

最新灿烂千阳心得体会(优质9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

灿烂千阳心得体会篇一

《灿烂千阳》是我最近阅读过的一本书，由于这本书的作者是主人公的国家籍美国人，因此他描写了在主人公的国家发生的故事，以两个妇女为主角揭示在战争和社会矛盾的背景下，主人公的国家人民生活的艰难，而当全球绝大多数人都生活在安定和谐的国度里时，谁又会在意主人公的国家人民的生活？作为一个有爱国主义情怀的作家，胡赛尼为了展示了主人公的国家的社会面貌和国家现状，引起了深深的思索！

两个少女的童年经历了战争的阴影，因此也没有机会去上学，即便她们都非常渴望获得知识，但这对她们来说实在太奢侈了。在15岁那年，母亲的自杀可谓雪上加霜，让少女玛丽雅姆不得不选择嫁人求得生计，而另一个莱拉也因为战争失去了家人和恋人，被迫嫁人。

两个少女属于不同时代的人，但她们都经历了战乱带来的苦难，家庭面临着生计问题，到处都遭受着压迫，她们的悲痛经历让全世界的读者感受到了和平的可贵。而让她们得以生存下来的力量就是忍耐，国家因为强国的武装力量打击而妥协和忍耐，人民为了苟延残喘的生存而忍耐。

这本书一经上市就得到了广大读者的赞赏和喜爱，看似仅仅描写了两个少女的童年记忆，但实际上是通过她们来回忆两个时代的主人公的国家社会面貌，国家个人民遭受的创伤，老百姓为了生计苦苦的煎熬，这些惨痛的回忆更加让我们珍

惜和平，为了正义而站出来，变得更加勇敢。

灿烂千阳不仅仅是对主人公的国家人民遭受的一切感到同情和怜悯，更是引起我们对“珍爱和平”四个字的思考！

灿烂千阳心得体会篇二

作者用平缓的叙述串联了两位女性的人生、莱拉是不幸的、经受战争失去了父母和哥哥、被炸伤的时候偏偏遇到的是罪恶的拉希德、差点被拉希德置于死地、而她又是幸福的、她有自己的儿女、有爱她的塔克里和和谐温暖的父母、她在黑暗中遇到了玛丽雅姆、一个愿意为她付出生命的人；相比之下玛利亚姆就没有那么幸运、作为一个身份低危的私生女、热切渴望着父亲的疼爱、而因为父亲碍于面子没有给予过她应有的疼爱、后来嫁给拉希德更是苦难的加重、多次流产、动不动的殴打、为了解救莱拉付出了生命的代价、最后也没能够看到父亲迟到的忏悔。

正如哪句话所言、人们数不清他的屋顶上有多少轮皎洁的月亮、正如人们数不清她的隔壁有一千个太阳。对于莱拉来说、玛丽雅姆就是她的太阳、今日温暖平静如月光抚照样的生活、是玛丽雅姆用自己的光芒奋力燃烧带给她的。那灿烂千阳就是美丽的玛丽雅姆、就是她留给她的希望。

她和塔克里新孕育的生命代表了希望、她会拥有一个如阳光般温暖的名字：玛丽雅姆。

灿烂千阳心得体会篇三

读这本书，是因为一个律师的推荐。同时这本书也是《追风筝的人》的作者胡塞尼的作品。

这本书描写的故事发生在阿富汗。

女主人公玛丽雅姆是一个私生女，被当地人所忌讳和厌恶。他的父亲扎里勒很富有，有三个太太，10个孩子（不连她）。他的母亲因为她的出走寻父，而选择了自杀。而他的父亲为了名声，拒绝了与她相见。最后为了不与她同处一个城市，在她15岁的时候，将他嫁给了一个大她20多岁的鞋匠。

她的丈夫拉希德是一个专横跋扈的人，脾气暴躁，喜欢发号施令，并且经常无理由家暴，重男轻女，认为女人天生就应该服从男人，不喜欢女孩，并把玛利亚姆当成奴仆一样在驱使。

玛利亚姆认为自己作为一个私生子，是一个羞耻的人，害死了母亲，被父亲抛弃，走到哪里都将会被人唾弃和指责。她结婚之后7次流产，一次次遭受着丈夫的暴力，忍气吞声，过着没有尊严的日子。

