

# 自己经历的故事以及感悟 改变自己心像的励志故事(通用9篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 自己经历的故事以及感悟篇一

心理学最伟大的发现之一，就是可以藉由自己不断的想像，而成为自己理想中的人物。

你必须想像自己是一个非常成功的人，非常富有的人，非常积极的人，非常热情的人，非常有动力的人，你必须每天不断地花一些时间，想像自己成功的景象。

要不断地改变自己的内在，这些所谓脑中的软体，不断地重复这些成功的画画，你的潜意识就会慢慢引导你的行为，不断地配合着你的想法去做改变，因此，你就可以达成你的最终目标。

你必须想像自己是一个天生赢家，不断地让这样的画面深入你的脑海里。

在我睡觉之前，都会先闭上眼睛，想像明天我会做得多好，想像自己达成目标时的光景。

不断想像每一年我要达成的目标，不断具体地一次又一次，在睡梦中让这些讯息输入潜意识。整个晚上睡觉的时候，我的潜意识都在帮我脑海中的`这些讯息、影像跟图片，做一

次整合。

因为你的潜意识是无所不能的，只要你可以重复不断的想像，并且相信，你的梦想都会实现。

有另外一个方法，可以帮助你改变自我心像，那就是建立一个所谓的“梦想板”。我个人使用梦想板，已经有两三年的时间了，每一次我都为自己的目标，找一张适当的图片剪下来，贴在梦想板上持续地看，几乎没有不实现的。

有时候才刚贴上梦想板，竟有人把我想要的梦想送给我，这实在是非常奇怪的事情。

记得以前我想要买一辆黑色车子的时候，我把它贴上去没多久，它几乎立刻就实现了；我想要买一只劳力士金表，没多久也就立刻实现了。

后来我贴了一张宾士s320的车子，在我的梦想板上，两三个月后，我觉得好像太贵了，要节省一点，就把那张图片拿掉，想不到竟然在过了大约九个月之后，我还是买了一辆宾士s320□

潜意识的力量实在太惊人了，你不妨今天就把你的目标用适当的图片，把它剪下、贴起来，每天想像，每天想像，早晚灌输到你的潜意识里面，来改变自己。

做内在的潜意识规划，你会有意想不到的结果，只要你愿意尝试，不管什么目标都是可以实现的内容。

## 自己经历的故事以及感悟篇二

1. 如果我想要，我就一定能。

3. 爱，如呼吸。深爱，就是深呼吸。
4. 如果今天我取得了成功，一定是昨天我拼上了全部努力。——刘雯
5. 不作什么决定的意志不是现实的意志；无性格的人从来不做决定。
6. 不从泥泞不堪的小道上迈步，就踏不上铺满鲜花的大路。
7. 人生有一道难题，那就是如何使一寸光阴等于一寸生命。
8. 坐在电脑前，不知道做什么，却又不想关掉它。
9. 人不怕卑微，就怕失去希望，期待明天，期待阳光，人就会从卑微中站起来，带着封存梦想去拥抱蓝天。
10. 辛苦一年，收益一生
11. 越努力，越幸运。
12. 劳动是知识的源泉；知识是生活的指南。
13. 贵在坚持、难在坚持、成在坚持。
14. 不管从什么时候开始，重要的是开始以后不要停止；不管在什么时候结束，重要的是结束以后不要后悔。

更多

## 自己经历的故事以及感悟篇三

每当想起那次和爸爸妈妈在超市走散的情景，我的手心就禁不住冒出了汗。

那是六岁的时候，爸妈带我来到应百超市，一进门我就被超市里琳琅满目的商品吸引住了，不必说那美味的零食，好玩的玩具，就是每一个展柜上挂着的花花绿绿的气球都吸引着我的眼球。我按捺不住激动的心情，左瞧瞧、右看看，头顶上还传来优美的歌曲。爸妈临出门时吩咐我紧跟在他们身后，不能乱跑，这个时候早就让我抛到九霄云外去了。

