

# 最新细米读书心得(通用7篇)

在写工作心得的过程中，我们能更好地认识自己，提高自我管理能力。在这里，我分享一些培训心得的范文，希望对大家的写作起到一些指导作用。

## 细米读书心得篇一

《我与地坛》是史铁生的散文代表作，是他十五年来摇着轮椅在地坛思索的结果，文章中饱含了作者对人生的感悟，对亲情的讴歌，朴实的文字间洋溢着作者心灵深处的情感，是一部不可多得优秀作品。

史铁生在二十一岁时因腿疾回北京住院，从此他再没有站起来，在人生最狂妄的年龄忽地失去了双腿。这惨痛的灾难降临到了他头上，对一个年轻的生命来说如雷轰顶。用他自己的话说是“曾一连几个小时专心致志地想关于死的事情”，在经历了一次次心灵与死神的斗争之后，他最终拒绝了死亡。是母亲的爱唤起了他的意志，他决定把自己的心变成一片沃土，母亲已在这片沃土上洒下了第一把种子。然后，是一对老夫妇、一个唱歌的青年、女教师、长跑运动员、弱智的女孩……无数次给作者鼓励和感动的人无心地创造了一片生命的森林，作者在这里找到了生命的意义，坚强地走了过来。

然而，面对挫折和苦难，有些人却选择了亲手扼杀自己的生命：法国著名作家莫泊桑用裁纸刀割开了自己的喉咙；西班牙作家马利亚诺·拉腊的住宅里响起了沉闷的枪声；德国剧作家克莱斯特和陪伴着他的妻子一起自杀；中国当代诗人海子在留下一句“面朝大海，春暖花开”后，卧轨自杀……这些事实让人触目惊心，追其根源是对生命的不负责，对生命的不重视，其留给世人的只有感叹和惋惜。

生命对于我们每个人来说，都只有一次，对于这仅有的一次，我想我们应该好好把握。诚然，人生难免有许多坎坷，但这不应成为逃避生活的理由，又有哪个人的一生是一帆风顺的呢？与其悲伤痛苦，草率结束自己的生命，何不将它看作是生活赐予我们磨练自己的机会呢？不经历风雨怎能见彩虹，正是有了这些磨练，才使我们体味到人生的乐趣。我们应该懂得热爱生命，重视生活的磨练，体验友爱、负责、学会珍惜自己，省悟生命的意义与价值。古人尚知“留须蓄发”，谓之“父母所赐”，我们当代青年又岂能不珍惜自己的生命？尊重生命，是一个生命最起码的责任；尊重生命，是一个生命对他的母亲的敬重。

作者朴实的一句话应当成为名言：“儿子的一切苦难，在母亲那里都是加倍的。”这让人脑海里立即涌现出朱自清散文里父亲去买橘子的背影，也让我想到母亲戴着花镜坐在灯下为我织毛衣，深夜里为我掖被子的情景，我们应该懂得亲情。自己了却了生命，逃离了痛苦，却把痛苦转移到母亲身上。难道，我们的母亲天生就是来为我们承担苦难的？难道，你真的忍心你的母亲注定成为世界上最痛苦的母亲？难道，你真的愿意让你的母亲在夜深人静的时候独自哭泣？母亲深深地爱着我们，为了自己的孩子，默默奉献着自己的一生，她为我们这些孩子做的太多了，而我们又能为母亲做些什么呢？即使我们不是为了自己活，也算是为了爱我们的母亲，报答我们的母亲而活下去，否则会把她的心伤透的。

## 细米读书心得篇二

今天我得起到了期盼已久的一本书——《假如给我三天光明》。这本书讲述了美国女孩海伦一生的奋斗过程。海伦出生的第二年，一场突如其来的疾病，让她失去了光明和声音，从此黑暗与沉寂伴随了她的一生。在这样的境遇里，她靠手摸老师的嘴唇变化来学习说话，勤奋学习，最后从哈佛大学毕业，并创造了聋哑人会说话的奇迹，还成为了一名优秀的

作家、教育家、演说家。

在书中，我感受到了海伦的艰苦。海伦为了开口说话，她靠手摸老师嘴唇、喉结、舌头和面部表情的变化，非常用心模仿老师的每一个动作，来练习发音、说话。有时要经过十几分钟，甚至几个小时的练习，才能发出一个标准的发音。而在这练习期间，失败和疲劳常常如影随形，也常常让她灰心丧气。但是她又想到再坚持一会儿，就能准确发音了，就能让家人看到她的进步，又让家人露出满意的笑容。这就让她有了无穷的勇气和战胜一切困难的坚强信念。