莱拉的父亲是个知识分子，接受过好的教育，却因为战争，父母双亡。在被拉希德的欺骗下，他误以为她的情人塔里克死亡。为了在战争的环境下，保护自己肚子里的塔里克的孩子，忍辱负重嫁给了当时已经将近60岁的拉希德。在生下塔里克的孩子（女）阿拉兹之后，她为拉希德生下了一个儿子。尽管她也经常遭受拉希德的家庭暴力，但是她会反抗，并且经常敢于和他争吵。

在第一次策划逃跑付诸于行动时，因为国家规定女人外出必须有男人跟随，他们的行踪被暴露，没有成功逃跑。不得不感叹于阿富汗歧视妇女的制度，女人像是男人的附属品，不能独立外出，设置各种关卡。

玛利雅姆和莱拉身为拉希德妻子，看似他们之间不可能存在友谊，但是因为他们共同处于拉希德的控制下，都有一颗善良的心，两个人之间有了深厚的友谊，相互做家务和吐露心声。在拉希德几乎要掐死莱拉的时候，一直以来懦弱、胆小的玛丽雅姆杀死了拉希德，让一切苦难从此结束。但是也因

为此，玛丽雅姆一人承担了拉希德死亡的责任，最后被处死，成全了莱拉的幸福。

“如果一个国家的女人没有接受教育，那这个民族将无法进步。”可见受过教育的女人对于一个国家的重要性。当一个女人处于暴力环境下的时候，唯一的办法就是反抗和自强。男女平等才会有幸福的未来。

灿烂千阳心得体会篇四

上星期读完了胡塞尼三部曲里面的最后一部《灿烂千阳》，这本书有人评价说是女版的追风筝的人，我认为不尽然，整本书描写了三个女人的故事，背景很显然也是以阿富汗的战争为主，但没有像《追风筝的人》那样描写了种族净化和歧视，倒是点出了私生子身份和女人的地位，先从玛丽雅姆说起，作为一个私生女，和哈桑的身份是很相似的，主人和仆人的私生子，一辈子得不到承认，一辈子受人歧视，一辈子的哈拉米！玛丽雅姆的父亲虚伪的爱，无情的拒绝和被迫嫁给四十多岁的拉希德，她认为是因为对父爱的渴望和追求，害死人母亲娜娜，一个同样悲哀的女子。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

灿烂千阳心得体会篇五

“灿烂千阳”这个名字，很不错。来自于四百年前的一位叫做的诗人的诗句：“喀布尔每条街道都令人目不转睛，埃及来的商旅穿行过座座市场。人们数不清她的屋顶上有多少轮皎洁的月亮，也数不清她的墙壁之后那一千个灿烂的太阳……”一千个灿烂的太阳，本是诗人最慷慨的盛誉，可它怎能敌得过时间的变迁，敌得过人的欲望呢？战争，爆炸，袭击冲突，政权更迭，难民营，对妇女的压迫制度，饥饿，颠沛流离……书中的种种，让谁都相信，“纵然有一千个灿烂的太阳也不足以再用它金煜的光芒去照亮它阴影憧憧的洞穴，用它稠浓的温暖去掂量它罪恶砭骨的凄凉。”是的，美好的历史，在现实面前，只能是遥不可及的神话，这点，我坚信。

两个主人公，都是极其不幸的，但相较而言，我更同情玛丽雅姆。莱拉有过幸福少年时代，尤其是与父亲和情人塔里克的相处，更是留下了永远的甜美回忆。莱拉也有依靠，或是等待，无论是她和塔里克的私生女，还是她和拉希德的儿子，都是她生活的依靠，抑或希冀。莱拉更有幸运的结局，和自己相爱的人相守，做自己认为有意义的事，以完成父亲的遗志。这一切，玛丽雅姆都没有。作为私生女，玛丽雅姆从一出生，就失去了一切，没有幸福，没有未来。如果她能遵循母亲那番“幸福不可得”的教诲，也许悲惨会来得晚一些。可是她幻想了，幻想着家庭，幻想着幸福。结果呢，母亲自杀，父亲匆匆把她嫁人，或者说是丢弃于人更为恰当！当然，如果能生个孩子，哪怕是女孩，命运还是会有转机，可是偏偏又是习惯性流产。()至此，悲惨命运彻底沉入了地狱深渊，永无天日。

