# 感恩心得体会大学生(优秀14篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-03-15

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。感恩心得体会大学...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**感恩心得体会大学生篇一**

第一段：引言 （200字）

感恩是一种美好的情感，它是人与人之间的连结，是对他人的关心和帮助的回馈。每当我回首往事，我深深地感受到了感恩的力量。感恩让我懂得珍惜眼前，感恩让我学会感激生活中的点滴，感恩让我更加坚定地追寻自己的梦想。在这篇文章中，我想通过分享我的心得体会，表达对那些曾经帮助过我的人的感激之情。

第二段：感恩的意义 （200字）

感恩是一种让人心安的情感，它可以让我们体会到生活的美好。每当我在困难面前感到束手无策时，一直陪伴在我身边的朋友和家人给予了我巨大的支持和鼓励。他们的付出让我懂得了感恩的重要性。常常回想起那些帮助过我的人，我会感到一种深深的温暖。尽管他们的帮助或许微小，但是对我来说却意义非凡。在我心中，感恩是指向他人的一种美好力量，一种传递爱和友善的力量。

第三段：感恩的影响（200字）

感恩给予了我积极向上的思维模式。当我遇到挫折和困难时，我不再纠结于现状，而是思考如何应对并尽快恢复。感恩让我学会了从别人身上看到优秀的品质，并将其运用到自己身上。同时，感恩也加强了我与他人的联系，使我更加愿意主动地帮助别人，分享自己的知识和经验。通过帮助他人，我感到了自己的价值和成长，也收获了更多的友谊和真诚。这是感恩带给我的美好影响。

第四段：感恩的改变（200字）

感恩让我学会了珍惜眼前的一切。因为感恩，我不再将自己的注意力放在享乐和物质上，而是去发现生活中那些真正重要的东西。我开始重视健康、家人和朋友的陪伴，开始珍惜每一次与他人的相遇和交流。感恩让我体会到了生命的可贵，也使我更加有冲劲去追求自己的梦想。感恩的改变并非一蹴而就，它需要我们坚持不懈地去实践和体验，逐渐培养出一种感恩的生活态度。

第五段：结语 （200字）

感恩是一种让人心灵纯净的力量，它使我们看到了身边的美好和温暖。在感恩中，我们学会懂得感激他人，学会珍惜，学会付出与奉献。正因为感恩，我们的生活才变得更加丰富和有意义。让我们将感恩的种子播撒在每一个人的心中，让这个世界充满爱和友善，造福于大家。让我们时刻保持感恩的心态，追求自己的梦想，用自己的行动去回馈他人。

**感恩心得体会大学生篇二**

今年，我市组织开展了主题教育活动，在全市掀起了xx教育活动高潮。本人通过对“十感恩”进一步地学习和感悟，获得了很大的收获。古训有“滴水之恩当涌泉相报”，感恩，是一种处世哲学，是一种价值取向，是中华民族的传统美德，也是社会主义道德体系建设的重要组成部分。“十感恩”，就是感恩共产党、感恩祖国、感恩人民、感恩生命、感恩社会、感恩父母、感恩老师、感恩家乡、感恩自然、感恩工作。

感恩，就是对世间所有人和事物给予自己的关爱、帮助表示感激，铭记在心，并通过自己的付出，用实际行动予以报答。因为感恩，人们自发地相互帮助，相互关心；因为感恩，人们真正地做到严以律己，宽以待人；因为感恩，人们自觉地节约资源，爱护环境。感恩让世界洁净，感恩让人间温暖，感恩让我们美丽。

在许多人看来，只有过得幸福、快乐的人才会有恩可感，但在我看来，一个人活得幸福不幸福，快乐不快乐，并不在于财富的多少，地位的高低，成就的大小，而在于他用一颗什么样的心来看待自己和自己周围的世界。有一颗感恩的心，才更懂得尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀有一颗感恩的心，是以一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部,试着用一颗感恩的心来体会，你会发现不一样的人生。拥有了一颗感恩的心，你就没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，你也就有了一颗从容淡然的心！

人的一生中，小而言之，从小时候起，就领受了父母的养育之恩，等到上学，有老师的教育之恩，工作以后，又有领导、同事的关怀、帮助之恩，年纪大了之后，又免不了要接受晚辈的赡养、照顾之恩；作为单个的社会成员，我们都生活在一个多层次的社会大环境之中，都首先从这个大环境里获得了一定的生存条件和发展机会，也就是，社会这个大环境是有恩于我们每个人的。感恩，说明一个人对自己与他人和社会的关系有着正确的认识；报恩，则是在这种正确认识之下产生的一种责任感。没有社会成员的感恩和报恩，很难想象一个社会能够正常发展下去。在感恩的氛围中，人们对许多事情都可以平心静气；在感恩的氛围中，人们可以认真、务实地从最细小的一件事做起；在感恩的氛围中，人们能够自发地真正做到严于律已，宽以待人；在感恩的氛围中，人们能正视错误，互相帮助；在感恩的氛围中，人们将不会感到自己的孤独。

我再一次的感恩党，感恩祖国，感恩父母。我生活在物质和精神都很富裕的年代，优秀的共产党先辈用自己的宝贵生命换来了我们今天的美好生活，伟大的祖国用自己的丰富资源孕育了我们，可敬的父母用自己的双手把我们含辛茹苦地养大。所以我们应该怀着一颗感恩的心来对待自己的工作和学习，以平常心来对待人和事，用心做好每一件事，在平凡的工作岗位上做出自己应有的贡献，这才是对党、对祖国、对父母最好的报答，最大的感恩。

我要感谢父母给了我生命。感谢父母把我带到这个五彩缤纷的大千世界，让我有机会去品尝人间的酸甜苦辣，感谢父母的谆谆教导，使我有一个完整的人格，乐观积极的面对生活。感谢父母对我倾注的爱，让我明白爱的伟大、爱的内涵、爱的方式。

我要感谢老师给了我知识。感谢老师对我的精心培养，让我认识了许多美好的事物。感谢老师教给我各种技能和知识，感谢老师教给我做人的哲理，不至于在复杂社会中迷失自我。感谢领导对我的关心和培养，感谢同事对我的帮助和支持，感谢朋友和同事对我的勉励，对我的包容理解。

所以，让感恩走进我们每个人的心灵，带着感恩的心去生活、去创造；懂得了感恩，学会了感恩，每个人都会拥有无边的快乐和幸福。我们要怀着感恩的心面向世界，要怀着感恩的心对待我们的工作和生活，只有我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解，就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖，就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神世界将永远年轻。我们应该一直都怀着感恩的心来生活，来对待身边的事，身边的人。让感恩一直传承下去，让我们的生活更加美好！

**感恩心得体会大学生篇三**

段一：引言（200字）

感恩，是一种美好而纯真的情感，也是人与人之间最真诚的表达。如今的社会，人们对于感恩常常有所忽视，很多人常常以为别人对自己的恩惠理所当然，却很少去回报。但是，对于感恩的重要性，我有着深刻的领悟。通过一些经历，我学会了深深感恩于生活中的点点滴滴，同时，也意识到感恩之情的力量是无穷的。