我从海伦身上悟出了一个道理：一个人必须拥有乐观向上、永不轻易放弃的精神，这样才能在黑暗中找到光明，才能在坎坷和挑战中不断前进，才能在逆境中获得新生。想想我呢。我遇到一点困难就退缩。爸爸妈妈经常提醒我，我老是改不掉。记得有一次，我有一道数学题不会做，我马上跑去问妈妈该怎么做。妈妈提醒我，让我好好想一想，再试着做一做，可我却没有思考，过了2、3分钟，又去问妈妈。妈妈看了看题说：“你看……”

听完后我恍然大悟，这种题我以前做过，当时我应该好好想一想，就可以做出来。我感到非常愧疚，下定决心要改正这个缺点，遇到困难时，应该多动动脑筋，多思考，多想一想解决办法，不能什么都依靠别人。

### 细米读书心得篇三

当我迫不及待地读完玛格莉特·亨利著作的《风》时，我感动得流下了热泪。这是一个发生在两百多年前的一个传奇。如风的闪在一次次命运的捉弄下埋没于嘈杂的市井当中但在不断的抗争当中，成了英国有史以来秀的赛马品种。我不禁被阿格巴和“闪”深深地感动了，这里面的一幕幕让我看到了阿格巴的执着与历经艰险的经历中体现出的爱与责任力量。

这是一个身怀绝技者怀才不遇与忍辱负重的故事；那是一个神圣的斋戒日，虔诚的回教徒每天从日出以前的黎明到日落都要不吃不喝，一直到日落以后才可以进食。这一天晚上，由于斋戒日因缺少食物的母马生下了一匹小巧，玲珑的小马，阿格巴为它起名为“闪”，也就是阿拉伯语“太阳”的意思。胸前的麦穗纹(象征着一生都会很不幸)后腿的那颗杏仁般的白色斑点(象征着急速的记号)，为阿格巴和“闪”今后的遭遇买下的伏笔。不几天后，“闪”的母亲就死了，因饥饿而奄奄一息的闪，阿格巴怕它离开自己，便用自己和别人讨得骆驼奶和野蜂蜜喂养，才得以让奄奄一息的闪活了过来。从此阿格巴开始执着的追寻“它将会如沙漠的风一样迅速”的梦想，开始了他和“闪”爱与责任的路途。

从此，瘦小，皮肤棕黑的哑巴阿格巴成为了闪的“母亲”，在“母亲”的照料下，闪的肌肉和肌腱越长越结实了。过了两年，闪应验了那颗白点的预言——而且跑的比它的母亲还快——闪都能跑赢所有的马儿。它似乎并不知道，自己和其它马儿一样是四只脚的地上动物，它奔跑的模样仿佛是个会飞的东西，乘着风的翅膀来来去去。读到这里，我已经完全不怀疑那颗如杏仁般大小的白点——象征着急速的记号。它已经具备了“如沙漠的风一样的迅速”的骏马了，可怜的哑巴男孩阿格巴会因此改变命运吗？我默默的为他们祝福。

可是，现在那麦穗纹才开始带给他们厄运，阿格巴和闪的命运注定是曲折的。似乎作为全摩洛哥这个国家跑得最快的马儿就行了，但是他们又做为摩洛哥送给法国小国王的礼物——路易十五国王陛下的礼物，漂洋过海历经四个星期的苦难终于到达了巴黎，似乎“麦穗纹”的厄运，但实际上是贪婪的船长和受两位老人的名义上的法国国王造成了阿格巴和闪在巴黎不幸的遭遇。一匹急速如风的马儿拉着“可耻的货车”，这还不算国王的厨师竟然背着阿格巴将闪低价的卖给了残暴野蛮的马车夫！阿格巴为了找到他的闪开始到处流浪他遇到了好心的巧克力老板成为了唤醒人，也有了一只“老疯猫”做伴，并且和闪一起作伴，成了马车夫“一毛钱也不花，

也不用付任何责任的奴隶。”读到这里，我感受到了阿格巴的勇敢和对闪的爱，感受到了船长，法国国王，公爵，马车夫等人心里的残忍和阴险。

## 细米读书心得篇四

暑假期间读了一本书，它是我国的四大名著之一——《西游记》，这是一部长篇小说，主要讲述了师徒四人去西天取经，一路上经历了九九八十一难，最后取得真经的故事。

在《西游记》中，最忠厚老实，任劳任怨的是沙僧，一路上都是他默默无闻地挑着担子，没有喊一声累一声苦，他对师父忠心耿耿，虽然武艺不是最高的，但每次妖怪来抓师父的时候，他从不退缩，一马当先。

猪八戒长得肥头大耳好吃懒做，又重视物质享受，遇到困难的就喊散伙，看到好吃的东西就自己先吃，也不给师父和师兄们留一些，让他去探查路的时候都能睡着，最后回去的时候后还骗师父。

