# 202\_年生死疲劳心得体会(通用14篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-04-11

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。生死疲劳心得体会篇一《生死疲劳》是...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**生死疲劳心得体会篇一**

《生死疲劳》是中国当代作家莫言的一部长篇小说，通过讲述酒家老板李秀宝和他身边一系列人物的故事，展现了社会底层人民的生活困境以及他们面对生死疾苦时的勇敢与坚持。这部小说以其细腻的描写和深刻的主题引起了广泛的关注和讨论。阅读完这部作品，我对生活的看法也有了一些新的认识和体会。

首先，这部小说以生活为题材，表现了生活的真实性和残酷性。无论是酒家落迁的老板李秀宝，还是汽车修理厂倒闭的黄娅欢，他们都是顶着巨大生活压力的普通人。小说中描绘了他们风雨同舟、与命运抗争的过程。在生活的洪流中，他们面对一次次的挫折和困境，却依然坚持着自己的信念和追求。作者通过这些生动细致的刻画，给人们以启示：即使遭遇了生活的压力，也要保持自己的坚持和执着，因为人生没有白走的路。

其次，小说的主题是生死疲劳。从标题可以看出，生活中充满了疲劳和痛苦。李秀宝在经营酒家的过程中，面对着社会产业结构的变革和新的竞争对手，他不仅要应对经济压力，还要面临房子被征收的威胁。开头，他用一种顽强的毅力和努力的态度去运营酒家，然而最终还是被逼向生命的边缘退却，他悲伤地说：“我的一生就是一个不连缀的故事，一部永远也写不完的小说。”通过李秀宝和其他人物的遭遇，小说深刻地反映了当代社会底层人民的生存状态，人们为了生活的困境而奋斗，却常常无法改变自己的命运。

再则，小说展现了传统文化与现代社会的冲突。其中一个重要的情节是李秀宝与村委书记张群相悖的恩怨。在小说中，张群代表了现代社会的理性和功利，他利用权力来压制李秀宝，以满足自己的私欲。在这个对立的关系中，传统文化和人情道德败给了现实社会和政治体制。李秀宝被迫离开酒家，房子被拆迁，他被剥夺了守护自己家园的权力。这样的冲突和矛盾，在今天的社会中仍然存在，给人们的生活带来了许多困扰和困境。

最后，小说的结局让人深思。李秀宝最终成了一个像宝玉一样孤独的人，他用金蝉脱壳的方式，带着小说的未尽之处结束了自己的生命。结局并没有给出一个完整的答案，也没有解决主人公的困境。然而，正是这种遗憾和不完整让人们思考更多的问题：对于社会底层的人民而言，他们能否在日益激烈的竞争中找到生活的价值？他们是否能够守护自己的家园？小说似乎通过这样的精心安排，为读者留下了一个巨大的空间，让我们去深入思考，去思考我们所生活的社会和自己的人生。

总之，莫言的《生死疲劳》是一部颇具思考性和感人性的作品，在揭示现实社会问题的同时，也让人们重新审视和思考自己的生活。这部小说告诉我们，无论生活如何疲劳和艰难，我们都要保持一颗执着的心，坚持自己的信念，不断努力追求更好的生活。这是我们在现实生活中也可以借鉴的智慧和力量。希望这部作品能够引起更多人的关注和思考，促使我们更加关心社会底层人民的生存困境，共同为构建一个更加公平和人道的社会而努力。

**生死疲劳心得体会篇二**

最近，我阅读了莫言的《生死疲劳》。该书约50万字，分五部五十三章加五节。涉及有名有姓的主要人物20余人。该书采用拟人化的写作手法，用第一人称主要讲述了高密东北乡西门屯地主西门闹在解放后被枪毙，转生为驴、牛、猪、狗、猴以及大头婴儿蓝千岁的所作所为以及所见所闻。尽管是由西门闹以及由他转生的驴、牛、猪、狗、猴、大头婴儿蓝千岁和该书另一叙事主人公蓝解放加上他的好朋友莫言三个人分别讲述的，且时间跨度50年(从1950年写起，直到202\_年底，包括解放初期、土地改革、十年动乱、包产到户、全面改革开放等主要历史时期，就连书中许多人名也都打着历史的烙印，象蓝解放、黄互助、黄合作、马改革、蓝开放等等)，但全书通篇脉络清晰，层次分明，引人入胜，津津有味。此书堪称鸿篇大作，看来莫言先生不愧为大家，不一样就是不一样。也就有了写点想法和看法的冲动，但研究到自我笨拙的思维、平淡的语言、贫乏的词藻，怕评价不好，有班门弄斧之嫌，贻笑于大方之家，也就没有了勇气和胆量去写了，仅有将该书封底那些高见照抄。

一

莫言怀抱华美颓败的土地，决意对半个世纪的土地做出重述。莫言郑重的将土地放在记忆的丰碑前，看着它在历史中渐渐荒废并确认它在荒废中重新获得庄严、熔铸、锋利。

二

《生死疲劳》是一部向中国古典小说和民间叙事的伟大传统致敬的大书。在这次神圣的“认祖归宗”仪式中，小说将六道轮回这一东方想像力草灰蛇线般隐没在全书的字里行间，写出了农民对生命无比执著的颂歌和悲歌。

