# 2024年我的小烦恼 我的烦恼心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-12

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。我的小烦恼篇一烦恼是每个人...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**我的小烦恼篇一**

烦恼是每个人生活中不可避免的一部分。无论是工作学习上的种种压力，还是人际关系上的矛盾冲突，都有可能成为我们心中的烦恼。然而，烦恼并非无解，通过面对和解决烦恼，我们可以获得成长和坚韧的力量。在下面的文章中，我将分享我对烦恼的理解和体会，并总结出了一些应对烦恼的心得。

首先，要正确对待烦恼。 烦恼是我们人生中的一种情感体验，它并不可怕。在人类的漫长进化过程中，烦恼一直伴随着人们的生活。烦恼的存在，是因为我们有意识、有情感和有欲望的生命体。烦恼是生命中的一种自然反应，它不是一种罪恶，更不是我们应当躲避和逃避的事物。因此，我们要学会正确对待和接纳烦恼的存在。我们要明白，烦恼不是生活的终点，而是我们成长的机会。

其次，要找到烦恼的根源。要解决烦恼，我们首先要找到烦恼的根源。有时候，我们只是看到表面的困扰，并没有发现真正的问题所在。我们常常为一些看似无关紧要的事情而烦恼。其实，这些烦恼往往是某种内心深处的不满或不安在作祟。因此，我们需要耐心地思考和探索自己真正烦恼的原因，以便针对性地解决问题。只有找到烦恼的根源，我们才能更好地知道如何应对和解决烦恼。

第三，要学会寻找解决办法。当我们找到烦恼的根源后，就要开始积极寻找解决办法。在寻找解决办法的过程中，我们要广泛地倾听和思考，并从不同的角度和视角来看待烦恼。有时候，解决烦恼并不需要一蹴而就，而是需要我们一步一步地努力。有时，我们需要调整期望值和重新设定目标，以适应现实。有时，我们需要主动去沟通和解决与他人的矛盾，以建立良好的人际关系。无论如何，我们都要积极主动地去解决烦恼，而不是消极地被烦恼左右。

第四，要学会放下和释放。在解决了一些烦恼之后，我们有时还会发现一些烦恼无法彻底解决。这时候，我们要学会放下和释放烦恼。人生中有很多事情是我们无法改变和控制的，烦恼因此而产生。有时候，我们要学会让事情发展自然，不要强求和逼迫。有时候，我们要学会改变自己的态度和心态，去适应和接受一些不可改变的事实。有时，我们要学会转移注意力，去寻找和培养一些感兴趣的事物和活动，以缓解烦恼。无论如何，我们都要学会放下和释放烦恼，让自己的内心重获自由和平静。

最后，要坚信困境会过去。当我们陷入困境和烦恼的时候，我们要坚信困境会过去。困难和痛苦只是人生中的一段时光，而不是永恒的存在。人生本就是一个起起落落的过程。当我们陷入低谷的时候，不要灰心丧气，要坚定信念和勇敢面对。充满信心和希望，我们才能更快地走出困境，迎接蓝天的到来。

总之，烦恼虽然让我们感到痛苦和困扰，然而正是通过面对和解决烦恼，我们才能得到成长和进步。正确对待烦恼，找到烦恼的根源，寻找解决办法，放下和释放烦恼，坚信困境会过去，这些都是我对烦恼的理解和感悟。希望在未来的生活中，我能够更加勇敢地面对和解决烦恼，并用积极的态度去迎接生活的挑战。

**我的小烦恼篇二**

大抵自古为文者皆才华横溢之辈。不然，何以大笔一挥便洋洋洒洒数万言。

月朗星稀，乌鹊南飞。我枯坐书房，与面前空空如也的稿纸相顾无言。唉!我已经记不得自己叹了多少气了。只觉得眼前的格子纸就像是一间间牢房，关住了我的全部思维。听得门外传来一声幽幽的叹息：“又‘难产’了。”

我瞪着眼和作文本较劲，脑海中闪过一句诗：“吟安一个字，捻断数根须”，情不自禁地摸了摸自己光滑的下巴，捻着并不存在的胡须苦思冥想，经过一番抗争，格子纸再也收押不住我的思绪，我开始漫无边际地胡思乱想。待到醒过神来，桌边的闹钟和发沉的眼皮无时无刻不在提醒我——夜已深了。我咬了咬牙，痛定思痛，双眼紧紧盯着这空白的稿纸，似乎要从这格子缝里看出篇绝妙佳文来。

夜，愈发深邃。窗外仍有一二声鸟鸣，似在嘲笑着我。我咬着笔头，在脑中一大堆陈谷子烂麻糠里挑挑拣拣，想着能不能找出一二件可写之事。然而，一无所获。于是我翻看着书，绞尽脑汁地找灵感，仍一无所获。不禁感慨万千，真可谓“撰文难，难于上青天”!

