

最新逆境与顺境的感悟及做法(优质7篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

逆境与顺境的感悟及做法篇一

好不容易过完了漫长的九天，对我来说，似乎好像九个世纪，觉得时间老人似乎在捉弄我，走得这么慢。

走出校门，深深地吸了一口清新的空气，感觉是那樣的轻松，紧张的空气终于被摆脱了，此时，我才体会到小鸟渴望自由是什么心情。

我以飞一般的速度走在回家的路上，走着走着似乎有一阵刺耳的敲鼓声，难道？

好奇心把我带到了那儿，原来是我们村的陈爷爷去世了。“上星期不还好好的吗？怎么这么快就……”我真有点不敢相信，但是事实还是事实。我带着沉重的心情回到了家。

晚上，我去邻居家借东西，刚一进门，便看见周奶奶脸色苍白，好像瘦了很多。起初我还以为是前一段时间，周奶奶患了感冒，一直咳嗽引起的。夜晚听外婆讲，周奶奶得了肺癌，她的时间也不多了。怎么可能？周奶奶在我印象中，一直没得过什么大病，就连感冒都寥寥无几，只是前一段时间有点咳嗽，谁也不会想到，就小小的咳嗽，竟会是不治之症，这太可怕了。

第二天早上四点多钟，陈爷爷要出行了，周围的邻居都不顾冷风的袭击，都来送行。阵阵的敲鼓声，鞭炮声，都无法遮

掩人们心中的泪水声——好好的一个人，怎么就这样无声无息地结束了他的一生呢？送行时，周奶奶没去，我想她心里有一定的压力吧。

而我们在学校里，只盼望着时间老人快点过去。

生命总是短暂，它总在人们不知不觉中走来。学会珍惜，才能懂得拥有。

让自己与风雨作伴，与浪花同行，释放全身的哀愁，让生命更有价值与意义。

逆境与顺境的感悟及做法篇二

每个人都有自己的内心世界，有时候我们会被世界上无数的诱惑迷惑，迷失自己，不知道该怎么办，感到茫然失措。为了找回自我，我们需要感悟明心，才能体会到真正的内心世界。在感悟明心的路上，不断领悟，才能越走越远。

段二：决定感悟明心的重要性

在我们的生命中，感悟明心是非常重要的。我们需要不断地思考自己的价值观和信念，明确自己的人生目标和意义。感悟明心可以让我们更加坚定自己的信念，做到内外一致。同时，在人生的转折点上，我们需要更多地去聆听自己内心的声音和启示，以便更好地应对变化和挑战。

段三：感悟明心的方式方法

感悟明心的方法千差万别，但是有一些普遍的方式和方法可以帮助我们更好地了解自己的内心世界。比如，多与别人相处，倾听他们的看法和经验，探索自己的内心世界；沉迷于某些活动，有时做得非常投入和亢奋，也能让我们体验到内心的满足和平静；同时，我们还可以看书，阅读经典著作，

去探索我们心灵的奥秘；此外，打坐、冥想、瑜伽等方法也有助于我们在寂静中深入反思自己的内心世界。

段四：感悟明心的重要性与好处

感悟明心不仅能帮助我们更好地了解自己的内心世界，而且可以帮助我们更好地应对生活中的起伏和波折，因此具有重要的意义。它可以让我们更加坚定自己的信念，找到自己的方向，不被外界干扰；同时，它可以帮助我们更加了解自己的人生意义和价值观，做出清晰的选择和决策，追求自己真正想要的生活；最重要的是，它能让我们感受到不同层次的人生体验，提高我们与世界的联系和互动。

段五：总结

通过感悟明心，我们可以更好地寻找自己的内心平静，协调内心与外界的关系，做到让内心与生活相匹配，使自己的生命更加精彩。只有这样，我们才能给自己带来真正的幸福和满足，因为只有自己真正了解自己，才能找到自己真正想要的生命价值和方向。让我们坚定自己的信念，走出一条更加美好的人生之路。

逆境与顺境的感悟及做法篇三

在日常的生活和工作学习中，我们时常会遇到各种各样的事情，有的是让人高兴和满足的，有的则让人烦恼和困惑。而在这些事情中，我们往往能够从中得到一些感悟、心得和体会。下面就让我们来分享一些我个人在生活和工作中的感悟心得体会。

首先，生活中的琐事令我感悟到了珍惜时间的重要性。每天都过得匆匆忙忙，上班、下班、做饭、洗衣服等等，好像没有一刻真正属于自己。但是，当我不经意间遇到了一次严重的交通堵塞，耽误了我一个小时的时间，我才真正意识到时

间的宝贵。因此，我意识到珍惜时间是多么的重要，我开始合理规划我的时间，做事更加高效，尽量减少浪费时间的习惯。

其次，工作中的挑战使我明白了坚持和勇气的重要性。我们常常会遇到各种各样的困难和挑战，有时候会让我感到失落和无助。然而，正是这些挑战让我更加明白了坚持和勇气的重要性。在困难面前，我们要勇于迎接挑战，坚持下去，只有这样，我们才能够克服困难，取得成功。因此，我懂得了在困境中保持坚持和勇气的重要性，并且通过不断努力和奋斗，我相信我一定能够战胜一切困难。

然后，与他人的交流让我体会到了理解和宽容的重要性。在生活 and 工作中，我们总是会与很多人交流和接触。然而，每个人都会有自己的思考方式、观点和做法，这时候我们就需要学会理解和宽容。当与别人产生摩擦和矛盾时，我们要以理解的态度去看待对方，不要轻易发火或者争论。通过交流和沟通，我们可以更好地理解对方的想法和意见，从而取得共识和达成和谐的工作关系。因此，我学会了在与他人交流中保持理解和宽容的态度，让我们的关系更加和谐。

再次，经历失败让我懂得了坚持和自信的重要性。人的一生中，难免会经历失败和挫折。在我以前的一次失败中，我感到非常沮丧和失望。但是，后来我深思熟虑后才明白，失败并不可怕，关键是我们要从失败中学习，总结经验教训，重新站起来。只有坚持和自信，我们才能够战胜失败，实现自己的目标。因此，我学会了在经历失败后保持坚持和自信，不断努力，成就自己的梦想。

最后，通过这些感悟心得体会，我明白了人生的真谛在于不断地成长和学习。生活中的琐事、工作中的挑战、与他人的交流还有失败的经历，都让我成长了许多。每一次的体验都是人生的财富，它教会了我很多道理，让我不断进步。因此，我要保持对生活 and 工作的热爱，保持学习的心态，用感悟心

得体会来不断丰富自己的人生。

总而言之，生活和工作中的各种经历和体验，都能够让我们从中得到一些感悟、心得和体会。珍惜时间、坚持和勇气、理解和宽容、坚持和自信以及不断成长和学习，这些都是我在生活和工作中的宝贵经验。希望我们都能够从中受益，在不断成长和学习的道路上前行。

逆境与顺境的感悟及做法篇四

“野有蔓草，零露漙兮……”每当听到《诗经》中的这首诗，我都会不由自主地泛出微笑。还记得很小的时候，我曾以它为起点，亲近诗词，感悟人生。

从五六岁开始，我就在爷爷的带领下走近诗词世界。开始时，我并不觉得那一词一韵有多么好玩。但是，当爷爷带我读起这首诗，昏昏欲睡的我刷的抬起了小脑袋，得意地说：“爷爷，编诗经的人可真聪明，连我的名字都知道！”爷爷笑了，说道：“这可是一个古词，专门用来形容女孩子眉清目秀。现在我们用的很多词其实都出自古代的诗词，经过一代又一代人的传唱，变成我们生活的一部分。你要是能好好读诗，不但会认识很多新词，还会有很多其它新的发现。”于是，似懂非懂的我开始体会到，其实，人生有很多趣味藏在了我不知道的领域，等待我们去探索。

