# 最新《心灵鸡汤》读书心得总结字(8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-23

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇一**

它告诉我们都要怀着一种感恩的心态，向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命;是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵;是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生;是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。又云：投之以木瓜，报之以桃李.施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨援助，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生!

学会感恩，心存感激，心情感到特别舒畅;

学会感恩，心存感激，心胸会变得特别开阔;

学会感恩，心存感激，你会觉得人生会变得更加精彩;

学会感恩，心存感激，人生因感恩而美好，生活因感恩而美满。

感恩是一种美德，不懂得感恩人是不会成大事业的。只有懂得感恩，生活才会赋予你美好。 感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心;

我来自偶然，像一颗尘土

有谁看出我的脆弱

我来自何方，我情归何处

谁在下一刻呼唤我

天地虽宽，这条路却难走

我看遍这人间坎坷辛苦

我还有多少爱

我还有多少泪

让苍天知道

——我不认输

感恩的心，感谢有你

伴我一生

——让我有勇气做我自己

感恩的心，感谢命运

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇二**

很偶然的，从朋友手很偶然的，从朋友手中获得一本《心灵鸡汤》，读后感触颇深。

“我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵太多的负累，渴望夜晚地明灯照在这温暖地书页上，让我们沉醉于每个故事中一点一滴地感动。”这是《心灵鸡汤》封面上的一段话，却是我整个内心深处的真实写照。她拭去了我蒙尘已久的心灵上的一层厚厚的尘土，让我能够清明透彻地去感知我身边的一切。真与假，美与丑，善与恶。

读完这本书，我也走了好长地一段路。却是走得很轻松，从未有过的惬意。在这段旅程中，我放下了身上太多得行李，从从容容的跨完每一步，但得到的却是我一生也享用不尽的“心灵鸡汤”。

读完这本书，我走过的也只是我慢慢旅途中的一个开端，但正因为有了这个美好的开端，我相信我能，一定能给我漫长的旅程划上一个圆满的句号。

翻开书。

关于智慧―――“智慧在我们生命中流转，像一泓清泉甘洌的清泉。”其中一篇叫“转换心灵素质”。一天，有位小女孩参观果园，看中了一个大西瓜，想买下来。“那个大西瓜要三块钱。”园主说。“可是，我只有三角钱。”女孩说。园主指着一个很小的西瓜说：“那个怎么样?”“我就拿那一个，”女孩说，“就让它留在这里，我一个月后回来拿。”小女孩很聪明，懂的时间可以用来转换成长。二十一世纪的人，也可以用日常时间，换取实现自我的心灵素质。此生是真实的，不是来彩排的。转动生命，从而转动命运，不好转好，好转更好，转的最好。假如我们能够在我们活着的每一天尽可多的在日常生活这个经营场中换得一些真正有价值的心灵素质，那便是一本万利的经营。

关于意志―――“在意志的地平线上，我要扭转你的目光，去注视群山空灵的画面，那里的浓荫会使你步履轻松。”其中一篇叫“永不认输”。西蒙思一家是一个非常普通的美国家庭，曾经很有钱，还雇用了一个司机，但是一九二九年股票市场大崩溃后，他们失去了所有财产，只得搬到亲戚家寄人篱下，靠变卖妻子的珠宝度日。不久之后丈夫死于中风，妻子开始在一家做信封的工厂工作，经过多年的奋斗，妻子终于赎回了她以前变卖的珠宝。她的女儿专门写了一本书记载这个故事，书中说：“母亲从来不怨天尤人，她的决心和毅力使这个家庭得以维持下去。一个人尽管遭遇不幸，但只要有决心和动力救能够克服种种困难，我的母亲正是怀着这种决心，一定要重新那些对自己有价值的东西，她所做的就是忘记过去，展望未来。”

生意场上谁能长胜不败?谁敢说自己从来没有过投资赔钱、生意失败、饭碗丢失、良机错失或者计划落空等事情?不过面对失败、损失、挫折、不幸和危机，人们的态度各有不同，有的人跌倒又爬起来，有的人跌倒了就再也没有爬起来。谁是真正的成功者?是那些永不认输的人!

充分运用自己的智慧，努力培养自己的意志，因此我们可以自信的说：“生命有限，但我们可以用我们无限的智慧和意志做出一番无限的事业来!”

合上书，夜已深，信步走到天台，眺望远方，我心飞翔……

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇三**

很偶然的，从朋友手很偶然的，从朋友手中获得一本《心灵鸡汤》，读后感触颇深。

“我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵太多的负累，渴望夜晚地明灯照在这温暖地书页上，让我们沉醉于每个故事中一点一滴地感动。”这是《心灵鸡汤》封面上的一段话，却是我整个内心深处的真实写照。她拭去了我蒙尘已久的心灵上的一层厚厚的尘土，让我能够清明透彻地去感知我身边的一切。真与假，美与丑，善与恶。

读完这本书，我也走了好长地一段路。却是走得很轻松，从未有过的惬意。在这段旅程中，我放下了身上太多得行李，从从容容的跨完每一步，但得到的却是我一生也享用不尽的“心灵鸡汤”。

读完这本书，我走过的也只是我慢慢旅途中的一个开端，但正因为有了这个美好的开端，我相信我能，一定能给我漫长的旅程划上一个圆满的句号。

翻开书。

关于智慧―――“智慧在我们生命中流转，像一泓清泉甘洌的清泉。”其中一篇叫“转换心灵素质”。一天，有位小女孩参观果园，看中了一个大西瓜，想买下来。“那个大西瓜要三块钱。”园主说。“可是，我只有三角钱。”女孩说。园主指着一个很小的西瓜说：“那个怎么样?”“我就拿那一个，”女孩说，“就让它留在这里，我一个月后回来拿。”小女孩很聪明，懂的时间可以用来转换成长。二十一世纪的人，也可以用日常时间，换取实现自我的心灵素质。此生是真实的，不是来彩排的。转动生命，从而转动命运，不好转好，好转更好，转的最好。假如我们能够在我们活着的每一天尽可多的在日常生活这个经营场中换得一些真正有价值的心灵素质，那便是一本万利的经营。

关于意志―――“在意志的地平线上，我要扭转你的目光，去注视群山空灵的画面，那里的浓荫会使你步履轻松。”其中一篇叫“永不认输”。西蒙思一家是一个非常普通的美国家庭，曾经很有钱，还雇用了一个司机，但是一九二九年股票市场大崩溃后，他们失去了所有财产，只得搬到亲戚家寄人篱下，靠变卖妻子的珠宝度日。不久之后丈夫死于中风，妻子开始在一家做信封的工厂工作，经过多年的奋斗，妻子终于赎回了她以前变卖的珠宝。她的女儿专门写了一本书记载这个故事，书中说：“母亲从来不怨天尤人，她的决心和毅力使这个家庭得以维持下去。一个人尽管遭遇不幸，但只要有决心和动力救能够克服种种困难，我的母亲正是怀着这种决心，一定要重新那些对自己有价值的东西，她所做的就是忘记过去，展望未来。”

生意场上谁能长胜不败?谁敢说自己从来没有过投资赔钱、生意失败、饭碗丢失、良机错失或者计划落空等事情?不过面对失败、损失、挫折、不幸和危机，人们的态度各有不同，有的人跌倒又爬起来，有的人跌倒了就再也没有爬起来。谁是真正的成功者?是那些永不认输的人!

充分运用自己的智慧，努力培养自己的意志，因此我们可以自信的说：“生命有限，但我们可以用我们无限的智慧和意志做出一番无限的事业来!”

合上书，夜已深，信步走到天台，眺望远方，我心飞翔……

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇四**

《心灵鸡汤》是个英国人写的,上面写了人心的丑恶与善良,开心与难过,是本很富有文学性质的书, 本书是由200多个发人深省的隽永故事和心灵感悟组成。

它告诉我们都要怀着一种感恩的心态，向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命;是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵;是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生;是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。又云：投之以木瓜，报之以桃李.施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨援助，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生!

