

2023年大学生就业创业感悟 大学生就业创业论文(模板6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

大学生就业创业感悟篇一

目前国家的政策逐步调整，大学仍旧在扩招，导致每年毕业的大学生数量逐步增加，就而言，高校毕业生人数高达727万人，可想而知，在当前的形势下，大学生就业问题是多么的严峻。虽然我国社会主义市场经济体制在不断地完善，各种教育制度也在进行深化改革，但是大学生就业问题仍然是值得关注的热点，也有不少毕业生走上了创业之路，但是前路迷茫，十分困难。本文就大学生就业创业的现状进行介绍，分析其中存在的问题，并提出相应的对策，希望对促进大学毕业生及时就业有所帮助。

关键词

大学生就业创业对策

1大学生就业创业的现状

1.1大学生就业现状

通过对部分学生的走访调查，我们不难发现目前大部分大学生对自己毕业后的出路十分迷茫，不知道自己该何去何从，不同院校、不同专业的毕业生对自己毕业后的去向也是做出了不同的选择。调查显示，近年来理工科毕业生的就业状况

比较理想，大多数理工科毕业生选择去企业从事技术研发的工作。相比而言，文科毕业生的就业状况不甚理想，选择就业的毕业生大多通过考试进入政府机关或者事业单位。

就专业而言，目前一些人才紧缺专业，如计算机、通讯电子、土建、机械自动化、医药和师范类等毕业生就业率高，毕业生供不应求。而对于长线专业如哲学、社会学、经济学、法学等专业的毕业生需求较少，毕业生就业比较困难。

从地区来看，北上广等发达地区人才较为饱和，就业竞争激烈，而中西部地区虽然有较大的用人需求，但是其工作和生活条件比较艰苦，往往招不到合适的人才，于是就出现有地方没人去，有人没地方去的矛盾，就业的结构性矛盾十分突出。

从院校类别来看，教育部直属重点院校的毕业生就业情况较好，初次就业率高达85%，部门高校次之，地方院校较差。

大学毕业生就业压力与机遇并存。虽然目前的就业形势严峻，但是也不乏机遇，中国经济的持续增长为增加就业岗位提供了动力，同时政府和企业也在努力扩大就业，并采取了相应的措施，尽力完善就业服务和劳动力市场，充分实现市场资源配置的决定性作用，自动调节劳动力的供需平衡，加之政府推出的一系列职业培训计划和再就业培训计划，使得更多的大学生成为企业真正需要的人才，调节供需矛盾。另外，中国的对外开放格局日益完善，国外先进技术、资本也在不断涌入，这也为增加工作岗位提供了可能。同时大学毕业生人才资源的开发程度在不断加深。将大学生安排到基层去工作，不仅可以缓解就业压力，而且能够培养大学生的吃苦耐劳精神，磨练他们的意志，近年来国家推出“大学生志愿服务西部计划”等活动，而且未来工作的力度将不断增大，这成为开发大学生人才资源的重要举措，也是进行西部大开发的一项措施。

1.2大学生创业现状

目前就业形势如此严峻，再加上国家政策的大力扶持，越来越多的大学毕业生也选择了创业，近五年来选择创业的大学毕业生数量不断上升，2020约有21万大学毕业生选择了创业。调查数据显示，目前互联网为大学生创业提供了较好的平台，大多创业毕业生选择利用互联网进行创业，开发app、开网店，做微商等都成为不少学生选择的职业，还有一部分大学生选择开餐厅，开甜品店，农业院校的学生利用自身专业优势发展种植养殖业。

2目前大学生就业现状的成因

2.1大学生就业难的原因

(1) 经济下行和经济发展不平衡带来的就业压力。近年来经济危机直接影响到我国实体经济，加上受多种因素的影响，多家企业倒闭，农民工返乡。外资企业和国有大中型企业开始裁员，至少开始调整和大幅压缩招聘进人计划。这使得本来严峻的就业问题“雪上加霜”。改革开放以来，我国经济保持高速发展态势，但也出现了结构不平衡等问题，以致带来经济高速增长与就业增长脱节的矛盾。

