

# 最新不积跬步无以至千里的感悟 经典励志故事不积跬步无以至千里(精选5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得感悟如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

## 不积跬步无以至千里的感悟篇一

(原创)

### 二、管理咨询工作内容

1、培训体系策划培训体系策划是指在企业内部建立一个系统的、与企业发展及人力资源管理相配套的培训管理体系、培训内容体系及培训资源体系。结合a设计院目前现有培训体系基础，攀成德咨询小组策划了完善的培训体系结构，如下图2所示。图2：培训体系结构培训管理体系指企业内部系统的、用于规范企业培训相关的如培训项目组织、培训需求调研、培训效果评价、培训绩效考核及预算管理各项主要活动的管理制度体系。主要包括培训组织管理、培训需求信息管理、培训项目评价管理、培训绩效考核管理以及培训预算及费用管理等五个方面的内容。培训管理体系的建立是一个长期不断改进的过程，是包括培训管理制度编撰、培训管理制度实施、反馈意见收集及培训管理制度修订在内的pdca循环，如下图3所示。图3：培训管理体系建设过程图培训内容体系指培训课程，即各项培训课程科目的设置。由于不同的职业发展通道对培训课程的需求差异性较大，因此一个成熟的培训体系应当具有适合不同职业发展通道员工的课程体系。培训资源体系指培训课程开展过程中需要的各种资源，主要包括培训讲师队伍和培训教材两部分内容，如下图4所示。图4：

培训资源体系结构其中按照来源划分，培训讲师队伍可分为企业内部讲师和外部培训供应商，教材则可分为自编教材和外购教材两种。

2、培训管理制度建设为使后续培训体系建设工作更具规范性，攀成德咨询小组结合客户原有培训体系相关管理制度，策划并协助完善了培训管理体系相关制度。根据参与组织及责任分配，拟订相关制度建设计划如下表1所示。表1□a设计院培训管理制度建设计划在攀成德咨询小组及a设计院相关部门及责任人共同努力下□a设计院初步建立了培训体系的管理制度，保证了各项工作有据可依，极大的减轻了原有培训工作的无序现象。

3、培训内容及资源建设虽然从培训体系分类来看，培训内容与培训资源是有区分的，但二者的构建过程具有很强的相关性。培训课程与资源体系建设的最优选择是依靠企业内部培训资源能够实现，次选才是在外部寻找资源，因此，在培训体系建设基础阶段，结合企业内部培训资源情况设计培训课程更有利于培训体系的开展。培训内容体系与培训资源体系的建设过程见下图5。图5：培训内容与资源体系建设对于培训内容体系的建设，首要工作是培训需求调研工作，这包括了两个方面调研工作。一方面，需要深入了解员工在实际工作中遇到的学习需求，满足企业当前工作需要，属于短期输血作用；另一方面，需要与企业未来发展战略方向结合，通过深入思考与研讨，提出未来阶段性发展需要逐步加强的知识和能力领域，并有针对性的设置培训课程，打造长效造血功能。通过问卷、座谈、二次访谈与问卷调研，攀成德为a设计院各职业发展通道设计了相应的课程体系，并结合现有职业发展等级的职责与需求，制定了职业发展培训课程矩阵（如下表2所示）。表2□a设计院职业发展培训课程矩阵对于培训资源体系的基础建设工作，攀成德咨询小组首先从现状入手，对a设计院现有各项资源情况进行摸底调研。通过问卷、访谈、座谈等手段，了解目前有能力且有意愿胜任讲师的人

员情况，以及有潜力经过培养成为企业内部讲师的人力资源，这也是培训资源体系中的内部培训讲师队伍基础。同时，对a设计院已有各项教材进行汇总，并组织a设计院专业人员参与分析整理，对部分重复性的教材进行整合，作为培训资源体系中内部教材的基础。对于现状的梳理仅仅是培训资源体系的一部分，其余部分要以培训课程为依据，积极的寻找外部资源进行完善，因此，此时的培训内容体系作为培训资源体系建设的输入，需要a设计院在后续长期持续完善。

