

# 2023年心灵成长读后感(大全5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了!读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢?下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 心灵成长读后感篇一

让我印象最深的一个故事是《一分钟你可以做什么》。以前我常这样认为：人的一生好辛苦，时间好紧张，每天都要写很多作业，让人手都麻了;另外，我还要练习钢琴，反复地弹上几个小时，只为做得更好。时间好短，好紧张!我就每天硬着头皮去做这些事，可做事时总是心不在焉。《心灵鸡汤》里的这个《一分钟可以做什么》启发了我。

这个故事是说一个青年向教育家本杰明请教一个问题，并且希望本杰明能够指点迷津。而本杰明让这个青年站在门口瞧了瞧他凌乱的屋子，并让青年稍等一分钟。一分钟后，本杰明打开了屋门，他的屋子和一分钟之前大有不同。青年恍然大悟——原来一分钟可以做这么多事啊!于是，他谢过了本杰明，便告辞了。

读完这篇文章，我感触颇深，每个人都要珍惜并利用好每一分钟。今后，我练钢琴时不再死记硬背乐谱，而是细心潜究乐谱的规律，很快就记住了，这就充分利用了时间!只要把握好生命的每一分钟，就把握了理想的人生。

《心灵鸡汤》用伟大的故事凝聚成的“鸡汤”滋补了我的心灵，使我茁壮成长。

## 心灵成长读后感篇二

“幸福不是拥有得多，而是计较得少。”让我先来给大家讲一个故事吧！

近几年来，乐透彩焕滞噤已台湾人的心，人人见面的问候语都变成了：“你买了吗？”

有一天，女儿看见自己的妈妈紧盯着电视上的彩券抽奖节目，问道：“妈妈，你买了吗？”见妈妈点头，女儿竟质问她：“妈妈，你为什么要买？你已经很幸福了呀！”妈妈很惊讶，便问：“彩券跟幸福之间有什么关系吗？”女儿说：“妈妈你不是说上帝很公平吗？他在这里少给你一点，就会在别的地方，多给你一点。”

没错，因为女儿出生时，脑部受了伤，所以智力比同龄孩子差一些，妈妈就这样鼓励她。

“你看”女儿继续说道“你有爱你的家人，和富裕的生活，难道不幸福吗？老天爷给了你那么多，不会再让你中奖了。如果你中了，那老天会不会把我们的幸福收回去一些呢？妈妈，幸福刚刚好就好。”

女儿的话让妈妈无地自容，她能感觉到女儿对她的贪欲的不满。

从此之后，当别人再问买不买彩券时，妈妈说：“我不买了，因为我已经够幸福了！”

这个故事出自一本书——《成长心灵鸡汤》。这本书一共有3个篇章，分别是：感恩篇、修养篇和激励篇。而每篇中总会有几个小章节，每个章节的开头会有一段点睛之笔，再往后就是几个耐人寻味的小故事，然而本书一共汇集了129个充满优秀人格品质和美好情感的心灵故事，在故事的结尾，还有

一段心灵感悟，为你解读生命的真谛。

去读读这本书吧，相信它会对你的的人生有所帮助！

## 心灵成长读后感篇三

最近在读《成长心灵鸡汤》这套书，书中用一个个真实的事例告诉我们如何面对生活中遇到的困难，如何改变自己使自己更加优秀，如何走向成功等等。《开拓进取的100个成功故事》共分为六部分：从迈出第一步开始、跌倒了再站起来、多思维能事半功倍、努力经营自己的梦想、转换思维改变人生和经得起磨练的人生才精彩，其中“转换思维改变人生”这一部分对我的启发很大。

很多时候，我们会遇到解决不了的难题，即便百思千虑，似乎仍然看不到希望和光明，这时我们不妨跳出现在的思维，从其他角度思考，可能会有更好的解决办法，思维转换能够让你化难为易。

书中讲了这样一个故事：法国著名科学家法伯发现一种很有趣的虫子，这种虫子都有一种“跟随者”的习性，它们外出觅食或者玩耍，都会跟随在另一只同类的后面，从来不敢换一种思维方式，另寻出路。法伯做了一个实验，让这些虫子排成对，围绕花池爬行，一星期下来，这些虫子仍然一个紧接一个，全部累死了。法伯说：“如果有一只虫子改变路径，它们的命运可能就会改变”。

作为一名数学教师，我觉得思维转换在数学中也是非常重要的。在数学教学中，我们经常讲了一种类型的题以后，为了巩固和加深记忆，就大量做该类型题，结果效果并不是太好。现在细想一下，这种练习用的是同一种思路，同一种方法，解决的是同一类问题，从而使学生形成一种固定的思维模式，没有很好的培养学生的思维创新力。所以，看着一部分学生非常勤奋，成绩并不突出。因此，培养学生的思维转换和思