(2) 高校扩招以及课程设置不合理带来的就业压力。高校的扩招增加了大学生家庭的教育成本，提高了他们的就业预期。许多人认为，上大学可以改变自己的身份，只有找一个好工作才能算实现就业，就业预期的提高，无疑带来了就业的压力。如果他们没上大学，就不会有那样高的预期，或许更能够从容地就业。此外，不少学校因教学资源不足，学科专业和课程设置不合理，各学科领域和专业之间很少发生联系，致使学生的专业学习普遍过窄，忽视了对学生能力和素质的培养，从而直接影响到学生就业和未来的职业发展。

(3) 大学毕业生的过高期望带来的就业压力。在某种程度上

说，大学毕业生不是找不到工作，只是找不到自己心仪的工作，或者说找不到期望值高的工作，然而毕业生只是拥有高学历，只有浅薄的课本知识，并没有丰富的经验，无法将所学的知识应用于实践，或者根本找不到专业对口的工作，一切都得重新学习，所以用人单位不会给毕业生支付很高的工资。低工资水平与高期望值的冲突，也导致大学毕业生就业难。

2.2大学生创业的原因

(1) 国家对大学生创业的支持。政府扶持和鼓励大学生自主创业，建设了一批投资少、见效快的大学生创业园或创业孵化基地。大学里开设了创业培训课程，加强了同学们的创业兴趣，还为创业大学生提供创业资金和无息贷款。在金融、税收、工商登记等方面对高校毕业生自主创业、自谋职业给予扶持。通过优惠的政策、良好的环境，鼓励大学生自主就业，积极创业。(2) 大学生就业观念的转变。通过政府的大力宣传和自身的学习，越来越多的大学生就业观念发生了转变，不少人开始认为自主创业是不错的选择，通过自己寻找项目，利用所学知识自己开店当老板，这一观念的转变带动了一大批大学毕业生的就业，在解决就业问题的同时也为多个行业注入了年轻的血液，极大地促进了多个行业的发展。

3完善大学生就业创业的'对策

3.1政府方面

在创业方面，通过财政补贴、税收等减免措施，鼓励青年大学生创业。采取的主要措施是拨发专项资金用于大学生创业培训，使得大学生拥有自主创业的能力，对于自主创业的大学生在贷款和资金上给予照顾，在税收方面也给予减免，同时政府还要加强信息服务行业的发展，信息服务机构的发展和各种咨询服务机构的设立，增加了大学生的创业计划的可行性。此外，国家还要大力发展借贷业务向学生创业倾斜，

大学生还可利用信用卡借贷来创业。

3.2 企业方面

在就业方面，企业要树立正确的人才观念，不能仅仅依靠学历就判定一个毕业生的能力，要从多方面入手进行分析，真正了解毕业生的实际工作能力，为单位寻找合适的人才，也要开展相应的工作培训，使其在最短的时间内掌握工作的要领，尽早地投入工作，发挥自己的价值。在创业方面，一些成熟的企业要有责任担当意识，对创业的大学生给予技术上的帮助和指导，对于创业初期可能面临的困难，企业要勇于帮助大学生渡过难关，业务上加强与大学生创业公司的合作，帮助毕业大学生将自己的企业做大做强。同时企业还应建立自己的大学生创业见习基地，使得有兴趣创业的同学可以先通过在创业基地的学习，增长知识，为今后的创业积累经验。

3.3 高校方面

在新形势下，为同学们营造创业的氛围，使得有志于创业的同学能够在一起学习交流，为学生提供必要的就业创业指导，开展siyb创业培训项目，对学生进行系统的创业培训，给大学生创业提供更多的优惠政策。在课程设置上对创业班的同学要有一定的针对性，企业管理、财务管理等课程都要涉及，同时对于毕业创业的同学，学校在技术和科研知识方面予以帮助，对于高校自行科研的项目，鼓励本校大学生进行创业实践。

