

最新皮囊读书心得体会(精选18篇)

读书心得能够让我们更好地管理我们的阅读时间和选择适合自己的书籍。下面是一些优秀的培训心得范文，希望能给大家一些灵感和启示。

皮囊读书心得体会篇一

一个看似平凡的书名，背后却包含着那些并不简单的道理.....

本书作者蔡崇达，1982年生人，闽南人。韩寒口中的“写作高手”。现任《中国新闻周刊》执行主编。“南方国际文学周”联合发起人。曾任职于《新周刊》《三联生活周刊》；24岁担任《周末画报》新闻版主编；27岁任□gq□中国版报道总监，为全球17个国家版本的□gq□最年轻的报道总监。

《皮囊》是他第一部文学作品。

第一章节，作者就介绍了他的阿太——一个活到99岁的“很牛”的人。但阿太虽很绝情，但却是作者心灵的归宿。读完这本书已经很久了，但我始终记得作者的阿太所说的一句话：“肉体是拿来用的，不是被拿来伺候的。”

让我印象最深刻的是第八章：“天才”文展。其实书上并没有在天才上面打双引号，但我为什么在上面打了双引号呢？本章节主要讲了黑狗达因病遇见了被母亲带到家里和黑狗达一起玩的文展。从文展的一言一行中，我能看得出他是一个很有主见、很有想法的人，也是因为文展的话让黑狗达的病渐渐好了起来。

文展总是在为未来做打算、定计划，他做什么都很努力。他很清楚自己想要什么，不想要什么。甚至在学习上还精打细

算的，各科成绩都一定要和自己预想中的成绩一模一样，而且是训练自己的领导能力才跟小伙伴玩的。

《皮囊》中这些可在骨头里的故事，那些我们始终要回答的问题……

皮囊读书心得体会篇二

好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一，这句话成为了很多人的至理名言，而我从《皮囊》一书中所体会到的是：透过那皮囊看到自己的灵魂才是我们不断经历的真正目的。

它没有华丽的语言去刻意装饰什么，有的像是一个老朋友一样娓娓道来说着过往。在这本书里，我看到了父亲作为家庭支柱精神之光的中国式家庭的精神命脉，看到了最底层人民面对现实用力强悍活着的尊严和自强，看到了面对生与死人性最初的一面。在这些片段中，我能感受不同人在面对生活的打击下是如何将精神一步步从脆弱的肉体中狠狠撕扯出来的，血淋淋的是阿太的坚强，千疮百孔的是母亲的坚持，还是“藕断丝连”扯不断的父亲的无奈。

99岁的阿太在作者年少时眼中是个无情冷血的人，但在阿太年迈的身躯里，血液里流淌着的是对自由的渴望，骨子里藏着的是对活力的憧憬，然而这一切却只能永远被困在这副苍老无力的身躯中。正如作者在文中的话“在阿太的生活观里，我们的生命本来多轻盈，都是被这肉体和各种欲望的污浊给拖住”。

我认为《皮囊》一书写的最为感人的内容是发生在那二百平土地里的心酸故事。父亲的不幸，母亲维护爱情的独特方式。她一直坚持要把房子建完，哪怕是建完后不久就要被拆掉，她也义无反顾。作者当时很不理解，毕竟自己家过得很贫苦，却还“死要面子活受罪”。然而母亲不管这些，她一直坚持建房子，直到最后，作者才理解，这个所谓的“房子”，是

母亲与父亲爱情的见证。尽管父亲残疾了，去世了，但母亲认为这个房子代表了父亲的脸面，她希望父亲发起的这个家庭看上去是那么健全和完整。

作者的母亲信仰神明，她始终相信丈夫只是肉体的离去，灵魂一直陪伴她左右。所以她问卜，求神拜佛，祈求为丈夫的灵魂找到适合安放的地方。有时候有这种信念是一种好事，起码当你走投无路的时候，你的信念还会支撑着你的肉体一路前行。这一点作者的母亲完美的诠释。

人民的经历是时代的经历，人民的精神是时代的精神，我们是平凡的大众，也是不可或缺的群体，我们是社会的骨血，若是抓不到我们的灵魂，那么这副躯体也只会是奄奄一息。在《皮囊》里，我看到的不仅仅是作者的人生，我也看到了大多数人的生，他们一直在生活的苦难中不断寻找自己的精神信念，努力地在生活着，我觉得这就是生命的意义。

