

宋词简史心得体会 未来简史读书心得体会 (通用7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

宋词简史心得体会篇一

看完了《未来简史》，再一次被震撼到，倒不是因为描述的未来中人可能永生也可能灭亡，当然这的确也很震撼，不过算不上什么新见识。书中真正打动我的是贯穿于人类发展的一条暗线——人生的意义，虽然这个终极问题还是没有答案，也可能根本就没有答案，不过对这个问题的不断追问也造就了人类文明本身。

用书中阴阳的比喻——阳即力量(科学)，阴即意义(价值)，两者此消彼涨，过去几百年阳占尽了上风，“现代生活就是在一个没有意义的宇宙里不断追求更多的力量”，未来到底是阴阳失衡还是阴阳转换?马克思预言了资产阶级和无产阶级的矛盾激化，反而提醒了资产阶级，缓和了矛盾，书中的预言也是按现在的形势推演，至于未来是否会因为预言而改变?我等鼠辈也只能拭目以待了。

人何时为人?我觉得不是直立行走，不是能够使用工具，不是有了情感，不是有了意识，而是从能够反思开始，从我们开始问那三个终极问题开始——我是谁?我从哪里来?我要到哪里去?在此之前我们的意义是基因内置的——生存和繁衍。我们的行为和其他生物一样，源自一套根植在骨子里的“算法”，饿了就要吃，见到异性就要做，虽然这时也能产生社群，也有情感，也有惩恶扬善，但其实都是自然选择和博弈共同产生的”算法”。个体的意义就是尽可能提高自己的力量

(体力，智力)，此时可谓阳盛阴衰。

而当我们开始反思那三个终极问题，就必须要有答案，自然界厌恶真空，于是就有了宗教，宗教完美解决了所有终极问题，但是却限制了人类本能上对力量的追求，此时可谓阴盛阳衰。

自文艺复兴起，人文主义大行其道，其声称人的意义就存在于每个人本身，人生体验就是意义，努力去追求力量(科学)吧，“在生命最广泛的体验中，提炼出智慧”，此时再次回到阳盛阴衰，但是基因赋予的意义(生存、繁衍)，宗教、文化赋予的意义仍然存在，与人文主义的意义相互冲突，也就难怪这么多人感到迷茫了。

许多人预言未来是人工智能的时代，但目前来看，人工智能对于“我要到哪里去”并没有新的答案，还是由人来赋予意义(价值)，所以还只是人类力量的延续。也许未来人工智能开始反思这些终极问题时，人类才会真正被替代吧，到时到底是阳盛还是阴盛，还是毁于一旦就不得而知了。

宋词简史心得体会篇二

宇宙的起源果然是非常奇妙的，就像《道德经》所言，可谓“玄之又玄，众妙之门”啊。奇点也好，暴涨理论也罢，都是从观察到的现象的角度尽量解释大爆炸及之后的宇宙如何发展。当然，也会有人择理论，认为宇宙之所以如此发展，是由于我们的存在。

种种理论，都能够解释一些现象，却还是无法对于宇宙之所以有起源作出最准确的解释，所以有造物主拨动了大爆炸的齿轮似乎也不是一句玩笑话啊。大爆炸后的1秒钟，温度降低到约为100亿度，这大约是太阳中心温度的1千倍，亦即氢弹爆炸达到的温度。这是第一次了解到氢弹爆炸能够达到如此

的温度。铁的熔点不过1500多摄氏度，熔点最高的材料碳化钽钨合金也只是3990摄氏度，100亿度真的是一类人类无法想象，无法描述的温度——你甚至找不到什么词语去形容它。不过现在我知道了，原来人类已经能够造出爆炸可达10亿度的武器了，想不到究竟什么物质能阻挡一颗氢弹的近距离爆炸。想一想人类还是脆弱的。小到疾病的困扰，大到武器的袭击，每一样都可以夺走人类的生命。

不过从某种意义上讲，人类也是强大的，可以造出毁灭地球的武器，也可以看到光年之外的星系。《时间简史》不仅仅给我带来了物理意义上的思考，还有生命层次的启迪。智慧这种看不到摸不着的存在，竟也可以反映在几条染色体上，并且经历了30亿年的从粒子到生命体的演变。我相信以后一定会有基因改造人出现，只是不知道那时候人类是否已经冲出了太阳系。

当下为宇宙起源争论不休，或许若干世纪之后，人类也能亲手制造一个宇宙——就像吹泡泡一样简单。

宋词简史心得体会篇三

课余时间，我饶有兴趣的简读了一本畅销全世界的科学著作《时间简史》，其作者是当代著名的宇宙学家、理论物理学家——斯蒂芬·威廉·霍金。这本科学著作可以说的上是将爱因斯坦的《广义相对论》和量子力学结合的最完美的一本书，出这点之外，此书还详细的阐述了黑洞效应和大爆炸及宇宙奇点问题。

