

# 2023年励志的意思啊 励志心得体会(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 励志的意思啊篇一

每个人都想成功，但成功的路上充满艰辛和挑战，成功的过程中需要持之以恒的努力和不断的坚持。在追逐梦想的过程中、遇到挫折时，我们需要一颗强大的励志心。本文整理了几个励志心得体会模板，希望对大家在追梦路上有所帮助。

### 第二段：相信自己

成功路上第一步，就是相信自己。没有自信的人，很难在成功的路上获得足够的力量，克服挑战。奥巴马有一句话说的很有道理，“相信自己，相信你所做的事情，那么，你就走在了成功的路上。”这句话提醒我们相信我们所做的每一件事情，相信自己的能力，相信自己的选择，坚定信念，永不放弃。

### 第三段：迎接挑战

成功路上充满挑战，只有勇敢的走向挑战，才能收获成功的果实。面对新挑战时，不要轻言放弃，要学会思考、分析和评估，找到最适合自己的解决方案，克服困难，才能迈向成功之路。

### 第四段：抓住机遇

成功路上还需要抓住机遇，机会总是留给有准备的人。在学习和工作中，要时刻准备着，耐心等待机遇的到来。但是，机遇的到来也需要我们有足够的勇气和决心，去不畏艰险、勇往直前，才能抓住机遇，创造出更好的成果。

## 第五段：坚持不懈

在成功的路上，坚持不懈是为了实现梦想而必须持有的品质。成功的路上充满了艰辛和挑战，只有在坚持不懈中才能实现未来的憧憬。坚持不懈，无论成功与否，都是你人生中最珍贵的经验之一。只要你肯努力，在努力的过程中坚持不懈，你总会找到你想要的和你期望的。

## 结论

用心去做、相信自己、迎接挑战、抓住机遇、坚持不懈，这些都是成功的必要体验。成功的路上，我们需要保持一颗领悟自己价值的信念，用心去做事情，严格要求自己，敢于迎接挑战，在机遇的到来时勇敢迈出下一步，并保持不懈，这样，你终将拥有那份温馨的喜悦和成功的幸福。

## 励志的意思啊篇二

励志是一种内在的力量和动力，使人们在面对生活的挑战时能够坚定地坚持下去，迎难而上。在我的生活中，我也曾经历过许多挫折和失败，但是通过这些经历，我也获得了不少宝贵的励志心得和体会。

## 第二段：挫折教会了我坚持

我曾经在一次考试中取得了非常不理想的成绩。起初，我十分沮丧和失望，甚至想要放弃，但是后来我想到了一个励志的名言：“成功路上必然布满荆棘，只是愿意拼搏的人才能走得更远。”我开始坚定地相信自己，开始刻苦备战考试。

最后，我迎来了一次大胜利，取得了我人生中的最好成绩。挫折教会了我，只有坚持不懈地争取才能走得更远。

### 第三段：经历告诉我不放弃

有一次我参加了一场比赛，本以为自己能够轻松获胜，但是却输了。我非常失落和失望，想要放弃，但是同伴们却给了我很大的支持和鼓励。我反思了自己的失误，并且开始重新调整自己的状态。最终，我在这项比赛中获得了第一名。这一切告诉我，在经历失败的挫折和困难后，不要放弃自己，坚持下去才能迎来成功的喜悦。

### 第四段：成功启示我勇敢前行

成功带给了我很多荣耀和快乐。但是我也深刻了解到成功的背后是无数的汗水和付出。我记得有一次比赛中，我非常紧张并且害怕失败，但是在我的尝试和勇敢下，最终我取得了胜利。从那以后，我不再害怕挫折和失败，因为我知道只要努力尝试，无论失败还是成功，都是一种珍贵的经验和财富。

### 第五段：结尾

我的励志心得和体会便是这样，短暂却珍贵。希望每一个人都能够拥有它，一步步坚定自己，走向成功和胜利。无论是困难还是挑战，都不应该让我们失去前行的勇气，相反应该以坚定的步伐走向属于自己的人生巅峰。

## 励志的意思啊篇三

20\_\_年6月，离高考仅有二十几天了。三次模拟考试的成绩均创下一中历史上的最高纪录，我对即将到来的高考充满了信心。

伴随着高考的日益临近，夏日的天气也一天比一天炎热。在

洗澡时，我发现身上出先了一批细小的出血点。我以为是过敏，过几天就会好，于是也没去管它，把全部的精力都投入了高考备战中。然而，皮肤上的出血点并没有像我想象的那样消失，反而日益增多，逐渐遍布全身，同时身上出现了一块又一块青紫色的淤斑。妈妈用艾叶水给我擦洗，但一点效果都没有。我不得不顶着三十九度的酷暑，穿着长衣长裤去上学。

