

# 2023年分享生活的感悟(大全10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得感悟如何写吗？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 分享生活的感悟篇一

让我们想一想，自从人类诞生以来，一切的衣食住行及生产、生活有哪一样离得开我们生存的环境，我们生活在地球上，然而地球并不是有我们生存，还有很多很多的动物植物，所有生物的生存，又有哪一样离得开地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原呢？地球就是由所有的生物组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境。

然而，保护环境的演讲稿，就是这样供人类生存的环境，却总是被人类自己所破坏。人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，却从来不曾想到对哺育人类的地球给予保护和回报，我们人类在取得辉煌的文明成果的同时，对自然的掠夺却使得我们所生存的地球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

地球上人类、生物和气候、土壤、水等环境条件之间存在着错综复杂的相互关系，就好比我们人体的各个器官、各种机能之间都是需要保持平衡是一样的，你想想，我们人类身上的某个器官坏了，人就会生病，就会痛苦不已，其实地球也是如此，一旦失去了生态平衡，便会产生种种不良后果。因为人类的侵害，如今地球面临了很多的环境问题，比如气候变暖，臭氧层空洞，酸雨，有毒废弃物，野生生物灭绝，以及大气、水污染等等，这些都是令人类头疼不已的事情。

保护环境，人人有责，虽然我们现在还只是个学生，没有能

力去改变那些环境问题，但是我们可以从小事做起。春天到了，植物开始生长，我们可以积极参与植树节，保护身边的花草树木。除此之外，我们还要爱护身边的环境卫生，遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力。这一切，看起来不是很平凡的事情吗？只要我们愿意，很轻松就能完成，很轻松就能参与到保护环境的重大工作中。

亲爱的同学们，你还在犹豫什么呢？从此刻起，就伸出你的手，伸出我的手，一起去爱护环境，保护环境，我相信，有了每一个人的参与，我们的校园更美丽，我们的祖国更美丽，让我们时刻谨记保护环境是不容推御的责任我的演讲完毕，相信大家！

## 分享生活的感悟篇二

大家好，今天我演讲的题目是lt我的导游生活gt我是来自~~~~~的一名导游员，我叫~~~~~。在这个充满激情与挑战的岗位上工作了一年零四个月了。我热爱大自然，热爱生活，热爱我的工作。热爱我的导游生活。

我的生活告诉我：我需要乐观，只有乐观才能使生活呈现出无限生机，只有乐观才能使生活多姿多彩。在每一次面对刁难的客人时，在每一次的挫折时，在每一次的摔倒时，我都要乐观的面对，有句话不是说的很好：不经历风雨，怎能见彩虹。我微笑的面对一次次的挫折，勇敢的在摔倒时站起来。是的，微笑，很简单的肢体语言，让我的工作变得更加可爱起来。这个行业让我成熟了许多，也让我改变了许多。有一本书写到：你不能让这个社会去适应你，你只能选择去适应这个社会。我在努力的去适应，我在努力的追赶。小草并没有被暴雨的侵袭所吓倒；鱼儿并没有因为海水的冲击而流浪；云儿也并没有因狂风的肆虐而消散，因为它们懂得用乐观去

面对生活。

我的生活告诉我：我需要坚强。坚强的面对每一次的挫折，坚强的迎接生活中的每一次挑战，在导游的工作中，有眼泪，有伤心，有委屈，可是如果生活中没有那些挫折的话不也是很无聊吗。而且这些挫折和打击都是我的财富，是经验的财富。一次挫折荒废不了整个人生。我要学会坚强，学会抗争。

我的生活告诉我：我要有激情，导游是一个充满激情的行业，因为这里的人们都是激情奋昂的，都是热情无限的，在每一次的带团过程中，我需要用我的热情来感染我的游客，让他们感到不虚此行，让他们觉得旅游是一件很快乐的事。让他们记住永安旅行社那个永远充满激情的导游。而且激情并不是一时的，也不是一个团队之后，下一个团队就消失的，我热爱我的工作，所以我要永远以无比的激情来迎接我的每次的团队。来感染我每次的游客。