甩开爸妈的手，我直接跑到了食品区，看着那美味的零食，我的口水都流到了包装袋上，我忘情地看着、转着，就这样和爸爸妈妈走散了。

我慌乱地盯着每一个路过的人，跑来跑去寻找着爸妈的身影。可是怎么都找不到，顿时我想起了爸妈曾经给我讲过的故事，哪里哪里的小孩因为走失，被人贩子拐卖了，越想越怕，我起了一身鸡皮疙瘩。那一刻，头顶上的音乐变成了噪音，不断涌入耳中，眼前走过的每一个人看起来都像人贩子。怎么办？怎么办？展柜里的食物看起来也没有味道了，脑子里浮现的全是人贩子拐卖小孩的画面，听着头顶的音乐，我突然灵光一闪，爸妈肯定现在也在找我，如果找到广播站那么爸妈就能找到我了。

我把我的想法结结巴巴地和工作人员说了，工作人员问了我几个问题，过了一会儿，广播里传来了声音“xxx你的孩子在广播室等你xxx你的孩子在广播室等你……”过了一会，一阵急促的脚步声传来，是爸爸妈妈。看着他们满头大汗，一脸焦急的样子，我一头扑在了妈妈怀里，说：“我再也不乱跑了。”

在危险或者突发情况降临时，冷静和理智才是王道。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 自己经历的故事以及感悟篇四

当一个人在战争中屡屡获胜，且没有对手时，往往忘记自己还有一个比任何对手都重要的对手。

那，就是自己。

而一个人最难超越的对手，也就是自己；要超越自我并非一件易事。

当一个人屡屡战胜自己时，才会是所谓的天下无敌，因为当你屡创战绩时，才会让人深信你正在赶超自己，说明你在不断地超越自我。

事实上，一个人哇哇落地的那一刻就已经收到自己给自己的战书，而那张战书则是永久不朽的，表明你必须不断地超越自我战胜自我。

一个人一辈子都在进行的赛事，那，就是与自己比赛。

以此类推，足以说明，一个人永远都在超越自我，自己才是赛事的主角，其他人只不过是这场赛事的配角而已。

所以，当你跑步得第一，考试得第一，唱歌得第一~第一时，不要得意忘形，事因你还不是真正地赢了。

超越自我是一个艰难的过程。但我们可以从中获得丰富的经验教训。努力突破极限，抬头看，前面的路将会无限美好。

刘翔，这个众所周知的名字。这个在20\_\_雅典奥运会上打破世界记录的第一个黄种人，这个一边披着国旗疯狂奔跑一个喊着：“谁说亚洲人田径不行，我们做到了！”的中国青年，使我们曾经的骄傲。

但是，在20\_\_北京奥运会上，当他黯然退出赛场，只留下那无奈的背影时，有多少人的感慨声，叹息声，惊奇声交织在一起，有多少人默默的流下了眼泪。那冰冷无情的“刘翔因病退赛”的广播，成了他永远的噩梦。他的赞助商们一个个与他扯清界限，网络上骂声不断，甚至把他当成了一个天大的笑话。他只是默默地面对着观众，面对这媒体，重复这同样的话语：“对不起。”

然而，当人们已经渐渐将他淡忘时，他正在华盛顿拼命地治疗，训练，从来不曾松懈过。他乐观地面对着困难，努力地克服困难，超越着自我，从不向困难低头。

如今，他成功了！他将那颗怀着满腔热血的心，再一次献给祖国。他站起来了！当人们都认为他的星光已经渐渐暗淡时，他又出现在我们眼前了！这颗田径新星，他不满足于现状，追求着属于他的生活。他突破了他的极限，用行动告诉那些对他不以为然的人：我挺过来了！

超于自我就像爬山一般，如果不能努力地突破已有的限度，就仅仅是站在山脚下，永远不会有所超越。而你如果能历经艰辛，永不放弃，将会越过高山，看到那些美丽的景色和希望。相信你一定能超越自我，爬上新的高峰。

## 自己经历的故事以及感悟篇五

当我冲过终点线的那一刻，虽然已经疲惫不堪，我的心里却充满了无限的喜悦。因为，我没有辜负老师和同学对我的期望，超越了自己，创造了奇迹！

虽然运动会已经进行了一天，但却热闹依旧。来到操场，虽然时间还早，却已是人山人海，无论是看台上还是操场上，都挤满了人，真是好不热闹！

此时此刻，我又紧张又激动，没有一刻平静过。

到了操场，换上跑鞋，我便和伙伴一起活动了几圈。压压腿、活动活动胳膊，生怕比赛时，稍有不慎受了伤。

“参加男女甲组800米的选手请速到检录处检录……”什么？这么快就要检录了？我和同伴迅速整理好东西，便直奔检录处。

……

我们是甲女第二小组，观看完第一组的比赛之后，我不禁打了个哆嗦——唉，不愧是训练了三四年了，跑得就是快！

……

要我们上场了！我们跟随裁判员老师，来到了起点处。我发现，在这17个人当中，我是最不占优势的一个，谁叫我不走运，被安排在了最外道？虽说是可以抢道，却比起内道的选手来说，多跑了好些路呢！

