# 202\_年放下手机好好读书心得体会(优秀8篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-06-27

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。放下手机好好读书心得体会篇一来凑巧，最早是在《逻辑思维》罗...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**放下手机好好读书心得体会篇一**

来凑巧，最早是在《逻辑思维》罗胖子的“怂恿”下购买了何帆老师的著作《变量》书籍，今再次翻读。200多页的内容仍然意犹未尽，感慨依旧。现将所读所感与大家分享。

什么是快变量，什么是慢变量。大致可以理解为，快变量是在慢变量的趋势下所发生的变量，它们是因果关系，而慢变量是主因。历史是由快变量决定的，也是由慢变量决定的，但归根结底是由慢变量决定的，慢变量才是牵引历史的火车头。作者似乎想向读者传递的是一种思考方式，那就是从慢变量中寻找一种主导事态发展的小趋势。

慢变量是一种一旦打开就无法合上的趋势，人类发明了电就有了家用电器，大幅减少了妇女家务劳动的时间，导致妇女大规模投入劳动市场。有了电就有了电梯，有了电梯就能盖摩天大楼，才导致了城市人口的密集性。等等一系列连锁反应，都是由慢变量所衍生。随着改革开放，中国的发展非常迅猛。30年前的中国还只有第一产业，但随着工业化的到来，带来了第二产业，城市的发展又带动了第三产业的崛起。快捷支付、快递、外卖、滴滴打车等等都是在变量的趋势中所衍生的产业。

快变量只是当今社会迅速发展的一个表象，也是最快可以获得的信息，慢变量才是工业化、城市化、技术革新的始作俑者。找到慢变量才能找到未来的发展方向，找到小趋势才有坚定不移的自信力。书中介绍的5个变量：大国博弈、技术赋能、新旧融合、自下而上、重建社区。这5个变量贯穿整本书的核心。书中依次利用中美贸易摩擦、极客无人机的运用、新旧技术的融合、多核城市的发展、山村小学的建设等等来加以证明5个变量的核心价值。让我们对中国未来的发展充满自信。

这是一个新时代，也是一个旧时代。作者在书中给我们介绍新旧融合的时候用了一个词：老兵不死。在探究城市发展的脉络中，一座城市的发展离不开交通，有路就有车，有车就要驻。临时占道停车行业的出现是城市经济发展中的趋势产物，但面对城市发展迅速城市汽车保有量持续增长的情况，目前南昌市汽车保有量已突破100万辆。停车难的问题已逐渐浮现。

南昌市政停车管理有限公司自成立以来始终投入于解决临时占道停车难的问题，不断探寻有效的解决方法。20xx年停管公司在红谷滩区首先试行了智慧停车系统，投入新型手持pda收费机，并配套感应地磁。在未来不久电子支付还将取代人工收费。城市的智能化潮流已经到来，临时占道停车行业也将在智能化时代的潮流中自我革新顺势而为。

发展的历程就如书中所说“窥见真相的全貌”的方法是在慢变量中寻找小趋势。身处在科学技术迸发，日新月异的时代，寻找到自己的小趋势就是顺势。

**放下手机好好读书心得体会篇二**

《人性的弱点》着一本书是二十世纪最著名的成功学导师：戴尔。卡耐基的著作！这本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士！我阅读之后，对在社会上该如何待人接事有了更多的了解，其中第二篇的：使人喜欢你的六种方法，最让我受益良多，它的内容与现实社会有着紧密的联系，如实地反映出生活中的点点滴滴。

因为她从没有见过鹑鸟，而罗斯福总统不厌其详的告诉了她。过些时候，我家里的电话铃声响了一爱默士和他妻子，住在罗斯福总统牡蛎湾住宅内一所小房子里一，我妻子接了电话;原来是总统亲自打来的。罗斯福总统在电话里告诉她，现在窗外正有一只鹑鸟，如果她向窗外看去，就可以看到了。 这样关心一桩小事情，正是罗斯福总统的特点之一。像这样一位主人，怎么不使佣人们喜爱？谁能不喜欢他呢？所以你要使别人喜欢你，必需遵守的第一条规则是：真诚的对别人发生兴趣。看到这里，我又想到，现在的人思想过于自私，总以自我为中心，个性太强了，导致有点脱群！人际关系需要整理！

