

最新肖申克的救赎心得体会 肖申克的救赎读书心得(实用10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

肖申克的救赎心得体会篇一

在肖申克监狱中，安迪的那段生活可以说是一段经历，一个忠告，抑或一则寓言。这本书把生活肢解的非常残酷，没有权利，没有自由，只有服从命令。总记得安迪刚入狱时典狱长冷笑着的说出的一句话：把信仰交给上帝，把贱命交给我。安迪作为众多的囚犯之一，只不过是一颗任人摆布的棋子。书中的场景在我脑海中形成了一幅悲惨的画面，混乱不堪的喧闹，肮脏的语言，消毒粉灼烧的皮肤，黑暗中冰冷的牢房，永远干不完的累活和糟糕的饭菜，三姐妹对安迪穷追不舍的骚扰。

在肖申克漫长的监禁生涯中，真正囚禁的并不是被高墙束缚的躯体，而是被肖申克渐渐打磨、锻造的失去了自我的内心，失去了正常人对生命本质的欲求，即那些真正支持人们度过困境的情感支柱，比如说对生活的热情，梦想以及希望。就是在这种条件下，安迪仍满怀梦想，就是这样坚强的不可理喻的人，在那种很绝望的环境下生活了20年后，在出狱根本没有希望的情况下，还能有勇气向他最好的朋友瑞德绘声绘色地描绘出他出狱后想要的生活。时间像把利刃，割碎了每个人的梦。像瑞德说的那样，希望是很危险的东西，他在这里毫无用处。每十年一次的假释机会，瑞德得到的大幅永远都是驳回。冰冷的印章，吧瑞德的希望切割的体无完肤。尽管在监狱中瑞的是那么无所不能。我能读得出他心中那份对

自由的渴望，愈发浓烈的渴望。

然而安迪的出现却改变了监狱的一些事情，他让囚犯们看到了上命中本不该消失的东西。像啤酒，音乐和书籍，这些都是普通自由人的消遣，在这里却构成了肖申克监狱中最美妙的三个时刻。囚犯们懒散的在屋顶上喝着安迪几乎用生命换来的啤酒，享受着温暖的午后阳光，而安迪只是坐在角落脸上露出神秘的微笑，是的，他只是想感受一下自由，哪怕一刻也好。书中我们还听到了莫扎特的名曲“费加罗的婚礼”回荡在肖申克监狱上空，数百名囚犯和狱警都伫立在广场上，望着音乐飘来的方向，似乎忘记了人世间还有如此美妙的声音。还有安迪经过自己的不懈努力建成了新英格兰州最好的监狱图书馆，让每个人都可以像自由人一样在图书馆汲取高墙外自由的空气。安迪对瑞德说，不要忘了在这个世界上还有可以穿透一切高墙的东西，他就在我们的内心深处，那就是希望。

肖申克里的生活平淡如一潭死水，同样一个世界却被一座高墙分割成了两种秩序。相同的是，围墙两边的人都被不同的体制规范着。还记得书中，瑞德曾说过一段发人深省的话：这些围墙很有趣，开始你恨它，接着你适应它，日子久了你开始依赖它，那便是被体制化了。我们依然记得那个和蔼可亲的图书管理员老布鲁克斯，他在监狱里生活了五十多个年头，垂暮之年却被放逐出体制之外。老布在监狱里是一个受人尊敬的老者，而在体制之外，却是一个一无是处的老头。对于新生活无所适从的老布最终选择了结束自己的生命。

在充满屈辱肖申克监狱中，荧幕上的利塔海华丝所寄予的是高墙之外对于美好生活的憧憬。安迪把她的海报贴在了牢舍的墙上，而这种欣赏并未仅仅停留在海华丝靓丽的表面。真正的逃跑者永远在路上并且永不绝望，凭借着海报的遮掩，安迪用了二十年的时间用一把不到八英寸的手锤挖通了一条自由之路。这是一个属于英雄的奇迹，就连从不相信希望的瑞德也不得不承认：有些鸟是关不住的，因为它们的每一片

羽毛都散发出自由的光辉。在一个雷雨交加的夜晚，安迪匍匐于五百码长的污水管道，逃出了肖申克的高墙，获得了新生。在安迪的意识中，生活可以归结为一种简单的选择，要么忙于生存，要么赶着去死。而安迪选择了生存，在我们面前的路很多，如何选择则是由我们的态度决定的。安迪不仅救出了自己，更救出了许多被体制化抹掉希望的人们，譬如瑞德。

人本来都是自由的，随着时间的流逝，我们会自然而然的融入到一种体制中去。在目前的社会现状下，体制会让大多数人感到安全，稳定。肖申克监狱只是一个狭小的囚禁，而我们现在所面临的世界却是一个极为庞大的枷锁。看完这本书，我只是看到了希望，那份美好的东西，存在于每个人的内心深处。就像最后，在大洋彼岸，两个老朋友在阳光下露出灿烂的微笑，那便是希望对于他们存在的价值。用书里的句子来结束：希望是个好东西，或许是世间最好的东西，好东西永远不会消逝。希望是生活中不可丢失的东西，是人性中至纯的生活精神。我想，不管今后我们遇到了什么，最不能丢掉的，便是希望。