看完，你能说《灿烂千阳》只是一个故事吗？

小说最后，莱拉和塔里克舍弃了巴基斯坦稳定安逸的生活，毅然选择了回到战后的祖国，回到破烂的喀布尔，我想这不

仅仅是一种大团圆式的理想主义，更是一种憧憬吧。

灿烂千阳心得体会篇六

最近，我读了一本好书，它叫《灿烂千阳》。《灿烂千阳》由美籍阿富汗人卡勒德·胡赛尼继他的第一本小说《追风筝的人》之后创作的。

《灿烂千阳》主要讲了私生女玛利亚姆的童年生活在她十五岁生日时一去不复返。生日时因定期探访的父亲没有来接她，她便乘出租车来到她父亲家前，谁知父亲却不给她开门，无奈之下，玛利亚姆只好再坐车回家。没想到她妈妈娜娜在自家门前——一座破破烂烂的小泥屋前的大树旁上吊自杀，灵魂归天。

安葬好她母亲之后，她就被她父亲接到他的宅邸住下。没过几天，她就被迫嫁给喀布尔市中年鞋匠拉希德。以后数年玛利亚姆一共怀了6, 7胎，但每次都以流产告终。与此同时，玛利亚姆受到的待遇日益俱下，越来越多的家庭暴力在她的生活中出现。

十八年后，生活在动荡年代的少女莱拉失去了父母和恋人，因形势所迫她亦被迫嫁给了拉希德。

《灿烂千阳》关于不可宽恕的时代，不可能的友谊以及不可毁灭的爱。它，让我感动。

灿烂千阳心得体会篇七

阿富汗是一个会被人们淡忘的国家，关于的新闻基本都跟战争有关，属于他们的似乎永远都是不平和。但看到《灿烂千阳》这部小说还是蛮震撼的。是书中的时间的让我震撼，将近20xx年，离我们这么近，但却像不属于我们80后时代的中国，甚至可以导致于中国的清朝时代。

第一次看卡勒德·胡塞尼的小说，是经某人推荐的《追风筝的人》，看后还是挺震撼的，两个小男孩之间的纯真友谊，以及阿米尔为自己的那次懦弱一辈子的良心不安，以及一直追逐自我内心救赎。《追风筝的人》高潮和转折点应该是哈桑被侮辱那次，总体而言，整体小说还是趋于平淡细腻的发展的。

《灿烂千阳》给我的冲击远比《追风筝的人》强多了，它描写的完全是一部完全是一部悲剧，两个女人的悲剧，不是三个人，不，或许是那时整个阿富汗妇女的悲剧。有时想想我们总抱怨现代的社会不好，但我们庆幸我们所在的时代，这个中国，它是和平的。至少大多数的我们不用担心温饱问题，不用担心随时而至的炮火取走我们的生命。在一定程度上，我们可以通过途径捍卫我们正当的权益。

小说一开头，就渲染一个女人的悲剧，娜娜，但比起她的女儿玛丽亚姆和莱拉，她还是幸运的吧！至少她有自由，那个时代，让一个女人争取权利，不现实，尤其是一个本就地位低下的女人。玛丽亚姆14岁被逼嫁人，一生无（读书笔记）子女，她自认为这是她害死娜娜该有的报应。整部小说，我认为最悲剧就是玛丽亚姆，莱拉受过教育，至少她的思想一直是自由的，但玛丽亚姆从来都是逆来顺受。是不是一个女人太善良就意味着被伤害，所以我觉得一个女孩子还是泼辣点好，太温柔迁顺，到最后自己都麻木了，女人首先要学会的就是爱自己。

莱拉这个角色是我比较喜欢的，她敢爱敢恨，在那么一个环境，她应该算是个勇敢的女人了。看到最后，知道塔里克并没有死，一切不过是个悲剧，她浪费那么多的青春。不过小说对于她的结局还是完满的。也让我们看到了阿富汗的希望。