1、培训体系建设要打好管理制度的基础首先，在培训体系建设初期，企业就需要做好持久战的准备，摆脱以往临时决策的习惯，做好前期的策划与管理制度的建设工作，保证各项工作有序进行。其次，在培训管理体系建设的过程中，需要认识到企业的培训管理体系非一朝一夕之功，体系的构建是一个反复修订的过程，需要随着培训体系建设的不断深入而完善，只有尊重企业实际情况，在培训工作实施的过程中不断的发现问题、总结问题，然后对培训管理制度进行有针对性的修订，才能建立起行之有效的培训管理体系。最后，要建立起培训管理体系执行情况监督机制，保证各项管理制度执行到位。

2、培训内容体系建设要以深入调研为基础在培训内容体系建设方面，设计企业面对最主要的问题就是培训课程缺乏针对性。一方面，员工自身工作比较紧张，总是抱怨没有时间参加培训，另一方面，企业提供的培训也不能满足员工的需求，不能够真正提供有效的培训来调动员工的积极性。为解决这一问题，唯有深入展开需求调研工作，真正把握员工的培训需求，设计相应的课程。考虑到目前行业环境和技术发展的速度，以及设计企业对知识体系的不间断更新要求，需求调研应力争每年开展一次，并根据调研结果对课程设置及时更新，以保证课程设置的有效性和针对性。

3、培训资源体系建设要高度重视质量培训资源体系可分为培训讲师队伍建设和培训教材建设两部分。对于培训讲师队伍，

企业面对的主要问题是内部培训讲师授课技能的缺乏。企业的内部讲师往往专业上有着较为丰富的经验和技能，但对于担任讲师授课这项工作并不熟悉，因此，企业在内部讲师上岗之前，应当对拟授课讲师提供授课技能培训。另外，作为内部讲师的补充，企业也需要在外部聘请专业培训机构。对于外部培训机构，企业需要组织部分人员进行试听，并对培训机构进行评估和筛选，选出真正能够符合企业需求的外部培训供应商。对于培训教材方面，由于设计行业的特殊性，应尽量保证培训教材由授课教师自行编写，使课程内容更贴近企业实际工作，这也能够进一步加强课程的有效性，提高企业培训体系的效率。

勘察设计企业“盈利模式创新”研讨会中国经济已步入新常态，外部环境也发生了巨大变化，绝大部分细分行业的勘察设计企业都已经感到市场的严峻。“人无远虑，必有近忧。”在新型城镇化步入中期之时，勘察设计企业应该如何考虑未来的发展？转型升级路径应该如何明确？如何通过精细化管理达到差异化竞争，实现能力型增长？在国家大力推行ppp的背景下，从项目投资端介入开展包括设计咨询、总承包、设施运营等在内的全价值链服务是勘察设计企业重要的盈利模式。如何理解ppp相关政策？ppp有哪些成功案例？作为勘察设计企业，应该如何介入ppp模式？在全价值链服务理念下，ppp+epc是基础设施工程建设的重要模式，也有很多大中型勘察设计企业把成为工程公司设定为自己的战略愿景。在开展epc时，很多勘察设计企业都面临着企业内部理念跟不上、项目管理人才匮乏、基础能力薄弱等常见问题，也给项目执行带来巨大风险。如何建立符合企业特点的高效的项目管理体系、形成卓越的项目管理能力、充分发挥以设计为龙头的工程总承包优势是企业转型的关键问题。优秀企业的成功经验有哪些可取之处？如何真正从项目管理中创造效益？从中长期来看，在新型城镇化和“一带一路”国家战略支持下，中国勘察设计行业仍旧还有一定的发展空间。但是，外部环境已经发生了本质的变化，勘察设计企业面临的挑战越来越多。勘察设计企业需要迫切思考如何在产业重组的大背景下找准自己的定位，

