

# 对善的感悟(通用9篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 对善的感悟篇一

学习是每个人都要经历的过程，而自己写则是学习的一种重要方式。通过自己的文字表达，我可以更好地理清思绪，深入思考问题，提高自己的写作能力。在自己写的过程中，我得到了许多收获和体会。首先，我发现自己的思维更加清晰，能够将复杂的问题分解成简单的部分，更好地表达自己的观点。其次，我也发现在自己写的过程中，思考问题的角度更加独特，能够从不同的角度思考问题，找到更多的解决办法。最后，通过不断地自己写，我发现自己的写作能力得到了极大的提高，不论是语言的运用还是结构的组织，都能更加得心应手。学习是一个不断进步的过程，通过自己写，我深刻体会到了这一点。

### 第二段：自己写对思维能力的提升

自己写对我思维能力的提升有着重要的促进作用。在写作的过程中，我需要投入许多时间去思考如何表达自己的观点，如何组织文章的结构。这个过程使我开始意识到自己的思维能力有了长足的进步。我可以更好地理解问题，将问题拆解，分析问题的本质，并寻找出最佳的解决方案。这种思维训练在自己写中得到了很好的锻炼，使我可以更好地应对其他学科的学习和工作中的难题。自己写对思维能力的提升是我最大的收获之一。

### 第三段：自己写对表达能力的提高

自己写是我提高表达能力的有效途径之一。写作需要准确、流畅的语言表达能力。通过不断地自己写，我逐渐掌握了更多的词汇和短语，提高了语言运用的准确性。同时，在进行文章结构的组织过程中，我也锻炼了自己的逻辑思维能力。这些都对我提高自己的表达能力起到了积极的作用。在写作的过程中，我可以更好地表达自己的思想和观点，使别人能够更好地理解我的意思。自己写使我能够用更准确、流畅的语言表达自己的思想，提高了我的表达能力。

### 第四段：自己写对自我认知的提升

通过自己写，我对自己有了更深入的认识。写作是一个自省的过程，我需要思考自己的观点和立场，找到问题的本质，从而更好地表达自己。在这个过程中，我发现了自己的优势和劣势，找到了自己的潜力和不足之处。自己写使我更加了解自己，激发了我的潜力，同时也让我认识到了自己的不足之处。这些认知对我以后的学习和工作有着重要的指导意义。通过自己写，我能够更好地发掘自己的潜力，改正自己的不足之处，提升自己的能力。

### 第五段：自己写的价值与学习的指导

自己写是一种对自己思维和表达能力的锻炼，同时也是一种对自己进行自我认知的过程。通过自己写，我不仅能够提高自己的写作能力，还能够提高自己的思维能力、表达能力和认知能力。这些能力在学习和工作中起到不可忽视的重要作用。自己写的过程是一个反思和成长的过程，通过自己写，我们可以更好地认识和完善自己，并为自己的未来发展奠定良好的基础。

总结：通过自己写，我获得了丰富的收获与体会，提升了自我的思维能力、表达能力和自我认知能力。自己写是一种锻

炼和学习的过程，对于我们的成长和发展有着重要的推动作用。希望在未来的学习和工作中，我能够继续坚持自己写，不断提高自己的能力，为自己的未来发展铺平道路。

## 对善的感悟篇二

写心得体会是一种对自己某一方面的总结和反思。无论是在学习上，工作上还是生活中，我们都会不断积累经验，并且通过写心得体会来对这些经验进行总结和反思，以便更好地改进自己的表现。在这篇文章中，我将分享我在最近一段时间所写的心得体会，以期能为读者带来一定的启发和思考。

### 第二段：学习心得

在学习上，我发现写心得体会对于巩固和深化我对所学知识的理解是非常有帮助的。在写作的过程中，我会梳理学习过程中的重点、难点和经验，并将其进行整理和总结。通过这样的方式，我不仅可以更好地了解自己的学习情况，还可以发现学习中的不足之处，从而有针对性地进行改进。此外，写心得体会还可以锻炼我的表达能力和思维逻辑，使我能够更清晰地将自己的思考和理解传达给他人。

### 第三段：工作心得

写心得体会对于我的工作也有着积极的影响。在工作中，我经常要面对各种各样的问题和挑战，有时会感到困惑和不知所措。而通过写心得体会，我能够总结和分析这些问题的根源，并思考出相应的解决办法。同时，写心得体会也可以帮助我更好地管理和规划自己的时间，提高工作效率。通过不断地反思和总结，我逐渐积累了一些宝贵的经验和智慧，这些对于我的工作成长和发展来说是非常重要的。