我的心里不禁敲起了小鼓，心“扑通扑通”地跳，就像揣了只兔子……

“预备——砰——”只听发令枪“砰——”的一声响，我们都像离弦的箭冲出了起点……

“砰——”又是一声。不好，有人抢跑了！我回到起点，心里又多了份紧张……

想到这儿，我豁然开朗，不紧张了。见把外校选手甩得远远

的，我充满了信心，我一定能赢！

可我并没有放弃，仍在坚持着向前冲……

面对这个成绩，我是怎么也不能相信，本以为训练时3分9秒的成绩已经难以突破了，可就在今天，我又一次刷新了心中沉睡已久的记录！

今天，我超越了自己，创造了奇迹！

## 自己经历的故事以及感悟篇六

不要以你已经做过的事情来判断你的成败得失，而要以你将要做的事情来判断。以下是本站小编为大家整理的关于成败在于自我的判断的故事，欢迎阅读！

昨天是20xx芭莎明星慈善夜两周倒计时，我们团队又众志成城的去雍和宫烧香祈福，做一件事，你需要知道你是为什么而做的，慈善，我们是为了帮助那些没有机会、希望和能力的弱势群体，真正募集善款，改善他们的生存条件，才是我们真正应该在乎和全力以赴去做的事情。一切有利于传播慈善理念，推动社会正能量聚合的事，才是我们在乎的。至于拍大片，我们的同事会去炽热的沙漠、高原，为的是展示时装、创意和视觉最大限度的美。

在前进的道路上，你能有时间照顾所有人的感受，回答所有人的质疑吗？解释……真的有用吗？你的梦想也好，目标也好，最重要的是你实现了它。无论赞美还是诋毁，无论别人的担忧，还是指责，对你而言都不重要，“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求”，关注于自己真正想要做的事，排除万难去做成它，那就是你最好的回答。

我觉得世界上最没有用的，就是几种好心人：



1. “我是为了你好，才告诉你……他们说你……”。第一你能确认别人真的有说你坏话吗？再说，世界上说你坏话的人，你修复的完你们的关系吗？对你误解的人多了，你解释得过来吗？如果你行得端做得正，路遥知马力，日久见人心，用不着你解释，该理解你的人自会理解，实在不喜欢你反对你的人，你说什么也没用。倒是常常怀着好心来提示你给你添堵的朋友，我建议你明白：来说是是非者，必是是非人，可以远离。

2. “我听说……，怕对你不好。”谣言都是打着“听说”的旗号，越传越广，信不信由你。谣言止于智者，真的假不了，假的真不了，时间会让事物和人最终呈现出真实的样貌。传言不如事实，要相信自己的判断，而不要去相信有些人的嘴。

成大事者不纠结，如果你坚信你的发心和梦想，能够给社会、企业、或者更多人带来好处，那么你唯一应该做的就是专注于当下。曾国藩说：“未来不迎，当时不杂，过往不恋。”专注于事，全力而为，是我们唯一正确而有用的做法。成王败寇，世界就是这样残酷和温柔，想得再多也要靠做，担心万一，不如全力去做好那9999，成败自有智慧的判断，自身的努力和天赋的运气，请相信唯一不靠的是给你带来负能量的好心人。

由于后院紧邻着被列为鸟类保护区的森林，使我经常能观察到鸟类的生态，尤其是在屋檐下挂了野鸟的喂食器，躲在百叶窗后，更可以近在咫尺地看它们的小动作。

最爱仲春、山茱萸花盛开的时节，红雀、蓝坚、斑鸠、麻雀，都携家带小地来进餐。其中阵容尤其庞大的要算是麻雀了，一对父母，足足领来五只小宝宝，不知是否因为怕冷，宝宝紧紧地挤在同一枝上，等着父母喂食。

