

最新跑步感受心得体会(精选10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

跑步感受心得体会篇一

人的一生不可能一帆风顺。

都说“不想当元帅的士兵不是好士兵”。在我刚上岗位的第二年，我就想在立志当好一名优秀教师的基础上更进一步：搞个领导当当，可能会更容易地实现自己的人生价值吧。刚好校长是我堂叔，于是我就轻而易举地实现了自己上岗后的第一个梦想。但是，有时候真觉得中国不愧为一个伟大的文明古国，无数的谚语就能很好地概括了不同人生的不同经历，比如“天高不算高，人心第一高”就很好地说明了我当时的心理状况。从此，每时每刻地在钻研着什么时候能再上一台阶。机会终于来了，一位领导调离了单位，于是我踌躇满志跃跃欲试。但是，“站得越高摔得更重”，在与另一位同事的竞争中，无论是我的资历，还是水平，在他面前实事求是地说都要来得逊色，结果当然是以我的失败而告终。当知道结果后，我曾信心十足、异常兴奋的心情顿时跌入了谷底，总觉得世态炎凉、人情难测啊。

不久，一群好友得知消息后，纷纷打来电话。“患难见真情”，此时朋友的一声安慰就显得弥足珍贵了。是啊，在诸多仁人志士的一生经历中，我这点挫折算得了什么。萨达母的显赫也仅是过眼烟云，最终还不是落得个任人戏弄的阶下囚徒；十七世纪的英国国王查里一世权霸一方、呼风唤雨，当革命风潮澎湃而至时，不是一样得肩负世纪骂名？人生应

该学会自我调节，痛彻心扉是庸人之为，宁静致远才是明智之举。似乎在一夜之间，我明白了人生的真谛——当遭遇困境时，换个方式看人生。

是啊，应该如此。xx曾给多少人文名家带来痛苦。潘菽的十年牛棚生活成就了我国一代教育名家；曲啸在饱遭风霜时，时时以“心底无私天地宽”自勉，最终战胜了困难，光荣地走完了非凡的一生。综观历史名人的一生经历就会把难发现这样一个事实：只要学会自我调节，换个方式看人生，任何困难都会过去。

于是，我学会了总结人生经验，学会了战胜困境的方法，学会了如何实现人生更高的价值。“陈力就列，不能者止”，当有人建议冯小刚参与“春晚”导演竞争时，他一针见血地说：“我血型不对。”多好的一句回答。每个人都去当“元帅”了，“士兵”谁来当。李素丽在平凡的岗位上照样能实现自己的人生价值。

所谓“教师”，本职就是教书育人。每当上课时候，那一双双充满朝气、求知若渴的目光盯着我时，心中油然而生一种自豪；每当高考后，眼看着自己曾经教过的学生豪迈地进入大学校园时，心中油然而生一种骄傲；每当闲步于大街小巷，冷不丁传来一声亲切的招呼“老师您好”时，心中油然而生一种欣慰。教师，尤其是始终在第一线兢兢业业的人民教师，不愧为阳光底下最伟大的职业。如果没有很好的自我调节，这一切的理解距离我好像又是多么遥远。

跑步感受心得体会篇二

世界是公平的，想得到什么东西，必须丢掉其他东西，最后往往什么都丢掉了！

路遥已经离开我们近二十年了，尽管他小说中改革开放之初与今天的大环境大相径庭，但是我们今天依然能够从中感受

到生命的力量。路遥常常用现实主义的创作手法真实记录了改革初期农村青年的人生奋斗历程，在动荡时期展现出了苦难中的人们精神上的桎梏，通过高加林、孙少平等进城乡下人形象的塑造，较早地传达出社会变迁的时代信息，使得当时的读者产生了思想上的共鸣，甚至包括今天的读者产生了心灵上的契合。随着时间的推移，我们生存的环境在未来会发生翻天覆地的变化，但是不论世事如何变幻莫测，年轻人在遭遇命运不公、时运不济的时候，是在精神层面上必然能从这里找到共鸣，这就是命运的牵引力。

但同时路遥从现实角度出发，为我们勾勒出了改革之初“三农”景象，展现了我国城乡社会生活和人民思想情感的巨大变化，现如今的年轻人恐怕对农村知之甚少，对于黄土高原的生活更是无从知晓，小说颂扬了拼搏奋进、敢为人先的时代精神，激励了一代又一代青年人向上向善、自强不息，积极投身改革开放的时代洪流，产生了广泛而深远的社会影响。

