

最新谈感恩心得体会(大全8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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。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。

谈感恩心得体会篇一

感恩是一种情感，是一种内心的体验，是一种思维方式。在我们的日常生活中，向那些对我们有所付出的人送上一份感激之情是非常必要和重要的。我们所经历的一切，我们所获得的一切，都离不开他人的支持和帮助。因此，对于这些人，我们应该心存感激，向他们表达我们的谢意。

第二段：感恩的种种表现

感恩之心可以通过各种各样的方式表现出来。有的时候，一句简单的感谢就足以让对方感到我们的诚挚和真诚。还有时候，我们需要付出更多的努力，比如在生活中为对方提供帮助和支持，让对方感到自己的存在是有价值的。另外，我们还可以通过写感谢信、送礼物等方式，把我们的感激之情传递给对方。

第三段：感恩的重要性

感恩是一种美好的情感，它可以让我们更加充实和满足。当我们感恩他人对我们的付出时，我们会发现自己的生活更加充满意义和希望。同时，感恩也可以帮助我们建立更加良好的人际关系。当我们主动向他人表达感激之情时，会让对方觉得自己的付出得到了认可和肯定，从而更加愿意与我们建立信任和友谊。

第四段：感恩的目的

我们为什么要感恩？很简单，因为感恩可以让我们更加快乐和满足。当我们抱着感恩的心态面对生活时，会发现自己的生活变得更加美好。我们不再只是关注自己的收获和成就，而是更加重视他人的帮助和支持。这种心态的转变会让我们在面对困难和挫折时更加坚定和勇敢，因为我们知道我们身边总有人在支持和鼓励着我们。

第五段：结尾

总之，感恩是一种美好的情感，是我们与他人之间的一种纽带。我们要学会感恩，向那些对我们有所付出的人表达我们的感激之情。当我们拥有了感恩的心态时，我们的生活就会变得更加美好。因此，让我们每天都抱着感恩的心态，感恩身边的人和事，让自己变得更加充实和满足。

谈感恩心得体会篇二

“知恩、感恩、报恩、立志成才”一直是我们大家关注却又十分困惑的话题，为了解决这些难题，也为了孩子们能健康快乐成才、顺利成才，我校特举办了这样一节感恩教育报告会！

这次报告会主讲专家是巫山老师，他给我们讲了如何让孩子懂事、更珍惜拥有、更发奋求学、更有爱心、更有孝心的事。使我们都很感动，让我们感悟良多。

首先要做一个自强的人，自强是一种精神，一种美好的道德品质，

一个自强的人，必定对未来充满希望。“少壮不努力，老大徒伤悲”我们应当趁此大好时光，培养自强的品格，努力学习，奋发进取。在来是要爱自己，让自己有一个仪容仪表的

自己，当自己跌倒的时候不要哭，要学会一句话“就算跌倒也要豪迈的笑”当自己失败的时候不要失去信心，“失败乃成功之母，”人最大的敌人不是别人，而是自己。能够战胜自己的人，必定能自强的人。最可怕的敌人，就是自己没有坚定的信念和顽强的毅力。面对困难与失败，不轻言放弃，成功和挫折都是人生的财富，“天生我材必有用”。

大家都知道红旗是那些老革命的壮烈牺牲生命和鲜血换来的，1949年让中国站起来了，他们不紧让我们过上了好日子，也让我们有了平静的生活，所以我们要学习他们向上、起来，爱国的精神而为中国学习而奋斗，之所以一个人，一个集体乃至一个国家必须要象征的精神。

还有是感念父母，别人都会问世界上什么最重要，我们都会回答是“家”因为我们都知道家庭是我们成长的摇篮，我们的港湾和第一所学校；父母是我们最新的人，也是我们的第一任老师。在世上的多种爱中，到深到纯的爱是母爱，这种爱是无私的爱、永恒的爱，是无微不至的爱、不求回报的爱。父母不仅赋予我们生命，而且含辛茹苦地哺育我们成长，教我们做人，这种恩情要永远铭记在我们心中。对我们来说，孝敬父母表现在各个方面，爱父母，心里想着父母，理解、关心父母；行动上帮助父母，为父母分忧；努力学习、积极上进，让父母高兴……这些都是孝敬父母的表现。

最后是爱老师，老师的伴随，是人类文明的传播者。是老师，教给我们做人的道理，帮助我们掌握科学文化知识和技能。老师的巨大力量在于作出榜样。

我爱我的老师，是因为老师有一颗金子般闪闪发光的心。在我失败的时候，老师鼓起我们前进的风帆；当我成功的时候，老师和我分享成就和喜悦。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”来赞美老师无私奉献的精神。

这次的感恩课让我懂事了很多，到结尾我想对我父母说声“爸爸、妈妈我爱你们”对我老师说“老师，你辛苦了”。

谈感恩心得体会篇三

心得体会，是一种对人生经历的总结与感悟，是对时间的沉淀与思考。而感恩，是一种内心感激的情感，是对生活的赞美与感激。对于我来说，心得体会和感恩是相辅相成的，通过心得体会，我更加明白了要感恩生活中的点滴，感恩身边的每一个人和事。在我走过的岁月里，心得体会和感恩给了我许多珍贵的收获。

首先，心得体会让我更加懂得珍惜时间。我曾经年少轻狂，总是觉得时间无限长，可以无所顾忌，享受玩乐的快乐。然而，当我悄然长大，离开父母的庇护，踏入社会大门，才发现时间如同白驹过隙，我常常感到时间的紧迫感。于是，我开始反思自己曾经的荒废与浪费，我深深地明白，时间是有限的，我们应该珍惜每一刻的机会，努力做出成绩。因此，我学会了更加高效地安排自己的时间，合理分配各项任务的时间，使得每一天都过得充实而有意义。

其次，心得体会让我更加懂得感恩生活中的点滴。有一次，我因为一件小事情生了一天的气，心情非常糟糕。后来，在即将入睡时，我突然想到那天晚上的美丽的日落，想到路边大树上的小鸟欢快地歌唱，想到身边的朋友无私地帮助我。我反思自己，发现自己凭什么不满足，不懂得感恩？于是，我自省起来，觉得自己应该更加懂得感恩，珍惜生活中的每一个瞬间。无论是阳光明媚的日子，还是阴雨绵绵的时刻，我都应该感激社会和他人给予我的一切。

然后，心得体会让我更加懂得感恩身边的每一个人。每个人的成长离不开他人的关心和帮助，而我更是有幸拥有许许多多帮助过我的人。比如，我的父母从小到大一直和我一起，默默地支持我、鼓励我，无论遇到什么困难或挫折都会毫不

犹豫地为我提供帮助。还有我的老师、朋友、同事等等，他们在我成长的过程中给予了我诸多的指导和帮助，使我更加成熟和进步。面对这样众多的帮助者，我时时刻刻都充满着感激之情，我会铭记于心，将终生感激。

最后，心得体会让我更加懂得感恩困难与挫折。没有人的生活一帆风顺，每个人都会在生活中遇到各种各样的挫折和困难。而这些挫折和困难，正是我们成长的催化剂。正是因为曾经历过困难，我深刻体会到了困难给我们带来的成长和奋发的动力。因此，每当我面对挫折时，我总会想起这些，心中便涌现出无尽的感激之情。正是挫折和困难的洗礼，让我变得更加坚强和勇敢，也让我更加懂得感恩。

总之，心得体会和感恩是我走过岁月中的陪伴者，是我成长中的助力。通过心得体会的总结和思考，我更加懂得珍惜时间、感恩生活中的点滴、感恩身边的每一个人和事，以及感恩困难和挫折。感恩是一种美好的情感，是我们走过岁月最好的陪伴。期望将来的岁月里，我能够永远怀着感恩之心，用心得体会的智慧去感悟和传递爱与温暖。

谈感恩心得体会篇四

每当我听到《感恩的心》这首歌时，心中总会涌起一丝温暖。是呀，感恩是一个多么美好的字眼。可是，又有几个人知道感恩的真正“感恩的心感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己，感恩的心感谢命运，花开花落我一样会珍惜。”每当我的耳畔响起这首《感恩的心》，含义呢？乌鸦，在人们眼里是一种很不吉祥的动物。但是你知道吗？乌鸦其实是一种很有良心的动物。小乌鸦从小吃大乌鸦喂的食长大，当小乌鸦长大的时候，大乌鸦也就老了，无法自己捕食了。每当这个时候，小乌鸦就会天天捕食，送到老乌鸦口中。像乌鸦这样的动物还有很多，它们都没有忘记父母的养育之恩，在父母年老时，会不断地为它们捕食。这是对帮助过你的人感恩。海伦·凯勒，一个众所周知的名字，她，一个独特的生命个

