

# 2023年人生当自强高中 人生感悟停止抱怨做一个独立自强的人(模板9篇)

环保是一个综合性的概念，包括节约资源、减少污染、提升环境质量等多方面内容。采用清洁能源和低碳技术是实现环保目标的重要途径。下面是一篇关于环保工作的典型总结，从政府、企业和个人三个维度分析了工作的进展和影响。

## 人生当自强高中篇一

这个世界上的人太多，爱太少，苦难忍，钱难赚，很多人都觉得活得累，于是抱怨变成了最方便的出气方式。但抱怨除了眼前的短利以外，很多时候不但不解决问题，还会使问题恶化。如果抱怨上了瘾，不但人见人厌，自己也整天不耐烦。

艾立克森听罢双方滔若江河的抱怨，说了一句话：“你们当初结婚的目的就是为了这无休无止的争吵抱怨吗？”那对夫妻听了顿时无语。据说后来重新恩爱似蜜。

有种人“宽于律己，严以待人”，任何事都是别人的错，其实那是自恋主义者的表现。因为一切以自己为中心，所以任何不利自己的东西都是他抱怨的对象。

抱怨是人性中的一种自我防卫机制，要完全断绝的确很难。如果你觉得自己根本无法做到停止抱怨，那么至少应该在抱怨的时候提醒自己，这个抱怨只是暂时的出气宣泄，可做心灵的麻醉剂，但绝不是心灵的解救方。一个真正超越红尘琐碎的开悟者，第一要达成的境界就是停止抱怨。面对一切的理解、攻击、诋毁、赞誉、过奖，开悟者都能做到以开放的心坦然承受。如果你能做到完全不抱怨，平平常常担起自己的责任，那么你的人生境界就非常不简单了。

## 人生当自强高中篇二

当我翻开加拿大作家蒙哥马利写的《绿山墙的安妮》时，仿佛自己就置身在生机勃勃的爱德华王子岛的绿山墙农舍中，那儿百花齐放，香气沁人。午后的温暖阳光洒在院子里，一片金灿灿。

一阵清脆的歌声从远处传来，随后映入眼帘的是一个活泼的女孩，她就是本书的主人公——安妮。她是个被领养的孤儿，她那大大眼睛闪着喜悦的光芒，那挺拔的鼻子让她显得与众不同。可最令她懊恼的是那满脸的雀斑和两根胡萝卜似的粗粗的红辫子。起初，她的养父母是打算领一个男孩而不是女孩的，但她用自己的真诚得到了家人和邻居的喜爱。

安妮有着不服输的精神，让我很佩服。她经过自己不懈的努力，在两百多号人中脱颖而出，以优异的成绩考上了女王学校。这需要多大的努力呀！在考试后的饭店音乐会上，安妮看到职业朗诵家比自己的朗诵好上百倍，便无法走上台去。但她很快克服了自己的怯场，勇敢地走上台，用自己精彩的朗诵，获得了掌声。这需要多大的勇气！

