

最新浮躁心得体会 高考预测浮躁(优秀5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

浮躁心得体会篇一

浮躁，其实是一种习惯，一种风气，并非与生俱来。小编收集了浮躁作文，欢迎阅读。

阅读下面的文字，然后作文。

每临大事有静气，不信今时无古贤。——翁同龢

猝然临之而不惊，无故加之而不怒。——苏轼

上面的名言引发了你怎样的思考和联想，请根据你的思考或联想写一篇文章，不少于800字。

要求：选准角度，明确立意，自选文体，自拟标题；不要脱离材料内容及含意的范围作文，不要套作，不得抄袭。

浮躁，其实是一种习惯，一种风气，并非与生俱来。浮躁的产生必有其滋生的土壤。在物欲横流的现实生活里，当各种各样的诱惑扑面而来而又缺乏足够的约束的时候，具有自然和社会双重属性的人所特有的贪婪与盲从，必然导致心态难平20xx年高考作文预测：以浮躁为话题20xx年高考作文预测：以浮躁为话题。

攀比是产生浮躁心理的直接原因，是心理失衡在作祟；欲望是浮躁的动力。

浮躁实质上就是一种焦虑的心态，是急功近利的态度统治了人的思想。人如果没有定见，没有定力，人云亦云，没有独立思考，何来独具慧眼？浮躁是成功、幸福和快乐的绊脚石，是我们人生最大的敌人。为什么我们的心境会反复振荡于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。当压力太大、急于成功等问题出现并不能得到满意的解决时便会滋生浮躁。过多的浮躁、焦虑会危害人的身心健康。

在市场经济的大背景下，很少人能按捺住自己一颗骚动的心，守住自己可贵的孤独与寂寞，而变得越发盲目、急躁，和一定程度上的急功近利。

从社会的角度来看，伴随着社会转型期的社会利益与结构的大调整，每个人都面临着一个在社会结构中重新定位的问题，于是，心神不宁，焦躁不安，迫不及待，就不可避免地成为一种社会心态。

从个人主观方面来说，攀比是产生浮躁心理的直接原因。“人比人，气死人”。通过攀比，对社会生存环境不适应，对自己生存状态不满意，于是过火的欲望油然而生，因而使人们显得异常脆弱、敏感、冒险，稍有“诱惑”就会盲从。

从文化的角度看，畸形的快餐文化也是让人浮躁的诱因。动不动是畅销读物、排行榜，用新奇的标题、离奇的情节、夸张的形式、眩目的色彩，来夺取本已无太多抵抗力的人的注意力。人们在物欲涌动的今天，对这些快餐文化变得束手无策，只能选择默默地接受。

看看身边，好像人人都如此，于是，便不由自主浮躁起来了。

人浮躁了，会终日处在又忙又烦的状态中，长久下来，脾气暴躁，神经紧绷，会被生活的急流所挟裹。凡成事者，既要脚踏实地，更要心存高远。

浮躁从何而来？起因于欲望，欲望大了，脑子发懵，心里起火，手足无措，于是浮躁的所有生成条件顿时全部具备，有如电脑病毒一样瞬间爆发。浮躁是一种病态心理表现，包含了对现有目标的专注度不够，对现有目标的耐心度不足，以及现有的目标不切实际。

浮躁心得体会篇二

《浮躁》是林达的一部小说，以叙事者的视角，生动地展现了当代社会中人们急功近利的浮躁心态。通过深入剖析主人公小鸟的经历和心路历程，小说揭示了当代社会的种种问题，并提出了对待生活的深刻思考。读完这部小说，我深感人们应该主动调整自己的心态，珍惜眼前的幸福，追求内心的宁静和满足。

首先，小说通过主人公小鸟的经历告诉我们，在这个浮躁的社会中，人们过于注重眼前的利益，忽略了真正重要的事情。事业心极强的小鸟追求着个人成就和职位的提高，可往往错过与家人共度的美好时光。孩子独立成才后，小鸟才慢慢觉醒，意识到自己过去的浮躁是多么可悲。这给我很大的警示，要珍惜与家人在一起的时光，不要让工作成为生活的全部，要找到平衡，把握人生的真正意义。

其次，小说中揭示了当代社会对于成功的过度追求，导致了人们的心态浮躁。小鸟在工作上不断努力，却越来越空虚和焦虑。他因为追求其实并非自己真正喜欢的东西，而是为了赚钱而不断奋斗。最终，他发现成功并不能带来真正的幸福，心里依旧感到空虚。小说通过小鸟的经历告诉我们，生活不仅仅是金钱和职位，更包括内心的满足与快乐。每个人都应

该深思自己真正的愿望，追求内心的真实需求，而不是盲目追求外在的物质和名利。

另外，小说中还提到了社交网络的出现给人们带来的心理压力。小鸟为了证明自己的价值，频繁地在社交网络上展示自己的点滴生活。然而，这种自我表演只是为了得到别人的认可，使得人们的心理状态更加浮躁。我们应该看到，社交网络只是现实世界的一部分，我们不能将其作为评价自己价值的唯一标准。重要的是培养内心的坚强和自信，珍惜真实的人际关系，获得真正的快乐与满足。