我更加清楚地认识到自己素材的匮乏，也对史铁生在《我与地坛》中“抢购素材”一语感到由衷认同。名家们属文行如流水，自己写作却痛苦万分，一方面心中升腾起对大师们“黄河之水”般的敬仰，一方面对自己的能力产生了深深的怀疑。

终于，我放弃了自己的坚守，把老师写真事的谆谆教诲抛之脑后，一步步地走向了“编作文”的不归路。心中念叨着“艺术来源于生活，高于生活”，企图以此安慰自己。略一思索后，我在作文纸上爬格子的速度与先前不可同日而语。最后，把一件事添油加醋，“精心炮制”了一番，以此交差。

隔天，作文下发。开头的“优”和结尾处的“注意积累素材”，让我心中五味杂陈。不知道是该为得“优”而高兴，还是为伎俩被识破而羞惭。

梁启超先生有言：“责任是要解除了才没有，并不是卸了就没有。”在我看来，烦恼亦是如此。只有从根源上解决了才没有，若是逃避，倒是自投苦海，不能解脱。

**我的小烦恼篇三**

生活中，我们每个人都会遇到各种各样的烦恼。无论是工作上的压力、学业的困扰，还是人际关系的纠纷，烦恼无处不在。然而，近年来我逐渐认识到，烦恼并非一定是坏事，相反，它可以激励我迈向更好的未来。

第二段：烦恼是成长的过程中的必然挑战

在过去的几年里，我曾多次面临学业上的烦恼。无论是高中时期的考试压力，还是大学时期的学科选择，每当我陷入烦恼时，我都觉得自己仿佛面临了一道门槛。然而，正是这些烦恼让我不断反思自己的能力和兴趣，通过努力和坚持，我逐渐找到了自己的发展方向，并迈向了更好的未来。

第三段：从烦恼中寻找解决办法

烦恼往往是因为我们所面临的问题与我们所期望的结果之间的差距。然而，只有勇于面对问题，才能从中寻找到解决办法。例如，当我曾面临与同学之间的矛盾时，我选择了直面问题，积极沟通，以化解矛盾。通过这一经历，我意识到，直面问题并积极寻求解决办法，是解决烦恼的重要方法。

第四段：换个角度看待烦恼

有时，改变我们对待烦恼的态度，也能帮助我们从烦恼中解脱出来。与其抱怨和消极对待烦恼，不如从中寻找积极的一面。例如，当我感到工作压力大时，我会告诉自己这是一种成长的机会，通过承受压力，我能够锻炼自己的能力和意志。换个角度看待烦恼，我们就能够更加乐观地面对生活中的各种困难。

第五段：烦恼是迈向成功的踏脚石

烦恼并非是生活中的绊脚石，而是迈向成功的踏脚石。通过面对和解决烦恼，我们不仅能够突破自己的心理障碍，还能够提升自己的能力和智慧。正是因为烦恼的存在，我们才能够不断进步，实现自己的理想和目标。因此，在未来的日子里，我将不再把烦恼看作是负担，而是一种激励，一种前进的动力。

总结：通过对我的烦恼的思考和体验，我认识到烦恼是生活中的一部分，但并非不可逾越的障碍。勇于面对烦恼，并从中寻找解决办法，我们就能够克服困难，实现自己的目标。不再逃避烦恼，我们将迎来更加充实和美好的生活。

**我的小烦恼篇四**

烦恼烦恼，真的是太烦了。

就说作业吧。在学校里，学校让订购的卷子多的数不胜数，如：《名校直通车》《期末冲刺100分》《20xx年小学升学必备》……再加上数学老师和语文老师让我们买的《校考必备考前冲刺46天》《同步奥数》等等。而家庭作业嘛，放心老师绝对不会让你“失望”的。让你闲着？那是绝！对！不！可！能！于是乎，当你补完课回到寝室后会发现，几乎全寝室的人都在“挑灯夜写”“奋笔疾书”。结果，第二天要回家时都变成了“国宝大熊猫”。