安妮还是个孝顺的孩子。当她得知自己的养母因为眼睛不好，无法干活而准备卖掉绿山墙时，她放弃了自己去雷蒙的机会，留下来陪她，照顾她。

安妮的故事给了我很大的感触：从逆境中寻找希望，勇敢面对一切，纵使脚下的路越走越窄，只要有希望，一路也会有恬静的`幸福之花开放。

是啊，任何东西也无法夺走希望的权利，一切总有峰回路转时！

## 人生当自强高中篇三

1. 不要不情愿地工作，不情愿，就一定没热情，没激情，没动力，就不会用心……那么，自然，在工作时，你就不会穷尽智力。做不穷尽智力的工作，就是浪费生命。
2. 做事，应适当考虑。比如，为何做，值不值得做，是否必须做，不做不可？这样，你一旦开始做的时候，就会全身心投入，而不再为一些鸡毛蒜皮的事情，一次次打断工作，也不会出现徒有忙碌而无进展的情况了。
3. 在工作中，千万不要喋喋不休，也不要没完没了地抱怨，这些都是把事做糟，或者失败的先兆。
4. 学会享受并爱上自己的工作吧，这样，你就会快乐，并且知足。如果每天做工作而没有丝毫快乐，没有一点满足感，那才是人生大损失。想想看，几十年后，当你垂垂老矣，只剩下回忆的时候，你想起来的竟然不是快乐、牢骚满腹，而不是快乐和享受快乐时的满足，是件多赔本、多划不来的生意。
5. 我认为，人生有两个基点支撑：家庭与工作。如果一个人对工作总是不满意，不断抱怨，牢骚满腹，得过且过，能混则混，那么，他无法拥有欢乐富足的人生，很正常。因为，是他自己，主动放弃，或者毁掉了一半的人生。反之，对家庭，也是。
6. 要学会尊重别人的意见，无论他的意见可取，还是不可取；无论他的身份和职位高，还是低。这其实体现了我们是否理性，做事草不草率。如果能做得到，能不囿于他的身份和职位、态度和言辞而倾听和判断时，我们就会显得成熟、友善，并有亲和力。
7. 要学会生存在现实中，学会理解现状，即使他确实不符合我们的理想，不能令自己满意。毕竟，我们已生活其中，

我们现在不能，未来也无法切掉现在拥有的这段。我们能做的，是尝试从此刻开始，改进它，改变它，努力让其向好的方向，或者我们期望的方向发展。这才叫正视现实。也只有这样，才不浪费生命。

8. 无论何时，对自我的教育，要不吝钱财。很多人打小见到父母对自己的教育不吝钱财，自己有了子女后，对自己的子女不吝钱财，却恰恰忘了，对自己的教育，也应该不吝钱财。实际上，从自己开始叛逆，能独立思考开始，或者离开父母，自己独自生存开始，我们也就开始了自己对自己教育的过程。如果这个过程中自己不愿意付出心血，又不愿意在自我教育上投入钱财，那么，发展不好，关键时候，才疏学浅，无力胜任新工作，也就不应该有怨言。

10. 我写的东西不多，也没有多少读者，但对自己，我仍然有相对严格的要求，那就是：不写哗众取宠的文字，不写无病呻吟的东西，不写鼓动和诱惑别人的言辞，学习和追求用朴素的语言表达。虽然很难，但我一直在努力。

11. 在工作中，其实有些困惑，有些难题，我们只需要一点点的提醒，或者鼓励就够了。所以，在工作中，碰到需要帮助的同事时，千万不要做繁琐、自以为是的劝诫，也不要因为帮了人家一把，非要在别人面前展示和显露一把自己的训练有素。所谓术业有专攻，在其它事情上，他们可能比我们做得更优秀。

12. 在工作中，冲突和矛盾总是难免的。有时会发生争吵、争执、争斗乃至斗争，其实也难免。但不管以前发生过怎样的事，只要是我的同事，他主动表现出来和解或和好的意愿，我愿意和解。

13. 在工作中，要学会对自己锁定的目标坚定不移。否则，遇到困难，只要有机会，有退路，我们就会本能地尝试绕过，或者退却。只有瞄着目标不放，我们才会穷尽全力推翻，或

者跨越那些障碍。我跟一些在某领域做得成功，或者有一定成就的人聊天，无论他们的气质和脾气多么的不同，但在这一点上，都很相似。

14. 无论是阅读东西，还是学东西，或者不得不去面对自己没有知识积累和经验的难题，都不能仅仅只停留在表面，对付了事。因为，这些经验、知识乃至解决它们的能力技巧，骨子里，其实是相通的，敷衍了这次，下次就得从头再来一次，是一种更加浪费时间和生命的行为。

15. 理性是唯一正确的技巧和态度。面对一些事情，一些难题，一些需要的决策，无论自己当时多么的兴奋和狂热，决定的时候一定要有理性。就我的经验而言，错，大多是不假思索的时候犯的，理性思考的时候，很少犯错。

16. 对那些不假思索就喜欢发表意见的人，或者说话和表达粗疏，欠缺义理的人，我以前会嘲笑，或者态度粗暴地回绝和反击。但现在，我开始渐渐学会了容忍。因为，随着年龄渐长，我越来越多发现，以前我自以为独特、高明的见解，其实跟现在我眼里的他们一样粗疏和没有逻辑。我们，都是这样成长过来的。

