# 生活心得体会感悟 生活心得体会(优秀18篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-06-04

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。生活心得体会感悟篇一心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**生活心得体会感悟篇一**

心理学，一个既熟悉又感到陌生的词。一直以来我都对心理学充满了好奇与兴趣，但却很少有机会接触与之相关的课程。因此当我看到选修课程中有《心理学与生活》这一门课程时，我便毫不犹豫的选择了它。

对于我来说，选择这门课程的原因主要有以下三个方面。

首先，在选择课程的时候我把兴趣放在第一位。记得有一位老师对我说过：“世界上最幸福的事就是从事自己所喜欢的职业并从中赚钱。”简单的一句话却道出了人生的真谛。不管是选择职业还是课程或者是其他更复杂的选择，我都会把兴趣放在首要位置，因为我相信只有做自己喜欢的事情才能从中受益。

其次，我想对自己有个深入的了解和认识。而《心理学与生活》或许能帮助我更加的了解自己，学会让自己浮躁的心态，归于平静，学会如何放松自己，永远保持健康的心理人格。古人云：做人“每日三省吾身”，“人贵有自知之明”，说的是人要不断认识自己。因此，选择这门课程绝对没错。

最后，我相信学习心理学与生活，不仅对于维护自身的心理健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。我希望通过学习这门课程我可以学会观察并理解他人的心理以及情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题。

对这门课程的学习虽然只有短短几周的时间，说不上深入了解了关于心理学的专业知识，但我确实收获不少。虽然这只是选修课，但我确从未错过蔡老师的每一节课。或许有一部分同学对于大学的大部分课程存在着抗拒甚至厌烦的心理，出于压抑且无聊的课堂氛围。与之相反的，《心理学与生活》带给我的是无尽的兴趣与快乐。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这半个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理学来源于生活，又指导生活。

在蔡老师的课堂上，我们更加深入的了解了心理学的奥妙，感受到幸福和快乐作为一门学问来研究时的魅力，而不仅仅是看不到摸不着的感受。有的时候比照个人经历觉得这些理论真的是很有道理的，并非故弄玄虚，也越发感受了心理学的魅力。蔡老师的课堂整个过程基本上都在笑，感觉整个人轻松了不少，不仅缓解了我们在上完专业课后的压抑，还学到了不少东西。

经过对心理学与生活课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态。在渐渐了解自己之后，我发现自己以前总是在怨天尤人，不仅如此，还喜欢把一件小事考虑的很复杂。但是现在我发现所学习的心理学与生活的知识在我脑中结成了一张大网，活生生的经历时时接受着理论的检验。我了解了，我不怨了。我学会了忍耐，学会了宽容。

通过心理学与生活的学习，我的性格、为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学与生活课程对我的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。

心理学与生活不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲催眠术的蔡老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇的。

虽然心理学与生活的课程已经结束了，它带给我的收获真的很多，但我还是觉得还有很多很多的东西想去了解和领悟。如前，开始有点小后悔为什么当时没有选择心理学专业。如果有机会的话我想多点了解一些关于心理学的专业知识，深入学习现代心理学，了解心理学的发展史，学习一些团体活动的知识，通过在参加活动课的过程中体会人生的知识。我想掌握更多的心理学方法，认识自己和他人，提高自己和帮助他人的能力。希望老师能在心理学与生活的课程中多讲一些关于心理咨询与心理治疗的知识。当今社会，在物质得到满足的情况下，如何让自己浮躁的心态，归于平静，如何放松自己，寻找心理的健康与和谐，已成为现代社会重要的新课题。

有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦。其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。因为心理学与生活的价值就是让世界充满快乐!

**生活心得体会感悟篇二**

大多数人还认为公务员是“当官的”，过着“中午一顿酒，下午犯迷糊，晚上接着喝，早上还未醒”的日子。殊不知，吃得比猪少，干得比牛多，睡得比狗晚，起得比鸡早，累得你心中已空无一物的生活才是现实。白天上班、晚上加班、周末无休这都是基层干部工作的常态。你能干所以活都你干，忙的忙死，闲的闲死，这种基层劣币驱逐良币的现象随处可见。即便如此，我也要把这“苦难”的基层日子活得“美滋滋”。

《暮光之城》有句台词：“我喜欢黑夜。如果没有黑暗，我们永远看不到繁星点点。”“搞花架”“充面子”“一刀切”“一言堂”或许早已磨平了你为人民服务的棱角、抚顺了你为社会奉献的决心、消耗了你为国奋斗的勇气。作为一名基层“社畜”，该怎么去拥有一道“为民服务”的光束。但是，请不要失望，时代殷殷嘱托，干部勉励前行，去追，即使外人说这是不会成真的梦。不管旅途有多艰苦，只要坚持正确的方向，不管路多么的崎岖，都比站在原地更接近幸福。你的坚韧会变成珍宝，你吃的苦会照亮你的累，“公务员”这一本书，你要写得干干净净。我愿效老牛，为国奋斗。

《功夫熊猫》里说道：“昨日已成往事，未来还未可知。但是今天是上天的.馈赠。”长期以来，基层“四多”现象普遍存在：会议多、检查多、“甩锅”多、追责多，基层干部是身心俱疲、苦不堪言。作为一名基层“服务者”，该怎么去拥抱一夏天淳朴的民风。但是，请不要沮丧，小鸟在巢中最安全，但翅膀可不是为此而生的。坚持的力量，蓬勃而出，磅礴而来，吾志所向，一往无前，去跋涉，那些无人敢行的路。把孤独当作晚饭、把劳累当棉被、把心酸当枕头。“公务员”这一本书，你要写得干干净净。我愿人生人山人海人来人往，自尊。