肖申克的救赎心得体会篇二

今天读完了原版《肖申克的.救赎》，用时7天。《肖申克的救赎》一直是我最喜欢的几部电影之一，我看过不少于3遍。与原著对比，电影改编的确实非常成功，既保留了主要情节与重要的箴言，而且还作出了合理的外推与想象，使电影获得了比书中描述更震撼的效果。

书中狱长换了多届，而电影则改为只有一个，这是最显然的改动。电影中那段安迪在监狱播放音乐是书中没有的、关于圣经的情节也没有，所以安迪的榔头并不是藏在圣经里的。电影中还加了安迪反攻狱长的一系列桥段等等。

先看电影并对主要情节熟悉后再看原著，好处是看原著的时候难度降低，看得很快，可以猜测出的生词也更多。以前我词汇量低的时候，先看一遍电影再去看原著可以起到降低难度的作用，《哈利波特》中的三部、《魔戒》三部曲等就是这样读完的。但坏处则看起来没那么有兴趣、不够刺激。

为了平衡趣味性与难度，需要对不同书籍采取不同策略。对于生词量不多、情节不太曲折的原著，先读一遍原著，再去读一遍来回顾情节比较好；对于生词量大，情节复杂的，则最好是先看一遍同名电影（如果有的话），再去读原著为佳。但像《权利的游戏》这种难度如此大的恐怕得先看电影。

高晓松曾说过：“一生纯良，不舍爱与自由。”小说将爱与自由，两个不同意义的词交织在了一起，因为心中有爱，所以心怀希望，他会去自我救赎。而自由就是爱与希望的实现。

作者笔下的肖申克，是一个充满龌龊和肮脏的世界。这个监狱有着他隔绝人世的独立的生活，但是，这份独立，也恰恰成为了当时美国政治的一个缩影。一个未曾犯罪的安迪被抓进去成为犯人，而那些狱警，监狱长却做着偷税漏税等等一系列的不法行为。善与恶的界限也由此变得模糊模糊。

同样，这还是一个被严重束缚的，会令人失去自我地方。监狱长说过，“刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙，慢慢地，你习惯了生活在其中，最终你发现，自己不得不依靠它而生存。”当我们看到，那些出了狱，但却无法适应社会的人们最终自杀在自己家中时，那只被放生，但最终却饿死在监狱角落的鸽子时，我们都会明白，那份自我和独立的意识，是多么的重要。

在绝境中不轻易被打倒，在过错中不轻易迷失，自我勉励，自我救赎。心怀梦想，方能召唤希望。

小感想：监狱中的人是无罪的，与其说是一种调侃和讽刺，

不如说是人类充满期望和善的肯定。环境对人的影响是潜移默化 and 深远长久的，监狱里的人大多都被变得体制化了。

就如瑞德说的那样：刚进监狱的时候你会仇视它，之后你习惯了它，到最后你会发现你不能没有它，已经离不开它了。

肖申克的救赎心得体会篇三

肖申克监狱的牢笼让人窒息，剥夺的同时也孕育着生命，一边滋生绝望，一边播下希望。

故事的开头是一个大男人正在街上走着，转眼去到了监狱，他却是被冤枉的，被误以为是凶手而判了刑。他就是这本书的主人公，刚来到肖申克监狱，就一股恶臭味传来，周围人的目光像是要把他吃了似的，他却没有胆怯，暗自在心里下了决心——改变他们，并且逃出去。

中午吃饭他不同流合污，这倒引起了“恶霸”们的注意，故意找他麻烦，“不都是杀人犯吗？装什么老实人。”本以为他会反驳，可却默不作声，这使那群“恶霸”感到无聊，自行离开了。

沉默一个月后的他，为了要一把小石锤和“恶霸”有了第1次交流，在短暂的谈话中，他们似乎感到他并不属于这。后来他成功融入“肖申克”中，生活迎来了转机，他有时会教别人读书写字，给死气沉沉的肖申克带来了生机。

故事的结尾，他为自己的人生画上了句号，正义没有缺席，那些“恶霸”们也重获新生。

喊冤入狱的他心态千变万化，似乎并不相信这天降的厄运到了自己，身上，可又没有就此放弃，因为他知道希望的灯一旦熄灭，生活刹那间就变成了一片黑暗。

读完这本书，不禁感慨他的意志，经历一次又一次的创伤，却依然能够站起来，如果人人都像他这样，那这个世界上就没有失败者了，有些鸟是关不住的，因为它身上就散着自由的光辉，希望我们每个人都能成为那只鸟。

肖申克的救赎读书心得500字2

即使第99次跌倒，也要第100次爬起来。——题记

这时，我从《肖申克的救赎》中学到了。这部电影讲述了主人公肖申克花了20年时间用一把小凿子挖出渠道，最后奔向自由的故事。我真的从中学到了很多。一开始，我不能相信一个人花了20年的时间，只靠一把小凿子！肖申克坚持下去是多么顽强的毅力？是什么强烈的欲望让他忍住了在下水道上爬行500码的恶臭？我认为是肖申克对自由的强烈渴望让肖申克成功了！

