

改变思维的感悟(精选5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

改变思维的感悟篇一

大家好！

再有100天，我们将迎来20__年高考，这是我们人生中面临的第一次重大考验。如果将十年寒窗，比作万米长跑，现在我们还剩下最后的100米。这是挑战自我，挑战人生，挑战极限的一段关键里程！一百天，可以突飞猛进；一百天，可以创造奇迹；一百天，可以铸就辉煌；一百天，可以赢得一生！

高考，是决定我们青春梦想能否实现的天门关；高考，是展现我们实力的大龙门；高考是知识、心理、体能的较量；高考是智力、毅力、实力的比拼。12年的寒窗苦读，12年的含辛茹苦，都将在最后的高考中接受检验。12年，为了铸造智慧的利剑，我们挥洒了多少汗水，付出了多少心血。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，现在，距离决战的时刻仅仅剩下100天，是为宝剑淬火加锋、一展亮剑风采的时刻了。

我们的目标是什么？二战时期英国的首相丘吉尔，用充满激情的声音告诉我们：是胜利！不管多么困难也要争取胜利，不管多么危险也要夺得胜利，不管多么恐惧也要抓住胜利。因为没有胜利，便不能生存！

在这一百天，我们要有“我能成功，我必成功”的坚定信心。美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”中国也有一句格言：“思其败则必败，思其难则必难。信其行则可行，

信其成则可成”。面对高考这严峻的挑战，我们要克服自卑、畏难的心理。“定局论”必须抛弃，高考才是定局；“悲观论”必须否定，要敢于后来居上。

在这一百天，我们要有“高考未了，奋斗不息”的顽强意志。高考仍然是千军万马过独木桥，竞争仍然十分激烈。只有基础扎实，知识全面，能力过硬的强者才能捷足先登。在这一百天，练习的难度将进一步加大，知识的容量将进一步扩充，考试的次数将更加频繁，我们只能靠顽强的意志，来应对磨炼和压力。不管遇到什么困难，不管遭受什么挫折，不管每次考试，成绩是优是劣，我们都要以积极的态度正确对待。要从困难中获得动力，从挫折中取得经验，从失误中找准方向。

在这一百天，我们要有“战胜自己，超越自己”的拼搏精神。是雄鹰就应该搏击长空，是海燕就应该勇斗风雨。拼搏，意味着这100天我们必须聚精会神听好每一堂课，在老师的指导下，夯实基础；拼搏，意味着这100天我们必须一丝不苟做好每一份试卷，在老师的讲评中，提升能力。

十年寒窗，三年风雨，一百天是新的起点，一百天是新的征程。没有汗水的挥洒，怎能收获成功的喜悦？播撒了梦想的种子，就要用心血去浇灌。机遇与挑战并存，理想与奋斗齐飞。

只有轮回的四季，没有轮回的人生。我们深信：在未来的一百天，受太阳之光华，承天地之灵气，沐春风之快意，强者必将脱颖而出。

最可爱的，不是春天微微的清风，而是从新绿中看到的希望；最美丽的，不是夏日闪耀的阳光，而是历经风雨后胜利的微笑。

为了报答父母的养育之恩，为了铸就学校明天的辉煌，为了实现自己的人生梦想，在这最后冲刺的100天，我们决心做到：珍

惜100天, 拼搏100天, 奋斗100天! 让青春在奋斗中飞扬!

在此, 我代表全体同学向各位老师表示衷心的感谢。

谢谢大家!

改变思维的感悟篇二

尊敬的老师们, 亲爱的同学们: 大家好!

英国伦敦, 闻名遐迩的韦斯特敏大教堂地下室的墓碑林中, 有一块名扬世界的墓碑。墓碑上刻着这样一段话: 当我年轻的时候, 我们的想象力从没有受到过限制, 我梦想改变世界。当我成熟以后, 我发现我不能改变世界, 我将目光缩短了, 决定只改变我的国家。当我进入暮年后, 我发现我不能改变我的国家, 我最后的愿望仅仅是改变一下我的家庭, 但是这也不可能。

当我躺在床上, 行将就木时, 我突然意识到: 如果一开始我仅仅改变我自己, 然后作为一个榜样, 我可能改变我的家庭; 在家人的帮助和鼓励下, 我可能为国家做一些事情。然后, 谁知道呢? 我甚至可能改变这个世界。

