# 最新《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字(20篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-06-30

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇一**

小说开篇便告诉读者，迪莉娅死了，就此埋下伏笔：她怎么死的？随着作者谋篇布局的深入，读者渐渐自己拨开了真相的面纱：这女孩活的好痛苦，那些爱她的人，那些在她生前对其百般关注、死后痛不欲生的人，实际上是以爱之名，行谋杀之实。

书中提到，每一代人的言行往往都与上一代人有关。母亲是一个不甘平庸、希望与众不同的女人，最终却还是嫁人生子，成为一名普通的家庭妇女，尽管中途她挣扎过，没留下只言片语离开这个家，希望继续完成搁置的梦想，但却因腹中孕育了第三个小生命——汉娜而再度放弃。她短暂的离去却在迪莉娅身上留下了童年的阴影。小姑娘阴错阳差发现了母亲保留的外婆的烹饪书，看着被泪水浸湿的纸张，误以为是母亲的眼泪。她暗暗发誓，只要母亲能回来，她会尽力去完成母亲的每一个想法，每一个希望。而母亲回来了，错误开始了，她这短暂的一生，承载了母亲不甘平凡的梦想，被压得喘不过气。父亲是一个中国人，在黄头发、蓝眼睛的美国人中间显得那么格格不入，在当时的社会背景下，遭到歧视和嘲笑是再正常不过的。自己的卑微弱小在儿子内斯的身上显露，“游泳事件”让他以为儿子也要重蹈覆辙。反而他却觉得迪莉娅是受欢迎的姑娘，有着和身边人一样的蓝眼睛，那么漂亮可爱。因此，迪莉娅短暂的一生承载了父亲“合群”、“要受欢迎”的理念，用一生，去弥补父亲小时候的阴影。

爱的重量把迪莉娅压垮了。这是爱吗？爱她，请给她选择的权利，让她能够对自己的人生负责。而不是在她生日的时候，母亲送解剖书、父亲送连衣裙，告诉她去实现长久以来她不喜欢的“梦想”，去融合长久以来她无法融合的“圈子”。

太多的爱给了迪莉娅，其他孩子呢？内斯的事情，父母已不怎么关注。汉娜？有时会被totally遗忘。或许内斯小时候会有些憎恨这个集万千宠爱于一身的妹妹吧，不然也不会做出推她入水的举动。而当他把妹妹就上来，妹妹不撒开他的手时，读者就应了解了，内斯是迪莉娅在这个家庭中唯一一个可以依赖、求助的人了。内斯大了，也能体会到迪莉娅的不易，也会在饭桌上岔开话题，解救她于水火，但他毕竟还有自己的路要走，他要离开这个家，他要去哈佛。所以，当他要离开家的时候，迪莉娅是真的绝望了。当他承诺callback却食言的时候，迪莉娅真的伤心了。毕竟，内斯是一个心思没那么细腻的男孩子，他有自己的生活和梦，他不会一直关注妹妹的心理变化，毕竟他不是她，不能真正体会到她的痛苦。

一切的错，迪莉娅想，来自恐惧。恐惧母亲再次离开，恐惧自己不能让他们满意。需要纠正这个错误，从哪里开始呢？她一脚踏入了湖中心的水面。那个夜里，迪莉娅死了。作者描写的很美，读到这里，有种relieve的感觉，她终于解脱了。

关于文中杰克对内斯的暗恋、父母最初的相遇结合、父亲的出轨，不再赘述。迪莉娅这个从头就死的人物牵动着每个人的心。她的死亡让所有人陷入悲伤，甚至歇斯底里，但文章最后，结束的很“暖”。母亲原谅父亲的出轨，二人拥吻，内斯揍了杰克，但和妹妹为他上药疗伤，随着迪莉娅完全地消失在这个世界，每个人似乎都渐渐地从悲伤中苏醒，让生活步入正轨，去接受事实。但每个人都不会忘记她，她给每个人都上了一课。

天下的父母，你们可知，孩子的许多告白是无声的，需要你们用心去发掘，不然可能会铸成大错，轻则误其终身，重则造成不可挽回的悔恨。一个人活在世上，有那么多无法掌控的事情，如果连自己的人生都不能掌控，还有什么意思呢？也需一个人不怕寒言冷语，但温柔的刀子怕是能让你痛不欲生，等回过神来，已无力挣扎回天乏术。

我会想，如果迪莉娅早早地跟父母沟通呢？早点告诉他们真实的想法，不就可以避免悲剧的发生了吗？不，她不会。有一种心理畸形叫童年阴影，有一种可怕的力量叫习惯，当你习惯去迎合别人的想法，那你就很容易被别人掌控了。迪莉娅是自己投降了，从小到大的习惯驱使着她硬着头皮向前走，一旦路走不下去了，到了无法忍受、不得不解决、而又无人商讨、无法可解的时候，只好选择死亡，一了百了。

读这本书的时候，我入戏了。在她身上，找到了自己的影子。虽然我没惨到那个地步，也没勇气通过死亡来结束一切，但我很难过地看到自己与她身上的相似点，也再次敲打自己，如果一直以来在走别人的路，终有一天，我会手足无措，会走不下去的。也不要祈祷会有人拉你一把，每个人都有自己的事情要做，可能在你入水后会有人拉你一次、两次，但无法救你于水深火热，根本的解决办法，是学会游泳，让自己变得刚强。总去袒露自己的伤疤，展示一副可怜的样子，时间久了，只会招来人的嘲笑和瞧不起。但一定要有1—2个特别体己的朋友，让你的心事有个outlet，这样，不至于抑郁。

懂了很多道理，却仍过不好这一生。为什么？因为你不去按照道理去做，去行动。

去吧，去做正确的事，不要再为自己找借口，懒惰懈怠。where there is awill，there is a way。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇二**

买了电子版后我花了两天就读完了，是我读书最快的速度了，读的过程中，内心时刻充满着激动和恐惧，激动在于我心中的价值观被这本书很好的展现出来，恐惧是因为我怕自己会踏上莉迪亚的“不归路”。书本花了很多的时间描绘人物心理和细节，但总的内容这篇文章就可以涵盖，但是它带来的思考远远没有结束。

文章以女主莉迪亚的死亡拉开序幕，用莉迪亚死亡后家庭生活的变化和死亡前现实的生活交织描写。莉迪亚的父亲詹姆斯·李是一个美籍华人，靠着父母餐厅端盘子等不体面的工作把詹姆斯变成了美国国籍，但詹姆斯因为父母的工作深感自卑，他从不和别人谈论自己的父母，为了不让大家以他为话题点，他拼命的想要融入周围的人群，他只希望自己普普通通，不被人注目，但由于他的独特的外表，不管在哪里都感觉周围充斥着异样的眼光。他通过自己的努力考上知名学府哈佛大学，他继续努力读研读博，他本以为可以留在哈佛大学任教，因为当时他的导师告诉他有个历史教职刚空缺出来，然后最后也许是因为他独特的外表或是不善于交际，他最终没能留在哈佛，而是去了一个普通的高校—海尔伍德任教。从那时起，他讨厌过去的自己，讨厌过去的一切，讨厌怯懦、独特、孤独，向往合群和普通。

同时由于詹姆斯的儿子性格软弱，这也让詹姆斯想起了年轻的自己，眼前的孩子似乎就是过去的自己。他讨厌过去的自己，自然也不喜欢现在的儿子。当他儿子告诉他他的梦想是去外太空，当宇航员的那一刻，他不知觉得打了孩子一巴掌，把他和孩子的牵绊打碎了。因此詹姆斯觉得莉迪亚很像年轻的玛丽琳，那么合群、惹人喜爱，因此他把自己全部的关爱给了莉迪亚，因为内心的自己多么向往自己年轻时可以像莉迪亚这样。

莉迪亚由于害怕母亲再度离开家，让家庭支离破碎。害怕父亲每天对自己失望的表情。因此她选择了妥协。虽然说自己会听从莉迪亚的想法，她只是给她建议，但每次目前都带着强烈期待，也许她自己没有注意，但孩子全看到了心里，因此她只能每次用好的好的来回答。以至于让妈妈认为她就是想要与众不同、就是想要当医生。为了不让爸爸失望，她在没有任何朋友的情况下，选择拨打语言助手，自己则假装是在和好朋友聊天。

家庭和事业本身就无法分隔开，一旦产生它们势必会交融在一起。任何企图把家庭和生活分开的手段都是徒劳，因为梦想再大也逃不过人心。我记得毕业后不久面试了白鹭芳洲艺术基地的销售岗位，后来得知它主要是个性化婚礼策划的，而且老板和他的老婆在一起工作，他老婆是他的助手，她已经有了培养孩子的根本是培养孩子健全的人格。这一切的基础是承认孩子是一个脱离父母的、独立的个体。他属于自己的世界，有自己的梦想和性格。他不是承载我们未完成的梦想的器皿。而我们要做的只是在孩子实现自己梦想的道路上提供成年人的帮助，知道孩子的兴趣和天赋，把枯燥的事情用孩子感兴趣的形式表现出来，比如他喜欢动物不喜欢英语，用动物组成英语字母的形式或许有帮助。我们需要的是找到孩子的天赋、引导他去做他可以做的很好的事情，慢慢的，做的好的事情就会变成他的兴趣。我的原则是，如果你本身足够厉害，你可以帮助孩子找到工作，那么你可以事无巨细的关注孩子。如果你希望你孩子超过你过上属于自己的生活，你什么都不需要做，无为而治或许是最好的办法，你只需要倾听孩子，给予指导和建议。学习生涯中有两个东西极其重要，兴趣和朋友。

生命无法回溯，现在的一切终究会连点成线，在你年老时刻，回忆起来，不会因为碌碌无为而羞愧。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇三**

最大的勇气是按照自己梦想而活

我一般不看小说的，但这是一部改变我对叙事技巧看法的小说。

我一直认为小说终究是没有价值、营养的，它们描绘的世界离自己那么遥远。

但我现在明白，故事是把事实道理用极具感染和穿透力的方式表达出来，故事源于事实又高于事实，谢谢《无声告白》这本书!