电影《肖申克的救赎》里说：“你知道，有些鸟儿是注定不会被关在牢笼里的，它们的每一片羽毛都闪耀着自由的光辉。”月亮不睡，我不睡，太阳起了，我已起，长期望不到头的加班，伤心更伤身，不少干部还调侃道：过劳肥、腰椎病、颈椎炎都不算是“病”了。作为一名基层公务员，该怎么去珍藏一大伙人的信任。但是，请不要绝望，抱怨身处黑暗，不如提灯前行。去摘，遥不可及的星，世上没有不可能，连“不可能”这个词自己都说“不，可能！”。坚韧不拔的力量，正在绽放暖心的光芒“公务员”这一本书，你要写得满满当当。我愿自己自尊自爱自由自在，自信。

谁终将声震人间，必长久深自缄默；谁终将点燃闪电，必长久如云漂泊。每位优秀的基层公务员都有一段“平平无奇”的日子。那段日子是付出了无数辛劳、无数努力、无数挣扎却握不到满足感的时光，我称它为“扎根”。

**生活心得体会感悟篇三**

生活是每个人都会经历的，它是人类赖以生存的基础，也是我们实现梦想和追求幸福的平台。没有生活的支撑，我们就无法成长、经历、感悟和提升自己。因此，我们需要好好体验生活，学会感悟生活中的点点滴滴，让自己的人生更加精彩。

第二段：感悟生活的真谛。

生活是极其珍贵的，可以赋予我们爱、责任、成就感、尊重和幸福感。我们不应该局限于物质层面，而是应该意识到生活中所包含的更多层次的东西。其中一个层次就是我们需要关注他人、为他人付出，并获得他人的支持和认可。另一个就是发现自己的价值，实现自己的梦想，并获得个人成长和发展的乐趣。

第三段：生活中的挑战。

生活不仅包含了美好的事物，还包含了挑战和困难。特别是在当前全球疫情肆虐的时期，我们面临着许多未知的风险。我们需要学会应对挑战，勇敢面对自己的问题和困境。唯有经历这些挑战，我们才能够成长、改变和超越。

第四段：善待身边的人。

人是社交性动物，交朋友和与人相处是我们生命中不可或缺的部分。在面对社交挑战时，我们需要学会维护好自己的平衡感和关爱感。我们需要学会关心身边的人，理解他们并为他们提供帮助。当我们关注身边的人时，自然而然地，我们也会找到更好的方法、更好的习惯和更好的解决方案来面对自己的问题。

第五段：生活的总结。

生活是一种高度可获得的难得精神财富，需要我们认真对待并坚持体验它。我们需要学会感悟生活的真谛，面对生活中的挑战并善待身边的人。我们的生命是有限的，但我们可以让它更加丰富多彩，充满希望和成就。每一天都是我们人生的宝贵财富，我们需要像爱护珍宝一样好好珍视并认真经营自己的生命。

**生活心得体会感悟篇四**

MBA生活是一段充满学习与挑战的旅程，其间经历种种风景和历练，给我的生活带来很多改变和收获。我想分享一下我在MBA学习和生活中的体会和感受，也希望这些心得体会可以对各位MBA同学提供一些启发和借鉴。

第一段：观念转变是关键。

进入MBA的学习之后，我才发现作为学生的视角和作为职场人士的视角有着很大的不同。在这里，我贡献的已经不是我的成绩单和简历，而是我对学习的态度、对特定问题的思考和解决方案。我们参加的课堂不再是听讲，而是参与探讨和辩论的机会。这些要求我改变思维方式、科学分析和组织管理能力，也转变了我对自己的认知。

第二段：学术硕士目标的实现。

在MBA学习期间，学术硕士的目标朝我走来。我们在MBA的课堂上不仅要学习职场中每一个环节的技巧，同时也要掌握学术思考和研究的方法。毕业论文需要我们提交一篇真实、系统、可信度高的研究成果。在这个过程中，我需要掌握思维的跨度和多角度视野，同时也需要投入大量的时间和精力。

第三段：职场实践的补充。

MBA的学习让我认识到知识与实践的重要性。因此在职业生涯中，我不仅高度重视技能和工作经验的重要性，同时也热切期待不断提高自己的学术和理论素质。对于职场中的问题和挑战，我可以更从高层次的教育中回应和解决。

第四段：团队合作的重要性。

在MBA的课程中，教授鼓励我们的团队合作。而且一般在小组中讨论，也有在项目中合作的任务。在这个过程中，我也认识到了他人工作的效率和重要性，提高了沟通的能力，也拓展了自己的视野和思维。我们总能碰到一些与自己相似或者与自己不同的伙伴，共同去完成多个事项，从中碰撞出新的思考方式和更好的学习成果。

第五段：行动落地最重要。

在MBA之后，implement落地就是最重要的。我们可以将我们在学校的知识应用到我们的职业生涯当中而且使其发挥出更大的作用。而且在MBA结束后，追求更高的目标也变得更加重要，我们需要在不断的学习中寻找我们想要走在的道路。

总之，MBA生活是一个充满学习和思考的过程。在这里流淌了我们的汗水和注意力，也获得了一次个人成长和职场技能提升的机会。我们不仅要懂得学术，更重要的是能够将它运用到实践生活中，实现个人跨越式发展。让我们珍惜自己在MBA的时光，不忘初心，不忘承诺，全力以赴！

**生活心得体会感悟篇五**

这个假期，是我们迈进初中的第一个假期。在这个既有意义又紧张的假期里，我学会了很多。

为什么说这个假期很紧张呢？主要是因为这个假期的作业安排得比较紧凑，几乎是每天都有，不过，相对来说，我还是比较放松的，我相信有些同学也是比较放松的，因为，我们都提前地写完了作业，剩下的时间就可以做一些业余活动了。