到了六月底，学习已经进入白热化阶段，而我的身体却一天比一天差。我开始不断地流鼻血，止都止不住。身上的淤斑也越来越多，连眼皮、耳朵上都是。父母焦急地翻着各种医书却不得要领，而我坚持要等高考完后才肯去医院。于是日子一天天滑过，高考的压力和身体的不适弄得我焦头烂额。我咬着牙，默默地承受着别人不用承受的压力，不让老师和同学知道。

终于进入了七月，学校已经停课，我也开始吐血痰。七月七日，我同数万考生一道进入考场。七月九日，上午考完最后一门，下午我便住进了医院。验血的化验员怎么也不相信自己的眼睛，在连续采了四次血后，终于无可奈何地把化验单递给我。血小板仅有11个单位，而正常人应是100—300个单位。

我躺在病床上，手上插着吊针，心里却在计划着暑假如何度过。那时的我，并不知道后面将有一段如此艰辛的日子在等着我。

第一次骨穿，结果是骨髓轻度左移，怀疑是再生障碍性贫血，但随后又被否定。十天以后，病情没有好转，于是父母带我来到天津市中国科学院协和医院血液病研究所。

第二次骨穿，确诊为原发性血小板减少，是一种比白血病还稀少的血液病，至今原因不明。同时注射大剂量激素和丙种球蛋白。每天几千元的花费让本来就不富裕的生活更加拮据。

亲像小学生一样跟在医生后面抽空子就问，小心翼翼的模样，让我看着心里酸酸的。在父母心目中，我这个让人操心的女儿远比自己重要。

如此低的血小板，随时都可能引起大出血。如果出血部位在内脏或脑部，那后果不堪设想。天已经很黑了，我的脑海里一片空白。我一直不愿承认，不敢面对的问题终于和我面对了，那就是死亡。死去，像什么？夜那么黑，我突然感到十分害怕。我流泪了，一向自诩为坚强的我偷偷哭了。夜里我躺在床上，听外面不知名的夏虫鸣叫，越发显得夜寂静得怕人。一睁开眼睛看到的就是白色，到处都是白色，令人压抑的白色。我蜷在宽大的病号服里，窝在床上，伸出一双被扎得稀烂的手，试图抓住什么，却什么也抓不到。肉体与灵魂都不是我的了，只有痛苦是我的。

每天一瓶一瓶地往体内输液，又一筒一筒地从体内抽血。我开始沉默了，闭着眼睛接受这一切。痛苦，生命的孪生姐妹，它无时无刻不在提醒我，让我清楚地意识到生命的存在。在忽然到来的命运面前我茫然若失，咀嚼着失意和无奈。

高考已经结束，来得轰轰烈烈，走得平平淡淡。我考出了711分的好成绩，名列全岳阳市第四，湖南省第一百零一名。我一直向往的北京对外经济贸易大学开始招生，它所要求的分数，视力，以及一米六五以上的身高，我都达到了，于是它通知我去面试。我满怀希望，以为我的梦终于能够实现了。可就在面试的前两天，大剂量的激素使我的容貌突然发生了巨大的变化，令人无法面对的变化。医生轻描淡写地说这是常见的药物反应，没什么大不了的。说没什么大不了的，可这足以让我无法通过面试！

失去了原来清秀的面容，失去了就读那所大学的机会，我不知道为什么命运对我这么不公，为什么一而再，再而三地给我打击。我苦苦奋斗了这么多年有什么用？我忍病参加高考又怎么样？我考出了高分又如何？全是徒劳！全是泡影！

我很愤怒，也很委屈，但我没有流泪。我不会再流泪了。哭，哭有什么用；眼泪，眼泪有什么用呵！

我失落的理想，我精神的家园，那个我不知念了多少遍的名字，无数次在漫漫长夜激励我奋斗不息的名字，就这样与我失之交臂。在人生这样一个路口，我感觉到一阵痛，难以名状而又无处不在。