体以其勇敢的方式震撼了世界；一个生活在黑暗中却给人类带来光明的伟大的女性；一个度过了88个春秋，却熬过了87年无声、无光、无语的孤独岁月的弱女子。命运的无情给她带来了致命的创伤，可是她又重新站了起来，在哈佛德克利学院就读，并用生命的全部力量四处奔波，建起了一家慈善机构，为残疾人造福。被美国《时代周刊》评为20世纪美国十大英雄偶像之一。创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠并且感恩的心。海伦·凯勒接受了生命的挑战，用爱心去拥抱世界，以惊人的毅力面对困境。她感恩，感恩她的老师莎莉文小姐的付出，感恩命运给予了她创伤、挫折，练就了她一颗不屈不挠的心。这是对挫折的感恩。灰尘，这是一个讨人嫌的辞藻。它污染了环境，还有害人体健康。但有谁知道，灰尘其实也是一种好的物质。没有了灰尘，阳光就得不到吸收、反射、散射和折射。天空不是太亮，就是太暗。天中没有云朵，地面干旱贫瘠，天气也会发生很大的改变，不是太冷，就是太热。与此同时，还会造成宇宙中许多有害射线肆意进入，给人类生存造成巨大威胁。所以，我要感恩灰尘，是它给予了我们生存在地球上的条件。这是一种对不起眼事物的感恩。感恩有许多种，有对帮助过你的人感恩，因为他（她）给予了你心灵上的抚慰；有对挫折的感恩，因为它练就了你一颗敢于拼搏、不屈不挠的心；有对对不起眼事物的感恩，因为它用自己小小的身躯，给人类带来了巨大的财富。感恩是一种美好的品质，当你学会感恩时，你会发现生活的美好，世界的祥和；当你学会感恩，你会发现别人对你的讥讽也变得友善；当你学会感恩，你会发现遇到挫折你已不再惧怕。这就是感恩，只有你学会感恩，才会发现人生的真谛，谱写出人生最华丽、无憾的篇章。

“感恩”是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代社会成功人士健康性格的表现，一个连感恩都不知晓的人必定是拥有一颗冷酷绝情的心。也绝对不会成为一个对社会做出贡献的人。“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。学会于心。譬如感恩于为我们的成长付出毕生心血的父母双亲和

感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木，学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭辛勤教育我们的老师。感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻去永记，才能真正对得起给你恩惠的人。

在家中，当我们吃着可口的饭菜，是否会感谢父母付出的辛勤劳动？当穿着漂亮、暖和的衣服，是否会感谢父母对你的关心呢？也许有的同学会漠视这些来之不易的东西，认为这些是父母应尽的义务。可是你知道吗？为了给我们提供这些你毫不动容的东西，父母们，每天要在工厂里辛苦地工作十几个小时，他们付出了多少汗水，他们是何等的辛苦啊？面对父母语重心长的教诲，有些同学会无动于衷，会感到厌烦，甚至会无礼地和父母顶撞。同学们，你们说，这样做对吗？我认为，作为孩子，要学对父母感恩，要感谢他们把你带到这个世界，要感谢他们让你衣食无忧。对他们感恩的唯一方式就是，做一个尊重父母，听话、懂事的好孩子。

在学校里，面对老师的辛勤劳动，你是否能对老师感恩？老师们无私的奉献，不求回报，他们不管有多累，只要看到我们哪怕只有一点进步，他们都会忘记自己的劳累，为我们感到高兴，为我们的成功庆贺。当看到我们在学习上出现了滑坡，学习习惯散漫的时候，对我们提醒或批评的时候，你能否体察老师的关怀之情，对老师感恩呢？也许有的同学会反感老师的批评，同学们，请记住“忠言逆耳利于行”，你应当感谢老师的批评，正是由于老师的这些及时的批评，你的人生才会减少遗憾或后悔。对于有些学习有困难或不想学习的同学，老师无私的帮助，利用点滴时间辅导你，你应当用什么样的行动来对老师感恩呢？有些同学的言行真让老师心寒，他们不仅不配合老师，甚至会有抵触情绪并顶撞老师，好象学习是为老师学的，老师们从早到晚，不辞辛苦地教育我们，把所有的精力都花费在我们身上，无非是让我们能够成人、成材，能够自立于社会，能够拥有一个美好的前程。试想一下，当你长大成人、过着舒适安逸生活的时候，我们

能给老师什么回报？老师从不奢求这些，这也是不可能的。我认为只要是有良知的学生，都应当感谢老师对我们的教导，无论是批评或表扬，表扬是一种激励，批评更是一种关心和呵护，我们都应当以实际行动来回报老师对我们的教育。

