

个人跑步心得体会 名人讲座心得体会 (实用7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

个人跑步心得体会篇一

最近一直在看于丹教授的《论语》心得，首先想要说的是，这是一本非常好的书。

《论语》是孔夫子及其弟子人生经验和智慧的高度浓缩，其中许多经典的词句我们都耳熟能详，而于丹教授对《论语》的解读给了我们耳目一新的感觉。于丹用她深厚的学识、娴熟的口才和独到的体会，让我们穿越时间的隧道，身临夫子教导的场景，体悟经典的平凡智慧，朴素而温暖。

这本书谈的是关于心态的话题，书中反复出现的词语是诸如淡定、平静、坦然之类。反复提及的观点是：孔子告诉我们的做人标准，不是苛责外在世界，而是把有限的时间、精力，用来“苛责”内心。她说我们无法左右外面的世界，因此只能让内心的选择能力更强大。但是，外面的世界总是在被人左右的，当一个生活在总被人随意左右的世界里的人，并且还要不断调整自己的内心的时候，这可能会快乐吗？适应和面对社会是必须的，不适应社会的内心必然是不快乐的，但是，苛责内心决不是适应的方式。心理学讲拥有健康和积极的心态，所强调的是我们要能够从各种不同生存状态中从不同的角度寻找到能够让我有足够的生存勇气和快乐体验的一种积极的'人生观。

于丹教授的《论语心得》是从天地人之道说起的。从盘古开天地这种变化最终达到的一个境界，叫做“神于天，圣于地”，她说：这六个字其实是中国人的理想人格：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障碍；又有脚踏实地的能力，能够在这个大地上去进行他行为的拓展。……理想主义与现实主义就是我们的天和地。有了这样一个大的宇宙观，再将心灵之道、处世之道、君子之道、朋友之道娓娓道来，全方位地解读了孔子及论语的思想以及这种思想对于现代人、普通人及现代社会的需要。

我们从小接受的就是儒家的“仁，义，礼，智，信”的伦理教育，从孔融三岁让梨的尊礼，守礼，到范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”忧患意识，无不显示着儒家学说对国民成长过程中千丝万缕的渗透。几千年来世人仍愿意尊奉孔子，把他的话作为座右铭，作为修身养性的准则，我想这与孔子的“直道而事人，何往而不做黜！”的思想有着密切的关系。

《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。品味人生，修身养性，其目的正是要在愉快地生活中度好这一轮回。淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，将自己的情感和生命融入自然状态，这样才无愧与祖先，也才能如孔夫子教导我们快乐地生活的秘诀那样，去找到你内心的安宁。

个人跑步心得体会篇二

“愈使我痛苦的就愈让我喜欢。”——米开朗琪罗

“我哭泣，我痛苦，我只是欲求真理”——托尔斯泰

“一个不幸的人，贫穷、残废、孤独，由痛苦造成的人，世界不给他欢乐，他却创造了欢乐来给予世界；他用他的苦难

来铸成欢乐，好似他用那句豪语来说明的——那是可以总结他的一生，可以成为一切英勇心灵的箴言：用痛苦换来欢迎。”确实，“用痛苦换来欢乐”正是罗曼·罗兰追踪贝多芬一生命运的视野，这句话构成了《贝多芬传》内在的紧张和扣人心弦的思想魅力之所在。生命的沸腾掀起了音乐的终曲。贝多芬渴望幸福；他不愿相信自己的不幸是不可医治的：他渴望治愈，他渴求爱情；他充满着希望。

其实它一直在阐述一个道理！一个宿命最终还是结束在一个人质地坚硬的生命中！

个人跑步心得体会篇三

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”天，阴沉一片，下了几天的雨仍旧不肯停。

一个人静静地趴在窗边，耳边想着一首首动听的乐曲，“给我翅膀，让我可以翱翔，给我力量，是你让我变坚强……”望着窗外的毛毛细雨与那挺拔的竹，不禁让我想起了《名人传》中的主角。

曾经的我多次抱怨，老天为何对我如此不公平？可现在想想，老天是无法让每个人都公平的，如同《名人传》中的贝多芬、米开朗琪罗、托尔斯泰一样。贝多芬是读完《名人传》后一位让我从心底肃然起敬的人物。他有着一颗执着的心，凭借着坚定的信念，创造了震撼人心的交响乐。从小学到初中，我虽然了解到贝多芬追梦之路的执著，但我却从不知面对双耳失聪的现实打击，贝多芬是如何坚持的，也许现在我才渐渐地懂了：他有着一颗从未放弃过理想的心。贝多芬经历磨难，所以取得成功。但我呢？面对每次考试的失利，就完全沉浸在自己的世界里，不懂得去努力。