### 第四段：生活心得

除了学习和工作，写心得体会还对我的生活有着积极的影响。在生活中，我遇到的问题和困惑同样需要我进行思考和总结。有时，我会对自己的生活状态感到迷惑和焦虑，而写心得体会则可以帮助我把这些情绪进行宣泄和释放。通过写作，我能够更好地理解自己的内心，找到问题的源头，并寻找解决的方法。写心得体会让我在生活中更加深入地思考，并且对我自己有了更清晰的认识。我明白了生活的本质是一种态度，只有积极的态度和对自己的心态进行调整，才能更好地面对生活中的挫折和困难。

## 第五段：总结

通过自己写心得体会，我受益良多。无论是在学习、工作还是生活中，写心得体会让我更好地审视自己，发现自己的不足之处，并进行改进和提高。在写作过程中，我不仅能够充分总结和反思自己的经验和教训，而且可以提升自己的表达能力和思维逻辑。总的来说，写心得体会是一个帮助我进步和成长的工具，我会继续坚持写下去，以期能够更好地提升自己的能力和素质。

## 对善的感悟篇三

“有缘千里来相会，无缘对面不相逢。”

——题记

说到读书那必须要说名著，《水浒传》、《三国演义》、《红楼梦》、《西游记》。说到名著那必须要说“水浒”——无数英雄好汉的集聚地，多少豪情万丈与情感碰撞出的激烈火花，使我，一位普普通通的中学生深深崇拜。说到我与“水浒”，我们有一段美丽邂逅。

听父亲说在我小的时候，他就像别人家的父母一样希望我成为一个知书达理的小淑女，于是我亲爱的父亲就抱着我去了书店，

来到了四大名著的专柜，拉着我的小手，问我选哪一本，我唧唧呀呀的指来指去，最后我既没选择斗智斗勇的”三国演义”，也没有选择怀金悼玉的”红楼梦”，更没有选择光怪陆离的”西游记”，我偏偏选择了这本官逼民反，豪情万丈的”水浒传”。这可能是真的缘分，我上了高中，我再次拿起”水浒”，又有一番别样的滋味。

《水浒传》这部书波澜壮阔，宕荡起伏，令人陶醉。它讲述了一千多年前宋朝的一次起义。当时社会黑暗，108位好汉齐聚水泊梁山，要干一番大事，打倒腐败的朝廷。很可惜，头领宋江最终转意，带领众兄弟投奔朝廷。高俅等奸臣用计陷害众好汉，大部分人都被害死，只有少数几位英雄看破红尘，远走高飞。至此，一番事业，终已了结。

我认为，当时朝廷虽然腐败，民不聊生，但只要有一官半职，都能养家糊口，不想起义。纵观各位英雄，大多数都是农夫、猎户、逃犯，如张青、解珍、李忠等大都有勇无谋；像武松、鲁智深这样有勇有谋的在少数。而真正有胆有识的，是那些以前有官职，后来被逼上梁山的，如朱仝、卢俊义、燕青等。这一支混杂的队伍里，中心人物们大都不想上山或对宋江言听计从，而宋江本人率众好汉与官军大战多年，发现以自己的力量：大目标——打倒朝廷没有可能；中目标——与朝廷僵持可行，但不能长久；只能行小目标——提出一定条件，让朝廷招安。而这跟他们原来的目标：替天行道，拯救天下也就南辕北辙了，所以宋江本人立场也不坚定。这一支摇摆不定的队伍，怎能取得胜利？我认为，宋江不成功，有以下原因：第一，这支队伍非正规军，本质是强盗，战斗力太差。如果能培育出一支战斗力强的部队就会好很多。第二，宋江虽与朝廷对抗，但并未给老百姓带来好处，他们打仗，兵荒马乱，反而给百姓的生活雪上加霜。如果他们亲民，得到百姓的支持，再加上战斗力，就可以站稳脚跟，与朝廷对峙。第三，他们中没有一个能力很强的人，即便攻下朝廷，谁来做皇帝？他们大都是强盗出身，打天下还容易些，但无人能治天下，所以他们如果建立朝廷，也必然不会长久。

我们现在生活在一个明主爱民的时代,生活在和谐温馨的大花园里,作为祖国的花朵我倍感骄傲与自豪。我崇拜水浒英雄的豪情与他们愤世嫉俗的人生观,作为零零后的我们不应该因为生活在没有战争没有阶级矛盾而不作为.正是有了这么好的生活环境,我们更应该努力为祖国创造奇迹.

