

# 2023年活法心得分享(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 活法心得分享篇一

六枝特区第五小学 胡永芳

作为一线小学教师，一名从教多年的老教师，我已深深感到自己已经不能适应时代的发展需要，对信息技术、微工具等的处理很棘手，常感到书到用时方恨少，知识面较窄，孤陋寡闻；在同事和学生之间，不知道如何才能融恰相处，觉得学生已经越来越难以沟通，没有以前的学生好教育。在工作中，老是觉得时间不够用，许多事情摆在眼前，恨之不得把自己分成两半，身心极为疲惫，对自己的工作感到厌倦。通过阅读《教师的活法》一书，我深谙：时代在变化，身为教师的我们，无论于公于私都应该紧跟时代的步伐。只有紧跟时代的步伐，我们的生活才能获得保障，身心保持健康，精神得以满足，才能以更充沛的精力和更饱满的热情投入到教育教学工作中，才能以更渊博的知识和更丰富的阅历来指导我们的学生。作为当今教师，我们应该怎么做呢？我认为：

### 一、要有健康的身体

教师是个特殊的职业，被社会赋予太多的“理想与崇高”，经常被比作“蜡烛”“春蚕”。为了孩子们学到更多的东西，往往忽视了自己的身体，许多优秀的教师倒在了三尺讲台上，或患上严重的疾病。但是，身体是革命的本钱，有了好身体才能帮助自己实现更大的人生价值，才能培养出更多的优秀人才，才能为社会、为祖国作出更多、更大的贡献。因此，

我们要珍惜自己的生命，每年给自己检查一次身体，从小的习惯做起，注意保养，积极锻炼身体。

## 二、让自己的心态再次阳光

当今社会生活节奏加快，所有的教师都在面临着来自各个方面、不同强度的心理挑战。很多教师在这种强大的心理挑战面前败下阵来。有的走向了抑郁，有的精神分裂，更有甚者走向了自杀。因而，作为教师，我们必须适应教师职业紧张而繁忙的工作特点，学会调整自己的心态，做到敬业、宽容、淡泊、放松。在工作中，我们要张弛有度，在生活中我们要寻找到乐趣，感觉到幸福。教师是树，心理健康是阳光，愿我们每位教师都有阳光灿烂的心态，让教育之花更鲜艳。

## 三、让学习陪伴我们成长一生

我们已经进入知识社会时代，知识的更新速度加快，这就要求我们必须学习，而且要确立终身学习的学习理念。要想学会学习，终身受用，我们必须一直坚持，使学习成为一种乐趣，成为一种习惯，学习才会让我们在人生的道路上受益无穷。有一句广告语是：“学习是一种信仰”。如何让这一广告语的思想在我们教师身上得以实现呢？最终让学习陪伴我们成长一生，苏霍姆林斯基是伟大的教师，他给出了我们学习的捷径，那就是向身边的教师学习。

1. 有选择地去听课，节省时间。 2. 要坚持长时间去听课，并和自己的课进行对比。 3. 把经验借鉴和自我提高相结合。

## 四、做时间的主人

现在我们绝大多数人都有这样的情况：成天感觉自己很忙。尤甚作为一名教师，繁重而琐碎的工作内容；时不时要有会议参加；应付各种检查和考核；自己的专业的课题研究；校本研修、职称晋升，各种其他的培训等等，教师的时间就这

样被无情的霸占着。那么我们怎么办呢？一是要高效率地解决工作问题，即储存时间。二是要丰富业余时间，即保持健康的身心。三是要平衡工作与生活。

总之，我们教师要健康、豁达、正直、富足、有效率，与时俱进，赏春花秋月，阅古今中外。

## 活法心得分享篇二

生活中，每个人都有着自己的“活法心法”，也许是对待人生态度的抉择，也许是对人生价值的认知，亦或是对自身过程的总结。在我看来，这些“活法心法”与我们日常的生活息息相关，时刻影响着我们的行为习惯和生活方式。因此，经过多年的磨炼，我总结了自己的“活法心得”。

### 第二段：碎片化生活和定制化需求

如今，我们生活的节奏越来越快，受到大量的碎片化信息的干扰，甚至难以拥有自己的时间。因此，在面对生活中繁杂琐碎的事务时，我尝试将其“定制化”并加以分类展示，避免浪费大量宝贵的时间和精力。

### 第三段：爱与感恩

人生之中，最重要的便是“爱”和“感恩”两个字。亲情、友情、爱情等等，都需要我们时刻用一颗感恩和爱的心去对待。同时，我们也应该对生活中的点滴暖心保持感恩之心，将其以一种良性循环的方式持续推动下去。

