

# 心得体会的摘要(大全7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心得体会的摘要篇一

生长在非洲荒漠地带的依米花，默默无闻，少有人注意过它。许多旅人以为它只是一株草而已。但是，它会在一生中的某个清晨突然绽放出美丽的花朵。

那是无比绚丽的一朵花，似乎要占尽人世间所有色彩一样。它的花瓣儿呈莲叶状儿，每瓣自成一色：红、白、黄、蓝，与非洲大地上空的毒日争艳。

但是，它的花期很短，最多只有两天。两天后它就会随着母株一起枯萎，开花意味着它的生命的终结。

在非洲的荒漠地带，植物的生长需要水分，而开花的植物对水分的需求更大。非洲一般植物都有庞大的根系采水，以供自身的水分需求。但是依米花没有根系，它只有惟一的一条主根，孤独地蜿蜒盘曲着钻入地底深处，寻找有水的地方。那需要幸运和顽强努力，一株依米花往往需要四至五年的时间在干燥的沙漠里寻找水源，然后一点点积聚养分，在完成蓓蕾所需要全部养分后，它开花了！所以在它最美丽的时候，它因耗尽了自已的所有的养分而凋零。

用五年的时间为一朵花努力，这是何等顽强而心酸的事情。假若依米花生长在水草丰沃的地方，它将会美丽一辈子的，偏偏，它的家乡在荒漠。

这个世界上，万物都有灿烂一回的时候，这是上苍赐给万物

的权利。

人要比依米花智慧和理性，人想灿烂一回的理想要比依米花更强烈。但我们却往往没有一生都不屈不挠和努力，在遭遇困难和阻挠的时候，往往接受环境给予自己安排的命运。

人生的道路有几十年，但像依米花那样地勇往直前的岁月真的太少了。用一生定要美丽一次的心情去努力和坚持，每个人都会比现在做得更好！

## 心得体会的摘要篇二

幸福很简单，就是能做到自己想做的事情，并且做好它！

是的，树很幸福，他默守百年，看花开花落，也是为世界添上了光彩，他能做好自己该做的。它倒下时是没有遗憾的，因为它最终得到了幸福。幸福对它来说就是这样的普通和简单的，用毕生来完成了这个永恒的守望。

风是幸福的，风一生想去那里就去那里，风是四季的信使，春风吹绿大地，秋风佛开炎热，夏风吹来朝气，冬风俨然可敬。风可以周游世界，它努力的去向世界传播美好，这一定是幸福的事情。没有什么比和别人一起快乐同样分享，更幸福的事情了。

努力的人是幸福的，因为，努力的人有自己的目标，为了这个目标去努力，这个过程也许是很艰难的，当到达成功的时候，回味自己努力的坎坷，才会有成就感，才会有幸福。人的感情是丰富的，努力的人一定能去做到自己想做的事情，这样也会有幸福的。

说的很多很多，自古以来幸福的理论是多种的，人的感情是不一样的，每一个人都是在自己心里对幸福都有一个答案。体会幸福时，能想到的一定不会都是顺利的经历，因为要去

做到自己想做的事情，并不会是一件很容易的，有了坎坷，成功才会更加可贵了，有了曲折后的幸福更加的舒心了。

能去做好自己想做的事情是幸福的，战胜了坎坷后的美好幸福是更加耀眼的。用自己的心悄悄的感受一种美妙的流动，滴落心田，荡漾开来，这个就是幸福的滋味吧。

## 心得体会的摘要篇三

今天吃完早饭，一个奇怪的想法从我脑子里“探出头”：那就是闭着眼睛做两件事。既然想到，那就做到。

第一件事：把杂志放回床头柜

我把眼睛用红领巾严丝合缝蒙上，瞬时眼前一片黑暗。哦，我想，真是的，为什么这么黑，这样漫无目的地怎么走啊！但又想到了希尔蒂所说的：只有苦难中才能认识自我！于是我迈出了黑暗中的第一步。