跑步感受心得体会篇三

大学阶段是人生心理发展的过渡期，是人的世界观、人生观、价值观形成的关键时期。此时，大学生在个人初步实践经验的基础上，系统地接受人生观、世界观、价值观的理论学习，深入思考“人是什么”、“人生是为了什么”、“怎样的人生更有意义”等人生观方面的问题，对于他们领悟人生真谛、创造有价值的人生具有至关重要的意义。我们需要了解世界观和人生观的关系：一方面，世界观决定人生观，有什么样的世界观，就有什么样的人生观。正确的世界观，是正确的人生观的基础，人们对人生意义的正确理解，需要建立在对世界发展客观规律的正确认识的基础之上。另一方面，人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要的作用。一个人的人生观如果发生变化，往往会导致世界观发生变化。

我看过一个故事，这个故事是有关斯芬克司的，故事的内容是这样的：斯芬克司是希腊神话中带翼狮身女怪，这个家伙

成天坐在奥林匹亚山上，向过往的行人出谜语，如果来人猜不出，她就一口将他们吃掉。一天，俄狄浦斯王经过这里，斯芬克司像往常一样拦住了他，并说出了她的谜语：世上有一种动物，它早上用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚上用三只脚走路，这是什么动物？她刚说完，俄狄浦斯王就不假思索地答道：“你说的这种动物是人。人在幼年的时候，尚未学会行走，只能在地上爬行，手足并用，所以，看上去像是四条腿走路；待到儿童长大成人，他身强体壮，仅靠两条腿就可以行走自如；而当一个人进入老年，年迈体衰，他不得不靠手杖支撑着缓慢行走，这手杖就成了老年人的第三条腿了。”狡猾残暴的斯芬克司原以为没有人能够猜出她的谜底，但是没想到被俄狄浦斯王一语道破。斯芬克司又羞又怒，一气之下，栽到身后的万丈悬崖下，摔死了。

从这个故事时有关于“人是什么”或“人的本质是什么”，在中外思想史上，许多思想家都从不同的角度提出了自己的观点和见解，其中不乏真知灼见，为科学揭示人的本质提供了大量的思想资料。

马克思关于人的本质的有关论述：

第一、人的本质是现实的、具体的。

第二、人的本质是由人们在社会活动中结成的社会关系形成和决定的。

第三、一切社会关系的“总和”是诸多社会关系的有机统一。

第四、人的本质是历史的、发展的。

第五、人的自然属性是人的社会属性的物质承担者，但不是人的本质属性。

我们做为新时代的年轻人要知道人生目的、人生态度和人生价值三个方面的内容。

人生目的、人生态度和人生价值存在着相辅相成的关系，其中人生目的是人生观的核心，因为有什么样的人生目的就会有什么样的人生态度、就会追求什么样的人生价值。具体说人生目的决定一个人持有什么样的人生态度；人生目的决定一个人采取什么样的人生价值标准；当然，人生态度和人生价值也会影响人生目的的实现。还要做到以下方面的内容：

形成原因主要是西方思潮影响或不善与人合作。

最后我们要竖立高尚的人生观来指引我们的人生：树立为人民服务人生观，积极的为社会、为国家、为人民做出自己的贡献，同时还要抵制各种错误的人生观，避免这些错误的思想迷失自我。只有这样我们才能树立正确的人生观来改造自己，将来为祖国的繁荣发展做出贡献。

跑步感受心得体会篇四

人生便是这样，如此的变幻莫测，人好像总处在一个怪圈中，一个希望诞生、而后希望破灭这不停循环的怪圈。一种希望的孕育发生使人生霎时一片光明，彷彿前路不再渺茫与难走；一种希望的破灭又使人生突然间一片黑暗，彷彿找不到前进的偏向与动力。可我们大概还不克不及弄清楚什么才是我们的希望，我们实在仍狐疑于希望的真实寄义，我们不懂根据自己的情况去追求属于我们的希望，所以在人活路上我们走的并不平展。

结业在即，寻找事情的事情如翻江倒海的海潮肆意地鞭挞过来，在这个间不容发的关头，在这个风雨飘摇的时刻，我像浪尖上一只小船。统统于我是那么的无助，那么的艰难。

在这个风雨如晦、行动维艰的人生旅途上，我掀开了路遥的

《人生》。原来，我在揭开主人公人生扉页的同时，也揭开了我自己人生的另一页。

“统统毫无办法，严厉的生存把他赶上了这条尘土飞扬的路。”

