

# 成人感恩心得体会 感恩心得体会(优秀9篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 成人感恩心得体会篇一

是那一个永恒的拥抱，给了我莫大的支持。记忆，又回到了那个深秋。我，和我最大的对手。

秋叶，寄托了我们之间的深情厚意。我们，在那个秋天，读懂了对方的心。

阵阵爽朗的笑声回荡在小树林里，淹没了我们的烦恼。我笑了，欣然接受，来自她的笑。

以后的日子里，我和她步入了同一所中学，却以不同的成绩进入了不同的班级。第一次小测试，我们相互最在意的成绩将我们的距离拉远了。我们差别如此之大！我因惧怕落后而更加落后，而她，则在一步步攀登，攀登，向上攀登。

她鼓励我，她安慰我，她帮助我。在学校近在咫尺的我们相见时总被我一个躲闪的目光而错过。或许，她早懂了，那个躲避她的我已不再是原先的我了。

那是我们在那个秋天分别后所见的第一面。是她让我在那里等她，我没有理由拒绝，如约而至。我们像从前一样一起看落日，然后回家。离别时，她抱住我，很久，很久。

也许就是这个拥抱，改变了我。让我变得不再只会哭，我学

会了坚强。

我要胜过她“这是我心底唯一的愿望。我独自努力，不知多少个日日夜夜，我在烛火下奋斗，只为和她并肩作战。

在那个战场上，我清楚的记得我全力以赴，我胜过了她!!我开心，我激动，我欢喜。我下定决心要和她共同努力。

落日，在那天变的好美。我踏着轻快的步伐，走在回家的路上，时而偷偷小窃喜一下。背后，传来了熟悉的声音。我永远记得这个声音，甜美，清脆，细腻。像出谷的黄鹂鸟的声音。而在我看来，现在的声音却刺痛了我的心，我无法面对现在失败的她，更无法面对从前惧怕的我，可我却也无法移动我沉重的步伐。她走上来，露出了她天真烂漫的笑脸，同我一起回家。

我们的友谊定格在那个秋天。现在，我又重拾那片秋叶。落日中，又增添了两个谈笑风声的朋友的背影。

感谢，我最大的对手。

## 成人感恩心得体会篇二

感恩、责任、忠诚在理念上对个人来说是成就事业，走向成功的基础。对企业是企业增加凝聚力，发展壮大的根本。对于国家则是加强团结力，推动全国人民心往一出想，力往一处用，加快社会进步的动力与因素。

感恩是每个人为人的根本，责任和忠诚则是每个人必须拥有的美德。一个心怀感恩的人心中才能亲人、朋友、社会而一个没有感恩之心的人心中只有自己，他的心是孤独的，人是独立的，在别人的眼中他永远都是陌生人，他的心里也装不下其他人那么对他而言何言成就事业，何谈成功。

如果在一个企业里无论老板与员工不懂感恩亲人、朋友、社会而心中只有个人的存在，每个人都以自己的利益为重，个人打个人的小算盘，何谈企业的发展、壮大。

感恩是能称之为人的基本，没有感恩之心的人就没有一切。

责任、忠诚是为人立业之本。做人要诚实做事要忠于职守是每个企业员工的基本守则，即忠诚又负责人的员工是企业的宝贵资源是企业发展壮大根本。只有企业忠诚又责任心的员工才去想企业的未来，在遇到问题是才能以企业利益为先，首先考虑到企业的利益。把公司的是当做自己的是去做，把自己当做企业的一部分，把自己当做企业的主人。

只有有责任心，对待工作忠于职守的员工才能不怕困难，把自己应该做的事情做好，把搞好企业当作为自己的事情。

只有自己的企业发展了，进步了，只有自己事业的平台稳固了才能实现个人的理想和抱负。

### 成人感恩心得体会篇三

今天，学校举行了一场感恩教育，是由徐望华老师主持并演讲的。

下午第一节课，我们就抱着期待，搬着椅子到了操场上。上次的演讲是王鹏博士，把我们讲得哭得稀里哗啦的，太成功了！不知道这次怎么样。

我们顶着个大太阳就坐下了。随着音乐，一个极不标准的普通话的声音刺穿了我的耳膜。怎么回事？难道这就是徐望华老师的声音？他没学好普通话么？到底怎么回事？我立刻捂住耳朵，脑袋里冒出了许多个问号。同学们也都纷纷议论起来：有的说这不是徐望华老师，有的说老师普通话没学好，还有的同学做出了呕吐的姿势。总之不管怎样，我们都觉得