学会感恩，心存感激，心情感到特别舒畅;

学会感恩，心存感激，心胸会变得特别开阔;

学会感恩，心存感激，你会觉得人生会变得更加精彩;

学会感恩，心存感激，人生因感恩而美好，生活因感恩而美满。

感恩是一种美德，不懂得感恩人是不会成大事业的。只有懂得感恩，生活才会赋予你美好。 感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心;

我来自偶然，像一颗尘土

有谁看出我的脆弱

我来自何方，我情归何处

谁在下一刻呼唤我

天地虽宽，这条路却难走

我看遍这人间坎坷辛苦

我还有多少爱

我还有多少泪

让苍天知道

——我不认输

感恩的心，感谢有你

伴我一生

——让我有勇气做我自己

感恩的心，感谢命运

花开花落

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇五**

在琳琅满目的书籍旁，我仔细的翻着我需要的书籍。忽然，有本书映入我的眼帘，我小心翼翼地翻开书的第一页，我发现，书中一个一个鲜明的小标题就像一把把木刀刻在我的心里，于是，我决定买下来。

这本书的名字是《心灵鸡汤》，在题目旁边，有一段字体极小的文字：充满温情的文字，感动你我的心灵!她能给许多充满爱的心灵倾注更多爱的勇气和力量……，这段温馨的话语颇令我震撼!

我不求甚解的读着每一篇文章，每一篇文章就像一个励志小故事，打动着你的心灵，本书的主题是：用朴实的语言打动你缺少爱的心灵，使你活得更有智慧。

每篇文章就像一阵和风细雨，滋润你干枯的心田，在你心灵最无助的时候，读一读这本书吧!它会带给你温暖的力量;痛苦和无望之际，它会给你慰藉。

我最喜欢的一篇文章是《人生的真谛》，它是犹太人辛德勒写的，生活就能像一杯水，你不懂得珍惜，就会白白的流失，把握住生活的点点滴滴。生活，不要忙忙碌碌，忽视生活的可敬可想之处，真诚的对待每一个黎明吧!

生活有酸甜苦辣，有这几个生活情态，生活才会变得充实快乐，才享受到生命的价值，体验到生活的情趣，生命才不会变老。

此外，我还感受到另一个人生道理：执著的对待生活，紧紧的把握生活，只有这样，人生才会活得有意义，有价值，是你我承受了快乐的趣味!

《心灵鸡汤》是一部总结性的巨著，美文佳句有很多，我没有一一去阅读而是抽选了几篇文章进行阅读，仔细的品味，如高士其的《人生七期》，讲述了人的一生有七个阶段变化，我们在一天天长大，生活永远无休止地走着，人生在世，更应去珍惜爱护。再如李大钊的《自然与人生》，我们不应抱“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”的思想，学习决会退步，像这样的故事还有许多……。许多……

世界上没有人十全十美，没有人举世无双，我们不论是在顺境·逆境，我们才能在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。

呵护成长，呵护爱，让心中的梦想翱翔于天空的云霄之上!

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇六**

这段时间我读了一本跟心灵有关的书籍——《心灵鸡汤》。上面写了人心的丑恶与善，开心与难过,是本很富有文学性质的书, 本书是由200多个发人深省的隽永故事和心灵感悟组成。它告诉我们都要怀着一种感恩的心。

向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命;是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵;是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生;是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生!

