

最新心理生活心得体会(优质9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

心理生活心得体会篇一

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

恰如古代日本茶道不是仅仅为了沏茶，而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们提供了餐桌上令人眼花缭

乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们提供了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。通过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的不足之处。

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面？是通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以便使用较有效的方式去处理困难。

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情

感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不同。要善于和学会用情真意切、生动有趣、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。只有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮助很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就可以自己排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许可以帮助不少人自己消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。

心理生活心得体会篇二

心理学是一门研究人类思想与行为的学科，现在被越来越多的人所重视和关注。而我也作为一名学习心理学的学生，深刻认识到了心理学对生活中的帮助和作用。在这篇文章中，我将分享一些我的心理学心得体会，以及它们给我的生活带来的积极影响。

第二段：了解自己的情绪与情感

心理学让我意识到，情绪与情感是我们生活中的重要部分，并且时刻影响着我们的行为和决策。我通过学习情绪管理技巧以及认知行为疗法，更好地了解自己的情绪状态，并学会了如何平衡和掌控自己的情绪。这种掌控能力使我能够更好地处理烦恼和压力，并更好地适应生活中的挑战 and 变化。

第三段：提高交际能力

除了自我掌控，心理学还教会了我如何与他人有效沟通，并了解他人的需求和愿望。感性交流以及非语言沟通技巧是我学习的主要技术之一，让我从更深层次了解他人的想法和感受。这样的技能对我的工作和人际关系都起到了很大的促进作用。

第四段：了解幸福感和积极心态

幸福感和积极心态是我们生活幸福和成功的重要因素。通过了解积极心态的实践技巧，我可以更快地从负面情绪中走出来，让自己更加开心和积极面对生活中的挑战。而有些研究表明，积极心态也可以在某种程度上提高我们的身体健康和免疫系统。所以说，这种技能对我的健康和 life 都带来了积

极的影响。

第五段：总结

心理学是一门扩展我们自我意识和人际关系的学科，帮助我们更好地理解 and 掌控我们的情感、思想和行为，以及更好地适应和面对生活中的挑战。而我的经验表明，通过心理学学习认知和交际技巧，以及积极心态的实践，能够带给我更加积极的人际关系和更健康的生活。总之，我们应该认识到心理领域的重要性，并将其应用到我们的生活中去。

心理生活心得体会篇三

教师要适应社会的发展、时代的挑战，保持健康的心理尤为重要。教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。经过心理健康教育培训，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。

一、要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。

就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二、要有知心朋友。

时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三、利用好你的假期。

对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。

四、照顾好家庭。

什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态！

心理生活心得体会篇四

第一段：引言（150字）

心理生活是人们日常生活中不可忽视的重要部分。在复杂而多变的社会中，掌握心理学知识和技巧有助于我们更好地应对自己和他人的情绪、认知和行为。我在多年的实践中，逐渐积累了一些关于心理生活的体会和心得，愿与大家分享。

第二段：情绪管理（250字）

人的情绪是一面镜子，能够反映出内心的真实状态。我深刻体会到，情绪管理是保持心理健康的关键。首先，我意识到重要的是要认可并接受自己的情绪，无论是积极的还是消极的。其次，我学会了通过寻求支持和倾诉情绪来减轻心理压力和痛苦。同时，我也明白了情绪的调节与疏导，如运动、放松和娱乐活动对提升自己的情绪状态至关重要。通过积极面对和管理情绪，我更加理解了自己的内心，也从容应对了

生活的挑战。

第三段：正向思维（250字）

积极向上的思维方式对于一个人的心理健康至关重要。我了解到，长期保持正向思维需要培养乐观、感恩和自信，同时要充分发挥自己的潜能，追求自己的理想，提升个人的幸福感和满足感。当遇到困难和挫折时，我坚持相信自己能够找到解决问题的办法，并从中吸取经验教训。我也明白了积极的思维方式不仅能够提升自身的心理素质，还能够对他人产生积极的影响。

第四段：自我认知（250字）

自我认知是了解自己、明晰自己的个性特点和需求的能力。我逐渐掌握了一些提升自我认知的方法。首先，我积极参与各种活动，与不同的人交往，不断学习。通过与他人的互动，我才能真正了解自己的优点和不足，并不断发展自我。此外，我也注重倾听自己内心的声音，通过冥想和反思，更好地理解自我内心的需求。自我认知的提升使我更加自信和自律，更好地把握自己的方向和目标。

第五段：人际关系（300字）

人际关系是心理生活中最重要的一部分。通过与他人的交流，我逐渐领悟到了一些重要的道理。首先，建立良好的沟通方式对于促进人际关系的融洽至关重要。我通过学习有效的表达和倾听技巧，能够更好地与他人进行沟通。同时，我也认识到尊重他人的观点和感受，了解他人的需求和心理状态非常重要，这有助于建立互信和共赢的关系。此外，我也明白了在面对冲突和矛盾时，积极主动地与他人进行沟通解决问题的重要性。通过改善人际关系，我发现我拥有更多支持和理解，在困难时也能够得到帮助。