在第二章，如何给人好印象。我看了“一比遗产的妇人”“司华伯”两个事例后，我懂得了微笑可以给人留下好印象！一个人的行动，比他所说的话，更有具体的表现，而人们脸上的微笑，就有这样的表示：“我喜欢你，你使我快乐，我非常高兴见到你，那么喜欢狗，相信也是同样的原因……你看它们那么的喜欢跟我们接近，当它们看到我们时，那股出于自然的高兴，所以人们也就喜欢了它们。一个微笑虽然是小事，但坚持着并不容易！

在第三章中，你要避免发生麻烦，就请这样做！罗斯福总统知道一种最简单、最明显、而又是最重要的如何获得好感的方法，就是记住对方的姓名，使别人感到自己很重要……可是，在我们之间，又有多少人能这样做？当别人介绍一个陌生人跟我们认识，虽有几分钟的谈话，临走时已把对方的姓名忘得干干净净。我觉得能记住你所接触到的每一个人的名字，是一种基本的礼貌，也是一种对别人的尊重！

在第四章中，如何养成优美而得人好感的谈吐。只谈论自己的人，永远只为自己设想，而“只为自己设想的人”……哥伦比亚大学校长白德勒博士，他曾经这样说过：这种人是无药可救的，没有受过教育的！”白德勒博士又说：“无论他曾接受过什么样的教育，仍然跟没有受过教育一样。”

需要记住：跟你说话的人，对他自己来讲，他的需要、他的问题，比你的问题要重要上百倍。他的牙痛，对他来讲，要比发生天灾死了数百万人还重要得多。他注意自己头上一个小疮愈，比注意发生一椿大地震还来得多。所以，你如果要别人喜欢你，第四项原则是： 做一个善于静听的人，鼓励别人多谈谈他们自己。

第五，六章是如何使人感到兴趣，如何使人很快的喜欢你。我认为要让别人很快的喜欢你，首先就要产生兴趣！兴趣都没有，又如何谈喜欢呢？所以在日常的交谈中一定要尊重别人的发言！若想别人对你感兴趣，首先你要关心别人，不要一意孤行！这样从感兴趣到喜欢就会得到很快的升级！

《人性的弱点》这本书可以当成是块镜子，你通过阅读它，就会发现你自身的弱点，它指出了你的在言行举止上的不雅之处！所以我阅读之后，使自己的不文明用语，不雅举止得到更正，也许有人认为这是微不足道的小节，可是正是这不可忽略的细节可以决定一切！正所谓细节可以决定成败！阅读了卡耐基这本书后，使我在思想上，精神上得到更新，有利于在社会上得到更好的发展！

**放下手机好好读书心得体会篇三**

读书是我们日常生活中不可或缺的一个部分，它能够丰富我们的思想，开启我们的智慧之门，带给我们一种不同的体验。经过一段时间的读书，我深刻体会到了读书给我们带来的好处。在这篇文章中，我想要分享一些自己的读书心得体会。

第二段：读书让我增长知识

读书是一种获取知识的方式，它能够在短时间内让我们了解世界上各个领域的知识。每次读完一本书，我总能有新的收获，扩展自己的知识面。这让我更加自信和有底气，能够与不同领域的人交流并分享我的见解。

第三段：读书让我改变思维方式

阅读不同类型的书籍可以拓宽我们的思维和视野，帮助我们更好地理解不同事物的本质和内涵。某些书籍能够给我们启示，培养我们的创造力和创新意识，这对于改变我们的思维方式非常有帮助。不同的书籍读后能产生不同的思考，因此，我们需要选择不同类型的书籍以拓宽视野并改变思维方式。

第四段：读书让我更好地处理情绪

读书可以让我们放松身心，消除情绪和压力。通过读书，我们可以进入一个安静、舒适的状态，安静地思考自己的生活、工作和成长等方面。此外，某些书籍也能够帮助我们克服困难、理解自己的情感和情绪，并找到合适的方式处理问题。这种方式能极大地改善我们的生活质量和心理状态。