已成为事实的东西，我没有办法改变，那就只有接受，尽管痛苦但无可奈何。现实不能调整，能调整的只有自己。

一切都是注定，一切都是命运。

是不是人永远无法与命运对抗呢？是不是命中注定的东西永远无法改变呢？无论我考前多么用功，无论我模拟成绩多么优异，无论我的心态多么平和，都抵不上命运安排的一场病。这场病破坏了我的身体，改变了我的容貌，阻挡了我的前程。我本应该是出色的，然而面对自己孱弱的身体，我无处可逃。

为了治疗的方便，我填报了本省的湖南大学。入学后，我不得不拖着病体辗转于学校和医院之间，放弃一切活动，放弃一切竞争，我默默地做着我应该做的事。

在艰难的生活中，偶尔我也会抬起头来回想当初高中时的岁月。那时，市三好学生属于我，百人乐队指挥属于我，作文、英语、化学、生物竞赛一等奖属于我，钢琴、演讲、辩论、主持大赛第一名属于我……可为什么一夜之间就全变了呢？为什么我要失去这么多呢？我想不通啊！

就这样，看似平静的日子一天天过去，我在大学也快一个学期了。可就在今年一月份，我突然口鼻出血，到湘雅医院一检查，血小板竟然只有4个单位。医生一边给我输血，一边下了病危通知。由于失血过多，我的血色素降到了7克，血压也降为90和40，心跳更是每分钟50次。第三次骨穿后，医院对

我进行了全脾切除手术，谁知80%的有效率中竟然不包括我。手术后我的身体更加虚弱了。

无奈，只好再次使用激素。药物的副作用全都积在我体内，18岁的我不得不接受这些残酷的事实。

这就是我的命运吗？为什么上帝赐与我许多优秀的资质，又一项一项地从我身上夺去呢？在该美丽的时候不美丽，在该健康的时候不健康，在该奋斗的时候不能奋斗。唉！你们所惧怕的地狱，却是我向往的天堂。我就像狂风里的一枝小蜡烛，虽然燃着，但却燃得那么微弱，那么艰难！

死者已矣，生者何堪？

这就是生命吗？如此坚强却又如此脆弱。一个人活着不容易，却这么容易就死去了。如花美眷，荣华富贵，最终化作幻梦一场。

这就是死亡，一切静止，一切消失。苦恼的事，快乐的事，都没有了。过去的困顿，过去的繁华，都消失了。这就是死亡，躺在那儿，任人凝视，任人伤感，一切无知。谁能明白这个冰冷的身子曾有一个怎样的世界？谁能明白这人的思想和意志曾影响过多少人？现在，烦恼没有了，欲望没有了，爱和恨都没有了。

站在医院的顶楼，望着脚下明明灭灭的灯火，熙熙攘攘的人群，忽然觉得生命真的好卑微，有时坚如磐石，有时却又细若游丝。

父母所受的煎熬远比我大。看着别人的孩子健健康康地去上学，而我只能躺在床上，这种心情比凌迟处死还要残忍。我总期待这是一场恶梦，梦醒了一切就都好了。但面对现实，我们不得不为昂贵的学费和医药费担心。在医院抢救时，每天的医药费就高达四千六百元，而现在用药也将近每天两百

元。父母只有我一个孩子，他们对我所倾注的爱是无法用语言来表达的。为了挽救我脆弱的生命，父母卖掉了钢琴，卖掉了房子，买断了工龄，为我在全国各地到处求医。这短短的半年时间，他们不知流过多少泪，又度过了多少不眠之夜。看着他们日渐憔悴的样子，我却无能为力，我所能做的只有照顾好自己。在父母面前，我总是竭力掩饰住自己内心的脆弱，而把坚强乐观的一面表现出来，因为我知道，父母有苦从不对我说，我的生命就是他们希望的唯一寄托。

医生警告我要避免用脑，避免劳累，但我从未放弃学业。我不敢计划将来，生活的变数太多。但至少现在，我要好好把握。因为在生活中，有那么多的爱伴我同行。

记不清是在第几次住院时，我的心情异常烦闷。精神和肉体上的痛苦让我无法忍受，寂寞和忧郁更令我苦不堪言。我像一只被关在笼子里的受伤的小兽，烦躁、委屈、伤心一股脑全涌上心头。我拒绝继续住院，我要回家！

就在这时，门外探进来几张熟悉的面孔，紧接着涌进来了一大帮人。是我的同学们，他们居然找到了这儿！我的心情一下子明亮了起来，笑容在每一个年轻的脸上跳跃。同学们有的捧来了一大束鲜花，有的塞给我一个布娃娃，有的给我递上了老师的课堂笔记。我听着他们迫不及待地讲述着校园里发生的新鲜事，忘记了苦恼，忘记了悲伤，完完全全地融入到这欢乐的气氛中。我要快些治好病，我要快些回到他们当中，这是我当时唯一的心愿。