“浩气冲天贯牛斗，英雄事业未曾酬”。

## 水浒传读书心得和体会2

曾经说过一句话：“没有看过中国四大古典名著的人，不算是一个合格的中国人！”这是一代伟人对我们的期望哦！中华文化博大精深，我们是应该去探究探究。抱着这个想法，我今天从学校图书馆里借来了《水浒传》这本书，然后认真地看起来。在这部小说中，其中“武松打虎”这个故事最吸引我了。读完后武松那勇敢机智，豪爽，充满正义感的形象深深地刻在我的脑海中。

“武松打虎”的故事讲的是：武松要回清河县看望哥哥。行了几日，来到阳谷县准备过景阳冈时，肚子饿了，就去到一个店家想找点吃的。走到店前，看见上面飘着的酒旗上写着“三碗不过岗”五个大字。他进去了，一口气喝了十八碗酒。酒足饭饱之后，他听店家小二说山上有老虎危害村民，发誓为村民除害，执意趁着夜色爬上了景阳冈。到了半山腰，武松停下休息，等着老虎出来。结果，真的有一只吊睛白额的大虫向他扑来。武松酒气一下没有了，施出平生所学的武艺，与老虎进行殊死搏斗，然后终于打死了老虎。村民得知后，尊称武松为打虎英雄。从此，村民过岗都不怕了。

拜读完这个故事后，武松那豪爽，勇敢，嫉恶如仇的性格使我佩服得五体投地。对比武松，我觉得我是一个胆小，怕事，没有正义感的人。尤其是那次发生在公车上的事，我对于自己的懦弱行为更是感到羞愧。记得那天是星期天的早上，妈妈叫我坐公车送点东西给外婆。车走到一个站点时，一个流

里流气的青年走上了车，然后站在一个老爷爷的身后。老爷爷可能是犯困了，趴在座位上睡觉。突然，我看见那位青年的手偷偷地伸进了老人的包里。我的心一下提起来，刚想张嘴喊：“有小偷……”但是，那青年狠狠地瞪了我一眼，我一下子蔫了。眼睁睁地看着他拿着老爷爷的钱包下了车。最后，看着老爷爷知道自己钱包不见后那捶足顿胸的样子，我内疚得不得了。要是，我当时能像武松那样勇敢，挺身而出，大声制止，然后报警把小偷绳之而发就好了。如果社会上，人人都像武松那样嫉恶如仇，伸张正义，那么我们这个社会就会越来越和谐了。

希望我们大家多读一些我们中华的经典书籍，因为它不但开阔我们的视野，还能使我们明理。这就是我读了《水浒传》之后的最大收获。

### 水浒传读书心得和体会3

#### 对祖国的“忠”与“义”

##### ——读《水浒传》有感

我是一位小“书虫”，从小到大，我“吃”了不少书。其中既有群雄四起的《三国演义》，又有描绘了许多奇山异水、奇珍异兽的《山海经》，还有描写众好汉们齐聚梁山泊，反抗朝廷统治的《水浒传》……这些作品凝聚了古人的思想精华，加上艺术的手法创造出来，成了轰动一时、脍炙人口的名作。

“雪夜上梁山”、“拳打镇关西”、“智取生辰纲”……一个个优美的故事，向我们述说着一百零八位好汉是如何与朝廷斗争并团聚在梁山泊，同时也揭露了朝廷的黑暗嘴脸：皇帝昏庸，贪官奸臣横行无阻，他们大肆搜刮民脂民膏，只为自己享受，终于不可避免地产生了社会矛盾。整本书读下来，留在我大脑中最深的，便是好汉们身上所展现出的“忠”与“义”，和他们的那种“路见不平，拔刀相助”的豪迈。