塑造核心竞争力，寻求新的盈利模式，支持企业的持续发展。

## 不积跬步无以至千里的感悟篇二

心理健康教育活动课教学设计

班级：应用心理学1201班 学号：121200043 姓名：杨甜

### 一、活动设计说明

在学习生活过程中，怎样做事是一门永恒的课题。由于个体的心理发展是一个连续不断的过程，青少年阶段是个体认识、个性、情绪调控能力、意志自制力与坚持性等心理品质迅速发展的时期。此时文化知识和专业技能、良好的职业素养的形成对今后的工作学习生活都具有深远的影响。作为中职生，他们思维认知心理发展迅速，抽象的逻辑思维形成，思维的独立性有所提高，对事物有自己的见解，敢于提出问题，开始用批评的眼光看待周围的事物。思维活跃，喜欢怀疑、争论和辩论。为了引导学生形成良好的习惯，尤其是学习和做事的习惯，发展健全的人格，促进心理的成长，我设计了本节心理健康教育活动课：以建立学生“不积跬步，无以至千里”踏实做事的思维模式为目的、帮助学生习得踏实做事的正确方式和技巧，促进学生进行良好的学习和生活。

### 二、活动分析

#### 1、活动课内容分析

本课程属于心理健康教育课中行为品质范畴。通过正确的行为方式，能够促使学生形成良好职业素养，学会“踏实做事”；本节课的教学内容和现实生活密切相关，是培养学生学习意识的最好素材。

#### 2、活动对象分析

们大多数智力正常，身体发育也很正常，但他们常常表现出以下的行为和心理特点：在学习方面，经常表现出一种紧张、恐惧的心理、十分抵触，言行过激、过分地使用防御机制，不能面对现实、自私自利，自我控制能力差、人际关系差，孤傲、冷漠、迟到、早退、随意逃课等等。

在学习本课之前应具备的基本知识和技能：处于中职阶段的学生，他们的辩证思维能力已发展，心理认知发展迅速，抽象的逻辑思维形成，思维的独立性有所提高，对事物有自己的见解，敢于提出问题，开始用批评的眼光看待周围的事物。思维活跃，学习能力已发展完善。

### 三、活动目标

- 1、了解与理解：认识到学习是积累的过程，要一步一步脚踏实地才能学得扎实，学得好。不能急功近利。
- 2、尝试与学会：尝试通过发现身边“不积跬步无，以至千里”的事例，学习其行为，从而学会做到踏实做事，养成良好的行为习惯。
- 3、体验与感悟：感受到在踏实做好了事时，个体体验到的成就与快乐，通过做好事情，感悟务实精神的重要性。

### 四、活动重、难点

- 1、活动重点：设置学习情境，将学生代入角色之中，进行切身体会

五、活动形式：游戏、分组讨论、故事分享、歌曲合唱

六、活动准备：多媒体课件

七、活动过程设计：

## （一）游戏导入：绕口令

邀请四位同学，两人一组，进行分组竞赛游戏。游戏规则：每组成员念多媒体上显示的绕口令文章，正式开始之前可以练习30秒，正式开始后进行计时。

文章内容如下：

其一 牛郎恋刘娘，刘娘恋牛郎，牛郎年年念刘娘，刘娘年年恋牛郎，郎念娘来娘恋郎。其二 盆和瓶，桌上放个盆，盆里放着瓶，乒乓一声响，不知是瓶碰盆，还是盆碰瓶。

游戏技巧：先慢后快，方能高效快速的完成。

游戏结束后，请参与游戏的学生先谈谈感受。归纳学生们关于活动成功和失败后的感受。教师注意引导学生体验到“踏实做事”不急功近利的务实精神。

活动二：展示“破茧成蝶”的故事： 活动材料□ppt展示：

【有一个小朋友，他很喜欢研究生物学，很想知道那些蝴蝶如何从蛹壳里出来，变成蝴蝶便会飞。有一次，他走到草原上面看见一个蛹，便取了回家，然后看着，过了几天以后，这个蛹出了一条裂痕，看见里面的蝴蝶开始挣扎，想抓破蛹壳飞出来。这个过程达数小时之久，蝴蝶在蛹里面很辛苦地拼命挣扎，怎么也没法子走出来。这个小孩看着看着不忍心，就想不如让我帮帮它吧，便随手拿起剪刀在蛹上剪开，使蝴蝶破蛹而出。但蝴蝶出来以后，因为翅膀不够力，变得很臃肿，飞不起来。