### 第四段：“注重事实，看重结果”

为了更好的生活，我们需要面对生活中的很多事物和情况，但是对待这些事物，我们绝不能盲目从事，浪费自己的时间和金钱。因此，我主张“注重事实，看重结果”，在追求时

尚和经济的轮廓中，保持自己的独立思想和冷静的理性。

## 第五段：健康生活和积极心态

最后，健康生活和积极心态是我生活中最重要的心得。生命无常，健康和身体健康是我们赖以生存的命脉。同时，积极向上的心态也是我们应该维持的一种状态，充满信心和勇气去迎接生活中所遇到的难题和挑战。

总结：

综上所述，我认为人生中的活法和心法，需要不断总结和迭代，路漫漫其修远兮，开开心心趁早说。相信只要我们不断总结和思考自己的“活法心得”，在生活中就能够走的更加坚定和从容自信。

## 活法心得分享篇三

稻盛和夫曾经是一个坏运气缠身的人。从小患肺结核，差点丧命，考中学两次落榜，考大学也落第，只好进了一家勉强算得上大学的县立大学。大学毕业时参加就职考试次次失败。他去买彩票，希望一夜暴富，但无一次中奖，而紧挨着他彩票号码的彩票几次都赢得大奖。绝望之中，他在一个社会“总堂”门前徘徊了几个小时。最后他还是放弃了加入社会、做一个“有知识的恶棍”的念头，进了一家濒临倒闭、由一家银行托管的公司。在公司里他学非所用，努力工作得不到赏识。

在被勒令辞职后，与七个辞职的同事歃血为盟，创立了京瓷公司。公司惨淡经营，徘徊在破产边缘，他数次买血给工人发工资，但还是阻挡不住工人纷纷辞职。他以出让多得惊人的股份为筹码，把最后一批工人挽留了下来。困难仍然接踵而至，但他凭惊人的毅力和乐观精神(在公司最困难的时候他还在给员工们讲他的公司有朝一日能成为“世界最大的陶瓷

公司”），让京瓷从一家“乡村公司”成为一家世界级企业。

1984年，功成名就的稻盛和夫在52岁时再次创业，成立了日本首家民营电话电信运营公司kddi,在资源严重不足、处处受到国营电话运营公司nttdocomo的排挤、围堵的情况下奇迹般成长起来。

诚意推荐此书，希望读它会给你的人生以积极的态度，给予你生活得希望和积极的动力。理出此书对我有感触的激励我的真言与您，我的朋友分享：

1. 改变“思维方式”，人生就会实现180度大转弯。

2. 人生的方程式，成功=思维方式×热情×能力。这个方程式关键在于乘法。他举例说，有的人头脑聪明可以得90分，但他炫耀自己的能力骄傲自满懈怠努力，只发挥了30分的热情，那么乘积只有2700分。另一方面，中等智力水平的人只有60分能力，而通过努力来弥补，以超过90分的热情投入工作，结果乘积是5400分。也就是居人上者，人格第一，勇气第二，能力第三。

3. 孜孜不倦、默默努力，脚踏实地度过每一天，坚持积累每一天的力量。

4. 做人贵在沉着中藏着精明，在面对纷繁的头绪和各种各样的利益诱惑面前保持清醒的头脑，视线始终不偏离他真正想要的。

5. 要有极其强烈而持久的愿望和渴望，全身上下从头到脚都充溢着这个愿望，就好似身上划破后流出来的不是血而是愿望。”因为“内心不渴望的东西，它就不可能靠近自己”。热爱是点燃工作激情的火把。无论什么工作，只要全力以赴去做就能产生很大的成就感和自信心，而且会产生向下一个目标挑战的积极性。成功的人往往都是那些沉醉于所做事的

人。稻盛和夫在52岁，别人已经考虑退休的年龄时，又创办了kddi公司，因为他深信劳动的喜悦是最大的喜悦，人在工作中可以不断成长、提高自身修养、丰富内心，从而使自己的人生更加美好。

6. 有倾听食物声音的能力，欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。

7. 生命只有一次，万万不可浪费，要“竭尽全力”、真挚、认真地或者——继续这种看似朴质的生活，平凡的人不久也将旧貌换新颜，变成非凡的人。

8. 成功的两大因素：缜密计划和前期准备

## 活法心得分享篇四

近年来，随着社会的发展和生活节奏的加快，越来越多的人意识到要通过改变生活方式来维持健康和平衡的生活状态。在众多的生活方式中，干法活法成为备受关注的的一种方式。这种方式强调自律、自主、自强，通过积极的生活态度和积极的生活方式来改变自己的生活状态。在我的实践中，我深刻体会到干法活法心法的重要性，并从中获得了许多启示和收获。

