

# 最新观照心得体会 事事观照心纯见真心 心得体会(汇总7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 观照心得体会篇一

事事观照心纯见真，这是一种修行心法，意为在生活中时刻保持内心的纯净与善良，以此看待一切事物，从而洞察事物的本质和真相。我从最近的一段经历中，深刻地体会到了事事观照心纯见真的重要性。

### 第二段：重要性

事事观照心纯见真的核心在于保持内心的纯净和善良。当我们内心充满着负面情绪和杂念时，我们的判断和观察就会变得扭曲甚至偏颇。相反，当我们的内心纯净时，我们就可以以最真实的目光去看待世界，不被外在的干扰所玷污。只有通过观照心境的纯净，我们才能真正看清事物的本质和真相。

### 第三段：实践方法

实践事事观照心纯见真的方法有很多种，其中最重要的一点是时刻保持内心的平静。我们可以通过冥想、静心或者参观大自然等方式来平静内心。当我们内心平静时，我们就可以以最客观的眼光来观察事物，并看到事物背后的本质。此外，我们还可以培养一颗善良的心，不计较得失，不心存功利，而是以关爱他人和帮助他人为中心，用纯净的心态对待他人和世界。

## 第四段：体会与收获

在我实践事事观照心纯见真的过程中，我深刻地体会到了这种修行心法的好处。一次，我遇到了一位朋友的背叛和伤害。初始时，我感到非常愤怒和失望，但通过观照心、保持内心的平静，我看到了自己内心中的一些负面情绪和执着。当我放下这些情绪，用一颗纯净的心重新审视这位朋友的所作所为时，我发现了他内心的苦痛和迷茫，也理解了他做出这些行为的原因。这让我更加宽容和理解，同样也有助于我自身的成长和修行。

## 第五段：结尾

事事观照心纯见真是一种修行心法，它要求我们保持内心的纯净和平静，以最真实的目光去看待一切事物。通过这种修行，我们可以不受外界杂念的干扰，看到事物的本质和真相。在实践过程中，我们会遇到各种挑战和困难，但我们要坚持，用纯净和善良的心态对待他人和世界，同时也发现自己在修行中的不断成长和进步。事事观照心纯见真，不仅可以让我们更好地理解他人，也能够帮助我们更好地认识自己，修行自己。让我们时刻保持纯净的内心，用观照心去看待世界，找到事物的本质和真相。

## 观照心得体会篇二

转眼间，这次的幼儿园教师培训已经结束，很荣幸自己能够参加这次的培训学习，这次的培训充实而富有意义，使我受益匪浅，让我如幼苗般得到了滋养，此次培训理论与实例结合，课程丰富多样，从全方位地精心诠释了成为一名优秀的幼儿教师。经过五天的学习，收获颇多，谈谈自己的一点学习体会。

我们的生活日新月异，随着社会的不断发展，教育理念也在不断更新。为了适应孩子的求知需求，我们要不断学习，随

时补充自己的能量，给自己充电。如果只靠原来在学校学的那点东西，远远不能满足孩子的需求，日积月累就会被社会所淘汰。对孩子也是一件痛苦的事，更是一件不负责任的事。

过去，我们是领着孩子在学习，现在我们是和孩子一起学习，如果我们不把自己的知识的海洋装满，怎么才能满足孩子那一条条求知欲旺盛的小河？教师的业务素质很重要，现在的教育对幼儿教师的要求很高，琴棋书画，歌舞情乐，只有高素质的人才能更适用这个岗位。所以，我们每天至少学习一篇教学方面的文章，每天练练基本功，让自己在幼教领域不至于落后。

县幼儿园的吴院长详细深入的为我们解读了《幼儿园教育指导纲要》，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，其他几位教学经验丰富的骨干教师又结合幼儿教育的五大领域特点，为我们详细、生动的讲解了课程特点及教学活动设计、组织与指导，让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。能否成为一个好教师要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神。热爱、尊重、理解幼儿是幼儿教师必须具备的职业道德核心。爱是儿童正常成长的必要条件，我们要学会理解、关爱幼儿。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。(2)有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。(3)有丰富的感情。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

总之，经过此次培训，我懂得了很多的道理，学到很多知识，认识了很多朋友。在今后的工作和生活中我要不断努力，学以致用为孩子上好课，成为孩子的好朋友。

## 观照心得体会篇三

人生充满了琐碎和喧嚣，我们常常被外界的事物所牵扯，很难保持内心的平静和清明。而“观照”则是一种修炼内心的方法，通过观照自身，我们可以摆脱外界浮躁，洞察内心的本质，从而找到真正的自己。在我深入观照的过程中，我获得了一些体会和心得，这些心得不仅对我的生活起到了积极的影响，也帮助我更好地理解 and 认识自己。