也许上帝在创造人的同时也创造了苦难，这是人这个高级动物所必须承受下来的。每一个人所承受的多或少，重或轻也许只能由个人的命运来决定。苦难是人生的一个标志，它说明我们依然活着。如果一个人死去了，他当然不会有任何痛苦了，但他也不会有任何快乐。没有人能真正解释清楚一个人的生存哲学，这是一种来自于灵魂深处的东西。当一个人在这个世界上还有他留恋的东西、感动的东西，那他就不会

选择死亡。他会活着，也只有活着，才能感受这世上的一切——痛苦或者快乐。沉甸甸的苦难让我们更深切地接近生命的本质，更真切地感受爱，体会被爱。

人类不论是谁，都拥有爱。为了爱，无论身在何处的人都会变得坚强。爱是人类所拥有的最伟大的力量，是由生命之泉沸腾而起的爱的力量。所幸我还能拥有这许多爱。

我爱这个世界，爱每一个人。爱是生命给人类最珍贵的礼物，也是我们能给这个世界最珍贵的礼物。每个人一生都会得到许多爱，并要付出许多爱。正是这些爱的瞬间，持续地温暖和关照我们，走过阴暗，走过泥泞，带给我们幸福和满足。上帝所创造的最伟大的东西，不是这个世界，而是爱呀！爱，就是一切！只要心存相信，总有奇迹诞生。希望虽然渺茫，但它永存人间！

## 励志的意思啊篇四

励志心得体会模板，是指通过自身的努力与实践，总结出一系列可以启发并帮助他人实现自己目标的经验。在我自己的成长历程中，我也积累了不少这方面的心得与体会。今天，我想与大家分享这些经验，希望能够对你们有所启发与帮助。

第一段，营造温馨的氛围。要想和别人分享自己的心得和体会，首先要营造一个舒适和温馨的氛围。我们可以将自己的故事与亲身经历分享给他人，让他们更好地了解我们，同时也可以充分体现我们的真诚与坦诚。我们可以讨论一些共同感兴趣的事情，甚至可以开玩笑，调节气氛，让人感到轻松自在。

第二段，分享自己的心得体会。在适当的时候，我们可以分享自己在做事、学习、工作等方面的心得与体会。这些经验可能是很值得借鉴的，能够帮助其他人更好地面对困难和挑

战。我们可以分享自己的成就和失误，讲述我们曾经的努力和收获，还可以探讨我们失败的原因和我们从中得到的启示。

第三段，引导他人思考。和他人分享整个心得体会的过程也可以用来引导他人思考。我们可以提出一些让人深思的问题，让他们从另一种角度看待问题，考虑他们未曾考虑过的事情。这种方式能够让他们发现一些新的解决问题的方法，并帮助他们更好地应对困难。

第四段，结合具体故事或案例。我们可以结合具有代表性的故事或案例来阐述自己的心得和体会。这种方式不仅可以使我们的观点更加鲜明，更能让听众直观地感受到自己的思考和感受。我们可以通过分享或剖析一些经典案例，来让他们从中学习和总结自己未来的路。

第五段，鼓励他人积极行动。最后，我们应该鼓励他人积极行动，让他们从思考到实践，进而迈出成功的第一步。我们可以为他们提供一些实用的建议，并告诉他们自己采取行动的好处。当他们真正行动起来后，我们也可以为他们提供支持和鼓励。这样，我们就能够真正达到“励志心得体会模板”的目的。

总之，通过分享自己的心得体会，我们可以帮助他人更好地面对生活中的困难，解决各种问题，实现自己的梦想。希望通过我的分享，能够对你们有所启发，更好地迈向成功的人生。

## 励志的意思啊篇五

我一直对心理学方面的书籍有着挺浓厚的兴趣，最近，我看了一本书，叫做《正能量》，虽然这是一本关于心理学的书，感觉和我们的生活和学习没有什么太大的关系，但是这本书让我收获了不少，给了我很多的帮助，让我们在生活中获得了更多的正能量，更加积极的面对生活，面对对 future。我们