我用手试探着身边的空气，渐渐的，我大胆起来，想着在这么熟悉的家中，我不会有事。走着走着，只听“哐”的一声，我就觉得眼冒金星。“哎呀！什么玩意”？我一边揉着头一边大叫着。我小心翼翼伸出手一摸：是一堵厚厚的墙。哦，怪不得我会被撞！此时此刻，我多么希望拽下红领巾啊！但我又想到贝克所说的：困难是个严厉导师，任何的时候都不要轻言放弃。是呀，盲人是永远揭不掉眼前的“黑纱”。在他们的世界中，看到莺飞燕舞的春天只是一种触不可及的无尽的幻想了。想到这我又重振旗鼓。就这样我摸到了桌子的边缘。我慢慢伸出手臂，啊！我摸到了！这本薄薄的一定是杂志！我欣喜若狂的一把抓过它，像母鸡护蛋般抱在胸前，生怕掉在地上就无影无踪。

由于我的两手被“占领了”，就只能靠脚喽！我慢慢向前挪移，好不容易才碰到床头柜，我拉开最上层，把杂志塞了进

去。

第一件事终于到此结束。我长叹一口气，庆幸自己很健全，同时也为那些盲人感到惋惜。

第二件事：打排球

看到这儿，你一定会大吃一惊吧！说实话，这对我来说的确是种挑战，因为我睁着眼睛都打的不咋地呢！哎，这回真的是听天由命了！

我摸索找到排球，又用脚踢到了墙。我把球用力对墙一抛，再抡起胳膊一打。“啊”！我发出撕心裂肺的叫喊。我可能是打偏了，以至于排球掉在了地上，而双手打的是墙，但我一点也不灰心，而是循着声音把球捡起来，再重打。打了没几个来回，我就气喘吁吁、大汗淋漓。因为我太多的时间在捡球，我一次次把球捡起来，一次次把球抛到墙上，球又一次次掉下来。经过我坚持不懈努力，终于在一片黑暗中对墙垫球五个来回。啊！盲人真不容易！

体验结束了，我奋力扯下红领巾，我才感受到世界如此美丽，我以后一定不会冷嘲热讽那些盲人，我一定会体会理解他们，让他们在友谊的沐浴下度过一生。

## 心得体会的摘要篇四

九月，自从第一朵菊花开了，云南的秋天就来了。

天气凉爽宜人，天高云淡，人们沐浴在温暖的阳光下，真的很舒服。

天空像一颗巨大的蓝宝石一样清澈。可爱的山雀，美丽的杜鹃，无数的幼鸟和老鹰在蓝天白云间盘旋。

山上的枫叶都是红色的。真的是“霜叶二月开”！梧桐的叶子都是黄色的，像一把扇子，给人带来一股寒意。南宋著名诗人叶绍翁巧妙地利用这一点，写道“梧桐叶发寒声，江面秋风动客。”这首著名的诗。所有树的叶子都掉了，只有松柏还那么高那么绿。

花园里，菊花盛开，盛开的菊花立在花园里，抵御秋天的寒流。田野里，各种庄稼都成熟了。稻田里，一片金色的稻子被风吹起，就像大海里的金色波浪，真的很美。看，玉米脱下它的绿色薄纱衣服，露出它的金牙。农夫伯伯的菜地里熟透的白萝卜，看起来多像象牙啊！

团结乡的果园也很有名。秋天，五颜六色。长在树枝上的苹果就像挂在树枝上的灯笼。住在那里的人说：“你躺下就可以摘苹果了。”由此可见，团结乡的苹果正处于丰收季节。如果你站在果园前，遥望天空，梨树会立即展现在你面前。这时，摘一个梨，剥下来，就可以看到嫩绿的果肉了。咬下去，又脆又甜，还真有特别的味道。

啊！云南的秋天真的很美！

## 心得体会的摘要篇五

农历八月十五，又到了一年一度的团圆夜——中秋节了，这天，在外工作的人们都回家了，像过年似的。

十五的月亮又大又圆，这一天，月亮好像印在天空中一样，而这一切，虽都只是一个影像，可也让人觉得惊叹不已。从这一天开始，秋天的果实、庄稼都熟了，这时候，富人们聚在一起吃月饼，吃美味佳肴，还对着月亮吟诗作对，农民们也知道过节了，可却还在农田里辛苦劳作，为了养育后代。

我觉得最早月亮的故事莫非是嫦娥奔月了，()这个美丽的故事给人一种对月球向往的感觉，于是乎，我们的中国造出了

登月火箭嫦娥三号和月球车，月球车上有3d摄像机，它会一边行走一边摄像，努力让中国人看见真正的月球。为了安全起见，航天技术局也模拟了月球上的种种危险，使我们不再担心。这时我们祖国首次登月，真心希望成功。