最后，小说还强调了内心的宁静和满足对于个人幸福的重要性。小鸟在经历了失败之后，回到故乡，经营起一家小茶馆。茶馆里充满了宁静与平和的氛围，小鸟每天都能与客人们沟通，享受生活的平淡和人际的交流。这段经历让小鸟懂得了自己内心的需求，学会了放下执念，拥抱内心的宁静与平和。对我来说，这是我最大的启示，也是我最想学到的东西。只有拥有内心的宁静和满足，才能真正体会到生活的美好和幸福。

综上所述，《浮躁》这本小说通过主人公小鸟的经历，揭示了当代社会人们浮躁心态背后的问题，并呼吁人们重新审视自己的生活态度。作为读者，我们应该深刻思考自己内心的需求，正确对待眼前的幸福，调整心态，追求内心的宁静和满足。只有这样，我们才能真正体验到生活的美好和幸福。

浮躁心得体会篇三

1. 学会在浮躁中思考，这样你才知道在喧嚣中走向哪里。
2. 浮躁，是一种不明智，浮躁，是一种蒙昧，浮躁，误人误己。
3. 诡异的感觉，铁定也是浮躁的表现。

4. 面对浮躁的尘世，要学会让灵魂安静，少些追逐的欲壑。
5. 不去抱怨，不浮躁，不害怕孤单，能很好的处理寂寞，沉默却又努力，那时说不定你想要苦苦追寻的梦想，已经握在你手中了。
6. 请原谅我，总是这么浮浮躁躁。
7. 静是一种境界，只要怀揣真诚，浮躁的世俗中也能感受优雅乐律。
8. 静是一种品格，可以沉淀浮躁，过滤浅薄，调节人的精神。
9. 学会在浮躁中思考，这样才知道下一步要迈出的方向。
10. 浮躁之风吹拂起满天灰尘。
11. 浮躁是幸福和快乐的天敌。
12. 越有故事的人越沉静简单，越肤浅单薄的人越浮躁不安。
13. 无论社会怎样浮躁，我们自己也不可以浮躁。
14. 浮躁无处不在，浮躁时常充斥人的内心。
15. 人，可以浮躁的思维，因为浮躁的思维往往可能迸发思想的火花，而浮躁的言行则往往生惹不应有的危机。
16. 一颗宕动的心，所看到的世界，浮躁，喧嚣，云起，尘暗，是水里摠不下的葫芦，是风中止不住的经幡。
17. 我希望年轻人，放下人云亦云的浮躁与作秀，用点实在精神了解社会，了解生活，了解谁才是这个世界脊梁。
18. 浮躁是出道新手做事的一种通病，这是没有深入认识到

事情的复杂性，没有深刻认识到做好事情的重要性；没有从事情的细节上去了解去把握，没有看到隐藏在事情背后的困难。

19. 如果说话的大忌是傲慢，那么做事的大忌就是浮躁。

20. 不是时代远离了爱情，而是许多人从一开始就没有想过用一颗心去坚定地温暖另一颗心。不是爱情不再永恒，而是浮躁和易变的心灵一次次与真爱失之交臂。

21. 在人心浮躁的现代社会中，人注定是孤独的，不要想象没有孤独。

22. 在充满物欲浮躁的时代，没有人在意你想什么，也没有人留心你做什么。

23. 你心若不浮躁，外界浮躁又于你何干？

24. 疲于奔命的城市节奏让人们变得浮躁而实际起来。

25. 因为善良，有时会多一些劳碌，但一定会少一点浮躁，有时会多一些奉献，但一定会少一点冷漠，有时会多受一些别人的白眼，但一定会少一点丑陋，有时会让自己多吃点苦，但一定会让自己活得坦然。