首先，观照让我发现内心的平静。在现代社会中，我们经常被各种各样的声音所包围，生活节奏快，压力大，很容易迷失自己。而通过观照自身，我学会了安静下来，倾听内心的声音。当我坐下来闭上眼睛，专注地呼吸时，我可以感受到内心的平静，无论外界发生了什么，我都能在观照的力量下保持内心的宁静和安定。这种平静不仅能够帮助我解决问题，还能够让我更好地面对生活的起伏和挑战。

其次，观照让我认识到情绪的本质。在观照的过程中，我发现情绪只是一种过程性的体验，它们像云彩一样，会从我们的内心经过，但又会消失不见。当我们观照自身时，我们会发现情绪并不是我们的一部分，它们只是内心中的一种昙花一现。这个发现让我感到释然，不再被情绪所困扰，能够更好地管理我的情绪。当我意识到情绪正在涌动时，我会使用观照的力量，在短暂的停顿中冷静下来，观察内心的变化，然后选择如何应对。

再次，观照帮助我认识到自己的内心需要。观照的过程中，我开始意识到我内心的真正需求是什么。过去，当我感到不安或不满时，我会迫切地去追求外在的满足，比如购物、娱乐等。但随着观照的深入，我明白了这些满足只是一时的，

它们并不能解决我内心的真正需求。于是，我开始寻找一些更深层次的满足，比如自我成长、人际关系的建立、心灵的寄托等。这些满足不是外界可以给予的，而是来自内心深处，它们才是真正能够让我感到满足和幸福的。

最后，观照帮助我认识到自己的潜力和境界。在观照的过程中，我开始意识到自己内心的深度和力量。当我们观照自身时，我们会发现自己是一个复杂而独特的存在，我们具有无限的潜力和能力。观照让我重新认识到自己的优点和特长，也让我认识到我内心深处的智慧和力量。这种觉知不仅让我更加自信和坚定，也让我明白了我有很多可以发展和挖掘的地方。观照带给我的不仅是对自己的宽恕和接纳，还是对未来充满了期待和希望。

总之，观照是一种修炼内心的方法，通过观照自己，我们可以摆脱外界的干扰，从而找到内心的平静和清明。通过观照的力量，我不仅发现了内心的平静，也认识到了情绪的本质，认识到了自己的内心需求和潜力。这些体会和心得让我变得更加从容和自信，也让我对人生充满了热爱和希望。我相信，只要坚持观照，我们每个人都能找到真正的自己，实现内心真正的自由和幸福。

## 观照心得体会篇四

岁月如梭，上半学期很快就要过完了，当别人长叹时光之短暂，生活学习颓废时，我很庆幸自己有幸加入了学生会，成为学生会外联部这个大家庭中的一员。一学期来，在外联部的工作中，我收获很多很多，既有成功的喜悦，也有失败的苦涩，一笔笔经验实在是人生一笔笔宝贵的财富啊。我想，是该好好总结一下了。

初进学生会。如同一个陌生的一叶小船来到了长江，尽管有导航灯的指引，但还是看不清前进的方向，而随波逐流。就

恰似我的来到，只知道学生会是让人与困难并进的乐土，在前进中不息成长、在前进中锻炼体魄、在前进中学会了做人……这样，我选择了外联部，这个让我在仅仅半年中克服了自己很多困难，又读懂了很多的她。

外联部，的确是一个很吸引人的部门。每个人都想锻炼自己，克服自己的一些心里障碍，但是在这里要让自己成长起来必定要兼受很多的困难，这里没有“旁观者清”的道理，只有你置身其中才能体会到它的苦和付出努力后甘甜的汗水给你带来的快乐和充实感。外联部，是学生会最为活跃的部门之一，“全心全意为广大同学服务”为宗旨外联作为一种团队的文化，信息的共享，能使我们彼此获得更大的发展。

建立良好的合作关系，以便为我们的各大活动提供物资所需，保障活动的完善与到位；外联部对外代表着社联乃至学院的形象，因此，外联部在搞各项活动的过程中应尽量在校内外树立诚实守信、精炼能干的形象，我们应以培养个人素质的基础工作做起，并与各部保持密切联系；外联部是一个长期、持续的工作，需要平时多注意校园周围的商家和与学生生活相关的商家，发掘潜在的赞助商，洞察潜在赞助商的合作意向，及时收集信息。

开展在同学中的调查，了解同学们的利益所在和共同需要，并以两者的结合点为出发点与同学及赞助商进行双向沟通，保持密切联系。

在外联部的半年我付出了很多，虽然没有大的成就但还是有一些小的收获：

2、做这个工作要有信心，要会言谈，要有礼貌，还要适当的发表自己的看法，对本位利益有损害的事情坚决不参与并严正回绝。有理有度，有实有据，有气有节。适当分析问题，不要偏激，多想，多做！灵活办事！

6、选择客户，衡量客户的购买意愿与能力，不要将时间浪费在犹豫不决的人身上。

着眼我们现在外联的工作其实不免有些单调，但是我们过的充实。风雨里我们齐头并进，阳光里我们共同洒脱！一张张永存的照片，一张张熟悉的笑脸，一个个出去工作的搭档。

在过去的半年我们一同走过，在今后的日子里，我们更是心连心，手挽手创造我们的辉煌。

本人自入校以来，能够严格要求自己，迅速转换角色，调整学习心态，遵守学校纪律，端正学习态度，注重学习过程，保证学习效果，系统地学习了中国特色社会主义理论体系，法律法规与机关技能，党性修养与领导方法创新，当代经济与世情、国情、省情等知识，参加了社会调查。通过学习、调研，了解了国家的大政、方针、政策，熟悉了国家的法律、法规，探访了中国远征军的壮丽悲歌，激发了民族情怀和爱国精神，增强了党性修养和宗旨意识，提高了法治观念和依法行政思想。

在学习期间，本人以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论，“三个代表”重要思想为指导，深入学习贯彻科学发展观，努力学习新理论、新知识、新思维，认真思考新情况、新问题、新形势，积极践行新解放、新跨越、新崛起。

我进一步提高了“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”的执政理念；通过观看反腐倡廉的经典案例，我进一步树立了“立党为公，执政为民，依法行政，廉洁从政”的意识；通过学习领导行为艺术，我鼓舞了干劲，积累了热情，提高了工作自信心；通过了解世情、国情、省情，我开阔了视野，丰富了阅历，激发了“推动科学发展，实现中原崛起”的豪情壮志。

在学习期间，本人担任班委的成员之一，始终严格要求自己，

尊敬师长，团结同学，关心集体，热心服务，虚心向同学、老师和专家学习，积极组织和参加班组织的各项活动，时时处处争当同学们学习的表率 and 行动的楷模，以开朗的性格和细致的工作深得老师和同学的赞扬，并被评为“优秀班干部”。

“立身以立学为先，立学以读书为本”。

通过这次学习，我掌握了知识，提高了技能，找到了差距，树立了信心。今后，我决心以这次学习为契机，以更加饱满的热情和执着的信念投入到工作和学习中，博学多闻，好学不倦，学以致用，知行合一，把自己打造成“学习型”的复合人才。

## 观照心得体会篇五

观照是一种深度的内心体验，可以帮助我们更好地认识自己，理清内心的矛盾与困惑，寻找人生的方向。最近，我参加了一次观照心得活动，让我有了一种新的体会和认识。

首先，通过观照，我意识到了人性的复杂性。在观照过程中，我发现自己有时候会对自己的行为和思维感到困惑。我发现自己经常表现出明明知道不好却还是无法抗拒的欲望，有时会因为自己的情绪而做出冲动的决定。通过观照，我开始意识到这些行为背后的深层原因，并且尝试寻找解决之道。

其次，观照让我更加了解自己的内心需求。在观照过程中，我鼓励自己去深入思考我对物质和精神需求的追求。我开始思考自己是否真正需要那么多物质上的满足，是否可以通过其他方式获得更深层次的满足感。通过观照，我意识到，真正的满足来自于内心的平静和对自己的接受，而不是来自于外界的物质和声誉。



第三，观照帮助我更好地理解他人。在观照过程中，我学会了放下自己的偏见和成见，去体验他人的感受和思想。我发现每个人都有自己的痛苦和困惑，而且他们的表达方式并不总是那么直接和清晰。通过观照，我学会了耐心地倾听和关注他人，在他们需要的时候给予帮助和支持。这种理解和关爱让我与他人的关系更加融洽，也更能够为他们带来正面的影响。

第四，观照让我更加珍惜当下。通过观照，我发现自己曾经总是过于关注过去或者未来，而忽视了现在的重要性。我发现当我专注于当下的时候，会感到更多的喜悦和满足。通过观照，我开始提醒自己要活在当下，尽情享受当前的每一刻。这种珍惜当下的态度让我更加乐观和积极，也让我在每一个行动中都更加投入和专注。