其实这本书刚吸引我的是因为kindle的推荐，亚马逊畅销榜，华裔作家的力作。

买了电子版后我花了两天就读完了，是我读书最快的速度了，读的过程中，内心时刻充满着激动和恐惧，激动在于我心中的价值观被这本书很好的展现出来，恐惧是因为我怕自己会踏上莉迪亚的\"不归路\".书本花了很多的时间描绘人物心理和细节，但总的内容这篇文章就可以涵盖，但是它带来的思考远远没有结束。

书中是以一个不寻常的5口之家的发展为主线。为什么不寻常，因为男的是华人，女的是美国人，因此他们的孩子是混血，那个年代，混血孩子的定位不清楚，不知道自己到底属于中国人的群体还是美国人的群体。孩子们想和美国朋友一起，但是由于肤色问题没人愿意和他们当朋友。

文章以女主莉迪亚的死亡拉开序幕，用莉迪亚死亡后家庭生活的变化和死亡前现实的生活交织描写。莉迪亚的父亲詹姆斯·李是一个美籍华人，靠着父母餐厅端盘子等不体面的工作把詹姆斯变成了美国国籍，但詹姆斯因为父母的工作深感自卑，他从不和别人谈论自己的父母，为了不让大家以他为话题点，他拼命的想要融入周围的人群，他只希望自己普普通通，不被人注目，但由于他的独特的外表，不管在哪里都感觉周围充斥着异样的眼光。他通过自己的努力考上知名学府哈佛大学，他继续努力读研读博，他本以为可以留在哈佛大学任教，因为当时他的导师告诉他有个历史教职刚空缺出来，然后最后也许是因为他独特的外表或是不善于交际，他最终没能留在哈佛，而是去了一个普通的高校—海尔伍德任教。从那时起，他讨厌过去的自己，讨厌过去的一切，讨厌怯懦、独特、孤独，向往合群和普通。

莉迪亚的母亲玛丽琳是美国人，她从小就对化学、物理和生物感兴趣，她的梦想是当医生，虽然那时候女医生屈指可数。然而她的母亲却是家政课老师，她的目标是把孩子培养成一个嫁给哈佛男、照顾孩子和房子的家庭主妇，而玛丽琳却希望自己永远独特、引人注目。她不在乎妈妈的反对，报考化学、生物专业，去做常人眼里只有异类才做的事情，她一直追求的是特立独行。也许正因为这一点，她在大学上詹姆斯课的时候，第一眼就被这个独特的男人吸引住了，从此坠入爱河，可没想到，还没完成学业的她怀孕了。因此她不得不放弃学业，按照曾经母亲给她的路，结婚生子。但她内心从没放弃过追求自己梦想、追求医生目标的愿望，她不甘平凡。

从开始我们就可以看出，性格，价值观迥异的两个人如果无法互相容错，注定会过上不幸福的一生。

我们知道让一个人改变最大的动力，是让他亲生感受到和自己一样的人实现了自己心中梦想的成功案例。而玛丽琳在第二个孩子稍微长大后因为生病去了医院，她意外的发现有个年轻的女孩—她世界里女孩全是护士—别人都叫他医生，甚至别的男医生也会请教她一些问题。她内心从没有过的震撼，她曾经魂牵梦萦的职业，曾经付出无数心血想要实现的目标，现在真切的发生在了这个普通女人的身上。她决定离开自己的家庭，虽然有老公和两个孩子，但她依旧认为自己可以离开他们继续深造，但这段日子只持续了两个月。当她还有两个星期就要完成考试拿到学业证书的时候，她晕倒了，结果检查是她再度怀孕了。她不得不向生活妥协，再一次当起了家庭主妇，趋于平庸。当她回到家的时候，由于自己的长时间离开，家里已经混乱不堪，孩子们第一时间紧紧抱着她，她因此采用了很多人没有能力实现自己梦想的时候都会采取的办法，生个蛋，让蛋去实现自己的梦想。从再一次回到家里的那一刻，那决定把自己所有的梦想让莉迪亚实现，她在脑海中用物质给莉迪亚规划了一个\"美好\"的未来!

同时由于詹姆斯的儿子性格软弱，这也让詹姆斯想起了年轻的自己，眼前的孩子似乎就是过去的自己。他讨厌过去的自己，自然也不喜欢现在的儿子。当他儿子告诉他他的梦想是去外太空，当宇航员的那一刻，他不知觉得打了孩子一巴掌，把他和孩子的牵绊打碎了。因此詹姆斯觉得莉迪亚很像年轻的玛丽琳，那么合群、惹人喜爱，因此他把自己全部的关爱给了莉迪亚，因为内心的自己多么向往自己年轻时可以像莉迪亚这样。

就这样，莉迪亚无法控制的开始承担父母两个人所有的关爱—过多的关爱。从那时起，她的所有的生活都被父母用放大镜检阅着，她的所有目标也都只是父母的目标。也许单纯的强加一方的梦想，孩子虽然不会快乐，但也不至于选择自杀这条不归路。根本原因在于，她的身上强加了父母两个人迥异的梦想，一个想要独立、鹤立鸡群、受人瞩目的梦，一个想要融入团队、普普通通的梦，两个梦不断地撕扯她的快乐，直到把所有这一切撕得粉碎。

当她选择自杀的时候，父母根本不相信这件事情会发生在自己女儿的身上，他们的印象里，女儿乐观、好学，有很多朋友，不可能孤独无助到自杀去解脱。她的女儿会主动要求学习物理和化学，会考上成绩第一个给目前看;他的女儿会认真看自己给她买的书《建立人脉的法则》，每天都会给自己的同学打电话，而且相聊甚欢。这一切让他们无法相信自己孩子会选择自杀。

然而我们太忙，太瑕于自己的世界，我们只看到了表面，而没有看到真实的事情。因为我们忙碌到只能看到自己想看到的。

莉迪亚由于害怕母亲再度离开家，让家庭支离破碎。害怕父亲每天对自己失望的表情。因此她选择了妥协。虽然说自己会听从莉迪亚的想法，她只是给她建议，但每次目前都带着强烈期待，也许她自己没有注意，但孩子全看到了心里，因此她只能每次用好的好的来回答。以至于让妈妈认为她就是想要与众不同、就是想要当医生。为了不让爸爸失望，她在没有任何朋友的情况下，选择拨打语言助手，自己则假装是在和好朋友聊天。

反观，她的哥哥内斯，由于自己缺乏父母的关爱，但这也给了他追寻自己航空梦的机会，他从憎恨莉迪亚受到的宠爱，慢慢的变成同情莉迪亚。他在没有父母的关注下，考上了梦寐以求、可以作为航空梦跳板的哈佛大学。然而正是由于他的理解，让莉迪亚觉得这个家里唯一的牵绊就是自己的哥哥了，因此他哥哥离开家去哈佛上学的事件成了她跳湖自尽的导火索。

一切就这么结束了，但这本书给我的思考却远没有结束。这些问题根深在我的大脑中：

家庭和事业如何平衡?不同的目标性格的家庭就不能幸福吗?怎么培养孩子健全的人格?我们为什么会讨厌原来真实的自己?当然这里只有我片面的思考，我希望可以看到你们的思考。

家庭和事业本身就无法分隔开，一旦产生它们势必会交融在一起。任何企图把家庭和生活分开的手段都是徒劳，因为梦想再大也逃不过人心。我记得毕业后不久面试了白鹭芳洲艺术基地的销售岗位，后来得知它主要是个性化婚礼策划的，而且老板和他的老婆在一起工作，他老婆是他的助手，她已经有了2岁的女儿。与其说这是一个企业，不如说这是一个承载梦想的平台，在这里家庭和工作融合在了一起，老板做着自己喜欢的事业，老婆则在公司帮助老公打理杂事。其实，这也是我想要的生活。不管去哪里，不管工作多么不确定，家庭永远是确定的，是稳定的。

第二个问题我还没有答案，毕竟自己结婚时间很短，没有足够的生活阅历支撑我回答这个问题。我唯一能说的是往往成功的企业家或艺术家，他们本身就是个外人看似不可能存在的矛盾体。他们既内向，又外向。既暴躁，有和蔼。既优柔寡断，又当机立断。根本原因在于他们可以认亲自己的优劣势，在不同的情景下，发挥出不同的特点。我们不需要一个完美的个人，只需要一个互补的团队。

培养孩子的根本是培养孩子健全的人格。这一切的基础是承认孩子是一个脱离父母的、独立的个体。他属于自己的世界，有自己的梦想和性格。他不是承载我们未完成的梦想的器皿。而我们要做的只是在孩子实现自己梦想的道路上提供成年人的帮助，知道孩子的兴趣和天赋，把枯燥的事情用孩子感兴趣的形式表现出来，比如他喜欢动物不喜欢英语，用动物组成英语字母的形式或许有帮助。我们需要的是找到孩子的天赋、引导他去做他可以做的很好的事情，慢慢的，做的好的事情就会变成他的兴趣。我的原则是，如果你本身足够厉害，你可以帮助孩子找到工作，那么你可以事无巨细的关注孩子。如果你希望你孩子超过你过上属于自己的生活，你什么都不需要做，无为而治或许是最好的办法，你只需要倾听孩子，给予指导和建议。学习生涯中有两个东西极其重要，兴趣和朋友。

我曾经一直是一个关注自己缺点胜于自己有点的人，文章中的詹姆斯也是，我们拼命想弥补自己的缺点，就像补习自己不擅长的科目一样。慢慢的，当性格无法改变的时候，我们变的自卑，开始讨厌自己，认为自己不该这样。而这一切对我慢慢好转，在于我读了关于内向、天赋、性格、优势等一系列书籍开始，慢慢的我可以正视自己的缺点了，我知道有些是不能改变的，而我要做的事充分认识到自己的优点，然后用专属于自己优点的办法，去做自己不擅长的事情。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇四**

我读了这本书后，有很多感触，这本书回忆了一个混血女孩离开人世前一家人的生活，讲述了她离开人世后一家人发生的事，这本书也揭示了种族问题、性别歧视、上一代对下一代的影响、社会对家庭和个人的影响、家人之间的相处和沟通等问题。

在这个生活在美国的家庭中，父亲詹姆斯是中国人，詹姆斯儿时随着谋生的父母到了美国，从小就感受到了别人对他与对其他人的不同，他处处怕别人知道他的不同，处处想和别人一样。母亲玛丽琳是美国人，玛丽琳由她母亲一人抚养长大，被她母亲教育最重要的是管理好丈夫、孩子、房子，于是放弃了继续深造，成为医生的机会，她听到女医生便会有惊讶的反应。

当玛丽琳嫁给詹姆斯的时候，她母亲认为她不对，她应该嫁给一个和她“更像”的人，她和詹姆斯“不像”。我认为，如果玛丽琳听了她母亲的话，或许后来就不会有她女儿莉迪亚的悲剧，她儿女的生活就不会有那么多无奈和困扰，她的家庭就不会发生那么多的事，但根源在于种族问题。

詹姆斯和玛丽琳的大女儿莉迪亚没有朋友，因为她和别人“不一样”，玛丽琳把自己未实现的愿望寄托于大女儿，希望她成为一名医生。莉迪亚在家人面前假装自己有朋友，对妈妈的要求无条件服从，因为她爱妈妈，希望妈妈开心，而不是因为爱科学，不是因为想成为一名医生。玛丽琳却没有发现年少的女儿内心背负了这么多，同时，她还忽视了小女儿汉娜和儿子内斯，这三个孩子的内心都发生了问题，在他们这样一个特殊的家庭中，悲剧就发生了。

当莉迪亚永远消失在他们的生活中的时候，在他们受尽煎熬后，才渐渐发现了一些东西，想挽回一些东西，可是，有的却再也回不来了。

终于，玛丽琳知道了自己应该早早地关注莉迪亚真实的想法，应该给另外两个孩子多一些关注，应该更坦诚地和丈夫交流。詹姆斯后悔没有在犯错之前醒悟，内斯后悔没有早早地说出该说的话……最后，他们明白了这些，玛丽琳终于去拥抱了那个一直渴求母亲关注的小女儿，原谅了丈夫，詹姆斯终止了错误。

在失去了一些过后，他们终于懂得了，应该让一个人按自己的意愿生活，不要把自己的意愿强加给人，珍惜值得珍惜的人，及时说出该说的话，不然，很多事情都来不及后悔。

我们在生活中也一样，常常把自己的意愿强加给别人，常常因为交流不当的问题产生隔阂甚至是冲突，也造成了令人遗憾的事，我们需要用正确的方式交流，我们需要相互理解。

这本书让人反思种族问题，反思性别歧视，反思怎样与家人沟通，反思怎样做真正的自己。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇五**

我一般不看小说的，但这是一部改变我对叙事技巧看法的小说。

我一直认为小说终究是没有价值、营养的，它们描绘的世界离自己那么遥远。

但我现在明白，故事是把事实道理用极具感染和穿透力的方式表达出来，故事源于事实又高于事实，谢谢《无声告白》这本书!