接下来，烦人的招生考试开始了。而考了几所学校后，不免有的人兴高采烈，有的人垂头丧气。老师严厉的目光，爸妈期待的神情常在眼前浮现，唉，别叹气，继续努力吧，奋斗吧。可是，最难考的学校还在后面，于是我们就要时刻保持紧张感，每天就要像将要离弦的箭一样，把每根神经绷得紧紧的。努力学习吧，加油，考上一个好学校，让家长开心，让老师欣慰！

唉，人生这么多烦恼这该如何应对？想来还是用微笑面对吧，这样烦恼才能烟消云散，云雾散去将会是晴天！

**我的小烦恼篇五**

我虽然是一个八岁的小男孩，但总觉得自己老气横秋，充满烦恼。

为什么这样说呢？因为我觉得平凡的生活里，一天就是一年，一年就是一世纪。今天和昨天永远是一样的：上课、学习、写作业。学了一天后，放学回到家，脚像走着了火，生怕会挨妈妈批评。前脚刚踏进家门，后脚还没着地，妈妈就说：“吃了饭，喝杯水，马上去写作业，争取快点写完。别忘了写完作业要背英语单词，我在你的作业登记本里看到要会背……”我对妈妈说：“这一套我早已倒背如流……”

**我的小烦恼篇六**

近些年来，我一直在学习中感受到各种各样的烦恼，而这些烦恼对我产生了种种影响。对于这些烦恼，我有着自己独特的一些想法和总结，现在，我会将这些总结与大家分享。

首先，我认为在学习的过程中，我们最需要克服的就是心理上的烦恼。学习压力不小，考试没考好，老师和父母期望高，同学竞争激烈，这些都会让我们感到无助和绝望。为了克服这种烦恼，我深信自信心的建立和对学习的热爱是最为重要的。当你对一件事情充满自信时，你就会坚信自己有能力去做好，去完成，去超越。然后，当你爱上某个学科时，你会在学习的过程中找到快乐和意义，这一切会让你更加自信。所以说，建立自信和热爱学习是克服学习烦恼的关键。

学习方法上的问题也是我们要面对的烦恼之一。在学习中，很多人都会出现“学不进去”这样的困境。而实际上，这种情况很大程度上是因为学习方法的不当。因此，我认为选对学习方法至关重要。有的人喜欢通过模拟考试来进行复习，有的人则更喜欢看视频或者阅读笔记，每个人都有自己的学习方法。我总结了几个在我看来比较好的学习方法，希望对大家有所帮助：

首先，重视基础知识。掌握好基础知识，才能够更好地吸收和理解深度和拓展知识；

其次，在复习的时候，要进行计划安排，制定详细的学习计划和时间表，并且要坚持实行；

还有的一个方法就是：多练习解题。练习是巩固知识的重要手段，通过不断的练习和总结归纳，会有更好的学习效果和成果。

总之，合适的学习方法和计划会给我们带来更多的机会和选择。

而另外一个烦恼就是考试时的紧张。这是我自己也经常遇到的问题，同时也是很多人都会面对的。要想克服这个问题，我们可以在考前充分准备和复习，并且要学会调控自己的情绪。我们可以通过很多方式来调节情绪，如听音乐、做瑜伽等等。这些方式都有一定的缓解压力的效果。而另外一个方法就是：放松自己，使自己处于一个不紧张的状态。这样可以让我们在考试中发挥自己的最佳状态。

总之，烦恼是人生中不可避免的一部分，而要想克服这些烦恼，我们需要具备一定的能力和心态。只有这样，我们才能够不断地克服学习中的困难，走向成功之路。

**我的小烦恼篇七**

别人的烦恼是不想上学啦，父母总是拿自己跟别人比啦。而我的烦恼就是在养母家里不想回来。

我的养母，也就是我的妈妈的妹妹——我的姨妈。在我的家中，爸妈都喜欢男孩，而我的家中有四个孩子，三女一男，而我就是其中第三个孩子。父母都不喜欢女孩儿，所以把我生下来的时候就给了我的三姨。