大鸟总是先飞到喂食器里卸取谷子，然后飞到地面咀嚼，再回到枝头哺育孩子。而每当大鸟飞临的时候，小雀都极力地抖动翅膀，张大了嘴巴，并发出叫声，别看那些小鸟不大，

它们的嘴巴张开了可是惊人，似乎整个头，就只有一张嘴的样子。而且小雀的嘴跟大鸟的颜色不同，色彩较浅，边缘呈淡淡的黄色，变得非常显眼。

观察久了，这些小鸟的生活，竟使我产生一种惊悸，我发现在那一窝初生的小鸟之间，居然也存在着激烈的竞争——生存的竞争。至于那张大嘴巴、高鸣、乃至抖翅的动作，则莫不是为了吸引大鸟的注意。

鸟毕竟是鸟，那做父母的居然不知道算计每个孩子的食量，它们可以来来回回地，喂同一、两只小鸟，只为了那两只的嘴张得特别大、声音特别响、翅膀抖得特别凶。有时候看到最瘦小的一只，半天吃不到一口，真是让我发急，可是又有什么办法？只怪它的父母太蠢，更怪它自己不知道争取表现哪！

几乎是一定的，那不知道表现而吃不到东西的小鸟，后来都不见了，剩下壮硕的两三只，被喂得更结实，终于能独立进食。我常想：这是否就是自然的定律呢？因为大鸟的体力有限、食物有限，在成长过程中。当然有些子女要被淘汰。于是那抖翅、张大嘴、高鸣的的表现，就值得我们深思了。因为鸟的社会正反映了人类社会，生物间生存竞争的道理是相同的。

我们常说人才不怕埋没，迟早会被发掘出来。但是，今天这句话或许不对了！

一百年前，你可以靠科举考试而一举成名天下知；三十年前，你可以大学毕业而雄纠纠、气昂昂；十年前，你可以混个硕士而不愁找不到好工作，但是再过十年，只怕你拿到博士学位，都还可能失业。因为你一心读博士，“出道”落在别人后面，等学位拿到时，只能给国中毕业的老板打工。

在这个极端竞争的时代，你不但要成功，而且要及时成功，否则就是失败。甚至你要嫁个理想的丈夫，再也不能凭自己

天赋的外在或内在来吸引异性，而要主动地展示给你中意的人看。

否则你可能只是一本封面无比精美的书，由于出版商少了炒作、宣传和疏通，而被束之高阁。也可能是内容无比深入的精品，却落得一本也卖不掉的命运！

你的内容再美，人家翻都不翻，又有什么用？尤其现实的是：在这个时代，一过时，就没人要了！

所以，不如学学我窗外那两只聪明的小雀吧！

1：认为骗人。（不去认真了解，直接下定论。一锤子砸死，导致丧失机会）

2：迟疑。（思想斗争时间过长，迟迟不下决定，把新闻熬成了历史。）

3：研究。（很有兴趣的从学术方面研究其理论，阐述其观点，放弃实践。）

4：询问。

比喻一：询问不懂行的人，想做服装却去问开宠物店的人，他会叫你开宠物店好了。

5：别人说。（别人说的真那么重要吗？某某人结婚两天就离婚了，我看你就别结婚了！）

6：有难度。（所有商业机会都是早期比较赚钱，因为很多人不知道。等很多人知道了，你已经出人头地了！）

7：这个和那个差不多。（类似的东西很多，但你要看到本质的不同！）——马云

如果你是一个有眼光、有自己的思维模式的人，就放弃你的种种理由，来实现你的大幅度经济提升吧。有人说从没有过机会，那么，91年股票市场刚进入中国，有多少人都不相信股票。但当第一批富翁从股票市场里造就出来的时候，当时没有投资的人，哪个不是追悔莫及？现在机会又在你面前，而能不能把握，敢不敢尝试就看你自己了。