皮囊读书心得体会篇三

《皮囊》是一本很有分量的书，它的两个序者，一位是少年辍学独辟蹊径走出一条成才之路的文坛新秀韩寒，一位是影视歌三栖明星劳模刘德华。

一开始看《皮囊》，其实有些茫然，我几乎看不懂这本书在写什么，不就是说家常、写日记嘛。但是仔细看下来，发现整本书其实极具哲理。

本书一直是以“皮囊”两个字为中心展开的。首先，什么是皮囊呢？按照阿太的说法，皮囊，就是包裹人们灵魂的东西，也就是指人们的肉体。阿太，从来都不珍惜自己的。或别人的肉体，总是随意、大胆地使用——反正这只是包裹自己灵魂的皮囊，也可以说是自己生命的累赘罢了。总之，一句话——“肉体是拿来用的，不是拿来伺候的”。

所以，在日常生活中，不是说要虐待自己的肉体，是不是应该多加磨炼自己的肉体呢？本来，肉体对自己的生命来说就够累赘了，那是不是应该让自己的肉体更灵敏、更具有存在的价值呢？应该让自己的肉体成为自己生命的强大依靠，而不是累赘。让自己的肉体吃点苦，体会世间种种磨难、困难，逐渐让自己活的价值体现出来。

皮囊，也是分臭皮囊和香皮囊的。臭皮囊，是活得空虚的人，他的存在没有任何意义。香皮囊，是活得有价值的人，他们或多或少都为他人、为社会做出了贡献。司马迁有句话——“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”。想必大部分人还是更倾向于香皮囊的。

读完《皮囊》这本书，我受益匪浅。我一定会努力做个香皮囊的。

皮囊读书心得体会篇四

书的最后有这么一句话：

“每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。”

我想这才是为什么这本书这么饱受争议，看到了褒贬不一两极分化严重的书评的理由。

对我来说，很多很多类似的连我自己都未曾察觉到的相似的痕迹，让我实在是太能感同身受那种仿佛是从骨头里抠出来的文章的痛感。书不长，我却不得不迫使自己停下来很多次，去消化里面的情感，平复自己的心绪。

这本书的后半部总让我想到茨威格的象棋的故事：主人公因为太久关在一个狭小的房间里，即使重获自由，当精神紧张混乱的时候，他依然会不自觉地按照房间框出的大小走动。

当时看的时候觉得很震撼，因为我实在是无法可想如何能够在一个人的精神上竖起坚不可摧的牢笼。似乎世界很大，当你站在触手可及的自由里就能够甚至是应该顺理成章地得到解脱与释放。可事实是真正跨不出的是自己心里的条条框框。这些条条框框先天或后天慢慢滋长，不知不觉却也牢固的很。蔡崇达看似活得通透，也不得不承认自己束缚在了这个“框”里。只不过他看着文展，叹着文展，最后在框架里活成了个体面的文展。

皮囊读书心得体会篇五

终于读完了《皮囊》，久久不能平静，深有感触，真的是一本好书。作者从最真实的情感，最平实的语言，写了自己生活经历，骨肉间的故事，像解剖人生一样，剥开生活外壳，展露给你看生活的真实血腥肉身一样剧烈。祈求上天开一点门夹缝，祈求妈放下那包老鼠药。那些带点血腥味的生活片段，让人无法轻易放下和忘记，字里行间的心灵深处的猛烈碰撞。

听说作者写这本书写了很久很久，有人说书名《皮囊》不太符合内容，我却觉得很适合。没有动词，没有状语，只是个名词，只是个个人见解和感受的词，正如贾宝玉形容自己“只是副臭皮囊”。

这让我记起温情而残酷的家乡故事与现实纠缠的影子，谁又能彻底理解生活的本质意义呢？当你觉得你正在受生活的折磨和困境时，抱怨着这一切，你不如看看这本书，你会发现你的生活困境和苦难没想象中那么大，至少你活得比别人幸福。