坚持是一件抽象的事情；这并不难说，也不简单。当然，这是大多数人的共同想法。但是，谁坚持下去了呢？答案是：很少。但如果你问谁坚持下去，那就成功了。我想都是。举一个众所周知的例子：苏格拉底，一位伟大的古希腊哲学家，有一天对弟子们说：谁能坚持每天扔手，300次？一周后，每个人都骄傲地举手，但一个月后，我发现有少数人尴尬地放手。半年后，只有少数人举手。一年后，只有一只手举在放下的人的手上。他是后来古希腊最伟大的哲学家之一：柏拉图！300次甩手对普通人来说很简单，但长期甩手真的不容易！

可以看出，坚持可以说是我们成功的关键！在我走过的14年里，我也的经验。我七岁时学习舞蹈，七年时练习舞蹈。在过去的七年里，我汗流浹背，最终为自己赢得了18枚金牌和1至8级耀证书。所以，我想对那些想放弃的人说：来吧！请坚持，你走的路是你想在这条路上生存的，而不是沮丧地说放弃，坚持，我相信你会成功的！

肖申克的救赎读书心得500字3

在这本书之前，我看过史蒂芬金的一系列恐怖小说，而这一类的小说并不是我的偏好。

我闭上眼睛，静静回忆这个故事。

肖申克是一所监狱的名字。主人公是一位银行家，因为被冤枉杀了妻子和奸夫而被关了进去。安迪开始在监狱里受尽凌辱。银行家出身的他很快就在监狱里很吃得开，因为他懂得如何帮助狱卒逃税，懂得如何帮监狱长将他收到的非法收入转为合法。于是作为交换，他们给他相对轻松的图书管理员的工作。尽管如此，安迪仍然要在监狱度过余生。但是一名小偷入狱的入狱改变了这一切，这名小偷他知道安迪妻子及其他情人的死亡真相。

兴奋的安迪找到了典狱长，希望能够翻案。典狱长答应了，暗中却杀死小偷。于是，他所有的理想都破灭了。绝望安迪开始了自己的计划。使用自己的方法对自己进行救赎。

一直不觉得这是一个关于越狱的故事，更多的，是关于希望和坚持。

《肖申克的救赎》一个希望和幻灭还有坚持的故事。看电影的时候，投过屏幕，深深的感觉到安迪的悲伤和绝望。

这种绝望感染了我，这是为数不多的，我希望有个美好结局的故事。而电影给了我这个安慰。

尽管已经知道结果，但是看书的时候我还是为瑞德担心了。

他可以成功的穿越边境，到达墨西哥海岸吗？

我不想谈论当时的历史背景和黑暗的监狱。因为我不想站在

一个主流的立场去说什么现实意义。

这是一个，我们活着，为什么活着，如何活的问题。

肖申克的救赎读书心得500字4

上周看了肖申克的救赎，电影的主人公安迪是一位年轻的银行家，他发现了妻子的婚外情后，在醉酒时本想杀了他的妻子和情人，最后放弃了这个想法，巧合的是当晚有人枪杀了他的妻子和情人，他被冤枉，被指控犯了谋杀罪，然而，大量的证据让他不得不面临将要在肖申克监狱度过的一生。银行家出身的安迪很快在监狱里发挥了自己的特长，他帮助狱卒逃税，帮助监狱长将他收到的非法收入“洗白”，很快，安迪就成为了狱长的私人助理。

这样的日子过了不久，一名小偷因盗窃入狱，为安迪带来了生活的希望。他知道安迪妻子和她情人的死亡真相，兴奋的安迪找到了狱长，希望狱长能帮他翻案。虚伪的狱长表面上答应了安迪，暗中却用计杀死了告诉他真相的小偷，想要让安迪一直留在监狱里帮他做账。狱长因为自己自私的想法而破灭了安迪的希望，让安迪又一次陷入了绝望的深渊中。

安迪知道事情真相后，决定通过自己的救赎去获得自由！行动之前，他给瑞德留下了神秘的留言。安迪用藏在圣经里的小石锤通过艰辛成功“越狱”。他领走了典狱长那些没有任何污点的钱，并且将典狱长贪污与谋杀的证据寄给了报社，典狱长在案发后绝望自杀。当德瑞获得假释后，他找到了安迪为他留下的礼物，并克服了假释后的心理危机，找到了安迪。两个朋友最终相遇，故事也就由此结束。

电影的主题全部围绕着“希望”展开，剧中，安迪告诉瑞德，希望是人间至善。比生命可贵的也许是爱情，比爱情可贵的也许是自由，但比自由可贵的，只能是希望。对我来说，人生中的希望就是支撑我一路走下去的信念，不论在何种境地，