在巨大的商机面前，你该做些什么？

在中国，有很多的领域充满着巨大的商机，可是你敢伸手去拿么？你敢介入么？

不要跟我说资金庞大，偏偏有人空手套白狼就能拿下一条高速公路的建设！

不要跟我说你不懂行，马云说他也不懂互联网，阿里巴巴每年照样几个亿的营业额！

不要跟我说你没人脉，网上人脉要的完吗？

不要跟我说你年纪小，80后已经有很多的亿万富豪！

不要跟我说你没时间，如果说真正没有时间的人就是死人。

不要跟我说你不喜欢，一个人在没有钱的时候，是没有资格谈喜欢不喜欢的。

不要跟我说你不合适，你知道你适合做什么呢？你现在做的事情就很适合你了吗？

中国有那么多人成功了、发达了，为什么你却没有？你该做些什么？

其实，你最该做的就是改变观念和思维！很多人说自己有头脑，可就是没有赚到钱，没有成功，这是为什么？不要为了可

怜的自尊为自己辩护，仅有自尊，不能当饭吃！不改变观念和思维，死路一条！

绝大多数人，往往都缺乏在适当的时候下决定的能力，所以，从小到大，一直生活在后悔当中，后悔以前为什么不敢于及时向自己的意中人表白，以至于被别人捷足先登，后悔以前为什么没有及时辞职下海，以至于现在只能看着那个曾经能力远不如自己的人大发特发，后悔没有早日买房，后悔没有早日卖出手中的股票；你的这么多年，有太多的后悔，都是因为，不敢下决定，怕失败、怕冒险，怕上当、怕吃亏，殊不知，到最后，反而吃了最大的亏，因为错过成功的机会，一直赚不到大钱！穷其一生！

人的一生，只要活着，每一天都在冒险，风雨雷电，车来车往，生死病痛，谁能保证，没有意外。不要指望谁能够不冒险的活着。既然无法不冒险，几十年人生，那您还怕什么呢？再不拼搏就老了！

## 自己经历的故事以及感悟篇七

一分钟的自我介绍需要将自己最美好的一面，毫无保留地表现出来，要令对方留下深刻印象，下面是本站小编整理的小学生讲故事比赛自我介绍，欢迎大家阅读。

大家好！我叫周泽楷，今年九岁了，是黄河路第三小学三年级1班的学生，体重七十斤，一米四四的个子，白里透红的皮肤，圆圆的脸上长着一双会说话的眼睛，高高的鼻子下有一张小嘴，平时喜欢穿绿色的衣服。

我的兴趣有很多，例如：看书、跑步、打乒乓球、象棋、跆拳道等等，尤其喜欢看有关古代的书，《三国演义》《草房子》《小虎探险队》等书我已经看几遍了，我家的课外书有

好几十本呢。我的优点很多，当然缺点也很多，比如：喜欢睡觉前吃糖，爱吃油炸食品，做作业粗心大意，希望我能改正这些缺点，取人之长，补己之短。

这就是真实的我，你说我可爱吗？让我们做个朋友吧。

我叫邓子轩，今年9岁了。我是一个帅气的“小伙子”，浓浓的眉毛下面长着一对大大的眼睛。

每天我跑着上学，跑着回家。放学回家后，除了看电视、做作业外，还必须蹬起我的自行车跑几圈。每时每地都在运动之中。一次我帮妈妈买东西，骑自行车3分钟就完成了。渐渐地我骑车的技术提高了，身体强壮了。我想长大参加奥运会，拿一个第一名，为中国争光。通过运动，我体会到运动也有快乐：不仅能锻炼身体，还能为国争光。

这就是我，一个爱运动的小小伙子。

我的名字叫王旭，性别女，今年十岁，已经上三年级了。我长得很高，也很瘦。

我的爱好有很多，分别有唱歌、跳舞、跑步，给别人抠耳朵等等。我的理想有当歌星或者自己开个蛋糕店。我亲手做蛋糕给别人吃。还有我想当博士，我知道这对我来说很遥远。我的性格内向，不喜欢和别人主动打招呼。我的数学学得很好，还在二00五的期中考试中考了一百分。我写字写得不好，因为我不认真写得原因。我的脑子非常好用，记英语单词是我的强项。我是一个活泼、可爱的女生，我觉得应该让老师喜欢我。

我以后要好好学习，好好读书，我要好好学英语。我也要好好练唱歌，当山东最红的歌星，为山东争光，我还要山东的人们以我为荣，如果这是真的，我就太高兴了。从现在起，我就努力，一定会实现我的理想。我会成为山东人的骄傲的。