三

地主西门闹一家和农民蓝解放一家的故事充满了吊诡和狂热，唏嘘和罹难。当转世为人的“大头儿”最终执著坚定的叙述时，我们看到了一条生气沛然的人与土地、生与死、苦难与慈悲的大河，流到了我们的心田。

四

在莫言对伟大古典小说呼应的那一刻，聆听到了“章回体”那最亲切熟悉的大音;莫言承受着生死疲劳的磨砺以及冤缠孽结，将中国人百感交集、庞杂喧哗的苦难化为纯美准确的诗篇，祈祷祖国庄严、宁静，祈望人类丰沛的生命祥和、自然。

最终，用该书扉页的一句话与大家共勉。

佛说

生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。

**生死疲劳心得体会篇三**

《生死疲劳》是韩国作家金东柱倾力之作，该小说通过描绘一个无比残酷的监狱世界，深入探讨了人性的善恶和社会的黑暗。读完这本小说，我被深深震撼，引发了许多思考。从小说中，我看到了人的复杂性和社会的无奈，使我对生活中的一切产生了新的认识和思考。

首先，小说中对人性的刻画令人深思。在这个监狱中，每个囚犯都有自己的故事和背景。他们有的是因为贪污受贿入狱，有的是因为故意杀人而被判刑，但在这个封闭的环境下，他们的人性逐渐变得扭曲和丧失。小说中的主人公钟燮却展现了不同凡响的人性，他在虐待和欺凌中，保持了内心的善良。他照顾其他囚犯，保护弱者，用真诚和关怀感化了许多人。这让我意识到，人性并非一成不变，环境和周围的人可以对我们产生巨大的影响。

其次，在小说中，社会的黑暗和无奈也给我留下了深刻的印象。监狱作为一个底层的世界，浓缩了社会的丑陋和残酷。在监狱中，权力和金钱成为了一切，这里没有公平和正义的存在，只有欺凌和暴力。我看到了人性的丑陋面，看到了弱肉强食的真实社会现象。小说中的监狱官员们腐败无比，他们利用职权压迫囚犯，滥用权力，为自己谋取私利。这让我对社会道德和公平感到深深担忧，也让我对权力的腐败有了更深的认识。

在小说的最后部分，主人公钟燮终于逃出了这个监狱，但他却被囚于另一个实验性军事基地。这个军事基地是一个拟人化的实验场，战争、杀戮和人类的利益重于一切。主人公受到残酷的虐待和试验，他的精神和身体已经达到了极限。这一部分对我来说更像是对人性的病态和社会制度的谴责。人的生死已经变得如此的微不足道，整个社会已经变得如此的冷酷无情。在这个故事中，作者揭示了一种让人感到绝望的真理，让我再次思考人生的意义和价值。

通过《生死疲劳》这本小说，我对人性、社会和生活产生了新的认识和思考。我明白了人性的复杂，环境和经历对人的影响极大。同时我也认识到社会中的黑暗和无奈，我们需要保持警惕，不断反思和改变。这本小说通过生动的故事情节和深刻的人物刻画，让我对社会现实有了更为深入的认识。对于生活中的一切，我将更加珍惜并保持乐观和坚韧的态度。

**生死疲劳心得体会篇四**

莫言写了许多小说，近日闲来无事，我读了《生死疲劳》这部长篇小说。以寓言方式观照历史、借荒诞书写现实。讲述了一个农民家庭悲欢离合、兴衰演变。佛说“生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在”作为本书的序。小说共五部53章，从地主西门闹土改中被枪毙开始，因其在当地主时自以为做了不少好事而呜怨叫屈，大闹阎罗殿，被阎王发落先后为驴、牛、猪、狗、猴，最终轮回为一个大头婴儿。故本书第一至五部分别以驴折腾、牛犟劲、猪撒欢、狗精神和结局与开端为题，浮浮不绝地讲述着自我离奇的经历。

小说经过六道轮回的想象跨越生与死，悲悯着历史变迁中无常的命运，歌颂着生存在这片土地上的农民世代相传、生生不息的执着生命力。

西门闹当地主时有一妻两妾、百余亩土地。死后其妻白氏作为地主婆住在祖坟边的草棚守墓，其二姨太迎春改嫁其长工蓝脸、生下西门闹的一对龙凤胎儿女西门金龙、西门宝风；蓝脸与迎春婚后生一儿子蓝解放（之后任县供销社主任、副县长职）。西门闹三姨太吴秋香嫁给黄瞳，之后生了一对双胞胎女儿--黄合作（系蓝解放之妻）、黄互助（系西门金龙）之妻，。故事围绕西门闹六道轮回中与蓝脸夫妇的感情纠葛开始了洋洋洒洒，扣人心弦叙述。

