

# 最新长津湖观影感 不抱怨的世界读书心得体会一千字(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 长津湖观影感篇一

《不抱怨的世界》是美国知名牧师威尔·鲍温，发起的一项“不抱怨”活动，他邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止，以前妈妈曾经买过这本书，当看到那个紫色的手环后，我很喜欢，紫色让我的心情很平静，但是我真的可以按照书上写的那样做么？我想那可能对于我来说很困难吧。

但是当我了解到这本说在不到一年的时间里，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。那么我是不是也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

记得有媒体评论这本书说，会改变你的命运！把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。我开始细细品读《不抱怨的世界》，竟然在不知不觉中受到作者不抱怨思想的召唤，渐渐融入到不抱怨活动中。现在正好借助这次机会，将自己的心得体会写下来。

其实，抱怨无非是一种不满情绪的释放，人们抱怨是为了获得他人的同情和安慰，似乎抱怨了就会得到别人的理解和帮助。事实如何呢？抱怨并不会改变我们的处境，它对我们的生

活没有一丝一毫的好处。相反，抱怨只能使我们的情绪变坏，健康受损，工作效率降低，人际交往受挫，严重影响我们的生活质量。

以我自己的经验为例，读高中时，我抱怨数学老师讲课不好，渐渐厌烦上数学课，后来通过老师家长的帮助，我开始强迫自己喜欢数学不再抱怨，后来我真的喜欢上了数学，结果数学成为了我高考的提分科目。这使我得出一个结论：抱怨产生的消极情绪只能给我们的生活带来负面影响，可谓百害而无一利。抱怨自己不如改变自己、抱怨他人不如帮助他人、抱怨社会不如奉献社会。

最后，我认为提高生活质量和幸福指数的重要途径是敞开心灵、接纳现实、乐观豁达，把抱怨的思想转化为积极的行动，这样就能积跬步而成千里，逐步实现自己的目标。我想人们之所以常常产生抱怨的情绪，很大一部分原因是觉得自己得到的不够多，不够好。如果只想索取，恐怕永难感到满足和快乐。与其让自己生活在抱怨的世界里，不如去感受“赠人玫瑰，手留余香”的快乐。用自己的所学、所长奉献他人，奉献社会，创造更有意义的人生。

我在思考，如果人们都能摆正心态，不再一味追问我得到了什么、我应该得到什么、我还没有得到什么？而是扪心自问，我付出了什么、我奉献了什么、人们因我得到了什么，我想不仅我们的生活会更充实快乐，和谐社会的构建也将更加充满希望。读《不抱怨的世界》已经过去很多年了，紫手环的力量也一直影响着我，虽然还没达到最高境界“无意识的有能”，但对生活中的小矛盾，小摩擦我已能泰然处之。记得有一次上课时，同学看见从不戴任何首饰的我竟然戴了一只紫手环，问我是何含义，我告诉他们紫手环的秘密，希望他们也可以不再抱怨自己的生活，快乐的生活。

如今的自己已经是大学生了，开始更加真实的接触这个世界，开始了解世界，《不抱怨的世界》也已经很久没有读过了，

这次借着这个机会开始重新阅读，发现自己的心境早已和原来不同了，开始有了更深的感悟，有了更深的了解。希望自己以后可以正确的面对这个世界，不抱怨的快乐生活。

## 长津湖观影感篇二

通过一个多小时的学习和培训，我获益匪浅。上次学校举行的心理培训，让我这个心理委员理解和掌握了心理辅导的一般理论和操作技能，理解和掌握一些大学生常见心理问题的表现和应对措施，知道自己的工作职责，就是要自觉开展朋辈心理辅导工作，观察并及时报告同学中存在的异常心理现象，协助学校开展心理危机预防与干预工作。这次的培训让我更知道怎样组织心理活动。

还有就是觉得我们心理委员学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

培训的结束课是老师带领我们所有的心理委员做心理游戏，这是我第二次参加这样的活动，觉得心理学是一门很奇妙的课，只要你用心参与就肯定会有收获，不管是理论，还是理论与实际的结合。

很多时候，很多同学的心理问题是我們没办法解决的，但学院心理老师和学校心理教育中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在我的初步设想是积极参与和配合即将要开展的主题班会关于大学生心理健康的系列活动的开展，做好自己的职责，我想我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够生活得快快乐乐，少些烦恼和忧伤。