不过，在这个假期里，我发现了自己的一个毛病：做事不遵循计划。我列了一个假期计划，足足有200多个字，可是按照它做了几天，就又散漫起来了，不按规定做事。

过完年，拿到了压岁钱，又办了一个猪年卡，3000块钱，全数存了进去，妈妈告诉我：“存着以后上大学用，再存几年，大学一年的学费就出来了。”还有些朋友，把压岁钱拿出来一部分去买书，剩下的存下来，合理的应用压岁钱还是我们这些学生们应该学的。

不过过春节，安全还是最重要的，曾经看了一份报道：一炮礼花炸碎一栋楼玻璃。这多么危险，幸亏还是玻璃，要是里面的人被炸到会怎么样？还有一则新闻：xx地烟花爆竹工厂爆炸。天哪，无法想象会有多惨，成百吨的火药一旦爆炸，后果真是无法想象啊！

这个假期，我还学会了一种运动——打网球，从中，我亲身体会到了说到做到。那天早上，我和爸爸去打网球，他提议说：“咱们打500个球，就学得差不多了，好不好？”当时，我认为爸爸是开玩笑，就答应了，谁知，打到中午11：30我们还没停，我就问爸爸：“真的要打500个？”爸爸说：“那当然了，你以为我跟你闹着玩？”结果，我们真的打了500个球，累得汗流浃背，才回家。爸爸的这种说到做到的精神，很值得我学习。

**生活心得体会感悟篇六**

大三的第一学期，我有幸成为一名中国共产党党员，加入到经济学院党支部这个大家庭中。通过各种各样的活动，我逐渐和党支部的同志们熟悉起来，不仅收获到了和他们之间真诚的友谊，还从一次次有意义的活动中提升自己，扩展自己的视野，丰富自己的学识。

20xx年11月下旬，党支部的党员同志在蒋老师的带领下前往长洲岛黄埔军校旧址和辛亥革命纪念馆重温先贤的革命圣地，弘扬爱国主义精神。

滚滚珠江水，幽幽岭南情。在这片中国南方的土地上，曾经孕育了无数爱国领袖。

跟随着讲解员的步伐，我们穿过了古朴的走马楼走廊，在讲解员的讲解中想象当年军校生在走廊里骑马的英姿飒爽。走过往昔黄埔学员上课的\'课室和起居的寝室，我们感慨道当年他们的学习生活环境是如此的艰苦朴素：课室只有简陋的桌椅，寝室床铺排列紧密且只有单薄的床褥。但就是在这样的条件下，黄埔军校在教学上却没有丝毫地怠慢，他们引进日本军士学校的教学制度，科学和严格地安排学员的训练科目;学员的起居要求整齐划一，遵守严明的纪律。仅仅是从还原的课室和寝室的布局，就能够够看出黄埔军校严谨的教学态度和学员学习的认真程度，也正是如此，这所近代中国最著名的军事学校，培养了许多在抗日战争和国共内战中闻名的指挥官，如林彪，陈赓，徐向前，胡宗南。

在离开黄埔军校旧址的时候，我多了一份依依不舍。联想到我国现如今已经拥有了强大的军事力量，武器装配在全世界排名靠前，甚至超越了欧美很多发达国家。而在一百年前，我国的军事实力还相对弱小，更不能和资本主义国家相提并论，但就是有一批人能够以\"天下兴亡，匹夫有责\"的担当精神，从全国各地跋山涉水，怀着一颗报效祖国的决心经过层层的筛选成为黄埔军校的学生，又在军校中接受刻苦的锻炼，最终在战场上发挥自己的军事才能，抛头颅洒热血为革命奉献自己的力量。

在正门合影的时候，我遇到了来自全国各地不同组织的参观团，其中有和我们一样的大学生党员，也有国企的资深员工，其中还有出生在革命年代的老者。我深深地感受到，艰苦革命，努力学习，报效祖国，热爱祖国等等的精神不会局限于一个时代，因为一个时代所凝聚的精神会被一代又一代的人所传承。年轻一代的我们生活在和平的年代，需要居安思危，幸运的我们生活在国家高速发展的时候，需要铭记历史，牢记先辈们的遗训：为中华之崛起而读书，为国家的发展做贡献。

欧国梁。

**生活心得体会感悟篇七**

第一段，简述MBA的意义与背景：

随着市场经济的不断发展，企业对人才的要求越来越高，这就促使了越来越多的学生选择攻读MBA的学位。MBA是MasterofBusinessAdministration的缩写，意为商务管理硕士。其主要目的是培养具有领导管理能力、决策能力、学术研究能力等多种能力的管理人才。在竞争日趋激烈的职场中，MBA已经成为了企业对人才的最基础要求，而攻读MBA的学生也必须要在学习期间不断地丰富自己的专业知识和实践经验，才能够在职场上更好地发挥自己的才智。

第二段，讲述MBA生活中扎实学习的收获：

在攻读MBA学位之前，我大多数的工作经验都是从企业中获得的，虽然有很多的实践经验，但是缺乏系统的管理理论知识，对于组织战略和业务发展也缺少了正确的理解和思考。而在攻读MBA学位后，我终于有了机会深入了解各种管理理论、商业创新思维以及最新的商业趋势。同时，我还通过不断的学习，提升了自己的组织能力和梳理思路的能力。MBA的学习让我更加有自信地进入职场，能够更加深度地掌握企业管理和战略分析的技巧，实现从专业切入到全局思考的转变。

第三段，聊聊参加MBA项目之后的交流收益：

参加MBA项目的一个重要好处就是能够结交到很多优秀的人才，包括来自不同行业的管理精英和优秀的研究生。通过交流和共同学习，我们之间建立了密切的联系，在各种场合都能够互相支持和鼓励。而且在交流过程中，我们也会倾听相互的想法和建议，从而不断修正自己的观点和分析方法。这种交流不仅有助于我们扩大视野，深入了解行业发展趋势，也助于发现潜在的商业机会和创新点。

第四段，分享MBA生活的困惑及解决之道：

尽管参加MBA项目是为了提高个人的职业水平，但在实际的学习过程中，也会遇到一些困难和瓶颈。对于许多同学来说，主要困惑来自于学习压力大、生活节奏快以及课业负担重等方面。解决这些问题的方式有很多，例如学会科学规划时间、合理安排个人生活和工作时间、以及利用各种学习资源，如图书馆和网络等等。同时在学习期间还需要保持积极的心态、对自己的进步有信心。这样才能够充分发挥MBA学习的效益。

第五段，结论与展望：

在收获了学习和交流方面的经验之外，MBA学习也增强了我们的自我审视和自我管控能力，每一个人在学习期间都会经历成长与提高的过程。通过攻读MBA学位，我补充了自己的管理理论知识，拓展了人脉和视野，同时也拥有了自主创业的基础。学习过程中的经验和沉淀，也将成为我们未来职业生涯和事业发展中的宝贵财富。

**生活心得体会感悟篇八**

20xx年7月16日上午9：30分，带着校领导，老师们的殷殷期望和舍友们的声声叮咛，我终于踏上了开往贵州省安龙县这片神秘土地的汽车，开始我们兴奋而激动的支教生涯。

15天的支教生活中，我们工作着、学习着、感动着、收获着，就像支教前，告诉朋友们的一句话那样我仅仅用15天的时间，去做一件终身难忘的事。

大学，让我们接触的都是些新鲜的事物，而乡村学生们正缺的就是这些，我对你们有十足信心！这是响乐小学王校长对我们支教老师说的。

响乐小学教师的好客、善意，学校领导对支教老师的关心、爱护和支持，让我感动。为了不负领导的重托，为了不让家长失望，我力求在最短的时间内融合到响乐小学教师当中，争取早日成为他们中贴心的一员做着准备。因为我只有融入到他们中间，才能与他们一起进行教学思想的碰撞和教学研讨的互动！

我除了整理自己大学1年来摸索出的点点滴滴，我还主动向这里的老教师学习经验，与支教教师互相交流自己的感受，交流各自的心得，时不时的更不择时不择地的即时研讨，改变着学校的研讨氛围，改变着教师的研讨习惯！教室门口、操场、办公室、路口探讨教育教学上的困惑，不知不觉中成王家庄小学的一道风景。我还上了公开课，有本校教师和带队老师参加听课，讨论课堂上的不足，改善课堂，以适应当地的学生。

思考实践反思总结是我每天学习生活的重要组成部分！我仔细阅读，潜心研究，认真钻研，深入思考，从理论上武装了自己。通过学习和总结，我的理论水平有了长足进步；通过实践和反思，教学水平有了很大的提高。

当我正式担任响乐小学校长，并担任贵州大学安龙实践团负责人，我意识到了自己的任重和道远。从走上响乐小学讲台那一天起，我就已决定，奉献给学生的，除了知识汗水，还有无私的爱。

响乐小学虽然离县城不是很远，但大部分生源主要来自本镇下面的农村，不少学生的父母由于忙于生计，对子女的教育基本是撒手不管、不闻不问，学生素质参差不齐。不久我发现，态度与习惯不好是影响他们学习的主要祸根。为此我确定了育人目标：帮助改变习惯！从习惯入手，改变他们的学习、卫生、文明礼貌等习惯。告诉他们习惯影响终身，态度决定一切。同时我以身示范，做好榜样作用；开展了趣味体育活动；班内开展形式多样的比拼活动，激发孩子们的积极性；同时附以谈心、交流孩子们不知不觉在潜移默化中改变了！

付出总能收获，我欣喜的发现，我和孩子们实现了双赢：不到几天，所任教的班学生的学习态度好了，学习习惯好了，学习成绩明显提高了，成绩有了质的飞跃。

这里的学生不像你们那里的学生，他们家长不管他的学习，从不到学校来了解学生情况。为了争取家长的配合，我队基本上天天下乡家访，了解学生的在家表现，交流学生在校的学习情况以及进步表现等。他们听说我们是贵州大学来的实习老师，也信心十足，乐意协助管理好孩子。在大家的共同努力下，班级学习状况有了很大的转机。

来到响乐小学后，我严格要求自己，凡是这里老师做到的，我要比这里的老师做到更好。在做好各项教育教学工作的同时，严格遵守学校的各项规章制度，处理好学校与个人之间的关系，在支教的4个月中，从不缺勤，坚持以校为家，积极做好学校交给我的各项任务。

支教马上就要结束了，看到他们恋恋不舍、饱含泪水而充满期待目光，我竟然舍不得离开。

如果说，当初只是对支教生活的憧憬、假设，那么在这4个月的支教过程中，我真真切切地感受到了平淡，一种至美的境界！相信在以后我的人生道路中，我会把它永远铭记于心，体会其中的滋味。

回味这段美好的时光，支教的生活就像一杯清茶，没有华丽的色泽和醇厚的味道，淡淡的清香却让人回味无穷。人生几何，岁月匆匆！感谢校领导让我有这种经历。如果让我说支教的感受，我会说：简单并快乐着，平淡并享受着，付出并收获着！

这这15天，我作为一名实习教师的身份虚心地从事着教学工作及管理，严格树立着良好大学生的形象，总之，在这短暂的日子里，我努力着，蓦然回首，时间已过，响乐小学的孩子们是我生命中最美好的回忆，因为从他们身上，我知道了什么叫贫穷、什么叫坚韧、什么叫毅力，他们求知的眼神我将永远记住。响乐小学是我人生中的一个驿站，它将激励着我不断前进、不断奋斗！