第五段：总结

读书对我们的成长和发展有着非常重要的作用。阅读不同类型的书籍可以使我们更好地了解自己、更好地探索未知领域、更好地处理自己的情绪。同时，它能够给我们带来乐趣、启发和智慧。在未来的日子里，我将继续阅读各种好书，希望不断提高自己的素养。

**放下手机好好读书心得体会篇四**

一本非商业杂志如此成功是有原因的。我看《读者》很多年了。它经常给我带来惊喜、感动或震惊。

看《读者》是一种习惯。每次饭后带着翻阅、细读，都会有无数的灵感涌现。于是，对于家庭，对于生活，对于人生，在那一刻，都会有各种各样的新认识。

它就像一位长者引导着年轻人走上好的道路。它就像一位哲学家，启迪着一个人感悟一生。

在当今物欲横流的社会里，它就像一股清泉，净化着人们的心灵，让你思考自然，思考社会，思考人生。让你懂得重视家庭，珍惜友谊。那一篇篇智慧的文章，给你鼓励，读一些漫画或幽默故事，使你快乐，启迪心灵，给人以爱、正义、智慧、纯洁的指导和熏陶，使我们充满一颗感恩的心。

在《读者》中，我看到了文章《火车6年不到站》。在回家探亲的路上，我弟弟一下车就被火车撞了。在医生的抢救下，弟弟终于醒了。但弟弟醒来后却不能走路，记忆力也变差了。

在医院里，弟弟以为他还在火车上，常常一个接一个地问哥哥：哥哥，回家要多长时间？哥哥总是回答：快，快。弟弟在火车上呆了六年，而哥哥一如既往的陪伴在他身边。

从25岁到现在，哥哥在医院度过了他的青春。读完这篇文章，我泪流满面。我为世界上最美丽的情感所震撼！

就这样，在无数个与《读者》相识的日子里，每时每刻，那是真实的、美好的、美丽的，在我心中升华成一轮明月，一杯清茶。《读者》有一种神奇而微妙的力量。

在与《读者》长时间的交流过程中，我发现它让我意识到给人玫瑰和留香的精神力量。同时，它也像一位热心的邻居，为我端来热茶，鼓励我：上帝关上一扇门，也会打开一扇窗。

打开《读者》，我真的有一种感觉远离浮躁和嘈杂的世界，陶翁的描述的世外桃林，这里有的是一块净土，阳光和干净的空气，它已成为我放松心情的地方，只有一小篇文章足够好，让我开心。

《读者》是一本深受感动和启发的杂志。

**放下手机好好读书心得体会篇五**

作为人类文明的载体，书籍承载着无数的智慧和知识。随着读书习惯的培养，我逐渐体会到阅读给人带来的巨大收益。从读书的初衷到如何更有效地读书，这篇文章将分享我对读书的心得体会。

第一段：读书的初衷

我喜欢读书，但一开始并没有明确的读书目的。我的阅读习惯从那些经典名著中开始：《红楼梦》、《西游记》、《鲁滨逊漂流记》......随着阅读的深入，我渐渐发现，读书不只是为了娱乐，更是为了获取知识，丰富自己的内心世界。阅读让我感受到文化资源的魅力，尤其当我从书籍中发现了生活智慧，感叹作者的思想深度和叙事技巧。

第二段：阅读的价值

阅读是一种成本较低的学习方式，它能够培养我们的批判性思维、语言表达能力、理解力和创造力。在阅读中，我深刻体会到了词汇量丰富的重要性。反复地浏览各种文章，学习新词汇，增强语感，使自己的表达更加贴近生活，语言更加流利。此外，阅读也能够激发我们的灵感，从中汲取生命力，启迪我们的思维，激发我们不同的思维模式，使我们想象力得到锻炼，受益终生。

第三段：读书的技巧

我发现，读书的体验在很大程度上由我们自己的阅读习惯所决定。为了更充分地体验书籍中的知识和智慧，有些技巧可以帮助我们更有效地阅读：比如快速浏览，找到精华，或者根据自己的主要读书目标和需要，从书中寻找答案。此外，我还发现，对于一些重要的书籍，可以重读， 设置读书笔记，进行注释、摘录，以此来巩固和思考所掌握的知识，提高对书籍的理解。