我在那儿生活了六年。我给我的三姨叫“妈”，给三姨夫叫“爸”。他们对我比对自己的孩子还好。况且，他们家里只有两个男孩，也都是比我大十一岁的哥哥。

六年的时光，还不知自己生活在三姨家。我妈去哪儿，我就去哪儿，我就是一个跟屁虫。家里所有的好吃的，爸妈，尤其是妈妈，她总是先让我吃。吃剩下的再让我的两位哥哥吃。

直到有一天，有两位陌生的人进了我的家。一男一女，和我爸妈的年龄相仿。他们还带我去玩，给我买好吃的。慢慢地，他们带我去玩的地方，过了很长时间才到“家”。来到家的时间也不长，一个月，两个月。

直到我懂事了才知道，自己在“家”并不是自己的，爸妈也不是自己的亲生爸妈。我在那上学的地方才是我的家。亲生父母对我也并不怎么好，亲生母亲对我也是凑合的。他们对我的弟弟，可是百般的疼爱。

每次快开学了，自己都在哭。有时把自己的眼睛都哭肿了，自己也不知道。自己哭。妈妈看着我心疼，她也偷偷地擦眼泪。他以为我看不见，其实我看得见。

每次离开家的那一天，眼泪用大桶装也装不下。晚上在自己家里睡觉时，自己总是躲在被窝里不敢出声的哭。想我的妈妈，怕妈妈一个人在家里太孤独，怕妈妈想我时，他的高血压又要犯了。

我不想离开我自己的家，这是我的烦恼，也是我的愿望。

**我的小烦恼篇八**

在生活中，每个人都会面临各种各样的问题和困难，而作为一个高中生，我的烦恼也是有很多的。比如学习压力大、人际关系复杂、未来选择困难等等，这些问题不仅仅在我身上，其他同龄人也都是有类似的困扰。

其中，学习压力是我最大的烦恼之一。高中三年，每天都是早上七点半到晚上十一点左右，除了吃饭、上厕所、洗漱时间之外就是不断地学习。这样的生活相信大家都和我一样感到很辛苦。但是，为了一个更好的未来，我们必须要面对学习的压力，在这个颠簸不息的求学路上，光靠我们自己恐怕难以坚持下去，所以，我们要善于寻找一些方法来减轻自己的烦恼。

对于我来说，除了学习，人际关系也是一个比较棘手的问题。作为一个还算活泼开朗的人，我并不觉得自己有什么与别人合不来的地方，但是在生活中也不可避免地会遇到一些人与自己不合，或者是在某些情况下与朋友之间出现分歧。

为了解决这些问题，我尝试去主动与朋友们沟通，明确自己的想法和立场，同时也要尊重别人的看法，这样可以避免一些不必要的矛盾和争吵。如果问题无法自己解决，我们还可以寻求老师或者家长的帮助，向他们求助，在这个过程中，也可以学习到一些解决问题的方法和技巧。

除此之外，未来的选择也是让我非常烦恼的一件事情。在高中阶段，我们需要考虑各种各样的大学专业和职业方向，而对于我这种没有明确方向的人来说，这更是一种挑战。在这种情况下，我们需要了解自己的优势和劣势，同时也需要多关注一些行业的发展趋势和前景，在这个基础上做出明智的选择。

总之，在成长过程中，我们都免不了会遇到各种各样的困难和烦恼，这时候，我们需要学会承受和解决这些问题，同时也要学会寻求适当的帮助和支持。相信只要我们保持积极乐观的态度，解决问题的能力也会不断提高。

**我的小烦恼篇九**

人生的成长就像那一片叶子的命运，无论怎样千百回转都无法抗拒时间的力量。往事如风，青春如梦。过往云烟，岁月留痕。流走的年华告诉我前方的荆棘不会减少，面对旅途的坎坷我自言自语，自怜自爱，我自由成长，怎么都不说痛。

随着年龄的增长，同学们的个头都如雨后春笋般一截一截的高了起来。而我，却还是那个被同学们笑称的“矮冬瓜”。在班级中，我的个头与同学们的个子是那么的不相称。

记得在小学的一个儿童节中，老师们要为儿童节所编排舞蹈。我很想参加这个儿童节，所以便很积极的参与。因为人数过多，老师要拣出几个。最终结果出来了，是我退出。老师的理由很简单：我太矮了。望着同学们在舞台上翩翩起舞，我的心里实在不是滋味。无限的自卑让我不再爱跳舞，不再爱运动。可后来，经过老师的开导，我终于从困境中走了出来。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn