

# 改过心得感悟(汇总10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？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。

## 改过心得感悟篇一

心得 体会

水利股王聪娥

廉政风险防控机制建设

廉政风险防控机制建设是以防控权力运行中的风险点为核心，针对可能诱发腐败的关键环节和重要部位，用制度最大限度地控制风险发生的危害程度，促进权力规范、安全、高效运行。按照中央、省上要求，今年以来，庆阳市以全面开展廉政风险防控机制建设为抓手，把反腐倡廉建设融入全市经济、政治、文化、生态文明建设和党的建设之中，有针对性地健全完善重点领域、重点环节、重要岗位的权力制约、运行、监督等方面的机制制度，用制度构筑防范腐败发生的权力、动机、机会“三道防线”，着力打造改革开放的“放心区”和干部干事创业的“安全区”。

一是全面“清”权，针对廉政风险点健全完善防控措施。全市上下对照单位的主要职能和 workflows，按照全员参与的要求，以岗位为点、程序为线、制度为面，深入查找思想道德、岗位职责、业务流程、制度机制、外部环境等方面的廉政风险点，对权力内容和制度建设现状进行了全面梳理。对排查到的风险点按照发生概率和危害程度，科学界定等级，实行三级管理，并逐一登记汇总，建立台账，有针对性地进行制

度的“废、改、立”，健全完善缺失和漏洞，制定相应的防控措施。目前，全市共排查各类廉政风险点6317个，通过“废、改、立”制定防控措施6191条，出台制度规定407项，厘清了权力清单和运行程序，为有效控制风险打下了基础。

二是公开“晾”权，通过群众监督促权力透明运行。对权力运行的程序、各个岗位工作人员的职责、廉政风险的等级以及防范措施，各级各部门都建立了廉政“风险库”，并通过大会公告、在公共场所设立公示牌、监督牌等形式向社会公开，接受评议和监督。据此，不仅使廉政风险点成为时时悬在干部头上的警示之剑，促其知道“危险”、防范“风险”、不敢“冒险”、力求“保险”，自觉遵守党纪政规，规范和约束职务行为，也使群众找到了监督党政部门和公务人员的依据和平台，调动了群众参与党风廉政建设的积极性。

三是有效“规”权，依靠制度创新促反腐倡廉科学化。积极推行分权制约和相互制衡原则，促进决策权、执行权、监督权相互制约、相互协调，进一步规范了人权、事权、财权等重点权力的运行，建立了教育、制度、监督、改革、纠风、惩处相结合的惩防体系。一些单位通过制度创新，有效约束“一把手”的权力，一些单位用制度固化廉政宣传教育、责任制落实等工作环节，一些单位采用人脑+制度+电脑，等等。这些手段有效减少了制度操作中的人为因素，拓宽了制度创新领域，提高了反腐倡廉科学化水平。开展廉政风险防控机制建设工作，使干部职工普遍接受了一次系统的廉政教育，把党风廉政建设的任务真正落实到了每个人的肩上。特别是通过有针对性地建立健全规章制度，进一步规范了部门权责，促进了职能转变，提高了工作效率和服务质量，也使干部职工从被动接受监督转变为主动防范风险，对违纪违规事件由事后的惩处转变为事前、事中监督和警示提醒，真正把党风廉政建设工作任务融入了部门、单位的业务工作之中。

廉政风险防控学习心得体会

为了有效预防和减少腐败的可能性，近年来各地各部门根据中央的要求和部署，对廉政风险防控机制建设做了一些有益的实践探索。在实际工作中，预防关口前移，通过查找风险部位、评估风险指数、界定风险等级、建立预警系统、完善相关制度、反馈实施结果等，建立健全融教育、制度、监督于一体的有效防控廉政风险新机制，进一步加强了从源头上防治腐败工作，取得了较好成效。

推进廉政风险防控机制建设是落实“三个更加注重”要求、拓展预防腐败工作领域的有效措施。党的十七大报告强调，在坚决惩治腐败的同时，更加注重治本，更加注重预防，更加注重制度建设，拓展从源头上防治腐败工作领域。这“三个更加注重”，从本质上说是要求超前化解权力运行过程中各种容易诱发腐败的风险，使腐败行为不发生或者少发生。在反腐倡廉形势依然严峻、任务依然艰巨的情况下，只有坚持预防在先，防患于未然，大力推进廉政风险防范机制建设，才能减少和控制诱发腐败的风险。

