

感恩的心得体会(大全8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

感恩的心得体会篇一

“感恩”一词在现代汉语词典里解释为“对别人所给的帮助表示感激”，感恩是人类生活的重要情感行为，这种情感和行为包含着尊敬师长、关爱他人、回报祖国、珍爱生命、追求和谐等伦理价值。一颗颗感恩的心，组合成社会的良心、善心与爱心。加强感恩教育，就是要加强和改进学生思想政治教育，为社会培养出健康和高尚的人。

感恩教育是培养传承中华民族优秀道德传统的基本要求。感恩是中华民族的传统美德，中国历来就有“滴水之恩，当涌泉相报”、“投之以桃，报之以李”的感恩思想，鲁迅先生则要求人民要“感谢命运，感谢人民，感谢思想，感谢一切我要感谢的人”。加强感恩教育就是要培养健康的学生，让他们继承中华民族的优良传统，做品德高尚的人。

感恩教育是培养健康心理的基本要求。感恩之心是一个人幸福的源泉，一个心存感激的人，往往就是最快乐的人。在感恩的氛围中，人们面对很多事情都可以平心静气；在感恩的环境里，人们可以认真、务实地从最细小的事情从容做起；在感恩的空气中，人们自发地真正做到严于律己宽以待人；在感恩的气氛中，我们将不会感到自己的孤独……加强感恩教育就是要培养学生，让他们拥有一颗阳光的心灵、积极乐观的人生态度，感恩社会、感恩父母、感恩老师和同学，从而与人与社会和谐相处。

首先，要循循善诱，引导大学生学会感知他人对自己的帮助。巴尔扎克说：“骄傲的人，很少感恩，因为他永远不会认为自己已得到他应得的一切”。处于成长阶段的大学生，尤其是部分独生子女身上存在的自我中心意识，使他们很容易形成“成皆由我，败皆由人”的思维习惯，总是过高地估计自己的努力，而看不到别人的付出。因此，要有意识地逐步引导大学生用辩证的方法多角度地分析问题，在看到自己努力的同时，也要看到他人对自己的帮助，养成谦虚进取的心态，由此知道感恩、学会感恩。

其次，要培养大学生的权责意识。如卢梭所言“当舒适地享受一旦成为习惯，便使人几乎感觉不到乐趣”。当外来的帮助和关怀成为习惯时，人便容易变得漠然。在日常生活中，师长们更多的只是履行了自己的“责”，而没有意识到自己在师生关系、长幼关系中理应享有的“权”，亦即忽略了孩子的责任和义务。由此，孩子因没有付出的体验，久而久之，老师、父母的付出在孩子眼里就会变得理所当然了。长此以往，又何谈对师长的体谅和感恩呢？因此，要培养孩子正确的权责观。师长在付出努力的同时，要有意识地让大学生看到和感觉到，让他们理解师长的艰辛与付出，进而要求他们也要尽相应的责任和义务，逐步让他们在享受拥有的同时懂得回报，养成感恩的心态和习惯。

加强和改进大学生感恩教育，提高实效性。要使感恩意识成为大学生的一种思维习惯，成为他们的品德中的组成部分，无疑是要经过长时间的引导和熏陶，找到正确的学校途径。

感恩教育心得体会，要充分发挥政治理论课的主渠道、主阵地、主课堂作用。思想政治理论课是大学生的必修课，是帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观的重要途径，体现了社会主义大学的本质要求。在课堂教学中，既要发挥教师的主导作用，又要发挥学生的主体作用，用身边的实例教育学生，要触及学生的灵魂。要防止感恩教育平淡化、平凡化以及过分理论化，收不到实际效果。

其次，要充分发挥教师的言传身教作用。俄国著名教育家乌申斯基说过，“教师的人格，就是教育工作的一切。”思想政治教育尤其如此。教师的模范榜样作用早已为人们所共识，要引导大学生学会感恩，教师本身就必须是一个懂得感恩的人。感恩教育心得体会，感谢学生的配合和帮忙、感谢父母的养育之恩、感谢邻里的互助和照顾……学生从老师日常生活的点滴言行中，最能够学会知恩和感恩。

感谢生活，用包容的心去生活

在一个村子里，一家人围坐在餐桌前，等待着母亲做的美味饭菜，可母亲端上来的却是一盆稻草。全家人都很奇怪，不知道这究竟是怎么一回事。母亲说：“我给你们做了一辈子饭，虽然没有对你们进行感恩教育，但你们从没说句感谢的话，这和吃稻草有什么区别？”

感谢，哪怕是简简单单的一句，也会让人感到欣慰。

繁华的都市，熙熙攘攘的人群，川流不息的车辆，路灯下映衬着每个人孤独的影子，轻轻地招手，关上车门，绝尘而去。在这不断变换的世界中，能够留在心中的除了寂寞还有什么？忙忙碌碌的日子里，伴随着每个人的自我、封闭以及疲惫的身心，一声“谢谢”成了奢侈，父母的惦记、妻子的关怀都成了理所当然。