在讲述完“花茧成蝶”的故事后，教师引入活动主题“不积跬步，无以至千里”踏实做事。指出踏实做事应体现在：

从心出发，勿急功近利 活动三： 叠棋子

活动材料：两盒象棋，棋子大小适中

活动过程：请两名同学分别拿一盒象棋，老师说开始后将象棋一个一个叠高，看谁叠得高。

活动结束后同学分享感受，教师总结踏实做事的意义，引导学生体会务实做事的重要性。

活动四：然后再用视频《汪涵：不要轻视行动的力量》来触发踏实做事的道理

然后让同学举一些生活中的例子或其他故事事迹，让学生进一步加深踏实做事才能

获得成功的体会。如果没有可以由老师提示：如何学会骑自行车，在学生会工作的同学的经历。

活动五：歌曲合唱《蜗牛》

望，我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，任风吹干流过的泪和汗，总有一天我有属于我的天。

歌曲合唱结束后点明歌词里的关键句，提次提及踏实做事的重要性。活动六：总结

感谢同学，总结课堂最后交给学生任务要把这节课的所感所学运用到实际生活中去。

## 不积跬步无以至千里的感悟篇三

———黄莹

荀子曰：“积土成山，风雨兴焉，积水成渊，蛟龙生焉，积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里，



不积小流，无以成江海。”时逢中国共产党成立90周年的大好日子，作为一名中共预备党员的我，更应秉承一贯的信条，由小事做起，点滴做起，积之跬步，以至千里！

九十年前，在嘉兴南湖的一艘小船上，中国共产党诞生了，从此，那面鲜艳夺目的中国共产党党旗，在中华大地上扎根成长，那鲜红的旗面，象征着为了劳苦大众而抛头颅，撒热血的战士们的热血，提醒着我们，吃水不忘挖井人；那金色的旗星，象征着星星之火可以燎原，提醒着我们，革命终将成功，中共终会胜利；那镰刀与斧头交相辉映的图案，象征着工人，农民的力量结合，提醒着我们，中共是人民的党，一切为了人民……正是这面旗帜，指引中国革命和建设走过了九十年的风雨历程，九十年的光辉灿烂，从嘉兴南湖的烟雨迷朦到“八一”南昌起义的第一声枪响，从遵义会议的力挽狂澜，到陕北窑洞的运筹帷幄，从天安门城楼的彩旗飘扬到改革开放的波澜壮阔，正是这支坚强的，全心全意为人民服务的政党，顺应时代潮流，一步步引领中国革命和建设走向胜利和辉煌，九十年的成长壮大，使党从当初的五十名党员发展到现在的三千多万人，其彪炳千秋的不朽功绩已经证明，以“全心全意为人民服务为根本宗旨，以“实现共产主义”为远大奋斗目标及最高理想的中国共产党，始终代表了中国先进生产力的发展要求，代表了中国最广大人民的根本利益，它具有并且始终保持了马克思主义政党的先进性，它是中国人民和中华民族永远的砥柱。革命斗争的烈火，化作了中华人民共和国黎明的朝霞；鲜红的党旗上，飞扬着革命烈士血染的风采，他们是人民群众的骄傲，他们是中华民族永远的丰碑。

当我由一名中国少年先锋队队员，成长为一名中国共青团团员，继而光荣地成为一名中国共产党预备党员，我已由党的孩子成为其中的一份子。更加深刻地懂得，共产党员，作为中国共产党的基体细胞和行为主体，直接传递着党的声音和形象，共产党员不仅仅是一种光荣称号，更意味着一种神圣的责任和崇高的精神力量。一个党员一面旗，不仅是对党员

的期望，要求，更是对一名党员合格与否的考验。因此，身为一名预备党员的我，同时，也是一名当代大学生的我，更应在集体中起到先锋模范的作用，以身作则，一言一行都要体现共产党的先进性，时时不忘为鲜红的党旗增添光彩，时刻牢记自身的使命。