17. 对同事，无论何时，都不要预设立场。即使那些看起来不面善，也未曾深交过的同事，也要抱有善望。毕竟，在这个世界上，没有多少人是主动大奸，或者大恶的，更何况是那些与我们有类似经历和理念，天天一起共事的同事们呢！

18. 学会尊重同事的工作及成绩，无论大小。以前，我与那些没有多少工作成绩，或者只做一些琐碎小事的同事沟通，总会心生鄙夷。工作了十多年之后，我才发现，我不曾超越过他们，也没有比他们更高明，其实，我每一个成绩的取得，都是建立在他们所做的基础之上的。

## 人生当自强高中篇四

记得刚到北京的时候，人生地不熟的，一切都让我感到不安和迷茫，我很想找个人诉说一下，于是每天都在朋友圈刷屏，诉说着自己的近况。其实大部分也都是些琐碎的小事情，比如今天连着过去五趟地铁都没能挤上去最终迟到了、这个月工资又不够花、在单位因为自己不懂无意中闹了个笑话……当时的状态也确实很差，每天都焦虑不安，只有不断地在朋友圈中说话，才能稍微缓解一下自己的不安。

刚开始还有朋友们关心几句，后来大家已经习惯了，渐渐回应的人越来越少。有一次情绪特别低落，就在朋友圈发了一条信息，大意就是说自己此时此刻心情很糟糕什么的。半夜的时候看到一条回复，有个多年的铁哥们说，快拉倒吧，这要是当年，会有人跟你推心置腹半天，现在大家都很忙，谁顾得上看你没事发牢骚呢。最初看到的这条回复的时候，我心里无比失落，在很长一段时间以后，我则深深体会到事实就是那铁哥们说的'那样。

她说，当然会有啊，怎么可能没有呢，只是无论多难都不会说出来，一个人默默承受罢了。你说出来给谁看呢？谁会在意呢？有什么用呢？无非是让大家看到你不堪的那一面，既然没有用那么我为何说出来呢？而且悲伤的情绪是会渲染和蔓延的，当你觉得自己特别苦逼的时候，千万别找人诉苦，而应该告诉自己，我很快乐，努力让自己笑起来，哪怕是皮笑肉不笑。只要肌肉牵动嘴角裂开来笑一笑，那你的情绪就会变得好一点。我每次感到难过的时候就会发一些自己特别快乐的状态，并非是给别人看，而是给自己看。

从那以后，我也开始学习她的方法，每当遇到困难的时候，不再去抱怨，而是让自己笑起来。当我觉得情绪低落，想在朋友圈抱怨的时候，就会想起她的话来，然后默默地把那些负能量的句子删掉，换上一张阳光灿烂的照片，配上轻松快乐的话发出去。过了一段时间以后，我发现我的心态真的发

生了改变，在遇到任何事情的时候不会再轻易去抱怨，而是默默去做好。即使实在觉得难过，也不会说出来，自己一个人静静就好。当你在抱怨的时候，有的人正在暗暗努力，他们所承受的压力，一点都不会比你少，直到有一天等你猛然惊醒的时候才发现，他们已经远远跑在了你的前面。

趁着一切都来得及，停止抱怨，做一个独立自强的人，成就全新的自己吧。在网上看到这段话，现在的自己就很难过。才来到一个陌生的城市，工作、感情都不太顺利。但我不会像以前那样找朋友诉说，抱怨。自己学会承受，发一些让自己高兴的状态，度过这段不开心的日子。加油吧！

## 人生当自强高中篇五

编者按：超强的大脑来自不断的强化训练，没有超强的意志力，细致的观察力，以及坚持不懈的精神，所以贵在努力。让我们来看看这篇超强的大脑来自强化训练。

妈，我们假期作业除了暑假作业，英语笔记，读书笔记，还有亲子共读呢，你也要写一篇作文的。女儿一进门，就放连珠炮。

我笑笑说：好啊，放假也不能太过放松，假期加强课外知识的补充，正好扩展一下你的视野。

嗯。女儿边答应边卸肩上的书包。刚放下书包，她就一改常态，嬉皮笑脸地：你说的，不能太过放松，说明还是要放松的，我就先放松下。说完一溜烟不见了踪影。

回想20xx年已经过去的大半年时光里，以爱好文学闻名，且已在不同的写作协会注册的我，竟然只顾着生活，只顾着专业知识和技能的提升，没写一篇新作，顿觉脸红心跳，惭愧不已。