3.4 大学生自身方面

在就业方面，当代大学生要理性地看待目前的就业形势，把握社会发展的趋势，调整好自己的心态，全面冷静地分析自己和社会，不断地充实自己，认真把握每次就业机会。不断提高个人能力和专业素质。只有全面提高个人素质，使自身既具有较高的思想道德素养，又有广博的文化知识和社会知

识，才能适应社会的发展，才能在激烈的竞争中获胜。

在创业方面，面对创业的千斤重担，要用正确的方法策略和良好的心态去积极面对。面对缺乏启动资金问题，要学会利用政府出台的相关政策合法争取稳定的筹集资金、家庭资助、贷款等等。针对缺乏市场营销经验问题，要培养自身的激情和抱负，在实战中摒弃“眼高手低”，对具体的市场开拓积累经验与相关的知识。同时也要加强创新能力，大学生创业容易失败，其中一个重要原因就是忽视技术创新。所以大学生不要只看到他人成功的表象，不顾时间、地点的差异，盲目照搬照抄别人的经验，要充分发挥自己的优势，合理借鉴他人经验，只要努力向正确，方法合理，相信我们就会实现成功就业或创业的。

4总结

大学毕业生的就业创业问题已经成为全社会关注的热点，是必须尽力解决的问题。通过本文的研究分析，我们了解了当前大学生就业创业的现状，也对其原因进行了分析，进而提出解决问题的相关对策。就业存在压力，创业存在机遇，一定要把握机遇，将压力化解为动力。相信通过政府、企业、高校和大学生自身的不断努力，会有越来越多的高校毕业生找到属于自己的出路，很好地解决目前就业创业存在的问题，相信有更多的大学生会找到实现自己价值的道路，发挥自己的能力，为国家的经济发展做出自己的贡献。

参考文献

[1]教育部。国家促进普通高校毕业生就业创业政策百题问答[z]..

[2]辜胜阻，肖鼎光，洪群联。完善中国创业政策体系的对策研究[j].中国人口科学，（1）.

[3]许明, 肖强, 韦鸿鹏。大学生创业环境现状与对策研究[j].柳州职业技术学院学报, (3) .

[4]李岩, 田泽。当前我国大学生就业的途径与对策[j].职业时空, 2014 (13) .

大学生就业创业感悟篇二

大家下午好!今天我演讲的题目是《青春需要创业》。

很兴奋能够和大家一起探讨奉献青春这个话题,青春需要实现人生价值,而创业是实现人生价值的最好途径;所以我们可以得出一个结论——青春需要创业。创业难,难创业;作为我们青年应当如何往创业呢?“让青春烈火燃烧永久,让生命闪电划过天空,用所有热情换回时间,让年轻的梦没有终点”!

我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话,并一直用它鼓励自己的学习、工作和生活。我以为,青春就应当燃烧,发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽,既然这样,我不愿腐朽,也不能腐朽,我愿意燃烧起来!在坐的朋友们!你们愿意吗?说到这里,我想起了这样一句话:“有的人活着,他已死了;有的人死了,他还活着。”生命的意义在于活着,那末活着的意义又是甚么呢?固然不是为了活着而活着,答案只有两个字,奉献!我们可以假想一下,不付出、不创造、不寻求,这样的青春必定在似水年华中渐渐老往,回首过往,没有痕迹,没有追思,人生四周弥漫着叹息。我想,这尽对不是我们存在的意义。古往今来,有无数能人志士在自己的青春年华就已成绩了不朽的人生,在这里我来不及逐一罗列。说实话□x年前,我刚来工作的时候也有过失落和茫然,由于工作环境卑劣,空气中到处弥漫着灰尘,感觉现实不尽如人意,感觉离曾的梦想总是有一些间隔,一度堕进困惑当中。