## 自己经历的故事以及感悟篇八

有一天，猪妈妈和猪爸爸要外出拜访朋友，对小猪嘟嘟说：“嘟嘟，你一个人乖乖在家呆着，等爸爸妈妈出去后你要关好门，不要给陌生人开门，知道吗？”

嘟嘟问：“为什么不要给陌生人开门？”妈妈很认真的说：“陌生人可能是大灰狼伪装的，嘟嘟一个人在家，放大灰狼进来他会吃了你的！”嘟嘟害怕了，连忙点头：“嘟嘟知道了，在家不会给陌生人开门，爸爸妈妈要早点回来哦！”

猪爸爸和猪妈妈这才放心，看着嘟嘟关好门就出去了。

爸爸妈妈走了没多久，嘟嘟就听见有人敲门，他站在门背后问：“你是谁呀？”

门外面的人说：“我是修水表的叔叔，你家水表坏了！”

嘟嘟刚要开门，忽然想到爸爸妈妈的话，就说：“我不会给你开门的，等我爸爸妈妈回来了你再来修水表吧！”

然后，门外面的人就走了。过了一会，又有人敲门。嘟嘟问：“你是谁呀？”

门外面的人说：“我是修电表的叔叔，你家的电表坏了！”

嘟嘟想了想说：“我不会给你开门的，等我爸爸妈妈回来了你再来修电表吧！”

过了没多大一会，再次有人敲门嘟嘟问：“你是谁呀？”

门外面的人回答到：“我是送快递的叔叔，有你妈妈的快递！”

嘟嘟想了想：“我不会给你开门的，等我爸爸妈妈回来了你再来送快递吧！”

门外面的人解释说：“小朋友，我不要你给我开门，你只要开个小缝让这个快递进去就行了！”

嘟嘟一想，爸爸妈妈说过不要给陌生人开门，可没说过不给快递开门啊！

于是，嘟嘟就把门开了一道缝，等着快递进来。

忽然，门猛的被推开，一只灰狼冲了进来，一把提起嘟嘟，笑着说：“小东西，可算抓到你了，乖乖做我的美食吧！”

嘟嘟吓呆了，结结巴巴的说：“你，你怎么会是，会是大灰狼？”

大灰狼哈哈笑了起来：“小笨蛋，修水表的叔叔是我伪装的，修电表的叔叔也是我伪装的，送快递的叔叔自然也是我伪装的！我费了这么大的心思就是要抓住你，你还真上当受骗了！”

嘟嘟非常非常后悔开门，可是已经晚了，家里没有爸爸妈妈，没人能救得了他，很快他就被吃掉了。

## 自己经历的故事以及感悟篇九

国著名科学家焦耳从小就很喜爱物理学，他常常自己动手做一些关于电、热之类的实验。

有一年放假，焦耳和哥哥一起到郊外旅游。聪明好学的焦耳就是在玩耍的时候，也没有忘记做他的物理实验。

他找了一匹瘸腿的马，由他哥哥牵着，自己悄悄躲在后面，



用伏达电池将电流通到马身上，想试一试动物在受到电流刺激后的反应。结果，他想看到的反应出现了，马收到电击后狂跳起来，差一点把哥哥踢伤。

尽管已经出现了危险，但这丝毫没有影响到爱做实验的小焦耳的情绪。他和咯咯又划着船来到群山环绕的湖上，焦耳想在这里试一试回声有多大。他们在火枪里塞满了火药，然后扣动扳机。谁知“砰”的一声，从枪口里喷出一条长长的火苗，烧光了焦耳的眉毛，还险些把哥哥吓得掉进湖里。

焦耳顾不得躲雨，拉着哥哥爬上一个山头，用怀表认真记录下去每次闪电到雷鸣之间相隔的时间。

开学后焦耳几乎是迫不及待地把自己做的实验都告诉了老师，并向老师请教。

老师望着勤学好问的焦耳笑了，耐心地为他讲解：“光和声的传播速度是不一样的，光速快而声速慢，所以人们总是想见闪电再听到雷声，而实际上闪电雷鸣是同时发生的。”

焦耳听了恍然大悟。从此，他对学习科学知识更加入迷。通过不断地学习和认真地观察计算，他终于发现了热功当量和能量守恒定律，成为一名出色的科学家。