26. 我们生活在这钢筋丛林，浮躁和喧嚣的世界里，常常忘记自我，忘记那些曾经的美好，只留下世俗忙碌的悲喜。

27. 人生真的很无奈，我们生活在这浮躁时代，缘分有时就是这样随如风，识也匆匆别也匆匆。

28. 我们在岁月中触碰的一些棱角和一些浮躁，一定要需要独出心裁，随意放置，境由心生。

29. 黑夜降临，只身没入黑暗，浮躁的心随吹过胸膛的微风

愈渐平静，回首以往，年少轻狂，可我们不曾悔恨，尽享青春的硕果，即便受伤，也不曾惧怕，因为我们尚且年轻。

30. 唯有心静，身外的繁华才不至于扭曲和浮躁，才能倾听到内心真实的声音。

31. 静闻乌云至，两声蛙叫水打荷，不知浮萍心难得。

32. 爱而不得，搔首踟蹰。

33. 浮躁满地，那是尘埃和着泪在哭泣。

34. 多少红尘过客，多少过往云烟，一声离别，天涯流散。

35. 彩蝶水袖舞清风，暖玉生烟琴几何；梦里销香伊人梦，晓月初升照旧人；秦淮河畔鸳鸯醉，天上宫阙桂花飞。

36. 醉眼，泪点伊人颜。心字犹缺，情缘搁浅，一生离散，我却始终落不下那一笔，终是把思念留在那似水年间。

37. 树欲静而风不止。

38. 长夜未眠何由彻。

39. 自经丧乱少睡眠，长夜沾湿何由彻。

40. 清辉满堂霜满床。

41. “同心而离居，忧伤以终老”。

42. 胡雁夜叫长安月。

43. 天道，天道，天以失道，我等战天佛渡不了的天下，由我来渡几段唏嘘几世悲欢，可笑我命由我不由天若天压我，劈开那天，若地拘我，踏碎那地。

44. 我等生来自自由身，谁敢高高在上我要这天，再遮不住我眼，要这地，再埋不了我心，要这众生，都明白我意，要那诸佛，都烟消云散。

45. 一场兵荒马乱，唯有我敢逆天天弃世遗，诸天幻灭，古今贯穿，唯我独立，此身不朽，万古诸天破灭。

46. 命若由天，我便破了这个天！乾坤天地又如何，都不足以我为敌望。

浮躁心得体会篇四

现代社会快节奏的生活方式，让人们越来越浮躁，不安分。浮躁是一种内心的焦虑和不安，使人心态不稳定、容易冲动，缺乏耐心和毅力。它会影响我们的学习、工作和生活，甚至对健康造成威胁。如何拒绝浮躁，是我们每个人都需要思考和实践的问题。

第二段：分析浮躁的根源

浮躁来自个人自身状态、社会环境和生活压力的多重因素。个人教育背景、情绪控制能力、未能处理好的人际关系、运动缺乏和不良生活习惯等，都可能导致浮躁。社会上的信息泛滥和门槛极低，让人们随意跟风 and 模仿，容易追逐热点、分心和浪费时间。还有日益增长的生活压力和焦虑，常常让人疲于奔命，无暇顾及内心感受和健康。

第三段：拒绝浮躁的实践

针对浮躁心态，我们需要注重以下几点：

1. 关注内心情绪，掌控自己的情绪状态。可以通过冥想、运动、阅读等方式来调节自己的情绪。

2. 学会中断和拒绝“无用信息”和利用技术和方法，提升自我控制力和阅读能力。用有意义和高效的方式安排自己的时间和生活。

3. 建立正面和有趣的生活规律和习惯，参与贡献和社交活动，找到自己的快乐来源，增强自我满足感。

第四段：拒绝浮躁的意义

拒绝浮躁，不仅能够使自己更加平衡和有条理，更能提高自身的素质和能力。避免过度浪费时间和精力，更能专注于重要的事情和自我提升。同时，浮躁会使人们产生错误的决策、损害健康和人际关系，影响生活享受和工作效率，因此拒绝浮躁，也是提高生活质量和幸福感的必要条件。

第五段：总结

拒绝浮躁，使我们远离焦虑和内心不安。它需要我们正视并解决自己的个人问题，理性看待时代和社会环境，尝试拥抱正面的生活态度和习惯。只有秉持追求真诚、专注和自律的精神，我们才能建立自己的核心竞争力和形成正面能量，真正使自己和周围的人受益无穷。

浮躁心得体会篇五

我从小就喜爱读书。每当我拿起一本书细细品读时，周围的一切都像一条小溪，悄悄地流淌着。文字，潜移默化地影响了我的生活，令我受益匪浅。

儿时的我不懂父爱，因为爸爸总是沉默寡言，对我冷淡。妈妈却说爸爸很爱很爱我。直到我读到沈石溪的一本小说《一只猎雕的遭遇》我才理解了看似平平淡淡却又轰轰烈烈的父爱。

雄雕将巢建在山腰的洞缝中，当夜晚风雨卷携着沙石呼啸而来时，雄雕将身体牢牢地堵在洞口，羽毛全被打湿，浑身的疼痛感席卷而来，而巢内的雏雕睡得安稳、香甜。如此鲜明的对比令我震撼。

我眼前闪现出记忆犹新的一幕幕，一个风雨交加的夜晚，我和爸爸共举一把伞。走在回家的路上，爸爸总是把伞往我这边靠，而自己的半个身子在外面淋着；在学骑自行车时，在我即将摔倒的时候，是爸爸飞跑过来，用力抓住后车座，并将身体倾斜垫在我的身子下面。

在这大周我还读了《来点正能量》题目的'旁边就有一句话“悲观者看到花下有刺，乐观者看到刺上有花”意思也就是对待生活要以阳光、积极的心态，不要把事情想的那么坏，那么你的世界将会更美好。要找对自己的位置，鱼游大海，鹰翔长空，鱼只有存在于大海中，才能快乐畅游；老鹰只有存在空中，才能自由翱翔，由此可见，不管什么事情，只要放对位置了，才能施展出他们的才华和能力，我们也一样，应该学会找对自己的位置。

读书是人类进步的阶梯。只有读书才能改变世界的文化水平，提高文化素养。读书，可以从中畅游知识的海洋；可以从中体会快乐；可以从中让自己的心静下来；可以使自己不再浮躁。