段二：感恩家庭（300字）

家庭是人一生中最基本、最亲密的社会单位。家庭成员之间的相互关爱、相互扶持是最美的感恩。我感恩父母的辛勤付出，为我提供了温暖和庇护。尽管我从小到大从未有过太多张扬的亲情表达，但是我永远记得父母无私的关怀和付出。家人的一句问候、一顿可口的饭菜、一个对我的关怀，都让我感到莫大的满足和温暖。因此，我要珍惜这来之不易的幸福，用自己的实际行动回报父母的养育之恩。

段三：感恩友情（300字）

友情是人生中的一种重要的情感纽带。年少时，我曾天真地以为友谊是永恒的，却在长大的过程中发现，友情是需要维系和经营的。当我经历了一段感情的挫折，身边的朋友及时出现，用理解、鼓励和陪伴来支持我。正是因为朋友们的帮助和支持，我才重新找回了自我的坚强和勇敢。在这里，我要对那些一直陪伴在我身边的朋友表达真挚的感激之情，并承诺我将会在他们需要我的时候，给予同样的陪伴和支持。

段四：感恩师恩（300字）

师恩如同父母一般重要。老师在我们的成长道路上扮演着不可替代的角色。他们不仅传授给我们知识和技能，更培养了我们正确的人生价值观和健康的人格。在我的人生历程中，有两位老师对我产生了深远的影响。他们无私地教导我，倾注了大量的心血。我深深感激老师们倾注的关爱和教诲，他们让我拥有了坚定的信心和无限的前进动力。我要对他们表达最诚挚的谢意，并时时刻刻将师恩记在心中，不断努力回报他们的辛勤教育。

段五：总结（200字）

感恩是一种情感，一种力量。通过感恩，我学会了更加关注他人的需要，更加懂得感受他人的付出。生活中的点滴感恩，让我成长为一个懂得感恩的人。在未来的日子里，我会将感恩之情传递给更多的人，用自己的心灵温暖和感动他人，传递爱与关怀的力量，让我们的社会充满着感恩的美好。让我们一起为感恩而努力，让我和你的心灵日渐升华。

**感恩心得体会大学生篇四**

古人云：师者，传道、授业、解惑也。而我们今天的教师，不仅要教好书，还要育好人，那么，在我们平常繁忙的教学工作中，又怎样育好人呢?在此，本人想就如何培养学生的感恩之情，浅谈一些看法：

首先，在平常的教育教学工作中，我们要时常关注学生、关爱学生，要时常与他们交流、沟通，谈谈心呀，拉拉家常呀，做他们最忠诚的朋友，做他们最好的”引路人”，以便能更好地走进、了解孩子们的内心世界，也让孩子们积极、主动地走近我们。因为“热爱是最好的教育”，只有“亲其师”，才能“信其道”呀!

其次，在平日的教育教学工作中，不要忘记对学生进行一些有关感恩方面知识的教育，情感的熏陶。可讲些关于感恩的名人名言，名人故事等。如：诸葛亮的“鞠躬尽瘁”，孟郊的“谁言寸草心，报得三春晖”，鲁迅的“感谢命运，感谢人民，感谢思想，感谢一切我要感谢的人”。还有卢梭的“没有感恩就没有真正的美德”，莫泊桑的“人世间最美丽的情景是出现在当我们怀念到母亲的时候”，居里夫人的“不管一个人取得多么值得骄傲的成绩，都应该饮水思源，应该记住是自己的老师为他们的成长播下了最初的种子”等等。学生都知道诸葛亮，他是我们每个人都应该学习的楷模，这在他数十年后的《前出师表》中，有充分的表露：

“臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，谘臣以当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰......受命以来，夙夜忧叹，恐托付不效，以伤先帝之明......次臣所以报先帝而忠陛下之职分也......深追先帝遗诏，臣不胜受恩感激......”以此来感化、教育学生。

再次，让学生明白：何为感恩，为何感恩，感恩的价值意义所在。简单地讲，感恩就是“乐于把得到好处的感激呈现出来并且回馈他人”。“感恩”是因为我们生活在这个世界上，这里的一 切都对我们有恩情!

感恩不是简单的报恩，它是美德也是一种智慧，一种为自己赢得美好未来的资本。

如果我们学会了感恩，就会懂得宽容，不再抱怨，不再计较;学会了感恩，我们便能以一种更积极的态度去回报我们身边的人;学会了感恩，我们就会报着一颗感恩之心，去帮助那些需要帮助的人;学会了感恩，我们会摒弃那些阴暗自私的欲望，使心灵变得澄清明净......

最后，让学生了解一下感恩节，并且在感恩节这一天，做好一、两件有意义、有价值的事情。以便能更好地理解感恩，践行感恩。感恩节是美国人定下的一个古老的节日，在每年11月的最后一个星期四是感恩节。每到感恩节这一天，美国举国上下非常热闹，有到教堂做感恩祈祷的，有化装游行的，有戏剧表演或体育比赛的......行式多样，活动丰富。尤其在感恩节的夜晚，家家户户大摆筵席，食物非常丰富。在节日的餐桌上，上至总统，下至庶民，火鸡和南瓜饼都是必备的食物。这两种“珍品”体现了美国人民回忆先民艰难开拓的经历。 在我国，虽然没有专门来表达感恩之情的节日，但感恩思想却源远流长。“谁言寸草心，报得三春晖”、“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这些诗句让我们知道：在很久以前，感恩就深入了人心。同时，作为礼仪之邦的中华民族对“感恩”在许多方面也有所描述，如“滴水之恩当涌泉相报”、“吃水不忘挖井人”、“得人花果千年香，得人恩惠万年记”等。可让学生参考以上各种方式或自己采取某种有意义的方式，来加深、巩固对感恩的理解，且能践行感恩，从而让学生成为一个懂得感恩的人。

当然，我们自己要以身作则，做好学生的楷模，做一个知恩图报、懂得感恩的人民教师。注重从平时的一言一行做起，从平时一点一滴的小事做起。如：少抱怨、多宽容;少些功利私欲之心，多些慷慨大度之意;多读书看报，少指手划脚;少挑剔别人的弱点，多发现别人的闪光点;多关心、帮助身边需要帮助的人......总之，不要忘了：我们是教师，“学高”才能“为师”，“身正”才能“为范”;不要忘了：感恩是一种美德，也是一种智慧，更是一条获得能量与成功的途径!

尊敬的各位老师，相信我们都能带着一颗感恩之心去浇灌祖国的花朵，更相信我们在工作中创造更多的辉煌，更多的奇迹!