初次亲近诗词，让我感悟到：怀着好奇的心去探索，才能发现人生的更多美好。

后来，在读到宋词“无风水面琉璃滑，不觉船移”时，我正好去北海公园划船。虽然知道这首词是描写西湖美景的，但是，环顾四周，除了游船稍多了一些，不也是“芳草长堤，隐隐笙歌处处随”。当然，一个地方的独有风景，其它任何地方都无法取代。但此刻北海的美景，仿佛将我带回到一千多年前的西湖。风动柳梢，墨浸阳光。望着四周的碧水、远

处的白塔，还有堤上游人如织，一股淡淡的惆怅悄悄蔓延，我似乎穿越回千年之前的北宋，和诗人一起，泛舟在涟漪微动的西湖之上。

进一步亲近诗词，让我感悟到：诗中之境便是身边真实情境的写照，物我相通，处处皆风景。

上了初中后，又是一番新天地。但是，还没来得及领略作为中学生的别样风景，第一次期中考试的到来，就将我压的昏天黑地。面对骤然增多的科目和需要消化理解的知识，我从无所适从到几乎自暴自弃。此时，我读到了“谁道人生无再少？门前流水尚能西。休将白发唱黄鸡。”好像是有人从清泉寺的清泉中打了一盆清凉的水，对我兜头浇下，让我满身清明。这首诗仿佛是专门为了点醒迷茫而焦虑的我，告诉我“既然一个年已不惑的人都能够发此心声，小小的考试又何足挂齿！”于是，我努力备考，在期中考试中取得了还算满意的成绩。在诗词的激励下，我在随后的学习中更是全力以赴，到了期末，不但成绩得到提升，更重要的是因小见大，对人生又多了一层感悟。

不断亲近诗词，它给我的，不仅有美景，更有好的心境。不仅有眼前，更有远方。

亲近诗词，感悟人生。过去十三年与诗词相伴的日子，不过是我人生道路的小小一段。今后，有更多诗词相伴，我会继续细细体味，将我的人生，越走越宽广。

逆境与顺境的感悟及做法篇五

三年下来，手中的笔欢跳着，想要写几句诗来赞颂你——语文，却发现难以用几个词来形容你的美。你婉约中透露着英气，你冷峻中又不乏柔情。你教我体验人生的种种感受，你让我领略万物的无限情趣，你是我的良师益友。

你带着我，在知识的海洋中遨游，在历史的长河中漫步。跟着你，我感受到了陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然；李太白“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的乐观；苏轼“但愿人长久，千里共婵娟”的祝愿；文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的悲壮。跟着你，我体会到了黛玉葬花时的多愁善感；唐僧西天取经时的坚定信念；诸葛亮空城退敌的智慧潇洒。跟着你，我见证了历史的兴衰；跟着你，我感悟到岁月的沧桑和丰厚。

你不仅是一位诗人，也是一位画家。文字为笔，语言为墨，描绘出一幅幅美丽的图画。“大漠孤烟直，长河落日圆”，渲染出边境壮丽的奇景；“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”，将夏日的生机描绘得淋漓尽致。你用你的画笔，给予了雪昂扬的活力，给予了草勃勃的生机。群山因为你，而显得翠绿；江水因为你，而显得雄伟壮观。一切都是因为你，才显示出了生命的活力。

你还是一位无声的老师。在我虚度年华时，告诫我：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”在我失败的时候，你安慰我：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”在我浮躁不安时，你教育我：“静以修身，俭以养德。”

因为你，我的生活是如此的丰富多彩。在此，我真诚地感谢你，谢谢你，语文。

逆境与顺境的感悟及做法篇六

三月的春光起了个大早，偶遇熟悉头像在狭小的屏幕上闪动。朋友告诉我，他做出了选择，让我去看看。

说实话，三月的天，春意盎然，心情且为舒畅，看完它的文章，颇有一点哀伤跟忧怜还带有一丝的理解，岁月的轮廓如果允许我减掉几丝勾嘎，或许我还跟他有点同病相怜。不怪他，也不怪我，我不是一个轻易给自己错误的决定找出千百

