

最新阳光南航心得体会 阳光的演讲稿(精选5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

阳光南航心得体会篇一

大家好!

在这片茫茫人海中，我只是其中一粒渺小的沙子，微不足道，在人海中，根本找不出我的身影。但是，不要小看沙子，因为每粒沙子都有故事。我们从出生到死去，经历无数个春夏秋冬，经历不同的事情，这些事情会让你慢慢的成长，从稚嫩到成熟。

在青春期的我们，总是特别的。青春期，是人生中不可缺失的成长过程，它可能让你走向成功，也可能让你走向失败，是中学生一生最重要的阶段。

青春期的我们是阳光的、活泼的、蓬勃向上的。青春期的心理是叛逆的，在这个期间，父母、朋友是重要的。

青春期的我们会幻想一些事情，每个人心中都有一束阳光，憧憬未来，畅想未来。

青春期间，一些事情足以让我回味一生，就是因为这些事情，我才知道了人世间的酸甜苦辣咸。

那时候，家里还算富裕，家里人都把我当做“温室里的花朵”，从小父母亲怕我磕着碰着，从来不让我乱跑。我每天都躲在屋子，看着窗户外四角的天，也许我的世界观就这么大，父母每天都唠叨个没完没了，让我好好学习，每天不是学这就是学那，那时，真觉得压力如山大。每次，我都在屋子里学习，每当我听到外面孩子的玩耍声，我就真的很羡慕，很想和她们一起去玩，可是，每次却都是让人失望的。

直到那一次，我考试没有考好，回到家我的试卷都不敢给父母看。回家以后，父母早就准备要看我的试卷，我慌张的不知说什么才好。我说：“我忘带了，放在学校了”。爸爸妈妈没有说什么。晚上，我写完作业，妈妈拿起来看了一会儿，忽然，妈妈放下试卷大声说：“你怎么考得这么小啊，亏我们每天辛辛苦苦的工作，让你好好学习，你就拿那么小的分数，你不丢人吗？”那时我很气恼的说：“你们每天让我学习，你们只会让我学习，你们不能给我自由吗？从小到大，我做什么事情都要管，做什么事，交什么朋友，你们都要管，我一点儿自由也没有。”说完后，我就气愤地跑出家门，之后我好几天没有回家，在一个父母不认识的我同学家里住了几天，没有去学校。住了好几天，我就走了，走在大街上的我，无助又落魄，我走在一家餐馆外面，看见门外贴着招聘启事，我进去看了看，老板让我做几天看看。刚开始，我什么都不会做，我不会洗盘子，手不小心滑了一下，出了血，很疼，后来又不小心打碎了几个盘子。老板责骂了我，然后把我赶走。我走在大街上，看着被刮破的手指，这才意识到有家真好。

我正走着，后面有一位熟悉的声音叫我，我回头一看，看见了我的爸爸妈妈，顿时我的眼眶湿润了，我跑向爸爸妈妈，我紧紧的抱住他们，那瞬间我真的感觉我很幸福。回到家后，我跪下向他们说：“我错了，我不该离家出走，让你们担心，我知道你们的良苦用心都是为了我好，是我太任性，身在福中不知福，爸爸妈妈我真的错了”。爸爸妈妈说：“是我们不好，每天让你学习，不给你自由，不考虑你的感受，是我

们不好。”我扑进爸爸妈妈的怀抱，这时我才知道了什么是幸福。

生长在青春期的我们，虽然叛逆，但我们也有感悟，父母对我们的爱，我们要理解，同时也在不断成熟。

阳光南航心得体会篇二

大家好！

非常感谢领导及同志们给我这次锻炼自己的机会。我演讲的题目是《心态决定成败，我的.阳光心态》。

我先给大家讲个故事，说从前有个秀才进京赶考去了，考试前一晚上却做了两个梦。第一个梦是梦见自己在高墙上面种白菜，第二个梦见自己在下雨天里戴著斗笠而且还打著伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏著含义，于是便找了个算命先生解梦。秀才把梦的经过和算命先生说了一番后，算命先生摇了摇头说：你还是回家去吧。你想：高墙上面种白菜不就意味著白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆著多此一举吗？秀才听后心灰意冷，于是回店里收拾衣服准备回家。

店老板看见觉得奇怪，于是便问：你回家难道不准备考试了？秀才便把做的梦和算命先生解梦的经过和店老板如实说了一下。店老板一听乐了，说：我也会解梦。我倒觉得你非留下来参加考试。你想啊，高墙上面种白菜不是指高中吗？下雨天带斗笠又打伞不是说明你准备充分，有备无患吗？秀才一听觉得更有道理，于是便留下来参加了考试，结果高中了。