《人生》的主角叫高加林。和我们一样，他二十出头，有一定的学问，有满腔的热情，有高远的理想。总以为自己会像一只大鸟，扑腾着翅膀，在祖国的天穹飞翔。和很多屯子青年一样，他出生于山窝窝，怙恃都是“面朝黄土背朝天”的农人。苦命的怙恃含辛茹苦抚养孩子到县城读书，为的便是孩子以后能吃上一碗“公众饭”，去除身上的牛粪味。

为了生存，昔日为人师的他要提上篮子到集市上叫卖。那一刻，我深深感受到他的难过。

跑步感受心得体会篇五

20xx年半年就这样过去了，算算博士毕业回来2年余了。回头想想，这两年来，我们经历了很多，大到国家，小到个人，有欢笑，有泪水。奥运成功，载人火箭发射，当时激动的泪花似乎很遥远了。而留在脑海里，印象更深的反而是一些不幸的事，西藏、新疆动乱，尤其是最近震惊全国的南平“医闹”事件；2007年7月博士毕业典礼时闪光灯和欢呼声仿佛似乎已经淡得想不起来了。反倒是一些患者的呻吟声、死亡患者家属的恸哭声犹如就在耳边。

小时候，村卫生所只有一个医生，大人们都说他会看病。有一次，脚丫被碎瓷片割了一个很深伤口，用水洗洗，没管它，竟然化脓了。自己涂红药水和伤口撒盐，没效果，腹股沟淋巴结肿大、下肢沿着淋巴管红得不得了。父亲带去村卫生所打针，印象中那医生、护士是坐在浓浓的药水味办公室，连打三天就好了。那浓浓的药水味和神奇的疗效，第一次让我觉得医生护士象天使一样。

1991年高考报考是医学专业，到广州读书、考研。记得当时不能留校，很是郁闷。分配在在一七五医院，小是小点，但也是三甲。当医生虽然很苦，很累，很枯燥，这却是我在社会可以立足的一技之长。后来又有幸去读博士了。到了博士一个新的平台，才看到医学专业知识有着多少日新月异的突破，自己的心应该有多低，低到我只要努力解决我自己分管的那几个病人疾病痛楚。“宁静致远”四个字，我把它写在我的笔记本电脑桌面。我的很多棱角和性格渐渐已经被磨去，变成一个性格温和的人。原来的张扬和不可一世，渐渐成为现在的很平和，很安静。

我总希望给别人带去快乐，尤其是自己喜欢的朋友和爱的人，可是我的心里总是有很多的忧伤。2007年博士毕业，以为自己期待的幸福就要到来。可是，我很笨，总是自己爱的人受伤。整天加班，小孩的事几乎不管，而病人一个话随时可以把我叫到科室。每天不管加班到深夜几点了，我爱人都等我回去才愿去睡。最严重干扰生活的是，一些病人在凌晨或中午休息时打电话来。一次可以理解，二次可以理解，一百次呢？从科里回家一趟，就会伤人一次，就象一把把盐撒在爱人伤心的地方，慢慢地渗透，一次比一次伤得更深。

有时我想不当医生算了，但我不当医生，我还有其他对社会有用的地方吗？我能关掉手机吗？手机不通、不知道就不用操心了，反正有值班医生。但我从来不敢关机，病人打电话肯定是事的，不管大事，还是小事，都是患者放心不下或在担忧的事。非常幸运的是，丈母娘克服千万种困难来帮带小孩、管家务，挽救了我的家庭。

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇？”总是觉得很累。医生，儿时对医生的那种仰慕已完全消失，渐渐对医生这个职业有点厌烦。可是我为什么总不能懈怠自己、放松自己，每天对患者的病情变化胆颤心惊，确定每一个诊疗方案都如履薄冰。或许，是因为我每每被患者感动和落泪，真实的东西总是能直指人心。也许，在这个冷酷的商业社会里，我们并

没有麻木。

今年春节前，科室有一例急性重症胰腺炎。患者是一位漳州知名的企业家，入院后很快出现感染性休克、急性呼吸窘迫综合征等并发症，家属对疾病不了解、期望值非常高，也提出转诊省或上海更大的医院。当时我正在复习准备晋升高级职称的考试，压力已非常大了，并且如今社会的医患关系已把医生逼在悬崖边了。自己提醒自己：2000多项考试内容呢，我要复习。不管他了，是家属吵着要转的，签个字让他转院算了，转诊过程时死掉或病情恶化也不关我的事；但是，医学常识告诉我，病人合并呼吸衰竭、病情太重了，转诊肯定会使病情恶化、他院继续抢救成功率几乎为零。心底的良知让我不能放弃，于是耐心地与家属沟通后，把全部精力放在抢救上，连续十多个日日夜夜守在病房里。在全科以及许多相关科室的共同努力下，终于使病人转危为安。突然的，我和患者说我请假两天去考试，患者紧紧地握着我的手流下眼泪，我的眼眶也不禁湿润。这十多个日日夜夜，我和患者似乎感同身受、一起经历着生和死的抉择，患者对于医生的感激是无法用语言描述的。

