

# 2023年心墙读后感 做内心强大的自己读后感(模板5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了!那么你会写读后感吗?知道读后感怎么写才比较好吗?接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 心墙读后感篇一

细细品读本书，感受作者温柔的力量。作者李莎就心灵成长的话题，从“接纳、坚定、宽容、前行”等很多侧面，用散文叙述的笔法，把个人的思想和感悟进行细致的阐述。针对人生的困境，作者强调增强内心的力量，总的来说，是以改变自己、坚定选择、宽容向善等方法催生读者内心的净化和成长。

严冬之中，蜗牛、熊和蛇要冬眠，在难熬的岁月里，人要蛰伏。本书叙述的就是在一种凛冬肃杀的背景下，人应如何应对。

作者提出一种处事方法供读者思考选择，那就是如果暂时无法改变，不如先接受世界的严酷、生活的艰难困苦，周遭关系的不完美，接纳不是无条件的，也不是长久不变的，不变中求变，作者推崇用内心不疾不徐、自有主张的坚定力量适应、改变，达到质变。生活不顺往往带来的是自我怀疑，因此，作者提出悦纳自己，认为与其自怨自艾、怨天尤人不如向着自己的道路前进，所谓念念不忘、必有回响。

再说说“坚定”，作者在“心有节拍，不被外界带乱步伐”、“得失面前有定力，才能活得有底气”等章节中，从信仰、直觉、自律、放下纠结、面对诱惑等诸多侧面阐释了她心中的“坚定”。现在社会中的确有一种现象，就是年轻人急于知

道怎样是最优选择，人是社会的产物，正是因为社会存在发展失衡的现象，所以人们希望趋利避害，浮躁之心日盛，这也是人之常情，但作为平凡的大多数，虽然许多人没有花费最小的力气获得最大的收益，但为了自己和家人努力生活，努力成长，也是一种踏实和坚定。就像那句很火的话，世界上只有一种英雄主义，就是认清生活后依然热爱生活。

## 心墙读后感篇二

今年暑假有幸拜读了杨敏毅老师编著的《做内心强大的教师——教师常见心理困惑解析》，这是一本针对教师心理困惑进行解惑的书，此书分为四辑，即“优秀到不能被忽视”、“智慧地绕过人际险滩”、“愿你被生活温柔相待”、“拥抱不完美的自己”。这里收纳48个典型案例，每个案例都是一把钥匙，帮我们打开心灵的枷锁。能让我们从中看到自己的影子，实现一次心智成熟的旅程和真正的心灵洗礼，更好地接纳自己。这里教师的每一个困惑，杨老师都用专业的心理角度进行分析、引导、解惑。它能戳中教师痛点，能帮助教师从心理学角度了解自身的困惑，引领教师疗愈内心的伤痛。

### 1、专业发展——优秀到不能被忽视

杨老师说教师成长的有三个阶段第一个阶段是学习模仿阶段，刚刚走上讲台的新教师，他们的目标是站稳讲台；第二个阶段是发展提高阶段，新手教师在向熟练教师转化，这个阶段的教师已经初步掌握了教学的基本常规，渐渐形成了自己的教学风格，但是这种风格还不够稳定。有些教师会在这个发展阶段停滞下来，进入专业发展的“高原期”。能不能在这个阶段有所突破，要看教师是否有勇气挑战自己的舒适圈，不断地进行自我突破。如果能够度过“高原期”，教师就进入了专业发展的第三个阶段，创立并逐步形成自己稳定的特色和风格，从而成为他人学习的榜样，并向专家型教师发展。

所以当你在工作上、专业上得不到肯定、受了委屈，我们常

常会抱怨命运的不公，抱怨领导的不尽人情、抱怨同事的狭隘、抱怨学生的乖戾，那就请你反省一下自己有多少时间在“混日子”，说明你还不够优秀，当你优秀到不能被忽视，优秀到无可代替的时候，你就会豁达了。如果你不优秀，那就是因为你还不够努力，当你努力到感动自己，努力到不可替代，那才是有价值的。

