多鼓励，这样比较温暖和明亮，会产生长远的正面效应。每一个生命来到世界上，都带着千姿百态的特征，等着我们去挖掘。让我们尊重生命中的多样性，让他们更加自由的生长，让我们这个世界更加丰富多彩。

《心灵密码》这本书是著名作家、医生、心理咨询师毕淑敏厚积多年之功的一部力作。她凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景，以深厚的智慧与冷静真切梳理人生顺逆与坎坷，写出了人生的真实，是一本净化心灵的书。看了这本书，你的心灵会安静，心会自由呼吸，也会豁然顿悟。人生的哲理和感悟，此书娓娓道来，令你不舍难忘。这本书能告诉我们：做好自己，做自己想做的事情；听自己心底的声音；学会和自己交流。字里行间，让我眼明心亮。

在《心灵密码》中精彩而充满智慧的文字随处可见。书中有许多小故事，他们就像在黑夜里的一扇有光亮的小窗，将我们的神经重新变得敏感起来。作为教师的我，出于职业习惯，看到关于孩子的话题，不由自主地去重点关注。在这本书中的《安之若素很难办到》一文中，她写到：“孩子最容易受伤，是最容易受到攻击的对象，他们不会还手，受到恫吓就会安

静下来，让成人们觉得恫吓是一种很有效的方法。然而，孩子们像海绵一样，吸收成人世界的怒火，并将其植入了自己的大脑皮层的潜意识。随着他们慢慢成长，他们会在人与人的交往中，不由自主地重复从父母那里习得的方式，以为这是最好的一招，以为这是爱的曲折表达。他们会养成以最坏地心思去揣摩他人的习惯，并将自己的情感包裹在铠甲之中，以为这样才安全。”读到这里，我的心感到沉重。纵观周围所闻所见，与孩子相处交流，面对孩子过错时，恫吓声不绝于耳。只要有孩子的地方，大声呵斥随时可听；训斥场面不难所见。在恫吓训斥时总担心“蚊子一样的声音”孩子听不见，自然调高八度。再想想毕淑敏这段话，却是如此敏锐、如此见地，不能不令人深思。大声呵斥也许暂时凑效，事态暂时平息，真正在孩子内心中是否在接受你的教育？是否明白其中事理？如果与孩子沟通，心平气和，轻声交流，孩子就会安全地倾听，如果没有听懂，也会全神贯注安静地倾听。我想：作为老师该明白如何选择教育沟通方式了。

文章中还这样写道：“安之若素其实是一件很难办到的事情，特别是看着孩子渐渐成长中那无数次的过错，你要心平气和，你要眼睁睁地忍耐一个生手的过失，有时还是很严重的过失。你忍不住要跳出来帮忙，其实这是一次扼杀，你杀死了一次正在成长中的经验……”毕淑敏就是这样提醒你、叮嘱你、期望你。我是老师，就要用我们的爱心，用阳光的心智去善待我们的孩子，在他们幼小的成长阶段，给予每个孩子关注和正确引导。“因为这个阶段，稍纵即逝，对人一辈子影响极其深远。”

看毕淑敏的书，像一次旅行，心灵的旅行。她以文字的方式向我们传授着她用时间、用心血得来的经验；像父母一样叮嘱你：不要陷入人生的陷阱；像老师一样期望你要乐观向上；像朋友一样告诉您要善待自己；像智者一样引导你如何工作、如何生活。

读她的这本随笔，几乎每一篇都能让我掩卷沉思，从她的书

中，无论男女老幼都能找到一些适合自己百读不厌的文章。那些简短的篇章，以深沉厚实的智慧与冷静镂刻人世间的变故与悲欢，让人不得不铭记在心，不断地思索。

“心灵密码，心灵本无密码，但密码又无处不在”。读这本书可以从任何一页开始，对于我来说哪怕读了很多遍，每读一次都有不一样的心灵感受和收获。

生命中是由很多最重要部分组成，感情和理智是我们其中的一部分宝贵财富，有时候，远离就是更深刻的爱戴，而宁静则有一种特殊的力量……，书中的每一个文字，都让人温暖，仿佛自己的脉搏与作者一起跳跃来达到的共识那样心有灵通。

对大自然，她深情的说：“所有地球人，相互之间必须紧密连接。要有悲天悯人之心，不能让高山消融万年雪冠。万物灵长的我们，只有一个心灵的出口，那就是相亲相爱”。

对幸福，她出语不凡：“无数微不足道的幸福堆积起来，如同一滴滴饱含盐分的水珠立体集合，聚成了波涛万顷的沧”。这几句话，让我顿悟，滚滚红尘中，要坚定自己的信念，为自己找个安身立命的支撑点，即使向礁石一样，千疮百孔却仍能快乐的矗立着，从容一生。