我的生活告诉我：我需要珍惜。珍惜每一次带团的机会，珍惜每一次踏上一个陌生城市的心情。珍惜每一次带团的游客。珍惜每一次带团碰到的新鲜事，因为这些都是我财富的积累。

我的生活告诉我：我需要勤奋。任何人做任何事都离不开勤奋，勤能补拙，勤出成果，勤是通往成功的阶梯。一个优秀的导游不仅要有博学的知识，更要有传播知识的能力。我有很多的景点还不了解，我有很多的知识也不清楚，甚至有时候客人向我提的问题我还回答不出，我需要勤奋的学习，我需要不断的进步古人云：“工欲善其事，必先利其器”，正是因为导游工作包罗万象，我只有不断给自己充电，多掌握一些知识，才能更好的服务于客人。才能更好的做好我的工作。

我的生活告诉我：我需要真诚。人和人之间最可贵的就是真诚。导游这个行业是直接面对游客，向其提供服务的行业，只有真诚的用心去服务，才能与游客打成一片。要想客人之

所想，急客人之所急，做在客人开口之前。要认真和真诚的面对去每一个游客。

我的生活告诉我：我需要感动。感动自己第一次带团从张家港一路上欢声笑语的到上海，感动自己能流利生动的讲解景点。感动自己能单独坚强的处理一些棘手的事情，感动下雨天帮我撑伞的游客，感动大家把好吃的拿出来硬塞给我，感动下团时大家拉着手久久不松开，感动现在还一直和我保持联系，经常问候的朋友们。我很感动，我在感动中生活，在感动中成长。

这就是我的工作，我的生活，我的职业。用青春谱写出的职业，用真诚在感动着每一个跳动着的心！

## 分享生活的感悟篇三

大家下午好！能够参加中国共产党成立xx周年故事比赛，我感到非常的荣幸和无比的激动。我是汉师附小四（3）班的马庄昊。今天我要讲的故事是：“珍惜现在的幸福生活。

姥姥是共和国的同龄人，她见证着祖国的成长，她经常对我说，你们现在的生活多么的幸福，她们小时候家家户户都是一个样，人们生活条件很差，吃的是粗粮和咸菜，由于家里孩子多，有时还吃不饱饭，零食就更没有了，就连出生在七十年代末的妈妈小时候最好的零食也仅仅只是糖水泡馍或者一个苹果而已。不象我们现在想吃什么就吃什么，今天肯得基，明天吃比萨，后天水果沙拉，顿顿吃肉还挑三捡四。人人穿的是粗布做的衣服，不是蓝色就是黑色，衣服破了就打补丁，老大衣服穿小了老二接着穿，一个传一个，以前“过年穿新衣”的期盼是她们那个时期的同龄人都有过的愿望，如果能在没有过年时就穿上新衣裳，让邻居羡慕时的那种满足和得意让现在的人不能理解，更不要说现在的我们每个至少都有多套样式和质地都很好且四季分明的衣物了。

最让姥姥难忘的是食品供应，买肉凭票是自然的，但绝对没有挑肥选瘦的份儿，更不要说得排上拥挤不堪的露天长队，还要担心轮到自己时没货了。姥姥十几岁时最怕的就是让家长吆喝着去排队，常常在接受这个任务时嘴硬地说“宁可不吃肉也不去排队”。四五十年代物资极度匮乏，一块红糖或豆腐乳，甚至是加了点食盐的辣椒面都曾经是分享的零食，而在当时津津有味的吃相一点不逊于现在我们吃到最新上市食品时的兴奋程度，被辣椒麻木过后的畅快也不亚于现在吃火锅后的酣畅淋漓。