**感恩心得体会大学生篇五**

心得体会，是一种对人生经历的总结与感悟，是对时间的沉淀与思考。而感恩，是一种内心感激的情感，是对生活的赞美与感激。对于我来说，心得体会和感恩是相辅相成的，通过心得体会，我更加明白了要感恩生活中的点滴，感恩身边的每一个人和事。在我走过的岁月里，心得体会和感恩给了我许多珍贵的收获。

首先，心得体会让我更加懂得珍惜时间。我曾经年少轻狂，总是觉得时间无限长，可以无所顾忌，享受玩乐的快乐。然而，当我悄然长大，离开父母的庇护，踏入社会大门，才发现时间如同白驹过隙，我常常感到时间的紧迫感。于是，我开始反思自己曾经的荒废与浪费，我深深地明白，时间是有限的，我们应该珍惜每一刻的机会，努力做出成绩。因此，我学会了更加高效地安排自己的时间，合理分配各项任务的时间，使得每一天都过得充实而有意义。

其次，心得体会让我更加懂得感恩生活中的点滴。有一次，我因为一件小事情生了一天的气，心情非常糟糕。后来，在即将入睡时，我突然想到那天晚上的美丽的日落，想到路边大树上的小鸟欢快地歌唱，想到身边的朋友无私地帮助我。我反思自己，发现自己凭什么不满足，不懂得感恩？于是，我自省起来，觉得自己应该更加懂得感恩，珍惜生活中的每一个瞬间。无论是阳光明媚的日子，还是阴雨绵绵的时刻，我都应该感激社会和他人给予我的一切。

然后，心得体会让我更加懂得感恩身边的每一个人。每个人的成长离不开他人的关心和帮助，而我更是有幸拥有许许多多帮助过我的人。比如，我的父母从小到大一直和我一起，默默地支持我、鼓励我，无论遇到什么困难或挫折都会毫不犹豫地为我提供帮助。还有我的老师、朋友、同事等等，他们在我成长的过程中给予了我诸多的指导和帮助，使我更加成熟和进步。面对这样众多的帮助者，我时时刻刻都充满着感激之情，我会铭记于心，将终生感激。

最后，心得体会让我更加懂得感恩困难与挫折。没有人的生活会一帆风顺，每个人都会在生活中遇到各种各样的挫折和困难。而这些挫折和困难，正是我们成长的催化剂。正是因为曾经历过困难，我深刻体会到了困难给我们带来的成长和奋发的动力。因此，每当我面对挫折时，我总会想起这些，心中便涌现出无尽的感激之情。正是挫折和困难的洗礼，让我变得更加坚强和勇敢，也让我更加懂得感恩。

总之，心得体会和感恩是我走过岁月中的陪伴者，是我成长中的助力。通过心得体会的总结和思考，我更加懂得珍惜时间、感恩生活中的点滴、感恩身边的每一个人和事，以及感恩困难和挫折。感恩是一种美好的情感，是我们走过岁月最好的陪伴。期望将来的岁月里，我能够永远怀着感恩之心，用心得体会的智慧去感悟和传递爱与温暖。

**感恩心得体会大学生篇六**

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。

**感恩心得体会大学生篇七**

20xx新年伊始，我校积极响应教育局的号召，开展了师德“感恩教育”活动。通过认真学习和讨论，我们每个教育工作者内心始终充盈着一种责任，一种感动，一种甜蜜的幸福。

20xx年带着梦想的我跨入师范学校的大门，通过三年的刻苦学习，终于成为一名光荣的人民教师。欣喜之时，感觉到肩上沉甸甸的责任，我深知教师不仅是人类文化的传递者，更担负着培养和塑造人的光荣使命。要成功地培育学生，教师首先要具备崇高的职业道德，要热爱自己的事业，热爱学生，尊重学生，平等地对待学生，以自身的形象为学生树立做人的典范。其次要具备育人的艺术，没有育人的艺术是不容易触动和改变人的灵魂的。

古语说：“敬人者人恒敬之，敬业者人也必敬之”，多年来，我深刻的体会到：只有从内心到言行真正把学生放在首位，有强烈的事业心和责任感，才能保持教师的风范。回顾十几年来的工作历程，深刻体会到了党和政府给予我们的关爱，尊师重教早已不是挂在嘴边的口号，就拿工资来说吧，刚参加工作时每月只能拿到189元的工资，到现在已经能拿到1000元出头。

中国经济在突飞猛进地发展，林区经济也在发展，步入林场小学，展现在你面前是新建的校舍和微机室，可见党和政府对我们教育的关怀和支持。所以我们应怀有一颗感恩的心，感谢党给予我们一份神圣的事业，是党和人民让我们这些被人们看不起的孩子王成为倍受全社会尊重的人民教师，感谢人民的政府来关心牵挂我们的生活，使我们安居乐业。虽然林区与全国的经济发达地区相比还有一定差距，我们更能理解这种现状，我们不能盲目地去攀比，我们应从大局出发，培养大局意识，树立发展意识，增强责任意识，与时俱进，为新林区经济的振兴，为教育事业的繁荣发展谱写新的篇章。

人民教师是幸福的，每当看到那一张张天真无邪的小脸与一双双渴求知识的双眼因我们的引领而欣喜，这就是给我们教师最高的嘉奖，我们的人生是充实的，富有价值的。每当看到家长对我们的信任，家人对我们工作的支持，我们没有理由不干好自己的本职工作，是他们成就了我们的事业。

伟大的诗人泰戈尔有这样一段名言：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的”。而我们教师做的是叶的事业，每个教师都象是一片绿叶，在党的阳光下进行光合作用，孕育着花，孕育着果，孕育着神州大地的万千桃李。让我们怀揣着一颗感恩的心，让家长们放心地把孩子交给我们吧！我要把我的爱，我的智慧，我的整个生命全部都献给教育事业，为我们新林区建设增一份明媚的春光，添一片绚丽的秋色。

**感恩心得体会大学生篇八**

感恩，是一种从内心深处涌出的情感，是一种对他人付出的真诚回报，更是一种拥有感恩之心的修养。无论是对他人的关爱、对社会的认可，还是对生活的感激，感恩都伴随着我们的成长。在这迅速变化的时代，我们更应该保持一颗感恩的心，来感受并体验到感恩给予我们的力量。

首先，感恩让我们更加快乐。时刻保持感恩之心，就像引导我们前进的一盏明灯，让我们走在人生道路上更加欢愉。感恩的心态可以培养我们的乐观情绪，让我们看到生活中美好的一面。当我们对别人的善意给予一份真诚的感谢时，我们也能感受到自我价值的提升和内心的满足。感恩不仅增加了我们的快乐感，还能更好地与周围的人建立联系，创造更多更有意义的人际关系。

其次，感恩让我们更加珍惜。感恩意味着我们懂得从自身的角度出发，去关注和感谢他人为我们做出的努力和奉献。在感恩的过程中，我们也可以更加深入思考，明白自己的得失并逐渐树立起珍惜一切的态度。感恩的心态让我们更加知足，学会珍惜所拥有的一切，并从中寻找到自己的幸福和满足感。同时，也会让我们更加善待他人，对待生活中的一切给予更多的关爱和呵护。

第三，感恩使我们更有动力。感恩之心能够激发我们更大的斗志和奋斗的动力。无论是在学业上还是事业中，我们都会遇到各种困难和挑战，在这个过程中，感恩之心可以帮助我们找到前进的方向并为之努力奋斗。感恩让我们明白，我们所拥有的来之不易，是别人的辛勤付出和奉献的结果。因此，我们对于自己所追求的目标更加有恒心和毅力，为了那些付出和关心我们的人，我们会更加懂得坚持不懈地努力。