这个故事启示大家任何事情都有两面性，关键是看当事者以怎样的心态对待它，积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，消极的心像月亮，初一十五不一样，这就是阳光心态！心态决定成败。

当今社会，是个渴望成功的时代，每个人都希望自己能够成为成功者，但并不是每个人都能取得成功，成功者之所以能够成功，不仅因为他们具有超越常人的才华，更重要的是因为他们具备成为成功者的心态。积极的心态有助于人们克服困难，即使遇到挫折与坎坷，依然能保持乐观的情绪，保持必胜的斗志。身处这个多变的时代，我们唯一能控制的就是自己的心态。

股神巴菲特曾经说过这样一句话：任何人都有能力做到我所做的一切，甚至超越我，但实际上有的人能做到，有的人做不到。那些做不到的人并不是世界不允许他们成为巴菲特，而是他们自身的原因，这个原因就是个人心态。人与人之间原本只有很小的差异，但这个很小的差异却造成了巨大的落差。这个很小的差异就是他们具备的心态是积极的还是消极的。巨大的落差就是成功与失败之间的落差。

做为公司的一名员工，我始终把自己的心态放在正确位置，保持阳光心态。选择了这一行就选择了奉献，所以我没有资格谈什么索取，也没有资格谈什么条件。工作这么多年，我从来没有厌倦过。反而一天比一天更爱这个职业。当我穿上那一袭飘然白衣，戴上那一顶别致的燕帽，便忘乎所以，只身投入护理工作中。

忙忙碌碌穿梭于每个病房之间，细心的给病人做治疗，耐心的与病人交流沟通。特别是在监护室上班时，我寸步不离的守护在病人床边，精神高度集中的监护著病人的生命体征，并随时做相应的处理。看著病人从昏迷到清醒，然后逐个把身上的管道，液路一一去掉，轻松的走出监护室。我的心情无比激动。因为这就是我在工作中收获的最大成功。

无论是过去、现在、还是将来，我都会始终如一的以积极的心态、阳光的心态对待工作。在合聚集团这个大环境中，在医院这个大熔炉里，要实现自己心中的梦想，只有让青春在奉献中燃烧，才能点燃生命的激情。这不是一句空话，也不

是一句套话，而是我掷地有声的承诺，无怨无悔的选择。

阳光南航心得体会篇三

阳光，象征着光明、温暖，寄寓着积极向上。做一名阳光教师，在给予别人阳光的之前，要先实现自我的阳光。

做一名阳光教师，性格为首

第一，不能改变环境就要适应环境。

第二，不能改变别人就要改变自己。

第三，不能改变事情就要改变态度。

第四，不能向上比较就应向下比较。

第五，不能赢得昨天就要利用今天。

每个人做人处事的方式方法，除了性格干扰，最重要的就是一种心态定位。性格难以改变，但心态可以调整。要成为一名阳光教师，先学会做自己心灵的调节师，这样才能在取悦自己的同时，更容易被别人所接纳。

做一名阳光教师，素养为贵

素养即素质与涵养。做一名阳光教师，不仅要具备过硬的教师职业素质，更要以乐学、善思、博爱的精神塑造教师自我涵养。“活到了学到老”、“走到哪儿学到哪儿”，或学人、或学事、或自学、或互学……这都是一种乐学的表现。有所学必要有所思，基于问题的思考，源于课堂的反思，可以独立思考，可以集体研究，从中获取新知，赢得经验。

做一名阳光教师，更要有博爱的胸怀。

面对孩子，我会送上阳光般灿烂的笑脸；面对同事，我会给予阳光般温暖的态度；面对家长，我会送上阳光般真诚的交流；面对教育，我会拥有阳光般平和的心态；面对教研，我会投入阳光般向上的热情；面对发展，我会储备阳光般不息的能量；只因我要做一名阳光教师。

关于做一名阳光教师演讲稿3我个人认为，教师这个职业，从健康的角度来说并不是一个理想的职业。其实理由也很简单：首先是工作压力比较大，身为教师，无论面对的是优等生还是后进生，都责无旁贷，是个“劳心”的职业；其次是每天八个小时，除了上课，一般都是坐在办公桌前埋头备课和批改作业，缺少运动；另外，学校正在搞课堂改革，不断有外校参观学习，教师们不敢怠慢。