世界上最暖人心的时刻，不是夏日朗朗晴空阳光的照耀，而是你我内心的共鸣，了解自己，破译自己的思想和行为，安定的生活，享受持久的幸福，我想心灵密码不过如此。

知道毕淑敏，是从她的那篇关于教育、关于孝心、关于感恩的“提醒幸福”开始的，从那个时候起，就一直很喜欢这个作家。在该书中，毕淑敏将其研修心理学的体会与她开办心理诊所以来的典型案例、精彩故事融为一体，并设计了一些有趣的游戏和排忧解难的小方法，对舒解现代人心理压力颇有益处。

心灵本没有密码，但密码无处不在。在《心灵密码》中，毕淑敏将其师从心理学大师研修心理学的精深体会，与她开办心理诊所以来进行咨询诊疗的典型案列、精彩故事和优美的文字融为一体，讲述了每个人生命中都会面临的共同事件和共同感受，如生离死别、情爱怨仇、成败悲欢、喜怒哀乐；还讲述了许多人遭遇过的心理痛苦，以及许多人正在经历着的现实困惑。毕淑敏希望，这本书有一种让读者在阅读中感动和反思的力量，有一种励志的作用。

书中，作者用那敏锐的目光、宽厚的心怀，睿智的文字，讲述着女人、情感与家庭。如在《我的恋爱为什么总是无疾而终》里，作家借主人公梓怡的故事，最后总结道：“如果你有很多美丽的照片，请不要把自己的家变成展示这些照片的博物馆。那无意中将是一种排斥他人、唯我独尊的信号，说明你的世界里充满了你，让人却步。高傲自恋的女人，在让人欣赏的同时，会让人远离。男人和女人都对高度自我的人，敬而远之。”这些缠绕在我们身边的琐事，或提醒人们关注感悟幸福，或引发思索、联想，令人生出无限美好的情愫。

毕淑敏的书中，有的只是生活，真实而美丽。她不像学究们舞文弄墨，不像教授们高深说教，不像时评家语锋犀利，不像青春写手愤世嫉俗。诸如在《让女人丑陋的最根本原因》里，作家写道：“女人会不会因为心理不健康而变丑，我不敢打包票。因为心理不健康而导致身体上的病患，却是千真万确的。为了不得病，为了不变丑，人们只有更多地让爱意充满心扉。”这样的文字，折射着女性水样的光华，如一剂心灵处方，文火清蒸，给人恰到好处的滋养。

作者还对人类的命运进行探究，对深层的人性进行审视。比如在《向一个小斑点致敬》里，作家提出：“人到了最后的关头，能够完成的，就是在身边咫尺之遥的范围内极简单的动作了。我由此想到，如果你有什么要说的话，一定要尽早说，不然就无人能听到。如果你有什么要做的事，要趁着血脉充盈之时赶快做，不要等到心有余而力不足。”此刻，作

家所描摹和传达的意境，或者是因为我们见惯不怪的麻木，或者是因为压根儿就没想到，总会产生一种与众不同的新鲜与惊愕，拓展了我们的思维，获得一种阅读的快感。

在《心灵密码》中，类似这样精彩而充满智慧的文字随处可见，书中还有许多如何排解人生苦痛的小故事，它们都会像是我们黑夜里看到的一扇有着亮光的小窗，将我们麻痹了许久的神经重新变得敏感起来，恢复我们对生活应有的感知能力。蒙田说过，世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的密码，了解自己，是一切成功的基石。

给读者的印象最深的，就是作者说的“世上没有不劳而获的事情，对幸福愉悦的感受也是如此”。名医很多，作家也很多，但作家兼医师的人不多，能治病又能医治心灵的人也太少，毕淑敏做到了，而且还做得很好。毕淑敏用她温馨的感悟与思索，激发着我们对真善美的不懈追求，读该书最大的收获就在于此。

力量密码读后感篇五

核心摘要：一位电脑专家曾经抱怨，有些从没用过电脑的人第一次买了电脑之后，暴跳如雷地打进，说买回去的电脑用不了。事实上，不是坏了，而是他们不会用。

一位电脑专家曾经抱怨，有些从没用过电脑的人第一次买了电脑之后，暴跳如雷地打进，说买回去的电脑用不了。事实上，不是坏了，而是他们不会用。

绝大多数人都知道，当我们买回一台电脑后，即便不去上电脑课，至少也应该阅读电脑的使用说明书。可是，当我们面对自己的心灵或精神世界时，却经常天真地希望他们能够管理好自己，流畅自如地工作。因此当我们的内心出现困扰时，