何为“忠”？何为“义”？这恐怕是世界上最难回答的问题之一。我认为，“忠”是指对自己的祖国、朋友别无二心、尽心尽力地帮助他们，“鞠躬尽瘁，死而后已”，正是对“忠”的最好诠释。“义”这个字，笔画虽少，却最让人难以做到。在新中国没有成立以前，多少革命烈士为了中国的解放赴汤蹈火，这是一种“义”。为了朋友两肋插刀，这也是一种“义”。路见不平，拔刀相助。这也是一种“义”。对待祖国，对待朋友，就应该做到“忠”与“义”二字。这样，才会无愧于祖国对我们的关爱，无悔于我们的一生。

我们对祖国和朋友的“忠”与“义”不需要做什么大事，平日里一点一滴的小事就能体现我们内心热爱祖国，关心他人的想法：在学校中，同学们习惯互帮互助，即使是一位不认识的同学我们也会尽力帮助他(她)；我们经常听到祖国各地传来许多乐于助人的事，喜欢“路见不平，拔刀相助”的人也不少。在政治上，我们坚决听党指挥，跟着党走，支持党为人民做正确的事。这些事，虽不算大事，却体现了我们对祖国的忠义。我们需要向文天祥那样铁骨铮铮，对祖国忠心耿耿的人。但是，我们不需要那些为了一己之私，出买祖国，对祖国不忠不义之人。

#### 水浒传读书心得和体会4

《水浒传》一书记述了以宋江为首的一百零八好汉从聚义梁山泊，到受朝廷招安，再到大破辽兵，最后剿灭叛党，却遭奸人谋害的英雄故事。读完全书，印在我脑海里挥之不去的只有两个字：忠，义。

忠，即是对自己的祖国，对自己身边的亲人，朋友尽心竭力。宋江在种种威逼利诱之下，仍然对自己的祖国忠心耿耿，这就是忠；林冲的妻子在林冲被一逼上梁山之后，对高俅之子的凌辱，宁死不屈，最终上吊自杀，这也是忠。在当今这个社会，相信很多人都能做到一个“忠”字，但是，却很少有人能够做到一个“义”字。

一个“义”字，包括了太多的内容。《水浒传》中一百零八好汉为兄弟，为朋友赴汤蹈火，两肋插刀，就只为了一个“义”字；为人民除暴安良，出生入死，也只为一个“义”字。由此可见，一个“义”字虽然只有三笔，有时却要用一个人的生命去写。在现实生活中，给人让座几乎谁都可以做得到，但救人于危难之中却不是谁都可以做到的。因为它需要有相当的勇气，甚至是一命换一命的决心。

义，可以解释为正义。一个具有强烈的正义感的人，就是一个精神高尚的人。古往今来有多少英雄好汉，舍生取义。难道是他们不怕死吗？他们为了正义，为了真理可以奋不顾身，因为强烈的正义感清楚地告诉他们，什么是不该做的，什么是值得用生命去奋斗的。一个没有正义感的人，是不会理解这些的。因为他的正义感已被麻木所吞噬，奋斗的激情已经被冻结，只是他的灵魂被社会中一些丑恶的东西同化了。

我还清楚地记得《水浒传》英雄中有一个黑大汉，他生性鲁莽，性情暴躁，经常为小事与他人发生冲突，甚至搞出人命案。但他却能够路见不平，拔刀相助，令那些丧尽天良的家伙们闻风丧胆。在现实生活中，虽然没有这样惊心动魄的大事发生，但“义”字却渗透着我们的生活。对朋友讲义气，是小义。对素不相识的人或事物也用一种正义的眼光去看待，就是实际意义上的大义。我们中华民族，是一个大义的民族，当日本侵华，多少义气凛然的革命烈士，用他们的满腔热血，誓死不屈，才成就了今日蒸蒸日上的祖国。董存瑞舍身炸暗堡，黄继光用自己的胸膛堵住了敌人的机枪，这些都是炎黄子孙大义的延续，是中国历史上挥之不去的光辉。

一个人，可以不相信神，却不可以不相信“神圣”。当前，我们青少年最主要的任务就是把我们的祖国建设得更加繁荣昌盛。因此，这也是我们民族大义的根本所在。让我们相信这一份“神圣”，用自己的双手去维护这一份“神圣”。

《水浒传》是中国古典四大名著之一，想必大家都读过吧，它的作者是施耐庵。是我国第一部歌颂农民起义的章回体小说，全书共一百二十回。前七十回以宋江晁盖为首，逐渐吸纳四方豪杰上梁山。这些人聚集梁山的目的是“替天行道”，反抗腐朽的政治。直到108条好汉齐聚忠义堂，排座次。后五十回则描写梁山好汉接受朝廷诏安，为国家效力的过程。《水浒传》通过生动的艺术描写反映了梁山起义发生、发展直至失败的整个过程，揭露了社会的黑暗，腐败，反映百姓有苦无处伸张，的社会状况，宣扬了忠义思想，并表现了梁山好汉忠心为国的无奈。