推进廉政风险防控机制建设是加强领导干部作风建设、促进领导干部廉洁自律的客观需要。应当看到，党员干部特别是各级领导干部大多掌管着一定的权力和资源，不同程度地面临着诱惑和考验，而且掌管的权力越大、资源越多，受腐蚀的风险就越大。这就要求把更多的时间和精力用在预防腐败的环节上，督促领导干部树立廉政风险防控意识，筑牢拒腐防变的思想道德防线，从而最大限度地降低腐败和不正之风发生的概率。这也是从根本上爱护和保护党员干部的具体体现。

推进廉政风险防控机制建设是创新纪检监察工作方式、提高反腐倡廉建设科学化水平的有益探索。推进廉政风险防控机制建设，突破了传统思维和习惯做法，将“风险管理”等现代管理理念和科学方法引入反腐倡廉建设实践，将预防腐败工作落实到权力运行的全过程，具有很强的创新性、科学性和可操作性，体现了党风廉政建设和反腐败斗争正在向科学

化、制度化、规范化推进，是用发展的思路和改革的办法推进反腐倡廉建设的积极探索，为有效预防腐败开辟出一条新路。

进一步推进廉政风险防控机制建设，在实践中应遵循科学评估、超前预防、实事求是、改革创新、务求实效等基本原则，重点抓好“六个环节”。一是抓好教育环节。教育和引导广大党员干部特别是领导干部牢固树立廉政风险防控意识，主动参与廉政风险防控工作。二是抓好组织协调环节。建立健全各级党政主要领导负总责、主管领导具体抓、纪检监察机关协调推进、各个部门共同参与，多方联动、上下协同的领导体制和工作机制。三是抓好查找环节。突出重要岗位，采取自己查找、群众帮助、社会评议、领导提示、组织审定等方式，深入查找风险部位，制定防控措施和实施细则，做到岗位职责明确、廉政风险清楚、防控措施得力。四是抓好公开环节。通过设立廉政风险举报箱、公开监督举报电话、开设网上投诉专栏等方式，健全廉政风险防控网络，及时收集干部群众意见。五是抓好整改环节。定期汇总风险防控情况，研究风险处置任务，及时整改存在的问题，不断完善风险防控措施。六是抓好考核环节。将廉政风险防控管理情况作为评价落实党风廉政建设的的重要内容。

## 改过心得感悟篇二

改过是一个人在发现自己的错误后主动进行自我反省，并做出积极的改变。改过之法是人们在改过的过程中采取的一些具体的措施。在我看来，改过之法主要分为三种心，即悔过之心、感恩之心和发展之心。通过对这三种心的深入体会和总结，我逐渐明白了改过之法的真谛，也收获了人生价值的重大智慧。

首先是悔过之心。悔过之心是指一个人在犯错后产生的懊悔和反思之心。每个人都不可避免地会犯错，但关键是要能意识到错误并且真诚地悔过。我曾经有一次因为自私而伤害了

一个朋友，事后我非常后悔，并意识到自己的错误带来了不好的后果。我开始反思自己的行为，想明白为什么会做出这样的决定，并意识到自私是造成这一切的根源。从那以后，我下定决心要改变自己的行为，不再自私自利，而是更加关心他人的感受。我学会了用自己的行动来弥补过错，用真诚和善意去对待他人，以及及时承认错误并向他人道歉。通过这次经历，我深刻体会到了悔过之心的重要性，只有意识到错误并愿意改正，我们才能真正成长。

其次是感恩之心。感恩之心是指一个人在改过之后对于他人和环境的感激之情。感恩之心是改过的深层次体现，因为只有真正体会到自己的错误，并通过改过行动去弥补，我们才能真正地体会到他人对于我们的包容和支持的重要性。我曾经因为自己的马虎而犯了一个很严重的错误，给公司带来了巨大的损失。当老板帮我处理了这个错误，并给予我改正的机会时，我对他充满了感激之情。我开始更加珍惜工作中的机会，并用更加专心的态度去对待自己的工作。我也懂得了要积极地感谢身边的亲人和朋友，因为他们一直在我们身边默默地支持着我们。感恩之心让我更加懂得如何去爱与被爱，并让我更加珍惜身边的每一个人和事。