当然，以上所说的都是一些客观因素，一位教师想要拥有一个健康的身体，更多的是依靠个人良好的习惯和热衷运动的精神。

我真是觉得自己还差得太远！

真正的阳光教师要有“宰相肚里能撑船”的宽广胸怀，要能容天下所容之事，允许学生犯错误，给学生改正错误的机会。当学生犯错误时，不是一味地批评、指责，而是帮助学生分析发生错误的原因。如果是自己的教育方法不当时，要敢于向学生说对不起。真正的阳光教师是不怕向学生承认错误的。教师能正确地对待自己的缺点和错误，也是以身作则的具体表现。教师向学生认错，能给学生树立有错必改的榜样；这样做不但不会影响教师的形象，降低教师的威信，而且还会使学生更加由衷地敬佩教师的见识和修养，从而更加信任、亲近老师。反之，如果教师有了错误，为了面子、为了师道尊严，极力掩饰，反而适得其反。

阳光教师不光要有活力四射的外表，热爱运动，更要具有一颗阳光般的心灵。记得一位前辈说过，与学生打交道，老师

的心态也会变得年轻。是啊，热爱学生才能和学生打成一片，童稚可爱的学生，自然也可以将老气横秋的老师熏陶得更加年轻和生动，拥有一颗永远阳光的心灵。

我这才发现，当我致力于成为阳光教师之后，我关乎健康人生以及优秀教师的观念也在潜移默化中不知不觉地发生着变化，把上下楼课堂巡查当成锻炼身体的运动，把备课上课当成与教师、学生聊天，把与科代表座谈交流当成休闲，把听公开课当成欣赏一场精彩表演，把写反思板当成课余书法练习自我陶醉自我欣赏。成为一位阳光教师不正是我追求成为一名好老师吗！虽然我还没有很好地做到这一点，但是随着我不懈的努力，这个目标也会离我越来越近的！

让我们携手一起努力吧！

阳光南航心得体会篇四

大家好！

今天我要演讲的题目是《绝望有时候是新的开始》。

战争还是那个战争，光荣却不再光荣。士兵如同行尸走肉般斩杀着无辜的平民。有一次，他带着自己的部队进行清剿任务的时候，遭遇了敌人激烈的反扑，这是个陷阱，敌方大部队势力都在这儿，自己的部队根本不够对面塞牙缝，他向国家申请支援，国家给他的答复是等待，支援马上就到。他和他的部队打起信心，继续与对面鏖战，就在双方胶着不分的时候，国家的“支援”到了，那是一记无差别打击的生化弹幕，那一刻，他的心死了，他和他的部队成为了国家的弃子，成为了让对方上钩的诱饵，他拼尽力气从这场轰炸中逃出，他的部队已经消亡殆尽，整个战场只有他一个人站着，他拿出国家赐予的光荣，目光却透露着死灰，他抛弃了光荣，并摧毁了自己的武器。开始了自我放逐的旅途，这是一个新的开始，是他人生的升华。后面的故事就凭大家自己想象。

我要说的是，人，有时候真的会经历绝望，但是，千万别被绝望打败了自己，堕落是懦弱的行为，寻找一个新的开始，你或许能成就不一样的人生。不要回首过往，将怀疑抛诸脑后，为了更大的良善，我的斗志还没有失去，断剑重铸之日，骑士归来之时。

谢谢大家。

阳光南航心得体会篇五

你们大家好！

阳春三月，鸟鸣始翠。今天，在这个万众瞩目的日子，“阳光体育与奥运同行”冬季长跑活动将要落下帷幕。

在这次活动中，无论刮风下雨、冰雪严寒，都没有阻挡我们前进的步伐，因为我们知道冬天只能冻住土地，却冻不住生命。冬天的严峻冷酷只是对向那些懦弱的灵魂与猥琐的生命，而对于我们坚韧的意志和顽强的精神，却给予了无私的锤炼。跑步，他强健了我们的体魄、培养了我们坚韧的毅力和拼搏的精神，它帮助同学们在运动中学会了如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会了尊重与理解、学会了如何克服困难。

尊敬的家长、老师，我谨代表参加阳光体育长跑的同学，向始终在博客上给我们鼓励和支持的各位家长表示衷心的感谢，是你们给了我们力量，鼓舞了我们的斗志，增强了我们克服困难的勇气！感谢老师无论工作多么繁忙，每天都坚持带领我们长跑，为每一篇博客文章写回复，使博客成为师生交流的另一平台。同学们，虽然这次阳光体育冬季长跑活动结束了，但我想，这只是万里长征的第一步，我们还会把这样的长跑活动坚持下去，同学们：你想变得健康吗？你就跑步吧！你想变得美丽吗？你就跑步吧！你想变得聪明吗？你就跑步吧！

谢谢大家！