其实生活充斥的不仅仅是忙碌，它更是一首动听的歌，用感激充当歌词。只要心存感激，每个人都是一朵花。当清晨打开窗户的那一刻，感激上天赐予你明媚的阳光；当黑夜来临的时候，感激繁星点缀着美妙的星空。感激春光融化了冰雪，感激大地哺育了生灵。生命因为怀抱着一颗感恩的心而光彩熠熠。因为感恩，人与人之间的距离越来越近；因为感恩，世界变成了爱的海洋。

2008年奥巴马竞选美国总统，他在自己的演讲稿中这样

说：“今晚，因为艾奥瓦公民的选择，我们距离那样的美国蓝图又近了一步。在此，我特别想感谢选举的组织者和各个投票站的站长、志愿者和我的竞选团队的工作人员。没有你们，就没有今晚的胜利。当我站在这里表达谢意时，我想有必要感谢我的至爱，奥巴马家庭的坚实后盾，竞选旅途的殿后者 米歇尔·奥巴马。我明白你们不是为了我才这样做的。你们这样做，是因为你们坚信一个美国信念，那就是，无论条件多么艰难困苦，都相信这个国家的人是可以改变它的。”

感恩，使那些曾经帮助过你的人感到欣慰。感恩别人的每一次帮助，哪怕只是在上车的时候扶了你一把；感恩自己的父母、老师、朋友。感谢与每一个人的相遇，感谢别人的尊重，感谢那些默默付出的人，感谢每一次机会的到来，感谢上天赐予自己生命，以感恩的心来爱这个世界。

罗斯福家曾经失盗，被偷去了许多东西。一位朋友闻讯后，忙写信安慰罗斯福，劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

感谢朋友，原谅自己的敌人，罗斯福因为感恩而包容，以博大的胸襟去面对人世间的纷争。感谢生活，才会最大化的包容。包容生活给自己带来的不幸，因为相信这是生活对你的考验。对那些曾经伤害过自己的人真诚地说声“真的没关系”，之后擦干脸上的泪水，微笑。面对那些欺骗过你的人，无须大动干戈，因为他们让你在今后的日子里更加智慧。感谢那些曾经抛弃你的人，因为他们教会了你独立地面对生活。那些绊倒你的人让你更加坚强，那些斥责你的人让你改掉了自身的缺点。感激生活的种种赐予，以一颗包容的心行走。

包容的人疼痛，疼痛在于委屈，但疼痛过后，收获的是一颗

金子一般的心，一种豁达的人生境界。

成长过程中需要历练，更需要感恩

成长之路是漫长而又曲折的，甚至在路途上布满荆棘，遭遇深渊。曾闻师辈说过：成长需要历练，只有在磨难中锻炼自己，在险境中考验自己，才能算是真正的长大！

我渴望长大，但是我知道成长的路上不会那么一帆风顺，遇到挫折磨难也是在所难免，成长的路上定少不了一个个艰难险阻，一番番烦恼忧愁。于是，我把困难当作自己历练的机遇，警告自己坚持不懈，提高勇气，努力愉悦身心。我把路上遇到的所有困难都当作是一个恩赐，上天给我的锻炼，我不但不难过，反而会对此感恩。所有的困难都是上天对我的感恩教育，让我学会了很多。

长大，在我心目中，是那么的遥远和飘渺，但我时时刻刻在翘首企盼。因为我知道，长大了，可以像勇于冒险的科学家在高山密林中穿梭；长大了，可以像英勇的猎人面对毒蛇猛兽，感受徘徊在生死边缘的危急处境；长大了，可以成为一名边防战士，去体验“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”的豪情壮志。

甚至，我还想成为一位学者，游览伟大祖国壮丽的山河，品味大自然神奇的魅力。

日子不知疲倦地悄然飞逝，我的身材逐渐魁梧，父母眼中永远长不大的孩子，也该是展翅翱翔的时候了。

对于长大，我的感觉始终如一，是一种火热的渴望，一种真实的体验，一种美好的等待。

常存感恩之心

当你每一天早晨醒来，或者当你每一次吃饭前，或者当你每一次出门，看见天，看见这个世界上草一木的时候，你不要忘记献上一份感谢给我们的天父，常存感恩之心。因为这一切都是他手所做的，包括我们生命的气息。

在美国加州的一个小镇上，有一位老实的送货员，经常送货到一家百货店，不论晴天雨天，只要拨一通电话就立刻送到，直到有一天，送货的人换了一个小女孩，老板就很奇怪的问道：“小妹妹，以前那位送货的老先生怎么没有来呢？”小女孩告诉老板说：“他是我的爷爷，已在一个星期前去世了。”只瞧见那老板又惊讶，又感叹的说：“他真是一个好人啊，我要感谢他，而这句话一直放在我心中很久了，我很后悔一直没有告诉他。”小女孩望着老板的脸又说：“我爷爷要是早知道有人这么称赞他、感谢他！那就太好了。”

从这次事件以后，老板总是不忘对一些人们做表达适度的谢意。给活人一朵玫瑰，胜过给死者一个奢华的花圈，虽然只是短短一句，但却表达自己心中的感谢话语，却犹如一滴香水洒出，足以使香气四溢，弥漫了整个屋子，给房内所有的人都带来了祥和的气氛，勿吝嗇开口，对别人表示感谢与关怀，甚至赞美，可以摒除你与别人之间许多心里上的障碍，给别人带来不少的安慰、欢笑、鼓励，使你立即能与别人关系亲近，建立友谊。就邻居相交而言，也能达到敦亲睦邻，和平共处，守望相助之效，何乐而不为呢！