**生活心得体会感悟篇九**

大学生党员要明确自身的历史职责，让学习成为一种常态，持之以恒，再立新功。具体来说有以下五点：

学习要带着一颗真心，虔诚地学习，不走过场，不图形式，要提高思想认识，切实增强自觉性和紧迫感，做到真学、真信、真懂、真用。

宁静方能致远。要想学有所获，就要做到心态不浮躁，不急功近利，要静下心来，好好学、认真学。不仅仅要学习本专业知识，还要学习法律法规，学习经济学、学习时事政治，做一名博学多才的大学生党员。

不要骄傲自满，要虚心向学，唯有虚心学习，才能够学得多、学得好。

学而不思则罔，思而不学则殆。学习不能仅仅停留在表面的学习，更要深入思考，凡事多问几个为什么，善于透过现象看本质，去粗取精，提高发现问题、分析问题、解决问题的能力。

“锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂。”万事贵在坚持。学习是一个周而复始没有穷尽的过程，不能三天打鱼两天晒网，要坚持不懈地学习，活到老学到老。现在是知识爆炸的时代，一天不学习就会落伍，所以必须坚持天天学习，并做到天天向上，不重视学习很容易导致知识老化、思想僵化、能力退化。

推进学习型党组织建设，争做学习型大学生党员。我们应该做到立身以立学为先，立学以读书为本。只有不断学习，才能够与时俱进，增强党性修养，争作学习的表率。

**生活心得体会感悟篇十**

党员作为党的先锋力量，是党的灵魂。保持良好的党性、补齐自身差距、提高党员素质，是每位党员义不容辞的责任和使命。参加党组织的学习、交流、研讨和活动是增强党性修养、更好地为人民服务的有效途径。在我的党生活中，有很多收获和感悟，下面我将结合个人经历，谈谈我的党生活心得和体会。

第二段：党小组学习。

作为党支部的一员，我每月都要参加党小组学习。在组织的学习活动中，我常常被讲师深入浅出、生动形象的讲课方式所吸引，提高了自己的党性修养。例如，在202\_年学习“两学一做”专题后，我深刻了解到“两学一做”是一个重要的基层党组织建设工作，并且学习思想上的最先锋作为。实践上，我也积极向组织汇报，并以此为动力更加勤奋工作。

第三段：党课学习。

为使党员更好地了解党的基本理论、方针政策与最新工作动态，我们支部会定期邀请党课讲师进行讲座。在听取党课时，我总是保持着高度的关注和专注力，不停地记录着有关的理论和知识。在学习中，我能体会到党的思想和路线的正确性和重要性，也能够感受到为人民服务的使命感。同时，通过课堂互动，也可以更好地了解同志们的情况，与大家分享相互帮助的经验和感受。

第四段：志愿活动。

在党组织的领导下，我积极参加组织的志愿活动。由于我学习专业是地理科学，因此我被组织派到科技助农服务队，为当地的农业产业提供帮助。在这一过程中，我结识了很多志同道合的志愿者，与他们一起解决实际问题，亲身感受到了基层团员的风采和党员的责任。这些体验不仅让我形成了对党和人民的深刻的感悟，而且也让我深入实践和了解中国农业发展的真实状况。

第五段：结论。

通过这些党生活的经历，我深刻认识到，作为一名党员，我们不仅要不断提高自身素质，而且还需要将所学所悟与实际工作相结合，在工作中以严谨的态度和过硬的作风、优秀的业绩为党和人民做出更大贡献。我深信，我们的党生活将继续丰富，我们的工作将会更加卓有成效，在全社会中起到应有的示范和引领的作用。

**生活心得体会感悟篇十一**

“低碳生活”（low—carbonlife），是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放量，从而减少对大气的污染，减缓生态恶化，主要是从节电节气和回收三个环节来改变生活细节。

低碳生活，对于我们普通人来说，是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气，从点滴做起。

在中国，年人均二氧化碳排放量2。7吨，但一个城市白领即便只有40平方居住面积，开1。6l车上下班，一年乘飞机12次，碳排放量也会在2611吨。节能减排势在必行。现在我们国家对全世界公开承诺减排指标，决定到20xx年温室气体排放比下降40﹪—50﹪。低碳时代已经如约而至，正在改变着我们的生活。

如果说保护环境，保护动物，节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。

低碳生活体现在一些良好的生活习惯上：

开短会也是一种节约，照明、空调、扩音用电都能省下来；即将过期的香水，可喷洒在塞入枕头的干燥花里、洗衣服的水中和拖过的地板上；任何电器一旦不用立即拔掉插头；每张纸都双面打印，相当于保留下半片原本将被砍掉的森林；尽量选用公共交通，开车出门购物要有购物计划，尽可能一次购足。

多步行，骑自行车，坐轻轨地铁，少开车；开车节能，避免冷车启动，减少怠速时间，避免突然变速，选择合适挡位避免低档跑高速，定期更换机油，高速莫开窗，轮胎气压要适当；植树，通过植树造林等工作可以减少二氧化碳的排放量；每天的淘米水可以用来洗手擦家具，干净卫生，自然滋润；将废旧报纸铺垫在衣橱的最底层，不仅可以吸潮，还能吸收衣柜中的异味；用过的面膜纸也不要扔掉，用它来擦首饰、擦家具的表面或者擦皮带，不仅擦得亮还能留下面膜纸的香气。

喝过的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，又舒适，还能帮助改善睡眠；出门尽量带上自己的必需品，少使用一次性牙刷、一次性塑料袋、一次性水杯等。