优秀的老师应该是没有面具的，是以真实的面貌出现在学生面前，用爱和信任温暖学生。优秀首先要明确方向，明确自己未来的目标，并为之努力，勇往直前。当你遇到选择困难时候，就问一问自己——我想要什么？我能做好什么？两者的结合点在哪里？选择必然面临舍弃，要的越少，力量就会越集中越聚焦。如果什么都想要，或许什么都拿不到。其次是做好自己，要坚定自己的信念，不能被别人的评价左右自己，要坚持自己的风格，对于别人提出的建议和意见要批判地接受，对于一些事情要有自己独到的眼光和见解，教师尤其不能人云亦云，要有自己的思考力和判断力。

## 2、人际互动——智慧地绕过人际险滩

当你身边存在喜欢“八卦”、搞团伙的同事；当你对待“刺头”学生不用关爱而采用打压方式解决却适得其反，无所适从时；当你面对越来越复杂的家校纠纷，面对越来越难管的学生时，怎样智慧地处理这些人际关系？首先，要有感恩之心。都说前世的500次回眸换来今生的擦肩而过，与同事、与学生、与家长的相遇，在交往中做到理解通融，心想：我们是一个整体。其次与人交往有度。过犹不及，许多事情过了就会越界，就会出格。比如在与同事相处时，对未知的原因，我们如果选择善意地理解，矛盾就容易化解，困惑就容易解开。

对待学生上，老师和学生既不能过于亲密，也不能过于疏离，师生关系既不是相互青睐也不是亲密关系，对学生来说，老师是值得敬重的师长，是值得信赖的导师。老师既要对学生严格要求，更要对学生满怀希望，善加引导。在对待家长时，

要顾及家长的焦虑和需求，然后把你管理班级的长处展现给家长，让他们看到孩子在你的带领下在学习兴趣和学习能力上的发展，这样才会有更多的家长支持你。尤其是作为班主任，是学生、家长、科任老师、校方等多方面的纽带，提高人际交往能力和掌握沟通技巧，能够最大限度地满足各方面的需求。

### 3、婚姻家庭——愿你被生活温柔相待

诸多困惑，我们需要考虑的是找到适合自己的另一半，努力做好拥有独立人格的另一半，平常心共同教育好下一代，各有各的方法，关键在于采用方式是否有利于孩子健康成长，是否有利于婆媳关系、夫妻关系、亲子关系的和谐，是否有利于老人身体健康，自己工作顺利。生活的质量主要还是靠自己，我们要以积极的心态接受人生赋予的角色，努力成为好子女、好父母。

### 4、个人成长——拥抱不完美的自己

常言说“人无完人”；杨老师说“人生有一个四大平衡法则：有利有弊、有升有降、有长有短、有喜有悲”，正是因为每个人都不完美，才会对“完美”有渴求。那么，就让我们拥抱不完美的自己吧，用一种快乐闲适的心情，让我们的身心都能像风一样自由，自由地追求完美。所以从现在开始吧：

#### 1、多看自己一点点。

前一段时间，顾少强老师的辞职信“世界那么大，我想去看看”爆红网络，大概就是因为它承载了每个人心中那份秘而不宣的梦想：我们总是愿意向外寻求，寻求世界的奥秘，寻求他人的理解，寻求物质的满足。但在向外寻求的过程中，我们会变得浮躁和迷失，我们缺少了静静体会的美好。曾子曰“吾日三省吾身”，我们也需要花点时间看看自己，和不完美的自己和解，坚信自己的价值。

## 2、多爱自己一点点。

现在的老师，来自社会和家长方方面面的压力，让教师身心疲惫，一些教师呈现亚健康状态，有些教师年纪轻轻身体却不再健康。所以，为了我们的生命，我们要多爱自己一点点。再忙再累，给自己喘息的机会。于是，“世界那么大，我想去看看”的顾老师出去了，给自己喘息的机会。幸运的是她看了10站，遇到此生的另一半，生下来“小满月”，还在不断行走着！我们没有出去的怎么爱自己呢？我觉得首先要培养积极乐观的人生态度，学会处理压力，培养健康的兴趣爱好，完善自己的爱好，琴、棋、书、画、能让我们心灵宁静闲适。其次要养成作息规律的生活习惯，保健自己的身体。还要花点时间交朋友，周末了别宅在家，放下手机，关上电脑，约上几个朋友，垂钓、购物、吃法、唱歌……高质量的生活不在于钱的多少，而在于自己的安排。

读者诸君，从今天开始，做一个内心强大的教师吧！

一个内心强大的教师一定是一个不断修炼、不断完善、不断成长、勇往直前的教师；一定是有良好的教育认知水平，能面对现实并积极地去适应环境和工作要求的教师；一定是拥有良好的、坚强的意志品质的教师；具有稳定积极的教育心境，教育中情绪稳定、心情愉快、反应适度、情绪自控、积极进取的教师；一定是能适应新事物、新理念，能创造性地工作的教师；一个内心强大的教师一定是一个悦纳自己、理解他人、奉献爱心的教师；一定是拥有和谐的教育人际关系，有健全的人格，能正确处理与学生、家长、同事和领导的关系的教师。

请记住：尊重、理解、接纳、包容是人际沟通成功的密钥！

一个内心强大的教师一定是一个能很好地平衡事业与家庭、处理好内部与外部关系的平衡者；一个内心强大的教师一定是能够真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己的教师；

一定是即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。

## 心墙读后感篇三

《做内心强大的女人》写给每一个想要好好爱和被爱的女人，让中国女性充满正能量的必读书，并非每一段爱情都是喜剧，你需要内心强大；并非每一段婚姻都很美满，你需要内心强大。这本书封皮字字句句都在告诉我们每一个想要好好爱和被爱的女人，无论如何我们都需要做一个内心强大的女人。

这本书的作者王思渔，全书共分了八章节进行了阐述：第一章宠爱自己的女人，连上帝都会宠爱她；第二章懂“心术”才能让男人欲罢不能；第三章相信爱情，但不在爱情中迷失；第四章给幸福加点儿糖；第五章走出两性感情的误区；第六章围城里的婚姻心理学；第七章让事业给女人的婚姻加分；第八章修炼女人的力量——做内心强大的女人。

作者用通俗的语言，身边的鲜活的事例向我们阐述了如何做一个内心强大的女人。

对于女性来说，爱自己是一件重要的事情，爱自己优点和缺点，爱自己的相貌和外表，爱自己所做过的每一件符合道德和法律的事，不管它成功还是失败。爱一个人，只需要爱到七分就可以了，留下三分来爱自己。如果你不爱自己，又怎么可能更好地爱对方呢！不要以为给男人十分的爱，他就会感激你十分。当付出成为一种习惯，被爱也成了一种理所当然。爱是一种习惯，请赋予男人付出爱的机会，同时也给予自己享受爱的机会。

身为女人一定要学会打扮自己，漂亮已成为女人一种奇妙的武器，放弃自己美丽的权利，只会让你变得弱势，虽然世上有天生丽质，但后天的美丽会让你的内心更强大。

女人就应该多看些书，放松心情，多学点东西，时刻提醒自己保持最完美的状态，在别人赏心悦目的同时，自己也感到轻松。女人一定要拥有一份自己喜欢的工作，每个女人都要不断学习，不断进步，大家的爱情才会美满，婚姻才会幸福。

女人要学会示弱，也要勇于示弱，懂得示弱的女人，才不会把自己累得满脸皱纹，满身疲惫。给烦恼清零，给情绪减压。

在一个女人的心灵修炼过程中，我们应该努力让自己的心变得健康、快乐起来，整个人自然也就会变得年轻起来。没有放不下的事情，只有放不下的心情。作为女人，我们一定要做到，发生任何事情都必须积极乐观地对待，一颗积极乐观的心，才会让我们在挫折和失败面前不会容易倒下去。

整本书中充满了正能量的语言，句句真言，告诉我们女性必须保持一颗积极乐观、乐观开朗的心态，好好爱自己，做内心强大的女人，才能在爱情中不迷失方向，才能走出情感的误区，才能把握男人的心理，才能给自己的幸福生活加糖，才能给自己的事业加把力。