最后，观照让我明白自我提升的重要性。在观照过程中，我看到了自己的不足和局限性。我意识到只有不断地观照自己，找到自己的盲点和局限，并不断努力修正和改进，才能够不断提升自己，实现自己的潜力。通过观照，我明白了自我提升对于我个人成长的重要性，也更加坚信只有不断学习和改变，才能够在自己的人生道路上不断取得突破和进步。

综上所述，通过观照，我体会到了自我认识和成长的重要性，发现了自己的不足和局限，学会了更好地理解他人，珍惜当下，并不断追求自我提升。观照不仅是一种心灵的体验，更是一种引导我们追求更高尚目标的力量。我相信通过观照，我们每个人都能够真正实现自己的潜力，活得更加有意义和幸福。

## 观照心得体会篇六

在跨年时，隔壁的邻居，甚至我的父母在看晚会，打牌消遣之时，我蜷缩在自己的小书房中，独自一人闷头在写着。其实自己那时也不知道再写什么，也只不过是随便写写，既书

写着自己的情感，也在书写这自己的灵魂。

随着春晚的进行，我的字数也逐渐多了起来，周围也不时零零星星地传来鞭炮声，一次又一次地打断我的思绪。我便索性甩开手中已捂得温热的笔，向后仰去，一动不动地望着桌旁的电子钟，关掉我的照明工具——台灯，再黑夜中听着音乐望着不时被照亮的天空。

随着桌旁电子钟的显示屏离0：00越来越就近，耳边传来鞭炮声也越来越大，渐渐的，音箱的声音也逐渐被覆盖。我停下手中的笔，望着漆黑的天空被烟花所照亮，若有所思。

半小时过后，声音渐渐减弱。

群响具绝后的夜晚，四周显得格外寂静，我呆呆的望着天空，心底涌起丝许不舍。舍不得时光流逝地如此之快，却只能在此地感叹，奈何不了其离去的匆匆步伐。

在椅上，回忆着上一年的种种，有多少能在我的脑海中留下美好的回忆；本站站回想着上一年的遗憾，有多少真正地理解了给自己积累了经验；回望着上一年的计划，有多少是脚踏实地完成了……这不仅是对旧一年的反思，更是对新一年的展望。

耳边的音乐又逐渐清晰，揉揉已有些酸涨的双眼，拧开台灯，拿起已有些凉的笔，又开始写着没有主题的文字。对于我而言，只要有的写便好。

黑夜中灯光渐渐地被熄灭，跨年的人们也闭眼打起了呼噜。我不会以这种酣睡的方式迎接新的一年，而是以我独特的方式来庆祝这个举国欢庆的日子。

## 观照心得体会篇七

观照，在归纳于冥想、思考、审视等概念之中，意指对自身情感与意识的自我反思，通过自我观照，能够更好地了解自己的内心状况，找到心灵的真正归属。而观照之后也需要好好的体验、思考，才能体会其中的道理，引导自己的生命前进。

### 第二段：将注意力归集至内心

从表面的角度来讲，人们日复一日的关注各种外部因素，但是从内心深处看，我们很容易迷失在自己的思考中。我们需要逐渐放大注意力，将全部关注点瞄准至内心，仔细观察自己的每种感受、情感。要想更好地对自己的内心进行观照，首先应该用比较轻松、安静的方式让自己安下来，摆脱外来干扰，索引更内在自我的出现。

### 第三段：对内心的感受加以观察

一旦我们将注意力归集至内心，就可以自由地接受各种感情、感受。这种感受可以是对自身情感反应的发现或是对日常生活中的累积情感的发现。我们需要的做的就是不加批判地接受各种感受，并对其进行观照和体验。这样，我们就可以找到更多的灵感和认识到自己的内心。

### 第四段：思考与自我体验

然后，我们就需要对所做的观照和感受进行思考，对已发现的问题进行分类。在思考的过程中，可以将问题以及对其的理解，进行记录。在记录的过程中，我们可以更好地回味自己的内心，也可以更好的直观地看到自己认识到的问题，引导自己的生命发展。

### 第五段：总结与展望

总之，观照自己的内心能够使我们不断进阶，从自我探索中找到对自己和生命意义的认识。在这个过程中，我们不确定很多因素会如何改变，但是这种认识让我们更好地应对这些挑战，获得更加丰富的生活。这种过程需要不断地帮助，认识到日常生活中蕴含的意义，也需要坚持下来。在未来中，无论是对自己的知识积累、还是对将来生活的方式等等，都是需要加强与探索的。