大学生党员作为高校组织的新鲜血液，是保证党的机体生机活力的重要细胞，因此，首先所要考虑的是树立坚定的为同学们服务的信念，提高各项工作的有效性。充分尊重创新精神，调动自身并发动身边人的积极性，主动性和创造性，坚定不移地将党员的义务履行好，发挥好，完成好。激发自身在党建工作及学习生活中的主体意识及能动意识，体现参与性，激发创造性，加强自己在教育过程中自我反思、自我教育、自我激励，使教育过程中的被动性转为主动性。作为一名学生干部，是联系老师与同学们的枢纽，要发挥好这一作用，将同学们的心声及时反馈到老师那，使老师们及时地了解到学生的想法，方便切实开展工作；同时，也应将老师的要求及期望及时告知同学，利于师生互动，使各项工作进展更为顺利。

同时，还应提高对党的事业的自觉认同，自觉参与，自觉奋斗的自我意识，“大学生党员的主体意识是大学生党员作为能动主体在党组织所具有的主体地位、主体能力、主体价值等的主体性的自觉意识和自主活动意识，是大学生作为党员存在的意义和自主活动意识。”早在党校进行学习之时，我便牢牢记下了这一点。因此，将自己可以发挥主体作用视为神圣的权利，将为同学们服务看成不仅仅是党组织的一种要求，更是自身的一种自觉行动和神圣责任。逐渐学会以党员的要求严格要求自己，正确处理个人利益与集体利益、局部利益与整体利益的关系，做到吃苦在前，享受在后，勇于牺牲，乐于奉献，能积极、主动的发挥自身作用，体现党员先进性价值。

一直以来，都觉得想要获得成就，并非是三两日就可以促成

的，必须一步一步，积少成多，才可以终成大业。为党旗田光彩也一样，并非是要一次出个多么重大的举措，而在于由身边小事做起，首先认定自己的目标是与党一致的；其次，真正的将自己一名党员的位置上，从内心中，想要去为群众服务，想做一名合格的党员。或许一天两天，你并未发现自己真正有多么大的力量，但当行为成习惯，习惯成自然，当一切已经融于你的生活之中时，回头望去，你会发现，你一直是一名合格的党员，起着先锋模范作用。不为党旗抹黑是必须的，但为党旗增光更是我们一直追求的！

我自己清楚的知道，学生入党，组织上是一生一次，而思想上入党则是一生一世的。所以，在努力学习，取得优异成绩的同时，也要不断的加强政治理论学习，提高政治觉悟、明辨政治方向、坚定政治立场遵守政治纪律、提高政治鉴别力和政治敏锐性。培养和确立共产主义的人生观、价值观和世界观。将来为党和国家做出无愧于先辈、无愧于时代、无愧于人民的新贡献。

荀子曰：“积土成山，风雨兴焉，积水成渊，蛟龙生焉，积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”时逢中国共产党成立90周年的大好日子，作为一名中共预备党员的我，更应秉承一贯的信条，由小事做起，点滴做起，积之跬步，以至千里！

九十年前，在嘉兴南湖的一艘小船上，中国共产党诞生了，从此，那面鲜艳夺目的中国共产党党旗，在中华大地上扎根成长，那鲜红的旗面，象征着为了劳苦大众而抛头颅，撒热血的战士们热血，提醒着我们，吃水不忘挖井人；那金色的旗星，象征着星星之火可以燎原，提醒着我们，革命终将成功，中共终会胜利；那镰刀与斧头交相辉映的图案，象征着工人，农民的力量结合，提醒着我们，中共是人民的党，一切为了人民……正是这面旗帜，指引中国革命和建设走过了九十年的风雨历程，九十年的光辉灿烂，从嘉兴南湖的烟雨迷朦到“八一”南昌起义的第一声枪响，从遵义会议的力挽

狂澜，到陕北窑洞的运筹帷幄，从天安门城楼的彩旗飘扬到改革开放的波澜壮阔，正是这支坚强的，全心全意为人民服务的政党，顺应时代潮流，一步步引领中国革命和建设走向胜利和辉煌，九十年的成长壮大，使党从当初的五十名党员发展到现在的三千多万人，其彪炳千秋的不朽功绩已经证明，以“全心全意为人民服务为根本宗旨，以“实现共产主义”为远大奋斗目标及最高理想的中国共产党，始终代表了中国先进生产力的发展要求，代表了中国最广大人民的根本利益，它具有并且始终保持了马克思主义政党的先进性，它是中国人民和中华民族永远的砥柱。革命斗争的烈火，化作了中华人民共和国黎明的朝霞；鲜红的党旗上，飞扬着革命烈士血染的风采，他们是人民群众的骄傲，他们是中华民族永远的丰碑。