幸福的皮囊，过完人生才会知道厚薄。吃苦是让你知道你还在经历这个世界的真实存在。每个人都有自己的经历，这一切只是“业”显现罢了，一切只是你脑海里的。

世界很大，也很精彩；世界很小，也很浑浊。有时候我在想，人与人之间的巨大差异，究竟是天生的，还是后天形成的呢？同一个环境，差不多的家庭，却孕育了完全不同的人生。有点让人唏嘘，也让人思考，生命的路冥冥之中是否已经有神明为你安排好了呢，无论我们怎样挣扎，最终也逃不出命运之神的掌控。一切也都是没有答案的，我们唯一可以做的，就是认真地对待生活，生命的每一步，走好每一步。

皮囊读书心得体会篇六

《皮囊》是蔡崇达写的一本童年自传，打开书，迎接我的是纷乱的小镇上发生的人与事，它们如同一个个炫目的烟花在绽开，寻着作者的童年，我理解了各种生活道理。

我最喜爱的是作者的阿太。阿太很惨，高龄时送走了仅仅50岁的姥姥。阿太很坚强，她没有哭，她已经看清了尘世，知道并了解了什么是皮囊与灵魂以及它们的作用，她的身上仿佛散发着一股久经世事所带来的老练。她还锻炼年轻的舅公的皮囊，而她自己，哪怕一把年纪依旧锻炼自己，走路回村。

我看到阿太想把这思想传承下去的渴望。作者年轻时还不理解阿太为何如此的冷漠，如此无情，在小时的作者看来，阿太像一块儿石头，一块儿情感古怪的石头。但随着年龄的增长，他逐渐明白了“皮囊是拿来用的，而不是拿来伺候的”其中的道理，也渐渐了解到阿太的用意。随着作者对阿太的信任与喜爱变得更多，他工作之后，经常去找阿太倾诉，阿太就像是作者的精神支柱。

后来，阿太去世了，整个家庭都蒙着层悲哀，我的心也随着阿太的死沉下去，仿佛整个人都跌进了悲伤的深渊。但我发现阿太在死前没有伤感，在她看来，死只是让她脱离皮囊，使她变得更轻，足以见得她对死看的很开。而在这世上，也有其他的人，他与作者的阿太一样，不是在用欲望去享受着

皮囊，而是让它锻炼起来，为自己所用，不被世上的污浊所动，保持轻盈。

我喜欢这个看透尘世的阿太。

皮囊读书心得体会篇七

母亲在父亲去世后依然信念坚定的要把房子盖起来，是对父亲生前的愿望的延续，也是和父亲爱情的一种象征。后来在父亲走后，母亲热衷去拜访各路神明朋友，可能现在这个时代来看是有点自欺欺人的，然而那确实她对丈夫至深的爱和不舍，是说不出口的爱情，她想用另一种形式再看逝去的丈夫一眼，看她在另一个世界是不是过的安心平和，是不是没有了病痛的缠绕了，也是用这样一种方式支撑自己的灵魂更坚韧一点。是怎么一位了不起的母亲，没有任何抱怨，从未放弃，用自己弱小的身躯一直照顾着父亲，并且微笑着。

中风偏瘫的父亲每天坚持运动，他坚持着自己的坚信。在台风来的时候执着的也要出去，虽然他可能在某个时候内心知道自己已经无法恢复，然而他想总要不被打败的灵魂，他想保持着自己残疾皮囊下傲立的精神。也是那个时候，作者以为他要做的是快速的工作赚钱来维持家里的生计，所以忙去奔波，疏忽着对父亲更多的陪伴，后来，父亲去世，他错过了见他一面的机会。

张美丽被人中伤，排斥，她依然生活的活色生香。后来她被乡亲们讨伐，围剿，她哭着大声说她只是追求了爱情，其他什么也没有做，狠狠的往祠堂墙上撞了去。张美丽的悲哀是小镇闭塞落后的产物，她的勇敢和直接不被人接受，被小镇里的传统认为是放浪的，应该被打压的，没有人会承认自己是犯过错的，尤其是一个闭塞过的群体，不会因为一个人而讨伐自己的过去，所以多年过去了张美丽依然被人用各种言语描绘着。