不可思议，但他就是徐望华老师。

我们听着稀奇古怪的普通话，都笑场了，直到他让我们向老师鞠躬，拥抱时。我们排着队一个个给老师鞠躬，拥抱。我抱好后，回到座位，我感觉脸火辣辣的，脑子一片空白。金豆豆没跟我打声招呼就跑了出来，像滑滑梯似的划过我的脸颊。我哭了。我看了看前面的柳梅，她也哭了，一直在用纸巾擦着眼泪。这是我第一次哭。

第二次是看到402班的伊嘉妮上去跪在地上哭着喊道：“爸爸！我想你了！”她爸爸是在二楼修窗户的时候，一不小心掉了下去。由于是背对地的，不能做防护措施，所以造成头骨破裂。送到医院抢救，结果没几天就去世了。我想起了他爸爸生前的模样，又哭了。

今天的演讲，应该算成功，但我建议这位老师多去练练普通话，这样可以让学生听得舒服一点。

## 成人感恩心得体会篇四

我从未想到过要感恩谁，我一直固执地认为我做的很对。原来，我一直都做错了。

当赵老师为学生播放光碟时，我觉得心开始有一点点被触动了。我是一个如此忤逆不孝的孩子。

我从来没想到，妈妈十月怀胎，两石压身的痛苦，一朝分娩时，妈妈是完全撑开胯骨才能生出我，那种骨折的痛苦，我一直从未想过。我是应该感恩的，妈妈以她不可言喻的痛苦，给予我生命。

我一直忘记了，我躺在摇篮里，妈妈对我的呵护、保护，那其中就有我永远报答不了的东西。而我却从来没报答过一点一滴，反而忤逆不孝。

我经常和妈妈吵架，对她大喊大叫，还怒视她。我们经常闹得脸红脖子粗，无论是什么原因。其实我知道，妈妈经常在我们吵完架一个人偷偷哭泣。那眼泪，是我承受不起重量。作为女儿，我真的没有资格让她哭泣，妈妈我错了。我再也不会因为任何原因跟您吵架。我会接受您的意见，不会再任性一意孤行，因为我现在知道了，妈妈的意见到最后，往往被证明是最好的意见。我从小就体弱多病，每年冬天都是最难熬的，只要有一个人感冒，下一个肯定是我，我几乎是年级里最早生病的，却是最后一个好的。大多数时候我是很郁闷的，每天挂在点滴上的滋味真的很难受，多少次我想拔掉那可恶的针头跑出医院任我自生自灭。妈妈，您真的很坚强，坚强的我不知道该如何形容。

我做错的，有太多用语言用文字形容不了的，请您原谅我，我决不会再犯，决不！

我从未想到过要感恩谁，我一直固执地认为我做的很对。原来，我一直都做错了。

当赵老师为学生播放光碟时，我觉得心开始有一点点被触动了。我是一个如此忤逆不孝的孩子。

妈妈以她不可言喻的痛苦，给予我生命。

我一直忘记了，我躺在摇篮里，妈妈对我的呵护、保护，那其中就有我永远报答不了的东西。而我却从来没报答过一点一滴，反而忤逆不孝。

我经常和妈妈吵架，对她大喊大叫，还怒视她。我们经常闹得脸红脖子粗，无论是什么原因。其实我知道，妈妈经常在我们吵完架一个人偷偷哭泣。那眼泪，是我承受不起重量。作为女儿，我真的没有资格让她哭泣，妈妈我错了。我再也不会因为任何原因跟您吵架。我会接受您的意见，不会再任性一意孤行，因为我现在知道了，妈妈的意见到最后，往往

被证明是最好的意见。我从小就体弱多病，每年冬天都是最难熬的，只要有一个人感冒，下一个肯定是我，我几乎是年级里最早生病的，却是最后一个好的。大多数时候我是很郁闷的，每天挂在点滴上的滋味真的很难受，多少次我想拔掉那可恶的针头跑出医院任我自生自灭。妈妈，您真的很坚强，坚强的我不知道该如何形容。