我最喜欢的是孙悟空，本领高强火眼金睛和七十二变，在《西游记》中最为精彩的片段是“孙悟空三打白骨精”，孙悟空用火眼金睛一看就揭穿了妖怪的计谋，一棍打跑了妖怪，唐僧却以为孙悟空是在残害生命，把他赶回来花果山。但是，当唐僧被妖怪抓走，猪八戒去花果山向孙悟空求救的时候，他不计前嫌，毫不犹豫地答应了，最后利用一身的本领把唐僧救了出来。

师父唐僧是一个心地非常善良的人，连一只蚂蚁都不忍心踩死，但却总是犹豫不决，而且不能吸取从过去的经历中教训，常常错信妖怪。最后，师徒四人通过努力，取得了真经。

这本小说中的每一个人物都有一个鲜明的特点，每个特点都被表现的活灵活现。看完这本书后我明白了这个道理，要想

取得成功，不能光靠单打独斗，要懂得与他人合作，扬长避短才能有所成就，正所谓“三人行，必有我师焉”。

## 细米读书心得篇五

《小猫出生在秘密山洞》这是我暑假里读的第一本书，是《笑猫日记》系列书中的一本，读后感到既有趣，又悲伤。

书的主人公是笑猫和虎皮猫。故事讲了虎皮猫生了四只小猫，它们分别叫胖头、二丫、三宝、小可怜。小可怜是最瘦弱的一个，在全家万般呵护下，它越来越健康。老老鼠是笑猫的朋友，它要去洞里和笑猫过大年初一，但是它怕虎皮猫吃了它，就穿上熊猫的衣服去笑猫家，还送了精美的礼物，但是虎皮猫闻到了老鼠的气味，钟声敲响了，老老鼠马跑了。冬天快过完了，突然寒风吹来，山洞虽然被大家用身体堵住了，小可怜还是遭到寒流袭击，被冻死了，它们全家很伤心。

这个故事告诉我们，生活中有高兴也有悲伤，但不要每天都伤心，要坚强的生活下去。

## 细米读书心得篇六

前言：

研究生入学来读的第一本书，作为一个门外汉接触这本书，看完总算对用户访谈有了初步的了解吧，可能作为入门看这本书有点早。第一次写读书笔记，得是一个大标题。

概述：

本书主要讲述用户研究方法之“用户访谈”，系统地介绍了用户访谈的意义、前期准备、访谈时注意事项以及访谈后期的数据处理。其中包括了很多关于用户访谈的细节，如何提问、访谈礼仪、访谈框架等。阅读后，最大的收获就是“用

户访谈”是用户研究的重要方法，需要掌握一定的知识储备，当然最重要的是加入访谈中，通过实操来提升访谈能力。

## 一、用户访谈的重要性。

首先，用户即大众，设计服务的对象，用户访谈体现着对于用户的关注，能够切实满足用户需求，做到真正的以人为本的设计。其次，当下很多设计师为痛点而设计，往往根据自身的痛点决定设计方向，事实上，关注用户不是简单关注痛点，而是去关注用户行为，特别是设计初期，需要关注用户行为，而访谈可以有效与用户接触，探求用户的需求，观察用户的行为、想法等。从而得到产品的创新方向、优化方案。用户访谈相较于其他用户研究方法更能够深入了解用户。

## 二、关于用户访谈的框架。

首先，我把用户访谈理解为一种方法、手段，去寻找用户、挖掘用户需求等，作为一种研究方法，在实施过程中需要一定的框架，或者说战略，以达到最佳效果。用户访谈的基本框架可以是在用户访谈过程中累计的经验，大概可以总结为：

1、审视自己的世界观：主要是清空大脑，不要带着具体的期望去访谈，二是培养自己广泛的非特定的好奇心。参与访谈的人员把自己的所有想法表达出来，从而进入一个中立的空间。然后进行关于访谈的访谈，也就是团队开始前清楚认识到这次访谈的目的。

2、接纳他人的世界观：到访谈对象那里去，进行用户访谈需要进入用户的世界，更好地了解用户所处的环境，不要将自己的世界（任何代表自己身份读书笔记等信息）带入受访者的世界。准备好问自己知道答案的问题，不用觉得这些问题过于简单，往往这些自以为清楚答案的问题，会得到有趣的答案，而且以简单的问题切入，受访者会更容易进入状态。

3、建立友好的关系：与受访者关系良好是好的访谈所需要的，在建立友好关系时首先需要注意自身的礼仪，访谈也可以等于交友。其次访谈过程中也可以适度的谈论自己，当然不能过度，以免带偏受访者。

