

# 强大自己的感悟(优秀5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 强大自己的感悟篇一

细细品读本书，感受作者温柔的力量。作者李莎就心灵成长的话题，从“接纳、坚定、宽容、前行”等很多侧面，用散文叙述的笔法，把个人的思想和感悟进行细致的阐述。针对人生的困境，作者强调增强内心的力量，总的来说，是以改变自己、坚定选择、宽容向善等方法催生读者内心的净化和成长。

严冬之中，蜗牛、熊和蛇要冬眠，在难熬的岁月里，人要蛰伏。本书叙述的就是在一种凛冬肃杀的背景下，人应如何应对。

作者提出一种处事方法供读者思考选择，那就是如果暂时无法改变，不如先接受世界的严酷、生活的艰难困苦，周遭关系的不完美，接纳不是无条件的，也不是长久不变的，不变中求变，作者推崇用内心不疾不徐、自有主张的坚定力量适应、改变，达到质变。生活不顺往往带来的是自我怀疑，因此，作者提出悦纳自己，认为与其自怨自艾、怨天尤人不如向着自己的道路前进，所谓念念不忘、必有回响。

再说说“坚定”，作者在“心有节拍，不被外界带乱步伐”、“得失面前有定力，才能活得有底气”等章节中，从信仰、直觉、自律、放下纠结、面对诱惑等诸多侧面阐释了她心中的“坚定”。现在社会中的确有一种现象，就是年轻人急于知道怎样是最优选择，人是社会的产物，正是因为社会存在发展失衡的现象，所以人们希望趋利避害，浮躁之心日盛，这

也是人之常情，但作为平凡的大多数，虽然许多人没有花费最小的力气获得最大的收益，但为了自己和家人努力生活，努力成长，也是一种踏实和坚定。就像那句很火的话，世界上只有一种英雄主义，就是认清生活后依然热爱生活。

## 强大自己的感悟篇二

利用寒假的时间读了《做内心强大的自己》这本书，前言部分就让我有所触动，一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。真正的强者在于内心的强大、对生活的热爱。内心强大是敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神，意志坚定，不受外界影响的人。内心强大的人，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

读了这本书顿时让我明白，人这一辈子，要受到多少次来自外界的质疑，又有多少次不为其所动。一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，这只能说明内心不够强大。只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，内心才是真正强大无比了。生活中，我们常常会被环境所支配，也会被他人的评价所影响。我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的迷茫。我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给。

一个内心强大的人不会陷入这种无助感而无法自拔，内心强大的人即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。因为，他的世界不再只是世俗世界，他还有自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里，他享受着别人无法享受也无法理解的幸福与快乐。

内心强大的人是有着自己坚定信念的人，他能够追随自己的内心，主动澄清自己内心的真实想法，不会用外在的、世俗

的标准去衡量它们，更不会给它们标记上“对”或者“错”，让自己的内心处于矛盾犹豫之中。在自己的道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。应该做的，只是让它们变得明朗化，不要让内心积聚太多的冲突。

内心强大的人是心境平和的人，心境平和意味着内心没有丝毫的内耗，一切都为取得巨大成就做好了准备。每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。相反，如果这种心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的内耗，足以让人一生一事无成。例如，遇事总是怨天忧人，对未来过度地焦虑，不是去追求成功，而总是设想失败；或者因为恐惧失败而去躲避那些与成败有关的情境与任务，整天埋头做一些无关紧要的琐事；或者常常过度自责，做决定时总是犹豫不决，对自己没有足够的自信。诸如此类，这种内耗没有任何意义，只会带来更多的困顿和失意。

世界上有这么一种人——他总是有自己的理想，并且总是努力去做，最重要的是，老天爷最终都会帮他取得成功。这种人就是内心强大的人。

这本书更让我明白，作为一名教师更需要坚定的意志和精神力量，不受外界环境的干扰。思维混乱、焦虑烦躁的老师会使一屋子的学生都乱了套，而平和、稳重、从不发脾气的老师会让同样的学生老老实实、好好学习。老师必须克服学生对老师天生的抵触情绪，让学生喜欢自己，调节同学间的纠纷，让毛毛糙糙的小脑袋瓜平静下来，让那些总是三心二意的小脑袋瓜专心学习，让他们背诵很多难懂的知识。只有完美人格才能做到这一切，老师的教育过程实际就是个性的释放在过程。年轻人很容易受别人的影响，很容易感受别人的内心想法，他们知道老师是不是在意他们，是不是想帮助他们。自私、没有同情心的老师，学生也能感受到。没有同情心、没有爱、不愿意帮助人的人是绝对不适合当老师的。

我要做一个内心强大的人，从现在开始改变，从简单的小事做起，一点一点的养成好习惯。坚信我的未来不是梦，奋斗、勤奋、执着是我成功路上唯一不变的行囊。时间用忙碌拒绝蹉跎，用拼搏获取成功；岁月用繁茂拒绝洪荒，让耕耘承纳收获。在每个旭日东升的华美清晨，我清楚的知道前方那个值得等待与期待天籁的微笑，它在召唤现在的我，一个虽然很幸福知足却又要继续前行的自己。