这篇文章主要讲了：宋哲宗年间，以宋江、晁盖为首的一百零八位猛将在山东梁山伯起义，最后宋江接受招安，成为朝廷部队，结果被统治者将其杀害，一场轰轰烈烈的农民起义，就这样被血腥地镇压了下去。

宋江老想接受招安，可是他们却从中百般阻挠。第一次宋江接受诏安，他们把御酒换成了普通的酒。第二次他们篡改诏书，实在令人可恨。在看了梁山英雄舍命平叛乱这一章节，我不禁流下了眼泪，梁山好汉用自己的生命打败了敌人，可是却被奸臣所害，到头来却功名无成，实在可惜。

这篇小说中有很多令人感动的章节，其中最吸引我的章节就是“景阳冈武松打虎”。文段里给我印象很深的一个词语是：平生之力。一个句子是：“老虎吃人，全仗着这一扑、一掀、一扫，三般功夫用完，力气已用去一半。”这一章节的大意是：武松在去看哥哥的途中路过景阳冈，饱餐一顿后，酒力发作，躺在大青石上睡觉。不久，一只老虎将他惊醒，一场人虎之斗开始了。开始武松用蛮力，结果把哨棒打断了。赤手空拳的。武松与老虎斗智斗勇，在耗尽了老虎的体力之后，武松奋力骑在了老虎的背上，用尽平生力气连续击打老虎的头部，终于打死了老虎。

书是人类进步的阶梯，只有多读好书，我们才能进步！

## 对善的感悟篇四

自我认知是我们对自己的了解和认识。通过自我认知，我们能够理解自己的优点和劣势，以及自己的价值观和目标。在我个人的经验中，自我认知对于个人的成长和发展起着非常关键的作用。

首先，自我认知可以帮助我们了解自己的优点和劣势。通过对自己的观察和反思，我们能够发现自己在某些方面的优势和潜力。例如，我通过自我认知发现自己在逻辑思维和领导能力方面有一定的优势。与此同时，自我认知还能帮助我们认识到自己的劣势，以便我们能够采取相应的措施进行改进和提升。

其次，自我认知可以帮助我们明确自己的价值观和目标。在社会和环境的影响下，我们常常会受到各种各样的价值观和目标的冲击和干扰。通过自我认知，我们能够更好地理解自己真正的需求和期望，明确自己的核心价值观和长期目标。这样，我们就能够更加有针对性地制定自己的计划和行动，更好地实现自己的追求和梦想。

### 第二段：自我认知的方法和技巧

要实现良好的自我认知，我们可以通过一些方法和技巧来帮助自己更好地了解 and 认识自己。

首先，我们可以通过反思和观察来了解自己。每天花一些时间回顾和总结自己的行为 and 表现，分析自己的优点和劣势。同时，我们也可以从他人那里获得反馈，了解他们对我们的看法和评价。

其次，我们可以通过读书和学习来提升自我认知。阅读是开拓眼界和提高思维的有效途径，通过学习各种知识和观点，我们能够更加深入地了解自己。此外，参加一些培训和讲座

也可以帮助我们拓宽自己的认知范围。

最后，我们可以通过和他人的互动来增进自我认知。在家庭、朋友和同事之间进行积极的交流和沟通，我们能够从他们的反应和回应中了解自己在他们眼中的形象和表现，从而更好地认识自己。

### 第三段：自我认知对个人成长的重要性

自我认知对于个人的成长和发展来说具有重要的意义。首先，自我认知可以帮助我们发现自己的潜力和优势，从而更好地发挥和运用。当我们知道自己在某个方面具备较强的能力时，我们能够更有自信地面对挑战和困难，并尝试去拓展自己的领域。

其次，自我认知可以帮助我们克服自己的劣势和不足。通过认识到自己的劣势，我们不仅能够避免在这些方面犯错，还能够采取相应的措施进行改进和提升。比如，我通过自我认知发现自己在人际交往方面有所不足，于是我参加了一些社交活动和交流训练，逐渐提高了自己的人际交往能力。