六十年前，许多家庭的住房都是老木头房子。每天一早起来，家家都要倒马桶、烧煤炉，生活条件很差。姥姥说，她们一家七口人住一间半的房子里，转身都不方便，吃饭要轮流吃，床设计成上下铺。现在，我们家条件好了，三房两厅的房子，煤卫独用，窗明几净。

还有通讯工具的变化。从人力传话，八十年代的手摇式电话，九十年代的bb机，大哥大又成了身份的象征。到了二十一世纪的今天，每一个人手里都有不止一个手机，无论走到哪里都与对方近在咫尺，工作效率和经济效益双丰收。

## 分享生活的感悟篇四

期末的辛苦之后，相信此时大家都已沉浸在对于即将来临的寒假的美好憧憬之中。

从开学到现在，五个月的时间一晃眼就过去了，相比之下，三个礼拜的寒假更是微不足道。但只要好好利用，好歹那是三个礼拜！足以让人咸鱼翻身，让大家刮目相看。当然在寒假里劳逸结合是必须的，学就要学得好，玩就玩个痛快！寒假相比平时紧张的学习是宽松了不少，我们可以利用这段时间把自己的知识漏洞补上，再看看课外书，积累些优美的词句，这对写作文很重要的；也可以在网上找点别的学校的卷子，这样至少可以知道并缩小我们和别的高中的差距。

最后，祝愿大家快快乐乐过年。度过一个健康、充实、有意义的寒假！

谢谢大家！

## 分享生活的感悟篇五

其实幸福很简单，就是人人的奉献与感恩，幸福，不是富裕的生活，不是吃豪华的盛宴，而是勇敢承担，永不离奇的责任。

那是一个风和日丽的星期天早上，我和妈妈一起来到公园散步，锻炼身体。刚走进公园，一阵花香伴随着清新的空气扑鼻而来，映入眼帘的是一朵朵花儿的争放，一棵棵小草的张望，心情无比舒畅！

我们又往里走，四周的树挺拔而立，像是一个个保护人民的士兵。我和妈妈继续向前走。

因为是早晨，所以晨练的爷爷奶奶叔叔阿姨们有很多，有在平旷的水泥路上做早操的，有在草坪里打太极的，还有沿着小河边晨跑的。早晨的公园景象犹如那初升的太阳：勃勃生机！

我和妈妈也不例外，我们再沿着小河边的运动仪器上锻炼身体，活动活动筋骨。

忽然，我看见了河边正在散步的一位老奶奶，可能是年龄的原因，老奶奶身显疲惫，再往下看，老奶奶手里握着轮椅的推手，轮椅上躺着的是一位更加憔悴不堪的老爷爷，旁边的人也议论纷纷：“这个老婆子呀！天天推着他老伴而来河边转悠，老头子也真是不争气，中风成了个植物人，拖累着这个老婆子。儿女们也不管，老了老了，也不能享享清福喽！”

到了一个公共长椅上，老奶奶停了下来，坐在油漆减退的长椅上，把轮椅推到自己跟前，开始给老爷爷按摩，过了十五分钟左右，老奶奶起身推着轮椅离开了我泪水滂沱的视线中，我心想：其实这就是幸福，这就是人人奉献吧！

是啊！如果社会上多一些像老奶奶一样的人，那么这个社会是不是就充满道德，充满温暖的呢？我希望每个人都能献出爱心，用于承担责任，让世界充满爱！

## 分享生活的感悟篇六

大家好！

今天我将会和大家分享以下两个方面？

第一个，什么我们会拥有今天这样的生活。

第二个，我将会跟大家分享怎样拥有完美人生，完美人生的条件和方法。我们该怎么样使我们自己的生活更加的精彩！

第一个方面：为什么我们拥有今天这样的生活。

一、我的能力不够，我的学历不够。

二、我没有很好的社会关系。

三、我没有很好的机会。

四、我的运气不好。

五、我没有时间

再来看一下我刚才归结的大多数人认为的造成今天生活状况的原因，其实这些原因，都是行为方面的。也就是说大多数

人没有找到根本的原因，这也就造成了大多数人无法改变自己的生活现状！通过分析我们知道，其实根本的原因是因为我们的观念。你们同意吗？你是谁不重要，重要的是你想成为谁！