一个雨天的傍晚，我随手拿起网购的《刻意练习》，喊来女儿一起阅读。我们读的是第2章《大脑的适应能力》的第一篇《伦敦出租车司机的大脑》。文中说，伦敦的主干道相互之间都形成奇怪的夹角，且单行道，环形交叉路和“断头路”随处可见……没有哪座城市可以像伦敦那样使gps系统陷入混乱，然而，伦敦的出租车司机却能以最高效的方式把游客载到想去的地方，哪怕游客对要去的地方报不出名字，他们也会根据游客的描述，准确地把他们送到目的地。

出租车司机的超强记忆令我和女儿很是吃惊。我们对视三秒，揭过一页，急忙寻找答案。

原来，这一切皆源于政府对出租车司机的苛刻要求。他们要求司机熟记以查令十字街为圆心的约9.6千米的半径范围内的区域，也就是说，所有街道，医院，外交机构，剧院，学校，建筑等，凡是游客可能到达的任何地点，都得掌握。

为了能当上伦敦的出租车司机，他们会花费数年时间，把伦敦的大街小巷全部熟记于心，并做好笔记。对于某些特定回合，候选者通常首先借助摩托车，实地走一遍各种可能的路线，搞清最短的路径，然后再实地探索这些线索的起点和终点附近地区。尽管他们做了许许多多的强化记忆，在考试的过程中，由于考官的出题模糊，他们仍会被淘汰多一半，而留下来的，必然把城市的角角落落已然熟记于心，他们的大脑就是一个可以移动的导航仪。

这一篇读完了，我的思想也像平静的水面被谁击了一枚石子，涟漪一圈连着一圈。我问女儿：看明白了吗？女儿点点头，说：当伦敦的出租车司机太不容易了！我说：可是仍然有那么多人做到了。我趁热打铁：你觉得他们的大脑强大不？强！女儿脱口而出。我说：冰冻三尺非一日之寒啊！超强的大脑来自不断的强化训练，没有超强的意志力，细致的观察力，以及坚持不懈的精神，这些就都不会有。



女儿豪气满满的说:我要向他们学习。

我拍拍女儿的肩膀，在心里对自己说，我也要向他们学习！

作者：任转玲

## 人生当自强高中篇六

“天行健，君子以自强不息”这是出自周朝(易经)中的一句话。意思是：天上的日夜星辰不分昼夜、永恒运动的，所以天是刚健的；人应该效法天，积极进娶永不停息。自古以来，自立自强就是中华民族的传统美德。她是流淌在中华民族文明血管中的生生不息的血液，成为中华民族精神的精髓。

古往今来，成就大事之人，都是自立自强的人。一个人只有不依赖别人，能够自立才能够走向自强；一个人只有自强不息，才能够做到坚韧不拔，不畏困难与挫折，才能够做到志存高远！

被誉为中国的保尔柯察金的张海迪，她5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧沉沦，她说：“我像颗流星，要把光留给人间。”她怀着这样的理想，努力地学习和工作，最终熟练地掌握了几门外语，并用高超的针灸技术为别人治玻她用非凡的毅力，唱出了一首生命的赞歌。

感动中国的洪战辉，人们从他身上看到了自强自立的坚韧品格。洪战辉的父亲是间歇性精神病人，不堪生活重负的母亲离家出走，面对年幼的弟弟和嗷嗷待哺的妹妹，这名年仅12岁的少年勇敢地挑起了家庭的重担。艰难困苦并没有压弯他稚嫩的脊梁，反而砥砺他乐观坚强地面对生活，不但自己考

上了大学，还把“拣来”的妹妹养大，送进学校读书。尽管生活拮据，洪战辉却从来没有申请过特困补助，还多次婉拒好心人的捐款。在他看来，“一个人自立、自强才是最重要的。”