为了保护环境，减少碳的排放，我由此联想到我们生活的衣食住行。

衣：少买不必要的衣服。一件普通的衣服从原料到成衣再到最终被遗弃，都在排放二氧化碳。少买一件不必要的衣服可以减少25千克二氧化碳的排放。另外，棉质也是低碳生活的一部分。

食：多食素。产生1千克牛肉排放365千克二氧化碳。而果蔬所排放的二氧化碳量仅为该数值的1∕9。另外本地的果蔬和水也比外地运输来的二氧化碳量小。

住：选择小户型，不过度装修，减少1千克装修钢材，可减排二氧化碳1—9克。

行：少开车，选小排量车，如果出行选择公共交通工具或自行车，二氧化碳排放量将会更少。

低碳生活小窍门其实是从一点一滴的小事做起，低碳房屋、低碳服饰、低碳汽车等也更多地融入到生活之中。

**生活心得体会感悟篇十二**

党生活是每个党员必须要参加的一项重要活动，也是我们进行思想教育和党性锻炼的重要途径。我参加的党生活形式多样，包括组织生活会、主题党课、座谈会等，通过这些活动，我不仅加深了对党的理论知识的学习，更能够更好地与同志们交流，增进了彼此间的了解和信任。在党组织中，我也从中汲取到了诸多经验和知识，将在以下几个方面分享我的党生活心得体会。

第二段：理论学习与实践结合。

党的理论是我们党员必须要学习和掌握的知识，而且要与实际生活相结合，关注社会热点、迎合群众需求。在党生活中，我锻炼了自己较强的理论学习能力，在参加理论学习活动时，我不仅仅是像听课一样地接受知识的灌输，而是通过与大家的讨论、分享和总结，不断地探讨问题、完善自我、提高认识、强化定位，让自己实现正反馈式的思想升华，达到了理论学习和实际经验相联系的效果。

第三段：服务社会和帮助他人。

作为一个党员，将自己的经验和知识服务到社会是我们义不容辞的责任。在党生活中，我在同志们的帮助和指导下，积极参与了座谈会、志愿者服务等活动，为城市文明建设、社区文化艺术建设、儒家文化传承等方面努力发挥了积极作用，力求提高生态文明和社会文明的建设。

第四段：团结和协作。

团结和协作是党员应该具备的重要品质。在党生活中，我认真观察同志们的行为和言论，主动承担工作职责，积极加入党组织，充分利用集体智慧，寻找共识，建立起团队协作的氛围。通过这些经验，我体会到了如何能够在集体中建立良好的关系，避免个人主义、官僚主义和形式主义，营造出更加和谐的工作氛围。

第五段：革命精神和奋斗精神。

革命精神和奋斗精神是我们的党员必须要具备的品质。在党生活中，我认真学习先辈们的事迹和业绩，深入感悟了共产主义的伟大思想，坚定自己对党和人民的信心和决心。在困难面前，我始终保持着深深的信仰和强烈的斗志。同时，我也在努力学习新知识、注重自我发展，严格遵守纪律和道德，用良好的行为和实际行动，去匹配和实现自己更高级别的目标和追求。

总结：

综上所述，我的党生活心得体会包括理论学习与实践结合、服务社会和帮助他人、团结和协作、革命精神和奋斗精神等方面。我相信，在今后的工作和学习中，我将会更加深入地了解和实践党的各项精神，进一步增强为人民服务的意识和责任，为实现中国特色社会主义做出自己的贡献！

**生活心得体会感悟篇十三**

近日，环境保护部公布了20xx年“环境日”“践行绿色生活”主题，把今年“环境日”主题确定为“践行绿色生活”，旨在通过“环境日”的集中宣传，广泛传播和弘扬“生活方式绿色化”理念，提升人们对“生活方式绿色化”的认识和理解，并自觉转化为实际行动;呼吁人人行动起来，从自身做起，从身边小事做起，减少超前消费、炫耀性消费、奢侈性消费和铺张浪费现象，实现生活方式和消费模式向勤俭节约、绿色低碳、文明健康的方向转变;呼应联合国环境署确定的世界环境日主题，形成宣传合力。

世界环境日，我国确定的主题是“践行绿色生活”。应对气候变化与环境保护、生态建设具有协同效应。“践行绿色生活”是为了更好地保护环境，让我们的天空更蓝，家园更加美丽。不仅关系到生态文明建设，更关系到我们的生活质量。但是真正要将此主题落实好，笔者觉得得多用良法善策开推动。

“践行绿色生活”，首先要有形式多样的活动来引导。我们可以用公益广告、大中小学开展活动、市民中评比“环保之星”等多种形式来推进“践行绿色生活”，工厂企业，更是要将正确的舆论宣传深入到每个人的心中，从上到下，开展丰富多彩的公益活动来引导“践行绿色生活”。充分从认识上明白，“践行绿色生活”是为社会、为子孙后代节约资源，是真正的保护环境。

“践行绿色生活”，就要从身边的微小开始。正所谓“不积跬步无以至千里”。要践行“践行绿色生活”，也要从身边的微小出发，平时家里做的洗衣水、淘米水都要进行两次利用；办公的时候，一张纸、一度电都要能节约绝不浪费。不购买奢侈品，不铺张浪费，从一点一滴开始节约，生活垃圾自觉分类，爱护花草树木，这些看起来小，但是真正大家做到了，对于“践行绿色生活”也是一个大促进。

