# 用心灵赢的心灵读后感5篇

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2023-12-30

*通过写读后感，我们可以表达对作品的赞美、批评、感悟和思考，这有助于我们更全面地理解书中的主题，通过写读后感，我们可以深入研究作品中的符号和隐喻，探索多重层次的含义，下面是小编为您分享的用心灵赢的心灵读后感5篇，感谢您的参阅。这学期，学校开展...*

通过写读后感，我们可以表达对作品的赞美、批评、感悟和思考，这有助于我们更全面地理解书中的主题，通过写读后感，我们可以深入研究作品中的符号和隐喻，探索多重层次的含义，下面是小编为您分享的用心灵赢的心灵读后感5篇，感谢您的参阅。

这学期，学校开展共读一本好书的活动。读完《教学勇气——漫步教师心灵》一书，丝毫感觉不到“阅读”的累，而如同进行了一次心灵之旅，让我鼓起教学的勇气，心怀希望的去教学。在本书中，帕尔默带领教师们进行一次心灵之旅。这是一次重新把教师职业和学生结合起来的旅程，它重新激发教师从事这份异常艰苦和重要的工作的热情。

作者帕尔默先生不灌输深奥的理论，而是用一个个真实教学案例与你产生共鸣。本书给我们提供了一些日常教学中能够用到、从而能在教室里生存下去的点子、窍门、技能，帮助真正的教师显露其本能。教学是需要勇气的，虽然也教了十几年的书，但每当想到自己站在那三尺的讲台上，当上百双眼睛齐刷刷的望向你的时候，就唯恐自己平下里稀松平常的小小错误就这么被放大了十倍百倍。于是，就必须更加的谨言慎行，信口胡诌肯定是不允许的，要逻辑严谨要言辞顺畅措辞得当，可能大概也许估计这类词的出现频率应几乎为零。

教师的内心包含着知识、情感、精神和意志。书中这段话给我印象很深。帕尔默引导我们进行了一次精神之旅，帮助我们建立了对教学的共同认识。教育是带领孩子们进行一次心灵之旅的过程。在这个过程中，孩子们才能学会用更真实的方式来看世界，学会在这个世界中生存。陶行知先生说：“教师与学生的脸是相对的，感情不能对立。”只有发自内心地爱学生，学生才能感受到老师的爱，才会快乐、健康地成长。新课程改革为我们创造了一个新的机遇，“一切为了学生”，这将是我们心中为之奋斗的目标；赋予学生自由，也将是我们教学中的唯一原则。因此在教学中应树立新的师生观，构建教学双重主体之间的相互尊重、相互理解、相互信任的新型的平等、民主、合作的关系。要用心对待每一位学生，就是不断宽容他人，关注学生，关心学生，尊重学生，课堂上把时间还给学生，倾听和发现他们真的心声，鼓励学生能真实而又自信地说话，在全班面前大大方方地回答。要备课前先备他们，能深入学生，了解他们；在教学中有创造性地改变学生比较单一的学习方式，充分调动和发挥学生主体性的多样化的学习方式；注重把学习过程中的发现、探究、研究等认识活动突显出来，培养学生发现问题、提出问题、分析问题、解决问题的能力，培养学生的自立、创新精神和合作能力。总之作为教师要保持心灵的完整，让教学成为自己生活乐趣的一部分。只有教师能和自己的心灵对话，才有可能将心灵呈现在他的学生面前，让知识变得绿意盎然，真正的教学才能发生。

一次偶然的机后在网站上看到了这样一篇文章——《教学勇气：漫步教师心灵》之后，其中提到了《一种恐惧文化》，我被作者对教师内心的剖析而震撼。他用自己亲身的例子告诉我：“在课堂上看上去沉默和表面上忧郁的学生，他们的大脑不是死的：他们充满了恐惧。可是在平时的教学中，我的眼睛里看到的、心里想到的，绝不是孩子们的恐惧，而是他们为什么不能好好听课，这不是不尊重老师、不尊重我付出的劳动吗？！

是的，在如今课改的浪潮中，我们把课堂学生的参与度作为评价一节好课的主要尺度，而当我们深入反思自己的课时，我觉得有三类学生：一类课堂上积极参与，与教师密切配合，使课堂的小主人；一类是倾听类，他们不善于发言，但是也积极参与了学习活动，跟着课堂节奏读、写、练习，是一种被动的学习表现，第三类是那些在课堂是看起来好像跟着课堂节奏在活动，而实际上心不在焉的孩子，他们对课堂的态度是“快点下课”，他们更喜欢教室外面的世界。