当你给别人好处、帮助或施舍的时候，不要念念不忘，存心让人回报，让人称赞感谢，反之在别人给你好处、帮助、施舍的时候，你却不可忘记，应当常存感恩图报之心，向他称赞和感谢，我们人对人之间的来往，尚且需要如此的称赞和感谢，我们对神则更当常存感恩之心，不断地称赞、感谢、赞美他，不可一日或忘，诗人大卫说：“我要天天称颂你，也要永永远远赞美你的名，耶和华有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱，耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的。”又说：“我的心呢，你要称颂耶和华，不可忘记他

的一切恩惠。”

要教育孩子从小懂得感恩

我相信每一个家长都是爱自己的孩子的，因为这是父母的本能，为此，父母们可以为了自己的孩子付出一切，甚至自己的生命都给孩子也无所谓。但是，如果父母只会一味的付出而不讲究方法，很可能让孩子养成一种以自我为中心把家长的爱看作理所当然的情况，更不用提什么感恩了。我们对儿童早期健康与发展的教育就是希望孩子能在别人关心他的同时也试着去关心他人，对他们进行感恩教育，就是未来让孩子从小有一份责任心、有一个好的心态，有一颗善良感恩的心，这些对他今后的成长都是很重要的。

先来了解下感恩是什么？感恩是一种心态，是一种生活态度，是一种精神境界，更是一个人的世界观。感恩之心是一切道德的起源。孩子年纪小，可塑性很强，如果加以正确的引导，孩子的感恩的心很容易就培养出来了。

那怎样来让孩子从小懂得感恩呢，今天，我们就一起来寻找一些在家庭教育中的策略，让孩子学会感恩。

策略一：成人以身作则，以自己爱父母的行动去影响孩子

策略二：视孩子为朋友，让孩子学会给予

策略三：不要“有求必应”，更不要“无求先应”。

策略四：赏识孩子。

策略五：将感恩习惯的养成教育渗透于日常生活之中。

孩子要有一颗感恩的心，这颗心不是平白无故就有的，而是在成长的过程中培养的，是和学校和家庭的教育分不开的，

更与良好的尊老爱老的环境有关的。有一句话是这样说的：“播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”感恩之心是沉睡在孩子心灵深处最美的天使，感恩使孩子变得善良，更加聪慧，懂得生活，懂得去爱。找到埋藏在孩子心灵深处的美好情感，才能打开孩子的心扉，让感恩成为孩子的习惯，造就孩子优秀品格。

简要分析大学生感恩教育

古人云：“滴水之恩，当涌泉相报。”它教诲世人，当我们受恩于人时，切勿忘了感恩。然而，这个流传了几千年的中华民族传统美德却日渐为当代大学生所遗忘。一些大学生以自我为中心，漠视宝贵的亲情、友情、师生情，从而表现出一定程度的精神“真空”。这种现象折射出长期以来我国感恩教育的缺失。因此，在建设社会主义精神文明和构建社会主义和谐社会的今天，加强大学生的感恩教育刻不容缓。为此许多专家学者对大学生感恩教育进行了一些研究，本文就近年来学界关于感恩教育的研究进行了梳理，以期促进研究的进一步深入。

感恩作为一种伟大的人文精神，在人类历史上源远流长，在宗教、伦理、文学、教育等领域都可见到感恩思想之光。但对于感恩及感恩教育的专门论述却非常零散，专著稀少。在我国古代，感恩与感恩教育主要以“孝”和“孝道”的表现形式散见于《四书》《五经》、古代诗词、名家家训等中，孝的意义与孝德的培养是主要内容。在当代出现了一些从伦理学方面对感恩进行论述的专著。到目前为止，笔者主要收集了《中学生感恩故事全集》《学会感恩》和《感恩》，主要以伦理故事、哲理小品的形式来诠释感恩；20xx年中国教育出版社出版了《感恩教育与德育管理手册》一书，详细介绍了感恩教育。

在国外，早期感恩研究主要体现在宗教当中，因为感恩是信

教徒宗教活动的主题和宗教生活形式之一。到了近代，亚当·斯密在他的《道德情感论》中涉及到了感恩，这是对感恩的世俗研究的开始。他主要分析了感恩的社会意义和感恩产生的社会心理因素。在现代，感恩成为心理学研究的一个新领域。心理学家从不同的理论基础出发，提出了感恩的认知情绪理论、情感体验理论、道德情感理论等，阐述了对感恩心理的认识，包括感恩的实质、感恩产生所依赖的条件、感恩的作用等。这些内容在刘建岭的硕士学位论文《感戴：心理学研究的一个新领域》中也有所体现。