人死后不明白真的没无另一个世界，有没有六道轮回之说，有没有佛说的因果报应。我不明白，尽管近年科学家们正在努力寻找着人死后的精神是否以量子缠绕一样的方式存在在四维、或者五维、六维空间，但我还是不相信这种可能性。但我相信因果定律。凡事有因必有果，有果就有因。天命不可违，天命就是因果律，天命就是良知，就是事物存在的规律性。告诫人们的是否极泰来、乐极生悲、祸福相随如影随形的道理；告诉人们的是：积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃；善有善报、恶有恶报的道理。人生欲望很多，但如果德不配位，则必有灾殃。这是我的第一点体会。

莫言怀抱华美颓败的土地，决意对半个世纪的土地做出重述。郑重地将土地放在记忆的丰碑前，看着它在历史中渐渐荒废并确认它在荒废中重新获得庄严、锋利。《生死疲劳》是一部向中国古典小说和民间叙事的伟大传统致敬的长篇小说，小说将六道轮回这一东方想象力草灰蛇线般隐没在全书的字里行间，写出了农民对生命无比执著的颂歌和悲歌。地主西门闹一家和农民蓝解放一家的故事充满了吊诡和狂热，当转世为人的“大头儿”最终执著坚定地叙述时，我们看到了一条得生气沛然的人与土地，生与死、苦难与慈悲的大河，流进了我们的心田。对土地，对农村、对山东高密那个家乡的眷恋热爱，是莫言之所以成为大家的情怀，这大概就是初心。人不管走多远、飞多高，必须记住你是谁，你出发的起点在哪里，你的目标是什么，不要迷茫，不要迷失，不要沉沦，这就是不忘初心。这是我的第二点感觉。

以人们熟悉的章回体承受关生死疲劳的磨砺，将中国人百感交集、庞杂喧哗的苦难经验化为纯美准确的诗篇，抒发心中的祝福，祈祷祖国庄严、宁静，祈祷人民祥和、自然，经过字里行间流露出莫言的心愿。我出生成长在农村，我深知中国农民真的很苦、很勤劳、很俭朴，也很坚强、很善良、很伟大。书中的一个个农民那熟悉的形象、生活和语言，似曾相识，我们也经历了农村一天天变得美丽起来，农民的生活一天天幸福起来这一历史变迁。把章回体与现实结合起来，把农民的苦难、坚强与社会的大变革结合起来，把生与死结合起来，把历史与当下结合起来，体现莫言魔幻现实主义风格，这是我的第三点感觉。

文档为doc格式

**生死疲劳心得体会篇五**

《生死疲劳》是由中国作家莫言所著，获得202\_年诺贝尔文学奖的作品。这部小说以中国社会的变革和人的生存状态为主题，通过多个独立的故事串起来，构成一个整体。每个故事都揭示了当代中国社会中人们的心理状态和生活困境。本文将探讨作者通过小说中的人物塑造和情节展开，针对中国传统与现代社会之间的冲突，以及对于人性的深入分析等方面传递的深刻思考。

第二段：对人性存在的思考

《生死疲劳》通过对人性的探究，展示了人在现代社会中的困境。小说中的人物都面临着巨大的精神压力和道德选择。尤其是在改革开放后的中国，人们在权力、金钱和道德之间摇摆不定，追求着自己内心的平衡和自由，却又常常陷入无尽的纷争。作者通过小说中描写的人物形象及其内心独白，引起读者对自身的反思和挣扎。

第三段：对中国传统与现代社会的冲突的思考

小说中的故事背景多与中国的传统和现代社会发展密切相关。中国传统价值观和现代市场经济的冲突使得人们在选择和生存方面面临巨大的困扰。这种冲突在小说中体现得淋漓尽致，比如，在《爱情公寓》中，男主角张杨欺骗并强迫他的情人何娟堕胎，违反了中国传统的伦理道德。作者通过小说中这样的冲突，对传统与现代社会进行了犀利而有深度的思考。

第四段：生死观的分析与反思

《生死疲劳》中对生死观的深入分析是小说的一大看点。小说中反复出现的人们面对死亡的选择，让读者重新审视自己的人生态度和取舍。这种对生死观的多角度描绘，让作品更加贴近生活，引发了广大读者的共鸣。作者透过小说，表达了对生命的珍视与生存意义的深刻思考，引导人们对死亡和生命的关系有更加深入的理解。

第五段：对小说的总结与展望

《生死疲劳》作为一部展示社会现实并引发思考的作品，对中国文学发展产生了深远影响。莫言通过小说中的人物和情节，反映了当代中国社会的多重矛盾和人性迷茫。在这个快速发展的时代，这部小说着眼于人性的层面，让读者反思社会与人的关系。未来，我们需要更多这样的作品来触动人心，唤起人们对人性和社会的深刻思考。

通过对《生死疲劳》的解读和思考，我们可以看到，莫言通过小说中的人物塑造和情节展开，深刻揭示出了当代中国社会中人们心理状态和生活困境，同时呼吁人们对于人性和生命的深入关注与思考。这部作品引起了广大读者的共鸣，也为中国文学的发展做出了重要贡献。我们期待着更多这样的作品，可以引领人们对人性和社会的思考，并在思辨中不断进步。

**生死疲劳心得体会篇六**

傅雷家书凝聚着傅雷对祖国、对儿子深厚的爱。信中首先强调的，是一个年轻人如何做人、如何对待生活的问题。

傅雷用自己的经历现身说法，教导儿子待人要谦虚，做事要严谨，礼仪要得体;遇困境不气馁，获大奖不骄傲;要有国家和民族的荣辱感，要有艺术、人格的尊严，做一个“德艺兼备、人格卓越的艺术家”。同时，对儿子的生活，傅雷也进行了有益的引导，对日常生活中如何劳逸结合，正确理财，以及如何正确处理恋爱婚姻等问题，都像良师益友一样提出意见和建议。圈圈爱子之心，溢于言表.

《傅雷家书》是我国文学艺术翻译家傅雷及夫人写给傅聪、傅敏等的家信摘编，写信时间为一四年至一九六六年六月。

读了《傅雷家书》之后，真为傅雷先生对人生的如此认真和对子女的如此关爱而感动万分。家书中大到事业人生艺术，小到吃饭穿衣花钱，事无巨细，无不关怀备至。为人父母的可以从中学习到教育子女的方法，学艺术的特别是学钢琴的可以从中学习提高技艺的方法，对解放初期至文-革这段历史感兴趣的朋友也能从傅雷这位当事人的描述中得到一些了解，而此书中对我印象最深的是加强个人修养。从家信的话语中看出傅雷是一位对自己要求极严格的人，有些方面甚至有些刻薄自己的味道，傅雷让儿子立下的三个原则：不说对不起祖国的话、不做对不起祖国的事、不入他国籍。爱子教子的精神令人感动。

这是一部最好的艺术学徒修养读物，也是一部充满着父爱的教子篇，傅雷夫妇是中国父母的典范，他们苦心孤诣、呕心沥血地培养的两个孩子：傅聪--著名钢琴大师、傅敏--英语特级教师，是他们先做人、后成“家”，独立思考，因材施教等教育思想的成功体现。

有人认为书信是最为真切、自然和诚实的文字。是啊，因为写下的一切文字都是即时即刻的内心所想，思想到哪里，文字就到哪里。给亲人写信更是如此，而且是他敢于剖析自己，在子女面前承认错误，从自身的经历中给出经验和教训。所以，我想读傅雷家书我们读到的应该就是傅雷自己吧。傅雷在子女的教育上也是因材施教的，在对傅聪音乐上的教育上，原先是强调技巧、而后反复要他能真正领悟作品本身，这也就是凡事多从“为什么”的角度思考问题，从而看到事物的本质。傅雷在教育子女中自身的思想经历也在不断的提高， 在傅雷身上我们看到的是中西二种文化融合的思想。高尚的父母培养出成功的儿女。傅雷夫妇一生苦心孤诣，呕心沥血培养的两个孩子，都很有成就。家书中父母的谆谆教诲，孩子与父母的真诚交流，亲情溢于字里行间，给了我强烈的感染启迪。

弗兰西斯.培根曾说：\"人类的命运，操纵在自己的手里。\"我们都渴望成功，希望做一番大事业，这就需要智慧的指引。

那么，就从这本书开始吧!它将告诉你所有迈向成功的方法和技巧，帮助你打开财富的智慧 之门，开创你辉煌的人生!

**生死疲劳心得体会篇七**

小说中叙述了1950年到202\_年中国农村这50年的历史发展过程。围绕着土地这个沉重的话题，阐释了农民与土地的种种关系，并透过生死轮回的艺术图像，展示了新中国成立以来中国农民的生活和他们顽强、乐观、坚韧的精神。”

之前看《霍乱时期的爱情》觉得写出这样书的人真是了不起，很喜欢魔幻现实主义这一流派，融合了传说、历史与当下。也很喜欢这一风格的大师莫言，他有很深厚的功底，能将这些元素很好地糅合在一起，浑然一体，能炉火纯青地锻造出属于他的故事。

那些欧美大师著作中通常有很强的人文情怀，思想层次也是很深。博尔赫斯说过，小说在现代呈现明显趋势，回归史诗创作，这一点在欧美小说里很明显，但在中国小说创作中却少有反映，莫言就是极少数的人。

我觉得魔幻现实主义就是偏于厚重带有历史感的风格，像王小波要更本土化一点，有那种很久以来的调侃的感觉很接地气。莫言的作品，比起加西亚马尔克斯来也就是地域的不同而已，很浓重的魔幻现实主义风。

本书有一种荒诞感，当时土改、不是要废除封建迷信吗，可是书中却将那阴曹地府、阎罗判官、牛头马面明明白白地写了出来，给我们看六道轮回下的中国农村的不同之处。西门闹虽为财主但是安分守己、乐于助人却被枪毙，被那些地府官员们哄骗转生为驴、牛、猪、狗、猴、大头婴儿蓝千岁。

在这样天地不公的情况下，让人想起窦娥曾向上苍诘问的“地也，你不分好歹何为地;天也，你错勘贤愚枉做天”。在那个混乱的时代，冤假错案可想而知会有多少，这个时候，莫言写的不是一个人而是许许多多蒙冤受屈的普通人。