王羲之书法纵横古今, 可没有墨池相伴, 何来“天下第一行书”《兰亭序》的惊艳? 被评为世界一百位“未来领导人”的马云, 若没有近二十年的人脉、资源的准备, 何来跃居首富的辉煌? 演员莱昂纳多第一次奥斯卡提名年仅19岁, 然而最后斩获奥斯卡最佳男演员却已年过四十。这期间的二十年, 他的行囊里装着磨练的愈发精湛的演技, 以及他誓要拿奖的决心和不放弃的恒心。

今日之我非昔日之我, 亦非明日之我。在冗长的生活之路上, 只有刷新现在, 把握自我, 才能抓住眼前的机会。人生如考试, 一次次的反复, 一次次的失败, 为的就是让我们不在同

一个错误上失败，从而断送自己的将来。唯有不断超越自我，取其精华，去其糟粕，完善人格，提升技艺，往往能取得最终的成功。

刷新自我，备一颗勇敢之心，不畏前路荆棘坎坷；刷新自我，备一颗坚韧之心，不畏前路孤寂漫长；刷新自我，备一颗进取之心，不畏前路困难险阻；刷新自我，备一颗乐观之心，不畏他人冷嘲热讽。

改变思维的感悟篇三

您好！我不知道我到底怎么了，反正现在过的很不好，与人交流又烦，不与人交流又难受，孤单。

我好像整天在想事，好像总有个问题烦扰着我让我无心做别的事情，我现在有很多我要做的事情都没有做，不是我不想去做，而是没心情。我也不知道我到底怎么了，这七八年来我一直都被这个问题困惑，也想了七八年，什么都没做，我今年二十七岁了，还没谈过女朋友，真的不知道怎么说好，关键是我不知道我哪里出了问题，要知道我哪里出了问题的话我就去改。我目前的问题可能还是与人的交流问题，不知道是自己不会与人交流还是别的什么原因，反正就是这个问题让我很痛苦，这七八年来我一直在解决这个问题，到现在还是不知道怎么说好，我到底怎么了，我真的不知道您能否帮帮我，万分感激，我真的不想这样过下去，我也想象别人一样开开心心的过，有着他们一样普通而平凡的生活，多好。

我现在就是不敢跟比我说话强的人交流，除非强很多，我知道这样不好，但我不知道我到底怎么了，我为什么变成这个样子，我以前不是这样的。以前我也不大爱说话，很苦恼。我都二十七岁了，都快三十岁了，真的好想把这个问题解决了。我三岁父亲去世，初中过了一段艰苦的生活，高中身体变差，也越来越不爱说话，那时候我妈都说我一个星期都说不了一句话，我那时是真的不想说，我也不知道为什么，好像说了

也没用是的。初高中吃不好，身体又差，后来什么都变差了，从小学到高中，整个人越来越差成一种倒退局面，我妈当时的教育是你看谁谁谁，让我们跟他们学，结果我们变得更苦，一言难尽，不知道怎么说。我想渐渐的好起来，不再现在这个样子也不怎么与人接触，很不好。就说这么多了。谢谢您看这篇文章！期待您的宝贵意见！

这位朋友：

第一方面是你与他人在一起交往、娱乐的时间比较少。按照马斯洛的基本需要五层次理论——生理需要、安全需要、归属关系和爱的需要、尊重的需要、自我才能得以发挥的需要，你所缺乏的正是“归属关系和爱的需要以及尊重的需要”。这些需要的缺失不仅让你产生了挫折感，加剧了内心的矛盾冲突，引发了不良的情绪反应，而且还干扰了你正常的心理活动和生理活动，导致了对自己讨厌、腻歪和极端等问题的出现。要想解决你的问题，就必须满足这类需要，也就是说必须与周围的人打交道。亚里士多德说：能独自生活的人，不是野兽就是上帝。日常生活中我们也常说：在家靠父母，出外靠朋友。这就充分说明人是群居性动物，不能离群而索居，孤独而无友，所以根据你的情况建议你注意建立良好的人际关系，努力培养和提高善与人相处的能力，一旦有了良好的人际关系，那么你的一切问题也就得以化解和消除了。