最后是发展之心。发展之心是指一个人在改过之后对自己的进一步成长和发展的渴望。通过改过，我们认识到了自己的错误和不足，然后就会想方设法去改正和改善。我曾经因为对某项技能的不熟悉而出现了失误，在很多人的批评和指责下我感到非常的自卑和无助。但是我选择了用改过的态度来面对这次挫折和失败。我开始刻苦学习，积极寻求帮助和指导，并不断提高自己的能力。通过一段时间的努力，我收获了技术上的进步，更重要的是，我逐渐树立了一个不怕失败、不断追求进步的心态。发展之心让我明白了只有不断学习和进步，我们才能更好地适应环境的变化，跟上时代的脚步。

综上所述，改过之法三种心——悔过之心、感恩之心和发展之心，是每个人在改过过程中应该具备的心态。通过悔过，

我们能够意识到自己的错误并积极改变；通过感恩，我们能够更好地理解他人对于我们的支持和包容；通过发展，我们能够更好地提高自己并追求更好的未来。这三种心相互呼应，相互纠正，让我们变得更加坚强、成熟和有智慧。只有真正铭记这三种心的力量，我们才能在改过的道路上走得更远，收获更多的人生价值。

## 改过心得感悟篇三

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。



## 改过心得感悟篇四

改过之学，顾名思义，就是通过学习来改正错误、纠正不良习惯的过程。作为一种自我修正的方式和方法，改过之学在人类的教育领域中不断被探索和运用。近年来，我也深刻体会到了改过之学的重要性和价值，帮助我改正错误、提高自我。下面，我将从自我认识、行为改变、学习成长、积极思考以及未来规划等方面，分享自己在改过之学过程中所获得的心得体会。

首先，改过之学需要我们对自我有清晰的认识。对于每个人来说，认识自己是最基本的，而对于需要改正错误的人来说，更是至关重要的。在改过之学的过程中，我反复思考自己的弱点和错误所在，追问自己为何会陷入这样的困境。通过自省，我发现了自己的浮躁和急躁，以及对待问题的不够深入。这让我明白只有深入了解自己，才能找到解决问题的方法和途径。

其次，改过之学需要我们改变自己的行为和做法。只有在行动中，才能真正体会改过之学的成果。我意识到纸上得来终觉浅，要想真正改正错误，需要付出实际的行动。比如，我原来对于学习的态度很随意，经常拖延任务。但现在，我制定了一个详细的学习计划并严格执行，每天善于总结和反思，不再拖延时间。这些改变虽然困难，但在实践中体会到的成就感让我更加坚定了改正错误的决心。

第三，改过之学让我在学习中得到了成长。通过改正错误，我意识到学习不仅仅是获取知识，还包括了解和理解。我以前经常只满足于死记硬背，忽略了对知识的理解和应用。现在，我鼓励自己用新的方法去学习，思考和解决问题。这样的改变不仅提高了我的学习效果，还让我在思维上有了质的飞跃。

第四，改过之学让我逐渐形成了积极的思考方式。以前，我

在面对挫折和困难时常常沮丧和退缩。但通过改过之学，我学会了积极思考，将困难和挫折视为成长的机会。我明白成功不可能一帆风顺，挫折和失败只是成功之路上的必经之路。因此，我努力克服困难，对待挫折保持乐观和积极，这让我在前进的道路上更坚定、更有动力。

最后，改过之学令我更加明确了未来的规划。通过改正自己的错误，我认识到在未来的学习生涯中，需要更加注重自我管理和培养自律能力。我意识到只有成为一个自律且有条理的人，才能更好地完成任务，并在日后的学习和工作中取得更大的成就。因此，我积极参与自我管理的学习，通过制定计划和目标，以更高的标准要求自己，并不断努力进步。

总言之，改过之学不仅仅是一种修正错误的方式，更是一种人生态度和价值观。它教会了我如何认识自己、改正错误，让我在学习中成长、思考积极，并明确了未来的规划。通过改过之学，我深刻领悟到了自我修正的重要性和必要性，从而在不断的改进中取得了较好的发展。我相信只要坚持改过之学，不断修正自己的缺点和错误，我们一定能够在人生的道路上越走越远，取得更好的成果和回报。