我们不会想到，竟是因为我们太不够了解自己。而且我们甚至没有意识到我们对自己的无知，于是没有重视起来，没有拿出像研究电脑一样的热情去了解自己。

人们似乎已经默许了一种观念的存在，即：“只有在出现问题之后，我们才需要审视自己的内心世界。”每当这时，我们往往会致电专家（医师、心理学家、牧师、精神导师等）或是信任的长辈、师长，确认自己到底是什么地方出了问题、存在哪些不足，或是萌生了什么罪恶思想，从而导致了问题的出现。这就好比我们在一部出了故障的机器上寻找有问题的零部件，然后找到后再把它换掉一样。

但很多时候，有关内心的事，并非器质性的问题，换了就能解决问题。我们该做的不是去咨询他人要怎么办，它真正需要的，是我们有更多的耐心去了解自己的内心。

我们这个时代涌现出许多自我帮助题材的书籍，其中不少都取得了成功，说明人们已经开始渴望为自己的心理健康和精神发展而负责。大多数此类书籍都着重于向我们阐述自己到底出了什么问题，然后再告诉我们怎样做才能让自己变得更好。

这是件好事。但说实在的，没有人比我们自己更了解自己了。书上说的，只能作为一个参考，而真相如何，还需向自己的内心要答案。

值此，我们可以把《性格密码》当成是一本关于心灵世界的使用指南，或是一本辅助你读懂内心世界的参考书。

本书借用的是瑞士心理学家荣格的理念和方法。他认为，在人类的精神世界中存在一种深沉而长久的模型，其能量和存在不会随着时间的推移而减弱或消失。他将这些模型称之为“原型”。用荣格本人的话来说，这些原型可能存在于“集体潜意识”或“客体心灵”之中，它们甚至还有可能

被纳入人类的大脑，成为其组成部分。

荣格在病人的梦境、艺术和文学作品以及神话中发现了这些原型，并且针对它们开发出了各种治疗方案，譬如说梦境分析、活跃的想象练习，以及在清醒状态下对原型尺度的剖析。通过治疗，有些患有严重情感和心理健康疾病的病人的病情大幅好转，甚至治愈。

受荣格启发，本书中描述了6种可以帮助我们完成生命之旅的精神原型。希望你可以通过它们得到一些启示，顺利通过成长过程中那些不可预测的困境和难关，无论在前进的道路上遇到何种挑战，都可以从自己的内心汲取到应付挑战所需的全部资源。

力量密码读后感篇六

《藏地密码》这本书让我一下子想起来曾经看过的《狼图腾》，那书曾深深地吸引了我，让我对狼这动物产生了好感，尤其对西藏这个神圣而又神秘的雪域高原怀有向往之心和虔诚的仰望，让我有一种想去西藏的冲动。

我把《藏地密码》1—8全部读完了。书中对西藏的佛教、传说及历史详细地进行了介绍。藏传佛教、藏獒、西藏传说、民间传诵的隐秘历史、史诗、藏族地区神奇和无限美景都在这本书里得到了完美的聚合。小说不仅混合了谋杀，侦探，解谜，悬疑，追捕等元素，又加进了大量西藏史、宗教史、象征学等文化佐料。读后让我对西藏的认识又进了一步，尽管我个人认为故事中仍旧有很多不尽如人意之处，但是总体来说，还是很值得一读的。不读故事的惊险曲折，只读故事中对大自然的那种唯美的描写，就深深打动了我。

在这惊心动魄的“长征”路上，他们遭遇了各种匪夷所思的事物，历尽生死，终于慢慢接近藏地古老历史的真相——藏地

灭佛，难以计量的佛门法器珍宝典籍被忠诚的僧侣艰辛转移。多少年来，闻风而至的探险家和国家级考察团，只留下了通往雪山的背影……《藏地密码》要追寻的，正是关于藏传佛教隐秘的真相。

同时，我也被卓木强巴那执着、坚持的精神所感动。卓木强巴为了自己的理想而弃亿万家产于不顾，他是多么的富有激情、自信、勇于追求自己的理想。他有着常人难有的毅力，许多难以想象的磨练他都克服了。我想，他寻找紫麒麟的路途一定比唐三藏西天取经的路艰难的多。心中又生起了对卓木强巴的崇敬之情，他的精神永远值得我去学习。

或许我们一生都无法遇到这样的故事，但是我们应该用一生去追求，追求自己坚定的梦想，追求卓木强巴这种顽强的精神。

力量密码读后感篇七

6月16日，我有幸听了于春祥老师的《发现高效课堂密码》的报告，感触颇多。作为一名年轻教师，一直疑惑什么才是真正的道德课堂？什么才是真正的高效课堂？听了于春祥老师的《发现高效课堂密码》后，才觉得豁然开朗，解开了我心中茫然，真是让我受益匪浅。