一个是看起来孤僻却内心宽广能看穿他内心的阿小，另一个是小镇过客穿着小少爷的皮鞋白色衬衫的阿小，有些对香港的欲望，也有与小镇无法融入的骄傲和孤单。两个阿小在一起，好像是作者自己看见身上的卑微和欲望，欲望赢了卑微，旺盛的欲望躁动起来。后来，香港阿小离开了，去了和他应该属于自己的地方，开始了他漫长的孤单。老家阿小拼命的模仿者香港阿小的样子，后来终于归顺命运，在小镇做了一个渔民。作者一个人踏入北京的求学路，开始所有的故事，怀念老家阿小的安逸和小圈子里的光彩，开始理解香港阿小拼命想念自己看见的孤单。那是长大以后的诚恳吧，原谅和接受自己曾经的卑微和欲望，认可小镇的简单朴实，敢于行走在城市间的底气吧。

文展，像是一个精神领袖，拥有自己高洁的思想领域，像个英雄一样清晰的规划实施着自己的未来，启发着懵懂未知的作者找到自己的人生。大概，像神一样的领袖不允许错的吧，所以后来文展把他在城市里无法实现自我计划以及大城市同学的讥讽归责于自己的家乡，他沉沦在自己无处施展的计划里，成了一个无处安身的人。

厚朴，活的热血，狂放，无所顾忌，如同他的乐队名字一样，希望自己就是世界，尝试一切可能性，改变世界。也就像他的名字hope[希望而已。骨子里他是一个循规蹈矩的，像是派对后最后留下来的人，虚弱后知后觉。厚朴的死，我仿佛看见了作者内心的压制，为了在大城市里生活，为了不像文展一样失败，他用力，克制，像沼泽一样看似平静却是不能探索到的深厚。

人生必须要回答的问题，人总要扒开皮囊看看灵魂吧。停下快速奔跑的脚步，思索真正的人生意义和灵魂里的需求，可能人只有在敢于停下来时才不被皮囊所累，而灵魂深处，我们都是想要回家的，想铭记那些曾经遇见的每一个人，虽然一些人皮囊坍塌死亡，曾经活过的精神却是可以不朽的。

皮囊读书心得体会篇八

每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。书籍只不过是一种光学仪器，帮助读者发现自己的内心。

——马塞尔·普鲁斯特

讲真，我真的很喜欢这本书，这次有点赶着看完了这本书，有点后悔没有细细品味。我还会看第二次，等三次…我相信下次看它我会带着另外一种心境，去更好的理解这本书。

好看的皮囊千篇一律有趣的灵魂万里挑一接受着时间的洗礼慢慢品出活着的意义

在作者努力工作想着攒钱带父亲去美国看病的同时却忽略了陪伴，与交流，导致最后父亲去世时让自己留下了许多遗憾，与悔恨。

母亲是个固执，坚强的人，很有性格，她对父亲的那种爱是默默的付出了很多，在某个点上来说很伟大呢。

相信我们周边都会有香港阿小和孤僻阿小吧，不管是哪个阿小他们都挺无助的，个人感觉他们的内心是空虚的。佩服又惊讶作者能够当机立断的做到马上远离觉得对自己有不好影响的香港阿小，我觉得有点难，毕竟有交情。对孤僻阿小的阿谀奉承感到悲哀，没活出自己。

关于厚朴我其实不太理解，我没有这样的经历无法感同身受（我也想疯狂一次）他在追寻他以为的自由，到头来却只是束缚着自己，觉得现在做的那就是自由。活在自己的世界里，走不出来最后导致自杀。但是我觉得他一开始能大方的追求梦想值得敬佩，只是后来却有点变了味。

希望我也能遇上个李大人能在我困惑，看不清楚的时候，一

针见血的指出问题。路灯先生

以上纯属个人观点，说的不好，望多多指教

皮囊读书心得体会篇九

终于断断续续读完了这本散文集的小说，作者是晋江人（大学好友有好几个也是）又是新闻人，所以阅读的时候会有一种莫名的“熟悉感”。

书的前面几个篇章还蛮耐看，收尾的几篇就有些“潦草”，谈谈感受比较深的几个。

开篇的《皮囊》讲阿太对死亡的态度，但更像在讲作者自己的观点，还是蛮赞同的。世间没有不朽的皮囊，终有一天皮囊会崩坏，而心在亮着，灵魂就不会彻底消亡。“生命原本轻盈，被太多欲望的污浊拖住。”