看了这本书，我明白了现代人需要精神食粮.这本书就是一道精美的精神食粮，它凝结着历史的经验、现代的智慧和思考，用一些小故事，告诉了我们这些。美国露西斯特得说过：故事是通过灵魂拯救的铺路石。这本书就是为我们发现并得到爱、信心的铺路石使我们对生活改变产生深远的影响。清楚地记得书中有这样一位老人，他头发花白，身上穿着一件旧夹克，脚上穿一双绿色的解放鞋。看似那么平凡的一位老人，手中却攥着一颗圆溜溜的粉红色棒棒糖。他顽皮的把糖放在眼前端详了一会，吸了吸，又把它塞回嘴里，继续慢条斯理的踱着步子，在大街上走着，任凭大家的眼光。看到这里我不禁笑了起来，这是一位多么可爱率性的老人呀，他是如此的肆无忌惮，全然不在乎别人会拿什么样的眼光来看他。想想在生活中，有多少次，我们为了顾忌面子让那难得的机会一再的逝去。有多少次，我们为了顾忌身份，隐藏起自己的本性，天天戴着面具生活;有多少次，我们为了顾忌别人的看法而没有做该做的事，却在追悔莫及;有多少次，我们又为了顾忌那些本不该顾忌的一切而犹豫不决，浪费光阴，铸成大错……

要知道我们的生活除了金钱、除了权力，还有许多东西。想想看当你为了挣钱忙得焦头烂额，甚至脸都顾不上洗、饭都顾不上吃的时候。为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣赏一下路边无名的小草。要知道人就这一辈子，我们一定要为自己生活，开心幸福的生活，在累了的时候，在找不到目标与方向的时候，想想那个手中拿着棒棒糖的老人，别忘了给自己的生活松松绑。

《心灵鸡汤》是一本具有强大启发性的书籍，特变是对于我们这些大学生——即将步入社会的“新鲜人”来说。它可以为我们指明道路，不至于让我们在这充满“欲望”的世界中迷失自我。他告诉我们这个世界是充满了爱，因为有爱，所以人与人之间得以互动，维持人际关系的和谐。也许一个人付出的关怀在大环境之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，每个人都有付出关怀的权利和能力，只要肯付出真爱，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮，所以不要忽视爱的力量，因为它有时候可以改变一个人的未来。

感恩与爱是我们学习一辈子都无法完全掌握的一门重要课程，在我们生活中它无处不在。但所谓“活到老，学到老”，人生一辈子几十载，我们有的是时间慢慢摸索?

学会感恩，心存感激，心情感到特别舒畅;学会感恩，心存感激，心胸会变得特别开学会感恩，心存感激，你会觉得人生会变得更加精彩;学会感恩，心存感激，人生因感恩而美好，生活因感恩而美满。感恩是一种美德，不懂得感恩人是不会成大事业的。只有懂得感恩，生活才会赋予你美好。感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心?

当你对于什么是“爱”感到迷惑，当你对生活充满迷惘，当你对未来感到迷茫，当你面对社会中种种困难，当你面对生活中种种压力，当你对人与人之间感到失望时，轻轻翻开书本吧，它将带领你的心灵踏上新的绿洲，寻回往日的激情?

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇七**

这段时间我读了一本跟心灵有关的书籍——《心灵鸡汤》。上面写了人心的丑恶与善，开心与难过,是本很富有文学性质的书, 本书是由200多个发人深省的隽永故事和心灵感悟组成。它告诉我们都要怀着一种感恩的心。

向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命;是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵;是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生;是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生!

看了这本书，我明白了现代人需要精神食粮.这本书就是一道精美的精神食粮，它凝结着历史的经验、现代的智慧和思考，用一些小故事，告诉了我们这些。美国露西斯特得说过：故事是通过灵魂拯救的铺路石。这本书就是为我们发现并得到爱、信心的铺路石使我们对生活改变产生深远的影响。清楚地记得书中有这样一位老人，他头发花白，身上穿着一件旧夹克，脚上穿一双绿色的解放鞋。看似那么平凡的一位老人，手中却攥着一颗圆溜溜的粉红色棒棒糖。他顽皮的把糖放在眼前端详了一会，吸了吸，又把它塞回嘴里，继续慢条斯理的踱着步子，在大街上走着，任凭大家的眼光。看到这里我不禁笑了起来，这是一位多么可爱率性的老人呀，他是如此的肆无忌惮，全然不在乎别人会拿什么样的眼光来看他。想想在生活中，有多少次，我们为了顾忌面子让那难得的机会一再的逝去。有多少次，我们为了顾忌身份，隐藏起自己的本性，天天戴着面具生活;有多少次，我们为了顾忌别人的看法而没有做该做的事，却在追悔莫及;有多少次，我们又为了顾忌那些本不该顾忌的一切而犹豫不决，浪费光阴，铸成大错……