希望总比任何事物都更加珍贵。

肖申克的救赎读书心得500字5

《肖申克的救赎》是美国畅销小说作家斯蒂芬·金写的一篇小说，这篇小说是由三篇短篇小说组成的，今天看完了三篇小说的第一篇：春天的希望看了这篇小说我内心感触特别的深。

主人公叫安迪·杜佛尼，一九四八年被控告谋杀自己的妻子和和妻子的情妇，肖申克的救赎—春天的希望。被囚禁在肖申克监狱。被囚禁在那个监狱的人，经过时间的渲染，已经习惯了那种没有自由的生活。连里面的小鸟也变得像人一样习惯了在狭小的空间里面没有自由的生活而独自饿死。但是主人公安迪从一开始进入监狱的时候都抱着希望，虽然内心有很多很多的不确定，但是他始终做台风来领消极而想办法保护着自己名画的商人!抱着希望，运用自己的头脑，还有监狱里面人心的贪婪，和保持在一个不自由的世界过着外面自由世界的生活状态，时刻准备着!二十七年!用了十英寸的小石锤和无数张海报!成功的逃离了那个没有自由的社会，同时也改变了好朋友的内心，让好朋友重新来到有自由的社会的时候珍惜和适应自由的生活。

看完了这篇小说让我体会到：没有什么能打败一个坚定的人内心的希望，不确定并不重要，重要的是我一定要怀有希望，后果可能会令人失望，但是一定要有成功的希望，借助周边的环境，运用自己的大脑，希望就会变成现实，主人公二十七年在那样的环境下都还怀着希望，而活在自由世界的我们有什么不能的呢？这篇斯蒂芬·金的小说告诉了我，成功是要怀着希望，而且要运用自己所学的知识，把握周边的人和事，还有自己坚定的信念。

肖申克的救赎心得体会篇四

其实，早在国庆我就读完了整本书。但我坚信，唯有时间才能冲刷掉记忆中对书本最浅显、最通俗的理解，沉淀下真正能触及心灵的感受，这也正是回忆的妙处所在。到今日提笔时，脑中仅留下“恐惧”与“现实”二字。

作者斯蒂芬在成书后曾提及，他成为恐怖题材小说作家是源于童年时对周围世界的恐惧。恐惧虽只是人脑的一种感觉，但它绝不是凭空产生的，它源于真实而又残酷的现实，这或许也就是此书所想表达的。《肖申克的救赎》中的恐惧源于不公的现实；《纳粹高徒》的恐惧源于纳粹分子犯下的累累罪行；还有《尸体》等等名作。也就是说人内心的恐惧或多或少都来源于现实生活，且在掺进个人情感后又变得高于现实生活。

如果说悲剧是将美好的东西撕碎了给人看，那么恐怖小说则是将令人恐惧、反感的東西稍加修饰后呈递给人看。但斯蒂芬·金的小说则是将残酷的现实不加保留地甩到人们面前来。除去小说中脱离现实的成分，全书用的是一种极平静的语调来陈述书中的“现实”，而正是这看似平静的“现实”让人们联想到了自己所处的现实，恐惧感也由此而生。儿童是不太可能感到书中深层的恐惧的，因为他们没有经历过，不曾知晓身边的现实。同样，不同的人对书中内容也会产生不同的理解和恐惧，这基于他们所处的现实。我感受到的更多的是未来生活的压力和对陌生社会的恐惧，恐惧成为《尸体》中“有些人，就是会沉沦下去”所指代的那类人。

但恐惧也不全是坏事。比起他人的甜言蜜语、阿谀奉承，恐惧则要“友好”得多。它能让我们清楚地认识自己所处的位置、未来可能的变故。得益于它的特点，它能像放大镜般将现实中的问题扩大来，这不失为一种促使我们前进的动力。正是恐惧，让《肖申克的救赎》中的安迪一步步逃离了肖申克；正是恐惧，让《呼一吸一呼一吸》中的医生在危机关头

有了超乎常人的定力；也正是恐惧，让作者获得了百万财富。

这些都可以从书中略知一二。作者没有选择另起书名（也可能是误译吧），仅是用了《肖申克的救赎》这一名字。我想，这不是偶然。作者（或者说译者）这样做的目的想是为了突出“救赎”二字。

所以，在面对恐惧时我们应显得更加从容。这一来源于现实的感觉更像是一位老友，虽言辞锐利，但字字直击要害。被恐惧逼迫的感觉或许不太美妙，但这正是救赎。

肖申克的救赎心得体会篇五

没有经历痛苦，就没有真正的快乐，在你获得救赎之前，必先承受痛苦的煎熬！

《肖申克的救赎》是我读过的比较早的一本书，当时是看过那部电影而受到感动，萌生去看看原著的念头。那是一个失去自由的世界里，阴暗腐蚀着灵魂，不单是失去了身体的自由，连灵魂也锁在了那样大小的空间内。大多数人都在被惯性推着走，忙着等死、忙着懒活，似乎没有了选择。但是最后安迪做到了，他选择了希望！从而改变了人生！改变了一切！往往在自由世界里的我们都会容易丧失方向，丢弃希望。所以当失去自由后，希望将变得尤为珍贵。