另外一篇写父亲的《重症病房的圣诞节》，细节的地方也直抵人心，大概是我也有相似的境遇。“从走廊的一头走到另一头，恐惧的路就像按照自己记忆走一条印象中很平坦的路，然后突然哪里凹陷了，一踩空，心直直往下坠。”这段走过病房走廊的心理活动，让我想起前几年父母车祸住院时，每天下楼买饭也要走过的那条走廊，有的病房是围坐家人的温暖，有的则是孤独患者的冷冷清清，有的人进来，有的人出去或者再也没出去。

还有几篇关于朋友关于理想的篇章，有些观点耐人寻味，或许能真实地抵达这个世界的，能确切地抵达梦想的，不是不顾一切投入想象的狂的热，而是务实、谦卑的，甚至你自己都看不起的可伶的隐忍。

“人与人关系的建立，显得那么充满偶然又似乎必然，我们

的朋友参与我们的生活，改变了甚至塑造了我们的生活。”这句也很赞同，我在人生各个阶段的重要抉择前，几乎都有朋友的参与，从读书到志愿，从工作到辞职，朋友改变也塑造了我现在的生活。

因为读到了已然存在于内心的东西，所以读的时候才会有流畅的代入感吧……

皮囊读书心得体会篇十

散文集故事《皮囊》，读到第一个故事被吸引住，90岁的阿太说：肉体是拿来用的，不是拿来伺候的，一语中的。

其他几个故事相对平凡，其中《母亲的房子》和《我的神明朋友》，更多展示了父母辈女子的爱情观和使命。第一步是结婚；第二步一定要生出个儿子，让自己和夫君的名字，得以载入族谱，并且在族谱上延续；第三步是攒足够的钱，养活孩子；第四步是攒足够的钱，给女儿当嫁妆；第五步是攒足够的钱，为儿子办酒席和当聘金；第六步是一定要等到至少一个孙子的出生，让儿子的名字后面还有名字；第七步是帮着抚养孙子长大……然后他们的人生使命完成了。

阿小，文展，厚朴在我看来更像作者对自己未来的几种设想。假设我的父母在香港做生意，假设我有一个明确追寻的理想，假设我的父亲鼓励我去体验人生。

《我们始终要回答的问题》也是作者自己纠结半生的问题，“我期许自己要活得更真实也更诚实，要更接受甚至喜欢自己身上起伏的每部分，才能更喜欢这世界。我希望自己懂得处理、欣赏各种欲求，各种人性的丑陋与美妙，找到和它们相处的最好方式。我也希望自己能把这一路看到的风景，最终能全部用审美的笔触表达出来。”

皮囊读书心得体会篇十一

选择《皮囊》这本书，大概是因为作者蔡崇达。一次偶然的机 会，曾听过他的讲座，讲座的具体内容已记不清，但对于那一系列头衔却记忆深刻。曾任职于《新周刊》、《三联生活周刊》。24岁担任《周末画报》新闻版主编，27岁任中国版报道总监，现任《中国新闻周刊》主编。一个80后，从记者一步步做到主编，年少有为，蔡崇达本身就是一个奋斗励志的榜样。出于一种崇拜的心理，我开始阅读《皮囊》。

在书的封面，有这么一句话，“这些刻在骨头里的故事，那些我们始终要回答的问题”。书中的故事，关于亲情，关于故乡。那些问题，关于人生，关于活着。其实这些都是我们每个人需要面对的问题，但因为人与人之间的不同，所以在差异中又存在着共鸣。

书中写的最好的，让我印象最为深刻的，就是第一篇《皮囊》。故事的主人公是作者活到九十九岁的阿太，一辈子活得坦然而硬气。家里人祭祀杀鸡时，有只鸡撒着血在祠堂里乱跳，阿太将鸡抓起，扔在地上摔死，说：“别让这肉体再折腾它的魂灵”。阿太很狠，切菜像切排骨那样用力，甚至有次在切菜时切断了手指，她也只是很淡然地“哎呀”一声，而全家都因此慌乱开来。

阿太最让人记忆深刻的，是她的生活观：我们的生命本来多轻盈，都是被这肉体和各种欲望的污浊给拖住。肉体是拿来用的，不是拿来伺候的。阿太不是什么文化人，只是个神婆，然而这话却说的很有哲理，大概也是《皮囊》这本书的意义所在。我们都是戴着皮囊在世间忙碌的灵魂，这副皮囊的用处就是来经历各种风吹雨打，让灵魂有地方可以安放。