他不管是什么，都一直待在他以前的长工蓝脸及其子孙，最后投生为人也是成了他们家近亲结婚生下来的蓝大头。为驴到为猴，他从那个屯走到了他们县，从开始的心不甘情不愿到后来的忠心为主，因为他与蓝脸他们都是有情有义的。事情的发展总是再西门闹看似可有可无的推动下有了那么一丝丝波澜，总会有令人惊奇的改变。他用他覆盖于动物躯壳下的人的灵魂抗争着，呐喊着，替他的动物躯壳，替他的主人，向这世道控诉。

其中还有挺多的有趣的人物的，脸上有胎记的蓝脸、蓝解放父子，还有西门家的金龙和宝凤，对西门闹念念不忘的白氏、迎春和吴秋香，还有村里那些干部如黄瞳、洪泰岳，以及其他人物，有众生百像的感觉。虽然经历不真实，但他们的任人物刻画得栩栩如生。随着西门闹一次次的转世，这些人出场又唱罢，让人目不暇接。

我觉得莫言的书有一种魔力，第一次看的时候觉得奇奇怪怪的，一点都不科学，用词也毫无顾忌，没有遮掩，不过看多了就觉得很接地气，他的叙述就像让你走进了书中回到那个年代一样。以前看《丰乳肥臀》，有一些情节很让人吃惊，比如说母亲在饥荒的时候将工作中偷的豆子藏在胃里回去呕出来给孩子吃。他用一种夸张的手法描写那个年代的食物短缺，有点骇人，又有一种真实感，对于我这种没有忍饥挨饿过的人看到这种情节总觉得这种事情真是发生过。

**生死疲劳心得体会篇八**

作为一名高中生，我常常会感叹生活的不易。面对着繁重的学业和无数的课程，我时常感到非常疲惫。而这样的疲劳，已经不仅仅是身体上的疲劳，更是心灵上的疲惫。正如莫言所说的那样，“生死并不大珍贵，关键是你怎么过生活。”

生活中，人们往往会压抑自己的情感，不敢真正对自己的内心做出认真的反思，这样往往会使自己感到更加疲惫。因此，我常常告诫自己，要充分地体验生命中的美好，真正对待自己的内心。人生苦短，何必让自己在生活的路上疲劳不堪。

在学习上，我们常常会遇到枯燥乏味的知识，让人感到十分厌烦。但是，如果能够真正地将学习当做一件美好的事情来看待，那么一切的疲劳都会变得微不足道。在我看来，学习不仅可以让我们更加了解生命的真谛，还可以让我们更好地去实现自己的梦想，去为这个世界做出更大的贡献。

而当我们真正地去追求自己的梦想，去为之奋斗的时候，疲劳就已经不再是问题。奋斗本身就是一种美好。当然，在这个过程中，我们也要学会适当地放松。无论是身体上的疲惫还是内心的压抑，都需要通过一些方式来舒缓。我喜欢去看电影、听音乐，这些都可以让我忘却烦恼，感受到一些其他的美好。

最后，我想说的是，生死疲劳并不可怕，最可怕的是我们在生活过程中放弃了自己的梦想。因此，我们应该努力去实现自己的梦想，无论遇到什么困难都要坚定不移地走下去。如果我们能够做到这一点，那么，生命中的一切疲劳都不会成为我们前进的绊脚石。

**生死疲劳心得体会篇九**

自然是人类的老师，它教会了我们许许多多知识，《自然之道》就是这样一篇文章，它教会了我们要按自然规律办事。

《自然之道》这篇文章讲述的是：一群游客和一个向导到南太平洋的一个小岛上玩，因为救了一只海龟而伤害了许多小海龟的事。

我读这篇文章，一直在思考一个问题：善良的人们为什么没有做成一件好事呢？

当我读到“向导出于好心救了一只小海龟们的‘侦察兵’，让巢中的小海龟们获得一个错误的安全信号，都从巢穴里涌了出来，涉水向那高高的潮头奔去。引来了无数只食肉鸟的袭击”这段话时，我想，为什么他们出于好心却办了坏事呢？思考中，我明白了。因为他们违背了小海龟的自然之道。当我看到了那么多小海龟都在“跑”向大海，但头顶上一大群食肉鸟袭来时，我真是惊恐万分，为小海龟捏了一把汗。当我看到食肉鸟们向小海龟扑来时，我是多么为小海龟担心。啊！我在心里祈祷着，希望它们不被食肉鸟吃掉。当小海龟成为食肉鸟的口中之食时，我是多么恨那些食肉鸟，更恨那些人的无知。我为小海龟们的无辜和无助感到痛惜！

小海龟的遭遇，读后令人痛惜，这不是一场“天灾”，而是一场“人祸”———这是因为人们不懂自然之道而犯下的一个错。像这样事例我在别的书上也看过。

美国西部有一个森林，叫凯巴伯森林，里面生活着一群鹿和一群狼。狼不断地吃掉鹿，善良的人们看不下去了，他们开始捕杀森林里的狼。狼被杀死过后，鹿增长了许多，把森林里草都吃光了，破坏了生态环境，鹿家族也开始走向衰败。这个事实告诉我们：地球上的万物之间都是有联系的，它们互相制约，互相联系。森林需要狼，也需要鹿，才能维持生态平衡，这就是自然之道。

读了《自然之道》这篇文章，我明白了：自然中的万物都有自己的生活方式和规律。在自然面前，如果我们不按照自然规律办事，往往会产生事与愿违的结果，甚至会带来恶果。自然是人类的老师，让我们聆听自然的教诲吧！

**生死疲劳心得体会篇十**

生死疲劳是一种身体和心理的疲劳，经常出现在我们的生活和工作中。当我们长时间处于高强度的工作、学习、运动或其他活动中，就容易出现生死疲劳的状态。在这种情况下，我们的身体和心理都会受到影响，使我们感到迷惑和困惑。

对于这种生死疲劳，我们需要采取一些积极的方式来解决。首先，我们需要养成良好的作息习惯。每天保证足够的睡眠和休息时间，适当的锻炼和放松也是必不可少的。其次，我们需要推崇科学的工作和学习方法，避免过度使用大脑和身体，避免短时间内进行过多的任务。最后，我们需要有一个积极乐观的心态，遇到困难和挑战时，不要沮丧，要坚信自己能克服困难。

我就曾经遭遇过生死疲劳。记得去年期末考试前几天，我连续几天晚上都在复习，白天也要去上课。结果到了考试前一天晚上，我突然感到头晕目眩，大脑开始不清晰，连续几个小时都无法正常思考和记住知识点。后来我才发现这是因为我过于疲劳，体力和心理都达到了瓶颈，需要及时地给自己放松和休息。

通过这次经历，我深刻地认识到了生死疲劳的影响和危害，更加理解了健康和放松的重要性。从那以后，我开始有规律地锻炼和休息，不过度使用大脑和身体，与同学朋友一起聚会或者旅游时，放松心情，愉快地度过每一天。

总之，生死疲劳是一种常见的身心疲惫状态，任何人都可能遇到，重要的是及时察觉并采取积极的方法来解决它。我们需要保持良好的生活和工作习惯，避免过度使用大脑和身体，拥有积极乐观的心态，愉快地享受每一天。

**生死疲劳心得体会篇十一**

人们常说，“大学是人生最美好的时光”，然而，随着社会压力的增加，越来越多的大学生陷入了生死疲劳的状态。生死疲劳是一种心理疾病，常常出现于过度劳累和压力过大的情况下。作为一名大学生，我深深地感受到了生死疲劳给我的身心健康带来的困扰。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并探讨一些应对生死疲劳的方法。

首先，生死疲劳对大学生的身心健康造成了极大的压力。在大学期间，我们面临着学业和职业发展的双重压力。为了追求卓越的成绩和求职竞争力，我们经常加班到深夜，放弃了许多休息和娱乐活动。待在办公室里看着灯光，听着打字机的声音，我们的身心健康开始下滑。我们感到疲惫不堪，精神不振，甚至出现了睡眠障碍和抑郁症状。这种心理和生理上的疲劳不仅影响了我们的学习和工作效率，也给我们的人际关系带来了困扰。

其次，我认识到应对生死疲劳的重要性。面对生死疲劳，我们不能放任自己沉沦其中，而是要积极寻求应对之道。首先，我们需要调整学习和休息的平衡。纵使学业繁忙，我们也要合理安排时间，定期休息和放松自己。其次，进行一些有助于缓解压力的活动。比如，运动锻炼、瑜伽和冥想等，都是可以帮助我们放松身心的方式。此外，与朋友交流沟通也是缓解压力的一种有效途径。与他们分享自己的心情，听取他们的建议和鼓励，会使我们感到心情舒畅，压力减轻。

然而，应对生死疲劳并不容易。我们往往会陷入消极的情绪中，产生“我无法再坚持下去”的想法。我亲身经历过这样的低谷，但我也发现，关键是要相信自己，相信任何困难和困境都是暂时的。在我经历了一段时间的生死疲劳后，我逐渐找回了自己的状态，重拾了信心，重新找到了人生的意义。我相信，只要我们能够坚守信念，坚持努力，就一定能够走出生死疲劳的困境。

最后，我希望大家能够关注大学生的心理健康问题，并提供必要的支持和帮助。大学生心理健康问题不容忽视，它关系到一个国家和社会的未来。学校和社会应建立完善的心理健康教育体系，组织有针对性的心理辅导和活动，让大学生能够及时发现生死疲劳问题，并提供相应的帮助和支持。同时，家长朋友也应该关注我们的心理健康，提供理解和支持。共同努力，我们才能迈入一个更加健康和幸福的未来。

在这篇文章中，我分享了我作为一名大学生对生死疲劳的体会和心得。生死疲劳是一个不容小觑的问题，它给大学生的身心带来了巨大的困扰。然而，只要我们能够意识到它的存在，并采取有效的方法加以应对，我们一定能够战胜生死疲劳，迈向更加健康和光明的未来。

**生死疲劳心得体会篇十二**

科学是神秘的，也是美丽的。它既是反映现实世界的本质和规律的知识体系，又是改造世界、造福自身的伟大力量。从我们学习的哥白尼的日心说、牛顿的力学理论、爱因斯坦的相对论、蒸汽机的发明，到我们熟悉的因特网技术、基因工程，这些科学理论的诞生与应用都促进了社会的文明与进步，也深刻地影响人们的生活甚至精神世界。