可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀渐渐氧化，失往光泽，随即班驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告知自己，“假如你是金子，到哪都能发光，只要你斗志高昂的面对生活、面对工作，你就会有所取得”。青春是学习的季节，青春是奋斗的`岁月，不要停止我们前进的步伐，由于青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于孤单，勇于创新、干劲十足的年轻人。作为一位xx人，心中无不闪烁着梦想，那末现在就是我们努力实现梦想的时候了。我们要做的有很多很多。纵使艰巨险阻，也要努力前行：寻求出色，真诚回报，开释青春能量，点燃创业梦想。或许我们成不了伟人，纵使 we 平淡一生，但这都没关系，群星闪烁时我们一样灿烂，这样的平凡实际上是一种伟大。由于只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建宏伟蓝图需要我们大家一起付出。我们的青春是有限的，有限的青春由于我们的奉献变得充实、久远。

我选择了xx□从某种意义上来讲，就已选择了奉献。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状态。假如你的心灵很年轻，你就会经常保持很多梦想。大家都知道我们企业的精神务实、敬业、创新、高效，固然我们工作在不同的岗位，但我们具有一个共同的家，在这里，我们信守一样的精神，写下一样的奉献承诺，具有一样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气味，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

大学生就业创业感悟篇三

2015年，高校毕业生就业总量继续增加，结构性矛盾依然比较突出。日前，人社部发出《关于做好2015年全国高校毕业

生就业创业工作的通知》，要求各地继续把高校毕业生就业工作作为重中之重，精准发力，千方百计促进高校毕业生就业创业。

《通知》指出，各地要把抓好政策落实作为工作重点，全面落实和完善鼓励小微企业吸纳高校毕业生就业社保补贴、培训补贴等政策，落实好高校毕业生创业税收优惠、小额担保贷款、离校未就业高校毕业生灵活就业社保补贴等政策。要进一步简化程序，降低门槛，优化流程，为毕业生享受政策提供更多便利。

《通知》指出，各地要精心实施离校未就业高校毕业生就业促进计划，进一步加强离校未就业高校毕业生实名登记工作，健全未就业毕业生实名制数据库。对本省（区、市）生源未就业高校毕业生，要主动联系，了解掌握其就业需求和求职意愿，切实保证服务不断线。

各地要认真落实大学生创业引领计划的各项要求，切实加强创业培训工作，以有创业愿望的'大学生为重点，编制专项培训计划，优先安排培训资源。对在电子商务网络平台开办网店的高校毕业生，落实好小额担保贷款和贴息政策。加强创业孵化基地功能建设和制度建设，提高创业孵化成功率。

在加强公共就业人才服务方面，各级公共就业人才服务机构要将到本地求职的高校毕业生纳入免费公共就业服务范围，创新就业服务方式，加快推进就业信息全国联网，开发运用微信、微博、移动客户端等服务新模式，搭建更加适合毕业生特点的便捷高效的服务平台。

大学生就业创业感悟篇四

随着个人的文明素养不断提升，需要使用报告的情况越来越多，我们在写报告的时候要注意涵盖报告的基本要素。其实写报告并没有想象中那么难，下面是小编为大家收集的`大学生就业现状调查报告，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生就业创业感悟篇五

1、众所周知，劳动力过剩，就业难在我国是一个非常突出的问题。随着大学扩招，毕业生的迅速增加，而社会需求基本上保持在扩招前的水平，而且许多单位希望应聘者都能有几年的工作经验，毕业生的就业压力越来越大。面对这种形势，受过高等教育并具备一定创业能力的大学毕业生，选择自主创业既可以为自己寻找出路，又是可以为社会减轻就业压力。

2、目前，从中央到地方到各个高校都热情鼓励，支持大学生毕业自主创业，各级政府为大学毕业生创业制订了一系列的优惠政策，各高校为大学生创业也积极创造各方面的条件，对有条件的大学生来说，自主3. 大学生创业的路子相当的广泛。许多大学创新意识强，有自己的专利或开发项目，创办高科技企业，是创业的一条理想之路。

3、当然，先就业再创业也不失为明智之举。有些立志创业的毕业生或由于缺乏创业的经验，或由于缺少创业的资金，先加盟与自己创业目标相符的公司，经过一段时间的实践，积累了经验，积蓄了资金，在时机成熟的时候再独立创业，这对许多要创业的毕业生来说，也许是更理智，更稳妥的选择。