其实这本书刚吸引我的是因为kindle的推荐，亚马逊畅销榜，华裔作家的力作。

买了电子版后我花了两天就读完了，是我读书最快的速度了，读的过程中，内心时刻充满着激动和恐惧，激动在于我心中的价值观被这本书很好的展现出来，恐惧是因为我怕自己会踏上莉迪亚的\"不归路\".书本花了很多的时间描绘人物心理和细节，但总的内容这篇文章就可以涵盖，但是它带来的思考远远没有结束。

书中是以一个不寻常的5口之家的发展为主线。为什么不寻常，因为男的是华人，女的是美国人，因此他们的孩子是混血，那个年代，混血孩子的定位不清楚，不知道自己到底属于中国人的群体还是美国人的群体。孩子们想和美国朋友一起，但是由于肤色问题没人愿意和他们当朋友。

文章以女主莉迪亚的死亡拉开序幕，用莉迪亚死亡后家庭生活的变化和死亡前现实的生活交织描写。莉迪亚的父亲詹姆斯·李是一个美籍华人，靠着父母餐厅端盘子等不体面的工作把詹姆斯变成了美国国籍，但詹姆斯因为父母的工作深感自卑，他从不和别人谈论自己的父母，为了不让大家以他为话题点，他拼命的想要融入周围的人群，他只希望自己普普通通，不被人注目，但由于他的独特的外表，不管在哪里都感觉周围充斥着异样的眼光。他通过自己的努力考上知名学府哈佛大学，他继续努力读研读博，他本以为可以留在哈佛大学任教，因为当时他的导师告诉他有个历史教职刚空缺出来，然后最后也许是因为他独特的外表或是不善于交际，他最终没能留在哈佛，而是去了一个普通的高校—海尔伍德任教。从那时起，他讨厌过去的自己，讨厌过去的一切，讨厌怯懦、独特、孤独，向往合群和普通。

莉迪亚的母亲玛丽琳是美国人，她从小就对化学、物理和生物感兴趣，她的梦想是当医生，虽然那时候女医生屈指可数。然而她的母亲却是家政课老师，她的目标是把孩子培养成一个嫁给哈佛男、照顾孩子和房子的家庭主妇，而玛丽琳却希望自己永远独特、引人注目。她不在乎妈妈的反对，报考化学、生物专业，去做常人眼里只有异类才做的事情，她一直追求的是特立独行。也许正因为这一点，她在大学上詹姆斯课的时候，第一眼就被这个独特的男人吸引住了，从此坠入爱河，可没想到，还没完成学业的她怀孕了。因此她不得不放弃学业，按照曾经母亲给她的路，结婚生子。但她内心从没放弃过追求自己梦想、追求医生目标的愿望，她不甘平凡。

从开始我们就可以看出，性格，价值观迥异的两个人如果无法互相容错，注定会过上不幸福的一生。

我们知道让一个人改变最大的动力，是让他亲生感受到和自己一样的人实现了自己心中梦想的成功案例。而玛丽琳在第二个孩子稍微长大后因为生病去了医院，她意外的发现有个年轻的女孩—她世界里女孩全是护士—别人都叫他医生，甚至别的男医生也会请教她一些问题。她内心从没有过的震撼，她曾经魂牵梦萦的职业，曾经付出无数心血想要实现的目标，现在真切的发生在了这个普通女人的身上。她决定离开自己的家庭，虽然有老公和两个孩子，但她依旧认为自己可以离开他们继续深造，但这段日子只持续了两个月。当她还有两个星期就要完成考试拿到学业证书的时候，她晕倒了，结果检查是她再度怀孕了。她不得不向生活妥协，再一次当起了家庭主妇，趋于平庸。当她回到家的时候，由于自己的长时间离开，家里已经混乱不堪，孩子们第一时间紧紧抱着她，她因此采用了很多人没有能力实现自己梦想的时候都会采取的办法，生个蛋，让蛋去实现自己的梦想。从再一次回到家里的那一刻，那决定把自己所有的梦想让莉迪亚实现，她在脑海中用物质给莉迪亚规划了一个\"美好\"的未来!

同时由于詹姆斯的儿子性格软弱，这也让詹姆斯想起了年轻的自己，眼前的孩子似乎就是过去的自己。他讨厌过去的自己，自然也不喜欢现在的儿子。当他儿子告诉他他的梦想是去外太空，当宇航员的那一刻，他不知觉得打了孩子一巴掌，把他和孩子的牵绊打碎了。因此詹姆斯觉得莉迪亚很像年轻的玛丽琳，那么合群、惹人喜爱，因此他把自己全部的关爱给了莉迪亚，因为内心的自己多么向往自己年轻时可以像莉迪亚这样。

就这样，莉迪亚无法控制的开始承担父母两个人所有的关爱—过多的关爱。从那时起，她的所有的生活都被父母用放大镜检阅着，她的所有目标也都只是父母的目标。也许单纯的强加一方的梦想，孩子虽然不会快乐，但也不至于选择自杀这条不归路。根本原因在于，她的身上强加了父母两个人迥异的梦想，一个想要独立、鹤立鸡群、受人瞩目的梦，一个想要融入团队、普普通通的梦，两个梦不断地撕扯她的快乐，直到把所有这一切撕得粉碎。

当她选择自杀的时候，父母根本不相信这件事情会发生在自己女儿的身上，他们的印象里，女儿乐观、好学，有很多朋友，不可能孤独无助到自杀去解脱。她的女儿会主动要求学习物理和化学，会考上成绩第一个给目前看;他的女儿会认真看自己给她买的书《建立人脉的法则》，每天都会给自己的同学打电话，而且相聊甚欢。这一切让他们无法相信自己孩子会选择自杀。

然而我们太忙，太瑕于自己的世界，我们只看到了表面，而没有看到真实的事情。因为我们忙碌到只能看到自己想看到的。

莉迪亚由于害怕母亲再度离开家，让家庭支离破碎。害怕父亲每天对自己失望的表情!。因此她选择了妥协。虽然说自己会听从莉迪亚的想法，她只是给她建议，但每次目前都带着强烈期待，也许她自己没有注意，但孩子全看到了心里，因此她只能每次用好的好的来回答。以至于让妈妈认为她就是想要与众不同、就是想要当医生。为了不让爸爸失望，她在没有任何朋友的情况下，选择拨打语言助手，自己则假装是在和好朋友聊天。

反观，她的哥哥内斯，由于自己缺乏父母的关爱，但这也给了他追寻自己航空梦的机会，他从憎恨莉迪亚受到的宠爱，慢慢的变成同情莉迪亚。他在没有父母的关注下，考上了梦寐以求、可以作为航空梦跳板的哈佛大学。然而正是由于他的理解，让莉迪亚觉得这个家里唯一的牵绊就是自己的哥哥了，因此他哥哥离开家去哈佛上学的事件成了她跳湖自尽的导火索。

一切就这么结束了，但这本书给我的思考却远没有结束。这些问题根深在我的大脑中：

家庭和事业如何平衡?不同的目标性格的家庭就不能幸福吗?怎么培养孩子健全的人格?我们为什么会讨厌原来真实的自己?当然这里只有我片面的思考，我希望可以看到你们的思考。

家庭和事业本身就无法分隔开，一旦产生它们势必会交融在一起。任何企图把家庭和生活分开的手段都是徒劳，因为梦想再大也逃不过人心。我记得毕业后不久面试了白鹭芳洲艺术基地的销售岗位，后来得知它主要是个性化婚礼策划的，而且老板和他的老婆在一起工作，他老婆是他的助手，她已经有了2岁的女儿。与其说这是一个企业，不如说这是一个承载梦想的平台，在这里家庭和工作融合在了一起，老板做着自己喜欢的事业，老婆则在公司帮助老公打理杂事。其实，这也是我想要的生活。不管去哪里，不管工作多么不确定，家庭永远是确定的，是稳定的。

第二个问题我还没有答案，毕竟自己结婚时间很短，没有足够的生活阅历支撑我回答这个问题。我唯一能说的是往往成功的企业家或艺术家，他们本身就是个外人看似不可能存在的矛盾体。他们既内向，又外向。既暴躁，有和蔼。既优柔寡断，又当机立断。根本原因在于他们可以认亲自己的优劣势，在不同的情景下，发挥出不同的特点。我们不需要一个完美的个人，只需要一个互补的团队。

培养孩子的根本是培养孩子健全的人格。这一切的基础是承认孩子是一个脱离父母的、独立的个体《无声告白》读后感3000字作文。他属于自己的世界，有自己的梦想和性格。他不是承载我们未完成的梦想的器皿。而我们要做的只是在孩子实现自己梦想的道路上提供成年人的帮助，知道孩子的兴趣和天赋，把枯燥的事情用孩子感兴趣的形式表现出来，比如他喜欢动物不喜欢英语，用动物组成英语字母的形式或许有帮助。我们需要的是找到孩子的天赋、引导他去做他可以做的很好的事情，慢慢的，做的好的事情就会变成他的兴趣。我的原则是，如果你本身足够厉害，你可以帮助孩子找到工作，那么你可以事无巨细的关注孩子。如果你希望你孩子超过你过上属于自己的生活，你什么都不需要做，无为而治或许是最好的办法，你只需要倾听孩子，给予指导和建议。学习生涯中有两个东西极其重要，兴趣和朋友。

我曾经一直是一个关注自己缺点胜于自己有点的人，文章中的詹姆斯也是，我们拼命想弥补自己的缺点，就像补习自己不擅长的科目一样

慢慢的，当性格无法改变的时候，我们变的自卑，开始讨厌自己，认为自己不该这样。而这一切对我慢慢好转，在于我读了关于内向、天赋、性格、优势等一系列书籍开始，慢慢的我可以正视自己的缺点了，我知道有些是不能改变的，而我要做的事充分认识到自己的优点，然后用专属于自己优点的办法，去做自己不擅长的事情。

只要知道目标，每个人都有只属于自己最高效的办法。

互联网时代，解放了人性，也解放了梦想，是时候让自己承担起自己梦想的全部重量，不要把它交给任何人，包括自己孩子。

生命无法回溯，现在的一切终究会连点成线，在你年老时刻，回忆起来，不会因为碌碌无为而羞愧。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇六**

最近把《无声告白》看完了，它讲述了一个混血女孩因为无法抵御外界压力而最终结束自己生命的故事。

故事以女孩失踪，报案后警方把附近的湖水抽干最终发现女孩的尸体为开头。女孩的父亲是中国人，那个年代被美国人歧视的外来物种。只能透过自己不懈的努力成为了一所学校的教授，虽然年轻时遭遇各种不公。但是最终还是有所成就。但是内心却忘不了那段历史，每每想起会难受。女孩的母亲是美国人，不顾母亲的反对嫁给了中国人，她无所谓别人的议论，甚至也没有思考未来孩子的境遇。放下自己的医生梦想，努力把孩子带大，照顾好这个家。

女孩为什么会自杀，原因在于缺少依靠，原本唯一的依靠哥哥即将离开去学习，而自己的母亲把自己未完成的医学梦想都寄托在她的身上，甚至父亲让她广交朋友在她眼里也是无形的压力。她没有朋友，因为她和别人长得不一样，她自卑，她想透过自己的努力让妈妈开心，她甚至已经在做不是这个年龄层还做的事，比如学习高年级的知识。只可惜她失败了，不懂不会不喜欢。导致成绩下降，为了不让妈妈难过，她开始欺骗，然后谎言把她压得喘但是气来。她无处发泄走向尽头。

看完这本书挺压抑的，虽然无法体会当时种族歧视的程度。但是再怎样样也不就应走向绝路。这不是解脱的办法。

这让我不得不想到了自己，很多时候感觉是为他人活着。小时候为了让爸爸开心，我会努力的考出好成绩，这样开家长会爸爸就会很有面子。长大后努力工作赚钱，虽然没有怎样给过爸爸钱。但是已经不需要爸爸为我出钱了。读书永远读的是最便宜的。记得初中考高中那会儿，有个公办转制的学校，感觉很贵，当时就没有填。只到考试前夕，一个同学和我说，直升考进去学费就是别人的三分之一。于是我填了，也考进了。

可能这是环境造就的吧!有可能也是让我继续走下去的支柱之一吧!很多时候感觉是自己想太多，赋予自己太多的职责感和使命感。认为自己就就应都能做到。唯一和女孩的区别就是我要比她乐观和自信。即使失败我还是会鼓励自己。

只有自己才最了解自己!

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇七**

我读了这本书后，有很多感触，这本书回忆了一个混血女孩离开人世前一家人的生活，讲述了她离开人世后一家人发生的事，这本书也揭示了种族问题、性别歧视、上一代对下一代的影响、社会对家庭和个人的影响、家人之间的相处和沟通等问题。

在这个生活在美国的家庭中，父亲詹姆斯是中国人，詹姆斯儿时随着谋生的父母到了美国，从小就感受到了别人对他与对其他人的不同，他处处怕别人知道他的不同，处处想和别人一样。母亲玛丽琳是美国人，玛丽琳由她母亲一人抚养长大，被她母亲教育最重要的是管理好丈夫、孩子、房子，于是放弃了继续深造，成为医生的机会，她听到女医生便会有惊讶的反应。

当玛丽琳嫁给詹姆斯的时候，她母亲认为她不对，她应该嫁给一个和她“更像”的人，她和詹姆斯“不像”。我认为，如果玛丽琳听了她母亲的话，或许后来就不会有她女儿莉迪亚的悲剧，她儿女的生活就不会有那么多无奈和困扰，她的家庭就不会发生那么多的事，但根源在于种族问题。

詹姆斯和玛丽琳的大女儿莉迪亚没有朋友，因为她和别人“不一样”，玛丽琳把自己未实现的愿望寄托于大女儿，希望她成为一名医生。莉迪亚在家人面前假装自己有朋友，对妈妈的要求无条件服从，因为她爱妈妈，希望妈妈开心，而不是因为爱科学，不是因为想成为一名医生。玛丽琳却没有发现年少的女儿内心背负了这么多，同时，她还忽视了小女儿汉娜和儿子内斯，这三个孩子的内心都发生了问题，在他们这样一个特殊的家庭中，悲剧就发生了。

当莉迪亚永远消失在他们的生活中的时候，在他们受尽煎熬后，才渐渐发现了一些东西，想挽回一些东西，可是，有的却再也回不来了。

终于，玛丽琳知道了自己应该早早地关注莉迪亚真实的想法，应该给另外两个孩子多一些关注，应该更坦诚地和丈夫交流。詹姆斯后悔没有在犯错之前醒悟，内斯后悔没有早早地说出该说的话……最后，他们明白了这些，玛丽琳终于去拥抱了那个一直渴求母亲关注的小女儿，原谅了丈夫，詹姆斯终止了错误。

在失去了一些过后，他们终于懂得了，应该让一个人按自己的意愿生活，不要把自己的意愿强加给人，珍惜值得珍惜的人，及时说出该说的话，不然，很多事情都来不及后悔。

我们在生活中也一样，常常把自己的意愿强加给别人，常常因为交流不当的问题产生隔阂甚至是冲突，也造成了令人遗憾的事，我们需要用正确的方式交流，我们需要相互理解。

这本书让人反思种族问题，反思性别歧视，反思怎样与家人沟通，反思怎样做真正的自己。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇八**

这本被称为“横扫美国亚马逊排行榜”的书，与其说是悬疑类小说，不如说是一本有关爱和教育的杰作。每一个看完了《无声告白》的人，心底的震撼是不言而喻的。

首先先对这部小说作一个简短的介绍:

小说开篇便告诉读者，迪莉娅死了，就此埋下伏笔：她怎样死的随着作者谋篇布局的深入，读者渐渐自己拨开了真相的面纱：这女孩活的好痛苦，那些爱她的人，那些在她生前对其百般关注、在她死后痛不欲生的人，实际上是以爱之名，行谋杀之实。

书中提到，每一代人的言行往往都与上一代人有关。她的母亲是一个不甘平庸、期望与众不同的女人，最终却还是嫁人生子，成为一名普通的家庭妇女，尽管中途她挣扎过，没留下只言片语离开这个家，期望继续完成搁置的梦想，但却因腹中孕育了第三个小生命——汉娜而再度放下。她短暂的离去却在迪莉娅身上留下了童年的阴影。迪莉娅要努力地扮演好一个让父母满意的主角。她的一举一动，一颦一笑都是被期盼着的，她的兴趣，她的交友，她的未来都是被期盼着。而正是莉迪亚过于成熟的心智，让她不能摆脱这种期盼，以致于发生了之后的杯具。

我以为在开放民主的美国很少有这种事情，之后才发现望子成龙，望女成凤是天下所有父母的心愿。家长习惯拿自己家的孩子和别人家的小孩比较，给孩子报各种兴趣班，爸爸觉得就应学珠算，妈妈觉得就应学舞蹈，没有人问孩子喜欢什么。看到书中有一处这样描述“她每次都是真心征求女儿的意见，但是她没有意识到，自己在开口的时候紧张地屏住了呼吸，在听到女儿的是的之后，呼吸才会恢复正常。”不得不佩服作者，没有任何一处的落笔是粗疏的，用词精准而克制。

看似幸福的这一家，其实并没有表面的如意，所有人的隐忍和退让都是为了维护这个家的平衡。

“我的大脑里总是憧憬着另一种生活，但实际状况事与愿违。”这是玛丽琳第一次离家出走时留下的字条，之后自己又撕碎了，能够说所有轨迹的正是从这件事情开始偏离。她期望和自己很像的女儿能够过得和自己不一样，能够与众不同，所以给了女儿很多期盼。而詹姆斯则因为自己是中国人如此与众不同的特质一向活在自卑中，他渴望和周围的人一样。所以他也期望自己的女儿能够弥补自己不善交际的弱点，广交好友。所以莉迪亚就担任了这个平衡家庭里面各种需要的主角。

至于哥哥内斯和妹妹汉娜也有着很多不能说的秘密。在父母面前，他们显得有些剩余。所有的爱和温柔的注视，亲吻都是属于莉迪亚的。他们的心里肯定都这样想过。但是没有一个人跑去和父母说期望你能多看看我，注意到我的好。每个人都有自己的不容易。

“至少我明白我是谁，我要什么。至少我不恐惧。”对于局外人杰克，我一向很佩服。我觉得他是整本书里面活得最自由的一个人。或许有人会反击因为他从小缺少管教，不用承载父母的梦想，也就活得肆意。但有些事情生来就是不公平的。

这本书探索了身份危机、人生成就、种族、家庭以及个人道路，而且没有任何一处落笔是粗糙的，但我不喜欢这本书，因为太过压抑了。最后用书封面上的一句话作为结束：我们终此一生就是要摆脱他人的期盼，找到真正的自己。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇九**

我一般不看小说的，但这是一部改变我对叙事技巧看法的小说。

我一直认为小说终究是没有价值、营养的，它们描绘的世界离自己那么遥远。

但我现在明白，故事是把事实道理用极具感染和穿透力的方式表达出来，故事源于事实又高于事实，谢谢《无声告白》这本书!

其实这本书刚吸引我的是因为kindle的推荐，亚马逊畅销榜，华裔作家的力作。

买了电子版后我花了两天就读完了，是我读书最快的速度了，读的过程中，内心时刻充满着激动和恐惧，激动在于我心中的价值观被这本书很好的展现出来，恐惧是因为我怕自己会踏上莉迪亚的\"不归路\".书本花了很多的时间描绘人物心理和细节，但总的内容这篇文章就可以涵盖，但是它带来的思考远远没有结束。

书中是以一个不寻常的5口之家的发展为主线。为什么不寻常，因为男的是华人，女的是美国人，因此他们的孩子是混血，那个年代，混血孩子的定位不清楚，不知道自己到底属于中国人的群体还是美国人的群体。孩子们想和美国朋友一起，但是由于肤色问题没人愿意和他们当朋友。

文章以女主莉迪亚的死亡拉开序幕，用莉迪亚死亡后家庭生活的变化和死亡前现实的生活交织描写。莉迪亚的父亲詹姆斯·李是一个美籍华人，靠着父母餐厅端盘子等不体面的工作把詹姆斯变成了美国国籍，但詹姆斯因为父母的工作深感自卑，他从不和别人谈论自己的父母，为了不让大家以他为话题点，他拼命的想要融入周围的人群，他只希望自己普普通通，不被人注目，但由于他的独特的外表，不管在哪里都感觉周围充斥着异样的眼光。他通过自己的努力考上知名学府哈佛大学，他继续努力读研读博，他本以为可以留在哈佛大学任教，因为当时他的导师告诉他有个历史教职刚空缺出来，然后最后也许是因为他独特的外表或是不善于交际，他最终没能留在哈佛，而是去了一个普通的高校—海尔伍德任教。从那时起，他讨厌过去的自己，讨厌过去的一切，讨厌怯懦、独特、孤独，向往合群和普通。

莉迪亚的母亲玛丽琳是美国人，她从小就对化学、物理和生物感兴趣，她的梦想是当医生，虽然那时候女医生屈指可数。然而她的母亲却是家政课老师，她的目标是把孩子培养成一个嫁给哈佛男、照顾孩子和房子的家庭主妇，而玛丽琳却希望自己永远独特、引人注目。她不在乎妈妈的反对，报考化学、生物专业，去做常人眼里只有异类才做的事情，她一直追求的是特立独行。也许正因为这一点，她在大学上詹姆斯课的时候，第一眼就被这个独特的男人吸引住了，从此坠入爱河，可没想到，还没完成学业的她怀孕了。因此她不得不放弃学业，按照曾经母亲给她的路，结婚生子。但她内心从没放弃过追求自己梦想、追求医生目标的愿望，她不甘平凡。

从开始我们就可以看出，性格，价值观迥异的两个人如果无法互相容错，注定会过上不幸福的一生。

我们知道让一个人改变最大的动力，是让他亲生感受到和自己一样的人实现了自己心中梦想的成功案例。而玛丽琳在第二个孩子稍微长大后因为生病去了医院，她意外的发现有个年轻的女孩—她世界里女孩全是护士—别人都叫他医生，甚至别的男医生也会请教她一些问题。她内心从没有过的震撼，她曾经魂牵梦萦的职业，曾经付出无数心血想要实现的目标，现在真切的发生在了这个普通女人的身上。她决定离开自己的家庭，虽然有老公和两个孩子，但她依旧认为自己可以离开他们继续深造，但这段日子只持续了两个月。当她还有两个星期就要完成考试拿到学业证书的时候，她晕倒了，结果检查是她再度怀孕了。她不得不向生活妥协，再一次当起了家庭主妇，趋于平庸。当她回到家的时候，由于自己的长时间离开，家里已经混乱不堪，孩子们第一时间紧紧抱着她，她因此采用了很多人没有能力实现自己梦想的时候都会采取的办法，生个蛋，让蛋去实现自己的梦想。从再一次回到家里的那一刻，那决定把自己所有的梦想让莉迪亚实现，她在脑海中用物质给莉迪亚规划了一个\"美好\"的未来!