我做错的，有太多用语言用文字形容不了的，请您原谅我，我决不会再犯，决不！

## 成人感恩心得体会篇五

感恩是一种美德，是一种态度，是一种信念，是一种情怀，同时也是人生的一种使命。严谨、忠诚的工作作风，对职业神圣的感恩情怀。一个企业的发展和兴衰，靠的是每一位员工高度的执行力、忠诚度和真诚的感恩情怀。

生活是一面镜子，你笑他也笑，你哭它也哭。何不让我们播种感动收获希望呢？一个懂得感恩的人，才能成就他生命和事业的高度。不要只认为员工的感恩对企业来说非常重要。其实，员工对企业的忠诚受益的并不仅仅是企业，最大的受益者就是员工自己。因为，一种职业的责任感和对事业的忠诚一旦养成，就会让你成为一个值得别人信赖的人，可以被委以重任的人。对于我们来说，感恩首先意味着与公司同舟共济。如果集团是一条船，那么我们一双手就是一支浆，只有我们共同伸出双手，让千千万万支浆一起使劲，我们的航船才能劈波斩浪，勇往直前。

由此，联想到我们集团公司此次开展的主题“感恩的心”，活动，使我的心潮激情澎湃、我的脑海热血沸腾，因为强大的集团在物质和精神给了我们太多满足，作为集团公司的一分子，此刻有太多的感想倾诉，来表达对集团的感恩，勉励自己知责任而奋进，以全部的精力奉献于集团发展的滚滚浪潮之中。

我们要发扬深厚的感恩文化传统,从“滴水之恩,涌泉相报”,到“街坊结草,以谢恩。企业是我们幸福生存的家园,我们每个人在为企业奉献着智慧的同时,企业也在为我们提供自我发展的空间和实现自我价值的平台。在这个平台上,我们在增长着阅历,丰富着自我,实现着人生的价值;在这个平台上,我们用激情点燃着理想,用薪酬支配着生活。因此,我们应该感谢企业,感谢企业培养我们,感谢企业让我们成长,感谢企业给予我们一片展示自我的天地。用感恩之情转化为忠诚企业的具体行动,用守候家园的心态去守候我们赖以生存的家园。

历史已铸就了集团公司全面腾飞的基础,在几年前我们集团面临井下地质条件差、煤质差、市场不景气及人员多的状态,经我们x总与集团班子多次研究商讨与决策,使我们集团大胆的走出去,在xx成立了项目部,并先后与三家煤矿签订了施工合同,这样解决了集团大量劳动力几乎面临吃饭难的情形,同时在xxxx口碑很响亮。而后又成立隆源、康城房地产开发,效益十分乐观。辉煌的成绩来之不易,我们集团以煤碳主导,以房产、等多元化发展,构建起了主业突出、多元发展、具有明显循环经济的现代企业集团。使命正激励着我们阔步前进。因此我说,感恩就要有责任。感恩是一种生活态度,一种智慧,是员工忠诚企业的基础。一个有着感恩心的员工,会执着而无私,博爱而善良,敬业而忠诚,富有责任感和使命感。一个有着感恩心的员工,会把对企业感激,转化为勤奋工作、刻苦学习、奉献社会的实际行动。一个有着感恩心的员工,会关心他人,关心企业,关注社会发展,对企业利益负责,与企业同舟共济。

作为集团公司的一名区管理干部,应该增强主人翁意识,努力加强学习安全生产管理知识,要立足于本质,时刻以集团大局为重,开拓创新,带领本区干部职工认真做好有利于公司发展的各项工作,为全力实现集团公司又好又快和谐发展尽职尽责。

一、必须认真贯彻落实好党和国家的安全生产方针,强化集

团公司的安全管理工作。必须对本职工作任劳任怨。必须坚持以安全生产为中心，要铺下身子扎实的抓好现场工作。二、加强干部职工队伍建设，抓好职工的安全思想教育和技术培训。利用好班前、班后会及周一安全活动日、周五学习日积极组织职工对规程和安全生产法律法规的学习。三、经常性的开展批评与自我批评工作，不断地总结、剖析工作完成情况，虚心查找安全管理工作中存在的问题和不足，及时的制定改进措施，从而提升工作水平、提高工作效益。

只要我们每天能够带着感恩的心去工作，带这一份好的心情，不知不觉中，我们的工作效率会不断的提高，自己也会成为优秀的人。

## 成人感恩心得体会篇六

### 一、懂得感恩，在感恩中享受生活快乐

感恩从浅层次理解好象是感谢报恩，感谢父母的养育之恩，感谢老师的教育之恩，感谢组织对我的培养和关心之恩。但是作者在这本书中作了深层次的理解，认为感恩是一种能力，更是获取能量与成功的途径，感恩是实现人生最无价的宝贵财富，感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。由此可见作者将感恩的含义提升的高度。英国著名作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光，你不感恩，只是一味地怨天尤人，最终可能一无所有”。懂得感恩的人一定也是一个受益的人，著名教育家季羨林老先生就曾说过“一个懂得感恩的人和一个人自私的人，在困难的时候得到的帮助是截然不同的”。所以，一个只有懂得感恩的人才会做好人、做好事。

### 二、学会感恩，以感恩的心对待工作

这句话说来容易，本人理解，只有带着感恩的心去工作，才

能激发工作的热情，才能对事业有强烈的责任感和使命感。回顾这几年的工作我深有体会，本人一直带着感谢组织对我培养和信任，把我放到重要的基层所担任所长，特别到安丰所任所长以来，我一心扑在工作上，严格管理，抓队伍的建设，抓作风建设，抓执法质量的提升。通过一系列的措施来提升对外的形象，来提升人民群众和当地党委、政府对本单位的满意度。三年来我带领全所严格执法，查处的案例数和罚款数一直名列各所前茅，有力的稳定了运输市场的秩序。而且我们积极服务于地方的经济建设，为党委、政府出谋划策，排忧解难，赢得了地方政府的肯定，在作风建设测评中一直名列前茅。回顾工作所取得的一些成绩，我深深体会到这是源自我带着感恩的心去投入到工作中，以感恩的心来激发工作的动力和压力。

### 三、甘于平淡，以感恩的心对待升迁

人的价值不一定在于职位提升多高，更重要的是如何充分发挥自身能力，而且将能力发挥到极致。可能有些同志认为，干到局中层干部，再想提升职位机会率太低，很容易满足于现状，得过且过，工作无压力、难找兴奋点，工作效率难以提高。我认为，干工作不一定就为达到什么目的去工作，而是不论在什么岗位只要你尽心尽责，在平凡的岗位上把平凡的事做好也是不简单。这些年来，我不向组织讲条件、提要求，无论在什么地方都是带着一颗感恩的心去报答组织，向上级领导交上一份合格的答卷。

以上是我阅读《感恩的心》一点体会，水平有限，领悟能力不强，只能谈一些实实在在的感想，不到之处，敬请领导和同志们批评指正。

## 成人感恩心得体会篇七

感恩教育一向是学校对学生进行德育教育的重要资料，感恩教育的目的是要求学生树立良好的道德观，学会关爱自我，

关爱他人，有一颗感恩的心。

为了做好这次感恩教育主题活动，我精心设计了主题活动的流程，并从网上收集了相关的图片，歌曲等，努力为学生创造一种感恩的氛围，让学生真正意识到人就应有一颗感恩的心。

主题活动开始前，我播放了《感谢》这首歌曲，随着歌曲旋律的响起，字幕的现实，学生很快地投入到了一种关注平静欣赏的情境之中，有的还跟着歌曲轻声的唱着。

歌曲播放完毕后，我问学生我们就应感谢谁，学生兴奋了，七嘴八舌的喊着：“父母，老师，大自然，和平……”我明白他们只但是把歌词中所提到的感谢的元素不假思索的重复了一遍罢了，并没有真正的体会到“感谢”一词所包涵的情感。

我明白这对于一个六年级的孩子来说，回答这样的问题太简单了，为了调动他们的情感体验，使他们了解到父母对自己那份无私伟大的爱。我在屏幕上出示了一些感人的图片。图片很有顺序性，叙述的是一个婴儿成长成少年的过程。

学生反应的很快，随着图片的一张张显示(风雪途中的母女，陪伴残疾孩子的父母，做劳工的父亲)，一次次的心灵交流，学生的思想渐渐地有了一些思考感悟，因为随着图片的显示，相互的交流，班里变得沉静了，学生变得沉默了。少了课初的一些骚动和兴奋，多了一份凝重与深沉。

看着学生的情感被渐渐的调动起来，我们进入了下一个环节——回想亲情。说说在自我的生活学习中，父母的那些做法让你最难忘最感动。一个一向活跃的学生郭子健站起来了，说：“父母在他上五年级的时候，把他送到了私立学校，在一个下着大雪的早晨，母亲不顾路途遥远步行踏雪为他送棉衣的事让他难以忘记。”说着说着他的眼睛已经湿润了。