朋友们！生活中，无论我们遇到多大的挫折和困难，要做的是不能将心束缚，更不能丢弃希望，无论身在何处，都应该坚持最初的梦想。

肖申克的救赎读书心得400字2

《肖申克的救赎》无论什么时候希望是很重要的吧！有了希望一切的苦难都可以忍耐，一切的羞辱都可以承受，只为了有

一天能逃出生天。重新过上自由的生活。

若是没了希望，就像是行尸走肉般，也许也像老布鲁克斯那样结束自己的生命。可怜的老布鲁克斯已经被制度化了，给了他自由却整天活在恐惧当中，还不如让他在肖申克终老。

另一个重要的启示，习惯的力量是可怕的，一点点的消磨我们的一切思想，希望是美丽的，是必须的，像空气一样不可缺少。虽然有那么多希望会落空。

自由永远无价，无论什么理由必须要屈服于一个人，但内心的东西永远无法被控制，只有灵魂才真正是自由的。

有些人像永远关不住的鸟儿，因为它的光辉太过于闪耀。这是影片中的话，而我想说的是 有些人像永不言败的斗士，一切苦难都像是滋养莲花的`淤泥一般。也谨以此献给格格，祝福你，我们和你站在一起，悲伤着你的悲伤，痛苦着你的痛苦，人生路上谁人都会遇到挫折绝望，但我们依然充满希望！

当然其实最重要的感受是：命运掌握在自己手里，安迪很好的证明了这一点。

肖申克的救赎读书心得400字3

安迪从来没有禁锢过自己，前期的计划，中间的冒险执行，20年如一日，在身体的煎熬精神的折磨时，希望随时都会变成绝望，所有的付出都会白费，包括生命。

我看到的他其实早已突破最牢固的监狱，飞向远方去追寻那个没有记忆的地方，他每天的坚持，艰难度过20年大大小小的磨难，就因为这个虽容易破灭但却美好的希望。

安迪给瑞恩一句话，一个希望，后来安迪的希望成了安迪的承诺，刚好瑞恩缺少一个希望，这个希望是带着安迪，他最

好的朋友的承诺的。突然对照我们现在想想，因为一句话可以给对方带着希望去活着，如果不是为自己而活，那至少为了朋友的承诺而活着。这种情感就算是亲兄弟也不过如此，这种真挚感情电影最后只能定格当时他们相遇的场景来表达，言语那么的单纯。

肖申克的救赎读书心得400字4

《肖申克的救赎》这部电影讲述了一个感人的故事。故事中的主人公安迪杜德兰本来是大有作为的青年银行家，因为一桩命案的误判含冤入狱，在狱中他并没有自暴自弃，而是想办法筹建监狱图书馆、改造犯人、甚至每天挖一点隧道并坚持了19年终于把隧道挖通，重获自由。

也许他们需要灵性的救赎，而救赎他们的人就是安迪。

肖申克的救赎读书心得400字5

《肖申克的救赎》是一本很好的书，里面的主人公安迪含冤入狱，在狱中，他一直秉持着乐观的心态，但不管做什么事都往最坏处考虑，最终凭借自己的毅力和坚定的信念逃了出来，在外面用假身份开始自己新的、美好的人生。

安迪是一个很有感染力的人物，他身处困境仍保持着对美好生活的向往，并且也感染了肖申克中的每一个囚犯。“强者自救，圣者渡人”。安迪越狱的艰难历程，不仅是一种自我救赎，更是对身处黑暗世界之人的一种救赎。肖申克监狱不是童话世界，在监狱中每天都是例行公事，平淡无奇。而安迪无疑是一个成功的人，他成功逃出了监狱，扳倒了典狱长，并利用自己在外面的假身份过上了自己想要的生活。他的成功，不仅源于他对美好生活的憧憬，更取决于他顽强的意志和优秀人际交往能力。

坚强的人能救赎自己，伟大的人才可以救赎他人。愿这本书

带给我们的不仅是一个有关主人公的传奇故事，更是一次心灵的洗礼。愿每个人都能秉承自己的信仰，用最初的心，做永远的事。

肖申克的救赎读书心得400字6

《肖申克的救赎》电影在读大学时就看过，颇为震撼。今日重读书本，依然是心灵的震撼，读完书本后，莫名的想到“淡泊以明志，宁静以致远”这句话，似乎风马牛不相及，总之，对此言似乎有一种更加深刻的领悟，而这种领悟只能意会不能言传。

无论你活在世俗的社会中，还是深陷囹圄，每个人都可能会不小心给自己套上一个心灵枷锁，那就是“恐惧、绝望、嫉妒、愤怒……”那些有悟性的人早早开始修炼试着去驾驭这些怪物，并把这些怪物变成奋斗和上进的动力，无论如何，这样的人终究会有了不起的成就，安迪就是这样一位典型的案例。

安迪，一位被那些急于扬名立万又轻视他人生命的法官和警察冤枉、自己却不能自证清白被迫身陷囹圄的聪明的银行家，在那个没有人权、视生命如草营的牢笼之中如何花27年时间去用自己的双手去挣脱命运的枷锁的奋斗者。

上帝给你关上一扇门，一定会为你打开另一扇窗。

肖申克的救赎读书心得400字7

身为银行家的安迪无疑是聪明的，可是我更欣赏他在黑暗中依旧向往光明的心。他是如此地渴望自由，于是怀揣着希望活下去，无论处境如何，他从来没有绝望过。这样一个人，足够聪明，足够冷静，有足够强大的心灵，如何不能创造奇迹？所以，尽管影片前半段十分压抑，种种绝望来袭，可是，我终于还是等到了属于他的美好结局，那一刻，忍不住泪如

雨下。

可是，在王子和公主得到幸福和美满的结局前，注定要经过很多苦难。安迪不是王子，他是对绝望与黑暗拔剑相向的骑士，可是，他所遭遇的磨难，一点也不少。监狱里有太多的黑暗，这里，你可以看见人性的扭曲与残虐。先是“三姐妹”的逼迫与侮辱，他每天身上都带着伤，他是如此倔强，从不曾屈服，更不曾绝望。后来，狱长诺顿发现了他的理财天赋——这个声称用管制和《圣经》治理监狱的衣冠楚楚的伪君子，企图利用安迪为自己洗钱。

在我看来，这是一个岳不群式的人物，可是，岳不群遇上了令狐冲，而诺顿，遇上了安迪。就算安迪一时被囚于黑暗，可是他向往自由的心不会放弃希望，尽管，他暂时身不由己。

肖申克的救赎心得体会篇六

如同这本书的封面——冬天里黑暗，凄清的早晨，内容也一样：在黑暗浑浊的氛围中，肖申克监狱里那些或是无辜，或是十恶不赦的人在沉默中消亡着。

时间的力量是强大的，几十年不过转眼一瞬。每天按部就班的生活轻飘飘是，像一粒尘埃。不觉时光的流逝，近万个日夜的堆积，是人生重量的一半，即使雷德这样在监狱里神通广大的人，也经不起时光的摧残不经意间，那头浓密的青丝熬成了稀疏的白发，才逐渐意识到他一逝去的几十年，仔细想来，好像只是一个昨天。当作者的笔轻飘飘地写下一九五八，我们的视线快速地扫过一九五八，那却是监狱里的人的一九五八。那些时光究竟是如何逝去的？当我们面对不停息的时间时，那些平凡无奇的日子时，会郁闷的无处发泄。安迪墙上的海报有换了几张，摆在窗台上的石头又被磨了几次，更令人心痛的书是，年轻的雷德进入肖申克，却佝偻着背，拖着无力的双腿缓缓走出监狱，走向自由而又陌生的社会继续消亡他的生病，等待死亡的一天到来。

在世界几十亿人中，有一个以‘你’的思想控制着的躯体究竟是为了什么而活？悲观地说：人生就是一趟通往坟墓的列车，对我们大多数人来说，旅行的意义只是为了看看风景，‘欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至’这种程度。毕竟，从昔至今，这个一直被思考的问题并没有正解，我们能做的是在这短暂的时间里开心就好。

人生是属于自己的世界。人生之短，贵在抒胸臆。

肖申克的救赎心得体会篇七

故事很简单，被诬蔑杀害妻子及其情人的银行家安迪要在肖申克监狱中渡过余生。在那里，安迪请“权威人物”瑞德帮他搞来是一把小的鹤嘴锄，利用海报作为掩饰挖通隧道，期间安迪一次又一次的发挥着他自己的才能，帮助监狱官合法地免去一大笔税金，成为肖恩克监狱长沃登洗黑钱的重要工具，为监狱申请到了钱款用于监狱图书馆的建设等等。二十年后，在雨夜之中，已得到灵魂救赎的安迪终于越狱成功。安迪出狱后，领走了部分监狱长存的黑钱，并告发了监狱长贪污受贿的真相。最终的最后，瑞德获释，两个老朋友在墨西哥阳光明媚的海滨重逢。

其实说到底不过是一个被冤枉的的人在狱中生活直至越狱逃离的故事而已。一直不明白为何片名要叫《肖申克的救赎》，那个监狱除了给安迪带来无尽痛苦之外，还有什么呢？在剧中有着这么一个角色，老布，一个和蔼可亲的老人，管理着书籍，根本就看不出他是在坐牢。出于对于每个犯人来说无疑是解脱，但对于老布来说却是噩耗。五十年的时光太过漫长，在尚未了解这个世界时就被送入一个制度化的地方，自由的人生被禁锢，鸟儿已无法再飞翔，所以，选择死亡。老布死亡的镜头有着老布一如既往的小小幽默，在墙壁上刻上“老布到此一游”，满是皱纹的脸上露出最后一个可爱的微笑。终究是明白什么是“制度化”了，人生可以就此被毁灭。

有人说之所以要把影片命名为《肖申克的救赎》，是因为安迪在肖申克监狱里面明白得比以前更多，看似被关进监狱很凄惨，但实际上关进去才是帮了他。对于这句话的赞同是在看见安迪对于老布想继续留在监狱的不解，他不明白为何会有人想继续留在监狱。瑞德的话让他明白，明白时间可以如何改变一个人。所以，肖申克救赎了他。

影片一直宣扬着“自由”与“希望”，说是希望让安迪逃出生天，但我却有点不敢苟同。瑞德在剧中曾说，希望是危险的，是的，希望越大，失望越大。救赎安迪的，是肖申克，是现实。

肖申克的救赎心得体会篇八

看过电影《肖申克的救赎》的观众，想必都不会忘记这样的场景：电影里面的主人公安迪·杜佛兰，用他从狱友瑞德那里买来的一把鹤嘴锄——小小的鹤嘴锄，在不到的时间里，利用每一次雷雨交加之夜，靠着雷声对凿墙之声的掩护，成功的在狱舍的墙上，敲出了一个大大的墙洞，并通过这个墙洞，最终找到并踏上了一条通往自由之路。

这个故事告诉我们，如果有一天，你不幸发现自己身处监狱里面，在看不到希望、百无聊赖的时候，千万别忘了：“没事也得找点事情来做做”，比如说——凿墙。

所以，每天早上当我从睡梦中睁开眼睛，发现自己依旧身处监狱，顿觉心灰意懒、感觉人生了无生趣的时候，我使用杜佛兰的这句话来安慰和勉励自己——(既然是)在监狱里，没事也要找点事来做做。

然而，并不是每一个身处监狱里面的人都能够认识到他所生活的环境，其实就是一个监狱的。

有些人，可能从一出生起就生活在监狱里，对他来说监狱就

是他的家，在监狱里面的衣食住行和劳动，以及监狱里面的各项规章制度和相关政策，构成了他生命的全部。比如说表现好加分、表现差减分政策、积分落户政策、医疗制度、教育制度、养老制度、薪酬制度、等等，从此他这一生，就在为这些政策和制度而奋斗。殊不知，这些所谓的政策和制度，都是典狱长和狱警们制定出来用来管教囚犯的，他们要的就是这个效果——所有那些被管教的囚犯，都穷尽一生为那些“政策和制度”而奋斗。

假释出去的老布，最终还是因为对监狱外面得自由世界充满了不适应和恐惧，在一家小旅馆里面选择了自我了断。

对于那些离开了监狱就丧失了生存能力的人来说，自由简直太可怕了！所以，对那些早已经习惯了监狱里面的生活、被监狱给制度化了、而且对监狱外面的自由世界充满了恐惧和排斥的那些人，我是不忍心打扰和破坏他们的幸福的，监狱的高墙和枪口带给了他们足够的安全感和幸福感，我衷心希望他们在监狱里面都能够早日坐到类似“图书管理员”这样的位置。

然而他们似乎忘了，监狱与国家所不同的是：监狱的枪口是对内的，而国家的枪口是对外的。他们错把监狱当成了国家。

今天我的这篇文章，只为那些认识到自己身处监狱、向往墙外的自由却又无法离开监狱的人而写。这些人就是瑞德所说的、拥有着夺目的羽翼、永远也无法用笼子关住的鸟儿，当他们飞走的时候，你心里会很清楚：把他们关在笼子里，是一种罪恶。

所以，当每一个这样的人意识到自己身处监狱，暂时又无法像鸟儿一样飞走的时候，那么他最好的生存方式，就是在没事的时候，总得找点事情来做做：像杜佛兰一样，没事就凿凿墙！

这样的人一旦觉醒，认识到他身处监狱之中，此生也许就和杜佛兰一样，只剩下一个选择：要么忙着死(orgetbusydying)□要么忙着活(getbusyliving)□

肖申克的救赎心得体会篇九

《肖申克的救赎》是美国著名作家斯蒂芬·金的杰出代表作，收录于小说合集《四季奇谭》中，副标题为“春天的希望”。被改编为同名电影。其实对于这个故事，我相信很多人也和我一样，是先通过电影知晓的。我就是因为看了电影之后，才决心看一看它的原著。

首先还是要介绍一下这个故事的主要情节，小说的背景是上个世纪30年代，年轻的银行家安迪因为妻子和她的情人被杀而被错判为无期徒刑，在肖申克监狱，饱受了各种精神和肉体上的摧残。但是，安迪并没有向命运低头，经过20多年的不懈挖掘，终于在一个雷雨交加的夜晚，从500码的污水管道中爬了出来，获得了新生。

在看书之前，我看了作者斯蒂芬·金的简介，没想到他是一个恐怖小说作者，我就在想书中营造的氛围，应该会比电影中黑暗很多，不过和看完电影一样，我的心灵依然受到了震撼，肖申克的恐怖之处也许也只有像斯蒂芬·金这样的恐怖小说家才能表现出来，从来没有一间监狱能让我们这样害怕。作者笔下的肖申克就是一个泯灭人性的场所，监狱里的暗无天日让里边的每一个人都制度化了，不管是谁，在他刚进入肖申克的时候，都不会把自己和这座监狱扯上关系，可是，一年，两年，三年……在不知不觉中，它磨去了人的棱角，磨灭了曾经的梦想，让你从恐惧慢慢变成依赖，正如德瑞所说，“起先你也许厌恶它，后来也许会喜欢它，再后来你也许会离不开它，这就叫体制化。”听着有一种心酸，也有一种无奈。