第四，感恩让我们更加宽容。感恩的心态让我们学会包容和体谅他人的过失和不足。在感恩的过程中，我们会看到他人所付出的一切以及他人的美好和善意。这种体验会让我们对他人产生一种宽容和理解，更加善待他人。当我们用感恩的心态对待他人时，我们更善于接纳他人的不足，并给予他们更多的支持和鼓励，与他人建立起良好的人际关系。

最后，感恩让我们更加乐于奉献。感恩之心让我们懂得回报和奉献。当我们感受到他人的关怀和付出时，我们也会想着如何回报他们的帮助与支持。无论是对家人、朋友还是社会，感恩心态都会让我们更加积极主动地为他人做出贡献，回馈社会。这种回报和奉献不仅能够让我们更加深入地体验到感恩的意义，还能使我们提高自我价值和内心的成就感。

总之，感恩的心态拥有着无穷的力量，让我们更加快乐、珍惜、有动力、宽容和乐于奉献。感恩之心可以从小事开始，学会关注他人，感激他人为我们所做的一切。或许在日常生活中，我们无法避免遇到困难和挫折，但只要保持感恩之心，我们就能够在困难中找到新的希望和力量。感恩心得体会，让我们更加明白生活中的一切都是上天给予我们的礼物，我们应该不断感恩并善于回报，与他人共同分享这份美好。

**感恩心得体会大学生篇九**

20xx年11月11日星期日8：30我打开电视，观看于丹老师讲座《感恩教育》。

开始时，于丹老师讲述了一个孩子与大树的故事，把家长喻为大树，在孩子的每一步成长中，都不惜一切，想方设法让孩子快乐，而年少无知的我们，却把这当做是自己生命应得的报酬。直到父母老去，我们满头白发，历经生活，才懂得回到最初的起点，陪父母走完这剩下的年华。我不禁垂下头，惭愧不已。

电视中的声音，把我拉回了现实：敬爱的周总理，在父亲过世以后，竟彻夜痛苦；赖东进，父母全盲，母亲又伴有智障，但他仍然坚信生活，勇敢的活下去，他说“我对生活充满了感恩的心情。我感谢我的父母，他们虽然瞎，但给了我生命，至今我还跪着给他们喂饭；我还感谢苦难命运，是苦难的磨练给了我磨练，给了我这样一份与众不同的人生”我听到这，又想起了我的父母，他们为了我，常常彻夜难眠，我真是太蠢了，对父母如此的付出，不索取一丝丝报酬，只为我的付出，竟不予以一点回报。现在，我好恨，好恨自己。我必须要帮父母去做些什么。不知不觉，有咸咸的液体顺着我的脸颊流了下来。

待模糊的眼眶渐渐清晰后，于丹老师开始分解人的含义“一个单立人，一个二”在社会交往中，人们都是两两交往，如若一份痛苦两个人分担，那么痛苦就减少了一半：一份喜悦，两个人分享，那么喜悦就会更多。我一直都坚信着这个真理，相信“仁”。

此时屏幕上多出一行字：天地有大美而不言。庄子曾说过“独与天地精神共往来”我一直都在苦苦思索着这其中所蕴含的深刻哲学。于丹老师的声音再度传到我的耳畔“海到尽头天作岸，山登绝顶我为峰”我把这句话，死死地烙印在我的心中。也许，多少年以后，我会因这句话而有某个巨大的成就。

接着，老师说社会是滚开滚开的水，不会因为同情或喜欢谁而变得温情脉脉。闻之，我重重的点头，只我生活的这些年里，我就感受到了社会的无情和冷酷。父母总在我们出生时，给予太多的美好，让我们不知夜的黑，梦想着有一天自己长大成人，就会拥有美好的生活，可当我们真正的融入生活时，才知道生活并不是七彩糖，而是五味瓶。

一碗米可以有不同的用途，一碗水可以煮出不同的答案，一个孩子可以成就不同的`人生。《感恩教育》，我懂得了自己人生的方向。

自己的父母在任丘的一个小村落生活，离我工作的城市有一百多公里的路程，以前我总是以工作压力大，生活的琐事太多为理由，回家的次数很少，父母也很理解，每次都是在电话里语重心长的说：“家里没事，我们都很好，不用你记挂。你自己注意身体······。”

在很长一段时间里我都没有主动回过家，常回家看看，变成了常给家打打电话。那是上个月的事情，儿子在学校打电话回来告诉我，周六不回家来了，一起去同学家学习英语，我有点不高兴，但还是同意了。因为儿子每周才回来一次，去同学家就意味着我要半个月才能看到他，总觉得时间过得好慢，很想念儿子，每周六和儿子聊聊学习的情况是我必须做的，也是我最高兴的时候，工作中的压力在和儿子的笑声中逝去。

周日那天我实在控制不住，还是给儿子打了电话，希望他回来，因为我很想他，都一周没有看见他了，儿子在电话里说：“妈妈，其实我也很想念你，但是我要在同学家补习英语，下周就回去了，我长大了，你别担心，我昨天给姥姥打电话了，你要是今天没事就去看看那姥姥吧，她好像感冒了，我听到她咳嗽啦，你才几天没看到我就想我，那你是姥姥的女儿，姥姥不就更想你啦。”儿子兴奋的放了电话，是呀，我也是做儿女的，怎么只顾着想念自己的孩子，却忘记了远方的父母也同样的想念和记挂着我——他们的女儿呢。

我才一周没有看到儿子就想念的睡不好觉，那我的父母在这两个多月的时间里，会是怎样的心情想念我们这些不在身边尽孝的儿女呢，我马上到超市给父母买了礼物，坐车回家看望父母，一路的风景，和我的心情一样舒畅，那天父母格外的高兴······从那时候起，我不在找任何理由，不再给自己任何借口，常回家看看，哪怕只是挤出来的时间，尽孝道不是儿女买的礼物多少，而是帮爸爸妈妈捶捶背、洗洗碗，聊聊家常。

坐在熟悉的饭桌旁，那一桌香甜可口的饭菜是妈妈亲手做的，那幸福的味道溢满了小屋。妈妈抱着弟弟家的小笑笑，一边逗着一边喂着饭菜，我们围坐在桌子旁，大口大口地吃着这一桌子的美食，爸妈脸上舒展着欣慰的笑容。

**感恩心得体会大学生篇十**

感恩是一种美德，是一种态度，是一种信念，是一种情怀，同时也是人生的一种使命。我学会了用一颗感恩的心去对待在我的生活转折点给予我希望和方向的开祥化工。

我们的国家也在全球金融风暴的影响下经济一度滑落，经济的停滞导致了巨大的就业压力，很多的大学毕业生都是举证无门，大家感到的不仅仅是迷茫，是看不到前景的无力。就是在这种情形的处境下，最后我进入开祥化工开始了自己的工作，是开祥给了我一个起点，让我开始飞向自己渴望的天空。