心存感恩，在感恩中让自己得到升华，这就需要我们能够真正懂得应该对什么心存感恩，又怎样去感恩，如何才能真正的做到感恩。茫茫人海，大千世界，无所不有，从身边最亲近的父母、兄弟姐妹，到同学、同事、朋友，再扩展到整个社会，我们伟大的国家，我们都应该感恩。要学会感恩，就必须让自己的心真正去体会感恩带给我们心灵的平和与收获，在感恩中让自己生活得充实，工作得快乐，用一颗富有正义和良知的心对待每一个身边的人，每一件身边的事儿，这才是最重要的。心存感恩，用一颗感恩的人去包容别人，用一颗感恩的心去奉献社会，用一颗感恩的人去报效国家，用一颗感恩的心去为人民群众服务，做一个问心无愧于青天，心怀坦荡，心胸开阔的人。当你回过头来回眸自己走过的路，就会发现原来用一颗感恩的人去引导自己的言行举止，是一件多么正确和有意义的的事情。心存感恩，就像是人生路上的一盏指路明灯，无论前方的道路多么坎坷和迷茫，只要心存感恩之心，懂得在感恩中让自己成熟，前方的道路就会是一片坎途，任何荆棘坎坷都会被踏为一马平川。

心存感恩，不只是一句空言，每天怀着一颗感恩的心情去工作，用一种执着的工作态度去迎接人生路上每一次机遇和挑战，做到在善良当中彰显博爱，在敬业当中体现忠诚，在生活当中体现平淡如水的心境，珍惜眼前所有的一切，就做到了在感恩中让自己得到真正的升华。

谈感恩心得体会篇五

第一段：引言（100字）

感恩是一种美德，是一种积极的生活态度。每个人都应该时

刻记得感恩，不论是对父母、亲友的关爱，还是对生活中的点滴欣赏和珍视。感谢之心温暖人心，让我们真实地感受到生活的美好。本文将从感恩的重要性、感恩的对象以及感恩的方式等方面探讨感恩给我们带来的心得体会。

第二段：感恩的重要性（200字）

感恩是我们健康心灵的源泉，也是积极向上的心态，它能够很好地调节我们的情绪，增强心理的抵抗力。感恩的心态使我们更加开放，乐观，有助于提升我们的生活质量。同时，感恩也是我们与他人建立良好关系的重要一环，它让我们关注别人的付出，品味他人的爱心和关怀，从而在人际关系中树立积极的形象。

第三段：感恩的对象（300字）

我们应该感恩的对象，首先是父母。他们付出了太多太多的辛劳和爱，关怀我们的成长，给予我们无微不至的照顾。我们应该感谢父母的辛劳和付出，用行动来回报他们。其次是亲朋好友，他们在我们生活中扮演着重要的角色，给予我们支持和鼓励。我们应该珍惜他们的友谊，关怀他们的需求。此外，我们还应该感恩身边无私奉献的师长，感谢他们给予我们的知识和指导。此外，感恩也应包括对生活的感谢，我们应该感谢大自然的赐予，感激每一天的阳光和雨露，感谢生活中的每个小喜悦和幸福的时刻。

第四段：感恩的方式（300字）

感恩只有在行动中才能真正地体现出来。我们可以通过言语表达我们的感激之情，给父母、朋友和师长写一封感谢信，或者亲口对他们说一句感谢之言。我们还可以通过实际行动来回报他们的付出，比如帮助父母做家务，陪伴他们度过晚年；关心朋友的生活和工作，并伸出援手；向师长传达我们对他们指导的感激之情。同时，我们还可以通过参与公益活

动，关爱弱势群体，为社会贡献自己的一份力量。这些方式都能够让我们的感恩之心更具实际意义，让我们的感谢之情更加深入人心。

第五段：总结（300字）

感恩是一种美德，是一种积极向上的生活态度。通过感恩，我们能够让我们的心态更加健康，提升我们的个人魅力；通过感恩，我们学会了关注他人，理解他人，培养了我们与他人良好关系的能力。感恩不仅让我们的心灵得到滋养，还让我们的生活变得更加美好。所以，让我们时刻保持感恩之心，用实际行动去回报那些对我们付出和关爱的人，感恩生活，感激每一个美好的瞬间。让我们以感恩之心去面对生活的各种挑战和困难，相信感恩一定能够带给我们更大的力量和幸福。