这部小说以女性的视角展开的，女权问题我觉得是每一个国家一个时期的必然问题，在中国对于女权现状可是说欣慰，但不是完美。我不敢想象上个世纪阿富汗还处于那么一个封

闭的情况，总觉得他们战火不断，但思想其他应该跟我们处于同一水平线，果然是自己视野狭窄了。

在我心里，一个完美的女人，应该有自己的思想，独立的经济能力，有一个尊重自己，尊重自己梦想的爱人，一个完整的家庭。有强大的包容性，但原则问题从不退缩。为这个目标好好努力。

灿烂千阳心得体会篇八

也数不清她的墙壁之后那一千个灿烂的太阳

这是一本即《平凡的世界》后又一次深深感动我的书，感谢作者带给了我全然不同的感受，让我认识了阿富汗，让我去了解阿富汗人民所经历过的苦难，尽管这苦难或许只是一部分。

作者展示给我的是人性的光辉，人们心底埋葬的'关于希望的种子，无论在怎样艰难的处境，这粒种子永远不会死去，终有一天，希望会萌生出嫩绿的芽，救赎每一个虔诚的人。两位阿富汗出身汗完全不同但又普普通通的女性各自带着不属于同时代的悲惨回忆，共同经受着战乱、贫困、与家庭暴力的摧残，心底潜藏着的悲苦与忍耐相互交织，让她们曾经水火不容，又让她们缔结情谊，如母女般相濡以沫。在不可宽恕的年代，有着无法抹去的记忆，最终，自由与幸福抵达了穿越了战乱的莱拉，用玛利亚姆的生命。这是20世纪70年代到21世纪初的阿富汗，这使我十分震惊，我意外于此般生活竟然在这么近的年代发生，这并不是过去，或者这还是未痊愈的伤疤。

我没法去深刻地体会阿富汗女性的苦难生活，我无法了解她们一生的深重灾难，但是，由她们，我更加感激并珍惜现在的生活，我自由，我拥有自己的权利。我出生并生活在一个和平的年代，一个和平的国度。

我喜欢看书中字里行间传递给我的主人公自我救赎的毅力，她们有她们的信仰，或许我无法完全理解这样的信仰对她们来说有多么重要，但是隐约可以体会，信仰是她们身体中不能缺少的东西，就像大脑，就像血液。但是令我十分悲痛的是宗教往往被用作成有些人实施残暴、谋取私利的幌子，但信仰本身是一件十分美好的事情。

这是我第一次读这本书的零星感受。我相信，它能带给我的远远不止这些。

灿烂千阳心得体会篇九

《灿烂千阳》以两个女人的一生作为主线，讲述了在动乱中阿富汗人民的生活，更让我清晰地看到了生活在那里的女人的不能自主的悲惨命运。下面是本站小编向各位推荐的灿烂千阳读后感，希望对各位能有所帮助！

《灿烂千阳》以两个女人的一生作为主线，讲述了在动乱中阿富汗人民的生活，更让我清晰地看到了生活在那里的女人的不能自主的悲惨命运。

莱拉是幸运的，从小在开明的父亲呵护下无忧无虑地成长，随着房子被击中父母离去，她被希拉德救出，却又被希拉德设下的圈套误以为塔里克已经死去。她想逃跑，但意外发现自己有了塔里克的孩子，为了这个孩子她违心地嫁给了希拉德。但是经历了种种磨难她最终得到了她想要的幸福生活，那就是与塔里克还有孩子们在一起。

玛丽雅姆作为一个“哈拉米”（私生子）从出生便注定了一生的不幸，从那么期盼父亲的到来到去找父亲结果被远嫁到遥远的地方，离开了家，母亲因为她的出走而自杀，希拉德是个残暴专横的人，常常毒打她，也打莱拉。曾经与母亲娜娜在房顶看月亮，在树下看落叶，在河边钓鱼的日子只能是美