“考这么差呀，怎么会这样呢？”“我也不知道，我努力了。”这是最常见的对话，也是我最不喜欢听到的对话，虽

然读书很重要，但是没有目标的读书还是如平常一样。读书有目标，且要努力去完成。

贝多芬的不懈追求，最终取得了成功，因为他说过：“谁也无法战胜我，我要死死扼住命运的咽喉。”他扼住了命运的咽喉，他成功了。

谁也无法让自己的人生没有坎坷与磨难，现在我要把磨难当成最好的礼物，磨难也许会让我在追求理想的道路上_越勇。

贝多芬的人生告诉我，没有经历风雨，怎能见彩虹？

“这一天，我开始仰望星空发现，星并不远，梦并不远，只要你踮起脚尖。”理想离我并不远，只要努力，成功近在眼前。

个人跑步心得体会篇四

因为下学期的名著欣赏中有名人传这篇文章，所以暑假里我从图书馆里借了一本当作预习。看完这本书我觉得感触颇多。

《名人传》写的是贝多芬，米开朗基罗和托尔斯泰这些名人的故事，他们之所以能成为名人，是因为他们经历了各种的磨难却没有向命运屈服。这也告诉了我们一个道理：任何成功都要经历一定的艰难和挫折，只有这样，你的命运和人生才能得到最好锤炼！

书中的三位主人公都经受过大大小小的磨难，但他们坚持过来了，所以他们是伟人，是值得我们崇拜的人。想想看，我们能否经受得起这些磨难呢。恐怕不能。

在他们中，我最佩服的是贝多芬，他出身贫寒，却坚强的活着，他没有一个朋友，却与音乐为伴，创造出不朽的传世之

作。但命运又一次捉弄了他，让他早早的听不见任何声音，这对于他是应该多么大的打击呀。但他并未屈服，最终战胜了疾病和痛苦，登上了人生的巅峰。他改变了自己的命运，并且震惊了整个世界，他是我们人类的骄傲。

听，心灵在歌唱，看，世界在为你旋转。

你，出身贫寒，一生坎坷不平，却勇敢的为音乐而奋斗，与命运抗争。作为音乐家的你，却失去了倾听世界的机会，只能在一片无声的世界里挣扎，挣扎着要逃出命运的束缚。活着虽然痛苦，你却创作出不朽的传世之作，战胜了命运，战胜了疾病，战胜了困难，攀登上人生的高峰。

你说过：“上帝的意志，我自己的命运，无论是如何悲苦和可怕，我都能有勇气承受。”你那双“闪烁着神奇的力量”的眼睛，在这一片无声的世界中探寻真理，你那双虽失聪的双耳，在这对于你来说是一片黑暗的世界里倾听着自己心灵的声音，你那双灵巧而又结实的大手，在命运的陡崖上攀登，你相信着总有这么一天，你总会爬上顶峰！

你让我们懂得为何要与命运抗争，因为我们还有理想，还有那个未实现的梦！

你让我们懂得如何在挫折中坚持，“用苦痛换来欢乐”，你的话语将深深印在我们心上。

你让我们懂得什么才是最美好的事业，那就是创造欢乐，把欢乐带给人间。

你让我们懂得什么是最美的音乐，学会倾听心灵的声音，学会寻找自己真实的梦想，再把梦想谱成音乐，那就是心灵的歌唱，我们要把这最美的音乐，在世人面前演奏，因为有梦想，世界为我而旋转！

米开朗琪罗，托尔斯泰，不一样的人，一样的梦；不一样的遭遇，一样的理想；不一样的挫折，一样的坚持；不一样的命运，却同为命运而抗争。虽出身富贵，却不甘过庸俗的一生，要通过造福人类来体现自己生命的价值。

坚守自己的梦想，勇敢与命运抗争，倾听心灵的声音，幸福就产生在奋斗之中。

翻开这本《名人传》，我听到了自己心灵的声音。这本书可以使以后遇到困难时更加坚定自己，并且非常好地印证了一句中国人的古训：古今之成大事业者，非惟有超世之才，亦必有坚韧不屈。

个人跑步心得体会篇五

一本本的读物，总是围绕在我们的身边。有《伊索寓言》、《西游记》、《红楼梦》等不同种类的书本。当然，从中受到的体会、感悟也是截然不同的。这些书仿佛是支撑我在学习中走下去的支柱。在这次“读课外书”的作业中，其中一本书则令我震撼无比，心灵也受到了前所未有的撞击。它就是法国的作家罗曼·罗兰写的《名人传》。作者没有一般性的追溯他们的创造历程，而是抓住他们在各自领域的艺术家的共同之处，着重刻画了他们追求真善美而长期忍受苦难的心路历程。

在这里，贝多芬作为一个音乐大师，却遭受了最悲剧的事情，听力开始一天一天的下降，内脏也被巨大的疼痛所折磨。但这毫不泯灭贝多芬追求幸福的希望。可这个希望也成为了泡沫，希望再次破灭，他心爱的女人嫁给了一个伯爵。这个噩耗严重的打击了贝多芬的心，使他不等不承受心灵的痛苦，这也加剧了贝多芬的病情。然而幸福也降临到了他的身边。他与爱着他的姑娘订了婚。但不久婚约解除了，贝多芬再次陷入了孤独之中。从此他把全部的精神投入到创作中。仿佛