## 改过心得感悟篇五

来到金玉普惠公司已经一年了，在金玉普惠公司严格的淘汰制度下，我现在也可以说是“老员工了”，但在销售部我还是一名。

在销售部的日子我学习到了很多也得到了很多，在工作上：做事情学会了多想想多问问的习惯，在劳动中锻炼了的耐心和恒心同时，也知道了父母挣钱是多么的难，更是知道了工人们挣的钱是无数汗水换回来的！还有就是金玉普惠公司发展是多么的不容易，同时也改掉了自己粗心大意马马虎虎的坏习惯。生活上：从以前的沉默寡言变得活泼开朗了高兴，更多的是在人际关系上得到了锻炼，在这里的同事之间就像

是大家庭一样，在工作中是自己的上级是自己的同事，在生活上就成了自己的叔叔阿姨，自己的兄弟姐妹。在上班的时候上级领导会教导新职员怎样才能做好工作怎样去做一件事情，和做工作的方法，在生活上也会得到关心照顾。

这些对于刚刚走入社会的我们是非常重要的，因为我们的羽翼还没真正强壮结实。

当得到消息要调入销售的时候心情是很激动的，因为销售在公司地位是很高的，也就是说公司相信我能做好这份工作，在这里我所接触的是直接面对客户，这和我以前做的工作是有根本的区别，如果说我以前的工作干一件事可以多花一些时间去准备，那么在销售的时候我必须在几十分钟或几分钟之内去把对手打到，用最高的效益做到最好，销售的职员不多但工作都非常具体明确，作为新鲜血液的我在销售能做的并不多，因为我的经验我的阅历还没有真正的算的上一个合格的销售员。所以大家对我的期望值很高，都在细心的教导培养我，我也会努力学习因为我知道在其他公司是不回有人来“教”你的。

1，我知道了怎样与人交流，怎么去和客户交流。

2，学到了怎么正确的对待不同部门的态度方法。

3，学到了许多销售内勤的工作，懂得了怎样才是正确的待人接物，同样也学习到了如何处事，在工作期间，我也成功了签了许多单子，这些极大的丰富了自己的知识。

在今后的工作中我会努力的提高自己的业务水平，积极参加公司组织的活动我深知作为金玉普惠中的一名销售员的责任，也深感一个销售员的光荣，成绩属于过去，未来才属于自己，作为一个青年，我知道我的工作才刚刚开始，我惟有勇于进取，不断创新，才能取得更大的成绩。

## 改过心得感悟篇六

改过之学让我明白了自己的错误和不足，并给了我重新开始的机会。通过这段学习经历，我深刻体会到了改过之学的重要性和积极影响。首先，改过之学要有自我反省的意识。其次，改过之学需要持之以恒的努力。再次，改过之学的核心在于认识到错误，并采取积极行动改正错误。最后，改过之学不仅是为了自己，也是为了社会 and 他人。

首先，改过之学要有自我反省的意识。在改过之学的过程中，我意识到了自己之前的错误和不良行为。过去，我曾经不重视学习，经常缺席课堂，玩手机，浪费时间。我意识到这种自我的放纵和不负责任的行为给我的学习带来了很大的负面影响。因此，在改过之学的过程中，我积极反省自己的错误，并且想办法改正这些错误。我通过合理安排时间，制定学习计划，并且坚守诺言，不再玩手机、看电视等。通过这样的自我反省，我逐渐改变了原来的学习态度和行为习惯。

其次，改过之学需要持之以恒的努力。改变错误和不良习惯并不是一朝一夕的事情，需要长时间的坚持和努力。在实施改过之学的过程中，我经常感到困难和迷茫。有时候会遇到挫折，但我从不轻易放弃。我不断地克服困难，锲而不舍地付出努力。通过对学习方法的调整和学习计划的完善，我逐渐看到了自己的进步和成果。这让我更加坚定了继续努力的信心和决心。

再次，改过之学的核心在于认识到错误，并采取积极行动改正错误。在改过之学的过程中，我意识到了自己原来的错误观念和不良行为对自己的伤害。我开始反思自己的行为，认识到了这些错误的根源。我不再逃避责任，而是采取积极的行动纠正错误。我积极参加课堂，主动与老师和同学交流，认真完成学习任务。我意识到只有重视学习，努力改变自己，才能真正实现自我改变和进步。

最后，改过之学不仅是为了自己，也是为了社会 and 他人。在改过之学的过程中，我逐渐认识到自己的责任和义务。我明白了学习不仅仅是为了自己，还有为了将来的社会 and 他人。只有通过良好的学习和进步，我才能为社会做出更大的贡献。因此，我将改过之学作为一种责任和使命，不断进步 and 努力，以回报社会 and 他人的关心 and 支持。