## 成人感恩心得体会篇八

西方有一个感恩节。那一天，要吃火鸡、南瓜馅饼和红莓果酱。那一天，无论天南地北，再远的孩子，也要赶回家。

总有一种遗憾，我们国家的节日很多，惟独缺少一个感恩节。我们可以东施效颦吃火鸡、南瓜馅饼和红莓果酱，我们也可以千里万里赶回家，但那一切并不是为了感恩，团聚的热闹总是多于感恩。

没有阳光，就没有日子的温暖；没有雨露，就没有五谷的丰登；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗。这些都是浅显的道理，没有人会不懂，但是，我们常常缺少一种感恩的思想和心理。

“谁言寸草心，报得三春晖”；“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的诗句，讲的就是要感恩。滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以报恩德，中国绵延多少年的古老成语，告诉我们的也是要感恩。但是，这样的古训并没有渗进我们的血液，有时候，我们常常忘记了，无论生活还是生命，都需要感恩。

蜜蜂从花丛中采完蜜，还知道嗡嗡地唱着道谢；树叶被清风吹得凉爽，还知道飒飒地响着道谢。但是，我们还不如蜜蜂和树叶，有时候我们往往容易忘记了需要感恩。没错，感恩的敌人是忘恩负义。但是，真正忘恩负义的人毕竟是少数，大多数的人常常对别人给予自己的帮助和情谊、恩惠和德泽，以为是理所当然，便容易忽略或忘记，有意无意地站在了感恩的对立面。难道不是吗？我们父母给予我们的爱，常常是细小琐碎却无微不至，不仅常常被我们觉得就应该是这样，而且还觉得他们人老话多，树老根多，嫌烦呢。而我们自己呢，哪怕是同学或是朋友的生日，都不会错过他们的party，偏偏记不清父母的生日，就并不是什么奇怪的事情了。

懂得感恩的人，往往是有谦虚之德的人，是有敬畏之心的人。对世界上不管什么人给予自己的哪怕是再微不足道的帮助和关怀，也不要忘记了感恩。

## 成人感恩心得体会篇九

我是一个普通的人，资质平平，不是个性出色的，但是我有一个别人很难拥有的东西，就是感恩。

感恩，是中华民族的传统美德，素有羊羔跪乳，乌鸦反哺之美德，人有，滴水之恩，当涌泉相报之美德。我的父母与我很少有时光待在一起，但是在儿时，他们教会了我人生中最重要东西。学会承担职责，学会感恩。我记得小时候每当有好东西吃好的衣服穿的时候，母亲就会说，这得多谢我和你爸爸，每一天那么努力的工作，才换来了这天的富裕生活。我很礼貌地对父母说一声多谢。中国人很忌讳孩子对自己说多谢，那是因为他们感觉那样做太见外。所以此刻的我们习惯性的把父母的东西当做是自己的。

感恩，就应从细节做起。学会感恩，是每一个人的职责。感恩，不贵重，每一天下班后，放学后，和父母聊会天，给父母泡茶，在父母病了的时候，端茶送水，或者给父母洗一次脚，这都是感恩。感恩，不仅仅仅是感恩父母，老师，朋友，社会，生活，都是感恩的对象。感恩社会给你这么一个平台，感恩老师的教诲，感恩朋友同事的帮忙。才有了这天的你。对你身边的人说声多谢，不是客气，是感恩。

我们每次都会被感恩教育感动得流下眼泪，但是那里不需要我们的眼泪，需要的是我的实际行动。就正如我上方所说的，很细小的举动，都是感恩。记得有个大学教授给学生们布置的作业是：给父母洗一次脚，结果完成作业的人寥寥无几。口口声声的说，我们要学会感恩。但是感恩了吗？没有，洗脚都做不到，何谈感恩？我想这位教授的真正目的并不是简单的洗脚，而是让学生看看，父母以前为了生活为了你有多

辛苦，看看他们脚上的死茧，学会感恩！感恩的并不仅仅是父母，而是所有人！

我想，每一天对身边的人说一声多谢，并不是什么难事。你要学会说多谢，才懂得感恩。每次宪哥和父母吵架的时候，想一想，父母这么做是为什么？再做决定！

感恩生活，从点点滴滴做起！从说一声多谢开始！