倘若这本书以数学公式、证明过程和科学术语为主，那么我认为它不可能这么畅销全世界。这本书正是以它通俗的语言文字、幽默的插图、强有力的论证过程和独特的思维方式将读者带入广漠无垠的宇宙，去体会黑洞边缘的神秘，去感受大爆炸的壮阔，发人思考，引人入胜。

《时间简史》的重点就是概述黑洞和宇宙奇点大爆炸理论，它从爱因斯坦的相对论开始一步一步的探讨，补充了广义相对论中的一些不足。作者认为宇宙是从一个密度、时空曲率无限大的奇点通过大爆炸而开始的，在大爆炸中，物质的温度非常高。在随后过去的一秒钟中，宇宙的温度急剧下降，下降到大约100亿摄氏度，于此同时也在不断地膨胀，就使得正电子和反电子(带正电荷的电子)互相碰撞以此湮灭，并释放出大量光粒子，来维护宇宙的平衡。到了后来，得以有强力的作用从而使物质不断聚拢，聚拢，这就形成了古老的星球和星际物质。我们的地球，也是通过这样的物质聚拢才形成的。

而书中的另一伟大成就是对黑洞的研究，黑洞最开始是爱因斯坦在《相对论》一书中作出的一个预测，他假设如果存在一空间的曲率非常大，物体的逃逸速度非常快，快到连光也不能逃离这样的空间。那么这样的空间可以称之为黑洞。但他认为既然连光也不能逃离黑洞，读书笔记。那么我们也无法观测到它，它名副其实是一个非常黑的洞。但霍金结合了爱因斯坦的相对论和量子理论后提出：黑洞其实不黑，它可以放射出正反粒子，而且它还有这很高的温度。正因为它放射出的正反粒子互相湮灭了，所以我们很难观测到它。黑洞以极高的速度放射能量，当能量耗尽时则会向宇宙大爆炸那样从一个奇点发生强烈的爆炸，并在宇宙中消亡。

慢慢地，就要走到了《时间简史》的结尾。读这本书，更多地是让我从更广阔的层面去看待人类和宇宙，充满想象而又辩证的。我知道深邃的宇宙包含许多的未知，我知道黑洞不黑而又非常热情，我知道时空卷曲就像传送门。

站在空旷的草地上，闭上双眼张开双臂，仔细聆听风的声音，你会发现似乎全世界都呈现在你脑海里，思绪纷飞宛若光雨。要说能够比光快的，应该就只要思维了吧。生活在这个三维的世界，自然不能体会四维乃至十二维的生命形式。虽然二维的世界生命不太可能生存，但是更高维的世界应该是一个

更加光怪陆离并且有趣的多的世界吧。是不是那时候所有生命都能够像哆啦a梦一样，拥有穿越空间的百宝箱。

或许，在我的笔下，爱因斯坦也会是一位遥远的时空旅客。现在，窗外阳光明媚，远处连绵的山峰清晰可见。淡蓝色的天空下，是行走的世界。二零一八年四月七日十二时五十三分，一切静好。

宋词简史心得体会篇四

以色列历史学家尤瓦尔·赫拉利“简史三部曲”《人类简史》《未来简史》《今日简史》，我都非常喜欢。古罗马有一句名言：“一个不懂的自己出生前的历史的人，永远都是孩子。”历史上的每一个时间点，都像是一个十字路口。虽然从过去到现在已经只剩单行道，但到未来却有无数岔路可走。所以在疫情居家时，我就想到了重读《人类简史》。

《人类简史》是一部不长的书，却按时间顺序梳理了从智人出现到当今又到未来的人类发展全过程。书中确定了人类历史的三个关键节点，认知革命、农业革命和科学革命。

认知革命是指在距今7万到3万年间，人类出现新的思维和沟通方式，能够通过语言传递事实和信息。认知革命以前，人类是灵长类动物的一种，与其它动物并无太大区别，风餐露宿，捕猎、采集为生，要躲避其它猛兽的袭击。认知革命以后，传说、神话、神及宗教出现，人与人之间通过这些虚拟的想象形成了共同的文化纽带，协作和活动的范围大幅扩张，部落的规模扩大、能力提升，开始成为自然界的主导力量，甚至具有灭绝其它物种的能力。认知革命以前人类只有生物学上的特征，之后便产生了历史学，有了文化意义上的人类历史。

关于农业社会，书中提出了两个有趣的悖论。

第一个是到底是小麦利用了人类，还是人类利用了小麦？人类大规模的小麦种植活动对人类的繁衍和发展的确有很大作用，但同时小麦自身也因此获得了物种的大发展。我们可以说是人类利用小麦加快繁衍生息，但从小麦的角度来看，却是小麦利用人类扩张到全球。这是个很新颖而有趣的角度。