1、树立艰苦创业、立志成才意识。成功的事业有时会由于良好的机遇而变得一帆风顺，但是绝大多数必须付出艰苦努力。艰苦创业、自强不息、立志成才不仅是社会主义现代化建设事业对青年一代的要求，也是大学生实现自我价值、实现理

想抱负、获得幸福的良方，大学生只有不断努力、不断进取、不断付出才能获得丰厚的回报；只有从小事做起、从具体事做起、从基层做起才能最终取得辉煌的成就和业绩。

2、客观认识竞争，保持良好心态。良好的心态在竞争激烈的社会中是不可缺少的，因为每个人都有自己的优点和缺点，同时作为社会的一分子，都有自己相应的位置和不同的分工，在求职择业中遇到挫折是正常的，切不可因此自卑，面对求职失败，应该认真反思，吸取经验教训，努力争取新的机会。

3、客观评价自我，树立正确的职业观。每一个大学毕业生首先要认清自己，有一个适当的自我定位，客观评价自己，明白自己能干什么和不能干什么，其次要认清当前就业形势的严峻性，同时树立职业的社会意识和长远意识，在求职和择业的过程中，既有对自己正确的评价，也有对社会长远的认识和判断，从而准确定位自己的职业坐标，设计好自己的职业生涯，将国家利益和个人利益结合起来，把自己的理想和现实结合起来，形成开放的大职业观。

4、增强竞就业争实力。大学生一进校门就要自觉把自己的专业与以后的就业联系起来，认真学习，刻苦钻研，建立合理的知识结构，掌握扎实的专业理论知识，培养自己的实践操作能力、科学思维能力、组织协调能力等，只有如此，才能在激烈的竞争中占据有利位置。

1、就业是民生之本，是人民改善生活的基本前提和基本途径。就业问题是一个世界性的课题。我国的经济当前处于转轨时期。就全国来讲，劳动者充分就业的需求与劳动力总量过大以及劳动者素质不相适应的矛盾比较突出。

2、就高校毕业生来讲，数量大幅度上升，就业压力持续增长。这就要求我们进一步深化改革高等学校毕业生就业制度以新的理念宣传、指导、服务大学生自主择业、适应市场经济发展需要，彻底改变国家的统包统分、毕业即就业的政策。关

系到国家的科技发展、经济发展、文化发展，富国强民；关系到教育事业的深化改革和持续发展问题。

3、现在的年轻一代，实际上是中国社会转型中的一代，注定要承受付出转型代价的一代。他们的上一代，实际上仍然在吃传统体制的旧饭，并未真正的投入到市场竞争中；他们的下一代，将因为社会的不断进步而获得很大程度的劳动保障；而他们这一代，将注定在后的“白领失业浪潮”中变成中国社会最悲惨的人。这是时代的代价，没有办法的。

1、政府须加强宏观调控，完善就业市场。当前，我国各级政府机关、国有企事业单位难于吸纳更多的大学毕业生，而非公有制经济领域、经济欠发达的边远省区、条件艰苦的国家重点单位和行业以及县以下的乡镇企业却急需这些知识型人才，因此政府必须加强宏观调控，从实际出发，出台符合学生就业实际的规章制度，如户籍管、人事档案管理、专业技术职务评定及养老保险、医疗保险等社会保障方面的配套政策和贯彻措施，以解除大学毕业生择业的后顾之忧，要给予去边远省区和条件艰苦的国家重点单位和行业的大学生以优厚的待遇并落到实处。

目前，我国大学生劳动力市场存在一系列的问题，如没有统一的管理，政出多门；招聘市场管理混乱；存在明显的学历差异性、学校差异性、性别差异性；用人单位失信等问题。社会应该建立公平、公正、公开的就业机制，建立规范、完善的就业市场，为每一个有才华的毕业生提供一个展现自我的舞台，毫不吝啬地给予他们尝试的机会，真正使毕业生找到自己与社会的契合点，实现其人生价值。