要知道我们的生活除了金钱、除了权力，还有许多东西。想想看当你为了挣钱忙得焦头烂额，甚至脸都顾不上洗、饭都顾不上吃的时候。为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣赏一下路边无名的小草。要知道人就这一辈子，我们一定要为自己生活，开心幸福的生活，在累了的时候，在找不到目标与方向的时候，想想那个手中拿着棒棒糖的老人，别忘了给自己的生活松松绑。

《心灵鸡汤》是一本具有强大启发性的书籍，特变是对于我们这些大学生——即将步入社会的“新鲜人”来说。它可以为我们指明道路，不至于让我们在这充满“欲望”的世界中迷失自我。他告诉我们这个世界是充满了爱，因为有爱，所以人与人之间得以互动，维持人际关系的和谐。也许一个人付出的关怀在大环境之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，每个人都有付出关怀的权利和能力，只要肯付出真爱，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮，所以不要忽视爱的力量，因为它有时候可以改变一个人的未来。

感恩与爱是我们学习一辈子都无法完全掌握的一门重要课程，在我们生活中它无处不在。但所谓“活到老，学到老”，人生一辈子几十载，我们有的是时间慢慢摸索?

学会感恩，心存感激，心情感到特别舒畅;学会感恩，心存感激，心胸会变得特别开学会感恩，心存感激，你会觉得人生会变得更加精彩;学会感恩，心存感激，人生因感恩而美好，生活因感恩而美满。感恩是一种美德，不懂得感恩人是不会成大事业的。只有懂得感恩，生活才会赋予你美好。感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心?

当你对于什么是“爱”感到迷惑，当你对生活充满迷惘，当你对未来感到迷茫，当你面对社会中种种困难，当你面对生活中种种压力，当你对人与人之间感到失望时，轻轻翻开书本吧，它将带领你的心灵踏上新的绿洲，寻回往日的激情?

**《心灵鸡汤》读书心得总结字篇八**

《心灵鸡汤》是个英国人写的,上面写了人心的丑恶与善良,开心与难过,是本很富有文学性质的书, 本书是由200多个发人深省的隽永故事和心灵感悟组成。

它告诉我们都要怀着一种感恩的心态，向很多曾经给予我们帮助的人，表示由衷的感激和谢意。感谢我们的父母，是他们给予了我们灵动的生命;是他们为我们日益操劳。感谢我们的老师，是他们丰富了我们的内涵;是他们让我们茁壮成长。感谢我们的朋友，是他们快乐了我们的人生;是他们让我们懂得友谊。学会感恩，这是一种美德。古人云：滴水之恩，当涌泉相报。又云：投之以木瓜，报之以桃李.施人慎勿念，受施慎勿忘。生活在大千世界，我们每一个人都或多或少需要别人的帮助。有的也许是令人毕生铭记的慷慨援助，有的也许是微不足道的绵薄之力，无论哪一种帮助，或许都足以改变我们的命运，值得我们感激一生。感恩不仅给别人带来了快乐，同时也温暖了我们自己的人生!

学会感恩，心存感激，心情感到特别舒畅;

学会感恩，心存感激，心胸会变得特别开阔;

学会感恩，心存感激，你会觉得人生会变得更加精彩;

学会感恩，心存感激，人生因感恩而美好，生活因感恩而美满。

感恩是一种美德，不懂得感恩人是不会成大事业的。只有懂得感恩，生活才会赋予你美好。 感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心;

我来自偶然，像一颗尘土

有谁看出我的脆弱

我来自何方，我情归何处

谁在下一刻呼唤我

天地虽宽，这条路却难走

我看遍这人间坎坷辛苦

我还有多少爱

我还有多少泪

让苍天知道

——我不认输

感恩的心，感谢有你

伴我一生

——让我有勇气做我自己

感恩的心，感谢命运

花开花落

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