其实我们每个人都活在皮囊之下，皮囊包裹着人心。它可以是温暖的，逸乐的，也可以是疼痛的，脆弱的，亦或是可耻的。我们活在这世上，周围充斥着喧嚣和永不满足的欲望，

我们一刻不停地往前走，却从不曾给自己一个清醒的时刻，让自己从纷扰的尘世中暂时释放出来，思考自己真正想要的是什么。很庆幸，借着读《皮囊》这本书的时间，我认真回顾了自己之前二十几年的生活，并对自己的未来有了明确规划。

评论家李敬泽在这本书的推荐语里说：“人生或许就是一具皮囊打包携带着一颗心的羁旅。心醒着的时候，就把皮囊从内部照亮”。

皮囊读书心得体会篇十二

好吧，我们还剩下灵魂和心。

可是失去了皮囊的灵魂和心是孤独无助的，皮囊，在我们心中不过一副躯壳，包裹着我们本该轻盈的生命，携带着我们孤独流浪的灵魂，唤醒了我们沉睡已久的心。

打开《皮囊》，我看到了凡人难以掩饰的喜怒哀乐。有视人生无常曰正常，顿悟世情或是全心冷漠以保持事不关己的距离，自我保护，也有感性的血肉人生。

李敬详说《皮囊》是认心、认人的书。

我在《皮囊》里看到了“父亲”不久未出现在各种书里的人物。

我看见这个父亲，离家、归来、生病、挣扎、离去。

他怀着固执、顽强、好强的心去争取自尊，然后失败，带着怜惜的挂念离去了。

在这期间，母亲也被照亮了，她不同于其他人，她有她自己

的隐忍，有她自己的坚持，为了一栋房子，不惜倾尽所有，也许，这就是她的坚持吧。

《皮囊》中每个人物都有他自己的坚持，怀着一颗年轻有活力的心历经世事后，变得伤痕累累，但这并不坏，流泪、流血、留下疤痕，然后依旧敏感着，让每一次疼痛的跳动都如同初心。

生命和生活之所以值得过，也许是因为它有限度，它等待着、召唤着人的挣扎、愤怒、斗争、意志、欲望和梦想。

在《皮囊》中，我看见生活中我们应该珍惜的人，还有那些，那些我们始终要回答的问题。

人各有异，这是一种幸运，但人本质上又致，这也是一种幸运。如果有心，我们也许可以看见彼此，映照出彼此，温暖彼此。

世间哪个人灵魂不是念变着这一副皮囊，在这无数个轮目中，找到一副又一副皮囊，又失去。正如阿太所说，肉体是拿来用的，不是拿来伺候的。

认识温暖自己遇到的每一个人，去关心他们，这就是苏珊来塔格所说的人的世界。

《皮囊》这本书是伤心的，也是温暖的，我们能从中读到人间冷暖，世事无常……

皮囊读书心得体会篇十三

它有着浅黄色的封面，寥寥数字，丝毫不起眼的静静的趟在书架上。直到看到它有韩寒、刘德华和李敬泽作序，这才让我好奇：这是本什么样的书，竟劳动这三位不同领域的大腕！

原来这是《中国新闻周刊》前执行主编蔡崇达的第一部文学作品，这位80后的闽南人，用他真挚的语言，描述了坦荡荡的自白成长经历，没有掩饰凡人难免的喜、怒、哀、乐、贪、嗔、痴，他的人生就这样真诚的摆在面前。

整本书有14个小故事、1篇后记，每一篇读起来都有种共鸣感，那种沉重却又如释重负的感觉。如第一篇《皮囊》：一贯坚强的阿太（外婆）去世了，我和作者一样难过。我也有个坚强的外婆。外婆早早的腿脚就不怎么好了，但凡跑腿的事情都是外公在做，即使这样也没见过外婆对什么事情示弱过。几年前外公离世，外婆又摔了一跤，腿脚越发的不好了，连正常走路都成问题。当时我们晚辈都以为外婆撑不了多久，一贯强势的她，怎能受得了无法走路、事事看人脸色的现实。没想到，大半年后外婆居然能借助椅子挪到院外晒太阳、找人聊天了！后来才知道，是外婆逼着我妈妈买了好多止疼片，每天都吃一把，强忍疼痛都要站起来。我每年回家都会去看望外婆，她总是拉着我的手说好多话，我说的话她却因为耳背已听不大清了，但她依然很开心的笑着、颤巍巍的挪着椅子送我出门。