丽的回忆，快乐只属于过去。最终，她选择自己一人承受杀人的惩罚不肯与莱拉共同离去。

命运让莱拉与玛丽雅姆相识，并同在一屋檐下受着希拉德的非人折磨，从最初的敌视到后来的亲密如母女一般，莱拉在玛丽雅姆的帮助下(与希拉德对打中打死了他)脱离了苦海，而玛丽雅姆却被执行了死刑。但是玛丽雅姆在最后是平静淡然的离去，她在生命的最后几年得到了莱拉与莱拉孩子真心的爱，她用自己的最后力气帮助了她们，她觉得自己这么做是值得的。而当莱拉回到玛丽雅姆生活的小村庄，见到了玛丽雅姆生前喜爱的毛拉之孙，并打开了玛的父亲留给她的东西与信，莱拉哭了，玛丽雅姆的父亲扎里勒的忏悔与道歉来得太晚了，一切都成为了迟到的爱。

《灿烂千阳》引领着我用眼、用心去领略这个国家的风景、人物、事件，没有机会也不大可能走到更多地方的我，使得书发挥了它巨大的作用，使我这个井底之蛙能够读到并感受到那些未曾感受和经历过的体验。也许我还是不能更深刻的领会书中的内涵，还是无法想象那里的人们的生活状况，对一切仍只是停留在表面，只是肤浅的认知，但是，这已然为我打开了一扇窗，看到更广阔的世界与更纷繁复杂的命运。

初看《灿烂千阳》的名字，我错以为应该是轻松快乐的故事，当翻开书，一页页一字字地认真读过之后，便发现我真是大错特错了，虽然作者为这两个故事设置了还算不错的结局，但其中间的波折、痛苦、欺骗、暴力、水深火热却更让我记忆深刻。不知道灿烂的千阳是否能够最终照耀在他们身上，不知道风筝是否最终能够快乐地飘扬，只有祝福、只有祈盼。当经历了如此创伤的人们重新看见灿烂的太阳与舞动的风筝，那将是一幅更加美好与幸福的景象吧。

胡赛尼在《灿烂千阳》里展示了阿富汗30年历史的揪心记录，一部关于家庭、友谊、信念和因爱得救的极其动人的故事，与其说是一个国家的悲剧史，不如说是一个国家女性的心灵

发展史。

其中之一是私生女玛丽雅姆，有钱的父亲与其女佣所生下的孩子。私生女，这就是她一出生就被贴上的标签，是走在大街上会被扔石头的那种小孩。十五岁的生日愿望仅仅是想去父亲的电影院里看一场电影。而这个愿望让她失去了一切。父亲没有如约来接她，她违背母亲的意愿下山去寻父亲，而他不肯见她，她在外面等了一夜，被送回家的时候发现了已自杀身亡的母亲。随后几天内被父亲的其他妻子迅速嫁掉。嫁给喀布尔四十多岁的鞋匠拉希德。十五岁的纯真少女，眨眼间，失去了父亲，失去了母亲，失去了童年，失去了一生。初嫁之时，玛丽雅姆还算幸福，至少她是这样认为的，至少偶尔还能得到丈夫的温情，但是连续七次流产之后他所能面对的只有丈夫那不知何时会降落在她头上的恐怖暴力。

而莱拉，则是小说的另一个女主人公。她有一个相对幸福的家庭，更重要的是，有一个青梅竹马的恋人。那是邻居塔里克。他可以挥舞着自己的一条假腿像骑士一样为自己的公主莱拉去作战。在战争中塔里克全家逃亡，临行前塔里克和莱拉偷尝禁果，他请求她嫁给他并和他一起走。但她拒绝了，她想起了自己的父母，她不能自私地逃跑，尽管她很想那么做。

战火越烧越旺，莱拉父母也准备举家搬迁。就在搬运行李的时候，一枚火箭弹瞬间就让她父母双亡无家可归了。重伤中玛丽雅姆和拉希德救了她。拉希德垂涎她的美貌并无耻地买通了别人来告诉她塔里克已死的假消息，而她在发现自己有了身孕之后别无选择必须嫁给拉希德，那是塔里克的一部分。

就这样，两个不幸的女人生活在了同一个屋檐下，从一开始的水火不容到后来的如母女般相濡以沫。到最后玛丽雅姆为了莱拉和塔里克的幸福，做出了令人敬佩的、却毁灭了她一生的举动——杀死拉希德，而自己遭到塔利班的枪毙。