对大学生感恩教育的专门研究是近几年才开始的。相关研究成果主要体现为期刊论文，硕士论文具有代表性的几篇文章是：华中师范大学何莉的《大学生感恩教育探讨》，西南大学郝大勇的《当代大学生感恩教育研究》，河南大学李秋娟的《论当代大学生感恩教育》，华东师范大学范志英的《感恩教育的实践探索——以上海市德州中学为例》，哈尔滨工程大学吴殿峰的《大学生感恩教育理论与实践探讨》，华东师范大学法政学院陈秀兰的《感恩的缺失与感恩教育的策略》，山东师范大学戚哲民的《当前感恩教育的现状、问题及对策》等；期刊论文具有代表性的几篇文章是：烟台大学任现品博士的《略论儒家文化的感恩意识》，该文将中国传统文化中的感恩理论进行了归纳整理。河南大学的杜建政教授发表了《感戴的道德情感理论》、《感戴研究综述》，引起了国内外专家学者的高度关注。喻文德的《加强大学生感恩教育》（《当代青年研究》20xx年第8期）、胡虹霞的《高校德育应补上感恩教育这一课》（《北京教育》（高教版）20xx年第5期）、丰根凤和刘家桂的《构建和谐社会必须加强大学生感恩教育》（《教育与职业》20xx年第6期）、梁勤儒等的《丛飞事件的反思——从学生工作的角度谈高校的感恩教育》（《青年研究》20xx年第2期）等。这些研究大多数停留在研究者对实践经验总结的基础上，内容主要聚焦于大学生感恩教育实践的宏观操作部分，对感恩教育的理论基础部分探讨不多。同时实践方面的研究也不够全面、系统，侧重于对宏观策略的研究且表述很

笼统，对具体操作的研究较少，对大学生感恩教育的目标不够明朗，对大学生感恩教育内容的探讨不够深入。

在把“感恩教育”作为德育教育的切入点的前提下，济南大学信息学院在全院学生中开展了“寄一张明信片，打一个问候电话，发一个祝福短信，做一件报恩事，表一份感恩情”的主题教育实践活动。通过师生参与以及家校互动等多种途径，借助校园环境建设和校本课程开发等手段，对学校感恩教育新模式进行有益的探索，以求通过多种形式的实践提高学生的感恩意识。通过教育活动切实将知恩、感恩、报恩内化为稳定的行为习惯和人生品格，自觉做到常惜知恩之遇，常怀感恩之心，常为报恩之事。

南京信息工程大学滨江学院也发起“一封家书”活动，让学生家长用最传统的书信方式，提笔给孩子写一封家书，算一笔求学账，诉一段人生经历，寄一份殷切希望。活动在学生中引起了强烈反响，让更多的学生、家长投入到感恩教育的实践活动中来，让学生明白感恩的重要性，明白一个人一定要知恩言谢，对给予自己帮助和关爱的人时时怀有感激之心。同时要让教师也深深地体会感恩的必要性，努力地将社会的爱心转化为丰硕的教育教学成果。南京信息工程大学团委还进行了《在学校集体活动中让学生学会感恩的策略研究》课题研究，该课题以班级生活和集体活动为载体，引导学生在学会感恩的过程中，形成良好的道德品质和行为习惯，以学校、社区、家庭为三大环境背景，开展相应的探讨活动，增强学生的感恩意识，健全学生的人格。

感恩是社会上每个人都应该有的基本道德素质，是做人起码的修养，也是人之常情。作为一个接受过高等教育的大学生更应该懂得什么是感恩。

1. 大学生对父母的养育应怀有感恩之心。我们每个人从呱呱落地的那一天起，就无时无刻不在享受着父母的爱。生育我们的母亲，用甘甜的乳汁一天天将我们养大，养育我们的父

亲用宽厚的肩膀将我们高高地托起，让我们看见外面的世界，父爱如山，母爱似海。在我们的成长过程中，给予我们爱最多的便是父母。因此，我们首先要感恩父母。对父母的养育，我们应心存无尽的感恩与报答之情。如果连父母的养育之恩也漠然置之，又如何能感受到来自他人的关爱、来自社会的体恤、来自祖国的培养和来自自然的赏赐。

2. 大学生对师长的教诲应有感恩之意。当今社会，尊重教师已成为尊重知识、尊重人才、尊重科学的重要表现，反映着全社会的精神文明水平。然而，在大学校园里，课间不擦黑板、上课不遵守课堂纪律已不是个别现象；有些同学见了老师擦肩而过不打招呼，如同陌路人；对老师的辅导答疑，连句“谢谢老师”都不会说的学生并不鲜见；更有甚者还给老师起外号。教师是人类文化的传播者，在人类文化的继承发展中起着桥梁纽带作用。在学生的成长中，无不凝结着教师的辛勤劳动。今天的大学生更应该像毛泽东当年尊重、感激徐特立那样，来尊重、感激自己的老师，要学会尊重老师的人格、尊重老师的劳动及尊重老师的创造。

3. 大学生对社会的救助应存有感恩之情。一位哲人说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一个人言大言不惭地说没有人给我任何东西。每个人只有懂得感恩，才能懂得尊重他人，发现自我价值。感恩是人性善的反映，是文明社会最基本的道德准则。中华民族是一个具有感恩优良传统的国家，大学生更应懂得“饮水思源，知恩图报”、“滴水之恩，涌泉相报”这些经典诗句的真正涵义。每个大学生都应拥有一颗感恩的心，学会感恩，学会做人，努力塑造完美人生，努力把孝心留给父母，把关心留给他人，把爱心献给社会，把忠心留给祖国，把信心留给自己。

以上通过对感恩教育相关理论及实践经验的回顾和梳理，对当前我国高校感恩教育存在的问题进行深入的分析，旨在构建高校感恩教育的较为完整的框架，为现阶段高校感恩教育理论与实践提供有益的参考。