但是我还是能感受到的还这个故事中透出来的生命的光辉。

那就是安迪，安迪在监狱中是独特的，他的独特带着一种生机，同时也带着一种无名的光亮，作者给他定义为希望。其中有两件事，更让我完全的感受到了这种生命的希望。一次是安迪把自己锁在房间里用监狱的广播播放了音乐，对于监狱里的人们来说，音乐就是他们唯一还剩的精神享受，单纯却意义非凡；还有一次是在一个春天的早晨，几个人修完房顶之后，吹着风，沐浴着阳光，喝着啤酒，这种事情是绝对不会在肖申克发生的，但是安迪用他的聪敏做到了。看到这我是多么感动，安迪在用他的行动给他的朋友们带来了一种希望，一种积极向上。可以说这两次行为是一种灵魂的呐喊，虽然孱弱，但是顽强，他是安迪对肖申克，对生命的不屈服。

连安迪的朋友们都不相信自由的存在，他们也许会觉得他伟大，但是不会相信他能够获得他们都不抱希望的自由。然而，安迪最终逃跑了，逃向了他的自由之路。比起自由，三百米的污水管道算什么，风雨之后的天空，是多么美丽。只要希望还在，你就还拥有一切。

肖申克的救赎心得体会篇十

如果你受诬陷而锒铛入狱，你会怎么做？是默默地接受命运，还是奋起抗争，或者是越狱？在一所罪恶的监狱，有一个蒙冤的人，一颗不屈的心，一个智慧的头脑，最终打开了一个通往自由的洞。

事情发生在上个世纪四十年代，银行家安迪，被陷害杀死自己出轨的妻子与其情夫，判处无期徒刑，走进了这个改变他一生的地方——肖申克监狱。在这里，他收到了无情的对待，但他没有放弃对自由的追求。他凭借自己的智慧与警察、典狱长周旋，经过二十年的挖掘，他终于在一个雷雨交加的夜晚，顺着挖出的洞爬出了监狱，重获新生。

“有些鸟注定是不会被关在笼子里的，因为他们的每一片羽

毛都闪烁着自由的光辉。”瑞德在看到安迪为越狱而努力时，不禁发出这样的感慨。安迪为了获得自由，每天都在为那详细而庞大的越狱计划而准备，他为了不被警察骚扰，利用自己丰富的金融知识，为警察们出谋划策，为贪污的典狱长洗钱。他从“什么都搞得到”的瑞德那里买了一个小锤子，瑞德嘲笑他的逃跑计划，认为“挖出去要六百年”，但是安迪不以为然。同时他还为出狱后的生活做了打算，利用自己的“职务”之便，向外寄信，伪造了一个身份。通过二十年每一天的不懈努力，成功逃脱。这是多么强大的毅力与智慧啊！

《肖申克的救赎》里有这么一句话“坚强的人才能救赎自己，伟大的人才能拯救他人。”在暗无天日的监狱里，安迪不仅在进行自我救赎，他同时也在救赎着别人，比如他的朋友瑞德。瑞德说过“这个监狱里没有犯罪的人，除了我自己。”但是在长期交往中，安迪知道他是一个好人，便在筹划越狱过程中帮助瑞德。在两人的谈话中，安迪认为要追求自由，向往着围墙外的世界，而瑞德却认为这是天方夜谭，借老布的死，诉说了体制化的可怕，他只想在监狱里安静地度过这一生。如果没有安迪的救赎，瑞德也许会步老布的后尘。但是安迪给了他希望，让他看到了自由的可能与美好。最终在安迪越狱后，他凭借着发自肺腑的忏悔打动了审查官，结束了四十年的监狱生活。

在安迪出狱后，留给瑞德一封信，“记住，希望是个好东西，这或许是除了活着以外最好的东西了”。我想，这也许是导演想向我们诉说的，一个人如果没有了希望，那么他会像一个行尸走肉一样度过余生。正如肖申克的高墙一样，没有希望会禁锢我们的思想。老布之所以被制度化，不是因为他在肖申克待了五十年，而是因为他没有自由的灵魂，不敢去奢求外面的世界，安迪的成功，也正是因为二十年如一日满怀对自由的希望。瑞德说过“希望是个危险的东西”，而这危险的东西，使得安迪不抛弃不放弃，鞭策着他的灵魂，以惊人的毅力谱写了伟大的篇章。

在影片中，有一句话我十分喜欢，“要么努力活着，要么活着等死”。我们对人生如何，决定了人生对我们如何。如果不想像行尸走肉般虚度一生，那就让希望之光相伴一路砥砺前行。