同时由于詹姆斯的儿子性格软弱，这也让詹姆斯想起了年轻的自己，眼前的孩子似乎就是过去的自己。他讨厌过去的自己，自然也不喜欢现在的儿子。当他儿子告诉他他的梦想是去外太空，当宇航员的那一刻，他不知觉得打了孩子一巴掌，把他和孩子的牵绊打碎了。因此詹姆斯觉得莉迪亚很像年轻的玛丽琳，那么合群、惹人喜爱，因此他把自己全部的关爱给了莉迪亚，因为内心的自己多么向往自己年轻时可以像莉迪亚这样。

就这样，莉迪亚无法控制的开始承担父母两个人所有的关爱—过多的关爱。从那时起，她的所有的生活都被父母用放大镜检阅着，她的所有目标也都只是父母的目标。也许单纯的强加一方的梦想，孩子虽然不会快乐，但也不至于选择自杀这条不归路。根本原因在于，她的身上强加了父母两个人迥异的梦想，一个想要独立、鹤立鸡群、受人瞩目的梦，一个想要融入团队、普普通通的梦，两个梦不断地撕扯她的快乐，直到把所有这一切撕得粉碎。

当她选择自杀的时候，父母根本不相信这件事情会发生在自己女儿的身上，他们的印象里，女儿乐观、好学，有很多朋友，不可能孤独无助到自杀去解脱。她的女儿会主动要求学习物理和化学，会考上成绩第一个给目前看;他的女儿会认真看自己给她买的书《建立人脉的法则》，每天都会给自己的同学打电话，而且相聊甚欢。这一切让他们无法相信自己孩子会选择自杀。

然而我们太忙，太瑕于自己的世界，我们只看到了表面，而没有看到真实的事情。因为我们忙碌到只能看到自己想看到的。

莉迪亚由于害怕母亲再度离开家，让家庭支离破碎。害怕父亲每天对自己失望的表情!。因此她选择了妥协。虽然说自己会听从莉迪亚的想法，她只是给她建议，但每次目前都带着强烈期待，也许她自己没有注意，但孩子全看到了心里，因此她只能每次用好的好的来回答。以至于让妈妈认为她就是想要与众不同、就是想要当医生。为了不让爸爸失望，她在没有任何朋友的情况下，选择拨打语言助手，自己则假装是在和好朋友聊天。

反观，她的哥哥内斯，由于自己缺乏父母的关爱，但这也给了他追寻自己航空梦的机会，他从憎恨莉迪亚受到的宠爱，慢慢的变成同情莉迪亚。他在没有父母的关注下，考上了梦寐以求、可以作为航空梦跳板的哈佛大学。然而正是由于他的理解，让莉迪亚觉得这个家里唯一的牵绊就是自己的哥哥了，因此他哥哥离开家去哈佛上学的事件成了她跳湖自尽的导火索。

一切就这么结束了，但这本书给我的思考却远没有结束。这些问题根深在我的大脑中：

家庭和事业如何平衡?不同的目标性格的家庭就不能幸福吗?怎么培养孩子健全的人格?我们为什么会讨厌原来真实的自己?当然这里只有我片面的思考，我希望可以看到你们的思考。

家庭和事业本身就无法分隔开，一旦产生它们势必会交融在一起。任何企图把家庭和生活分开的手段都是徒劳，因为梦想再大也逃不过人心。我记得毕业后不久面试了白鹭芳洲艺术基地的销售岗位，后来得知它主要是个性化婚礼策划的，而且老板和他的老婆在一起工作，他老婆是他的助手，她已经有了2岁的女儿。与其说这是一个企业，不如说这是一个承载梦想的平台，在这里家庭和工作融合在了一起，老板做着自己喜欢的事业，老婆则在公司帮助老公打理杂事。其实，这也是我想要的生活。不管去哪里，不管工作多么不确定，家庭永远是确定的，是稳定的。

第二个问题我还没有答案，毕竟自己结婚时间很短，没有足够的生活阅历支撑我回答这个问题。我唯一能说的是往往成功的企业家或艺术家，他们本身就是个外人看似不可能存在的矛盾体。他们既内向，又外向。既暴躁，有和蔼。既优柔寡断，又当机立断。根本原因在于他们可以认亲自己的优劣势，在不同的情景下，发挥出不同的特点。我们不需要一个完美的个人，只需要一个互补的团队。

培养孩子的根本是培养孩子健全的人格。这一切的基础是承认孩子是一个脱离父母的、独立的个体《无声告白》读后感3000字作文。他属于自己的世界，有自己的梦想和性格。他不是承载我们未完成的梦想的器皿。而我们要做的只是在孩子实现自己梦想的道路上提供成年人的帮助，知道孩子的兴趣和天赋，把枯燥的事情用孩子感兴趣的形式表现出来，比如他喜欢动物不喜欢英语，用动物组成英语字母的形式或许有帮助。我们需要的是找到孩子的天赋、引导他去做他可以做的很好的事情，慢慢的，做的好的事情就会变成他的兴趣。我的原则是，如果你本身足够厉害，你可以帮助孩子找到工作，那么你可以事无巨细的关注孩子。如果你希望你孩子超过你过上属于自己的生活，你什么都不需要做，无为而治或许是最好的办法，你只需要倾听孩子，给予指导和建议。学习生涯中有两个东西极其重要，兴趣和朋友。

我曾经一直是一个关注自己缺点胜于自己有点的人，文章中的詹姆斯也是，我们拼命想弥补自己的缺点，就像补习自己不擅长的科目一样

慢慢的，当性格无法改变的时候，我们变的自卑，开始讨厌自己，认为自己不该这样。而这一切对我慢慢好转，在于我读了关于内向、天赋、性格、优势等一系列书籍开始，慢慢的我可以正视自己的缺点了，我知道有些是不能改变的，而我要做的事充分认识到自己的优点，然后用专属于自己优点的办法，去做自己不擅长的事情。

只要知道目标，每个人都有只属于自己最高效的办法。

互联网时代，解放了人性，也解放了梦想，是时候让自己承担起自己梦想的全部重量，不要把它交给任何人，包括自己孩子。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十**

终于读完了华裔女作家伍绮诗的小说《无声告白》，本书不愧夺得20xx亚马逊年度最佳图书第1名。故事编巧妙细致，用词精准。内容吸引读者强烈地追求下文。直至揭示事件真相。

在小说中，每个人都有心中的梦想，在现实中却都举步维艰。当成人的梦想遭到现实困境，当成人解决不了自己内心的痛苦，这种愤愤不满，这种失魂落魄，就会转嫁到幼小而柔弱的孩子身上。

故事以16岁的女孩子——花季少女莉迪亚死亡为开篇，层层剥离莉迪亚的死因为线索。最终道出了父母“以爱之名，行谋杀之实”，令人心情沉重。

莉迪亚是家里的大女儿，李先生和李太太的掌上明珠，对她生活上关怀备至。她遗传了母亲的蓝眼睛和父亲的黑头发。父母深信，莉迪亚一定能实现他们无法实现的梦想。父亲将自己无法合群的遗憾变成对她的谆谆教导。成为医生、交很多朋友，这两件事成为她生活的全部，然而这并非她所愿。使莉迪亚承受巨大的压力，直到有一天，她无法承受而自杀死去。

莉迪亚的父亲——华裔大学教授，詹姆斯•李是一个内心压抑的男人，他的压抑来自于他从小的生活环境，作为生活在美国的华裔底层后代，从小被排挤和孤立，自觉低人一等。最大的理想就是融入白人的世界。而他又将这一切传递给了他的下一代身上。

身为一个哈佛大学肄业女大学生，莉迪亚的妈妈玛丽琳的内心始终有难以释怀的遗憾，遗憾自己没有完成的学业，遗憾自己变成了一个家庭主妇，她是那么渴望被这个社会的认可，那么渴望与众不同。她的梦想和生活无法完美统一。玛丽琳的痛苦也是无比真实的，她爱着自己的丈夫和子女，但却又过着不是她真正想要过的生活，在莉迪亚只有5岁某一天的早晨，玛丽琳不辞而别去外地求学以完成自己出人投地的梦想

当玛丽琳因怀孕第三个孩子而不得己回家的时候，全家人并没有欣喜若狂，而是变得小心翼翼，尤其莉迪亚，容忍并接受母亲把全部人生的希望都寄托在自己身上，她担心自己哪怕一点微小的错误会让母亲再次离开。每到节日母亲送给她的礼物是各种书籍以及一个听诊器，莉迪亚内心虽然不喜欢还是违心地假装高兴接受了。她利用暑假由母亲安排学习代数，报名旁听大学的生物课，星期一、三、五都有，整个夏天忙个不停。无论母亲对她提出什么样的要求，她的回答总是“是的，是的，是的”。 莉迪亚——她是全家的中心，尽管她不愿意成为这个中心——每天都担负着团结全家的重任，被迫承载着父母的梦想，压抑着心底不断涌起的苦涩泡沫。

终其一生，她都能听到母亲的心跳坚定有力的叫嚣：医生、医生、医生。她母亲是如此渴望实现这个梦想，除了当医生，莉迪亚无法想象自己能够拥有别样的未来和不同的人生，那好比太阳围着月亮转、自然界没有空气一样荒唐。但是她的成绩在下滑，物理不及格，大学生物听不懂。父亲渴望她广交朋友，母亲想让她成为一名医生，她都无力做到，内心感到绝望和崩溃。

更让莉迪亚失望的是哥哥内斯即将离家去哈佛上大学，因为哥哥原本能理解她，也是她最坚定的依靠，她无法想象没有哥哥的日子。孤立无援的她，没有勇气去面对令人窒息的家庭氛围，没有勇气去面对没有同伴，没有朋友的学校生活。逃离，唯有逃离，才能摆脱这一切!

在一个夜深人静的时候，她独自一人来到家附近的码头的小船上，小船漫无目的漂呀漂，她觉得自己仿佛在太空漂浮，毫无羁绊，摆脱重负，于是翻身跨出小船，从此沉入永远无法回归的水底。

看完《无声告白》一书后，有两点值得思考：

1、作为母亲的马丽琳对于女儿莉迪亚的学习情况没能和老师、家长、丈夫以及女儿本人有过任何沟通。对孩子成绩下滑以及晚回家撒谎说在校学习等等听之任之，没有对出现的各种异常情况及时了解掌握。自我封闭而一意孤行，只知道不停地加压，以至于孩子不堪重负。

2、马丽琳有关自身几件重大事件的处理上不理智，缺少规划且性格偏执。一因未婚先孕大学肆业，影响了日后的就业与个人发展;二为实现自己的梦想不顾及两个幼小的孩子不辞而别，给孩子造成无法磨灭的心理阴影;三对待3个孩子不能一视同仁，出现严重的偏颇。

其实每个人都难免存在认知上的误区，甚至盲区，每个人都很难走出自我的局限。那么及时的沟通交流以及学习和反思就显得极有必要。

所以要树立终身学习的观点，不断成长是我们幸福生活的源泉。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十一**

一个追求特立独行想做医生的美国女子和一位在美国长大不合群的中国男子组合家庭。他们彼此艳羡，男子羡慕女子的坦然自若，自信大方，毫不畏惧;女子羡慕男子的特立独行。这样的结合似乎很合理，但与众不同的生活方式让他们与周围格格不入。因为家庭，女子放弃了医学梦，最终把所有的梦想期望寄托在女儿身上。男子则想让女儿变得更受欢迎，拥有更多的朋友，一直被异化，被忽略这也是他曾没有得到过的。然而她们的女儿并不喜欢医学成为干练的女强人，她只是一个普通的性格有点孤僻的小女生。接下来，她承受了太多，终于因为“极度”关注走向毁灭。

父母以为很爱我们，给我们所有，结果发现却只是他们想要的。乖巧的孩子想要父母开心，结果发现自己不开心。

我似乎明白了一些什么，我们终此一生，就是要摆脱她人的期待，找到真正的自己。

每个人都应该有自己的选择，都是普通的人，不必为充当缓和矛盾的工具，而接受所有，承载过多的期望。

在外人看来你恍如救世主，试想当年王昭君出使西域和亲的背后她隐藏了多少悲哀与孤独，却仍要以光辉的和亲使者形象出现在世人面前。我们千古吟诵，而不知她背负了多少光辉使命的压力。但还是值的肯定：她伟大，她隐忍。一个让人敬佩又怜惜的女子。