首先，干法活法心法让我更加关注自我管理。干法活法的核心思想是要自己主动的去引导自己的生活方式和习惯，而不是被动地随波逐流。通过养成良好的生活习惯，我可以更好地掌握自己的生活节奏，提高自己的工作效率和生活质量。在我实践干法活法的过程中，我便制定了一个自我管理的计划，每天都按照一定的时间表进行学习、工作和休息。这样的计划让我养成了良好的生活习惯，提高了自我管理的能力。

其次，干法活法心法使我有更强的自律性。干法活法强调自己对自己的管控和约束，要求自己按时完成既定的任务，

并稳定进行下去。在这个过程中，要有一个强大的自律能力。为了加强自己的自律性，我每天都坚持进行一些坚持不懈的行动，例如，早起锻炼身体、阅读一定量的书籍、准时完成工作任务等。通过这些自律的行动，我的意志力得到了增强，自律性也得到了锻炼。

再次，干法活法心法让我有了积极向上的生活态度。干法活法强调积极的生活态度和心态，要求人们从积极的角度去对待生活中的困难和挑战。在我实践干法活法的过程中，我遇到过许多困难和挑战，但我学会了以积极的心态去应对这些问题。例如，在工作中遇到了失误和挫折的时候，我不再沮丧和消沉，而是用积极的态度去寻找解决问题的方法。这种积极的生活态度让我更加乐观向上，从而能够更好地面对生活中的各种困难和挑战。

最后，干法活法心法给我带来了身心的平衡。现代生活节奏的快速和工作压力的增加使很多人都感觉到身心的不平衡。在我实践干法活法的过程中，我发现通过自律、自主和自强的生活方式，我可以更好地调节身心的平衡。每天按时进行锻炼和休息，让我能够充分放松身心，缓解工作压力。同时，通过锻炼意志力和自律性，我变得更加坚强和有耐心，也更加能够应对生活中的各种问题和挑战。

总之，干法活法心法给了我很多启示和收获。通过自我管理、自律性、积极的生活态度和身心的平衡，我能够更好地掌握和管理自己的生活，获得更多的快乐和满足感。在未来的生活中，我将继续秉持干法活法的理念，不断提升自己的素质和能力，追求更高的目标和更好的自己。我相信，只要坚持干法活法的心法，积极应对生活中的各种挑战，我们可以拥有一个更健康、更平衡和更幸福的生活。

## 活法心得分享篇五

阅读是一种快乐，让我们感觉到快乐的原因是在作者的“鸡

汤”中品尝到了我们想要的、期盼的，是一种激发内心感知的碰撞；在读《活法》时，稻生先生的一些看法、见解既是如此打开了我。

书中谈论了人生的很多方面，包括能力、努力、态度、企业、利润、真诚、乐观等等，让我感触最深的，有两点：

一是稻盛和夫提出了一个成功的方程式：成功=能力\*热情\*思维方式

这个公式很简单，我相信很多人也会认同。知道自己能力不足，但往往，很多人都会认为自己很努力，也已经具有了很好的态度了，很少有人愿意去检讨自己的态度和努力。

人是思想的主人，人格的创造者，自己环境和命运的设计者。在心里种下美丽的花草种子，精心照料，就能够结出丰硕的成果。反之，如果疏忽了照料，就会招致杂草丛生。因此，必须要把心灵打扫干净，把自己的思想变得纯洁，尽量抑制只要自己好就行的这种利己的想法，而让善良的利他之心更多地占据我们的心灵。这就是做修行、修养，就是塑造人格。二是稻盛和夫提出“以原则思考，化繁就简是做人做事的原则”我认为作为个体我们做人做事都要有一把尺子，超出了自己所能承受的“度”，就要明确告诉自己不能做。

真理是一根线织成的布——事情越单纯越接近它本来的状态，也就是说越接近真理。人生的原则如此，工作的原则亦相通，很多看似复杂的问题认真分解，然后找到相互之间的联系，从整体—局部—整体的方式去思考问题，往往遇到的难题也能解决。

苦涩的根，甘甜的果实。喜悦是从艰辛和痛苦中一点一滴渗透出来的。工作的快乐就隐藏在跨越痛苦的另一端。全心全意拼命去工作，度过艰辛与痛苦之后，完成任务时的成就感，是无可代替的喜悦。”



感谢《活法》向我们讲述了人生真理，解开了成长中的许多心结，解答了我们许多困惑。

所以，全身心投入吧，不问结果，只看当下，在付出智慧与汗水的同时，也在修炼我们的品格、提升我们的格局。