所以，我们要得到很好的结果，不应该首先去改变我们的行为，而应该首先改变我们的观念。

我们要想使我们的生活过的很精彩，首先一定要有一个精彩的概念。

接下来我跟大家分享第二个方面：我们该怎么样使我们自己的生活更加精彩。我们知道，在我们的身边有很多人跟我们的想法是不一样的。在座各位，我想请问一下，大家有没有想过这样一个问题，就是5年前你的生活和现在自己拥有的生活，有什么不同？我想除去年龄的增长以外，大多数方面并没有特殊的改变。收入还是那些，生活还是那样。也许你的银行的存折上，增加了一些数字，但是出于长远的考虑，你不舍得拿出来改变你现在的的生活。为什么这样呢？这个结果，其实是因为你5年前的一个选择，是因为5年前你选择了现在的生活方式。有朋友会说，我没有选择这样啊，我其实很想过好一些的生活。是这样吗？你很想过好的生活，可是你选择了吗？你选择努力工作了么？你选择艰苦创业了么？你选择努力学习了么？你选择成功了么？其实成功是一种习惯，失败也是一种习惯。你以前没有成功，是因为你没有选择成功。没有把成功当成一种习惯来看。

## 分享生活的感悟篇七

也许你的生活并不富裕；也许你没有一份体面的工作；也许你正在困境中；也许你被情所弃；也许你现在下岗了。不论什么原因，请你在出门的时候，一定要把自己打份得清清爽爽，漂漂亮亮，昂起头，挺起胸，面带微笑，从容自若地面对生活。



你知道吗？你是撑起自己的唯一，只有你自己真正精彩起来了，那才是真正的精彩和强大，如果你无法将自己撑起，那么别人是永远撑不起你的，那怕是你的爱人，要知道再伟大的爱情也不可能强于自己的内心世界，爱不是生活的唯一，固然爱能使你阳光明媚，使你幸福无比，但爱毕竟难以把握，更难永恒。

只要你自己真正撑起来了，别人无论如何是压不垮你的，内心的强大那才是真正的强大。请对生活多一份热爱，多一份憧憬，不要把幸福系在别人身上，眼望别人的生活。

怎样才能撑起心中的一片蓝天呢？首先对生活多一份热爱，多一份憧憬。不断地给自己充电，去书中畅游；没事的时候不要去议论别人的长短，用耳静静地聆听那些动人的曲子；欣赏那些优美的图画；培养你的高尚情操。除此之外还有注重你的服饰。

你知道吗？你的穿着代表你的品味，服饰不一定要名牌，只要你穿着得体，穿出自己的风格，只要你的着装展示出了你的味道，那就是一种雅。

当你鹤立鸡群的时候，你也许会受到同类的指指点点，但你不要在意，其实她/他心里正想模仿你呢，至于别人更不会对你的出众品头论足的，没有人不喜欢潇洒自信的人的。

即使你处在落魄的时候，更要注重服饰的整洁，仪表的端庄，那是美的象征，是对生活充满信心，相信困难只是暂时的，即使你处在生活最低谷的时候，也不要因身处困境，就一副邋塌、萎缩的样子。

越是处在逆境的时候，越要把脊梁骨挺得直直的，脸上始终保持着明亮的笑容，身上穿上合体的衣服，在人生的跳舞台上展示自我顽强的魅力。

人生虽有那么多无奈，请还是从容优雅地对待生活吧！

## 分享生活的感悟篇八

什么是幸福？看着镜中的自己，一遍一遍的问道。

我踮起脚尖是不是就会触碰到幸福啦…也许吧…幸福离我们就是那么近，轻轻踮起脚，它就等着我们呢。

最近总是觉得很孤单…是精神上的孤单，纵使身边有一大堆人在吵再闹，还是觉得世界好安静…有时好像跟大家疏远了呢。想起以前不懂事的承诺，觉得很好笑。我们的年少轻狂呢…一想到人生像是在坐火车，总是得下车，下了站不同的人，不同的物…不知能否接受。很担心，很害怕…哪一天大家都离我远去了怎么办？越想越害怕。