我们应该要有自己的声音，不必去伪装成大家想要的样子。

倘若他们的女儿是一个会发出自己声音的人，那么她也许不会走向绝望的道路。知道自己想要什么，那么就算你在别人看来是多么的格格不入，多么的不合群，你也不会觉得孤独。这个社会并不缺少孤独者，不必自怜自艾。有句众所周知的话：你的孤独虽败尤荣。“认清自己的孤独，才能倘开心扉，才不会被孤独本身所困扰。不用逃避，不用掩藏，这样就是你，或许看起来就是那么的不合群。”这是我想对莉迪亚说的，你背后似乎有些我的影子。

对每个人来说生活本身是不同的，没有好坏之分，你觉得快乐那就对了，人生也就是这么回事。我不说庄子的虚无主义，我不能超然物外，但生活还是要继续，得由你自己选。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十二**

故事以莉迪亚的死拉开序幕。

莉迪亚的死不是故事的开端也不是故事的结局，但却是这个家庭走向更好的开始。

这本书里，有母亲玛丽琳终其一生也没完成的梦想，虽然也挣扎过，但没有结果。这也是促成莉迪亚死的原因之一。也有父亲詹姆斯从小受到的歧视，没有朋友，所以在他的世界里有朋友更重要一些。还有喜欢天文并努力实现自我梦想的哥哥内斯，一向想得到疼爱却饱受忽视的妹妹汉娜，以及让莉迪亚看到另一种生活的杰克。

那里的每一个人都是主角，他们都饱受生活带给他们喜与乐，苦与悲;他们都肩负着别人对他们的期盼，也都想找到了真正的自我。

生活中的我们也会活在别人的期盼之中，父母长辈总是不期望我们走一些他们走过的弯路，也期望我们能实现他们未曾实现的梦想从而弥补他们人生的遗憾，我们虽然明白要找到真正的自我，但却在爱的牢笼下不知方向，不知去向。我们宁可让自我委屈一些也不愿意伤害那些爱我们的人，可这只是我们的初衷，若不是真正的热爱我们很难坚持到最后。

好在，故事的最后，他们每一个人都找到了真正的自我。

或许，我们还在挣扎，不明白自我想要什么，或者忘了自我想要的是什么。

或许，我们明白自我想要的是什么，可现实中有太多的羁绊。

别太纠结，别太听信别人，能够听，但别全信;谁也不是你，谁也不能替你过一生。也别再为那些想做而没做的事情找漂亮的借口，想做就去做了，过了这个时候都不是最好的时候。

那些爱我们的人也会愿意放手成全。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十三**

不爱看悲剧，每每读这样的书都有种心塞塞的感觉，也许这是我个人在心理上躲避着什么吧?不讨论我的心理轨迹，还是来看看我们仁慈的作者吧。

伍绮诗在美国宾夕法尼亚州和俄亥俄州长大，毕业于哈佛大学。父母均为科学家，是香港移民第二代。

文章的开篇就这么写着――“莉迪亚死了，可他们还不知道。”她已经为这部作品定下了调子，这是一部真真正正的悲剧。

我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。在寻找自我的路上要么找到、要么死!如此恶狠狠的开篇……

一个个体的终结可能会导致家庭的终结……继而整个社会……。如果照这个线写下去，我们看到的画面将是一个晦暗的如雾霾笼罩的大地!那才是真正的悲剧——没有一丝希望。

然而，作者是仁慈的。当我读到莉迪亚不幸离世并非是她对人生的绝望而是为了给自己勇气找到真正的自己时，当这样的悲剧仅仅是一个懵懂少年高估了自己的能力的失误时，我感叹……

“还不算太晚。莉迪亚在码头上许下新的承诺，这一次，是对她自己许的。她将重新开始。她会告诉她的母亲，够了。就算她物理不及格，就算她永远当不成医生，那也没关系。她还会告诉母亲，还不算太晚。一切都不晚。她要把项链和书还给父亲，她再也不会把只有拨号音的听筒扣在耳朵上，她再也不会假装成另一个人了。从现在开始，她要做她想做的事情。”

但悲剧就是悲剧，一朵被期待、被憧憬的美好而年轻的生命终结了。带着父母双重梦想的生命……

在这本书里，我读到了一个不和谐的节奏。书中人物的内心独白和实际行为如此的不协调，甚至相反。他们不愿意或者没有能力表达真正的自己。詹姆斯一家或者说有这么一个群体。这些人都用自己的方式去爱。他们活在自我的安逸状态下，自己创造了一个封闭的一个自己想像出来的空间。并把自己的想像及爱强加与那个被爱的人身上，或者孩子或者伴侣。有那么一天，当真相打碎了这个梦……悲剧……来了。

好了，回到伍绮诗的无声告白的世界——在部作品里即将肢解的家里还有爱。大家都爱着彼此却又用这份爱伤害着彼此。也许正因为有爱才会看到这儿还有一个被忽视的天使，小小的汉娜就如一个小小的暖暖的火苗。她想温暖周围的一切，却能力不足。但她依然是暖暖的。汉娜用自己的方式温暖着家人……也同样温暖了我的心。有了汉娜这部悲剧才有了希望……也有了活下去的可能。

我不想说那么沉重的话题。我只想说找到自己并展示给爱人是多么重要的一件事。学会沟通并坦诚的交流才是避免悲剧的根本。在有爱的世界里……告诉他你需要什么就好。

还有一个题外话。我一直在想，在被畸变心理的父母关爱下如何成长为心态正常的孩子?“被有着畸变心态的父母忽视才成就了汉娜?这算是幸运?那么同样被忽视的内森选择了强大自己准备逃离又算什么?”

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十四**

最后读完了华裔女作家伍绮诗的小说《无声告白》，一部极其压抑的关于异族通婚的小说，通篇的压抑让我难以忍受。

小说以莉迪亚死了为线索开篇，莉迪亚是詹姆斯。李先生家里的大女儿，也是他们寄予最大的期望的一个孩子，母亲玛丽琳因为奉子结婚未能实现的职业女性的理想，通通传递给了莉迪亚，使莉迪亚变成了那个完全不是自己的自己，直到有一天，她失踪了、死了，玛丽琳还是没有觉悟女儿的死，是因为这个家庭，这份沉重到无法释怀的期望杀了她。

这本书让我看到身为母亲，在一个家庭里的位置何其重要，只有一个阳光，用心的母亲才能够成就健康向上的孩子们，也只有这样的母亲才能够让一个家庭充满凝聚力，玛丽琳婚后的生活在别人眼里或许是幸福的，但是对于她的内心，却始终充满挣扎和痛苦，这份揪扯让她失去了作为母亲的敏感，失去了和孩子们成为朋友的可能性，她终究是活在自己的世界里的，身为母亲，我想她是失职的，因为她并没有真正成为孩子们精神世界、成长路上的那个最好的陪伴，而只是一个不称职的主妇。很遗憾，这个家庭的男主人华裔大学教授，詹姆斯。李是一个内心压抑的男人，为了逃避他人对这个异族通婚家庭关注的异样目光，他让孩子们失去了每年假期旅游的机会，并完全放任自己躲避在安全的世界里，这样的母亲和父亲用行动不断的提醒着三个孩子他们的特殊性。当然，詹姆斯的压抑来自于他从小的生活环境，这是那个时代的产物，作为生活在美国的华裔底层，詹姆斯的父母承受了巨大的生活和精神压力，这份压力也毫无意外的传递给他们的孩子詹姆斯，虽然他有幸寄读在贵族学校，但是他永远都明白自己是低人一等的，而这种感觉终将成为他生命中最深刻的烙印，影响他一生。

身为一个哈佛大学肄业女大学生，莉迪亚的妈妈玛丽琳的内心始终有难以释怀的遗憾，遗憾自己没有完成的学业，遗憾自己变成了一个家庭主妇，她是那么渴望被这个社会的认可，那么渴望能够成为完全的自己。在莉迪亚只有5岁某一天的早晨，玛丽琳消失了，我无法明白她为什么会选取这样的方式离开家庭和孩子去追寻所谓的梦想，身为母亲的我更是无法理解她怎样可能就这样离去!因为任何一个有爱的母亲都是无法主动的放下她心爱的孩子的，更何况家里还是一儿一女两个孩子需要她的照顾，哦，或许也正是因为这两个孩子带来的繁重家务，让她不胜其烦，所以，她才会想要逃离。我一向相信，当你带着爱去做家务的时候，那就是爱;当你带着厌烦去做家务的时候，那一切真的就变成了烦扰。玛丽琳离开了，因为她想要去重新找到人生的方向和自己的定位，但是这种离开是自私的，此刻的她已经不是孑然一人，那段离开家的日子成了全家人的噩梦，不辞而别的妻子让詹姆斯从恋爱伊始就恍惚的所谓自己的\"不值得\"变成了现实，毕竟那是一个还有很严重的种族歧视的时代，小个子的华裔男人在那种文化里永远显得那么个性和尴尬，玛丽琳给予他的感情以前让他重生，却又始终令他忐忑，所以当玛丽琳突然不辞而别的时候，这个男人的自信被摧垮了。当然，母亲的离去受到伤害最重的必须是两个孩子，内斯和莉迪亚，他们失去了对生活的信任，变得惊恐万分，母爱所能给予的那份成长的安全感在那一次出走事件中完全的被剥夺了。

所以，当玛丽琳回家时候，全家人并没有欣喜若狂，而是变得留意翼翼，敏感的孩子们容忍母亲每一天的不做饭，容忍母亲提的任何要求，尤其莉迪亚，容忍并理解母亲把全部人生的期望都寄托在自己身上，看到那里的时候，我又一次相信，娶老婆务必要娶一个情商高的女人，一个能为自己和别人负职责的女人，只有一个心智健全的女人才能成为一个合格的母亲，而玛丽琳真的不是一个合格的母亲，虽然她为了这个家庭完全失去了那个年轻时的自我，但是这份失去给予她的不是愉悦的对生命状态的理解，而是让自己永远的变成了一个受害者，这种受害的情绪毁掉的何止是自己的人生，詹姆斯幸福吗?当年娶了一个如此爱他的白人妻子是喜悦和深情的，但在漫长的婚姻生活里，这个女人的表现却击败了他们共同创造的这个家庭、这个家庭里的每一个人，当然这其中有一个很重要的原因是詹姆斯觉得妻子就理所应当被丈夫养，这种思想源自从小看到母亲做工的辛苦，他以为丈夫养家是对女人的救赎，殊不知正是这种思想最后害了玛丽琳，最终更是伤害了他心爱的女儿莉迪亚，所以异族通婚是一件绝对需要慎重应对的事情，因为它包含的不仅仅仅是感情，还有两种文化的融合，而这种融合可能需要一辈子的时间。

莉迪亚最后变成了一个敏感孤立的姑娘，她和兄妹们的长相遗传了爸爸的东方人面孔，妈妈的蓝眼睛，那个样貌在70年代的美国，她只能被称为\"东方女孩\"，长相上的个性，铸就了她内心的孤立，而母亲近乎疯狂的管教和期望更是勒的莉迪亚喘但是气来，她没有自己的时间，也就完全失去了业余社交的可能性，这个女孩太多内心的痛苦无以表白，最后统统化作了\"无声告白\".