一次次成功抢救，换来了患者对我的医术的肯定。什么是医术呢。我认为医术，是智慧和经验的积累，是团队的力量；从内心讲，我相信每个医生都希望自己医术高超，犹如华佗在世。把患者当亲人，当作自己的亲生父母、子女，我目前还无法做到。但是，我们医生履行的是一项特殊职业，医德是我们的规范和指南针。医德就是医术的核心，是医术最基本的元素。良好的医德，才能成就高。

跑步感受心得体会篇六

两位先进人物最突出的一个特点和长处就是刻苦学习，善于思考，他们在做好本职工作的同时，能够主动自我加压，手不释卷，利用一切工余时间学习，钻研技术和业务知识，使自身工作能力和业务素质很快得到提高。我们要学习他们努

力学习刻苦钻研，是与自己工作的实际需要分不开的。因为如果不注意读书学习，不注意知识的积累，不注意研究新问题，思想就会封闭，思路就会狭隘，在工作中也就拿不出新办法，出不了好主意，工作流于一般化，难以适应新形势和任务的需要。这就需要我们不断增强学习的责任感、使命感和紧迫感，像他们那样，利用一切空闲时间抓紧学习。具体来说就是要在工作中不断加强业务知识的学习，学会用新的理念、新的工作方式和手段、新的技术努力推进工作的创新和发展，并且要不断完善学习方法。要挤时间去学，持之以恒的学，结合现实去学，把学到的知识用于指导工作，反过来在实际工作中去检验所学的知识。

两位先进人物在自己的工作岗位上勤勤恳恳，兢兢业业，以忘我的境界去干好每一项工作。为了保质保量完成工作任务，他们顾不得照顾家里的亲人，一心扑在工作上，从不计较个人得失，只要工作需要，再苦再累也在所不辞。正是靠着这种勤奋的敬业精神，他们在平凡的岗位上干出了不平凡的业绩，培养出了一大批优秀的技术人才，以自己的一言一行为我们树立起了学习的榜样。通过学习先进，我觉得我们就要像他们一样用满腔热情，恪尽职守，勤奋踏实工作，以持之以恒和坚韧不拔的意志去完成各项工作任务。当我们面对千千万万的用户时，一声声真挚的问候可以驱散他们心中顾虑；一次次周到的服务，可以使他们真正体会到用户至上的理念。其实，我们做的，也只是这点点滴滴的平凡琐事，而正是在这每一天的平凡琐事中，我们实践着用心服务、用户至上的热力事业的宗旨，实践着建功立业、报效祖国的人生价值。

两位先进人物脚踏实地，埋头苦干的工作作风可贵之处在于他们通过艰辛劳动，在本职岗位上取得一个又一个成绩的时候，能够耐得住寂寞，经得住考验，一如既往的踏实工作。这说明他们为公司、为企业踏实工作，不是做表面文章给领导看的，更不是为了个人私利，而是能站在更高的利益上，怀着强烈的事业心和责任感去完成每一项工作任务。我们要想成就一番事业，就必须得养成一种脚踏实地、埋头苦干的

精神和脚踏实地的作风。缺乏埋头苦干的精神，就什么事情也干不成。要修炼他们那样不张扬，默默奉献的个人品质。一是要务实，就是要知实情、说实话、想实招、求实效。想问题，办事情，要以是否符合客观实际为标准。二是要勤勉，就是要发扬“老黄牛”的精神，把全部精力都用在工作上，做到夙兴夜寝，殚精竭虑。三是要吃苦，就是要经受住苦与累的考验，勇挑重担，敢于到艰苦岗位和困难多的地方去工作，以累为荣，以苦为乐，永葆艰苦奋斗的作风。