其实当课堂上出现这种情况的时候，不仅仅是这些孩子们感到恐惧的时候，也是我们教师应该感到恐惧的时候——为什么孩子不愿意听我讲课呢？是我讲的不好吗？可是事实上大多数教师为了掩饰自己的恐惧，而无视孩子们的恐惧，批评、指责孩子，这会让孩子们更加恐惧！想想我们平时在课堂上给孩子制造了多少恐惧啊！试想一下，我们在批评孩子的时候，自己内心深处的恐惧不也体现在自己的声色俱厉中吗？我们的声音越大，代表我们内心的恐惧越大，也更加剧孩子内心的恐惧！我们总是靠责备受害者来忽视我们的弱点和无能！

孩子们因为恐惧，他们懂得不说话比较安全，所以在老师批评他们的时候，他们就会一句话都不说，其实他们是在用这种方式保护自己，而做老师的呢，却更为孩子的闭口沉默而恼羞成怒，甚至大发雷霆。这就更加剧了孩子内心的恐惧，其实又何尝不在加剧自己对教学、对孩子的恐惧呢？此时我们的恐惧是相互的啊！ “为什么我们不能看到他们内心的恐惧并找到帮助他们克服的方法，而是责备他们的无知和平庸呢！”

在书中作者帕尔默告诉我们，只有渐渐理解学生的恐惧，不再不准确、自私地去评价学生，体谅他们内心的恐惧，倾听学生尚未发出的声音，才能使孩子的心灵健康成长，才能培养出快乐的孩子！从而作为教育者的我们，也会慢慢超越恐惧，慢慢地让孩子不再害怕，让自己也走出恐惧的阴影！

心灵本没有密码，但密码无处不在。生命中最重要的是哪几样东西？如何识得生命中的贵人？她的恋爱为什么总是无疾而终？爱，何以暗中藏着一柄钩子？如何预防“七年之痒”？ 什么使女人变得丑陋？

近期，拜读了毕淑敏的新作《心灵密码》。

阅读，在如小溪般汩汩流淌的文字中感受到心灵的契合，是件令人惊叹和美妙的事。

“我们每一个存在都如此独特，又伤痕累累。我们必须给自己寻找安身立命的支点，接下去不慌不忙不糊涂不焦虑从容安详飘然一生。”

“每一个生命来到世上，都带着千姿百态的特征，等待我们去挖掘。让我们尊重生命中的多样性，让他们更加自由的生长，让我们这个世界更加丰富多彩。”

“痛苦和磨难是人生不可分割的一部分。生命的常态就是平稳和深邃，还有暗流。在最深刻的层面，我们不单与别人是分离的，而且与这个世界也是分离的。坏天气、悲剧、死亡、生病，都是生命中的粗纤维，我们只有安然接纳。你不可能要求一个没有风暴的海洋，那不是海，是泥潭。”

“虽然我被欺骗过许多回，但我依然相信人是值得信赖的。对自己与他人，要有深切的诚实；对社会要有兴趣，对他人的福祉有关怀，有能力与他人真诚相爱，能推动人们在爱的关系中成长。”

“寂寞是一种悄然的存在，不要挑战它，也不要逃避它，学着共处就是。需要别人确认才觉得自己活着的人，总是在逃避寂寞。节省下来的时间干什么？只好另外想办法来谋杀时间。我是一个视时间如生命的人，实在不敢这样浪费，甘愿寂寞着。”

“一定有一本书是你的至交。在改变人生活的力量中，以不被察觉的方式出现，那是影响力；以显而易见的方式出现，那是权力。说到书呢，似乎两者都不是，是你自己的顿悟与书上的内容吻合了。”

“人的生活需要偶尔的浪漫和奢侈，这也是生活有趣和值得眷恋的理由。爱情中的人们更有资格浪漫一些，因为这样的时日不多。”

“不要相信这个世界是平等的那些话。现阶段，这只是一厢情愿。没有人承诺和担保你一生下来就享有阳光灿烂的平等。你可以发出声音，这是你性格发展的权利，它们可能被听到并引发改变。”

“在人际关系或人生里，我们没有义务一定要爱某个人。如果一定要找一个人值得你永远去爱，那就是你自己。真正的爱别人，是建筑在爱自己的基础上的。因为是你自己觉得那个人值得去爱，我们才去爱他的。这是听从了自己的一个决定。”

“因为懒惰和匆忙，我们失去了很多东西。为了人生的幸福，我们必须学会爱日常的生活琐事才行。如果年长而不倨傲，沧桑而不绝望，睿智而不让他人压抑，华贵而不让他人自卑，就是人生的大境界了。”

“我希望人能安宁的活着，享受小小的但持之以恒的幸福。无数的但微不足道的幸福堆积起来，聚成了波涛万顷的沧海。

一直都很喜欢毕淑敏，喜欢她冷静但温暖的文字，喜欢她文字中的那种阅尽沧桑仍心存善意的悲悯，也很喜欢她对人性的解剖，所以看到当当网上推荐这本《心灵密码》时，就毫不犹豫的订了下来。可拿到手翻翻却有些失望，通篇都是在讲人生大道理，心里稍有抵触，到了这个年龄，早已经不想再听他人絮絮叨叨的讲人生哲理。