## 心墙读后感篇四

我从前可胆小了，是一个胆小鬼呢，有许多事儿对我产生了不好的影响。你们知道为什么我不是以前的那个我吗？让我来讲一讲我和这本书的故事吧。我自从看完这本书，就好像换了一个人似的，二三年级时我总会被欺负，没有胆量反抗，那时候的我是多么的薄弱，但是这本书里提到了不用害怕，如果有人欺负自己就应该合理的解决，只要自己是对的那就可以了，并不需要听别人是怎么说的，得做一个内心强大的我，这句话我牢记在心，如今的我已经做到了，但我相信我一定会更加努力。不是做到最好而是更好。

我最喜欢的一篇是《做最好的自己》。主要讲故事里的苏珊生命虽然短暂但她活出了精彩。在弥留之际依然努力做最好的自己，给了父母以极大的安慰和鼓励。我觉得故事的女主

角内心太强大了，在得了病之后。依然还那么开心，活泼乱跳，将要离开人生的人还努力做好一件事儿，太了不起了。文章告诉我们，有什么理由不做好每一件事儿，不珍惜每一分钟呢？所以我们虽然不像文中的主角那样要离世了，但也要做好每件事，珍惜每一分钟。

其中我还喜欢一篇名叫可敬的杂耍艺人，主要讲的是金无足赤，人无完人，每个人都有自己的缺点和长处，但为什么有的人可以成功，有的人却一直在失败的海洋中沉浮呢，因为成功的人都懂得改正自己的缺点。发扬自己的长处，告诉我们应该要像这篇文章中的主角一样，改变自己的缺点，发扬自己的长处，只有这样，在人生的道路上。才能有所成就。最后。我一定会做一个内心强大的我，像这篇文章里的主角儿学习。（陈欣怡）

## 心墙读后感篇五

“宠爱自己的女人，连上帝都会宠爱她。”打开王思渔的《做内心强大的女人》，首先就看到了这句话，并且一下子喜欢上了这句话。

这是一本女性关于爱情与婚姻的心理指导的书。书中分了七个章节详细解读了女性生活中可能遇到的困惑。从女性要多爱自己，到适当地懂点“心术”，从相信爱情但不在爱情中迷失到给幸福加点糖，从走出两性感情的误区到围城里的婚姻心理学，从让事业为女性的婚姻加分打破最后的修炼女人的力量。书中把生活的道理由浅入深，娓娓道来。

爱自己该如何爱？内外修炼很重要，给男友七分爱，给自己三分爱。选择自己合适的爱，不把该请浪费在没有希望的人的身上。过去的不是最美好的，最美好的只是现在。不管生活怎样，永远相信幸福就在转角处。



喜欢书中关于两性相处的小建议，对男人说话下命令不如改用建议，也要用心分辨男人的建议，这样让自己不断提高，让自己与爱人更加融洽与包容。

想起女友然的事，那是去年的五一，她发觉了老公的出轨，虽然最后因为女儿的调节，两人重归于好，但是她郁郁寡欢了很长的一段日子。就在前几天她跟我说去医院体检，怀疑有恶性病变的可能，这几天真为她捏了一把汗，好在今天结果出来了，只是虚惊一场，于是跟她说：“好好珍惜每一天吧，热爱生命，善待自己，生命里的阳光可以给予的。”她跟我说这一次她老公也受到了很多的触动，对她也极其的好。真希望这样的日子会一直继续。的确，太过执着会让我们活得很痛苦，只有放下才是真正的领悟与强大。很多时候是需要学会真正的宽容的，否则最受伤害的是自己。

有爱，能够爱他人，更能爱自己，有爱的能力的女人最幸福。

作为妈妈，在喆妈公益阅读申请的这本关于女性如何修炼自己的书，好像更有意义，一个妈妈，只有让自己内心强大了，才会更好地潜移默化地影响孩子。而等我的女儿慢慢长成少女的时候，把这本书作为礼物送给她，实在不失为用心等候的惊喜。