第二方面是你虽然与他人交往，但是你却不能敞开心扉对待他人。我们每个人都希望被他人赏识、认同、接纳和爱，也期望自己成为人们心中的重点，要达到这样的效果，自己首先赏识、认同、接纳和爱他人，同时也需要把他人看作是自己心中的重点，只有这样我们所期望的一切才能随之而来。

第三方面是你经常看自己的消极面，让它纠缠着自己而不放手，致使你每天都活在消极的阴影之下。其实我们每个人所能把握的就是此时此刻，纵观人世间所有幸福的人，他们都是既不往后看，也不朝前看，他们只看自己的此时此刻。巴

斯噶在《沉思者》中的这样一段话：“我们向来不曾把握现在。不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往日，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点到临。我们实在太傻，竟然留连于并不属于我们的时光，而忽视惟一真正属于我们的此刻……”。（为人处世）所以只要我们活在此刻，只要为此刻的幸福、愉悦、快乐和爱活着，那么我们会拥有快乐而幸福的生活；只要我们用心的做我们真正的自己，把握住此时此刻振作起来的我们自己，用心地追求和享有幸福、愉悦、快乐爱的生活，相信我们的未来将会是幸福而快乐的。

第四方面是经常悲观的看待自己，而不是积极而乐观的看待自己。洞灵子在《薄白学》中指出：人世界有一种要得便得、要失便失的东西，此即是情感。例如幸福，你觉得幸福，你便幸福；你觉得痛苦，你便痛苦。愁绪与快乐、紧张与轻松、爱与恨、幸福与苦闷等对应之情感，仍是可“按需分配”，要之有之，要多少有多少。你丢失愁绪，即获得快乐；丢失紧张，即获得轻松；丢失恨，即获得爱；……。在心理情绪之上，南宋陆象山的名句“吾心便是宇宙，宇宙便是吾心”即是印证。这段话的涵义是什么呢？一句话，“快乐来自于思想”。“快乐来自于思想”这句话虽然简单，但它真的可以让我们变成我们想要的样子。如果你一心想着自己的不好，那么你所看到的就是讨厌、臆歪和极端的自己，当然焦虑、紧张、苦恼、悲观的体验就会自然而然地涌上你的心头眼底，所以就会出现“不想去做，而是没心情”的感受；如果你一心想着自己的工作所得到是他人对你是关心、关注、爱护、肯定和尊重的，那么你所看到的就是关心、爱护、欣赏、肯定和尊重的眼神，当然你所体验到的也就是幸福、愉悦、快乐和爱的感觉；如果你想着快乐，你就会快乐。改变思想，你就改变了行为和经历，它就是这么简单！

第五方面我要说的是：快乐是苦难，是坎坷，是在艰辛和挫折中历练，是在血泪和汗水中发芽生根、长枝缀叶而怒放出的鲜活的生命之花的过程。你目前已经经受了苦难、坎坷、

艰辛和挫折的历练，也在血水和泪水中浸泡而发芽，生根，长出枝，伸出蔓的探索过程，当你从自我从负面的情绪和情感中走出来时，我相信在不久的将来你就会在人生这块肥沃的土壤之中怒放上命之花的！

那么怎样才能与他人建立良好的人际关系呢？

首先，要牢固地树立起这样的信念：我是造物主的独特创造，在这个世界上，没有跟我完全相同的第二个人。天生我才必有用，我的存在一定会有价值，我也一定能够找到自己存在的价值，因为我是独一无二的！要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功；不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。在工作和生活中，你就会有自尊、愉快、好胜等良好的心态，从而在工作和生活中取得成绩。

其次，要克服自卑心理。自卑心理是由于自我认知发生偏差，过多地低估自己，怀疑、轻视或看不起自己，而形成的。比如常受他人指责或限制、自我消极暗示、性格内向、自尊性过强等。这就需要正确地评价自己，多看看自己的优势，尝试与活泼开朗的人交谈，通过一次次成功的体验和尝试来增强自己交往的自信心，同时勇敢地接纳和接受自己，扬长避短，坦荡地与他人接触和交流。同时找自己的优点让自己从心理上认可自己，当然也可以请你的好朋友帮你悉数自己的优点，使自己从优点之上挺立起来。也可以观察你周围的同事，在他们的身上也有着缺点，这样你就可以平衡自己的心理。不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。针对自己的弱点制订一个逐步训练的计划，并坚持不懈