感恩的心得体会篇二

每年11月的第4个星期是感恩节，看到“感恩”两字我首先想到的便是我的母亲，我应该感谢我的母亲，我一生都应该感谢我的'母亲。

且不说那老生常谈的生养之恩，单谈迄今为止的十多年，母亲陪伴我，帮助我渡过的难关与挫折，也都已经数不清，道不尽了。

记得小时候，我得过一次手足口病，我当即被送往医院，检查、打针、输液……一整个流程下来，我早已疲惫不堪，躺在母亲怀里便睡着了。再一次醒来，环顾四周，病房里只有我一个人，我有些害怕，小声抽噎起来。母亲却不知什么时候来了，看到我在哭，便轻声地安慰我：“怎么了？哭什么呀？你的病并不严重，医生说输几天液就好了，别害怕！”

她又从怀里掏出一个东西来：是面包！母亲怕我饿，特意去外面为我买一个面包吃。我狼吞虎咽地吃了起来，突然我意识到母亲似乎还没吃任何东西，我把面包掰成两半，想让妈妈也吃，她却说：“你吃吧，我不饿。”我看到她憔悴的神色，眼眶就红了。

还有一次，是在期末考试，我考的成绩十分不理想，只考了八十几分。爸爸怒不可遏，火冒三丈地呵斥着我。虽然我知道他是望女成凤，但是那么尖锐的话，还是刺伤了我敏感而脆弱的心。

我的心在流血，我的眼泪奔腾而出，痛苦不已。

这时，一双温柔的手抱住了我——是我的母亲！她抹去我的眼泪，抚摸着我的背，轻声地安慰我：“别哭了，哭什么呀，爸爸虽然训斥了你，也只是希望你能记住教训，学会改进呀！孩子，你要理解爸爸的良苦用心！”

她的话如一股清泉，洗去了我的浮躁不安，我的心终于平静清和下来。

所以我们应该感谢我的母亲，她给予我生命，又让我无时无刻不享受着母爱的温暖与关怀。

感恩的心得体会篇三

感恩是一种美好的情感，是人与人之间真挚的交流和互助的基石。在这个充满浮躁和功利的社会，我们很容易忽略和遗忘身边那些平凡而伟大的人和事。然而，当我们主动去感恩并深入思考其中的意义时，我们会发现，感恩之情能够给予我们无限的力量和快乐。

首先，感恩让我们更加平和和乐观。生活中的许多苦难都是难以避免的，但我们有时会陷入无尽的抱怨和悲哀之中。然而，当我们学会感恩时，我们就会逐渐认识到，无论遇到什么样的困难和挫折，我们总是有很多值得感激的事物。无论是朋友的帮助，还是家人的支持，都是让我们坚持下去的力量。正是因为有感恩之心，我们才会变得平和和乐观。

其次，感恩能够增进人际关系。在我们的日常生活中，我们离不开与他人的相处。而一旦我们态度消极、对人不感恩时，我们就会伤害到周围的人，从而导致人际关系的破裂。相反，当我们对他人心怀感恩，我们会对他人更加宽容和理解。我们会更愿意帮助他人，去倾听他们的困扰和愿望。正是因为感恩之心的存在，我们才能够建立真实和亲密的人际关系。

第三，感恩能够使我们更加进取和有动力。社会的发展是由一个个个体的努力共同推动的。当我们感恩于他人的帮助和支持时，我们会更加珍惜身边的资源和机遇。我们会更加努力地学习和工作，为他人创造更多的价值。只有当我们学会感恩，并将感恩转化为行动时，我们才能够真正实现自己的人生价值。

第四，感恩帮助我们更好地面对挫折和困难。生活中，我们每个人都会遇到种种困境和挫折。而只有当我们学会感恩时，我们才能够更好地应对这些困难。在困境中，我们会想起曾经的帮助和支持，从而鼓励自己勇往直前。而且，我们还会从困境中汲取教训，以避免同样的错误再次发生。感恩之心是我们战胜困难、迈向成功的动力和支持。

最后，感恩能够让我们找到生活的意义和价值。在现代快节奏的生活中，很容易迷失在功利的追逐中，丧失了对生活的热爱和追求。然而，当我们学会感恩时，我们就会逐渐发现身边点滴的美好：一场雨后的彩虹，一杯热气腾腾的咖啡，一篇朋友的鼓励信，等等。这些微小的事物都让我们感受到生活的真实和美好。感恩之心让我们重新审视生活，找到生活的意义和价值。

总之，感恩是一种可以给予我们力量和快乐的情感。通过学会感恩，我们可以更加平和和乐观，增进人际关系，增加进取意识，更好地面对挫折，找到生活的意义和价值。因此，让我们走出功利和浮躁的社会，学会感恩，传递感恩，让感恩之心为我们点亮前行的道路。

感恩的心得体会篇四

感恩是一种方式，感恩更是一种境界，我们要时刻保持一颗感恩的心去感受这个社会和国家带给我们的关爱，去感受亲人和朋友对我们的期望和爱护，我们还要把这一份感恩的情怀撒播在大地的每一个角落和每世间每一个人的心灵，让他们明白这个世界是美丽的，让他们体会到生活是美好的。