读过达尔文的《物种起源》后，更加了解了达尔文的进化论，物竞天择，适者生存，不仅仅是说大自然，我们人类的生活亦是如此。达尔文的著作不仅使生物学和人类学发生了革命，同时也改变了我们对人类在世界的位置的看法。

他经过多年的探究、搜索事实，思考问题，再加上耐心的记录、总结，从而写成科学巨著。从这部书中，我不仅看到生物之间复杂的关系和大自然的奥秘，更看到了令我敬佩的科学精神，那是达尔文身上的遇到难题不放弃、永不放弃的坚持，对科研的执着，以及严谨、实事求是的精神，这些都源于他对科学的热爱。

读罢这篇文章 , 我更要学习达尔文的科学精神与品格。马克思说：在攀登科学的山路上，没有平坦的大道，只有不畏劳苦、沿着陡峭岩壁攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。是的，探索科学是一件艰苦的事业，但发现与探索科学的过程又是充满无穷乐趣的。

而这乐趣又吸引科学家们不断探索，不断进步　人们发现科学，在科学世界里探索，不仅仅是为了满足自身需求、征服自然，更是为了解决人类生存与发展中遇到的困难，从而让人们更好的生活，让社会更和谐。正如达尔文的进化论不仅阐释了生物的进化原理，也极大地影响了人们的思想。

现在，聪明的人类将科学知识应用到各种技术中，使方便、快捷的节奏悄然进入人们生活中。高铁缩短了人们出行的时间，互联网让世界变成了地球村，缩短了人们间的距离。

他们热爱科学研究，不畏辛苦，为人类造福。然而，在充斥着利益的现代社会，有些人利用科学，用高科技研制有毒化学试剂加入食品中，试图谋取暴利。假烟、假酒早已屡见不鲜，爽口的饮料中有塑化剂，美味的饭菜加入了地沟油、苏丹红。入股额大家都利用科学，用于满足自身的欲望，不考虑他人、社会，那还不如回到古代，回到没有危害到人们健康的时代里。

想到这里，真想告诉大家要正确对待科学。我希望每个人都能热爱生活以正确的态度对科学。热爱科学，是让它造福于人类，所以，让我们热爱科学，用严谨、认真的态度、执着坚持的精神徜徉在科学的海洋中，让我们享受发现与探索的乐趣，让科学为我们创造美好的未来吧!

**生死疲劳心得体会篇十三**

生死疲劳是现代大学生常常面临的一种心理状况，随着学业压力的增加和社交圈子的扩大，许多大学生逐渐陷入了生死疲劳的困境之中。作为一名大学生，我亲身体验过生死疲劳的痛苦和困惑，但通过不断思考和自我探索，我逐渐领悟到了一些解决之道。以下是我对生死疲劳的心得体会，希望能给其他大学生提供一些帮助和启示。

首先，面对生死疲劳，我们要学会调整自己的心态。大学生活中，压力和疲劳是难以避免的，但我们可以通过调整心态来改变我们对待这些问题的态度。要学会积极乐观的面对生活的压力，不将困扰自己的事情太过看重。我们要学会给自己适当的喘息时间，寻找自己的兴趣爱好，放松身心。在生活中，保持一颗平和的心态，乐观而向上的生活态度，能够帮助我们更好地应对生死疲劳的困扰。

其次，我们要学会规划和安排自己的时间。生活的压力和社交的繁忙常常让我们感到无从下手，焦虑和迷茫。对于这种情况，我们应该学会合理地规划和安排自己的时间。首先，我们要弄清楚自己最重要和最紧急的任务是什么，然后将时间分配和资源分配到每一项任务上。同时，我们要注意时间的合理利用，不被琐事和短暂的娱乐所耽误。制定个人的时间表和计划，并坚持执行，对我们有效地提高学习和生活的效率，减少生死疲劳的发生。

此外，我们要建立良好的人际关系。作为大学生，我们常常离开原来的朋友圈子，面对新的社交环境和人际关系，我们会感到孤立和压力。要缓解这种压力，建立良好的人际关系非常重要。我们可以积极参加学校的社团和活动，主动交朋友，扩大自己的社交圈子。同时，也要珍惜原来的友情，保持与老朋友的联系，从而在大学生活中能够有更多的感受到温暖和支持。良好的人际关系可以为我们提供心理支持和帮助，减轻生死疲劳对我们的影响。

最后，要学会适当的放松和调节自己。生活中的疲惫和压力是难以避免的，但我们要学会适当的放松自己，调节自己的身心状态。我们可以通过运动、读书、旅行、听音乐等方式来恢复自己的精力和活力，摆脱生死疲劳的束缚。此外，我们还可以寻求心理咨询和帮助，向专业的心理咨询师倾诉和寻求建议，让自己的心理得到更好的净化和舒解。

生死疲劳是大学生常常面临的一种心理困扰，但我们可以通过调整心态、合理安排时间、建立良好的人际关系和适当放松自己来解决和减轻这种困扰。作为一名大学生，我们要学会面对和应对生活中的各种困难，通过不断努力和探索，让自己的大学生活更加精彩丰富。只有这样，我们才能在面对生死疲劳时保持积极乐观的态度，赢得属于自己的美好人生。