开祥给了我们前进的机会，它也成为我们幸福生存的家园，我们每个人在为开祥奉献着青春和智慧时，开祥也在为我们提供自我发展的空间和实现自我价值的平台，同时为我们的生活提供良好的保障。我一次次告诉自己，能在这样良好状态的企业里工作，怎能不去热爱工作，怎能不怀着一颗报恩之心去加倍努力工作。在公司给我们提供的发展平台上，我们在不断地把学到的理论知识应用到实践中去，我们积累了越来越多的工作经验和人生阅历，在工作中去体现自己的人生价值。在这个平台上，我们用朝气和激情去追逐和实现自己的理想，用薪酬支配着生活。我们感谢企业给我们这样的支持，用它的伟大去改变我们内心的渺小，让我们可以用自己微薄的力量去对抗那未知的命运，去改变自己的人生。

我觉得我们没有理由不去做这样的思考，责任和真诚的背后是感恩。我们要努力积极地学习，为企业增添效益，也为自己的人生目标不断地奋斗。

我们应该感谢企业，感谢给我们学习的机会，感谢企业让我们长大成熟，感谢事企业给我们发展的空间，感谢企业为我们指明前进的机会，用感恩真诚的心化作忠诚企业的具体行动，为公司的腾飞贡献自己的一份力量。

**感恩心得体会大学生篇十一**

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。

**感恩心得体会大学生篇十二**

赴沧参加两天的拓展训练，感觉紧张而新鲜，充实而给力。

提升我自信心的项目是“飞越自我”，即高空抓杠。我是第二个上的，有点初生牛犊不怕虎的气势。但攀到八米高空的顶端时，两手紧紧抱住直径二十公分的小小平台，感觉立柱在风中摇摆，心中陡生些许的紧张和恐惧。更难为情的是，到少三四次我的右腿不能上到这个小平台上去，直接影响了我的速度与进展。我肯定是不能下去的，开弓没有回头箭，但是又苦于上不去，这时我听到下边的伙伴们在高声鼓励我了。我一定能上去，前一个伙伴已经上去了，我后边的很多人，不，所有人也一定会上去，我为什么要打退堂鼓呢?不为失败找理由，只为成功找方法。我冷静下来，抛弃所有的思想包袱，终于整个身躯都挺立在这个小小的平台上了，我知道我已成功了一半。我立定后，面向苍天，放工喉咙大声喊出我自己的姓名，我没有为自己丢脸，没有放弃成功的机会。我奋然一跃，紧紧抓住了悬在空中的横杠，我在空中悠哉悠哉地荡着。我觉得天地竟是如此广阔，秋光竟是如此静美，信心竟是如此饱满!

最激发我感恩心的项目是“风雨人生路”。晚上大家集中在一个大会议室里，在培训师的引导下，大家随着音乐调整着呼吸，慢慢进入静静的状态之中。这一堂课历时两个小时，分三个板块：

(1)回顾人生历程。在培训师的语言引导下，每个人静静地回顾过往几十年中感受到的父母恩，以及各方面的恩人。我的脑海里闪现着小时候，父亲为我到水沟里摸鱼儿的情景;高中三年风雨无阻为我送玉米面饼子的情景;母亲苦苦撑家养大我们兄妹四人的情景;因为家贫弟弟十一岁辍学务农，十六岁骑车收旧瓶子挣钱的情景;大妹二十出嫁冷清的场面;小妹初中毕业即为我照看孩子、失恋受到精神打击、来小城打工的情景;妻子义无反顾嫁我、家徒四壁、帮助家里建房、为父亲办事、为弟弟娶亲的无私品德;还有我的几位恩师、几位领导、几位知心朋友，都一一走进了我的内心。平时忙于俗务，忙于应酬，忙于工作，太麻木了，太忽略了，我还有数不清的恩人需要一一报答或拜访或问候。

(2)扮哑人搀扶盲人走过一段坷路程。在培训师的命令下，我们这些扮演哑人的伙伴，立在扮演盲人的伙伴身后，用一块红布悄悄蒙上他的眼睛，让他不知道我是谁，然后搀扶或引导他走预设的路线。过窄门时，我用双手事先护在两个门框边上，防他磕碰到身手;上台阶时，我蹲下身去，用手轻轻提示他的小腿;下楼梯时，我把他的手放在楼梯扶手上，然后走到他的右侧前面，用手臂护住他，防止他迈空脚摔下去;过矮门时，我先钻过去，然后提示他低下头弯下腰，轻轻拉他的手钻过去。一路走来，好不细心、我从未如此对待过我的父母和任何一个外人。但今天我是这样做到了，我的很多爱心被激发出来。当然我也收获了伙伴的回报，他说他再有机会遇到需要帮助的人，他一定也要如此用心地帮助别人。人生是如此不易，缘份是如此珍贵，助人是如此快乐，被助是如此幸福。善待他人，帮助他人，奉献社会，服务社会。

(3)假定我已躺在鲜花从中，看到亲人朋友一个个走过来。年迈的父母走过我的身边，白发人送黑发人是多么撕心裂肺!年轻的妻子走过来，花一样的风景难道因为自己就要枯萎?正在读书少不更事的儿子走过来，满脸的泪水掩不住他无助的悲恸，难道自己为人子、为人夫、为人父的任务还没有完成，就如此匆匆离去，还没有实现抱负的人生就如此草草收场?更何况，还有自己的政治理想，还有自己的文学梦想，还有自己的法律服务，等等，所有这些只有到五十岁以后才有可能一一去兑现，但现在是不是太早了啊!我不甘心!我不能就这样死去!人过四十天过午，我正如日中天，各方面刚刚走上中途，我全身的力量正蓄得满满的!我好悔啊，我要好好孝敬我守寡多年吃尽苦累的母亲，我要永远怀念我受尽白眼但矢志不渝的父亲，我要百倍地珍重和我风雨同舟相濡以沫的爱人，我要检讨我的粗暴给儿子的伤害待他从学校回家时给他一个深深的拥抱!我要善待我遇到的每一个同事、朋友、亲人，甚至路人。因为我们本来彼此之间没有恩怨，只是因为有缘才相聚才相逢才相交才相知啊。

最提升团队精神的项目是“毕业墙”。整个团队，无论年龄大小，包括老弱病残，都要在团队的帮助下，一一翻越三米二的高墙，才算培训圆满毕业。这个训练能够体现团队的协作、队长的运筹、力量的分配、强势队员的奉献精神。年轻的团委书记第一个充当了人梯的角色，他接连“渡”了四个人;我是第二个人梯，接连“渡” 了三个人，好在这三个人的体重不是很大，我的肩膀还吃得消。我有为别人为团队成功出力的机会而高兴，发自内心的幸福快乐。不当人梯，我就托举伙伴的脚，帮助别人上去，总之我没闲着。上边的人在奋力往上拉人，就连最大的长官纪委书记都始终坚持着和大家并肩战斗，一点架子也没有，深得大家的好评。最后也是最难的任务终于来了，还有一个细高个伙伴没有上去，大家推选先上去的另一个细高个倒挂，两人的手臂结成生死结，大家从上面把两个一起拉上来。成功了，一片欢腾!