两位先进人物的先进事迹深深地撼动着我们每一个人的心灵，他们的人格魅力激励着我们不断前进，而他们所产生的精神力量，也必将转化成我们实实在在的行动。我要以两位先进人物为榜样，认真对照检查不足，切实改进提高工作，以更饱满的精神状态，以更务实的工作作风，扎扎实实、兢兢业业做好自己的本职工作，克服一切困难。为社会的不断进步贡献自己的力量，为千千万万家庭送去温暖；我们要立足平凡岗位，用一份份光荣的责任，在每个平凡的岗位上扎根，创造非凡业绩，用一颗颗赤诚的红心，共筑精彩热力人生，共同托起热力事业灿烂辉煌的明天！

跑步感受心得体会篇七

小说主要讲述了主人公高加林是村里少有的文化人，高中毕业回到村里后当上了民办小学的教师时，他很满足这个既能体现他的才能而又对他充满希望的职业，但是好景不长，他就被有权有势的大队书记高明楼的儿子顶替了，他重新回到了土地干起了卖蒸馍，出山劳动，挑粪的工作。但当叔叔高玉智转业回到家乡当了县劳动局局长时，加林的机会又来了，副局长为讨好他，为他安排到县委做通讯干事，使他重新回到了城市。可是没过多久，加林通过关系得到城内工作这件事终于被人告发了，他再次回到了农村这块土地这段大起大落的人生。

在这中间还穿插了两段感情纠葛构成了故事的主要矛盾。正

当加林第一次回到农村失意无奈，甚至有些绝望的时候，善良美丽的农村姑娘刘巧珍闯进了他的生活，刘巧珍虽然没有文化，但是却真心真意地爱上了高加林这个“文化人”，她的爱质朴纯真，她以她的那种充满激情而又实际的作法表白了她的炽烈的爱，让他失意时找到了精神上的慰藉。而随着加林重新回到城市，又让他重新遇到了他的同学黄亚萍。与巧珍相比，黄亚萍无疑是位现代女性，她开朗活泼，却又任性专横，她对高加林的爱炽烈大胆又有一种征服欲。高加林的确与她有许多相似的地方，他们有相同的知识背景，又有许多感兴趣的话题。当黄亚萍提出带他去更大的城市（南京）发展时，加林进入了一种艰难的选择之中。在经过反复考虑后，他无情的抛弃了巧珍，最后无奈的巧珍下嫁后川马店村一队的生产队长马拴，可心里依然记挂着加林。可当加林再次回到农村亚萍还是和他分手了。

看完这本小说给我的初步感想就是：生活啊，真是开了一个玩笑。每一个选择都至关重要，都会影响一生。主人公高加林经过反复折腾最后还是回到了农村这块土地重新开始自己的人生。如果当初他选择了巧珍而非亚萍，那么亚萍就不会和克南分手，也就不会有后来克南母亲举报加林走后门，说不定加林就不用回到农村继续在县委工作；但他如果选择了亚萍而非巧珍那他就可能去更大的城市一展自己的才华，这正体现了他热爱生活，心性极高，有着远大的理想和抱负的精神。这真是个两难的抉择，这让我想起了我第一次教书时讲的课文《未选择的路》。也正如作家柳青说的：人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的，没有岔道的。有些岔道口，你走错一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。

回过头来细细的品味这本小说的最后一章——第二十三章，路遥先生用并非结局做为副标题。这章主要讲了高加林从县委回到农村路上回忆起和巧珍以前在农村的点点滴滴后悔不已，和遇到老光棍德顺老汉，德顺开解加林，他的所有的理

想和抱负如同过眼云烟难以挽留了。难以承受的是这份打击更难以面对的是生他养他的那片土地，他褪去了骄傲，认清了现实，接受了德顺爷爷的一翻话，而后懊悔的扑倒在了地上。我认为路遥先生用并非结局告诉我们加林的人生路远非这本小说里写的已经到了尽头，他的人生路才刚刚开始还有很漫长的路要走，还有更丰富的经历在等着他，也告诉加林和广大读者只要生命没走到尽头就永远在不断的探寻人生这个主题，何况他还年轻，德顺老汉70了还在摸索，这大概就是路遥先生在探索人生路中的真实写照吧。用一个不是结局的结局告诉人们他还在思考在城市化的浪潮汹涌而来的种种冲击中，农村知识青年该如何作出选择。