第四段：阅读的益处

阅读不光培养了我的读书兴趣和文学素养，同时也收获了许多知识和经验，这些知识和经验是生活中无法学到的。阅读让我认识到自己的缺点和不足，探索人生的深层次意义，触碰到世界上无尽的智慧和人类深度的思考。阅读让我不再仅仅是读书的大利器，更是摆脱封闭自我的一面经验的大开启。

第五段：结语

阅读的价值是无穷的，它能够给我们带来无限机会和众多选择。我们的未来不再只是凭借导师和平行手册，而是通过不断的自我学习和物本材料获取，获得逐渐成长和成熟的机会。掌握好阅读习惯和技巧，读书不会成为一种累赘，而是成为我们生活中不可或缺的一部分。阅读可以让我们比别人更具有领袖创新的生命力，成为一个不平凡的人并赢得成功。

**放下手机好好读书心得体会篇六**

阿廖沙彼什科夫是《童年》的主角，他三岁丧父，跟随外祖母和母亲 “在她没来之前，我仿佛是躲在黑暗中睡觉，但她一出现，就把我叫醒了，把我领到光明的地方。”这是《童年》中主角阿廖沙说的一句话，这是阿廖沙对外祖母的评价。在《童年》中不但有善良的外祖母，还有乐观向上的小茨冈; 正直忠厚的老长工格里戈里；热爱科学的“好事情”等。 然而也有惨无人性的雅科夫舅舅；穷极无聊的米哈伊尔舅舅；他们甚至想吞掉他妈妈的嫁妆，把他爸爸推进冰窖里。这些正面人物衬托反面人物，展示了那些充满残酷、野蛮、愚昧、污秽的令人窒息的生活。阿廖沙深深地体会到沙皇专制制度的腐败、丑恶。老百姓身处黑暗而不知的奴性与麻木，和年轻一代反抗黑暗，追求自由、光明的生活的苦难历程。

其实，阿廖沙就是高尔基的原型，对比高尔基的童年我们应该感到幸福。他们吃的不饱，睡得不香，生活黑暗；而我们吃的是大鱼大肉，睡的像懒猪一样，平时爸爸妈妈也经常带我们去旅游……然而更多的是要执着求知、不怕困难、持之以恒、永远以那种积极，勇于拼搏的态度对待现在和未来的生活！

以前我的一朋友，她从小娇宠贯，一遇到一点小困难就放弃，并大发脾气。这个假期，我看完《童年》后，觉得这是一给个她重生的好机会。于是我把这本书推介给她，当她看完后，她变了，她变得懂事，也不乱发脾气了。她告诉我，她读了这本书后，她明白了许多道理，更重要的是她明白了她之前的错误。

让我们一起品味《童年》，品味《童年》的道理。

**放下手机好好读书心得体会篇七**

读书是人生中非常重要的一部分，它能够让我们从别人的人生经验中学习，了解别人的思想和感受，使我们在人生的道路上更有信心和智慧。因此，读书成为许多人日常生活中必不可少的一部分。在读书过程中，人们可以获得许多收获和体会。本文将谈论我在阅读中获得的各种体会。

二、读书的好处

首先，我们来看一下读书的好处。读书有助于培养我们的学问和智慧。通过读书，我们可以拓宽我们的视野，了解更多的知识和信息，让我们的思想更加开阔，并且有助于我们提高自己的人际交往能力，使我们更加聪明、机智和自信，从而更好地适应社会。另外，读书还能够培养我们的审美和情感，让我们感受到人生的美好和价值，让我们变得更加文化和艺术化。

三、阅读心得

在我的阅读过程中，我有一些心得体会。首先，阅读需要投入精力，不能懒散。通过我的经验，我发现当我认真阅读时，我可以理解和吸收更多的信息。尤其是在阅读中，关注重点和细节是非常重要的，因为这些内容通常是作者所要传达的信息的精髓。同时，阅读需要耐心，因为没有人一开始就能够掌握所有的难点。只有通过不断的努力和坚持，才能真正领悟作者的思想和信息。