海伦·凯勒，一个集盲、聋、哑于一身的残疾人，用毅力之光趋散了生命的黑暗，她的名字已成为坚强意志的象征。

当我们在被他们的事迹感动的同时，也引发了深深的思考。我们当代青少年应该怎样自立自强呢？现在，我们很多同学是独生子女，在家庭里享受着父母亲人特殊的保护和关爱，缺乏基本的生活自理能力，许多事情由家长一手代办、包办，成了衣来伸手、饭来张口的“小公主、小皇帝”，生活上依靠父母照料，学习上不自觉、怕困难。自立，意味着我们要学会合理地安排自己的日常生活；意味着我们要长大成人，离开父母的呵护，独立生活；意味着要靠自己的力量，创造生活。自强，意味着自力更生、奋发图强；意味着在困难面前知难而进，顽强拼搏。

人生的道路曲曲折折，在以后的日子里，在我们面前的也许是困难与逆境，也许是富贵与甜美。困难就像恶魔，你越是害怕它，它越是张牙舞爪，但困难更像是一块试金石，如果你是一块真金，经过一次次的锤打和考验，你就会变得更加坚强和金光闪闪！作为当代的青少年，我们需要挑战困难，用微笑面对困难，让我们经受磨练，学会自立自强，让自强不息的意志伴随我们走向辉煌！永不退缩，你——终究会成为人生道路上的强者！

## 人生当自强高中篇七

教学内容

第2课时

主备教师

复备教师

授课班级

教学目标

情感、态度和价值观

感受自强对一个人的成长具有的巨大作用，初步培养自强的生活态度，做一个自强的人。

能力目标

能对比分析自强与自暴自弃，形成辨别是非的能力。

知识目标

懂得自强的含义、表现和作用。

重点

自强的意义是本框的重点。

难点

远离自弃，走向自强是本框的教学难点。

教法

尝试教学法，合作探究法

教具

教学过程

教学内容设计

学 生 活 动

二次备课

教学内容设计

学 生 活 动

二次备课

一、知识回顾

1、如何培养自立能力？

二、导入新课

导入□20xx感动中国：《带着妹妹上大学》洪战辉

颁奖词：当他还是一个孩子的时候，就对另一个更弱小的孩子担起了责任，就要撑起困境中的家庭，就要学会友善，勇敢和坚强，生活让他过早地开始收获，他由此从男孩开始变成了苦难打不倒的男子汉。在贫困中求学，在艰辛中自强。今天他看起来依然文弱，但是在精神上，他从来是强者。他就是带着妹妹上大学的洪战辉。洪战辉的事迹让我们知道自强应当从少年开始。

三、出示学习目标

1、理解自强的含义。

2、了解自强的表现和作用。

3、明白自强应从少年开始。

#### 四、出示尝试题

1、自强的含义。

2、自强的表现，

3、自强的意义。

4、自强与成功的关系。

5、自暴自弃的含义，表现及后果。

#### 五、合作研讨

##### 任务一 自强，进取的动力

活动一：阅读教材47页的情景材料，合作探究以下问题：

小涛每天都要忍受疾病的痛苦，却在各方面都取得那么大的成绩，靠的是什么呢？

归纳总结：1、自强的含义。

2、自强应该从（ ）做起。

活动二：阅读教材48页的材料，合作探究以下问题：

(1) 自己、同学和家人有哪些自强的表现？

(2) 选择最重要的一条填写在下表中。

归纳总结：1、自强对个人成长的作用。

2、（ ）是中华民族几千年来熔铸成的民族精神。

任务二 自强，通向成功的阶梯

活动三：阅读教材49页的材料，思考后回答：自强与成功的关系。

活动四：阅读教材50页的寓言，合作探究以下问题：

这则寓言说明了什么？

六、当堂记忆：

1、自强的意义。

七、小结

天行健，君子以自强不息。生活不会抛弃每一个有希望并为之不懈奋斗、不断追求的人。我们是祖国的希望，像早晨八九点钟的太阳，刚刚踏上人生的征程。为了祖国、为了家庭、为了自己，我们要自强，不要自弃，从少年开始就要自强。学生自己总结所学内容，所获感受：生活中培养自强的生活态度，做一个自强的中学生。