结束段：总结（100字）

心理生活是每个人都需要面对的重要课题。通过情绪管理、正向思维、自我认知和良好人际关系的培养，我渐渐摆脱了困惑和焦虑，拥有了积极平和的内心和充实幸福的生活。希望我的心得体会能够对大家有所启发，也期待大家能够不断学习和成长，从而拥有更健康、快乐的心理生活。

心理生活心得体会篇五

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期的学习，我对心理学的了解不断增加。

1. 有助于树立辩证唯物主义世界观；
3. 掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能；
4. 有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划和目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯；不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力；增强体育锻炼；保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

心理生活心得体会篇六

心理学是一门研究人类行为和思维的学科，它关注人类与周围环境的交互作用。在日常生活中，我们都会遇到各种各样的情况，如何应对这些情况，如何保持积极的态度，就需要一些心理学知识和技巧了。在我接触心理学的这段时间里，我从中得到了很多启示和感悟，下面我就结合自己的生活体验和心得来谈一谈心理学与生活心得。

二、意识到自己的情绪

在日常生活中，我们会遇到不同的情绪，如愤怒、焦虑、紧张等。这些情绪可能会影响我们的情绪和行为。但重要的是，我们要意识到自己的情绪，才能做出更好的决策。例如，当我们处于愤怒的情绪时，容易做出冲动的决定，这可能会导致不良后果。我们可以通过练习冥想、深呼吸或亲近大自然来帮助放松自己的情绪，以便更好地处理问题。

三、学会放松自己

生活中的压力是不可避免的，但我们可以通过学习放松技巧来应对这些压力。这些技巧包括自我放松、深呼吸、瑜伽和

冥想等。自我放松可以减轻情绪紧张和焦虑，增强身体和心理上的平衡。深呼吸可以帮助人们缓解紧张和焦虑，增强身体和心理上的平衡。瑜伽和冥想是一些古老的技术，它们可以帮助人们减轻压力、焦虑和情绪问题，促进身体和心理上的平衡。

四、积极的态度和心态

积极的态度是保持健康心理的重要因素。积极的态度可以增加自尊、自信、幸福感和满意度。当我们面临挑战或困难时，积极的态度可以帮助我们保持乐观的心态，更加努力地工作和学习，以达成我们的目标。我们可以通过重视自己的成就和目标、与他人保持友好、参加有益的社交活动等方式来培养积极的态度和心态。

五、学会自我控制和自我调节

生活中，我们经常会遇到一些让人烦躁的事情。当这些事情发生时，我们需要学会自我控制和自我调节，以避免情绪爆发和冲动行为。我们可以通过做一些身体上的活动来控制自己的情绪，如走路、跑步、游泳等。我们还可以通过掌握一些利于自我控制和情绪调节的技巧，如认识自己、放下错误和过失、积极寻求帮助、表达情感等方式来提高自我控制和自我调节的能力。

六、结论

总之，生活中我们需要学习掌握一些心理学知识和技巧以应对日常生活中的挑战和压力。我们需要意识到自己的情绪，学会放松自己，积极的态度和心态，自我控制和自我调节，以更好地应对生活中的困难和压力。心理学知识可以帮助我们实现自我管理、提高幸福感和满足感，创造更好的生活。

心理生活心得体会篇七

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态；有正确的自我主观意识；能很好地把握自我，控制自我的情绪；和同学们关系和谐，很好的融于团体；能很好的适应环境。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，经过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为仅有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者供给心理援助的过程。

经过这学期对大学心理（二）的学习，我对心理知识有了必须的了解，首先是对心理学的发展史有了必须了解，然后是学习了一些团体活动的知识，并且在参加活动课的过程中体会到了很多人生的知识，在团体活动中大家彼此敞开了自我的心扉，进取的参与到了团体的活动中，在此中再一次体现了团体的力量。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，可是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它能够调动学生学习的活力，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现

自我行为的机会和场所。

第一：心理咨询的目的在于人格塑造。

恰如古代日本的茶道不是仅仅为了沏茶，而是为了培养女性宁静温柔的性格。如果说厨师为人们供给了餐桌上令人眼花缭乱的美味佳肴，那么心理咨询师则为人们供给了精神上令人心旷神怡的美味佳肴。经过心理学的学习使得我们的人格得以全面的完善，使我们极早弥补身上的不足之处。

第二：学会了自我分析

分析自我有没有本事做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自我进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应当强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自我有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自我是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面是知经过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自我，学好这门知识将助人也自助。

第三：调整了对“挫折”的认识

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、供给处理问题的方法，帮

忙其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮忙对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们明白，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难能够促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自我对问题或困难的想法，调整对挫折的感受，常能改变自我对困难的态度，以便使用较有效的方式去处理困难。

第四：善于运用各种“资源”，做好官兵心理疏导

要善于运用“情感资源”。要善于用情感的力量感染人。情感在心理疏导中是“催化剂”。情是开启人们心扉的钥匙，是沟通人与人之间的桥梁，情通才能理达。培养教育人，首先要有同志情、战友情、兄弟情、父母情，有了这些真挚的情感，心理疏导才能有力度，才能打动人，才能感染人。这就要求心理辅导者要学会尊重人、爱护人、关心人、理解人、体谅人，要善于动之以情，晓之以理，要能够平等待人，要做到将心比心，以情换情。