谈感恩心得体会篇六

xx年11月11日星期日8：：30我打开电视，观看于丹老师讲座《感恩教育》。

开始时，于丹老师讲述了一个孩子与大树的故事，把家长喻为大树，在孩子的每一步成长中，都不惜一切，想方设法让孩子快乐，而年少无知的我们，却把这当做是自己生命应得的报酬。直到父母老去，我们满头白发，历经生活，才懂得回到最初的起点，陪父母走完这剩下的年华。我不禁垂下头，惭愧不已。

电视中的声音，把我拉回了现实：敬爱的周总理，在父亲过世以后，竟彻夜痛苦；赖东进，父母全盲，母亲又伴有智障，但他仍然坚信生活，勇敢的活下去，他说“我对生活充满了感恩的心情。我感谢我的父母，他们虽然瞎，但给了我生命，至今我还跪着给他们喂饭；我还感谢苦难命运，是苦难的磨练给了我磨练，给了我这样一份与众不同的人生”我听到这，

又想起了我的父母，他们为了我，常常彻夜难眠，我真是太蠢了，对父母如此的付出，不索取一丝丝报酬，只为我的付出，竟不予以一点回报。现在，我好恨，好恨自己。我必须帮父母去做些什么。不知不觉，有咸咸的液体顺着我的脸颊流了下来。

待模糊的眼眶渐渐清晰后，于丹老师开始分解人的含义“一个单立人，一个二”在社会交往中，人们都是两两交往，如若一份痛苦两个人分担，那么痛苦就减少了一半：一份喜悦，两个人分享，那么喜悦就会更多。我一直都坚信着这个真理，相信“仁”。

此时屏幕上多出一行字：天地有大美而不言。庄子曾说过“独与天地精神共往来”我一直都在苦苦思索着这其中所蕴含的深刻哲学。于丹老师的声音再度传到我的耳畔“海到尽头天作岸，山登绝顶我为峰”我把这句话，死死地烙印在我的心中。也许，多少年以后，我会因这句话而有某个巨大的成就。

接着，老师说社会是滚开滚开的水，不会因为同情或喜欢谁而变得温情脉脉。闻之，我重重的点头，只我生活的这些年里，我就感受到了社会的无情和冷酷。父母总在我们出生时，给予太多的美好，让我们不知夜的黑，梦想着有一天自己长大成人，就会拥有美好的生活，可当我们真正的融入生活时，才知道生活并不是七彩糖，而是五味瓶。

一碗米可以有不同的用途，一碗水可以煮出不同的答案，一个孩子可以成就不同的人生。《感恩教育》，我懂得了自己人生的方向。

自己的父母在任丘的一个小村落生活，离我工作的城市有一百多公里的路程，以前我总是以工作压力大，生活的琐事太多为理由，回家的次数很少，父母也很理解，每次都是在电话里语重心长的说：“家里没事，我们都很好，不用你记挂。

你自己注意身体· · · · · 。”

在很长一段时间里我都没有主动回过家，常回家看看，变成了常给家打电话。那是上个月的事情，儿子在学校打电话回来告诉我，周六不回家来了，一起去同学家学习英语，我有点不高兴，但还是同意了。因为儿子每周才回来一次，去同学家就意味着我要半个月才能看到他，总觉得时间过得好慢，很想念儿子，每周六和儿子聊聊学习的情况是我必须做的，也是我最高兴的时候，工作中的压力在和儿子的笑声中逝去。

周日那天我实在控制不住，还是给儿子打了电话，希望他回来，因为我很想他，都一周没有看见他了，儿子在电话里说：“妈妈，其实我也很想念你，但是我要在同学家补习英语，下周就回去了，我长大了，你别担心，我昨天给姥姥打电话了，你要是今天没事就去看看那姥姥吧，她好像感冒了，我听到她咳嗽啦，你才几天没看到我就想我，那你是姥姥的女儿，姥姥不就更想你啦。”儿子兴奋的放了电话，是呀，我也是做儿女的，怎么只顾着想念自己的孩子，却忘记了远方的父母也同样的想念和记挂着我——他们的女儿呢。

我才一周没有看到儿子就想念的睡不好觉，那我的父母在这两个多月的时间里，会是怎样的心情想念我们这些不在身边尽孝的儿女呢，我马上到超市给父母买了礼物，坐车回家看望父母，一路的风景，和我的心情一样舒畅，那天父母格外的高兴· · · · · 从那时候起，我不在找任何理由，不再给自己任何借口，常回家看看，哪怕只是挤出来的时间，尽孝道不是儿女买的礼物多少，而是帮爸爸妈妈捶捶背、洗洗碗，聊聊家常。