其次，阅读还需要开放的心态。在阅读过程中，我们应该保持开放的心态，去理解作者的观点和故事，而不是抱怨他们的想法与我们的不同。这需要我们拥有一种平和、自信的心态，去尊重不同的观点和想法。阅读需要我们保持开放的心态，才能更好地吸收和理解它所想要传递的信息。

最后，阅读也需要多样性。在阅读的过程中，我们可以在阅读书目上有所选择，不断尝试新的领域，不断拓展自己的阅读视野。这有助于我们更全面地了解不同的思想体系和文化背景。通过不同目的的读物，我们可以获取多角度的观点和生活经验。

四、阅读带给我的乐趣

通过阅读，我还体验到了很多不同的乐趣。其中最令我感到快乐的事情是，在阅读的过程中，我可以沉醉在作者的世界之中，真正体验文学的魅力和美妙。通过阅读，我可以更直观地了解作者的想法和情感，所以，在阅读中我总是得到了很多启发和感动。

此外，通过阅读，我还可以放松身心，好像和作者一起融入了一段使我感到愉悦的故事中。阅读不仅带给了我精神上的快乐，也给了我一个可以安静的环境，让我能够独处，能够思考和安排我的人生计划。

五、结论

总的来说，读书不仅仅是获取文化和知识的手段，更是可以带给我们乐趣和价值观的影响。在这个突飞猛进、变化多端的社会，我们更需要去阅读，去学习，去探索各种生命的面貌和真理。阅读也是我们使得内心强大、文化丰富、精神充实的一种方法。所以，我希望你我都能够通过阅读，得到心灵与精神的提升和滋养。

**放下手机好好读书心得体会篇八**

读书是一种博大精深的修养方式，它能够开拓人的视野，提升人的思维能力，丰富人的情感世界。在我多年的阅读经历中，我深深地体会到读书的重要性和益处。下面，我将从扩大视野、增长知识、启迪思维、培养兴趣和人文关怀五个方面，分享我的读书心得体会。

首先，读书能够扩大自己的视野。通过阅读各类书籍，我们可以走进不同的时空、不同的文化和不同的人生。比如，通过读历史书，我们可以重新感受古代人的智慧和勇气，了解历史的沧桑变迁；通过读科幻小说，我们可以想象未来的世界，体验科技的发展轨迹。这些都能够打开我们的思维，开拓我们的视野。

其次，读书能够增长我们的知识。不同的书籍教会我们不同的知识，让我们从无知到有知，从浅薄到渊博。读书的过程中，我们可以学到各种各样的知识，不仅扩大了我们的知识面，也提高了我们的学识。在新的知识面前，我们可能会感到自己很渺小，但正是这种渺小感激发了我们要不断学习的动力。

第三，读书能够启迪我们的思维。有时候，我们可能会被固定的思维模式所限制，无法找到解决问题的方法。而通过阅读一些思维活跃的书籍，我们可以学到一种更加灵活和创新的思考方式。这样一来，我们就能够更加深入地思考问题，找到更多的解决办法。读书给予了我们主动思考的能力，让我们不再满足于被动接受知识。

第四，读书能够培养我们的兴趣。兴趣是学习的最佳老师，只有对某个事物感兴趣，我们才会更愿意去了解它，更加专研它。通过读书，我们可以接触到各种各样的故事和知识领域，从而发现自己的兴趣所在。我曾经读过一本关于天文学的书籍，深深地被宇宙的浩瀚所吸引，从此便对天文学产生了浓厚的兴趣，将其作为我的研究方向。

最后，读书还能够培养我们对人文关怀的品质。在书籍中，我们可以感受到作者的情感和思想，通过理解和体验他们的故事，我们可以更好地理解人性和人类的困境。通过阅读文学作品，我们可以消除偏见，培养同情心和宽容心，更好地与他人相处。读书让我们在心灵上与作者产生了共鸣，进而更加关怀他人。

综上所述，读书是一种赋予人类以无限智慧和情感的神奇之物。通过读书，我们可以扩大视野、增长知识、启迪思维、培养兴趣和人文关怀。因此，我坚信，只要我还活着，就会继续读书，不断探寻其中的乐趣，不断成长。因为读书不仅是一种修身养性的方式，更是一种生活态度的体现。

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！