维创新能力是很重要的，让学生学会同一道题会用不同的方法解决，学会举一反三。

## 心灵成长读后感篇四

《成长心灵鸡汤》是一本很有趣的书，里面有许多美德的故事，读了这本书让我明白了很多道理。

这本书的优点是写出了写作的关键词，让我们积累了更多的词语，同时写出了写作论点，让我们一目了然的知道了故事的主题思想是什么。

这本书让我记忆最深刻的一个故事是：“最佳惊险镜头”。现在就让我给你讲解一下。

最佳惊险惊险镜头写了：德国一家电视台提出高薪征集“10秒最佳惊险镜头”活动。在诸多参赛作品中，一个名叫“卧倒”的镜头以绝对的优势获得了冠军。在一个火车站，一个扳道工正走向自己的岗位，为一辆着在行驶的火车扳动道闸。这时，在火车的另一头还有一辆火车驶进车站，他突然发现儿子在火车道上玩耍。他是救儿子，还是扳道闸。他在扳道闸的同时对儿子喊“卧倒”！人们猜测，那个扳道工一定是一个很秀的的人，可扳道工是个普普通通的人，他的儿子是一个弱智，他曾一遍一遍的告诉儿子：“你长大后能干的工作太少了，你必须有一样是出色的，而卧倒是他和儿子玩打仗游戏时唯一一个能听懂口令。扳道工的无私精神值得我们赞扬！他的一举一动不仅拯救了上万条生命还智慧的救了他的儿子的命！

”你必须有一样是出色的“。对于弱智孩子是这样的，所以他反复练习学会卧倒。对于我们正常人，这话也蕴含着深刻的哲理。每个人都有一个自己的优点，只要把他做到最好，你就拥有了超越他人的压倒的优势，就能赶在他人之前把事情做好。

心灵鸡汤，顾名思义，就是给内心深处最滋补的精神食粮，是一份丰盛而又营养的”精神大餐“，能引导我们树立正确的人生观，建立并完善自己的人格。读完了书中的128个哲理故事，我才真正了解了”心灵鸡汤“的香浓和回味。

如此一本《心灵鸡汤》，正如一碗滋补心田的鸡汤，一碗香醇的，值得回味的鸡汤，拥有它并阅读它，才是真正的美味，甘甜。

## 心灵成长读后感篇五

今天，我看了成长心灵鸡汤这本书。这里面主要分为六个板块，分别是：“感恩；保持热爱生活的秘方，注入挑战的勇气，进取；实现自我价值的桥梁，获得精彩人生的翅膀，乐观；相信潮落总会有潮气的积极心态，爱心；生命延续的动力，人间温暖的源泉，美德；人类永不贬值的真正宝藏，坚韧；百折不饶永不言弃的人生智慧。现在我就给大家介绍一下这本书。

这本书让我记忆最深刻的一个故事是：“最佳惊险镜头”。现在就让我给你讲解一下。

最佳惊险惊险镜头写了：德国一家电视台提出高薪征集“10秒最佳惊险镜头”活动。在诸多参赛作品中，一个名叫“卧倒”的镜头以绝对的优势获得了冠军。在一个火车站，一个扳道工正走向自己的岗位，为一辆着在行驶的火车扳动道闸。这时，在火车的另一头还有一辆火车驶进车站，他突然发现儿子在火车道上玩耍。他是救儿子，还是扳道闸。他在扳道闸的同时对儿子喊“卧倒”！人们猜测，那个扳道工一定是一个很秀的的人，可扳道工是个普普通通的人，他的儿子是一个弱智，他曾一遍一遍的告诉儿子：“你长大后能干的工作太少了，你必须有一样是出色的，而卧倒是他和儿子玩打仗游戏时唯一一个能听懂口令。扳道工的无私精神值得我们赞扬！他的一举一动不仅拯救了上万条生命还智慧的救了

他的儿子的命！

“你必须有一样是出色的”。对于弱智孩子是这样的，所以他反复练习学会卧倒。对于我们正常人，这话也蕴含着深刻的哲理。每个人都有一个自己的优点，只要把他做到最好，你就拥有了超越他人的压倒的优势，就能赶在他人之前把事情做好。

心灵鸡汤，顾名思义，就是给内心深处最滋补的精神食粮，是一份丰盛而又营养的“精神大餐”，能引导我们树立正确的人生观，建立并完善自己的人格。读完了书中的128个哲理故事，我才真正了解了“心灵鸡汤”的香浓和回味。

每一个人都如一颗蓬勃生长的幼苗，在这即崭新又陌生的世界中，在风雨中成长。风雨的磨练，汗水的浇灌，我们也在这一一个个耐人寻味的丰富哲理中逐渐看清了成长的挫折，逐渐培养了昂首挺胸微笑着跨过失败的勇气，正如那一篇中：

英国少年艾金森，因长的憨厚，举止笨拙而没有一个同学和老师认为他能成才。就连他的父亲也瞧不起这个找工作四处碰壁的儿子。然而，只有他的母亲——一位老花匠，将儿子带入花园，以花来告诉儿子每个人经历了挫折，积累了人生智慧之后，总会绽放出美丽的人生之花。于是，艾金森又一次坚定，充满信心起来。虽然碰壁的结局还是没有改变，但是他仍然怀着相信自己总会成功的信心去面对失败，面对挫折。终于，他以出色的表演能力赢得了一位导演的青睐，这位有一点笨拙，有一点幼稚，有一点单向思维，有一点腼腆的憨豆先生也成了家喻户晓的人物，从此艾金森跻身富人的行列。艾金森以亲生经历告诉我们相信自己是朵花，相信自己能开出美丽的花朵，在机会来临之前吸足养分，备足能量，人生之花自然会开放。