有以下观点可以分享：(1)不为失败找借口，只为成功找理由;(2)只有优秀的团队，没有优秀的个人;(3)一切皆有可能，努力就能成功;(4)人贵常怀感恩之心，阳光总在风雨后;(5)勇于担当，舍得付出，义无反顾。

有人说，感恩是鞋，穿上它，我们才能在人生的道路上健步如飞。而我觉得，感恩更像是生命中那一朵朵不谢的花，因为感恩，所以我们的生命变得五彩斑斓。

作为一名普通的人民教师，我无时无刻不感受到世人对此职业的尊重；无时无刻不在心底充满着拥有神圣职业的那种自豪。而在自豪的同时，我也深知，自己所拥有的神圣，所拥有的光环，所受到的尊重，无一不来自党和社会的关怀，来自家长的信任，来自学生的期待，来自亲人们默默的支持。

感谢党这个温暖博大的怀抱，让我从小沐浴在社会主义的阳光下,健康成长。是党把我培养成为一名光荣的人民教师，使我实现自己的人生价值。社会各界慷慨解囊扶助教育事业，党和政府给予教师及教育工作无限关怀。这扶助，这关怀似一股股暖流，涌动在教育工作者心田，时刻激励我们不辜负党和政府以及社会各界对我们的期望。

感谢我们的地方政府，是政府为我们营造了良好的教育教学环境，使我们身心愉悦地培育下一代。县政府克服资金紧张的困难，想方设法地为镇内四所学校和两乡建造了宽敞明亮的教学楼；积极筹集资金购买先进的教学设备。教委对师资培训的高投入，精心设计安排的各类教师培训比赛，使家乡这片热土成为我们一线教师成长的沃土，使学校成为我们实现理想的摇篮。当我在地县的公开课大赛上获得优异成绩时，当我站在人才济济的演讲舞台上慷慨陈辞时；当我胸戴红花耳灌掌声接受劳模表彰时；当我被人民推选为光荣的人大代表时，我的脑海里闪现的是政府的关怀，学校领导的信任，同事们帮助。没有成绩背后的支持，就没有这耀眼的光环。

感谢可爱的学生们，感谢这份光荣的职业。这份太阳底下最光辉的职业让一批天真的孩子来到我们的身边。他们是我们工作的动力，是我们事业成功的源泉。这求知的孩子，是我永远的朋友，欢乐、悲哀、憧憬、奋发，构成了师生之间和谐的乐章。当我们默默地目送孩子们在自己的教育下满载知识，满载人生的理想踏上高等学府的时候，他们将成为我们人生价值的升华和延续。是他们使我们的人生更有意义。那是去年春天的一个早晨，我正准备出差，刚走出家门，迎面拥来了一些孩子。原来是班级的孩子特意起个大早自发地为我送行。这些孩子，有的向我手里塞几块糖，有的递给我一瓶水，有的送我一袋小咸菜，还有的送给我几个鸡蛋。孩子们的举动让我这位平时严厉的老师再也控制不住自己的感情，当列车缓缓启动的时候，我望着这些天真的孩子们挥手和我告别，刹那间，再也抑制不住那份感动，泪水模糊了我的双眼。此时，我心里怀揣的是孩子们一颗颗滚烫的心。是他们让我带着无限的祝福，感受着无限的幸福踏上旅途。当他人无从体验的师生情感时，孩子们的行为让我彻底感悟，并为之自豪。我怎能不感谢孩子们，他们不但是我的学生，还是我最真挚的朋友。孩子们所带给我心灵的震撼，将成为我永远的财富。因此，我甘愿做一颗星照亮孩子们前行的道路；做一个天使，为孩子们插上奋飞的翅膀。我将把自己的一切奉献给他们。

我感谢家长把孩子重托于我们。这是家长对我们的高度信任，他们把全部的希望都寄托于我们，使我们有机会展示自己，实现自己的人生价值。教师除了传道、授业、解惑之外，我们承担更多的是责任——和家长一样的培养、教育、扶助孩子的责任。一次次家访赢得的信任；一次次活动赢得家长的支持，一次次困难赢得家长的安慰与鼓励，无一不让我坚定培养好孩子的信念，并为之努力。这些家长是我事业和生活的挚友，促使我们为了共同目标不懈努力。

我感谢家人对我的默默支持。父母理解我由于工作忙无暇陪伴他们，难以让他们享受天伦之乐；爱人宽容我废寝忘食的工作，而少了对他的关心和照顾；孩子容忍我把全部的爱和精力都给了自己的学生，给她的却少之甚少……。20xx年末，父亲身患癌症，已进晚期。由于我是班主任，工作十分繁忙，我没有请假来照顾病榻上的爸爸。弥留之际的他还不时地叮嘱我不要因为他的病影响了我的工作。在他去世的当天早上，我还一如往常地来到班级上课，可就是在我走进教室的时候，得知父亲去世的噩耗。我似乎从他这位老一辈的教育工作者那里得到了前行动力我暗暗发誓，决不能辜负父亲的期望，一定要把自己的工作做好，来慰藉九泉之下的父亲。当自己为了社会的嘱托、为了家长的期待，为了学生的成长而把自己的家人置之度外的时候，我的内心充满着对家人无限的感激和愧疚。没有他们的默默鼓励和支持，就没有我对教育事业全身心的投入。当工作成功的喜悦和荣誉的光环环绕我时，我深深体会这样一句话：“军功章有我的一半，也有你的一半……”

我怀着感恩的心去工作学习，常想起一首歌：“感恩的心，感谢命运，让我一生有勇气做我自己！”我自己的成长，自己的进步，自己价值体现，自己理想的实现，都来源于党和政府、学生和家长、亲人和朋友、领导和同事的恩泽。我将穿上感恩的鞋，驾上感恩的帆，将这份浓情汇入我滚滚流淌的血液中，注入活力，增添力量，出色地完成时代赋予我们神圣的职责！人间万物皆有感恩之心。落叶在空中盘旋，谱写着一曲感人的乐章，那是落叶对滋养它的大树的感恩，白云在蔚蓝的天空中飘荡，描绘着一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。有人说，感恩是鞋，穿上它，我们才能在人生的道路上健步如飞。而我觉得，感恩更像是生命中那一朵朵不谢的花。因为感恩，所以我们的生命变得五彩斑斓。

人生一世，不能不有一种感恩的心。在这个世界上，谁都需要有一种感恩的心，随时需要一颗感恩的心。伟大的诗人泰戈尔有这样一段名言：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的”。而我们教师做的是叶的事业，每个教师都象是一片绿叶，在党的阳光下进行光合作用，孕育着花，孕育着果，孕育着神州大地的万千桃李。让我们怀揣着一颗感恩的心，让家长们放心地把孩子交给我们吧！我要把我的爱，我的智慧，我的整个生命全部都献给教育事业。