### 第四段：自我认知对于人际关系的影响

自我认知不仅对于个人成长和发展有益，对于人际关系的建立和维护也有很大的影响。

首先，自我认知可以帮助我们更好地理解他人。只有通过了解自己，我们才能更好地理解他人，从而更好地与他人沟通和合作。通过自我认知，我们能够更加客观地评估他人的行为和动机，从而减少误解和冲突。

其次，自我认知可以帮助我们更好地管理和调整自己在人际关系中的角色和表现。在不同的场合和情境中，我们需要做出不同的反应和处理方式。通过自我认知，我们能够更好地

认识到自己的优点和劣势，从而更好地适应和应对不同的人际关系。

## 第五段：总结和展望

自我认知作为一个长期的过程，需要我们不断地观察和反思，通过实践和经验来不断提高和改进。通过良好的自我认知，我们能够更好地了解自己，获得自信，并实现自己的梦想和目标。同时，自我认知还对于人际关系和社会交往起着重要的作用。这些积极的影响将伴随我们的一生，并不断促使我们为自身发展和社会进步做出更大的贡献。

## 对善的感悟篇五

### 第一段：引言（200字）

自己的心得体会是一种宝贵的财富，它来自于我们对生活、工作、学习等各个方面的思考和总结。通过深入思考和积极实践，我们能够不断提升自己的见识，从而更好地适应社会的变化和发展。在这里，我将分享我自己的心得体会。

### 第二段：生活心得（200字）

生活是一本不断翻开的书，每一页都有不同的故事和经历。通过自己的生活体验和观察，我发现生活最重要的是积极向上、乐观向前。无论遇到什么困难和挫折，只要我们保持积极的态度和乐观的心情，就能够战胜困难，迎接更好的明天。同时，生活也需要我们用心去感受，珍惜每一个瞬间，才能真正体会到生活的美好。

### 第三段：工作心得（200字）

工作是我们实现自我价值的重要途径之一。我在工作中体会到，只有提升自己的专业素养和技能，才能够在激烈的竞争

中取得优势。此外，团队合作也是工作中必不可少的一部分。通过积极主动地与同事合作，相互帮助和支持，我们能够更好地完成工作任务，并且获得更多的成就感和满足感。因此，好的人际关系和团队合作能力对于工作来说是至关重要的。

#### 第四段：学习心得（200字）

学习是我们不断成长和进步的动力源泉。在学习过程中，我发现只有提高学习方法，善于总结经验，才能够更加高效地学习。此外，积极主动地参加各类学习活动，拓宽自己的知识面，丰富自己的见识也是非常重要的。学习不仅仅是充实自己，更是为了将来能够更好地适应社会的需求，为社会做贡献。

#### 第五段：结语（200字）

通过自己的心得体会，我得到了很多宝贵的经验和教训。在生活中，我懂得了保持积极乐观的态度，将困难看作是人生的历练和成长；在工作中，我学会了团队合作，发现了优势和不足；在学习中，我明白了提高学习效率的重要性，同时也发现了持续学习的意义。总之，通过自己的心得体会，我变得更加成熟和自信，我相信在未来的人生道路上，我可以不断进步，实现更多的梦想和目标。

## 对善的感悟篇六

书籍是知识的源头，是人类的精神食粮。在我的童年中，书是我知心的伙伴。书里包含着太多太多有趣的问题和知识，让我去思考，去回味。这不，最近我又在和《假如给我三天光明》“交流知识”呢！

《假如给我三天光明》，这是一本关于讲述盲人的奇迹故事，书里讲述了一个叫海伦·凯勒的残疾人，她在盲与聋的双重包围下，被莎莉文老师给予了新的希望：她让小海伦重新认

识这个世界，认识英语单词……终于，在莎莉文老师的不懈努力之下，海伦终于考进了哈佛大学，并创建了一百多家残疾人救助中心。

海伦·凯勒，她在黑暗的世界里非常孤独与寂寞，但是她却没有失望，她依然努力地学习英语单词，依然努力地认识这个陌生的世界，去与莎莉文老师一起脱离黑暗的枷锁，她接受了生命的挑战。终于，她以优异的成绩考上了哈佛。那么，我们这些正常人呢？是不是更应该去朝着自己的梦想不懈地努力？是不是我们更不应该荒废自己的器官和生命呢？海伦·凯勒曾经说过：“好好使用你的眼睛吧，你会用它创造一个更辉煌的成就！”，是啊，我们应该去利用它们，而不是白白地糟蹋。