地执行。比如主动向人际交往比自己强的同事请教；主动接触长辈和同事，并以礼貌性语言和行为对待他们；……。充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

第三，从小处、容易处着手，首先做自己胜任和掌控的事（自己不能胜任的事，不要立即强制去做），获得自信心之后再去做较为复杂的事，就像上楼梯一样一步一步地实现目标。同时要时时处处站在他人的角度来考虑问题，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要与他人共同分享；给他人提供机会，帮助其实现生活目标；当他人遭遇到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。在此需要牢记的是“朋友需要你今天帮助，千万不要等到明天”。

第四，以真诚、信任、尊重的心态和行为对待他人，同时要以宽阔的心胸接纳他人的不足和缺点，“金无足赤，人无完人”，何况每个人都有自己的生活方式和性格特点，所以对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度，就能结交到不少的朋友。

第五，要善于把紧张情绪放松。使用一些平静、放松的语句，进行自我暗示，常能起到缓和紧张情绪，减轻心理负担的作用；在任何时候都要对自己有信心，并不时用内心的语言激励自己：“我很棒”、“我表现得很好”、“人们都很喜欢我”。

第六，充分利用你身边的好朋友，将自己的困惑、苦恼、郁闷向他们诉说（当然也可以用写日记的形式），他们肯定会替你分忧解愁，体谅、理解和帮助你走出困惑、苦恼、郁闷的心境，进而化解或消除你的自卑感。同时要抽时间多参与集体活动。这样既可以培养自己多方面的兴趣爱好，以爱好结交朋友，也可以互相交流信息、切磋思想和体会，达到融

洽人际关系的目的。

第七，要多向周围的人学习，在工作中、社团中，多观察周围的同事，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同事，看他们是如何与人相处的。通过观察和模仿，你渐渐地会发现，自己的人际交往能力会有意想不到的改进。

第八，要掌握沟通的技巧。与人沟通时，要注意倾听，倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，并给予以表情、手势、点头等方面适当的反馈，特别是当对方有怨气和不满需要发泄时的倾听，更能显示一个人的素质和修养水平；在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动，给他人提意见、指出错误时，要注意场合，措词要平和，以免伤及他人自尊心；与他人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。

第九，要有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。很多在事业上有所建树的人都不是只会闭门苦读的书呆子，他们大多都有自己的兴趣和爱好。业余爱好不仅是人际交往的一种方式，还可以让大家发掘出自己在读书以外的潜能。例如，体育锻炼既可以发挥你的运动潜能，也可以培养你的团队合作精神。

以上仅仅给你点了一些步子，人际交往的方式方法还有许多，希望你能根据自己的具体情况借鉴参考，你的朋友杨永龙祝你拥有一个和谐的人际关系网络，更祝愿你在这个和谐的人际网络之中生活得如鱼得水。

改变思维的感悟篇四

大家好。

我是初x(x)班的xx[]今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

因此，抱怨最好的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克尔·杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男

孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。

小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

改变思维的感悟篇五

大家好！

每个人的人生，都可以写成一个剧本，都没有一帆风顺，情节也不一样，如有雷同也可能是巧合吧！

从小我就和表弟一起上学，他是寄住在我家的，因为他的父母常年在外打工，家里没有人照顾他，几年后他的亲妹妹也住了进来，也在这个小乡镇上学，他们和我一样过着同样的日子，受着同样的教育，可是他们的父母，是那种会过河拆桥的人，不知感恩，不尊敬兄长，还恶言相对，人品真是差到不行，有这样的姑父姑母，我感到很失望，不过这也是多年之后的事情了，在这之前我们两家人的关系还是很和睦的，

也许我觉得和睦的是亲情，而他们是利用。

上初一的时候，老爸因为工作的关系调离了这个乡镇，直到搬家的那一天，我整个人都还是懵的，搬的时候也没有多少东西，大部分的家具都留给了表弟一家人用，那时候在乡镇他们还没有自己的房子，他们自己的家是在村里面，村里没有学校，为了不让他们没有住的地方，我们搬了家就让他们一直住在那里。

我并不留恋那个从小生活到大的地方，我只是会怀念那里的某些人，时间真的是会改变很多事情，学会改变很多人。