八、当堂检测

练习册

抢答

学生聆听

共同学习

学生自学课本，小组讨论尝试解决。

阅读课本第47页的情景材料，相互交流后回答。

阅读课本第48页的情景材料，相互交流后回答。

读课文49页的材料后活动探究，小组讨论。

学生背诵

作业

尝试题1、2、3、5、

板书设计

人生自强少年始

一、自强，进取的动力

1、自强的含义

2、自强的表现

二、自强，通向成功的阶梯

1、自强的意义

2、自弃与自强的对立关系

## 人生当自强高中篇八

翻开《长袜子皮皮》这本书，是一份欣喜，因为我收获了欢乐的童趣。合上这本书，是一份感悟，感悟这令人受益匪浅的四个字：独立人生。

若是尚未阅读过此书的人恐怕怎么也不会想到，一个十来岁

的小女孩竟独自一人住在一个陌生的小镇上，并在这里结交了许多朋友，开始了新的生活。她为人幽默风趣而不失严肃，单纯天真而不失智慧。平时干什么事情都大大咧咧，办事却严谨认真，一丝不苟，常常让人赞叹不已。

当看到皮皮过生日时，她自己亲手做了一桌美味佳肴，我呆住了，因为我连最简单的`煎荷包蛋都不会；当皮皮搬进新家独自生活时，我又呆住了，皮皮竟自己搬家，而我连最简单的家务都一窍不通；当皮皮被困在孤岛上自己逃生时，我彻底呆住了，要是我，我会嚎啕大叫，悲痛欲绝，而皮皮却不放弃，不退缩，努力寻找机会，终于在一片迷茫中找到了希望。

皮皮从始至终一直表现出一份特有的坚强，一份特有的独立。可我这个21世纪的“小太阳”，过着饭来张口、衣来伸手的日子。与皮皮相比，我是那么的渺小，那么的不懂事。太阳本应该光芒四射，普照大地，而我却少了最耀眼的那一道光芒——独立。

## 人生当自强高中篇九

《周易》中曾写道：“天行健，君子以自强不息。”品德高尚的君子不会因挫折与困难就止步不前，而是会迎难而上，面对挑战，直至战胜它！

自强让我们遇上成功！男子汉自强不息、顶天立地是中华传统，就算有再大的挫折，我们也要有李白“乘风破浪会有时，直挂云帆济苍海”的雄心；要有曹操“老骥伏枥，志在千里”的报负！

周杰伦是亚洲著名的流行弹唱人，如果你从事教育事业，那你一定很熟悉，因为你的学生都听过他的歌。他从四岁练习钢琴，长大后一次偶然的机会让他有了自己的录音房，不足十平方米的昏暗光线的小屋，孕育了一个天王的心。星星之火



可以燎原，当公司总经理在他面前将他的乐谱撕掉扔进废纸筒中时，他没有气馁，而是坚持每周一首新歌让经理过目。就是凭着这股自强不息的精神，让周杰伦从“一介书生”变成“流行天王”，获得了人生的成功！

自强为我们的人生上色。鲁迅曾说过：必须敢于正视，这才渴望敢想、敢说、敢做、敢当。我认为这也是自强的表现，我们要敢于面对自己的缺点、问题，强大武装自己，我们才能向梦想进发！

前nba球星科比是一个因自强而胜利的例子。从菜鸟到传奇他是怎么做到的？刚入联盟，18岁的科比有着过人的天赋，青葱的年龄却有着远大的抱负。初进联盟的他还不会投三分球，主要以两分为主，很多时候只能在板凳上观摩，技术一直没有突破的他下定决心，要超过乔丹成为美国最伟大的球员，于是有了“凌晨四点的洛杉矶”的佳话，当别人还在睡梦中，而科比已经在给自己加练了。终于，自强不息的精神使科比到达巅峰：连续六场五十+，单场八十一分……各项记录被科比刷新着，终于有一天，严重的伤病使他被迫退出一段时间，他的跟腱断裂，可这是运动员的噩梦！

科比曾说过“那段时间心里非常难受，像掉入了深渊，终日无光”，是沉沦还是自强，是灭亡还是生存，都在那一瞬。君子以自强不息，三年零六个月，他以一句简短的话语宣告“王者归来”，续写传奇！在那一刻，我被那自强不息、不屈命运的精神所折服，人们称这种精神为“曼巴精神”。

自强的经历往往是痛苦的，但在乌黑的森林中总会有晨光点缀大地的那一瞬，能否看见光，取决于你如何度过黑！

作者：张天泽

公众号：中小学作文精选