这本书，它会使那些在困境中的人们告诉一个道理：“永不放弃！”当你感觉到陷于逆境，意志消沉时，请不要自暴自弃，读读这本书吧！它会给你处于困境中的指明前进的方向，给你以信心的成功！

读书的好处是无穷的，让我们从此刻开始，学会静下心，拿起书，畅游于书的海洋里。

读书说小了可以增长我们的知识，开拓我们的眼界，丰富我们的文学修养，同时对日后的说和写也会有很大的帮助。往大了说，读书可以治国平天下。众所周知名相诸葛亮因勤奋读书而有经天纬地之才，从而辅佐刘备成就霸业。周恩来一次次在外交会议上巧妙地反击外国记者的挑衅，正是因为他的博览群书才能是他如此的机智。

只有我们自己去寻找去开启这扇窗，才会发现，哦，原来里面可以如此丰富多彩可以让我们的的心灵受到洗涤。如果我们要开启这扇窗就需要多读书并品味其中的真谛。

读书，可以更新我们的理念；读书，可以改变我们的现状；

读书，可以提升我们的精神；读书，可以陶冶我们的品性；读书，可以激发我们的职业智慧；读书，更可以支撑我们的教育生命；正如苏霍姆林斯基所提出的，教师“每一天都要用智力财富来丰富自己。”当然，我们也不能为读书而读书，一定要把读书自觉地和教育教学改革和实践的研究结合起来，用读书指导实践，用实践指导读书，这样的读书才是最有用的读书，这样的读书才是有生命的读书。

在一定意义上说，一个人的精神成长史，就是一个人的阅读史；推而广之，一个学校的精神面貌和工作作风，无不与这个学校的读书学习风气相关。读书是一个学校生命力之源泉，也是学校文化建设的基矗如果我们的学校、我们老师，都能有“读书工作化”和“工作读书化”的目标追求，并不断为之实践，那么我们就将在理想的教育改革和激烈的教育竞争中占得先机，并展现出无限的生命力。

认真读书，我们还可以学会做人的道理，增强自己的修养。当然，一个人来到这个世界，必须通过教育，广泛读书，学会如何为人处事，读书是伟大的，读书也是每一个人所应该提倡的。我喜欢书，更喜欢读书。

书是有价的，但又是无价的。世上的书那么多，价钱从几元到几千元，各不相同，可它们内存的知识是无价的天价难及的。书对人类的影响有多大，自然不言而喻了。

努力读书吧，它是知识的源泉。好读书的人们，让我们一起读好书吧！

## 对善的感悟篇七

胸有成竹。

相信自己回答的内容将使主谈、主试人员产生兴趣，准备是充分的，面试一定成功。这种自我暗示，在临近面谈、面试

时往往会使自己镇定自若，满怀信心，并能保证自己思维清晰，记忆准确，信心倍增，使面试取得成功。

排除杂念。

临试时不要考虑成败，不要考虑对手的强弱，不要考虑有什么重要人物的参加，甚至不要去考虑主谈或主试人员为什么交头接耳。这些杂念一旦产生就会出现紧张情绪。千万不要被现场的气氛所左右而丧失信心，草草收兵，导致失败。

积极乐观。

参加面试的目的当然是为了成功，但也不要把失败看得过于严重，“胜败乃兵家常事”，一次成功的几率总不可能百分之百。即使这次失败了也不要紧，还会有其他机会，相信自己最终会找到比较满意的工作。抱着这种积极乐观的态度，就能增强信心，排除杂念，稳定情绪，从容不迫地参加面谈与面试。

## 对善的感悟篇八

健康是1，而财富、名望、地位、家庭等等都是跟在这个数字后面的若干个0。健康不是一切，没有健康就没有一切。这些精辟、智慧的语录，相信作为人民的健康守护神的一医人都是耳熟能详的了。但我们真的从意识的高度重视健康了吗？投资健康了吗？自我管理健康了吗？……答案大多是否定的，从我们一医人最近的一组体检数据可以看出，我们的健康状况堪忧，有的甚至很糟糕。生命如此美好，如何让自己活得更长、活得更好、活得更健康，让自己以更好的精神面貌、更阳光的旺盛精力，为人民的健康保驾护航。国家卫计委在全国范围内开展“健康中国行——全民健康素养促进活动”，像一场及时雨，滋润了我们纷乱、焦躁的内心，两位老师亲切、温暖、坚定的话语，拨开迷茫，给我们指明了方向，“健康一医人，从自己做起”。