202\_年十一去九寨沟，汽车一路颠簸，闲时无聊，开始翻起它。听她娓娓道来当年藏北当兵的艰辛和对她人生的影响，怎样由医生走上作家，继而走上心理咨询师的道路。像她自己说的，她从来没有任何一本书，像这样袒露心迹、一针见血直指灵魂。喜欢她对未知、病痛、困难和生死的态度——安然与之共处，而不是逃避或是害怕。有些事情要出现，就让它出现好了，虽然不能阻止它们，但可以平静面对。也欣赏她的坦诚，我们都只是平凡的人，都有力所不能及之处，适时拒绝，不必为了世俗的道德观而活着，不执着于事物的表象。

“如果你期待自由，那么女人真正的自由，不在于拥有多少金钱，而在于拥有多少自在支配的时间，并且同时还能有饭吃有衣穿有房子居住，并且享有创造和尊严。”“冬天的夜里，请多准备一件外套。不要让别人有握住你的手，抱住你的肩膀的机会，还说这是给你温暖。女子因为柔弱，就更要有坚强的准备。总有一些人从旁窥测，以帮助的名义施行某种控制。所以照顾好自己，少受伤害，不给别人以可乘之机。”

“真正的爱情和友谊的前提，是尊重对方的自由和独立。我爱你至深，才接受你现在的样子，而不是我期望中你的样子。”

“所有的幸福都在自己身上的知觉中，你无需外求。要学会自产自销幸福。不要把人生最重要的源泉，假手他人。如果一个男人对你说，我将给你一辈子的幸福。你可以微笑，但不能相信，因为幸福必须是自己给自己的礼物，任何人不得僭越。”

“怒，乃奴隶之心”。

“不要和任何人赌气，不要和男人赌气，不要和看不起你的人赌气，不要和上天赌气。有的时候，你什么都没有做错，只是不能如意。就把它放下，轻轻地，不再回头。喜欢电脑键盘上的回车键。另起一行。”

春花秋月总能引发诗人的感怀，而寒来暑往却能激起老师的惆怅，在周而复始的疲惫、迷茫、失落中，我们能否可以再一次鼓起教学勇气，像优秀教师那样——把心灵献给学生吗？

漫怀着一分教师的执著，拜读了帕克·帕尔默教授的著作《教学勇气》，让自己的心灵作了一次深刻的洗礼，被书中通透教师心灵世界的深邃智慧和深刻启迪所震撼。他的天赋带领我们进入教学工作最深奥的领域，并以他足以永远改变我们的`洞察力和勇气照亮了我们的心灵之旅，整合了严密与典雅、热情与精确、智慧与人性，从关注教师心灵的角度，从智力、情感和精神来解读教师，解读教学，解读教育，让我如浴春风，重获教育生命之感。

面对教师心灵的迷失，帕克。帕尔默在他的《教学勇气》一书里从自然科学到社会科学，从生物学、心理学、甚至物理学、化学、宗教等领域进行了深入的探讨，他的很多观点都给我震撼的感觉，加之字里行间自然流露的对教师人性的充分理解和尊重，让我更加愿意用心去聆听，去体会。帕尔默认为教学的困惑主要来源于教师的教学行为与自我认同的分离，而当分离产生后，面对源自内心的恐惧，教师只能在面具后隐藏，与内心隔离、与学生隔离、与学科隔离、与同伴隔离……此刻，教师深感疏离的痛苦，深切渴望“不分离”。所以，帕尔默呼唤让我们重新认识自我，坦然面对恐惧，积极重建联系，在“共同体”中实现真正的教学，也重新找到自我的价值和教学的勇气。我惊叹作者从自己做教师的角度出发，将他几十年教学生涯中获得的心得通过许多真实的教学故事，生动地为我们一一展现。身为教师的我也进行了一次认识自我心灵的旅程。而且读到一些地方，我心中就会不自觉地发出一些共鸣：“教师的内心有一个警卫，守护着自己的个性，把有损我们自身完整的任何东西拒之门外，把有益于我们自身完整的一切东西拥入怀中，”“教师需要找到各种可能的方式来倾听来自心灵内部的声音，并认真地接受内心的指引，不只是为了我们的工作，更是为了我们自己的健康。”

我们要学会去倾听我们的学生。我们的学生在恐惧、沉默的背后，是想去发现他们自己的声音，想去发出他们的声音，想让人们听见他们的声音。能够倾听学生甚至尚未发出之声音———意味着不断地宽容他人，关注他人，关心他人，尊重他人；意味着不能匆忙地用我们可怕的言语去填塞学生的沉默，并且不要迫使他们说我们想听的话；意味着充满深情地走入学生的世界，以便他或她把你看成是能一直倾听他人真话的言而有信者。这样有一天学生会能够真实而又自信地说话。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！