《发现高效课堂密码》报告分为“课堂信仰密码”、“课堂模式密码”、“师生关系密码”三大内容。于老师以有条不紊的逻辑，以在和我们拉家常般的平实的语言，在循循善诱中带着读者一步步揭秘高效课堂：沟通知识、生命、生活之间的额联系，是课堂效率的应然内涵。正如于春祥老师所言，课堂因展示而精彩，生命因表达而快乐。听完报告以后，我对自己今后的课堂教学又有了新的想法。

备课时对目标的确定、内容的安排、方法的选择、场地、器材的运用要做充分的思考与准备，并结合五年级教材和学生

的实际，把“过程与方法”融入到课堂中，设计出具体可测的目标。

针对每一节课的学习目标，布置学生学习，把学习目标通过问题给学生提出来，学生在提前预习或学习时，在解决老师所布置的问题的同时，大胆质疑，提出自己的见解。

展示是高效课堂最具革命性的课堂独创。课堂展示要让学生先在小组内展示，然后在课堂展示，展示的形式可多种多样。展示是学生智慧的展现，学生的能力和自信得以升华的同时，团结协作，勇于创新的精神也得到了培养。“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭”，在新世纪没有创造能力，就只能在别人身后爬行。教学最本质的规律就是教会学生学习、教会学生生存，教会学生钻研，教会学生创新，促使学生由原来的“学会”变为“会学”，从而达到教学的目的与归宿——学生独立探究和创造力得到发展。

在学生展示以后，进入生质疑、纠错，师生质疑及师生点拨阶段，在学生有疑问的地方，在学生知识生成的过程中，教师的点拨很重要，而教师点拨效果的好坏，在很大程度上取决于教师引导学生找到的匹配新知识的原型和学生真正的原型相距多远。点拨互动让课堂智慧在挑战中生成。

课堂检测是高效课堂不可或缺的重要环节，是教师了解学习目标落实情况的重要手段，在形式上可以多样设计上结合学生的实际情况作到精练有趣实用固定练习和随机练习结合个人和小组参与结合精心设计。可以检测学生的学习效果，可发现学生对知识掌握的情况，哪些同学已达到了学习目标，哪些同学还有待于进一步提高，下一步教学教师可制定出相应的措施予以帮助。它还可以检测教师的教学情况。教师的备课对学生的学习能力往往估计不足。进行了课堂检测之后，教师才能发现备课中的不足，才能及时的调整方法，改变教学策略，从而达到学习目标的实现。

感谢于春祥老师，让我再一次深度思考我的课堂教学，进一步明确了努力的方向。让我们一起在课堂上开行一列“动车组”，即小组合作学习，相信它会把学生带进一个理想的境界。

力量密码读后感篇八

藏地密码读后感

西藏大小50余个史上谜团都由《藏地密码》揭示给无数的读者，在认真阅读之后，我觉得它传输给我不懈的精神、无尽的正能量，让我始终对着生活的目标前进。

一个拥有1米8身高、养殖藏獒起家、手攥过亿资产的藏族汉子卓木强巴，为了寻找他梦寐以求的藏獒——紫麒麟，创立一支由犬类专家、特种兵、密修高手组成的小队，置身到寻找紫麒麟的百队暗中竞争中。他们横穿过亚马逊丛林，为寻找卷轴线索而走遍了玛雅迷宫，挺进倒悬空寺探索奥秘期间，犬类学家方新双腿骨折，卓木强巴冻去右脚脚趾一只、患过血癌、破产，但他们依然用五年闯进香巴拉——紫麒麟的栖息地——一个未被发现的史前世界，想毁灭世界统治世界的小队终被万狼分尸，卓木强巴如愿找到紫麒麟。

卓木强巴始终明确目标，并用自己意志支撑着，即使他破产。那次，队伍因探究未遂而解散，他回到公司，盯着自己最好合作伙伴把公司贱卖后的公司旧址，尝到被背叛的酸辛。不久后，每天上门讨债的客户不下20个，他，这个曾经心理防线是如此稳固、身板是如此厚实的大汉，病倒了，没错，他患上了血癌。但他得到队友帮助，一直坚定着目标，他用目标所带来的力量毅然来到工木村，用古代换血术治好了病。我总是迷惑在我该明确哪个目标，事实上，我应该把思考花在我明确目标后该如何使目标不受任何干扰地达到。比如我期末复习阶段，我的目标是考好期末考。一般复习阶段就会有大小不一的拦路虎，大则像患重病，小则像手机游戏的诱惑。我就常常遭到小拦路虎的拦路，初期我并不能抵御，手痒痒就玩一会儿，但今天一会儿明天一会儿着实地影响了我的复习计划，一怒之下我删去了手机里所有的游戏，这样的

取舍保障了我的复习，让我达到目标。

《藏地密码》共有10本书，不只是仅仅精彩地纪录了藏族汉子寻找心中的藏獒的一个过程的10本畅销书，它们还是能教会一个人走向成功的10本教科书。