2、高等学校就深化教育改革，增强大学生的就业竞争实力。社会的变化、技术的发展和知识更新速度的加快对高校的学生提出了更高的要求，因此高校必须改革人才培养模式，不断深化教育改革，大力推进素质教育，做到人才培养适应市场的需要。学校要重视培养学生的专业竞争力、动手能力、

适应能力、可持续发展的竞争力、创新能力及思想素质和心理品质，增强大学生的就业竞争力，使毕业生有更多的就业机会。

3、高校应加强大学生的就业指导和教育。高校加强大学生的就业形势与就业政策的宣传教育，既介绍本地区的就业形势，也介绍全国整体的就业形势；帮助大学生了解自己的个性心理及职业对个性心理的要求，并加强思想教育和政治动员工作，引导大学生和家长认清当前就业形势，树立平和心态，从大学生自身条件出发确立就业期望和就业定位。

其次，高校应加强用人单位的情报收集、就业资料统计、行业需求分析、劳动力市场前景分析等方面的工作，建立成熟的信息发布系统，使大学生能充分地获得就业信息；还应帮助学生掌握准备自荐材料等面试应聘技巧和克服求职过程中出现的各种障碍，实现顺利就业。

4、家庭教育配合学校教育，增强学生就业的积极性和主动性。广大学生家长在子女就业问题上一定要作促进派，家长要带头克服乡土观念和传统就业观念，引导子女形成“劳动即就业”、“找工作靠自己”的想法，鼓励自己的孩子参与竞争，同时，帮助子女形成自主自立意识，主动积极争取就业机会，促使子女尽快走上工作岗位。

总之，大学生的就业问题是一个社会问题，首先大学生要确定好适合自己的理想和目标，努力提高自身素质，树立竞争意识，克服攀比、焦虑、恐惧、依赖心理，不断完善自己的文化素质、技能素质和心理素质；同时社会、学校、家庭也应为大学生就业创造一个宽松的环境，让我们的学生能够尽情学以致用，展其所长，更好地为社会服务。

改变旧有的择业观念，树立正确的择业观、人生观、价值观。在这样一个大环境下，学生可以拓宽自己的就业面，可以有更多的选择。比如：有的同学本来不打算考公务员或研究生，

只想到企业去工作，现在也发现在找不到合适工作的情况下，公务员或研究生也不错。从长远看，这极有可能成为提高就业层次的重要手段。

大学生就业创业感悟篇六

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以帮助我们总结以往思想，发扬成绩，不如我们来制定一份总结吧。总结你想好怎么写了吗？以下是小编为大家整理的大学生就业创业培训总结，希望能够帮助到大家。

x月10日至11日在xx南校区参加了xx实训营xx班，在为期两天的课程中同学们明显反映说感触很多，给我们带来很多灵魂深处的震撼和警醒。

在早上说7点半在b教集合，大家一起赶班车，否则就只能自己去。在平时，自己很少六点半起床的，因为自己想参加，便要为之做好全面的准备，准时醒来，照顾好自己，吃完早餐，认认真真去上课了。从那一刻起，我就决定要好好照顾自己的饮食起居，早睡早起，按时按量吃饭，保持充足精神上课。

在课程中，我看到了自己，更为完整的自己。在解绳扣时，怎么解怎么想都想不出来，绕来绕去就有绕进来，跳来跳去还是原来的样子。很多时候我们在生活中也是这样，面对棘手的情况，不知从何处打开局面，找不到突破口，原来只是让绳子本身套出来就好，我们总是用很复杂自认为很正确的思维观点来看待事情，没有理清事情本来的头绪，这让我面对现在的困境时，有一种很自然的感觉，事情本身是怎样的就是怎样的，越纠越缠反而没有头绪。上午学习区分爱和喜欢，将焦点放在对方身上，我觉得对于任何人都要学会跳出自己，将焦点放在对方身上，这样才能更好的体会对方跟你

沟通时所带的情绪和目的、出发点。在xx老师介绍教练技术的四个方法：聆听、区分、发问、回应时，对照现实中的自己，做的还不够。聆听是将焦点放在对方身上听，心无旁骛得听，这真的需要修炼。我自认为自己的悟性不是很出众，这个很不容易做到啊！