莉迪亚在哥哥内斯即将要去哈佛上大学的时候，自己选取了离开，因为哥哥原本是她最坚定的依靠，她无法想象没有哥哥的日子。孤立的她，没有勇气去应对一个没有温暖只有压抑的家庭，没有勇气去应对没有同伴，没有朋友的学校生活，莉迪亚的这些痛苦和挣扎妈妈并不明白，或者说完全不曾觉察。玛丽琳从来没有去关心过她的孩子们内心的需求，一份以自己的需求为出发点的所谓母爱是自私的，我只能说那不是爱，而是以爱的名义实施的对孩子的控制。真正的爱是需要把焦点放到对方的身上，切实的去感知对方的需求，而不是让被爱的人成为施爱者情绪、思想的寄托。，记得在哪里看到过一句话：只有一个内在匮乏的人，才会在缺乏安全感的状况下期望透过对他人的控制来让自己安稳。这，或许正是玛丽琳的状态，她对自己失望了，所以转而在莉迪亚身上寻找期望，却完全没有想到那所谓的母爱最后成为戕害莉迪亚的凶手。

我不喜欢这部小说，太过压抑，从这本书里我才明白，原先这天如此开放的美国也曾走过那样一段排斥异族的时期，那是时代的产物，作者揭示的是一个时代的杯具，这可能就是这部小说的好处所在，从这本书联想到近百年中国人漂洋过海的历史，会是怎样一部深重的苦难史啊，所有的悲苦最大的莫过于加诸于精神上的伤害，那种伤害的传递会让一代代人背负承重的枷锁，如同莉迪亚的不快乐，内斯内心的压抑，汉娜的惶恐，只能在那里祈祷，现世安稳，愿更多这样的家庭一代代健康成长，沐浴阳光和爱，生命永远充满期望。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十五**

做最好的自己，就是最好的教育

无言的告白，无声的诉说，一个悲伤的故事。

小说《无声告白》以花季女孩莉迪亚的死亡开篇，在作者细腻的文字里，层层拨开莉迪亚死亡的原因，有的人从中看到了移民融入环境的艰难、有的人从中看到了少数族群的孤独、有的人从中看到了青春期孩子的敏感，而我想谈谈其中弥漫的难以承受的父母之爱。

一心想要做医生的哈佛女孩玛丽琳，在大三的选修课上认识了华裔历史教授詹姆斯，他们陷入爱河，很快有了第一个孩子。接下来的几年，玛丽琳中断学业，开始养儿育女，操持家庭。想要成为医生的玛丽琳怎么会忘记自己的梦想呢?母亲的去世，使玛丽琳重新认识自己的生活，她决定奋起一搏，为自己为梦想努力一回。她不知如何向丈夫詹姆斯说出自己的想法，或许是怕丈夫不理解、或许是怕遭遇反对，总之她不辞而别，就那么悄悄地离开了丈夫詹姆斯、儿子内斯和女儿莉迪亚。她将自己关在一间小公寓了，重拾课本埋头学习，就在临考前的几天，她心力憔悴昏倒在地。不幸的是，这次不光光是晕倒，她怀孕了，她的第三个孩子汉娜再过几个月就要出生了。这一回，她不得不再一次跟她心爱的物理、化学告别，重新回归家庭。作者从丈夫詹姆斯的角度、从儿子内斯的角度、从女儿莉迪亚的角度分别描述了妻子母亲玛丽琳出走他们的感受，唯独没有提及玛丽琳自己的看法，或许她太想要与众不同，或许她太想要成为一名医生，总之作者没有说。

玛丽琳的出走，到底在两个孩子心中留下了怎样的影响呢?玛丽琳离家出走，不告而别，深深地破坏了孩子的安全感，童年有过这种经历的人，能深刻感受到其中的孤独、害怕与愤怒。安全感的缺失，有的人需要用一辈子来弥补，莉迪亚的安全感，在妈妈出走的那一天遭到严重破坏。莉迪亚认为是自己不够好，才让妈妈出走，她在心里默默许下一个心愿，只要妈妈回来，她希望我做什么我就做什么。妈妈回来了，莉迪亚认为是自己的祈祷起了作用，她开始行动，妈妈希望她做什么她就做什么，他开始迎合妈妈以妈妈期望的样子生活。小小的莉迪亚为讨母亲欢心，或者说惧怕母亲再次离开，她开始讨好妈妈，迎合妈妈，凡是妈妈希望她做的，凡是妈妈想要她选择的，她都默默地按妈妈的想法来。她看医学解剖书、她努力学习物理、化学，她收下一本本妈妈希望她读而她却并无兴趣的书籍。

父亲希望莉迪亚融入群体，不必像自己童年那般孤独。母亲希望莉迪亚继承自己的心愿，成为一名真正的女医生。莉迪亚努力满足父母，活在父母的期望里，从来没有问过自己这是不是她真正想要的东西?随着学业难度的增加，莉迪亚开始觉醒，她开始意识到继承父母的梦想是多么艰难。

到底是谁将莉迪亚推向了死亡边缘?莉迪亚的故事，是成千上万家庭的缩影，多少父母将自己未完成的梦想寄托在孩子身上，有条件地爱孩子。幼小的孩子，敏感而多疑，他能清楚地感知到父母想要什么，聪明的孩子开始讨好父母，成为父母想要的样子。到了青春期，开始自我意识觉醒，想要成为自己，又怕伤害父母，会感激父母，也会恼恨父母，纠结、愤怒、委屈、埋怨全部袭来，有朋友的孩子能与朋友分享发泄，孤独的孩子只能自我纠缠。

所谓对话即教育，教育当中家庭教育又尤为重要，为人父母，自己的心愿自己完成，你对自己的成全就是孩子学习的最好榜样，做最好的自己就是最好的教育。如果真的希望孩子好，还是少做一些、少说一些、少干涉一些，让出一点空间给孩子吧。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十六**

书的前几章其实看得有点乱，晕晕乎乎地慢慢看懂其中的背景和关系后，才明白，这本书其实和我当初所想的并不太一样，但感觉并不赖。种族歧视、性别歧视、个人发展与家庭归属、父母期望与自我压力……太多的矛盾，太多的冲突，每一个都似乎有千斤重，将这个混血家庭里的每一个人都压迫得无法呼吸。这个结合了时代背景的故事，似乎将以前的美国展此刻我的眼前，用细枝末节的小事将人物的内心摊开，让人感受他/她的挣扎、无奈、悲恸。那样纠结的情感，以及命运的不可违背，似乎令人感受到深刻的哀伤。

\"我用尽所有力气，尽我所能，却终究只能重蹈前人的覆辙。\"对于玛丽琳的经历，我所能想到的，大约便是这句话了。她不愿如母亲一般困在厨房里，不愿整日和烹饪书打交道，医生这个职业对她而言有着无与伦比的好处。为此，她抛夫弃子，拼命攻读医学院的课程，期望有一天也能穿上白大褂、戴上听诊器，受人尊敬。只是汉娜的到来令她措手不及，她最终只能回归，彻彻底底地将自己困于家庭之中、厨房之内。

而她的丈夫，华人詹姆斯，则一生都活在异样的眼光中。不敢让人明白父母的身份，不能和同学友好相处，虽然这种个性让他获得了玛丽琳的爱，却也是他一生的负累。冲动地投入路易莎的怀抱，与她发生关系，大约也是因为他们同为华人，不会彼此觉得特殊、异怪，仿佛游离在外的人突然找到了组织。但是对于他这样的做法，我感到很不耻，无论什么原因，出轨总是令人羞愧的，他能得到玛丽琳的原谅是他这辈子的幸运。

因为拥有这样的父母，生在如此的混血家庭，莉迪亚的杯具显而易见。母亲将自己未曾实现的理想化作对她的殷切期盼;父亲将自己无法合群的遗憾变成对她的谆谆教导。成为医生、交很多朋友，这两件事成为她生活的全部，然而这并非她所愿。压在肩上的担子越来越重，她渐渐喘但是气，于是去接触杰克，以为自己了解他，能和他和谐地相处，却不知她从来都不懂得他。杰克至少明白自己想要什么，而她，从来都不明白。

相比之下，内斯似乎要幸运得多。虽然父母的注意力都集中在了妹妹身上，他面临着被忽略、被无视，但至少，他有自己所想要的东西。没有人会管他在做什么，即便是拿到哈佛的offer，莉迪亚只要一句话就能够将停留在他身上的关注全部夺走。他和莉迪亚，同是混血儿，同是李姓家族的一员，却有着截然不同的待遇。他明白妹妹的压力，明白她的痛苦，却并没有帮忙她，反而竭尽全力逃离这个对他们而言都可怕的家庭。甚至于，应对妹妹的死，应对父亲的出轨，他纠结于是否该说出他所了解的真相，买醉成了他发泄的途径，最终却无济于事。

而存在感最低的汉娜，似乎成了这个家庭中最为幸运的人。玛丽琳失踪时她尚未出生，不清楚那些是是非非，亦不会被压力所累，她静静地看着父母、哥哥、姐姐，仿佛一个局外人。然而，真相却只有她知晓，只是，没有人注意到她，没有人会认为自己的坚持是错的。生在这样有点扭曲的家庭里，她似乎成了最正常的那一个，又或者，她仿佛从未来到过这个世界。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十七**

一场盛大的自由宣言

书的前几章其实看得有点乱，晕晕乎乎地慢慢看懂其中的背景和关系后，才明白，这本书其实和我当初所想的并不太一样，但感觉并不赖。种族歧视、性别歧视、个人发展与家庭归属、父母期望与自我压力……太多的矛盾，太多的冲突，每一个都似乎有千斤重，将这个混血家庭里的每一个人都压迫得无法呼吸。这个结合了时代背景的故事，似乎将曾经的美国展现在我的眼前，用细枝末节的小事将人物的内心摊开，让人感受他/她的挣扎、无奈、悲恸。那样纠结的情感，以及命运的不可违背，似乎令人感受到深刻的哀伤。

\"我用尽所有力气，尽我所能，却终究只能重蹈前人的覆辙。\"对于玛丽琳的经历，我所能想到的，大约便是这句话了。她不愿如母亲一般困在厨房里，不愿整日和烹饪书打交道，医生这个职业对她而言有着无与伦比的意义。为此，她抛夫弃子，拼命攻读医学院的课程，希望有一天也能穿上白大褂、戴上听诊器，受人尊敬。只是汉娜的到来令她措手不及，她最终只能回归，彻彻底底地将自己困于家庭之中、厨房之内。

而她的丈夫，华人詹姆斯，则一生都活在异样的眼光中。不敢让人知道父母的身份，不能和同学友好相处，虽然这种特别让他获得了玛丽琳的爱，却也是他一生的负累。冲动地投入路易莎的怀抱，与她发生关系，大约也是因为他们同为华人，不会彼此觉得特殊、异怪，仿佛游离在外的人突然找到了组织。不过对于他这样的做法，我感到很不耻，无论什么原因，出轨总是令人羞愧的，他能得到玛丽琳的原谅是他这辈子的幸运。

因为拥有这样的父母，生在如此的混血家庭，莉迪亚的悲剧显而易见。母亲将自己未曾实现的理想化作对她的殷切期盼;父亲将自己无法合群的遗憾变成对她的谆谆教导。成为医生、交很多朋友，这两件事成为她生活的全部，然而这并非她所愿。压在肩上的担子越来越重，她渐渐喘不过气，于是去接触杰克，以为自己了解他，能和他和谐地相处，却不知她从来都不懂得他。杰克至少知道自己想要什么，而她，从来都不知道。

相比之下，内斯似乎要幸运得多。虽然父母的注意力都集中在了妹妹身上，他面临着被忽略、被无视，但至少，他有自己所想要的东西。没有人会管他在做什么，即便是拿到哈佛的offer,莉迪亚只要一句话就可以将停留在他身上的关注全部夺走。他和莉迪亚，同是混血儿，同是李姓家族的一员，却有着截然不同的待遇。他明白妹妹的压力，明白她的痛苦，却并没有帮助她，反而竭尽全力逃离这个对他们而言都可怕的家庭。甚至于，面对妹妹的死，面对父亲的出轨，他纠结于是否该说出他所了解的真相，买醉成了他发泄的途径，最终却无济于事。