要善于运用“语言资源”。官兵感情的碰撞，心灵的沟通，离不开语言的交流，心理疏导结果如何，很大程度取决于语言的运用。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。居高临下的训教与和风细雨的说服，效果迥然不一样。要善于和学会用情真意切、生动趣味、幽默诙谐的话语化解矛盾、疏导冲突、讲通道理，这样心理疏导才能收到效果。

要善于运用“知识资源”。要运用知识去启迪人。知识在心理疏导中是“能量剂”。腹有诗书气自华，知识贫瘠，心理疏导就心虚乏味，讲不出耐人寻味的道理。这就要加强学习，博览群书，既要学习政治学、军事学、社会学、心理学，又要广泛涉猎文学艺术、天文地理等有关知识，这样做起心理疏导才能游刃有余。

要善于运用“人格资源”。要用人格的力量去感化人，心理疏导的成功即取决于心理辅导者的心理学知识，更来自其自身的良好素质和人格魅力。人格是为人之本，为官之魂，人格是形象，人格具有感染力、凝聚力、号召力。仅有人格高尚、行为端正，才能使官兵心悦诚服、一呼百应。心理疏导才能收到预想的效果。

总之，这次培训，对于我们来说，意义非凡，对于我们的实际工作帮忙很大，学好心理学的相关知识，可能会影响我们的一生。其实，很多时候，只要拥有基础的心理学知识，就能够自我排解一些困扰，如果我们能把这些知识传播给周边的人，也许能够帮忙不少人自我消除心里的阴影。

作为一个刚入伍不久的消防女警官，我将不断的提高心理学的理论知识，同时也运用到实践中去，不断的学习成长。

心理生活心得体会篇八

第一段：情绪管控，和谐共处

在生活中，我们常常会因为一些琐碎的事情而产生情绪波动。学习了心理学知识后，我意识到情绪管控的重要性。在面对压力时，我会主动采取一些放松的方法，例如适当的运动、听音乐或与朋友进行愉快的交流。这些方法都可以有效地缓解紧张情绪，使自己更轻松地面生活中的各种挑战。而且，我也更加关注身边的人的情绪，尽量在与他人交流时保持和谐共处的氛围，避免冲突的产生。

第二段：自我认知，心态调整

心理学知识还教会我如何进行自我认知并调整心态。在面对困难和挫折时，我不再轻易被打败。通过了解自己的优势与不足，我可以更好地分析问题，找到解决问题的方法。同时，心理学知识也提醒我，心态的积极与消极决定了我们面对挑

战时的表现。保持良好的心态，不仅可以增强自信，还能激发内在的动力，更好地应对困难，实现自我成长。

第三段：人际互动，有效沟通

在现代社会，人际关系的处理非常重要。学习心理学知识后，我开始更加注重与他人的沟通。我理解到沟通不仅仅是双方在交谈，还需要倾听和理解对方的内心感受。通过运用积极倾听、非暴力沟通等技巧，我与他人的沟通变得更加顺畅、有效。我更善于表达自己的需求，并能更好地理解他人的意图，保持良好的人际关系，并培养出一些重要的为人处世的能力。

第四段：压力管理，健康生活

学习了心理学知识后，我对压力的认识更加全面。我意识到，压力并非完全是一种消极的因素，适度的压力可以激发我们的积极性和动力，但是过度的压力会造成身心健康的问题。因此，我开始学习压力管理的方法，例如制定合理的目标和时间表，寻找适合自己的休息与放松方式。通过这些方法，我能更好地平衡工作与生活，保持身心的健康。

第五段：幸福感提升，积极面对生活

心理学知识也教会了我保持幸福感的重要性。我开始关注自己的内心需求，并研究如何使自己更加快乐和满足。通过积极的心理暗示和乐观的态度，我逐渐发现身边的幸福感，并将其延续下去。同时，我也学会了感恩，感激身边的人和事，这让我拥有一颗感恩的心，更加满足和幸福。

总结：心理学知识使我更加了解自己，更好地面对自己的情绪和困境。它不仅帮助我提升了自我认知和情商，还有助于改善人际关系和提升幸福感。通过灵活运用这些心理学知识，我能更好地应对生活中的各种挑战，实现自我成长和幸福。

心理生活心得体会篇九

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。而给了我这种独一无二的感觉的，应该也只有军训了吧。

它的专业程度让我敬畏，让我神往，让我不禁屏住呼吸用身上的每个细胞贪婪地啃噬着它的神秘。我带着初三毕业生的轻松高一新生的紧张与这场期待已久的军训拥抱，我给了它汗水，它也给了我经历。

灼热的太阳将这天地变得仿佛是熊熊燃烧的炭火窑，日光火辣辣的，我如坐蒸笼般，身上汗水滂沱，每一个毛孔都在大口的吐着热气，一阵阵地泛着眩晕感，却一次次地站稳步伐。因为对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵难得的经历，写进了我的记忆中，成为了不可抹杀的一部分。

一周艰苦的训练，让我们焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。

从内心深处感觉到：“军训，真好！”