第二个是人类大规模耕种到底增加了幸福，还是减少了幸福？一方面，大规模农业耕种使得人类拥有更多的粮食，免于饥饿的痛苦，也使人类得以定居并发展出商业和文化，无疑是一件好事。另一方面，大规模的农业耕种使得人类牢牢地被土地和作物束缚了，不得不日复一日地面朝黄土背朝天进行农业生产，比游牧采集为生的辛劳程度有过之而无不及。这样看来，人类原本为了增加幸福而进行的农业活动，反而使得农民劳累不堪，难言幸福。一连串为了让生活更轻松的“进步”，最后却成为人类身上一道又一道的沉重的枷锁。这确是件吊诡的事情。

科学革命是近代以来，尤其是17、18世纪以来，伴随着资本主义和帝国主义这两大引擎，科学技术也取得了翻天覆地的进步，使得人类逐渐发现世界、认识世界并征服世界。科技如今不仅是价值创造的源泉，也极大地改变了人类的生活方式，人类甚至可以通过生物工程等手段扭转自然的力量。未来世界的模样必然是由科技所塑造的，也必然是值得期待的。

培根说过，读史使人明智。近期我也在读《中国哲学简史》，孟子言万物皆备于我，须反身而诚。新儒家的代表人物程颢也认为“天地之大德曰生”的“生”的真正意义是“生命”，他们认为万物都有对“生命”的倾向，就是这种倾向构成了天地的“仁”。面对这次疫情，作为人类，我觉得想我们每个人都应该深思，我们现在拥有的力量比任何一个时代都要强大，但我们似乎仍然感到不满，为了寻求自己的舒适和娱乐，对周遭的动物和生态系统掀起了一场又一场灾难，一个人可能在超乎社会整体之上，还有个更大的整体，即宇宙。我们有很多中国古代哲学家都在讨论“宇宙发生论”，其中

孟子提出“天民”这种说法，就是说我们人类不仅是社会的一员，同时还是宇宙的一员，我们要有这种觉解，为宇宙的利益而做各种事。

其实，这个世界上所有的美好都来自于我们每一个人，我们自然界的每一个生物，包括我们赖以生存浩瀚而无私的宇宙。天人合一，让我们放下贪婪，尽自己所能，去书写人类更辉煌的历史，去创造属于我们人类的更美好的未来。

宋词简史心得体会篇五

《中国哲学简史》是冯友兰先生“六书纪贞元，三史释今古”哲学体系中的“三史”之一。本书是冯友兰先生哲学与思想融铸的结晶，讲述了中国哲学的发展历史，打通了古今中外的相关知识，在有限的篇幅里融入了冯友兰对中国哲学的理解，是史与思的结晶，充满了人生的睿智与哲人的洞见。[1]在阅读冯先生介绍道家代表人物庄子时，我对庄子的思想，尤其是他的逍遥自在人生态度产生了浓厚的兴趣。就此我表达一下自己的拙见。

庄子，原名庄周，是道家的第三阶段的代表人物。他的主要思想与著述被记录在《庄子》一书中。谈及他的思想，一般人就会联想到名篇《逍遥游》里所描绘的那种“为我，放任，避世，空谈”，其实不然，应该是那种“忘我，顺其自然，入世而超世”，并且包含着至高的人生境界。这也是庄子对“道”的高深领悟。

一般人如果认为庄子那种避世的心态源自于他对人间情况的不谙抑或无法应对复杂的人世间，那就大错特错。因为他对人间给予了高度关注，并对人生问题提出了以“道”为核心的非凡见解。例如，他详细观察了人的情绪变化，在《齐物论》中，一下子提及了十二中：喜、怒、哀、乐、虑（忧虑）、叹（叹息）、变（反复）、慙（恐惧）、姚（轻浮）、

佚（放纵）、启（张狂）、态（作态）。真可谓全面丰富。另外他还提醒到人不可扰乱人心，他在《庄子·在宥》中这样描写人心：“老聃曰：‘女慎无撓人心。人心排下而进上，上下囚杀，淖约柔乎刚彊。廉刳雕琢，其热焦火，其寒凝冰。其疾府仰之间而再抚四海之外，其居也渊而静，其动也县而天。僨骄而不可系者，其唯人心乎！’”说到人心理复杂的情况，恐怕很难找到如此贴切生动的描绘了吧！由此，可以看出庄子并非对复杂的人间情况的无知，而是研究的如此透彻。