而存在感最低的汉娜，似乎成了这个家庭中最为幸运的人。玛丽琳失踪时她尚未出生，不清楚那些是是非非，亦不会被压力所累，她静静地看着父母、哥哥、姐姐，仿佛一个局外人。然而，真相却只有她知晓，只是，没有人注意到她，没有人会认为自己的坚持是错的。生在这样有点扭曲的家庭里，她似乎成了最正常的那一个，又或者，她仿佛从未来到过这个世界。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十八**

终于读完了华裔女作家伍绮诗的小说《无声告白》，本书不愧夺得20xx亚马逊年度最佳图书第1名。故事编巧妙细致，用词精准。内容吸引读者强烈地追求下文。直至揭示事件真相。

在小说中，每个人都有心中的梦想，在现实中却都举步维艰。当成人的梦想遭到现实困境，当成人解决不了自己内心的痛苦，这种愤愤不满，这种失魂落魄，就会转嫁到幼小而柔弱的孩子身上。

故事以16岁的女孩子——花季少女莉迪亚死亡为开篇，层层剥离莉迪亚的死因为线索。最终道出了父母“以爱之名，行谋杀之实”，令人心情沉重。

莉迪亚是家里的大女儿，李先生和李太太的掌上明珠，对她生活上关怀备至。她遗传了母亲的蓝眼睛和父亲的黑头发。父母深信，莉迪亚一定能实现他们无法实现的梦想。父亲将自己无法合群的遗憾变成对她的谆谆教导。成为医生、交很多朋友，这两件事成为她生活的全部，然而这并非她所愿。使莉迪亚承受巨大的压力，直到有一天，她无法承受而自杀死去。

莉迪亚的父亲——华裔大学教授，詹姆斯•李是一个内心压抑的男人，他的压抑来自于他从小的生活环境，作为生活在美国的华裔底层后代，从小被排挤和孤立，自觉低人一等。最大的理想就是融入白人的世界。而他又将这一切传递给了他的下一代身上。

身为一个哈佛大学肄业女大学生，莉迪亚的妈妈玛丽琳的内心始终有难以释怀的遗憾，遗憾自己没有完成的学业，遗憾自己变成了一个家庭主妇，她是那么渴望被这个社会的认可，那么渴望与众不同。她的梦想和生活无法完美统一。玛丽琳的痛苦也是无比真实的，她爱着自己的丈夫和子女，但却又过着不是她真正想要过的生活，在莉迪亚只有5岁某一天的早晨，玛丽琳不辞而别去外地求学以完成自己出人投地的梦想

当玛丽琳因怀孕第三个孩子而不得己回家的时候，全家人并没有欣喜若狂，而是变得小心翼翼，尤其莉迪亚，容忍并接受母亲把全部人生的希望都寄托在自己身上，她担心自己哪怕一点微小的错误会让母亲再次离开。每到节日母亲送给她的礼物是各种书籍以及一个听诊器，莉迪亚内心虽然不喜欢还是违心地假装高兴接受了。她利用暑假由母亲安排学习代数，报名旁听大学的生物课，星期一、三、五都有，整个夏天忙个不停。无论母亲对她提出什么样的要求，她的回答总是“是的，是的，是的”。 莉迪亚——她是全家的中心，尽管她不愿意成为这个中心——每天都担负着团结全家的重任，被迫承载着父母的梦想，压抑着心底不断涌起的苦涩泡沫。

终其一生，她都能听到母亲的心跳坚定有力的叫嚣：医生、医生、医生。她母亲是如此渴望实现这个梦想，除了当医生，莉迪亚无法想象自己能够拥有别样的未来和不同的人生，那好比太阳围着月亮转、自然界没有空气一样荒唐。但是她的成绩在下滑，物理不及格，大学生物听不懂。父亲渴望她广交朋友，母亲想让她成为一名医生，她都无力做到，内心感到绝望和崩溃。

更让莉迪亚失望的是哥哥内斯即将离家去哈佛上大学，因为哥哥原本能理解她，也是她最坚定的依靠，她无法想象没有哥哥的日子。孤立无援的她，没有勇气去面对令人窒息的家庭氛围，没有勇气去面对没有同伴，没有朋友的学校生活。逃离，唯有逃离，才能摆脱这一切!

在一个夜深人静的时候，她独自一人来到家附近的码头的小船上，小船漫无目的漂呀漂，她觉得自己仿佛在太空漂浮，毫无羁绊，摆脱重负，于是翻身跨出小船，从此沉入永远无法回归的水底。

看完《无声告白》一书后，有两点值得思考：

1、作为母亲的马丽琳对于女儿莉迪亚的学习情况没能和老师、家长、丈夫以及女儿本人有过任何沟通。对孩子成绩下滑以及晚回家撒谎说在校学习等等听之任之，没有对出现的各种异常情况及时了解掌握。自我封闭而一意孤行，只知道不停地加压，以至于孩子不堪重负。

2、马丽琳有关自身几件重大事件的处理上不理智，缺少规划且性格偏执。一因未婚先孕大学肆业，影响了日后的就业与个人发展;二为实现自己的梦想不顾及两个幼小的孩子不辞而别，给孩子造成无法磨灭的心理阴影;三对待3个孩子不能一视同仁，出现严重的偏颇。

其实每个人都难免存在认知上的误区，甚至盲区，每个人都很难走出自我的局限。那么及时的沟通交流以及学习和反思就显得极有必要。

所以要树立终身学习的观点，不断成长是我们幸福生活的源泉。

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇十九**

不爱看悲剧，每每读这样的书都有种心塞塞的感觉，也许这是我个人在心理上躲避着什么吧?不讨论我的心理轨迹，还是来看看我们仁慈的作者吧。

伍绮诗在美国宾夕法尼亚州和俄亥俄州长大，毕业于哈佛大学。父母均为科学家，是香港移民第二代。

文章的开篇就这么写着――“莉迪亚死了，可他们还不知道。”她已经为这部作品定下了调子，这是一部真真正正的悲剧。

我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。在寻找自我的路上要么找到、要么死!如此恶狠狠的开篇……

一个个体的终结可能会导致家庭的终结……继而整个社会……。如果照这个线写下去，我们看到的画面将是一个晦暗的如雾霾笼罩的大地!那才是真正的悲剧——没有一丝希望。

然而，作者是仁慈的。当我读到莉迪亚不幸离世并非是她对人生的绝望而是为了给自己勇气找到真正的自己时，当这样的悲剧仅仅是一个懵懂少年高估了自己的能力的失误时，我感叹……

“还不算太晚。莉迪亚在码头上许下新的承诺，这一次，是对她自己许的。她将重新开始。她会告诉她的母亲，够了。就算她物理不及格，就算她永远当不成医生，那也没关系。她还会告诉母亲，还不算太晚。一切都不晚。她要把项链和书还给父亲，她再也不会把只有拨号音的听筒扣在耳朵上，她再也不会假装成另一个人了。从现在开始，她要做她想做的事情。”

但悲剧就是悲剧，一朵被期待、被憧憬的美好而年轻的生命终结了。带着父母双重梦想的生命……

在这本书里，我读到了一个不和谐的节奏。书中人物的内心独白和实际行为如此的不协调，甚至相反。他们不愿意或者没有能力表达真正的自己。詹姆斯一家或者说有这么一个群体。这些人都用自己的方式去爱。他们活在自我的安逸状态下，自己创造了一个封闭的一个自己想像出来的空间。并把自己的想像及爱强加与那个被爱的人身上，或者孩子或者伴侣。有那么一天，当真相打碎了这个梦……悲剧……来了。

好了，回到伍绮诗的无声告白的世界——在部作品里即将肢解的家里还有爱。大家都爱着彼此却又用这份爱伤害着彼此。也许正因为有爱才会看到这儿还有一个被忽视的天使，小小的汉娜就如一个小小的暖暖的火苗。她想温暖周围的一切，却能力不足。但她依然是暖暖的。汉娜用自己的方式温暖着家人……也同样温暖了我的心。有了汉娜这部悲剧才有了希望……也有了活下去的可能。

我不想说那么沉重的话题。我只想说找到自己并展示给爱人是多么重要的一件事。学会沟通并坦诚的交流才是避免悲剧的根本。在有爱的世界里……告诉他你需要什么就好。

还有一个题外话。我一直在想，在被畸变心理的父母关爱下如何成长为心态正常的孩子?“被有着畸变心态的父母忽视才成就了汉娜?这算是幸运?那么同样被忽视的内森选择了强大自己准备逃离又算什么?”

**《无声告白》感悟 《无声告白》读书心得100字篇二十**

不爱看悲剧，每每读这样的书都有种心塞塞的感觉，也许这是我个人在心理上躲避着什么吧?不讨论我的心理轨迹，还是来看看我们仁慈的作者吧。

伍绮诗在美国宾夕法尼亚州和俄亥俄州长大，毕业于哈佛大学。父母均为科学家，是香港移民第二代。

文章的开篇就这么写着――“莉迪亚死了，可他们还不知道。”她已经为这部作品定下了调子，这是一部真真正正的悲剧。

我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。在寻找自我的路上要么找到、要么死!如此恶狠狠的开篇……

一个个体的终结可能会导致家庭的终结……继而整个社会……。如果照这个线写下去，我们看到的画面将是一个晦暗的如雾霾笼罩的大地!那才是真正的悲剧——没有一丝希望。

然而，作者是仁慈的。当我读到莉迪亚不幸离世并非是她对人生的绝望而是为了给自己勇气找到真正的自己时，当这样的悲剧仅仅是一个懵懂少年高估了自己的能力的失误时，我感叹……

“还不算太晚。莉迪亚在码头上许下新的承诺，这一次，是对她自己许的。她将重新开始。她会告诉她的母亲，够了。就算她物理不及格，就算她永远当不成医生，那也没关系。她还会告诉母亲，还不算太晚。一切都不晚。她要把项链和书还给父亲，她再也不会把只有拨号音的听筒扣在耳朵上，她再也不会假装成另一个人了。从现在开始，她要做她想做的事情。”

但悲剧就是悲剧，一朵被期待、被憧憬的美好而年轻的生命终结了。带着父母双重梦想的生命……

在这本书里，我读到了一个不和谐的节奏。书中人物的内心独白和实际行为如此的不协调，甚至相反。他们不愿意或者没有能力表达真正的自己。詹姆斯一家或者说有这么一个群体。这些人都用自己的方式去爱。他们活在自我的安逸状态下，自己创造了一个封闭的一个自己想像出来的空间。并把自己的想像及爱强加与那个被爱的人身上，或者孩子或者伴侣。有那么一天，当真相打碎了这个梦……悲剧……来了。

好了，回到伍绮诗的无声告白的世界——在部作品里即将肢解的家里还有爱。大家都爱着彼此却又用这份爱伤害着彼此。也许正因为有爱才会看到这儿还有一个被忽视的天使，小小的汉娜就如一个小小的暖暖的火苗。她想温暖周围的一切，却能力不足。但她依然是暖暖的。汉娜用自己的方式温暖着家人……也同样温暖了我的心。有了汉娜这部悲剧才有了希望……也有了活下去的可能。

我不想说那么沉重的话题。我只想说找到自己并展示给爱人是多么重要的一件事。学会沟通并坦诚的交流才是避免悲剧的根本。在有爱的世界里……告诉他你需要什么就好。

还有一个题外话。我一直在想，在被畸变心理的父母关爱下如何成长为心态正常的孩子?“被有着畸变心态的父母忽视才成就了汉娜?这算是幸运?那么同样被忽视的内森选择了强大自己准备逃离又算什么?”

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找