这个世界上，让自己感激的事情还有很多很多。一个人，只有怀揣一颗感恩的心，才会体味到生活的幸福与乐趣，学会感恩也就是学会了生活。人的一生走过来，有太多需要感谢的人和事。我应该对生活抱着一颗感恩之心，虽然自己的生活没有别人过的精彩，虽然自己的人生没有别人走的幸福，但我依然应该感恩我周围的一切，感恩我所遇到的一切。我要让自己在自己的感恩中，让那人间的温暖和快乐充实在自己的心间，让自己体会到生活原来是那么的美好，值得自己去珍惜和拥有。引用一句《感恩的心》歌中的话，就是：感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……在尊师重教的今天,党和人民政府对人民教师关怀备至，称教师为“人类灵魂的工程师”：教师在社会上也受到人们的尊重，得到各种荣誉...为了表彰优秀教师和优秀教育者的功绩，提高教师的社会地位，鼓励教师终身从事社会主义基础教育事业，给教师发放岗位补贴和课时工资,让每位教师感到政府对教师的人文关怀.感受到自己身负的重任.让我们把更多的精力投入到教育教学中.每当看到一批批学生升入高等学府,我们心理那份成就感和自豪感就油然而生.我感到最满足的是选择了教师这个职业.也由衷地感谢党和政府给予我们一份神圣事业,受到社会的尊重.

一直以来，我深深地感谢家长的信任和支持！我清楚的知道,孩子是家长的心灵寄托生命的延续，希望之光。而今天，家长又把孩子送到我们教,这也就是把希望交给了我们，把孩子的成长与未来托付给了我们，把自己的信任寄托给了我们，家长的关心、支持与信任就是我们的巨大动力。所以，我们不敢也不会懈怠，只会信心百倍地努力工作，把您的孩子当成祖国的花朵，用心血去浇灌、去呵护，把您的孩子培养教育得更加优秀，不负您对我们的希望和重托。愿我们的付出能使您们更加满意、放心。

成就一番事业,离不开我们身边的每一位亲人和朋友，是他们支持我把每个学生前途命运的教育工作放在第一位,无论是在物质和精神上,亲人和朋友的支持、帮助、理解和宽容,配合我一起工作、学习、是我工作的又一个动力，使我在教师这个舞台上进一步实现了人生的价值。人说：教师是红烛，燃烧了自己，照亮的学生。即使是这样，作为教师的我，仍然感到骄傲和自豪。

我真诚地感谢党的教育和培养，感谢所有关心过我、帮助过我、支持过我的领导、同事和父老乡亲，感谢我的家人，我特别要感谢那些可爱的孩子们。我将永远铭记党和人民的重托,为太阳底下最美好的事业奋斗一辈子。

感恩，让生活美丽；感恩，使人生精彩。学会感恩、善于感恩，将使我们的灵魂得到洗礼，心态得到调整，境界得到升华。感恩是一种幸福的智慧感悟，感恩是一种永恒的人生支柱。思路决定出路，态度决定成败。作为教书育人的人民教师，该用什么样的心态来对待自己所从事的事业呢？比较现实而有效的正确态度，应该是“怀着感恩的心教书”，在教书育人的全过程贯穿感恩的灵魂。

怀着感恩的心情教书，我们会更乐教、善教。我们不仅要教授学生

科学知识，而且要教学生终身学习的方法、回报社会的技能。陶醉于学生们的健康成长、欣赏着学生的进步与发展，我化的心情，将会象阳光一样灿烂；我们的人生，将水存于历史长河；我们的未来，将因学生的拓展而更加美。

人间万物皆有感恩之心。落叶在空中盘旋，谱写着一曲感人的乐章，那是落叶对滋养它的大树的感恩，白云在蔚蓝的天空中飘荡，描绘着一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。有人说，感恩是鞋，穿上它，我们才能在人生的道路上健步如飞。而我觉得，感恩更像是生命中那一朵朵不谢的花。因为感恩，所以我们的生命变得五彩斑斓。

人生一世，不能不有一种感恩的心。在这个世界上，谁都需要有一种感恩的.心，随时需要一颗感恩的心。伟大的诗人泰戈尔有这样一段名言：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的”。而我们教师做的是叶的事业，每个教师都象是一片绿叶，在党的阳光下进行光合作用，孕育着花，孕育着果，孕育着神州大地的万千桃李。让我们怀揣着一颗感恩的心，让家长们放心地把孩子交给我们吧！我要把我的爱，我的智慧，我的整个生命全部都献给教育事业。

这个世界上，让自己感激的事情还有很多很多。一个人，只有怀揣一颗感恩的心，才会体味到生活的幸福与乐趣，学会感恩也就是学会了生活。人的一生走过来，有太多需要感谢的人和事。我应该对生活抱着一颗感恩之心，虽然自己的生活没有别人过的精彩，虽然自己的人生没有别人走的幸福，但我依然应该感恩我周围的一切，感恩我所遇到的一切。我要让自己在自己的感恩中，让那人间的温暖和快乐充实在自己的心间，让自己体会到生活原来是那么的美好，值得自己去珍惜和拥有。引用一句《感恩的心》歌中的话，就是：感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……在尊师重教的今天,党和人民政府对人民教师关怀备至，称教师为“人类灵魂的工程师”：教师在社会上也受到人们的尊重，得到各种荣誉...为了表彰优秀教师和优秀教育者的功绩，提高教师的社会地位，鼓励教师终身从事社会主义基础教育事业，给教师发放岗位补贴和课时工资,让每位教师感到政府对教师的人文关怀.感受到自己身负的重任.让我们把更多的精力投入到教育教学中.每当看到一批批学生升入高等学府,我们心理那份成就感和自豪感就油然而生.我感到最满足的是选择了教师这个职业.也由衷地感谢党和政府给予我们一份神圣事业,受到社会的尊重.

一直以来，我深深地感谢家长的信任和支持！我清楚的知道,孩子是家长的心灵寄托生命的延续，希望之光。而今天，家长又把孩子送到我们教,这也就是把希望交给了我们，把孩子的成长与未来托付给了我们，把自己的信任寄托给了我们，家长的关心、支持与信任就是我们的巨大动力。所以，我们不敢也不会懈怠，只会信心百倍地努力工作，把您的孩子当成祖国的花朵，用心血去浇灌、去呵护，把您的孩子培养教育得更加优秀，不负您对我们的希望和重托。愿我们的付出能使您们更加满意、放心。

成就一番事业,离不开我们身边的每一位亲人和朋友，是他们支持我把每个学生前途命运的教育工作放在第一位,无论是在物质和精神上,亲人和朋友的支持、帮助、理解和宽容,配合我一起工作、学习、是我工作的又一个动力，使我在教师这个舞台上进一步实现了人生的价值。人说：教师是红烛，燃烧了自己，照亮的学生。即使是这样，作为教师的我，仍然感到骄傲和自豪。

我真诚地感谢党的教育和培养，感谢所有关心过我、帮助过我、支持过我的领导、同事和父老乡亲，感谢我的家人，我特别要感谢那些可爱的孩子们。我将永远铭记党和人民的重托,为太阳底下最美好的事业奋斗一辈子。

感恩，让生活美丽；感恩，使人生精彩。学会感恩、善于感恩，将使我们的灵魂得到洗礼，心态得到调整，境界得到升华。感恩是一种幸福的智慧感悟，感恩是一种永恒的人生支柱。思路决定出路，态度决定成败。作为教书育人的人民教师，该用什么样的心态来对待自己所从事的事业呢？比较现实而有效的正确态度，应该是“怀着感恩的心教书”，在教书育人的全过程贯穿感恩的灵魂。

怀着感恩的心情教书，我们会更乐教、善教。我们不仅要教授学生科学知识，而且要教学生终身学习的方法、回报社会的技能。陶醉于学生们的健康成长、欣赏着学生的进步与发展，我化的心情，将会象阳光一样灿烂；我们的人生，将水存于历史长河；我们的未来，将因学生的拓展而更加美。

20xx年3月17号，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了!