坐在熟悉的饭桌旁，那一桌香甜可口的饭菜是妈妈亲手做的，那幸福的味道溢满了小屋。妈妈抱着弟弟家的小笑笑，一边逗着一边喂着饭菜，我们围坐在桌子旁，大口大口地吃着这一桌子的美食，爸妈脸上舒展着欣慰的笑容。

谈感恩心得体会篇七

段一：引言（200字）

感恩，是一种美好的情感，也是一种高尚的品质。它是人类最基本的情感之一，具有深远的意义。每个人都应该时刻怀着一颗感恩的心，感恩生活、感恩他人。然而，在现实生活中，人们往往容易忽略感恩的重要性，习以为常地追求自己的利益，忘记了自己所得来自于他人的辛勤付出。在感恩人生的过程中，我得到了很多经验和体会。

段二：感恩家人和朋友（200字）

家人和朋友是我们生活中最亲近、最为重要的人。他们的无私付出和关心呵护，让我们每天都能享受到温暖和幸福。每当我困难时，他们总是毫不犹豫地伸出援助之手；每当我成功时，他们总是第一时间送上祝福和鼓励。在感恩中，我明白了家人和朋友的珍贵，更加珍惜与他们之间的情谊。我学会了关心和呵护他们，用心去感受他们对我的关爱，让感恩的情绪变成实际行动，回馈他们对我的付出。

段三：感恩师长和助人为乐（200字）

师长是我们人生的导师，他们用知识和智慧滋养我们的成长。我深知自己能站在今天的高度得益于师长的教诲和引导。在感恩中，我学会了更加尊重、理解和珍惜师长们。同时，我也深刻体会到助人为乐的重要性。通过服务社区、参与志愿活动，我了解到为他人提供帮助的快乐与满足感。我深信，只有真正理解并体验到助人的快乐，我们才能更加自觉地去感恩他人，关注他人的需求，为社会做出贡献。

段四：感恩身体和时间（200字）

身体是革命的本钱，健康的身体是一切幸福的基石。在感恩

的过程中，我更加关注自己的身体健康，只有通过锻炼身体、科学饮食和规律作息，我们才能拥有一个强健的体魄，更好地去面对每一天的挑战。此外，时间也是我们应该感恩的。每一分每一秒都是宝贵的，我们应该珍惜时间，利用好每一天，让每个瞬间都有意义。

段五：总结（200字）

感恩是一种美德，也是一种态度，它让我们从内心感悟到生活的可贵和他人的重要。在感恩的过程中，我学会了珍惜、学会了关心、学会了付出。感恩让我们更加接纳和宽容他人，也让我们找到更多自己的快乐和幸福。让我们时刻怀有一颗感恩的心态，感恩生活、感恩他人，共同创造美好的未来。感恩，让我们的生活更加精彩，心灵更加纯净。

谈感恩心得体会篇八

我从未想到过要谁，直固执地认为我做的很对。原来，直都做错了。

当赵老师为学生播放光碟时，我觉得心开始有一点点被触动了。我是一个如此忤逆不孝的孩子。

我从来没想到过，十月怀胎，两石压身的痛苦，一朝分娩时，是完全撑开胯骨才能生出我，那种骨折的痛苦，我一直从未想过。我是应该感恩的，妈妈以她不可言喻的痛苦，给予我生命。

我一直忘记了，我躺在摇篮里，妈妈对我的呵护、保护，那其中就有我永远报答不了的东西。而我却从来没报答过一点一滴，反而忤逆不孝。

我经常和妈妈吵架，对她大喊大叫，还怒视她。我们经常闹得脸红脖子粗，无论是什么原因。其实我知道，妈妈经常在

我们吵完架一个人偷偷哭泣。那眼泪，是我承受不起重量。作为女儿，我没有资格让她哭泣，妈妈我错了。我再也不会因为任何原因跟您吵架。我会接受您的意见，不会再任性一意孤行，因为我现在知道了，妈妈的意见到最后，往往被证明是最好的意见。我从小就体弱多病，每年冬天都是最难熬的，只要有一个人感冒，下一个肯定是我，我几乎是年级里最早生病的，却是最后一个好的。大多数时候我是很郁闷的，每天挂在点滴上的滋味很难受，多少次我想拔掉那可恶的针头跑出医院任我自生自灭。妈妈，您真的很坚强，坚强的我不知道该如何形容。

我做错的，有太多用语言用文字形容不了的，请您原谅我，我决不会再犯，决不！