成功学家安东尼曾经说过：“成功的第一步，就是先存一颗感恩的心，时时对自己的现状心存感激，同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感激之情。”所以作为一名大学生，我非常感谢国家这么长时间以来对我们贫困学生帮助和关爱，也非常感谢学校让我获得了此次的大学生助学金，让我可以

在有保障的物质环境中安心，专心的学习和生活，感谢各位领导和老师对我所付出的关心和爱护。

十几年的寒窗苦读，就是为了有一天能在“大学”这个温暖的大家庭里放飞自己的理想和寻找到自己人生的目标，从20__年入学以来，学校老师用质朴的语言和丰富的文化知识开启了我人生的新篇章，同时在学校领导的关爱、老师的教育和同学的帮助下，在大学里我学会怎么样由一个懵懂的孩子成长为一个成熟稳重、知书达理的合格大学生。而在这一段成长的历程中，大学生贫困助学金出现给我带来了太大的帮助，它不但让我免除有时候因为经济上的不继所带来的困扰，同时也在很大程度上说，它减轻了父母亲对我生活上的负担。对于一些富有的人来说，也许这点钱还不够他们吃一顿饭的钱，但是对于一个贫穷人家的孩子来说这些钱却可以解决我们好长一段时间的吃饭问题，为我们能够安心的学习真正的是起到一个雪中送炭的作用。

在今后的日子我会合理的运用这些钱，把国家对我的关爱化为自己学习的动力，在为自己的学习生活环境打造良好的物质环境的同时，我会更为努力的学习，认真学好自己的专业知识，提高自身素质，增强自身文化修养和专业知识水平，珍惜大学时光里的每一分、每一秒、绝不虚度时日，争取做一名社会主义现代化的合格人才，为将来祖国的更加繁荣和昌盛贡献自己的一份力量，也为母校争一份荣誉，更为自己辛勤劳作、含辛茹苦供自己上学的父母争一份光。

在我的成长道路上，有太多帮助我的人。我需要感谢他们，我要励志，用自己的努力来换取成功，感谢帮助我的人，感谢祖国！做一个诚信的人！祖国给予了我继续学习的机会，我该好好珍惜这次机会，努力向前！

正如，杨善洲爷爷，自从1988年退休起，放弃了去省城居住的机会，22年如一日，上山植树造林，造福人民。还记得，当一个记者采访他，问他需要什么的时候。他始终只说了一

句话：“我什么都不要”。就是杨善洲爷爷的这句话深深地感动了我，对待国家，他忠贞无二，一生坚守共产誓言，对待人民如父母，俯首甘为孺子牛，满腔热忱为人民。我要向杨善洲爷爷学习，励志成才，懂得感恩，做一个诚信的人！

在此我保证在今后的日子里，我会加倍努力，用自己全部的精力去争取获得更为优异的成绩，以优秀的自己，去回报祖国、学校领导及老师这么长时间以来对我的关心和爱护，同时也以一份合格的毕业证去报答父母亲这十几年以来的养育之恩。

心得体会感恩篇2

感恩的心得体会篇五

感恩是一种美好的情感，是对别人给予的帮助和恩情的一种回报和肯定。感恩之心可以使我们更加积极向上，更加充满希望和力量。在生活中，我们时常会收到别人的善意帮助，体验到无私的爱与关怀，这让我们更加深刻地认识到感恩的重要性。在不同的时刻和场合，我亲身体会到了感恩的力量，从中汲取了许多宝贵的心得体会。

首先，感恩让我更加懂得要珍惜眼前的一切，因为一切都来之不易。记得有一次，我在路上遇到了一个老人，他走得很慢，似乎有些伤痛。我心生怜悯，主动上前搀扶他，帮助他渡过马路。老人拉着我的手，望着我微笑着说了声“谢谢”，我突然意识到自己的渺小和脆弱。我想起了自己的父母，他们曾经无微不至地照顾我、关爱我，默默地给了我无尽的支持和鼓励。从那时起，我开始更加珍惜家人对我的付出，感激他们不离不弃的爱。

其次，感恩让我明白每一个人都值得我们的感谢，无论是亲

人、朋友还是陌生人。在大学的第一年，我遇到了许多新的朋友，他们给了我很多帮助。有一次，我在外面上课迷路了，正当我焦急万分时，一个陌生的大学生主动上前问我需要帮助吗。他不仅告诉我正确的去处，还亲自带着我走了很长一段路。在得到他的热心帮助后，我深深地感到自己的幸运。从那时起，我明白了感恩的力量，我发誓要将这份爱传递下去，让更多的人感受到关爱和温暖。

第三，感恩让我懂得要感激生活带给我们的一切。生活中的每一次挫折和困难都是一次宝贵的经历和成长机会。曾经有一段时间，我压力很大，身心俱疲。但是，在朋友和家人的鼓励和帮助下，我渐渐走出了困境，重新找回了自己的快乐。从那时起，我学会了感激生活中的每一个瞬间，无论是快乐还是痛苦，都是成长的宝贵财富。