**生死疲劳心得体会篇十四**

看完了莫言的长篇小说《生死疲劳》。

就应是莫言得了今年的诺贝尔文学奖吧!所以莫言肯定是“热”了，他的作品肯定也是“热”了，不是说他没有得诺贝热文学奖的时候他就不“热”。二十多年前他写的《红高粱》，已经让他在中国家喻户晓。当然，不明白是他的《红高粱》让我们认识了巩俐和张艺谋，还是张艺谋和巩俐的《红高粱》明白了莫言。总之，最近看莫言的作品，必须是和他得诺贝尔文学奖有关。

莫言得不得诺贝尔文学奖虽然和我没有任何关系，可是我在车载收音机上听到他得奖的消息，内心还真的欢心鼓舞了一回。虽然，这是“莫言这小子”自我的骄傲，可是，作为一个中国人，我也为他感到骄傲。

以前也读过莫言的作品，《红高粱》二十多年年前就读过了，当时好像自我才刚听说魔幻现实主义这个词。

说到那里，不免想起当年的青春岁月的一段往事。

二十多年前，正值青春年少的我，也和很多年轻人一样，内心对生活对未来充满渴望和梦想。

此刻的交通、通讯是这样的便捷。那时候，生活、信息、科技和此刻没办法相比。二十多年前异地交流，还都是用书信的方式。当时我还在东北，有一个“笔友”，她叫“梅忆寒”――正梅花千里雪深时，须相忆。她的名字源于这句话，她那时候还在上高三。她曾邮寄给我一本魔幻现实主义小说，是合订本，其中有《红高粱》、《五个女人和一根绳子》……等五篇小说。

也许是因为她的名字，也是因为她的寒梅傲雪的品性，我们彼此感觉很好。当时正值青春年少，那懵懂的情窦初开，那是何等纯真无邪的感情。那段感情，就像东北的黑土地一样淳朴，就像山上的清泉一样清澈，就像青草地上那一方蔚蓝的天空一样无暇……我曾在《青春的岁月》系列短文中写过，篇幅比较短，内心的感觉颇多，真的不能一一尽述。记得那段记忆是1988年到1990年之间，一年多不到两年的时间。时间过得太快了，二十多年也只是一眨眼的功夫。

青春岁月的记忆，清晰而又支离破碎。有时候，犹如泛黄的落叶在脑海闪过，更多时候是尘封在记忆的河床。

莫言的这部小说，表面看来能够说通俗易懂，不时夹杂着我们人类最原始的最真性情的语言文字。这样的真，是许多人私下感想，私下敢说，却不敢大庭广众公开写出来，有的地方真的“太通俗”了。有时候，我自我读着读着竟然忍俊不禁的笑出声来。

一边笑着，我嘴里一边说：“莫言啊莫言，你真是个‘歪才’”。(诚惶诚恐：说诺贝尔文学奖得主莫言是歪才，不是我对莫言不够尊敬，我这也是真情流露，我对他的喜爱，是用我自我的形式表达而已。还有，“莫言这小子”这句话是他莫言自我在小说中常用的，所以，这几天我也读顺嘴了，在提他的名字的时候，也就顺嘴“溜达”出来了。如果莫言看到了，还请不要怪我不恭!可是他是不会看到的，人们都在读他的“名着”，他哪有机会看到我这样的闲言碎语。)犹如不一口气读完不快的感觉。

莫言用了四十三天写完的这部五十万字的长篇，不是用电脑，而是用笔用稿纸，能够说确实够快的。可是他酝酿了四十三年，我用了三天时间读完了它，当然，刨除吃饭睡觉遛弯和每一天必看电视新闻节目，我是用闲暇时间读的，我读的也不算慢。

读完这部《生死疲劳》合上封底的瞬间，让我想起哥伦比亚作家马尔克斯的《百年孤独》。马尔克斯描述的前后七代人，拉丁美洲百年的兴衰发展历程。莫言的《生死疲劳》是描述前后三代人，确切的说算上“大头”就应是四代人，我们新中国五十年来的发展历程。

人或者动物，死后是否能够轮回，不得而知。可是呢，生活在世，人生百年却也有不一样的轮回和际遇。以前说，三十年河东三十年河西，的确如此。

人有失意落魄的时候，但不会永远失意落魄，总会有雨过天晴见到彩虹的时候;人有位高权重春风得意的时候，但要居安思危，多行善举，也会有落魄的凤凰不如鸡的境况。

这就是“轮回”，死的轮回也许“莫言这小子”明白，可是呢，我们就应更注重的还是生的轮回。

我们呱呱坠地时起，每个人的内心都拥有一个天使的灵魂。渐渐地，有的就被世间的红尘蒙蔽了双眼，有的人的内心，被醒来的魔鬼占据。人生在世，其实我们的灵魂都在不断的轮回。

我们的内心是装着天使呢!还是装着魔鬼呢!这也许是我们每个人都需要认真思考的。

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！