我觉得路遥先生通过小说《人生》在探寻人生的同时也启发读者去反思自己的人生，哪些地方做好了，哪些地方做的还不够，将来的人生路该如何做出选择，何去何从？给自己一个重新认识自己和定位自己人生的机会，当代很多名人人都说《人生》让他们重新认识了自己。贾樟柯曾说30年阅读史中对他影响最大的一本书是路遥的《人生》，《人生》让他开始对社会有了新的认识，开始思考他的人生。马云曾说对他影响最大的人是路遥，他高考失利时是《人生》改变了他，让他意识到不放弃总有机会，否则他现在还在踩三轮车呢。马云的话我深有感想，当初我中考没考好，父亲让我去读个技校做维修工，但我坚持将来要读大学所以必须念高中然后参加高考。虽然当时我并没看过《人生》这本小说，但现在想来当初的选择是对的，年轻人怎么能轻易的放弃自己呢！虽然现在的工作也不是很好，但我相信只要不放弃信念我们总有机会终究会取得成功的。

跑步感受心得体会篇八

“人生在世，总有许多不平。”有一首歌其中有这么一句歌词，以前只不过哼哼而已。暑假在家，仔细阅读了于丹《论语心得》这本书，虽然不是大彻大悟，但是心灵也有所触动。

《论语》曾经是我在念中师的时候阅读过的一本书，它是一本记录了2500多年前，孔子教学和生活的语录。记得当时，我在语文课上机械得背诵着“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”却曾想到在社会主义现代化程度较高的今天，竟然有一位女学者用自己的眼光，将这样一本古老的书籍，用现代的眼光来阅读和理解，这的确是非常吸引人的一点。

在我的心目中，孔子是一位离我们很遥远的古代圣贤，但是，一度人们更愿意称他为孔夫子，代表了迂腐和固执。可是现在，于丹老师将一般人很难懂的《论语》和现在这个缤纷的世界理解起来，通过心得的方式来解读，把这样一本难以理解的古代典籍，结合现代的实例，变得更加通俗易懂，从中也更能悟出道理。

于丹老师笔下的孔子没有圣贤的架势，朴素平和、平易近人，时时传递一种朴素、温暖的生活态度。正如易中天所说：“孔子没有温度，只有色彩”。

《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵说需要的那种快乐生活。主要讲述了天地人之道、心灵之道、处事之道、君子之道、交友之道、理想之道和人生之道。书中运用很多故事告诉了我们许多为人处事的哲理。我分几个方面来理解：

（一）、为人之道。

《论语》说的是人，如何做一个真正的人，人的生命是何其短暂，孔老夫子从各个角度，各种层面不断地教诲我们，怎样使自己有限的生命变得更有意义，总体概括为：精神富足、心理健康、积极生活、和他人和睦相处，爱岗敬业、安于本职，献于社会。“君子”是孔子人学的理想人格，是“士子们”道德修养所努力的方向，它对社会大多数人而言，带有悬格的性质。一个人，一个生活于平均化的日常生活状态中

的普通人，“应该是”一个怎样的人呢？这是孔子“为人之道”的主要内涵。如前所述，孔子的仁爱是一种展开于具体的人际关系当中的差等之爱，而在传统的人际关系当中，最重要的关系主要有夫妇、父子、长幼、朋友和君臣等五个方面。在今天我看来我们教师教育学生上要“耐心”，把学生当作朋友来对待，我们经常是这样说，也这样想。但事实上，我们许多时候并没有真正理解这句话，老师会在课堂上生气发火，这是我们还没有学会耐心的佐证。教师在课堂上失去理智，感情冲动，除了伤害了孩子的感情以外，别无他用；教师的喋喋不休，除了让孩子耳根的茧子更厚以外，没有其他功能，这些都不是我们想要的。我们想要的是什么呢？我想无非是希望孩子好好学习，好好成长，如此而已。有没有更有效的办法呢？回答是肯定的。我们可不可以这样尝试一下？当孩子上课走神的时候，原谅他，提醒他，毕竟学习是孩子的事，他没做好，希望得到的是老师的帮助；当课堂秩序乱的时候，不要对孩子大呼小叫，我们应该考虑是不是我们的课堂对孩子没有吸引力呀？及时调整自己的课堂，把孩子们吸引过来；当孩子没有完成作业的时候，原谅他，帮他找出没有完成作业的原因，帮助他下次完成作业，使孩子体验及时完成作业的成功感；当孩子犯了错误，耐心一点，调查清楚事情的来龙去脉，找出孩子存在的问题，有的放矢的去跟孩子谈，帮他认识自己的错误，这才是我们的目的。

（二）、处世之道。

在社会交往中，无论是交友还是工作，人们都想找到一个适中的生存法则，既对自己负责任，又对他人负责任。于丹《论语》心得中，谈到了一个职业化的工作态度，“不在其位，不谋其政”，就是说每个人要好自己的份内事，也就是常说的本职工作，这也是所有人所需要推崇的。孔老夫子说：过犹不及。在孔子看来，事情做得过头了和没有做到位是一样的效果。我们常常会听到有人抱怨社会不公，抱怨处世艰难。于丹老师认为，与其怨天忧人，不如恭身自省，如果我们真的能做到把握分寸，谨言慎行，礼行天下，修身养

性，我们会少很多烦恼，就自然就会懂得为人处世之道。于丹老师所给我们讲述的英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特的故事，让我们从简单的事情当中明白一个不简单的道理——心态决定一切！于是，我不禁想到：在教育形式日益变化的今天，以怎样的心态对待我们的工作，才能使自己感受到来自工作的快乐呢？当然是心态的和谐。“心平则气和，气和则神安”，只有保持心态和谐，才能理性的处理期望所欲与利益所得的博弈关系，坚守教师的职业道德和社会义务，合理定位自己的价值观，正确对待教育教学的各种困难，这时我们就能够勇于接受挫折，乐于迎接挑战，客观看待努力工作而获得的至上荣誉。作为一名教师，只有做到心态和谐，拥有和谐的教育职业心态，才能安心植根于默默的育人事业当中，不为世间的功利和浮躁所扰，从辛苦的教育工作中深深感悟，至情享受奉献社会、奉献教育的快乐，收获更多的幸福和满足。

（三）、交友之道。

我想在每个人的生命中都有过很多的朋友，但是究竟有几个真正的朋友呢？究竟有谁会在你需要的时候伸出手来，帮你一把呢？于丹《论语》心得中，也说道了，对待朋友也要有一定的尺度，保留一条界限，朋友才能够交往得久远，有很多朋友间彼此伤害就是因为，没有保持一定的友情距离。所以，于丹《论语》心得也告诉我们，在这样一个物质社会，交怎样的朋友，怎样交朋友。我们常常会听到有人抱怨社会不公，抱怨处世艰难。其实，与其怨天尤人，不如反思自省。如果我们真的能做到把握分寸，谨言慎行，礼行天下，修身养性，我们会少很多烦恼，就自然会懂得为人处世之道。怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为一个使他人快乐的人，让自己快乐的心成为阳光般的能源，去辐射他人，温暖他人，让家人朋友乃至更广阔的社会，从自己身上获得一点欣慰的理由。

（四）、理想之道。

人应该有理想，没有理想的人是可怕的。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”，做一切事情的根基，修身是放在第一位的。修身可理解为外在能力完善，并懂得变通，与时俱进，而内在心灵则完满、富足，待自内心修为提升，自身能力提高才能更好地去为人处事。孔子说“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命”，人生是最后的总结，所以我们现在只能说如何走好自己的人生路。于丹老师在论语心得中讲了一个故事：一座寺庙里供着一个花岗岩雕刻得非常精致的佛像，每天都有很多人来佛像前膜拜。而通往这座佛像的台阶也是跟它采自同一座山体的花岗岩砌成，台阶不服气地对佛像提抗议：我们本是兄弟，凭什么人们采着我们去膜拜你？你有什么了不起？佛像淡淡地说，因为你只经过了四刀就走上了今天的岗位，而我经过了千刀万剐才成佛。我想，这正是我们现在很多人心态的真实写照，和别人攀比，比到最后常常闷闷不乐，郁郁寡欢。这是没有什么必要的，人要学会知足常乐。

我想，这不仅仅是《论语》里面的一种道德理想，它同样适用于21世纪。孔子和他的弟子们所享受的那种欢乐，同样是我们今天快乐的源泉。这大概就是《论语》可以给我们今人最大的借鉴和经验所得吧读了这样的一本书，仿佛给自己的心灵浇了一次水，冲走了一些烦琐世俗的念头想法，滋养了自我的内心世界，让我更积极地去面对以后的学习和生活。

跑步感受心得体会篇九

买这本书，起先是因为作者是写出了《平凡的世界》的，但当我看完第一遍这本书的时候，作者是谁已经不重要了，重要的是，这个故事给我带来的体验。

故事是平铺直叙的，没有多么华丽的词藻，也没有多么晦涩高明的哲理，它就像一杯白水，遇到什么样的人，就自然的散发出什么气味的“生活气息”，以及什么程度的“生活营养”。更没有条条框框的灌输你一堆客观的道理和规则，而是让你