第四，感恩让我变得更加乐观积极。当我们将目光投向感恩时，我们会发现世界上还有许多美好和值得我们珍惜的事物。记得有一次，我和朋友去做志愿者，在一个贫困山区的小学里教学。看到孩子们对知识的渴望和对未来的向往，我深深地被感动了。他们在那样的环境下，依然对生活充满希望和热爱，这让我明白了感恩乃至于积极面对生活的重要性。从那以后，我开始更加乐观积极地对待每一天，努力抓住机会，追求自己的梦想。

最后，感恩让我学会了给予，因为感恩是一种回报。在成长的过程中，我深知自己的成就和进步离不开他人的支持和鼓励。感恩之后，我决心要回报社会，帮助更多的人。我报名做了一个公益志愿者，每天抽出时间去帮助老人和孤儿，让他们感受到社会的温暖和爱。每当看到他们开心的笑容，我也会不由自主地笑了起来，我明白自己所做的一切都是值得的。

总而言之，感恩是一种美好的情感，它能够让我们更加懂得珍惜、感激、乐观和付出。无论是对待亲人、朋友还是陌生

人，感恩都是一种美德，它可以让我们变得更加幸福、坚强和勇敢。让我们心存感恩，将这份爱传递下去，让世界充满更多的温暖和爱。

感恩的心得体会篇六

段1：引入感恩的重要性

感恩是一种美德，是人们应该具备的基本素养。感恩是一种心态，是对生活、他人和自己的一种肯定与感激。然而，在现代社会中，人们常常忽视感恩的力量，给自己和他人带来了许多负面影响。因此，学会感恩对我们每个人来说都至关重要。

段2：感恩的好处

感恩带来的好处是多方面的。首先，感恩让我们对生活有一种全新的认识和体验。当我们学会感恩时，会发现生活中的小确幸和快乐，甚至是那些平淡和看似不起眼的事物。其次，感恩让我们更加乐观和积极。当我们感恩生活所带来的一切时，自然会对未来充满希望和动力。最重要的是，感恩让我们更加关注他人的需要和感受。我们会更加体谅和理解他人，与人为善，建立起更加美好的人际关系。

段3：如何培养感恩之心

培养感恩之心需要我们付出努力。首先，我们要从小事做起，时刻保持一颗感恩的心。不论是家人的关怀、朋友的支持，还是生活中的琐碎细节，都应该用心感激并表达出来。其次，我们要学会感恩自己的努力和成就。尽管我们可能还有不足，但要对自己的付出和成长有一种自豪与感激的态度。最后，我们要主动帮助他人，回馈社会。通过参与公益活动、捐助善款等方式，我们能够真正体会到给予的快乐，培养感恩之心。

段4：感恩给予的人生智慧

感恩不仅仅是一种心态和行为，它也给予我们人生的智慧。感恩教会我们尊重他人，学会与人合作，建立互助共赢的关系。感恩还让我们珍惜当下，发现生活的美好，不再烦恼于过去的遗憾或未来的担忧。感恩更让我们更加宽容和开放，接纳他人的不足和错误，以宽容的心态面对他人和生活的不完美。

段5：结尾总结：持有感恩之心，让生活更美好

在充满感恩的心态下，我们会更加关注他人，对他人的关心和付出有更深入的理解和感激。我们也会对生活充满希望和热情，积极追求自己的梦想与目标。通过持有感恩之心，我们不仅可以让自己变得更加幸福满足，也能够影响他人，让整个社会变得更加和谐美好。因此，让我们时刻感恩，持有感恩之心，让生活更加美好。

感恩的心得体会篇七

当前经济形势不是很景气，“冬天”的到来，我们要有危机意识，不要依赖别人，要相信自己。我们更要相互包容，更加热爱仁达文化，把企业当自己的家来经营。

要做好一个部门经理，定位很重要，接下来的就是心态、学习力。这里简单分享下自己的一些看法和感想。

1、经理应该做哪些事,什么最重要?团队建设、领导力、培养部属，都是一个经理需要去做的事情。作为经理，不在于我们有多少血，而在于我们有多少造血的功能。作为经理，你的价值，不是在于你签了多少单，而是能培养出多少超越我们的人。

2、如何正确对待工作中的责任心?这就是能否把部门带好，

是在于敢不敢负责。部门带不好，就是自身的责任，业绩做不好，也是我们的责任。我们要相信，通过学习，通过交流，一定可以找到方法的。也有人看了很多激励的书籍之后会有180度的转弯，说，“陈总，这都是我的责任，我一定会去做好，我一定会努力去做好。”这又是另外一个极端的问题，在这点上，我们很多员工犯过错误，很着急。当我们走到这种极端的时候，我相信，你的态度很好，但是并不代表你一定就能做好。团队成长缓慢，不去沟通，不去找原因，是不能解决问题的。态度上要积极乐观，但是要对事务有客观的了解。

如：一个新部门的成长要6个月，但你要1个月，怎么可能。
如：我们有一家公司，第一个月势头很吓人，能迅速找回信心是很好的，但不要忘了后面的东西，如果团队不稳定、专业知识不了解，对客户的积累不够，很可能受到一点挫折就会退缩，马上跌入低谷如果我们想到了，让销售人员去冲，你是正确的，如果你没有想过这个问题，你让他们这样去冲就错误了。