下午时分析演绎的可怕力量，不同的人看到同一种结果会有不同的反映，而这反映在不恰当的时候会造成不可挽回的结果，这是我在平时生活中经常犯的错误，以为听到了弦外之音，实际上却是自己对自己的解释，没有求证真相，自己的演绎说服的还是自己，自己想要创造什么世界，就会演绎出什么样的解释。人的自欺能力还是很强大的，在不自觉的情况下就发生了，哇，我需要时时刻刻保持我的觉察力啊！

还有在传话过程中，教练教会了我们一个重要方法：复述，以前知道这个方法，没有体验过这样做原来会让事情更高效更快捷。很多东西在我们的生活中都会有所体现，只是我们缺少发现的眼睛，同时也要谢谢教练和其他的幕后人员，是他们的努力让我们能够觉醒，能够发现。第一天，是发现的一天！

第二天，上午看传统文化的视频，给我印象最深的是：无心非，名为过，有心非，名为错。过能改，归于无，倘掩饰，增一辜。真的是很对。在我身上，我身边都有这种情况的出现，我们都讨厌不承认自身错误的人，让我们感到不舒服，喜欢与真诚的人交往，这让我们没有担心和恐惧，也容易相处。

在这次的课程中，我见识到了闫教练的做人智慧，在分析问题上谨言慎行，不种恶因，不妄作评判，处事温和，严谨是一种态度，优秀是一种习惯！

在下午的领袖风采中，我看到了这一群人的担当，看到他们身上闪烁的光环，看到他们的'坚持，也明白很多时候父母总

是在背后为我们遮风挡雨的，无论我们多大走的多远，父母的一颗心总是系在我们身上的。有因必有果，过去做的必然会带来现在的果，如果因为不能承担就不承担，逃避，总有一天他会以更大的果返回到你身上，天道是公平的，尤其是因果。如果我们亲身不承担，总会有人替我们承担后果的，我们在旁边看着，什么都不能做，这样我们于心何忍？古语说：不知耻，妄作凶。如果让他人替我们承担后果我们却无动于衷，真是无可救药了。

在与自己掰手腕中，让我体验到这样做对我没与什么益处，如果真是想证明自己是对的要强的，就要以最终结果来呈现而不是口头上逞强，口头上的逞强，与自己掰手腕，与他人掰手腕，只是消耗自己的能量破坏关系，我赢得了胜利，“打胜了仗”，可是却让你离开了，我想这不是我们最初想要的结果。所以要控制自己的情绪，注意最终的目标。

然后是ab点的游戏，我其实在心里是想到了很多的，可是在实际上却没有表现出来，或者不敢表现出来，在生活中也是如此，经常有很多想法却不敢表现出来，害怕别人的眼光，害怕别人的不好的评价，害怕自己最后会失败，可是最终赢得的也是掌声，即使没有到位，给别人带来的也是哈哈一笑，是自己把一切看得太重，有朋友跟我说过，即使你穿的再好，陌生人也是看你一眼，即使穿的再不好，也只是看你一眼，谁会记住你怎么样？相由心生，做自己就好！在后面的环节中，我是有所抗拒的，我不喜欢被人碰触，别人离我很近我会抗拒，因为我害怕之后的别离，有些离苦是我承担不起的，所以抗拒，等到走近之后，我会把她放在重要的位置，不离不弃，执着着拥有追求，只是想不分离，不想再次品尝分离的苦楚，有些人还是会选择离去，我害怕之后的关系会慢慢变淡，我害怕周围的人来来往往没有人进驻心房，最后孤苦，现在明白越是害怕什么越会来什么，很多事情我都不能把握，我能把我的只有自己，我告诉自己，朋友见面还是会像以前一样不会随着时间空间的远近改变，改变的只是人对感情的态度，所以调整好自己的态度就好了。其他的放下，不去想

太多，过去的人和事我都不能有所改变，他们的态度我也没办法改变，我能改变的只有我自己。每时每刻都是全新的自己全新的世界。