自发的从中思考总结并且吸收其中的“经验”。

我想这也是小说在哲学方面的魅力所在吧。

故事阶段性分明，总共三个阶段：高加林回到土地；高加林离开土地；高加林再次回到土地。

我是个小众读者，不会过多的去关注小说体现的社会矛盾，但我喜欢关注故事中人物在人性上的表现，去体验这些表现中体现出的人物的心理，再将这些心理与现实生活中的人物(包括我自己)相联系起来，以此得到我想要的收获。

故事中，最吸引我的，有四个地方。

一是，高加林强烈的自尊心、远大的抱负以及融入县城的强烈欲望与现实状况的剧烈冲突下，剧烈的心理反应。

二是，刘巧珍在对高加林飞蛾扑火般的爱情中，那种只付出不索取的心理描述。

三是，德顺爷爷的生活态度。

四是，黄亚萍在高加林进入县城到离开县城这个过程中，激烈而直白的心理活动。

每每读到这四个地方，我都可以从中看到自己的影子，朋友的影子，父母的影子，甚至是名人的影子，因为人性是相似却又不同的呀。

从中，看到故事人物面临着和自己相似的困惑时，心里也跟着矛盾困扰，作出决定后，又跟着人物内疚难受并且难以执行决定，当结果证明决定错误的时候，也跟着人物懊悔无助，又有那么一丝庆幸那种经历没有发生在自己身上。

初次读完之后，那极其浓烈的人生滋味聚集于脑海，随着每

一分每一秒的持续发酵，趋于浓稠，就差一壶清水，将其稀释成一壶清酒。而这盛着我一字一句的一席白纸，便是清水了。

真真是：“我有故事，你有酒吗？”

答：“你有故事，我便有酒。”

人生若清酒，万般皆滋味。

跑步感受心得体会篇十

忙里偷闲，细细品读了《慢生活》这本书，对书中的观点深以为然！

是啊，如今的世界是忙乱的、竞争的、也是无序的。“快”已经成为了很多人的生活常态。“采菊东篱下，悠然见南山。”东晋陶渊明在一千多年前用诗词表达了自己向往田园生活的心情。而在节奏日益加快的现代社会中，东篱南山之乐，已成为传说中难以企及的奢侈。连“睡觉睡到自然醒”都成了许多人梦寐以求的事。于是，越来越多的过劳死令人触目，越来越多的**现象更令人惊心！

在读过《慢生活》之后，我才蓦然醒觉，是不良的生活方式杀了他们！越来越多的人，因为急于成功而疲于奔命，仿佛是奔跑在转轮里的小白鼠，急三火四地往前冲，累得精疲力竭，却不明白只不过是原地踏步。等高负荷、高强度让身体再难以支撑，等明白自己付出与所得根本不成正比，等发现自己的劳作与收获竟然事倍功半时，往往已透支了健康，身体之厦千疮百孔，而那预期中的成功却仿佛海市蜃楼般，变得更加虚无飘渺了，于是又摧折了信心，精神之堤更是轰然坍塌！于是悲剧就无可避免地产生了！

这是怎样的锥心之痛啊！更在提醒我们——陈旧的观念必须更

新了！

《慢生活》如一股清泉，通过阅读那优美动人的文字，感受作者为我们构架的那个轻松、愉悦的环境，使生活在快节奏中、处于精神高压下的我们，开始被动地重新思索自己的生活，开始寻求一种更健康的生活方式！——慢吃、慢睡眠、慢工作、慢运动、慢读书、慢休闲、慢音乐、慢社交、慢情爱——这全新的理念提醒我们，在紧凑、高效、高质量的工作之余，抽出20分钟到半小时来，放慢脚步，在健康跑中亲近自然，在和谐氛围中亲近家人，让沿途风景涤去心中的忧烦，在亲情爱情中体味生活的真髓，会让身心在和谐的节拍中得到放松，轻松地再启航时，效率会更高，质量会更高！

朋友们，感觉慢生活吧！像《慢生活》所说的那样，在生活上把心态放平和，慢而不怠，急而不躁，让工作中要有条不紊，让生活有张有弛！既要在快乐轻松中享受工作的快乐，在工作中品味生活的真谛！生活需要从容，需要梦，而感受慢生活就是这样的一种从容、做梦的形式，当你一任自己深陷在这份从容与梦想里时，时空颠覆，忘却营营，日常的繁忙和琐碎都已摒弃在外了。

从容淡定，快意人生，相信我们的世界从此与众不同！