健康一医人，从自己做起，首先要提升我们的健康素养。具备良好的健康素养是健康的基础，健康素养也是健康的重要决定因素。两位老师把我们女性的健康素养要求以及其重要性更是做了精辟的阐述——提升健康素养水平，健康生活，幸福一生。医院是女职工较多的群体组织，自己亦是女职工的一员，而且还是健康管理师。说起来，很惭愧，从两位老师的字里行间映照出自己健康素养还有较多不足……据中国居民健康素养普查提示中国居民健康素养处于较低水平(20\_\_年6.48%，20\_\_年8.8%，20\_\_年9.48%)。近年来北京、湖北等地对医务人员的健康素养调查结果显示，医务人员的健康素养也不容乐观。从我院员工的健康状况可以窥见我院员工的健康素养也很欠缺。所幸，现在国家非常重视国人健康水平，社区、公园、体育馆等随处可见的健身器材正给我们的健康加分；所幸，有如此美好的健康素养普及读本；所幸，各大小医院、国企民企等正积极投入于国家的8万亿大健康产业中……我们有理由，有能力，有义务，更有责任，从自己做起提升健康素养。

健康一医人，从自己做起，更要保持良好的健康行为。也许很多人会说：理想很丰满，现实很骨感。确实，我们医务工作者，现在行医如临深渊、如履薄冰，工作繁忙、学习任务多、压力山大，晚夜班倒得分不清昼夜等等。健康是我们每个人最现实的理想。白班倒夜班，健康不丢分，更是我们的梦想。没时间、没精力是很多人的无奈感叹。两位老师说的真好：人生在世，不如意之事常有八九。吃好，才会身体好。再忙也要运动。睡出美丽与健康。呵护肌肤，健康穿戴，留住青春与美丽等等。以乐观为土壤，以宽容为种子，以善良为阳光，以淡泊为雨露，以好书为甘泉，在自己宽广的心灵土地上，种下一颗快乐之树，快乐相伴，健康身心，幸福相随。我们要像两位老师所说，智慧地处理好工作、学习与生活，从自己做起，饮食均衡，适度运动，心理平衡，远离健康陋习，坚持良好的健康行为。

现在，医院在建功能较全的职工活动中心，领导决策层把重

视员工的健康提到了一定的高度，相信今后一切会更美好。行动起来吧！从自己做起，从现在做起，善待自己，投资健康，管理健康，拓展生命，惠及我们的子孙后代、我们的家庭、我们的医院、我们的社会、我们的国家和人民，成就自己，享受幸福人生。

期待着，我们自豪的呐喊：我是健康一医人！

## 对善的感悟篇九

青春滋味，自己体会

望着杯中不断腾起的热气，不自觉地就这么呆坐着。碧绿的叶片虽失去了往日的翠嫩，却分外怡人，伴着丝丝茶香，早已让你神游在雨后的春日茶园中。一种要一口将它喝掉的欲望至终还是让人失望了。只留下又红又肿的唇舌和略带苦涩的味道。也许，这就是它特有的吧！很让人难望，又叫人忍不住去回味。

渐渐的，你会不由得喜欢上它优秀作文专注写作，每天总习惯地看着水中浮动的叶片，享受着清香，继而再慢慢地去品味它的苦涩，那已不再是失望，因为你学会了去适应它。

生活就如同一个超大的茶园坊，那儿有你的记忆。做每一件事，似乎你特有的冲动总会弄到最后只留下苦涩和遗憾。然而，无论什么都要慢慢去体验，无论辛酸还是痛苦，没有解决不了的问题，更没有一生下来就会读懂清茗的人。一切都要去体会，就像因为清香而去体验苦涩一样。而最终，那种感觉早已不再是痛苦，或许你早已释然了，因为你读懂了它。

如果人生没有苦恼，那就像清茗没有了固有的清苦。即使茶艺再高，它就是一杯毫无味道的开水，只不过像多加了些色素罢了。

看懂，品懂清茗的人就会读懂人生，所有的苦涩只在于你是否去尝试，去品味。

青春滋味，自己体会。只有细心的人才会读懂这份意味深长。