## 强大自己的感悟篇三

我从前可胆小了，是一个胆小鬼呢，有许多事儿对我产生了不好的影响。你们知道为什么我不是以前的那个我吗？让我来讲一讲我和这本书的吧。我自从看完这本书，就好像换了一个人似的，二三年级时我总会被欺负，没有胆量反抗，那时候的我是多么的薄弱，但是这本书里提到了不用害怕，如果有人欺负自己就应该合理的解决，只要自己是对的那就可以了，并不需要听别人是怎么说的，得做一个内心强大的我，这句话我牢记在心，如今的我已经做到了，但我相信我一定会更加努力。不是做到最好而是更好。

我最喜欢的一篇是《做最好的自己》。主要讲故事里的苏珊生命虽然短暂但她活出了精彩。在弥留之际依然努力做最好的自己，给了父母以极大的安慰和鼓励。我觉得故事的女主角内心太强大了，在得了病之后。依然还那么开心，活泼乱跳，将要离开人生的人还努力做好一件事儿，太了不起了。告诉我们，有什么理由不做好每一件事儿，不珍惜每一分钟呢？所以我们虽然不像文中的主角那样要离世了，但也要做好每件事，珍惜每一分钟。

其中我还喜欢一篇名叫可敬的杂耍艺人，主要讲的是金无足赤，人无完人，每个人都有自己的缺点和长处，但为什么有的人可以成功，有的人却一直在失败的海洋中沉浮呢，因为成功的人都懂得改正自己的缺点。发扬自己的长处，告诉我们应该要像这篇文章中的主角一样，改变自己的缺点，发扬

自己的长处，只有这样，在人生的道路上。才能有所成就。最后。我一定会做一个内心强大的我，像这篇文章里的主角儿学习。

## 强大自己的感悟篇四

淡定是内心的一种安详，它如叶生树梢般安然。面对世事既能宠辱不惊，又能不卑不亢；既能不为一切所累，又能不为蜚语所左右时，这就是淡定安详的全部蕴涵。只有拥有淡定安详的心态，才能在粗茶淡饭中享受天伦之乐；只有具有淡定的心态，才能在喧嚣浮躁的世间保持一份“众人皆醉我独醒”的非凡境界。

被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师的卡耐基用自己的文笔向人类完美诠释了淡定一词，在《淡定：做内心强大的自己》一书中，他向人们诉说着淡定的强大，这本书犹如一位超然物外的老者，耐心的向我讲解了做人的道理。它的洒脱，它的淡定，它的安然，会是我心中永远的向往与追求。

淡泊心智，不为虚妄的名利去玩命。仍记得当年骇人听闻的“毒奶粉”“毒馒头”事件，那些商家为了虚妄的名利，失去心智，不惜损害他人健康甚至危害他人性命，最终把自己送入监牢度过余生。他们被利益蒙蔽双眼，打破自己的道德底线，沦为社会罪人。也许他们会在狱中冷静下来，反省自己，找回自己的心智，并看透一切的名与利，明白自己玩命追求的竟是一些不值得的东西，修养心性，以平和的心态融入社会。在这个庞大的社会中，不乏有趾高气昂蔑视一切的高傲之人，也有很多缺乏自信放低身价的自卑之人，然而她们并没有理性的认识自己，以一种错误的心态进入社会，所以他们的社会之行必将更加艰难，而且会更加容易走向歧途，失去自我。做人应当不卑不亢，既不自卑也不自负，应当培养一种成熟稳重的心态，应当理性的认识自己，这样才能更好地融入社会。

## 强大自己的感悟篇五

我从前可胆小了，是一个胆小鬼呢，有许多事儿对我产生了不好的影响。你们知道为什么我不是以前的那个我吗？让我来讲一讲我和这本书的故事吧。我自从看完这本书，就好像换了一个人似的，二三年级时我总会被欺负，没有胆量反抗，那时候的我是多么的薄弱，但是这本书里提到了不用害怕，如果有人欺负自己就应该合理的解决，只要自己是对的那就可以了，并不需要听别人是怎么说的，得做一个内心强大的我，这句话我牢记在心，如今的我已经做到了，但我相信我一定会更加努力。不是做到最好而是更好。

我最喜欢的一篇是《做最好的自己》。主要讲故事里的苏珊生命虽然短暂但她活出了精彩。在弥留之际依然努力做最好的自己，给了父母以极大的安慰和鼓励。我觉得故事的女主角内心太强大了，在得了病之后。依然还那么开心，活泼乱跳，将要离开人生的人还努力做好一件事儿，太了不起了。文章告诉我们，有什么理由不做好每一件事儿，不珍惜每一分钟呢？所以我们虽然不像文中的主角那样要离世了，但也要做好每件事，珍惜每一分钟。

其中我还喜欢一篇名叫可敬的杂耍艺人，主要讲的是金无足赤，人无完人，每个人都有自己的缺点和长处，但为什么有的人可以成功，有的人却一直在失败的海洋中沉浮呢，因为成功的人都懂得改正自己的缺点。发扬自己的长处，告诉我们应该要像这篇文章中的主角一样，改变自己的缺点，发扬自己的长处，只有这样，在人生的道路上。才能有所成就。最后。我一定会做一个内心强大的我，像这篇文章里的主角儿学习。（陈欣怡）