综上所述，改过之学对我来说具有重要的意义 and 积极的影响。通过自我反省、持之以恒的努力、认识错误 and 采取积极行动以及为社会 and 他人负责任，我逐渐意识到自己的成长 and 进步。改过之学不仅让我成为了一个更好的学生，也让我明白了学习的真谛 and 重要性。我相信在未来的学习和生活中，我会坚持改过之学的理念，不断努力追求自我进步 and 成长。

## 改过心得感悟篇七

改过自新：勇于改正自己的过失或者错误，重新做人。

汉朝初年，有个名医叫淳于意，作过齐国都城管理粮仓的长官，又称太仓公，从小就喜欢钻研医术。汉高后八年（公元前180年），向同郡元里的公乘阳庆拜师学习医术。这时阳庆已七十多岁，就把自己掌握的秘方全给了他，并传授给他黄帝、扁鹊的脉书，和观察面部不同颜色来诊病的方法，使他预先知道病人的生死，决断疑难病症。学了三年之后，为人治病，预断死生，多能应验。他诊治疾病 and 决断生死的能力深受患者好评。

有一次，一个大商人的妻子生了病，请淳于意医治。病人吃了药，病没见好转，过几天死了。大商人仗势向官府状告淳于意医错了病。当地的官吏判他“肉刑”（汉文帝初期的刑罚，刺面削鼻，剜膝砍脚）。

根据刑律罪状，要押解到长安去受刑。淳于意有五个女儿，

她们都跟在后面哭泣。淳于意又急又恼，大声骂道：“生孩子不生男孩，到紧要关头就没有可用的人！”最小的女儿缇萦听了父亲的话很感伤。她提出要陪父亲一起去长安，家里人再三劝阻也没有用。

大臣们一商议，拟定一个办法，把肉刑改用打板子。原来判砍去脚的，改为打五百板子；原来判割鼻子的改为打三百板子。汉文帝就正式下令废除肉刑。这样，缇萦救了她父亲。

缇萦舍身救父的事迹令人钦佩，后被编入中国古代著名的“二十四孝”的故事里，万代流传。汉文帝废除肉刑，看起来是件好事。但是实际执行起来，却是弊病不少。有些犯人被打上五百或三百板，就给打死了，这样一来，反而加重了刑罚。后来到了他的儿子汉景帝手里，才又把打板子的刑罚减轻。

## 改过心得感悟篇八

第一段：人生是一个不断成长和发展的过程，每一个人在成长的过程中都会经历各种各样的挫折和错误。但是，能够改过自己并从错误中吸取教训，是一个人成长的重要阶段。改过自己意味着我们认识到了自己的错误，并且愿意主动去改正这些错误，这是一种积极向上的态度，也是一个人成熟的标志。

第二段：改过自己需要勇气和决心。要改过自己，首先要有勇气面对自己犯错误的事实。这需要我们正视自己过去的行为，勇敢地接受自己的错误，并愿意改正。决心是坚定的意志和毅力，不仅要对自己的错误有清晰的认识，还要下定决心不再犯同样的错误。只有积极主动地去改过自己，才能真正成长和进步。

第三段：改过自己需要从自身找原因。我们的行为和表现都

是源于自己的内心，所以改过自己的关键是找到问题的根源。有时候，我们做错事情并非是因为别人，而是因为自己的内心有某种需求或异常情绪。通过深入反思和自我观察，我们可以找到真正的原因，并从根本上解决问题。改过自己的过程中，我们还应该善于倾听他人的建议和批评，虚心接受他人的指导和帮助。

第四段：改过自己需要制定实际的行动计划。改过自己不仅仅是空谈理念，更需要付诸实际行动。我们应该制定一份详细的行动计划，明确自己要改正的具体问题和采取的措施。例如，如果我们意识到自己在学习上有拖延的问题，我们可以制定一个每天规定时间段集中精力学习的计划。只有通过实际行动，我们才能真正改变自己，走上正确的道路。

第五段：改过自己需要持之以恒和自我鞭策。改过自己是一个长期的过程，没有一蹴而就的成功。我们需要持之以恒地坚持改正错误，并不断反思提高。同时，我们也需要时刻自我鞭策，警醒自己不要重蹈覆辙。当我们看到自己的进步和成长时，会对自己有更大的自信，从而更有动力去继续改过自己。