正如庄子上面所描绘的那样，有关人的问题是如此的复杂，那么人生还有没有追求快乐幸福和灵魂得到安放希望？答案是肯定的，但庄子指出必需通过身心的修炼。具体做到如他在《齐物论》中描绘的“形如槁木，心如死灰”，就是要我们排除身体的欲望与心智的执着，做到“无我”，“忘我”的境界。以他的术语来讲就是“心斋”。何为“心斋”？就如他在《人间世》讲述的“回曰：‘敢问心斋。’仲尼曰：‘若一志。无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。’”进一步讲就“心斋”是指心的斋戒，而不是指宗教信仰上的饮食戒律。“心斋”的具体作法，就是要逐渐减少来自身体感官的诱惑与欲望，以及以我为中心的观念与成见。总之，就是要对“心”进行一番“清理”，摈弃杂念，使它进入虚静的状态，使自己进入“忘我”，“无我”的境界。

由此，关于处世的方法，庄子强调“外化而内不化”（《知北游》），一方面随顺外物而变化，另一方面内心保持不变。内心与“道”契合，圆满无缺，在精神自由层面所保持自然本性，自然不必变化；外表和言行就要配合融入世俗，作到“顺人而不失己”（《庄子·杂篇·外物》）、“安时而处顺，哀乐不能入”（《养生主》）。这些反映的是庄子外圆内方的处世哲学，十分精妙。[3]“外化内不化”，坚持并有融通，通达和坚守一并而行，有取有舍，有进有退。这方

现了君子处世为人的大智慧。

在他处世的哲学中，最让人神往的一句话是：“泛若不系舟”（《庄子·列御寇》），“虚而待物者也”（《人间世》）。庄子为我们描绘了一种虚己以游世，虚而待物的人生。“虚”字有单纯平淡之意。泛舟不系，随水而漂，人若无执，则可化解于无形。这也正是庄子“心斋”所要达到的人生境界。通过“心斋”，化解自己的执著和不得已，让心处于虚静状态，达到空灵层次，作到自我由忘而化，化解自我与无形。人心是复杂的，若是任由身体感官去牵引，疲于世俗的诱惑而执着于心，进而耍弄心机，事事计较，那么心就成为烦恼和痛苦的根源活着片刻也不觉的安宁。因此，“虚而待物”，超越于“我”，达到“无我”的境界，与道合一，不但不会痛苦，不反而随遇而安，像庄子一样“上于造物者（道）游，而下与外死生、无终始者为友。”（《庄子·天下》）这是何其逍遥自在的人生呀！不仅令人羡慕不已。

在现如今的社会环境中，人们由于太过执着于世俗之争，丧失了内心的清明，分不清孰轻孰重，不懂得得与失，舍与得，往往使自己在处世方面做不到“外化而内不化”，以至于自己活得不安宁，活在痛苦之中，找不到快乐。我们周遭人们患忧郁症的更是有增无减。有没有预防和治疗的方法呢？有时，心境就是就是一剂良药。为何我们不学习一下庄子的那种“虚而待物”的人生态度呢？将一切无谓的不得已、不必要的执着“相忘于江湖”，以换的像鱼儿那样遨游于大海的快乐与自由。

宋词简史心得体会篇六

《时间简史》是由英国伟大的物理学家，黑洞理论和“大爆炸”理论的创立人史蒂芬霍金撰写的一本有关于宇宙学的经典著作，是一部将高深的理论物理通俗化的科普范本。

“任何物理论总是临时性的：你永远不可能将它证明出来。不管多少回实验的结果和某一理论相一致，你永远不可能断定下一次结果不会和它矛盾。”是我看《时间简史》中所得出来的结论，这句话的大概意思是，所有的物理理论，你永远不可能说是真理，哪怕是准确推测了千万次，只要下一次出现了不符合的推断，那么这个理论就不成立。

正如我在网上所看的马克思的座右铭，思考一切，换而言之也就是怀疑精神。怀疑精神是人类前进的动力，只有这样文明才会进步，不然将会面临的结果只会停滞不前。以前，我从来没有过这个观念。

读了这本书后，脑中一直旋绕着许许多多的问题。宇宙到底有没有过大爆炸？宇宙到底是不是一个无限小的一个点？会坍塌，还是最后趋于稳定？宇宙是无边无际的还是有尽头的？人类能否发明出时光机回来过去？所有问题迎面而来。

霍金曾说过：“我的目标很简单，就是完成我对宇宙的认识，这包括宇宙为什么会存在。”包括霍金在04年也宣布过关于黑洞的理论存在的错误。他说：“黑洞并非如他和其他大多数物理学家以前认为的那样。

宇宙是神秘的也赋予黑暗，但是在我们内心之中有拥有着这样的宇宙！

宋词简史心得体会篇七

此书果然不负盛名！

你若以为这是本启发人类的科幻书，其实也很好，作者真的不但能说出来人类从哪里来，更是思考了人类何去何从！

这是一本不可多得、思考本质的书，相信会对你有启发！感

谢作者的存在，这是个大大大大神！