## 长津湖观影感篇三

在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。

记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。

纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。

在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。

## 长津湖观影感篇四

军训已经一周多了，在这一周里我们付出了汗水与辛苦，也收获了许多。

“立正、稍息……”听着这些已经熟悉的口令，我们都已经被融进了军营的那种氛围中了。小时候向往军营，向往那和平绿，总是梦想着长大后有一天自己也能穿上绿军装成为他们其中一员。

渐渐长大后，明白了一些事，也懂得了一些道理，不再像孩提时的幼稚，多了几分现实，没有理想的生活是空洞的，迷茫的，可是空有理想的生活也是浮浅的。

高中时的军训只是一周，那时的我们在花季雨季徘徊，无知，迷茫是我们脸上的表情，一周的军训收获甚少，只是知道军训苦，让人受不了，脸上晒的掉了一层皮，在也不想当军人，这时高中，青涩的季节，让我们匆匆走过了那段青涩的年龄。

而今，我们都已长大，成了人们所谓的成年人，从走进大学的那一天，大家期盼着，等待着军训，可是一年过去了，大家的热情消减了不少，军训的时间到了，可是因为自治区的大庆，给学校下达了政治任务，男生参加大庆表演训练，女生回家等待下一年军训，这是一个令人失望又高兴的消息。大家可以回家了，可是明年当大家的激情都退却的时候我们依然逃不过啊！

真正军训的时间到了，有人欢喜，有人悲啊！可是不管怎样

总是逃不过去了。大家无一例外穿上了迷彩装。从教官来后一直反复着乏味训练。但军训也不是想象中那样痛苦，欢声笑语，歌声也在其中，大家还是都很积极的。这也许就是团结的力量吧！

还有一周的时间按，我们相信，没有逃兵，大家一定都会坚持下去，将军训进行到底，取得一个好成绩。

随着闹钟的铃声响起，习惯性的翻身，如果没有被子的保护，恐怕早已掉下床了，才智到这是学校的宿舍里，也开始了我的高中生活的第一天。

终于踏入这个梦寐以求的学府，巍巍红楼，莘莘学子，心中感慨万千。高中的生活首先要进行军训，以培养我们有吃苦耐劳的作风。虽然不是我第一次军训，可是我依然很期待。伴随着洪亮严厉的哨声，迈着欢快的而有力的步伐，开始我们的军训生活。

军训有苦，每天早上六点半起床，从起点一直训练到十一点。烈日当空，汗流下来了，不能擦。烈日灼背，不能抓。”一二一，向右看，正步走，腿抬高些，绷直点……”每天都重复着这单一又枯燥的步伐。军训有收获，每天起床的时候，在宿舍里为了那有棱有角的被子而手忙脚乱的时，看到自己的成果而欣慰时，也感叹到叠被子这样一件小事，也可以锻炼我们的毅力与耐心。而这一切正是我们所缺少的。

军训有乐。休息时，各班之间的拉歌，雄伟的军歌为我们增添了力量，听教官说军营里有趣的事情扫除了身体的疲惫。辛苦的收获是加倍的快乐。现在我才深深体会到了。

经过这次短暂，艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强，少了份幼稚，多了份成熟。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”

## 长津湖观影感篇五

最近，组织发了一套书。这两天读了一本《让群众过上好日子》。

读过之后，最大的感受：从群众中来，到群众中去。只有真正与群众在一起，才能让群众过上好日子。

虽然是个18线小城，毕竟也是个城市；他还是副书记、书记，也是个挺大的官儿。

读书过程中，一直有一个非常有画面感的镜头，在脑海里闪耀。一个年轻的大个，穿一身旧军装，骑一辆二八大自行车，沿着坑坑洼洼的土路，到一个公社大门口，或者一户百姓家中。这好像我们小时候过门走亲戚的镜头，可这是当时的县委（副）书记。

农业大户家、科技能手家、文学作家家、致富能手家、困难户家……都有这辆自行车和这个穿军装大个的身影。他的到来不是光带着问候“辛苦啦！”“好好干”来的，而是带个问题“有什么困难？”“需要什么？”来的，带走的是问题，下次来带回的是解决了的问题。

走村串户还是太慢了，受众面太小了，那就在县城大集上摆桌子，听取群众意见。一切可以走进群众的方法，都是他的工作方法。

深入基层、深入群众，看起来是行动上的事儿，实际上是思想上的事儿。当前，“嘴上把群众放在心里，心里把群众放在嘴上”的现象比比皆是。只有亲自“真正从群众中来、到群众中去”，而不是层层过滤来的“群众”，才能真正让群众过上好日子！