读到阿太留下的话：“黑狗达（作者小名）不准哭。死不就是脚一蹬的事情嘛，要是诚心想念我，我自然会去看你。因为从此之后，我已经没有皮囊这个包袱。来去多方便。”至此才明白，阿太才是大智者。我们的生命本来多轻盈，都是被这肉体和各种欲望的污浊给拖住。

读到强壮的父亲中风瘫痪了，一次次尝试恢复一次次失败，退为孩童，无理取闹，直到去世，作者气急败坏破口大骂时，我的泪水止不住了。这不就是可怕的“子欲养而亲不在”吗？父母亲用他们历经几重苦难的皮囊养育了我们，让我脱离山村在城市定居。他们的皮囊渐渐衰败，已经无力再为我遮风挡雨，他们认为这是在拖累我，不愿和我一起在城市生活。殊不知，只要他们在我身边，就会带来无穷的力量，像小时候依偎在大树下，有着说不出的安宁和踏实。

没有了皮囊，还有灵魂。没有了灵魂的皮囊也仅仅是皮囊而已，没有任何意义。刘德华说，看蔡崇达的书，犹如生命中多添一盏明灯。我想，这盏明灯我需要，你也需要吧。

皮囊读书心得体会篇十四

皮囊这整本书由十五个短篇组成，每一篇都给我深深地压抑感并且会带来长久的沉思。

文中父亲的病重，母亲执意建房子执意向神明倾诉执意做的所有事，可怜的阿小和阿小，疯狂的文展以及最后作者对自己的发问都让我对现实生活中的自己有特别多的思考。

想得最多的是自己未来要过什么样的生活，文中满满的都是对城市欲望泛滥，感情缺乏的吐槽。作者对自己的生活状态仿佛甚不满意，说自己是攀着理想并且拿责任做借口不断逃避真正的生活。

于我来说，城市or乡村；匆匆忙忙or平平淡淡依旧有待考虑，依旧是未知数。《皮囊》没能给我一直的问题做出解答，但是他的想法对我未来选择的形成应该会有影响吧。

之所以说是这本书对我的影响，是因为我觉得很多人在这本书里得到的启示与我相差甚远吧。翻到最后，我在最后一页发现了马塞尔普鲁斯特的一句话：每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。书籍只不过是一种光学仪器，帮助读者发现自己的内心。甚得我心！

这篇读后感有点错乱，不过是真心推荐《皮囊》这本书，很久没有这么喜欢过一本书啦！

皮囊读书心得体会篇十五

进入高中学习生活以后，对文学的渴望愈发强烈，用了四个晚上把蔡崇达的《皮囊》读完了。

我读一本书，喜欢那种前面就把我带入作者回忆的，如果没有，我也会渐渐失去对这本书的兴趣。

好在《皮囊》开头是以一个顽强的阿太将我拉入故事，99岁的阿太，正处于高龄的阿太用一句“肉体是用来用的，又不是来来伺候的如果整天伺候你这皮囊，是不会有出息点，只有会用肉体的人才会有出息”诠释了书名的意义，为后文阿太的去世埋了伏笔，也奠定了这本书的感情基调。

黑狗达在小的时候结识一个伙伴，他的名字叫文展，他“天才”的名号在当时小镇几乎是无人不知的，可是最后外界的影响使他误入歧途，他还觉得是黑狗达不懂他的初心，两人的路想不通的路延伸。

不仅如此，这本书还塑造了不同的形象：满嘴“世界”和“理想”而被现实沉重打击的厚朴、被小镇古制旧俗扼杀生命的美丽少妇张美丽、来自不同世界的阿小……一个个人物在纸上演示鲜活的形象，揭示旧时期封建思想的危害和别样的小镇风情，诉说的不同的人的不同人生。

黑狗达经历了很多，也承受了很多，即使是下葬的阿太和父亲，亦或是误入歧途的文展和厚朴，他都仅仅看着，无能为力，唯一的是，他可以将这些写进书里，去宣泄。

最后结尾，这本《皮囊》里我最喜欢的一句话：“对那些我正在爱着或者曾经爱过的人，我希望你们明白，我多希望付出所有为你们停留，如今我唯一能做的，就是把你们刻在骨头里即使时光列车拖着我的肉体前行，至少你们的名字和名字牵扯的记忆，被我带走了，这是我对时间能做的唯一反