今天我们中山大学财务五班的同学到了历其山庄进行拓展训练，在短短的一天里，我经历了以前从未经历过的挑战，现在回想起来，还是那么的惊心动魄，它给了我受益一生的人生感悟，使我终生难忘。在感受到“团结就是力量”的同时也学会了要感恩别人。

在这次拓展训练中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能完成的。它最大的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在活动过程中，每个队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身!团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

这次训练令我印象最深刻的是“天使之手”和“结伴同行”这两个项目。“天使之手”是挑战自我、战胜恐惧的最好体现。他要求两名队员面对面、手握手在8米高的地方通过搭在两根钢索上的几块板子，从这边走到另一边。我有很严重的“恐高症”，记得那年去游华山时,那条华山一条路的阴影还一直留在我心里许多年,从那次起一从高处望下就会脚下生风,但是这次,我告诉自己不能再让这个心魔一直留在我心中,这次我必须克服这个走钢丝的任务,让心魔挥去,于是当同伴说让我在前头走时,我用信用的目光和口吻说:好!这是给他增加信心,但同时我也知道这更是鼓励我自己必须要克服,其它同学都可以做到,我也能”行”.走完天使之手时,身上已经是一身汉,但是自己内心是高兴的,不但自己克服了心魔,同时也给同伴增加了自信， 要想克服困难,必须要有自信,自信已经是成功的一半.

教练告诉我们是在黑暗中蒙着脸行走,只有最前面的一个人不蒙着脸牵着大家在各式的路上行走时,我的第一感觉是:可能是分开组行走可能没那么大的困难,应该先了解游戏规则再作决定,这和我们工作中和生活中当有很多相似的例子,在没了解别人的意见和了解清楚内容时,我们都会作出一个比较仓促的决论,通过这一点首先让我感觉到以后无论做什么都要先了解了全部内容后再作出选择才更周全。

游戏已经定下来了，我们也接受了当初的选择。接下来。除了一个队长没蒙着眼睛牵着我们的手前行，我们后面的人都一个个手拉着手在黑暗中蒙着眼睛而且不准说话在坎坷不平的路上行走。那是一个40多人组成的一条长龙，但是就是这40多人的长龙，也克服了各种困难，拉着同伴的手，用手做着向上向下的暗示动作，趟过一个又一个坎和坡，终于到达了终点。当平静下来的那一刻，心里是涌出了泪花。这一生中，人必须走太多的坎坷路，而身边的亲人同事同学却是你一生中必不可少的，他们的一点力量一点帮助都会带给你无穷的力量和收获，所以要学会感恩，感谢所有身边的人，就算陌生人也可能是你一生中的恩人。

这次的训练是刻骨铭心的，一生中都不会忘记，不但克服了自己的心魔同时也知道学会感恩是一件多么重要的事情。 一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个集体发展壮大的根本，而当有了好的成功时，我们也不忘感恩身边给予过你帮助的人。感谢父母，给予你生命，也感谢身边的人，在默默中给予你无穷的支持!

**感恩心得体会大学生篇十三**

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。

**感恩心得体会大学生篇十四**

感恩是一种美好而又深刻的情感，它不仅能让我们珍惜身边的人和事物，更能让我们心存感激，心怀感恩的态度去面对生活中的困难与坎坷。在日常生活中，通过感恩，我领悟到了人与人之间的关心和帮助的重要性，也体会到了感恩使人心态平和、心地宽广的美好，同时，感恩还能给人带来一种坚定的力量和奋斗的动力。因此，在这次特别呼唤感恩的时刻，我愿与大家一起分享我的三感恩心得体会。

首先，感恩使人心态平和、心地宽广。在我日常生活中，感恩教给我一个重要的道理，那就是感恩的心态使我能够用平静的心态去面对生活里的种种困境。在生活中每当我遇到困难或挫折时，我都会回想起感恩的力量。明白感恩的重要性，我不再沉浸在自己的悲伤或遭遇中寻找借口，而是努力将目光引向身边的一切美好，寻找力量的源泉。当我用感恩的心态去对待问题时，我明显感受到自己的内心瞬间平静下来，思绪变得清晰，能够更容易地找到解决问题的方法。同时，感恩也使我心地宽广，愿意去理解和关心他人，乐于付出和帮助他人。感恩的力量使我看到了世界的美好，使我更加懂得珍惜身边的每一个人和事物。

其次，感恩使人领悟到了人与人之间的关心和帮助的重要性。我曾经有过遇到困难时，碍于面子和自尊心的原因，不愿意向他人伸出援手。但是，当我领悟到了感恩的真义之后，我明白了感恩是要回报的，回报我们身边那些默默帮助过我们的人。正是因为别人的关心和帮助，我们才能够渡过人生的难关，才能够成长为现在的自己。感恩教会了我付出和奉献的重要性，让我明白到只有当我们用心去关心和帮助他人，我们才能够真正得到别人的支持和关爱。感恩教会了我懂得要善待身边的每一个人，要真心去感谢他们所给予的一切，只有这样，我们才能够成为一个更好的人。

最后，感恩给人带来一种坚定的力量和奋斗的动力。在人生的道路上，每个人都会遇到各种各样的困难和挫折，这些困难和挫折往往会让我们心生动摇，觉得人生失去了方向。然而，感恩的力量可以使我们重新坚定起来，奋发向前。在我上大学的过程中，是感恩给了我坚持下来的力量。当我觉得疲惫和无助时，我总能回想起那些曾经帮助我的老师、同学和朋友，感受到他们对我的期待和关心，我就能够重新振作起来，充满了前行的动力。感恩的心态让我不再自怨自艾，而是愿意接受挑战，勇敢地面对困难和挫折，认真地为自己的梦想去努力奋斗。

总之，通过感恩，我明白到感恩使人心态平和、心地宽广；感恩教会了我懂得关心和帮助他人；感恩给人带来坚定的力量和奋斗的动力。在这个繁忙而复杂的社会中，我们常常容易忽略身边这些看似微不足道的事物。因此，我希望有更多的人能够懂得感恩的重要性，用感恩的眼光去审视生活，用感恩的心态去面对每一天。只有在感恩的道路上，我们才能够真正懂得生活的真谛，才能够得到真正的幸福和满足。感恩，让我们用心去感受，让我们相互关爱，给予和帮助，让我们共同享受人生的美好。

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