当我由一名中国少年先锋队队员，成长为一名中国共青团团员，继而光荣地成为一名中国共产党预备党员，我已由党的孩子成为其中的一份子。更加深刻地懂得，共产党员，作为中国共产党的基体细胞和行为主体，直接传递着党的声音和形象，共产党员不仅仅是一种光荣称号，更意味着一种神圣的责任和崇高的精神力量。一个党员一面旗，不仅是对党员的期望，要求，更是对一名党员合格与否的考验。因此，身为一名预备党员的我，同时，也是一名当代大学生的我，更应在集体中起到先锋模范作用，以身作则，一言一行都要体现共产党的先进性，时时不忘为鲜红的党旗增添光彩，时刻牢记自身的使命。

大学生党员作为高校组织的新鲜血液，是保证党的机体生机活力的重要细胞，因此，首先所要考虑的是树立坚定的为同学们服务的信念，提高各项工作的有效性。充分尊重创新精神，调动自身并发动身边人的积极性，主动性和创造性，坚定不移地将党员的义务履行好，发挥好，完成好。激发自身在党建工作及学习生活中的主体意识及能动意识，体现参与性，激发创造性，加强自己在教育过程中自我反思、自我教育、自我激励，使教育过程中的被动性转为主动性。身为一

名学生干部，是联系老师与同学们的枢纽，要发挥好这一作用，将同学们的心声及时反馈到老师那，使老师们及时地了解到学生的想法，方便切实开展工作；同时，也应将老师的要求及期望及时告知同学，利于师生互动，使各项工作进展更为顺利。

同时，还应提高对党的事业的自觉认同，自觉参与，自觉奋斗的自我意识，“大学生党员的主体意识是大学生党员作为能动主体在党组织所具有的主体地位、主体能力、主体价值等的主体性的自觉意识和自主活动意识，是大学生作为党员存在的意义和自主活动意识。”早在党校进行学习之时，我便牢记下了这一点。因此，将自己可以发挥主体作用视为神圣的权利，将为同学们服务看成不仅仅是党组织的一种要求，更是自身的一种自觉行动和神圣责任。逐渐学会以党员的要求严格要求自己，正确处理个人利益与集体利益、局部利益与整体利益的关系，做到吃苦在前，享受在后，勇于牺牲，乐于奉献，能积极、主动的发挥自身作用，体现党员先进性价值。

一直以来，都觉得想要获得成就，并非是三两日就可以促成的，必须一步一步，积少成多，才可以终成大业。为党旗田光彩也一样，并非是要一次出个多么重大的举措，而在于由身边小事做起，首先认定自己的目标是与党一致的；其次，真正的将自己一名党员的位置上，从内心中，想要去为群众服务，想做一名合格的党员。或许一天两天，你并未发现自己真正有多么大的力量，但当行为成习惯，习惯成自然，当一切已经融于你的生活之中时，回头望去，你会发现，你一直是一名合格的党员，起着先锋模范作用。不为党旗抹黑是必须的，但为党旗增光更是我们一直追求的！

我自己清楚的知道，学生入党，组织上是一生一次，而思想上入党则是一生一世的。所以，在努力学习，取得优异成绩的同时，也要不断的加强政治理论学习，提高政治觉悟、明辨政治方向、坚定政治立尝遵守政治纪律、提高政治鉴别力

和政治敏锐性。培养和确立共产主义的人生观、价值观和世界观。将来为党和国家做出无愧于先辈、无愧于时代、无愧于人民的新贡献。

## 不积跬步无以至千里的感悟篇四

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江河；九层之台，始于垒土。说的都是从小事做起，实事求是，脚踏实地，一步一个脚印。只有苦练七十二变，才能笑迎八十一难！天路无捷径，唯有肯攀登！

放下是为了更好的提起；不舍哪有得。曾经意气风发，风华正茂，如今在人生的十字路口徘徊，未来的路在何方？为了挑战自己的极限，我决定从基层做起，放下一切面子，从头再来！决不放弃！我深知今朝的蹲下，是为了将来更好的跳起。舍弃安乐，追求忧虑，人生只有不断地挑战，才能实现自己的人生价值。

最近在一线工作，深感一线工作的艰辛，看到了生活残酷，体验到了适者生存的真谛；体会到了梦想、理想的重要性，看透了世间的纷纷扰扰；明白了社会是强者的天下，抱怨、悲哀在市场经济情况下根本就没有市场。想起羊皮卷里的一段话：我要用全身的爱来迎接今天，这是一切成功最大的秘诀。这时我算是真正明白这句话的真谛。有梦想的地方，就要希望；有理想的人，才会有未来。脑海中闪现一幕又一幕的功成名就人物的图片，思如泉涌。回想看到《商道》中林尚沃，人生中太多的不幸降临在他的身上，为了梦想，他失去的父亲，自己差点牺牲的生命，被朝廷通缉，但是他并没有自暴自弃，而是相信自己总有一天一定能够实现自己的梦想。上帝总是垂青千锤百炼之人，帮助他们，成全他们，因为他们知道感恩，因为他们执着，因为他们有梦想……现实生活中林尚沃的翻版，牛根生，蒙牛集团董事长。生下来一个月，连父母都没有看清楚，就被卖了，成了与他的血统完全不相干的两个人的儿子。他14岁失去了养母，19岁失去养

父。挨过饿，受过冻，申请过救济。结婚时没有穿过新衣服、新鞋。在伊利公司，他出色的完成了“从一名刷瓶工到副总裁的角色转变”，用了六年的时间；他41岁创办了一家企业（1999年），蒙牛集团。创造了一个奇迹：三年后成为“速度冠军”，五年后成为“牛奶大王”，六年后冲刺全球第一……万丈高楼平地起，路是一步步走出来的，相信自己。

榜样只是用来学习的，不是用来崇拜的。很多的人都说我要成为刘德华，要成为李嘉诚，就是没有说我崇拜自己。做好自己才是最重要的，因为我是自然界最伟大的奇迹，自从上帝创造天地万物以来，我的头脑、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和我完全一样的人，以前没有，现在没有，以后也不会有。虽然四海之内皆兄弟，然而人人各异。我是独一无二的造化。我相信别人可以，我也一定可以。将相本无种，男儿当自强！释放才能更好的接纳。

人自高远，心自广博，脚踏实地，扬起人生的帆，出发了……

人生在勤，贵在坚持；敢于创新，善于总结；尊重别人，依靠集体；理想崇高，自强不息！

## 不积跬步无以至千里的感悟篇五

心理健康教育活动课教学设计

班级：应用心理学1201班学号：121200043姓名：杨甜

### 一、活动设计说明

在学习生活过程中，怎样做事是一门永恒的课题。由于个体的心理发展是一个连续不断的过程，青少年阶段是个体认识、个性、情绪调控能力、意志自制力与坚持性等心理品质迅速发展的时期。此时文化知识和专业技能、良好的职业素养的

形成对今后的工作学习生活都具有深远的影响。作为中职生，他们思维认知心理发展迅速，抽象的逻辑思维形成，思维的独立性有所提高，对事物有自己的见解，敢于提出问题，开始用批评的眼光看待周围的事物。思维活跃，喜欢怀疑、争论和辩论。为了引导学生养成良好的习惯，尤其是学习和做事的习惯，发展健全的人格，促进心理的成长，我设计了本节心理健康教育活动课：以建立学生“不积跬步，无以至千里”踏实做事的思维模式为目的、帮助学生习得踏实做事的正确方式和技巧，促进学生进行良好的学习和生活。

## 二、活动分析

### 1、活动课内容分析

本课程属于心理健康教育课中行为品质范畴。通过正确的行为方式，能够促使学生形成良好职业素养，学会“踏实做事”；本节课的教学内容和现实生活密切相关，是培养学生学习意识的最好素材。