总结：改过自己是一个艰巨而又重要的任务，通过改正错误和吸取教训，我们能够不断成长和进步。改过自己需要勇气和决心，需要从自身找原因，并制定实际的行动计划。同时，我们还需持之以恒，不断自我鞭策。只有真正做到改过自己，我们才能成为更好的人，走上更美好的人生道路。

## 改过心得感悟篇九

要想带动整个班级几十名学生扎实的进行有效的科普阅读，这个带动人必须要有对阅读高度的热情。只有一个爱读书的人、一个对阅读痴迷的人才能很自然的去影响、去感染、去带动身边的人。“教学相长、与时俱进”这些词语的意思都在说明我们老师要不断的学习、不断的通过读书来提升自

身的素质，努力做一个有感染力的人。

教师通过班级共读 科普 等形式，要不停地向学生传达这样的信息：老师是一个爱读 科普 书的人！爱读书的老师是一个快乐的人！读书是一件快乐的事情！有了这样的引领，让孩子们爱上阅读就是一件很轻松的事情，而不是压力。兴趣是最好的老师！孩子们一旦爱上阅读了，想不让他们读书都会变得好难。尤其是科普读物，里面蕴含着大自然中的许多奥秘，学生们会更感兴趣。

学校中进行阅读推广的一般都是语文老师，所以，在阅读内容的选择上不可避免的出现了单一的文学经典书籍，而忽视了这个年龄段的孩子对科普知识在孩子这个最佳的敏感时期，我们一定要引领孩子们走进科普书籍，如现在初一初二的课文中已经出现了《花儿为什么这样红》、《奇妙的克隆》这一类的科普说明文，老师完全可以通过课堂学科的学习激起学生对科普读物的阅读兴趣。

## 改过心得感悟篇十

近年来，社会发展日新月异，人们在经历各种人生挫折和错觉时不可避免地会犯错。然而，决定一个人成长和进步的不是错误本身，而是能够从错误中吸取教训并及时改正。在我这二十几年的人生中，我不断地犯错，但是每一次犯错都让我更加成熟和明智。下面是我犯错改过的心得体会。

首先，我意识到犯错是一个人成长的必然过程。无论在什么年龄，一个人都难以避免犯错。犯错不等于失败，只要我们能够认清错误，勇于面对并改过，我们就能更进一步。正如卡耐基所说，“我们会犯更多的错误，在这个过程中懂得更多的道理”。因此，我们不应恐惧犯错，而是应当积极面对并从中学习。

其次，犯错让我学会了认错。在过去，我总是不自觉地想要



掩饰自己的错误，不愿承认自己的过错。然而，我渐渐明白，不敢面对错误只会让问题变得更严重。当我意识到犯错是人之常情后，我学会了直面自己的错误，并及时认错。只有勇于承认错误，我们才能真正面对自己的问题。只有真诚地向别人道歉，我们才能够赢得别人的谅解和信任。

接下来，犯错使我更加谨慎和审慎。有一次，我因为马虎大意而犯下了一个严重的错，导致自己和别人都受到了不必要的损失。从此以后，我开始懂得了小心谨慎的重要性。我学会了仔细检查自己的工作，注意细节，以避免犯错。有句话说得好，“谨慎小心，事事无过”，只有我们能够时刻保持警惕和小心谨慎，才能在工作 and 生活中最大限度地减少错误。

此外，犯错使我学会了管理自己的情绪。在犯错后，我曾因内疚和自责而情绪低落。然而，我慢慢体会到无论多么糟糕的错误，自责与悔过并不能解决问题。相反，情绪低落只会让人陷入无尽的苦恼和悲伤。因此，我学会了接纳自己的错误，并坦然面对自己的情绪。我逐渐学会了转化负面情绪，从错误中学习，并且相信每一个失败都是成功的一部分。

最后，犯错改过使我坚定了自己的决心和意志。每一次错误都是一个机会，一个机会发现自己的局限并超越它。犯错改过让我更加坚定了自己的决心，要勇敢地面对每一个错误，从中学习，并不断成长。我的目标是不让错误影响我向前的步伐，而是用错误来激励自己更好地改善。

总之，从犯错改过的经验中，我明白了犯错是成长的必然过程。我学会了认错和承认自己的错误，我变得更加谨慎和审慎，我能够管理自己的情绪，我坚定了自己的决心和意志。这些经验让我相信，犯错改过是成为更好的自己关键。只有通过犯错改过，我们才能在人生的旅途中不断前行，不断进步。