3、成为合格经理应具备的关键能力执行能力—执行的前提是认可。

只有认可别人，才可能去听别人的。如果他不认可你的话他是不会听你的，执行是一种认可，让他认可你。怎么认可？身教言传。我们的每一个言谈举止是不是走在别人前面。我们可以说我们迷惑、迷茫，不要常常说你很郁闷。你要树立你的威信。现在缺的不是方法，而是执行。不是教他方法，而是想办法，第一个不是想发号施令而是他怎么才会认可你，怎么才会听你的。

4、怎么看待工作

每天的工作，就是去创造希望，把销售代表送出去，他们才能带回来签单的希望，帮他们见客户，帮他们找到方法。出

去2个人，就只有2个希望，出去10个人，就有10个希望。把同事送出去，工作就是创造希望，创造热情。

5、我们平时应该做哪些具体工作？

我感觉这事情简单也复杂，八个字：规划、把握、沟通、激励。规划是规划目标，团队的和个人的；把握呢？就是根据目标把握团队的一些情况，[莲山课件]发现问题再解决问题，针对问题采取一些激励的措施。

6、如何安排一天的工作--日常工作中的要点？

做管理没有无所谓的事情。要么就不做，做了就要去做得有价值。做管理，就要做一种连带效应。经理一定要有责任。每天，和大家去沟通，因为这样可以理解大家的意思，了解业务代表，便于运作。部门里有老员工，中等的员工，新员工。要去引导他们做一些该做的事情。

7、创业者和一个职业者的关系是什么？

想创业了？无论创业还是职业者他们都是在做事，他们所体会到的快乐是一样的。都是一个职业中做者，我们都有一份事业□a□b两个人都在一个公司工作□a□用做工作的态度去工作；b用做事业的态度去工作，若干年后□a还是在做事，而b可能已经拥有了自己的事业。一个人应该用做事的态度还是做事业的态度去工作呢？我一直以来都是用做事业的态度去工作，所以我体会的是做事业的快乐。

8、工作的原动力是什么呢？职业生涯规划怎么做？

我的职业规划，在不同的时期会有不同规划，在什么段位就要做什么段位的规划。也就是说第一要确定愿景；第二面对我们的现实；第三立刻行动。

工作中有许许多多的这样那样的想法，这里我们需要的是坚持二字。认定了一个目标那就去做吧。走下去就是。

每日感恩心得篇4

感恩的心得体会篇八

感恩是一种美德，一种能够让人与人之间更加和谐、友善的情感。对于感恩这个话题，我深有体会。以下，我将从理解感恩的含义、感恩之于个人、感恩之于他人、感恩之于社会以及我如何在日常生活中实践感恩这五个方面，谈谈我的心得体会。

首先，理解感恩的含义是非常重要的。感恩是指对于生活中所受到的恩惠与帮助心存感激之情。感恩的对象可以是个人、团队、社会或其他。感恩是一种美德，体现了一个人的素养和人格魅力。通过感恩，我们能够更加珍惜和善待别人，同时也能够更好地认识自己的幸福和价值。

其次，感恩对于个人来说有着重要的意义。感恩能够让我们更加满足和快乐。当我们心存感激之情，对自己的所拥有的一切抱以感谢的态度时，我们会感到自身的价值和成就。感恩能够让我们摆脱消极情绪，更加进取，用积极的心态去面对生活的各种困难和挑战。感恩能够让我们更加关注内心的平静和宁静，让我们在人生的道路上走得更加坦然和从容。

然后，感恩对于他人来说也有着重要的意义。感恩能够让我们对他人的助力心怀感激之情。在我们人生的道路上，往往不是孤独前行的，而是有许多人来给予我们帮助和支持。他们可能是我们的家人、朋友、老师或者陌生人。当我们抱持感激之心对待他人时，我们就能够让对方感受到我们的真诚和善意，我们也能够建立起更加亲密和友好的关系。感恩能

够唤起我们的善良之心，让我们愿意主动去帮助别人。正是因为有感恩之心，人与人之间才能够形成良好的互动和合作，社会才能够更加和谐和稳定。

再者，感恩对于社会来说也是非常重要的。一个充满感恩的社会，能够凝聚人心，推动社会的发展和进步。当一个社会的人们都能够理解感恩、实践感恩时，社会将充满爱和正能量。人们会更加关心他人，乐于助人，积极参与公益事业，为社会繁荣与进步贡献自己的力量。而一个充满感恩的社会，也会培养出一代又一代优秀的人才，推动社会发展的可持续性、稳定性及和谐性。

最后，作为一个普通人，我也在日常生活中努力实践感恩。我学会了对自己拥有的一切感到满足和珍惜，用积极的态度面对困难和挑战。我学会了对身边的人抱以感谢之心，对他们的帮助心存感激，并愿意主动为他们提供帮助。我也积极参与公益活动，为社会尽一份自己的力量。因为我深信，只有当我们每个人都心怀感恩，人与人之间才能够形成互助的纽带，让世界变得更加美好。

总之，感恩是一种美德，一种让我们与他人、与社会更加和谐、友善的情感。感恩意味着心怀感激之情，对自己与他人的恩惠心存感谢之意。通过感恩，我们能够增强自身的价值感和幸福感，改善人际关系，推动社会的发展和进步。让我们时刻保持感恩之心，用感恩去丰富、美化我们的生活，共同创造一个更加美好的世界。