4、倾听：倾听能够向受访者表示你很在意他的想法，可以通过提问来表示倾听，同时也需要注意身体语言。

### 三、为用户访谈做准备。

完成任何事情都需要做好充分的准备，用户访谈也不例外，包括最基本的访谈对象的确定、访谈地点、目标、清单、参与人员等等，都需要做好充足的准备。

1、设定目标：访谈目标是项目实施前必须明确的，当然着手开始研究后目标会逐渐清晰，这个目标需要与利益享受着也就是客户商量确定，访谈的团队也需要制定访谈目标，保证访谈想着一定方向前进。

2、物色受访者：受访者关系着访谈数据的代表性、结果的可用性，因此在物色访谈者的时候必须花些时间，最基本的方法是制定一个筛选问卷，选择需要的受访者。

3、创建调研指南：也就是访谈之前制定一个访谈的细则，囊括访谈中的基本问题。包括访谈的介绍、受访者的背景；其次是访谈的主体部分，需要对每个想要了解的概念或者目标设立相应的问题，考虑好访谈的顺序；准备一些在访谈结束时提出的问题（如果可以，你希望理想的体验时怎样的？你还有什么想要问我们的吗？）

5、安排访谈日程/受访者许可和保密协议/支付酬劳。

### 四、访谈的关键阶段。

1、出发前：访谈团队会议（分配角色，需要一个人引导采访，一个人辅助采访，记录，参与人数尽量少，以免让受访者倍感压力，影响访谈效果）。

2、访谈现场：到达现场后会经历几个阶段。跨越门槛——也就是正式开始访谈的前几分钟，一般是布置现场，放点位置确定，与受访者进行简单沟通（不涉及访谈内容）；开始发问——首先从简单大范围问题开始（简单自我介绍并告诉我们你的工作是什么）；接受尴尬——当访谈进行到一定程度的时候，会觉得吃力，这个时候需要坚持下去，根据访谈指南继续进行；临界点——也就是访谈过程中，会逐渐与受访者拉近距离，双方交谈状态非常好；反思和预测；从容结束——结束后必须注意的是直到退出房门前，录音设备应该继续开启，“门把手想象”，随着谈话的结束，人们往往会真情流露。

3、如何提问。

（1）让沉默代替提问：当询问一个问题之后，受访者没有立即回答，不应该直接换一个问题，而是利用短暂的沉默来等待回答，往往人们在对方沉默时会主动去寻找答案。

（2）管理流程：不要顺着受访者的话题而去，需要把控访谈的流程，必要的时候需要提醒受访者的回答偏离的你的问题。

（3）得到更多答案：这与上一条并不冲突，当受访者提出一个新的东西，时没有事先预料到的，可以顺着进行提问，得到更多的答案。

（4）问题类型模版：询问顺序、询问数量、询问具体的例子、询问关系、询问组织结构、理清代词的意义、询问密语、询问原因、细致地探究、无假设探究、向局外人解释、教导别人、过程比较、同他人比较、跨时比较。

(5) 接受受访者的世界观：这就需要在访谈中接受受访者使用的语言，或许受访者对于某一项东西名称时错误的认识的时候，尽量也使用这种名称，不要当场改变受访者的认知。

五、不要进入演讲模式。

1、记录访谈。

2、优化访谈。

用户访谈会遇到各种情况活着突发事件，对于各种情况进行事先考虑。当受访者沉默寡言时，需要判断其原因，然后针对性解决。同样当受访者非常健谈的时候，不能任由其侃侃而谈。同时也需要多加练习，在练习中提升访谈能力。

3、让调研产生影响。

访谈结束后，需要对调研数据进行分析与综合，可以创建一份简报，团队成员分配访谈记录进行整合，将要点手机并撰写报告。

## 细米读书心得篇七

望洞庭是唐朝著名的诗人，刘禹锡的作品。这首诗情景交融，音节和谐。

这是一首赞美洞庭湖的美。全诗共四句，诗人在诗中深深的表达了洞庭湖的美之处，体现出诗人对洞庭湖的喜爱。

写洞庭湖的美：“遥望洞庭山水翠，白银盘里一青螺。”一个“翠”字，就可以表达出诗人对洞庭湖的赞美。诗人用了比喻的写作手法，把湖水比喻成白银盘，青山比喻成青螺，就是湖水把青山装在里面。洞庭湖的山和水都非常翠，十分引

人注目。

诗中的这两句也体现出了美：“湖光秋月两相和，潭面无风镜未磨。”湖光和秋月彼此的谐和交融。诗人也用了一句比喻句，把湖水比作成镜子，描写水面平静而迷蒙。这面镜子不用磨就可以照亮人，古代的镜子要经常磨才能照亮人。是人格外喜欢这里的风景。

洞庭湖给大家带来喜悦，给人们带来美好的心情，诗人怎能不赞赏洞庭湖呢？