### 2、活动对象分析

们大多数智力正常，身体发育也很正常，但他们常常表现出以下的行为和心理特点：在学习方面，经常表现出一种紧张、恐惧的心理、十分抵触，言行过激、过分地使用防御机制，不能面对现实、自私自利，自我控制能力差、人际关系差，孤傲、冷漠、迟到、早退、随意逃课等等。

在学习本课之前应具备的基本知识和技能：处于中职阶段的学生，他们的辩证思维能力已发展，心理认知发展迅速，抽象的逻辑思维形成，思维的独立性有所提高，对事物有自己的见解，敢于提出问题，开始用批评的眼光看待周围的事物。思维活跃，学习能力已发展完善。

## 三、活动目标



1、了解与理解：认识到学习是积累的过程，要一步一步脚踏实地才能学得扎实，学得好。不能急功近利。

2、尝试与学会：尝试通过发现身边“不积跬步无，以至千里”的事例，学习其行为，从而学会做到踏实做事，养成良好的行为习惯。

3、体验与感悟：感受到在踏实做好了事时，个体体验到的成就与快乐，通过做好事情，感悟务实精神的重要性。

#### 四、活动重、难点

1、活动重点：设置学习情境，将学生代入角色之中，进行切身体会

五、活动形式：游戏、分组讨论、故事分享、歌曲合唱

六、活动准备：多媒体课件

七、活动过程设计：

##### （一）游戏导入：绕口令

邀请四位同学，两人一组，进行分组竞赛游戏。游戏规则：每组成员念多媒体上显示的绕口令文章，正式开始之前可以练习30秒，正式开始后进行计时。

文章内容如下：

其一牛郎恋刘娘，刘娘恋牛郎，牛郎年年念刘娘，刘娘年年恋牛郎，郎念娘来娘恋郎。其二盆和瓶，桌上放个盆，盆里放着瓶，乒乒一声响，不知是瓶碰盆，还是盆碰瓶。

游戏技巧：先慢后快，方能高效快速的完成。

游戏结束后，请参与游戏的学生先谈谈感受。归纳学生们关于活动成功和失败后的感受。教师注意引导学生体验到“踏实做事”不急功近利的务实精神。

活动二：展示“破茧成蝶”的故事：活动材料□ppt展示：

【有一个小朋友，他很喜欢研究生物学，很想知道那些蝴蝶如何从蛹壳里出来，变成蝴蝶便会飞。有一次，他走到草原上面看见一个蛹，便取了回家，然后看着，过了几天以后，这个蛹出了一条裂痕，看见里面的蝴蝶开始挣扎，想抓破蛹壳飞出来。这个过程达数小时之久，蝴蝶在蛹里面很辛苦地拼命挣扎，怎么也没法子走出来。这个小孩看着看着不忍心，就想不如让我帮帮它吧，便随手拿起剪刀在蛹上剪开，使蝴蝶破蛹而出。但蝴蝶出来以后，因为翅膀不够力，变得很臃肿，飞不起来。

在讲述完“花茧成蝶”的故事后，教师引入活动主题“不积跬步，无以至千里”踏实做事。指出踏实做事应体现在：

从心出发，勿急功近利活动三：叠棋子

活动材料：两盒象棋，棋子大小适中

活动过程：请两名同学风别拿一盒象棋，老师说开始后将象棋一个一个叠高，看谁叠得高。

活动结束后同学分享感受，教师总结踏实做事的意义，引导学生体会务实做事的重要性。

活动四：然后再用视频《汪涵：不要轻视行动的力量》来触发踏实做事的道理

然后让同学举一些生活中的例子或其他故事事迹，让学生进一步加深踏实做事才能

获得成功的体会。如果没有可以由老师提示：如何学会骑自行车，在学生会工作的同学的经历。

活动五：歌曲合唱《蜗牛》

望，我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，任风吹干流过的泪和汗，总有一天我有属于我的天。

歌曲合唱结束后点明歌词里的关键句，提次提及踏实做事的重要性。活动六：总结

感谢同学，总结课堂最后交给学生任务要把这节课的所感所学运用到实际生活中去。