“践行绿色生活”，更要多培育榜样和标杆。笔者曾经在网络看到一个老人，退休后25年，就是到处宣传环保的理念，去给孩子们当义务的辅导员。这样的榜样，各级政府就要大力表扬，竖起典型。去年中国文明办上也报道过“时代楷模”麻袋毛优秀团队的优秀事迹，这家企业的老一代员工从麻袋上的丝丝毛线开始，一点点、一代代，铸就了节约环保的好品质。只有加大了榜样引领，“践行绿色生活”才能让大家看得见，学得牢。

“践行绿色生活”本来就应该是“人人行动”。夏天把空调温度调高一些，人走灯灭节约用电，少开车多坐公交，长时间停车时熄火，节约用纸减少林木损耗……这些不应该只是节日才有的行动，应该成为每个人生活中的必须，那么只有大家都行动起来，减少温室气体和污染物排放，节约一度电、一滴水，注意身边的我们赖以生存的气候和环境才能更加安全、美好。

**生活心得体会感悟篇十四**

太阳出来了，但不热，想必是秋天的缘故！今天心情也很好，因为中秋节，单位发福利，大家都很，我的房子又可以多买几块砖了；由原来的值班1天变成2天，我依然开心，这样我十一的旅行就多了一点资费！弟弟收到那一箱月饼说我细心，祝8月13日爸爸生日，8月21日弟弟生日快乐，8月23日肖刘婷生日快乐；很开心当我说放假回家静养，晓光打趣的说：＂你静养的有一些时日了啊。＂；很开心俊俏此刻在讲她的新发现＂天天p图软件＂；很开心们约着玩微博微信转发@获得月饼礼盒活动！想起学生时代的小郭、国玲、香凝、雅伦、建国、刀哥心里就觉得开心；考证时认识的朋友也特好，关于小强的爬山、六两河、片片鱼、半夜推没电的电车等等，关于云妹妹的私房话，杨晓勇那斯跟我吵架了，我是不会理他的`，而老安也消失在人群里了！

最近又全方位的删了个老友，他老显摆自己女友多美艳，他多能挣钱，孰不可耐，跟学生时代大不同！恶心到我了！和同事的交集可能就是工作以及不痛不痒的玩笑，越来越抑制自己的情绪，开心的时候偷偷笑，不开心的时候假装乐呵！可能是经历太多的坑，以至于变的慎言慎行！我喜欢跟喜欢我的人玩，不喜欢我的人我也不喜欢他！谁离开谁不都活的好好的！26岁已过半了，闲暇时光泡健身房，回襄城静养，去小伙伴家做美食聊天，再就是整整我挚爱的书？？反正都能让我打心里愉悦！今健身房的小伙伴看课表时说没的欧阳倩的拉丁了，得知她回校了，以后看不到美女了，哎，顺便还八卦到她男友就是某单车教练，真好，校园爱情赞一个！

我特喜欢我妈，我人生的喜怒哀乐她都知道，就不吃晚饭这事，爸妈打好几个电话说我，告诉我吃什么不胖，哈哈！？？他们说，他们永远都是我坚强的后盾，让我不要害怕！感情上不谈也罢，也不知道咋遇到对的人，不爱主动，还有点要求！也曾后悔，错的时间遇到对的人，对的时间遇不到人！顺其自然，过年时亲戚的轰炸，哎呀，好尴尬，又是我一一反驳，导致口舌之战，就当锻炼口才！接下来工作、生活都会有小调整，得好好经营！一切都在紧张有序中进行，这就是我要的生活！

**生活心得体会感悟篇十五**

兵营生活是每个现役士兵、退伍士兵都经历过的，这段经历的时间长短不一，但每一位士兵在这段经历中所获得的经验和感悟都是值得珍藏和铭记的。本文将以我自己亲身经历为例，分享我的兵生活心得体会。

第二段：生活调整与自我管理。

刚入伍的时候，切身感受到了生活的巨大转变，时间的规律、每天的规律，习惯的规律，吃喝等一系列生活上的改变，都需要适应一个新生活模式，这也是士兵生活的第一步。同时还需要自我管理，掌握新生活所需技能，保持对身体和情绪的掌控。交流沟通也是很重要的，要多和战友交流思想，让自己在战友的支持下慢慢适应新的生活模式。

第三段：军队的硬件提升和锻炼。

除了生活上的调整，在军队的严格训练下，每位士兵的体能、意志力和心态也得到了提升。尤其是在体能训练方面，如绕场跑、俯卧撑、仰卧起坐等等，都是不断地挑战身体极限，不断突破自己的限制。同时，在众多的行军拉练中，更能够增强对打败困难和坚韧不拔的信念，不断追求进步和提高。

第四段：团队精神和战友情谊。

在军队，个人的成长和团队的成长是相辅相成的。在队伍里，有了朝夕相处、互相扶持的战友们，大家可以彼此取长补短，相互帮助和支持，在困难时不放弃，不向前推，而是携手而行。其实，在军队里，战友之间的情感联系早已不再是简单的友谊，而是一份强烈而持久的责任和感情交织在其中。

第五段：回想与总结。

通过一年多的生活和训练，我得到了许多宝贵的经验。在新的岗位上，我一定会坚持以积极乐观的态度去面对生活和工作中的挑战和困难，也会继续发扬我们军人的优良品质，用自己的成长和进步，激励更多像我一样的年轻人，为祖国的建设和发展贡献自己的力量！

**生活心得体会感悟篇十六**

人生匆匆如梦，短暂而珍贵。我们生活在这个世界上，应当好好珍惜每一个时刻并学会从中领悟到生活的真谛。写生活心得体会便是一种善于总结和感悟生活的方式。下面，我将用五段式来谈谈我的见解。

第一段：体验生活的多彩。

生活是多彩的，因为我们感受到的不仅是黑白分明的色彩，还有时而温柔时而狂热的情感和热闹喧嚣的社交活动。当我们走进自然中，便会看到丰富多样的生物和大自然的壮观之美。当我们走进都市里，便发现世界上五花八门的文化和独具匠心的艺术。对这一切，我们应当学会用心，去体验和品味，才能真正感受到生活的多彩。