跟祺祺讲了这些事以后，没想到，听到了一句“没关系，你还有我呢。”惊讶，幸福就这样简单的笼罩心头。

本以为，一个人永远会是一个人…一个人的身边只会是没有人，谁有想得到…一个人已经不是一个人了…没有人会永远是一个人。陆陆续续他们会出现在你的生命里。

我们的幸福很简单…纯纯的。

从刚出生时的一个人，慢慢的慢慢的身边已经围绕着许多人。刚开始的懵懵懂懂，到现在的初知人世……因为有你们…所以我很幸福。我们虽然都有些傻傻的，但是我们很开心…虽然我们会吵会闹，吵完闹完我们还是朋友。因为…我们都是会让彼此有幸福感觉的人呢。

不必把幸福看的太伟大…他零零星星的在你生活的每一处…幸福会不会长了翅膀…管不了那么多了……我只需做到牢牢抓住它就好了。

珍惜我所拥有的小小幸福…不会让它飞走了。

## 分享生活的感悟篇九

大家好！

我今天演讲的主题是“低碳生活，从我做起”。

所谓“低碳生活”，就是要尽可能减少日常生活中消耗的能源，以减少碳的排放，尤其是二氧化碳的排放，从而减少空气污染，减缓生态恶化。主要从省电省气和循环利用三个环节来改变生活细节。总的来说，低碳生活就是环保生活。

为什么要提倡低碳生活？可能有些同学会问。先说低碳的好处。如果我们实现低碳生活，那么整个地球将变得更加美丽；人类的健康将得到保证，不仅寿命可以延长，而且生活质量也将大大提高。但如果反其道而行之，全球变暖，冰山融化，海水上升，气温上升，生态恶化，动植物濒临灭绝……一系列灾难随之而来。到时候，也许世界末日真的会来！甚至比电影《20xx》还要糟糕，这绝不是危言耸听！我相信大家都不希望这样。

电灯开关，你就做到了低碳；少用一次性物品也是低碳；购物时不用塑料袋，就更是低碳了。低碳生活的方式还有很多，但仅仅做到以上几点，一年下来，你就可以为家里节省了不少开支，还减少了至少几十千克二氧化碳的排放。

这样利国利民又利己的好事，我们何乐而不为呢！

我们只有一个地球，为了全人类子孙后代的幸福，我再一次呼吁：低碳生活，从我做起！

谢谢大家！

## 分享生活的感悟篇十

随着蝉鸣声越来越响，我们也迎来了期盼已久的暑假。

暑假生活是火红的。清晨我跟着爷爷一起晨跑，我还不时跳跃起来，折射出少年的活力；下午，我来到羽毛球室，和同学们打着激烈的比赛。瞪对方发球了，我握紧球拍注视着乒乓球在空中划过一道优美的弧线，啪我用力把这个高难度的发球硬是给顶了回去，同学们的欢呼声和呐喊声在练球室此起彼伏；晚上，穿着溜冰鞋的我在广场上做着优美的动作急速的滑来滑去，偶尔也做一些单腿着地之类的高难度练习；具有活力的体育运动给我的暑假生活添加了绚丽多彩的一笔。

暑假生活是绿色的。在公园的假山上，竹林中，绿树成阴，偶尔有一丝清风徐徐吹来，让人觉得心旷神怡，完全忘了酷暑的炎热。我和小伙伴们在茵茵草地上打着滚嬉闹着绿色，给我的暑假生活带来了丝丝凉意。

这就是我的暑假生活，我丰富多彩的暑假生活！