月亮这么圆，代表着什么呢？对了，当然是团圆，可是空巢老人可就孤僻了呀，于是在许许多多的老人早上散步的时候，好心人都拿出自己的拿手菜，摆在桌子上，走过路过的随便吃，还邀请了老人们一起做月饼呢！这时，老人们脸上个个笑开了花，与那些好心人悠闲地聊天。

这个中秋，真的是很特别呀！

## 心得体会的摘要篇六

即使明白自己比不上别人，也会想要让自己看起来不输给别人。于是，开始用各种方法掩饰自己的不足。不知不觉，因为有太多的伪装变成寸步难行，活着变成一件疲惫的事情。也许，要想活得简单就该开始素面朝天的人生。

我有时候觉得自己像一只蜗牛，一向要背着沉重的壳，在人生的路上缓慢地蠕动着，偏偏走在旁边的人就像猎豹一样从身边掠过，迅速地超越，极快地得到我想要的东西。看着别人如此简单自如，而我则需要付出数倍的力气才有可能做到，就会觉得生活太艰难了。

其实，我只需舍弃身上的壳，就能够简单一些了，但是我放不下。因为壳里装着我的虚荣，我的倔强，一旦背在身上了就不能轻易地放下。所以，即使走得艰难，活得痛苦，我也舍不得卸去这个壳，它早已成为我身上的一部分了。也许在别人看来，我的虚荣心很可笑，为了不值钱的面子折磨自己。可这就是我的骄傲，支撑着我活在这个世界的力量，让我能够挺起胸膛告诉所有人：我活得不比你们差。

但是，有一天，我的壳被拿走了。突然失去那熟悉的重量，我有些不知所措。有些不自在，但又有一种从未感受过的简单感瞬间产生。没有了壳，我走得更快了，只顾着享受这种新鲜的感觉，我忘记了那些走得飞快的人，专心地向前走。当我抬起头看向四周，才发现我正在领先。原先，我的骄傲并不是非要用虚荣心来组成，并不是非要那么沉重辛苦。

在生活中带着面具辛苦生活的人该尝试素面朝天的生活，让自己活得坦然一些，简单一些，不必去在意别人过得有多好，不必去想别人对自己有何评价，只管走自己的路，过自己的生活，活得快乐就够了。

## 心得体会的摘要篇七

人的一生也就只有一天，在一天里我们从生与长到老与去。

一天就是夕阳艳升到月色回天，我们不停轮回在一天中24小时里。

时间的定格，季节的交替，生命的升华，仿佛怎么演绎都是如此的雷同。而真正的不同却永远地来自内心，来自内心对天地万物的感应！

感应古今往来，感应诗词韵文，感应人情冷暖，感应生死彷徨，感应真切的一个自我。

世界就在我们的眼前，苏格拉底看见了真理，哥伦布看见了新大陆，牛顿看见了苹果落地。而我们又看见了什么？我却看见1840年前的中国影子还倒映在我们生活的时代。

不管当今中国大地再怎么五彩斑斓与恢宏媚气，表面的堂皇与富丽总能跳跃出鲁迅笔下人血馒头的味道。

生命给我们一天的时间，我们如何去定义一天的生命？

因为我们生来彷徨，世界用各种方式照亮我们躯体，怕光的也就身处黑暗，喜迎光明的就可枝展蓝天，生命给每个人都是平等的，可我们自己却给了自己不平等的心理。那我们生命也就失去了平衡，那么生活也就有了不同的定意，喜怒哀乐也就找到了伙伴！

喜不劳而获，喜水到渠成，怒斤斤计较，怒自私自利，哀悲愁惶然，哀患得患失，乐心想事成，乐万事大吉。

这难道不是我们绝大多数生命的真实写照吗？

如老子言：老死不相往来，互闻鸡鸣犬吠。如今城市的繁华门庭就在上演老子的理想寓言。然而相居之门近不过米，远不过仗，却如陌人不闻不问，好似一幅人间太平图，却是城市繁荣病态后人格错致的衍生物。

是时代病了，感染了人，浸蚀了善良人们的质朴灵魂，还是人们的思想生了锈，影响了时代的美观。

也许是我完美的视觉丑陋了病愈中的伤疤，我亲爱的祖国和可爱的人民，你是否知道还有人在为你牵挂着，期待你美好的那一天，让我的生命从此也有了意义。