读完小说，真不敢想象在今天的世界上，还存在这样的角落，没有生活在那里，真是我们的幸运，当满大街的女生打扮得花枝招展的时候，阿富汗妇女出门还要穿着布卡(布卡由一件完整的外套组成，它在背后拖到地面，前面的长度到臀部或上面一点，眼睛的地方有一张网纱或格子，是一种盖住全身的面纱);我们随时可以出门，而阿富汗女人出门必须要男人陪伴，否则要被惩罚;我们自由恋爱，而阿富汗女孩十五六岁就会被嫁给一个四五十岁的男人，而且，她可能是他的第二个，第三个，甚至第四个老婆。我们在家可以当家作主，而阿富汗妇女在家承担所有家务，还要随时接受抡过来的拳头。这就是阿富汗，一个女性在其中苦苦挣扎的封闭民族，一个饱经战争之苦不能给人安全感的民族。平常，你可能会对现实产生种种不满，但是读完《灿烂千阳》，你就会觉得我们现在的生活是何等的幸福。

用两天的时间，看完了灿烂千阳。依旧如读追风筝的人一样，开始是一种对异域截然不同命运的窥探，最后却是无比的震撼和慨叹。不过，两者应该还是有区别的。我个人认为追是一个故事，灿则是一个社会。灿烂千阳读后感。故事可以很精彩，很动人;社会只能是真实，真实得残忍。

“灿烂千阳”这个名字，很不错。来自于四百年前的一位叫做穆罕默德的诗人的诗句：“喀布尔每条街道都令人目不转睛，埃及来的商旅穿行过座座市场。人们数不清她的屋顶上有多少轮皎洁的月亮，也数不清她的墙壁之后那一千个灿烂的太阳。”一千个灿烂的太阳，本是诗人最慷慨的盛誉，可它怎能敌得过时间的变迁，敌得过人的欲望呢?战争，爆炸，袭击冲突，政权更迭，难民营，对妇女的压迫制度，饥饿，颠沛流离。书中的种种，让谁都相信，“纵然有一千个灿烂的太阳也不足以再用它金煜的光芒去照亮它阴影憧憧的洞穴，用它稠浓的温暖去掂量它罪恶砭骨的凄凉。”是的，美好的历史，在现实面前，只能是遥不可及的神话，这点，我坚信。灿烂千阳读后感。

两个主人公，都是极其不幸的，但相较而言，我更同情玛丽雅姆。莱拉有过幸福少年时代，尤其是与父亲和情人塔里克的相处，更是留下了永远的甜美回忆。莱拉也有依靠，或是等待，无论是她和塔里克的私生女，还是她和拉希德的儿子，都是她生活的依靠，抑或希冀。莱拉更有幸运的结局，和自己相爱的人相守，做自己认为有意义的事，以完成父亲的遗志。这一切，玛丽雅姆都没有。作为私生女，玛丽雅姆从一出生，就失去了一切，没有幸福，没有未来。如果她能遵循母亲那番“幸福不可得”的教诲，也许悲惨会来得晚一些。可是她幻想了，幻想着家庭，幻想着幸福。结果呢，母亲自杀，父亲匆匆把她嫁人，或者说是丢弃于人更为恰当！当然，如果能生个孩子，哪怕是女孩，命运还是会有转机，可是偏偏又是习惯性流产。至此，悲惨命运彻底沉入了地狱深渊，永无天日。

莱拉的遭遇，让我冷冷的悲叹，可玛丽雅姆的一生，却让我静静地生疼，无论是她和父亲的关系，还是她最后做出的选择。说实话，对于他父亲扎里勒，我很难理解。一边，将女儿弃养在泥屋里，绝情而残忍；一边，又是每周四准时探望，小礼物，讲故事，钓鱼，那么温馨，那么美好。一边绝决地将女儿弃之于人，一边又在生命的最后，跑到女儿家门口，苦苦地等待。扎里勒最后的那封信，让我差点掉眼泪，也让我突然明白了，扎里勒之前，其实是始终怀有赎罪的心，可是赎罪求的是心安，它不能等同于共同生活，更何况，那将对现有的身份、地位、家庭带来怎样的冲击。