常常无奈的说，我笑并不是我真的开心。但是当我舒开眉心，嘴角上翘，心情会微妙变的好起来，于是变成“我笑了于是我开心了”。其实快乐是可以自找的！当我们弯着身子窝在椅子里的时候，觉得疲劳与心情低落。我们认为这是精神状态不好的正常表现。但会不会是因为这样的姿势使得我们有这样的感觉呢？如果我们坐直身体，上调电脑显示屏，这样微微抬头的看着屏幕，一副很自信与胸有成竹的样子，然后，我们的精神状态变好了，感觉正能量在充斥进来。虽然这些书籍能够为我带来什么实质性的意义。心理学的知识是及其深奥的，因此也充满着神秘色彩，让人向往。之前看过几本弗洛伊德的著作，也是从弗洛伊德那里感受到了心理学的深不可测。之后一直就对心理学有着独特的喜爱。读这本书其实是冲着这本书的名字来的。所幸的是，这本书并没有让我失望，相反，这本书给了我深的感受。正能量虽然在科学上的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。但在此书中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。正能量，是我们每个人都需要。说简单些，正能量在我的理解中，那就是一种性格，一种态度，一种积极的、乐观的、向上的生活态度。我们每个人的所做作为，所思所想都是受内心的支配。在不良心理状态下，我们消极、悲观、甚至仇恨等等，这些都会给我们带来无尽的痛苦，精神倍受煎熬的同时，所作所为也变得不理智。所以在我看来，一个人有没有能力，有没有才艺，有没有金钱，有没有美丽的外表那些都不是最重要的，因为拥有那些也许可以快乐，但也许也不快乐。但是，没有健康的心理，一切都无从谈起。不管你拥有什么，你都像是生活在无尽的黑暗和痛苦中，并且是长久的。因此，正能量对人来说就变得尤为重要。或者是因为很多时候自己太悲观太消极而让生活变得更加不顺利，所以更加明白正能量对自己的重要性，也更加觉得这是一本好书。

以通过面部表情表达出来，面部表情的改变还可以改变情绪。书中说，表现出一种情绪，不仅仅能影响我们的情绪，更能

直接有力地影响我们的身体，催生不同的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量。既然如此，改变表情并不是一件难事，而表情的改变又可以改变我们的情绪，那么，正能量的激发亦不是一件难事吧。其次，改变走路方式也能影响人的情绪，心理实验证明，当人们流畅地运动时，他们会感到更快乐；而当人们做固定的直线运动时，他们会感到情绪低落。除此之外，影响情绪的方式还有很多。作者在本书中都有提到。但不管是何种凡事影响情绪，作者只是想要给我们找到一些可以让我们感觉愉快的方式。这就是“表现”理论的强大之处。

基于“表现”原理的研究，作者告诉我们：请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来，将所有好的情境、人和事件带入你的生命中！或者，换句话说，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能有吸引美好事物的能量。

在告诉我们如何提升正能量的同时，作者也告诉哪些事会抑制我们的正能量，例如生气。但关于如何控制愤怒找到正能量，出现了两个截然不同的观点。弗洛伊德认为人们生气是因为他们压抑了自己的想法，所以应该要释放出来，他坚持疏导情绪的治疗方式。而威廉·詹姆斯是却不同意的。他认为，人们之所以会生气是因为他们表现得很生气，弗洛伊德疏导情绪的治疗方法往往会使人变得更加生气。从作者所例举出的实验中看出，作者是倾向后者的。弗洛伊德的理论对于释放怒气的成效并不大。例如作者所例举的布希曼所作出的有关如何抑制怒气的实验证明，打沙袋使人变得更加愤怒，而静坐使人心情舒缓。而且作者也明确说出，许多帮助人们控制愤怒情绪的课程教人通过表现得咄咄逼人而将心中的怒气释放，这是不对的，并且可能会使情况变得更糟。其实不管是其中哪一种方法，在实际生活中都有用到。究竟哪种方式才是真正有效的，或者我要试试才知道吧。

诚如《正能量》书中所述：生命中很多时候、很多事情，非不能也，乃不为也。成功的定义不仅仅是财富的多少、名声的大小，还在于心灵的愉悦程度。做自己喜欢或自己擅长的事情时，心灵会非常平和舒畅，因为那是心灵之所系、能量之所在。在这个浮躁的社会，我们必须让自己静下来，以寻求内心的正能量。让我们以这样的心境积极地投身于社区工作，并且将为民服务的平凡事做到细致、精致、极致，在社区工作生命旅途中感受别样的风景和人生！