抗。”

皮囊读书心得体会篇十六

借用马塞尔·普鲁斯特的话，“每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。书籍只不过是一种光学仪器，帮助读者发现自己的内心。”三天读完此书，相似出生境地一步步并入城市生活的我好像过电影般硬生生的回到童年待过的乡村，学校，一个个活生生的面孔快速的在脑海中闪过，这期间也有对过往的种种质疑，追忆，探究和假设。

反复又把我带到那个从小酷爱读书，急于借此了解世界，和自己内心对话的影子前，似乎过去的这些年都白过了，如同作者一样，到现在都没明白我究竟要怎样的生活，怎样回答我直面的人生，总感觉被现实的世界拖着在蹒跚踱行，突然明白为什么有时候会莫名的焦虑和愤怒疑惑无奈！不得不说，文中对于人物内心的独白雕琢的务实而细腻，是我喜欢的风格，潜意识中享受于此的同时也在将其归于自己语言的储备库中，想想哪天自己也能以这样的笔触描述活生生的自己及逝去的日子，该是多么美好的事情！

皮囊读书心得体会篇十七

一个看似平凡的书名，背后却包含着那些并不简单的道理.....

本书作者蔡崇达，1982年生人，闽南人。韩寒口中的“写作高手”。现任《中国新闻周刊》执行主编。“南方国际文学周”联合发起人。曾任职于《新周刊》《三联生活周刊》；24岁担任《周末画报》新闻版主编；27岁任gq中国版报道总监，为全球17个国家版本的gq最年轻的报道总监。

《皮囊》是他第一部文学作品。

第一章节，作者就介绍了他的阿太——一个活到99岁的“很牛”的人。但阿太虽很绝情，但却是作者心灵的归宿。读完这本书已经很久了，但我始终记得作者的阿太所说的一句话：“肉体是拿来用的，不是被拿来伺候的。”

让我印象最深刻的是第八章：“天才”文展。其实书上并没有在天才上面打双引号，但我为什么在上面打了双引号呢？本章节主要讲了黑狗达因病遇见了被母亲带到家里和黑狗达一起玩的文展。从文展的一言一行中，我能看得出他是一个很有主见、很有想法的人，也是因为文展的话让黑狗达的病渐渐好了起来。

文展总是在为未来做打算、定计划，他做什么都很努力。他很清楚自己想要什么，不想要什么。甚至在学习上还精打细算的，各科成绩都一定要和自己预想中的成绩一模一样，而且是训练自己的领导能力才跟小伙伴玩的。

《皮囊》中这些可在骨头里的故事，那些我们始终要回答的问题……。

皮囊读书心得体会篇十八

读这本书的时候，总是会让我去回忆我的童年，会想起那些已故去的人，听妈妈说小时候抱着我长大的曾祖母，依稀还记得她坐在房檐下的样子，又依稀还记得她去世时妈妈让我磕头我却死活不肯的画面，小时候总给我留着许多糖的外婆，她去世的时候，我却因为所谓的工作没能见最后一面，可是她一直在我脑海里，她驼着背慢吞吞的为我们做饭，她佝偻着身子从柜子里拿出攒了好久的糖果，她轻声呵斥着冲我们嚷嚷的大黄狗，还有幼时一直害怕的外公，他在家时困了总不敢睡着，很害怕他拿鞋底板把我们给拍醒，有时实在太困了，就躺在他经常躺的摇摇椅上摇晃着，等他一回家就马上惊醒了，他一辈子直到去世都总想着我外婆，外婆先走，他

却害怕外婆的棺太小不够住，死活要把自己的给外婆，自己却永远躺在那个连自己都放不下的棺里，开棺的时候我终究是没忍住痛哭流涕，哪怕到现在想着他最后的样子，我依然忍不住泪目，他给我留下最深印象的不是对我们的疼爱，而是对外婆的疼爱。

其实自从我长大后，很少去回忆自己的童年生活，我每次很用力的去回忆，却总是什么都想不起来，读这本书，却总是勾起我的回忆……回忆那个我不知道到底爱还是想逃离的家乡。。。。。。