第二段：珍惜生命的真谛。

生活中不光是欢声笑语，还有许多挫折和困难，但我们应当学会珍惜每一个走过的脚印和拥有的时光。我们要悉心呵护自己的身体和心灵，关心家人、朋友和身边的大同小异。生命中最大的财富，不在于金钱和物质，而在于我们拥有的幸福感和爱。懂得珍惜生命的真谛，才能快乐地生活。

第三段：追寻成长的意义。

成长便是生活中不可忽略的一部分。我们在成长的过程中，学习到了许多知识和技能、体验了许多情感和成熟。但我们应该时刻保持一颗谦虚的心，不断开拓自己的视野和心智，在不断的成长中积累更多的经验和实践。生命是一个追逐梦想的旅程，追寻成长的意义便是在旅途中获得更多的收获。

第四段：倾听内心的声音。

每一个人都有自己的个性和兴趣爱好，而我们在生活中有时会遇到迷茫和困惑。这时候，我们应该静下心来，倾听内心的声音，感受自己的情感和内心的渴望。通过这种方式，我们便能找到自己独特的方向和人生的意义。倾听内心的声音，不仅能让我们更好的了解自己，还能让我们学会从心底中去领悟生活的真谛，让我们在困难的道路上行走得更加坚定。

第五段：热爱生活，不断与生活对话。

生活是如此丰富而多彩，不断地与生活对话，让我们深刻领悟到生命的真谛。我们要积极地投入到这个世界中，把握每一秒的时光，与亲人和朋友一起分享生活、学习和成长。在对话中，我们能够交流自己的想法和构思，不断挑战自己，发现生活中的美好和快乐。与生活对话，让我们在生命中有更多的认识和收获。

生活是美好而又短暂的，我们应当学会写下生活心得体会，感受生命的丰富和美好。感受每一份温暖和感动，才能够更好的理解人生的意义，探寻到生命的闪光点。生活，是一种美好的艺术，我们应当好好的演绎它，写下属于我们的精彩篇章。

**生活心得体会感悟篇十七**

假如说人一辈子是一本书，那么，军训的日子便是书中漂亮的彩页；假如说人一辈子是一台戏，那么，军训的日子便是戏中精彩的一幕；假如说人一辈子是一幅画，那么，军训的日子便是画中夺目的颜色。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回顾却是永恒的。军训后睡了一具长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，突然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感受的时候悄但是逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，别带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，差不多结束了。很累，而且有酸酸的感受。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回顾。

事实上我觉得军训几天，我们学到的别仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的`意识，一种遵守纪律的意识！事实上这些差不多太多太多，脚以让我们一生享用。

**生活心得体会感悟篇十八**

作为一个人，我们每个人都会经历各种各样的人生阶段。在这个过程中，我们会学到很多东西，积累很多生活的心得和体会。这些心得和体会，不仅仅是我们个人的经历，还可以成为我们人生道路上的指南。在我的生活中，我也积累了一些心得和体会。

第一段：

在生活中，最重要的就是保持积极的心态。人生不如意事十有八九，很多情况下，我们会遇到各种各样的困难和挫折。然而，唯一能帮助我们摆脱困境的就是积极的心态。我曾经遇到过很多不顺心的事情，但是我从不沉迷于过去的失败和不如意。相反，我总是试图找出解决问题的办法。而正是因为这种积极的心态，让我能够积极地面对生活中的挑战，从而克服困难。

第二段：

另外一个我在生活中学到的重要的心得体会就是真诚和善良的重要性。在这个充满竞争和攀比的社会中，很多人看重的是表面的名利和利益。然而，我发现，只有真诚和善良才能赢得他人的信任和友谊。我始终相信，善良是人类共同的美德，同时也是建立良好人际关系的基础。当我们对身边的人保持真诚和善良时，我们感受到的不仅是别人对我们的好感和友善，更是自己内心的平静和满足。

第三段：

学会感恩是我生活中的又一重要心得体会。在这个物质极大丰富但情感贫乏的时代里，很多人都在追求所谓的“更多”。然而，我发现，真正带给我内心满足和幸福的并不是财富和物质，而是对生活中的一切表示感激和满足。无论是一杯清水、一顿简单的饭菜，还是一次微笑和问候，我都深深地感激。学会感恩，让我明白了生活中的快乐与满足并不需要去追求更多，而是在于体验和珍惜当下的美好。

第四段：

在生活中，我还学到了不放弃的重要性。生活中，我们很难一帆风顺，很多时候我们会面临挑战和困难。这时，不放弃是摆在我们面前的最好选择。我曾经遇到过很多困难和挫折，但是我从不轻易放弃。无论遇到多大的阻碍，我都坚定地相信自己能够克服。通过不断努力和坚持，我逐渐走出了困境，取得了成功。这让我明白了只要有决心和勇气，我们就能够战胜困难，实现自己的梦想。

第五段：

总结我的生活心得体会，我认为我们应该始终保持积极的心态，以真诚和善良的态度待人，学会感恩并且不放弃。这些都是建立美好人生的基石，也是成就个人成功的关键。通过这些心得体会，我更加坚信只要我们具备这样的品质，我们就能够在生活中获得内心的满足和幸福。

总结：

通过我的生活经历，我深深地认识到了积极心态、真诚善良、学会感恩以及不放弃的重要性。这些心得体会是我在生活中积累的财富，也是我今后生活道路上的指南。我相信，只要我们牢记这些心得体会，并且用心去践行，我们将能够享受到更加充实丰富的人生。

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！