个理由的人，我只是觉得这只是芸芸众生人生的丑恶百态。

以为一程依恋，便是人生的经典。依恋轻灵的月光，月影暗香，浅吟低唱；依恋遥远的梦乡，云湿纱窗，雨湿纱窗；依恋温柔的夜风，亲吻暗夜的脸庞，依恋水样的江南，湖光潋滟，芙蕖烟影；依恋阳春的凉亭，微温的女儿红，新款的点绛唇，刚谱的流水曲；依恋满月的西楼，唐诗的披风，宋词的舴艋舟……掌中，把玩着那支灞桥的柔柳，熟不知一程依恋，便是百年孤旅。久住大山，觉得深不可测的大海，平静的永远只是表面。微风划过大海的记忆，抚平波澜使之不惊；然，经过十年，满脸的沧桑告诉海面下的汹涌，心中的伤痛又是谁能知晓，谁能抚平？一直以来，总以为在爱的面前，也可以像张爱玲说的那样很低很低，低到尘埃里……却不知道自己一直是心里低着，外表高着。

岁月之笔最终被做成一支长笛，在千年风雨中为亘古的追求悠悠地吹奏，幽幽的笛音划过最后一个骊歌的休止符时，心已被悲凉吻遍，原本轻盈的独舞，婀娜的跳跃、飞身、曲臂、沙塞、旋转……猝不及防间，重重摔下挚爱的舞台，深入骨髓的疼痛积聚成一个焦点，定睛一看，台下没有了一个观众。

手足无措的狼狈，曾经的曾经，过去的过去，所有的所有，往昔的往昔，于提前谢幕的人而言，只不过是一场过眼烟云。海枯石烂许给倾国倾城的容颜，地老天荒许给世俗的心灵。从来不曾相信永远的自己，为何总是那样固执依恋那份温暖，纵使改变容颜，某些偏执的情愫终究无法改变，这或许就是一程依恋，百年孤旅人生的宿命罢。

再次看看10年前的文字，觉得可悲、可叹。为谁辛苦为谁愁，独上高楼，一缕红袖遮眼眸，望尽天涯路，难解相思愁，何年是归途！

逆境与顺境的感悟及做法篇七

随着教育的不断发展，阅读已经成为了一种必要的技能，它不仅帮助我们理解世界，而且可以通过文章的感悟学习到更多的知识和经验。在繁忙的生活中，阅读是一种高效且有意义的学习方式。然而，即便我们每天阅读的数量在增加，也很少有人能够真正领略到阅读的魅力和实用价值。读感悟心得，是一种有效的方法，可以帮助我们从中获得更多的收获。

第二段：读感悟心得是什么？

读感悟心得是指在阅读完成后，反思出自己对文章的理解、认识和启示。读者可以将自己通过阅读文章所得到的感悟和体会写下来，以便于后期回顾和提高。通过读感悟心得的方法，我们可以突破阅读的表面，深入理解文章背后的深层含义，从而更好地吸收和利用所学知识。

第三段：如何读感悟心得？

首先，我们应当对于阅读材料进行细致而深入的阅读，感受文字的表层和深层寓意。然后，通过主动思考、提问、分析和总结，自己对于文章的理解可以得到进一步提高。最后，写下读感悟心得，可以自己更好地加深对于文章的理解，同时也方便后续的回溯和提高。

第四段：读感悟心得的重要性

读感悟心得可以让我们更好地理解文章，发现并汲取文章中的精髓。通过自己的思考与总结，不仅可以加深对于文章深层含义的理解，更可以启迪自己的思维，从而提高自己的认知水平。读感悟心得同时也是一种反思，使我们更好地发现自己的缺陷和不足，更好地促进自我发展与进步。

第五段： 结论

阅读是提高自己的最好方式之一，但阅读的目的是为了更好地理解生活，而非只是为了数量和量的积累。因此，读感悟心得是一种有效的办法，可以帮助我们阅读中获取更多的思想与启示，从而不断提高自己。随着我们不断地读，不断地记录读感悟心得，我们的理解能力和认知水平也会不断地提高。相信通过读感悟心得的方式，我们必定会收获更多，拥有更加充实的人生。