所有的困难都不能使它停止前进，放弃自己钟爱的事业。

米开朗琪罗是雕塑和绘画的天才。他似乎比贝多芬幸运，他出生在一个有声望的家庭中，无残疾也不贫穷。但他的心灵却是无比的痛苦，他无妻无女，不曾感受家庭的温暖，他的国家也多灾多难，外族入侵，人民受苦，自己的作品毁于战乱。他人身几乎没有自由，终身为教皇们忙碌。他的本性是高傲的，为了维护尊严，他也曾与教皇抗争，但由于被形势所逼，一次又一次的向权力屈服。由于无法摆脱教皇们的权利辖制，使他的作品不能如期完成。虽然他有缺点，但他的艺术是伟大的，在他的作品中，彰显出他伟大的品性。

托尔斯泰应该是较以上两位人物最幸运的人。他出身名门贵族，有幸福的家庭，有很高的文学天赋，但他追求“生命的真谛”，他为自己不劳而获而感到羞耻。他敢于挑战一切，对沙皇的批判也毫不留情。他说彼得大帝是酒鬼，就连莎士比亚也被他贬得一文不值。由于他的思想主张没有现实的意义，然而也没有追随者，所以他是思想孤独者。作为文学家的他是伟大的，他的作品展现了俄罗斯近代历史的宏大画面。

正如翻译家傅雷所总结：你只要打开罗曼·罗兰的《名人传》，生命的烈火就会扑面而来。

个人跑步心得体会篇六

读了这部《名人传》后，他给了我很大的启发，他启发了我如何在困难的环境中去抵抗，去战胜它。

罗曼·罗兰是这本书的作者，他是20世纪上半叶法国著名的人道主义作家。他创作这20世纪之交的欧洲是一个骚动不安、弥漫着腐败风气的社会，是一个需要伟人的社会。

这部《名人传》叙述贝多芬、米开朗琪罗和托尔斯泰的苦难和坎坷的一生，赞美他们的高尚品格和顽强奋斗的精神。

德国音乐家贝多芬、意大利画家和雕塑家米开朗琪罗、俄国作家列夫·托尔斯泰，尽管他们的事业不同，贡献不同，所处的时代和国家也不同，但都是各自领域里的伟人。他们在肉体和精神上经历了人生的种种磨难，却为创造不朽的杰作贡献了毕生的精力。

自古以来，传记几乎都是记载名人的丰功伟绩，而《名人传》却使我们看到了他们和常人一样有他们痛苦、挣扎和矛盾。罗曼·罗兰指出认识那个是艰苦的，生活里充满了贫困、忧虑、孤独和辛劳，人们却比此隔膜，不懂的互相安慰，所以他写作《名人传》，要把伟大的心灵献给受苦受难的人们，使他们得到安慰和鼓舞。

这就是非比寻常的《名人传》。

个人跑步心得体会篇七

一天，张老师安排一些同学出黑板报，我被选中了。我高兴极了，我早就盼望着能为班级出一次黑板报。

开始画黑板报了。首先就是擦黑板，我和其他几个人先把抹布拧干，站到桌子上，往黑板上一擦，字没擦掉。我们惊讶得吐出了舌头，这是入木三分啊。字真的有那么牢？我又擦了一竖，还是没擦掉。我就不信邪了，便左一横右一竖，一连使劲擦了好几个“十”字。结果把我累得额头上都渗出密密的汗珠，可黑板上，还是留下了淡淡的印记。没办法，再用水洗，擦了好半天，终于把黑板擦干净了。我已经累得快瘫坐在地上了。

第二步更吃力——画黑板报。我比较矮，只能帮点小忙。我这儿看了看，那儿瞧了瞧，终于盼来了一声：“田万青，过来帮忙。”我一看，原来是桂艺嘉，我急匆匆地跑过去。“来，你把这几朵花骨朵儿画上。”桂艺嘉对我说完，就去画气球了。我看了看，拿起粉笔一笔一画地画了起来。

这用粉笔画画，还真的不一样，笔头粗，不好控制。你瞧，画出的花骨朵儿，东倒西歪的，有的大，有的小，有的粗，有的细，一点儿也不好看。唉，真不知道该怎么向桂艺嘉交代。

“田万青，过来帮忙。”又有一个人叫我。我朝那个方向跑去，是夏肇铠。他已经把书柜画好了，要我把书柜上的书画上。好吧，画书应该是简单多了。我先画了几本直靠在书柜上的书，画的不够直，擦了重画；再画，还是画的不够直；再擦，再画。最后擦了好几次，才把书画好了。再添上一些填充物，但填充物该画什么呢？“就画一些文具吧。”我自言自语道，我先画了一支铅笔，不太好看，擦了重画。又画了一把尺子，这次总算画的有模有样了。十分钟过去了，我终于把填充物画完了，书柜大功告成。

此时，其他几个人也画好了黑板报。整个黑板报虽然不是很好看，但是看着大家齐心协力画好的黑板报，心里就像吃了蜜一样，甜滋滋的。