

阅读改变人生讲座心得体会 人生演讲稿

阅读改变人生(汇总5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

阅读改变人生讲座心得体会篇一

人从书里乖。从知事开始，父母就经常用这句话来教育我，鼓励我。后随着年龄的增长，我才真正领悟到了这句话的含义，那就是只有知识才能让自己变得强大，才能成为有用的人，也才能为国家为社会贡献自己的力量。

从那时到现在，几十年过去了，我每天坚持阅读，除业务书籍外，世界形势，国家政治、经济、军事等，只要有空就要拿来浏览、阅读。读书就像吃饭一样，成了我每天必做的功课。由于自己喜欢读书，知识积累得多了，工作起来就能得心应手，就会游刃有余，而且很快的适应了社会的发展，无论形势怎么发展变换，我都能船舵人不动，都能找到自己的位置，尽最大可能地体现和展示自己的人生价值。

上世纪七十年代末，由于阅读，我从大量的信息中知晓国家改革开放的大好形势，率先在商业系统提出了“提高队伍素质，迎接社会挑战”的理念。从我接手照相业开始到九十年代初，照相业价值翻了三十倍，一跃成为省商业系统照相业的领头羊，获省优胜流动红旗。以后我又不甘做井底之蛙，率先走出，将婚纱影楼开到了。我所创办的罗丹婚纱，当时雄霸三镇。本世纪初，由于紧跟改革的政 治经济脉搏，我投资工业和工业地 产，再次获得了成功。

目前，我除了产业外，还有两家产业分设在、天门□xx年开始，我在搞好企业的同时，紧跟形势建设网球之乡，(应将为网球之乡建设做贡献的情况介绍一下)为发展尽了一份力。

xx年，我代表参加省运会，收获了一枚铜牌，并入选湖北省老年网球队，多次代表省队参加国内比赛，为省队争了光，为争了光，别人问我是哪里人，我总是骄傲的说我是xx人。

回顾我所走过的里程，总结我的人生得失，内心是充实的，也感到比较欣慰。因为自己比同龄人在工作生活之余更喜欢阅读，喜欢阅读所带给人的思考，所以，我在多次人生的转折时期，把握住了方向。事业、生活及养生、运动带给了我很多的荣誉。因此，我要说，“阅读改变人生”。

活到老学到老。我将继续不遗余力，遨游于知识的海洋，让阅读来使我的人生履历更加富有，生命的篇章更加辉煌!

谢谢!

阅读改变人生讲座心得体会篇二

我演讲的题目是：《读书是一门学问》

人的生命是有限的，那么怎样才能让有限的生命过得充实而富有呢?答案很简单，那就是读书。人生是一个积累的过程，可行万里路，也可读万卷书，但是:读书，也是一门学问。

首先:我们要明确读书是好的。

因为读书可以让我们明白真善美的世界，让我们渐渐地高尚起来纯洁起来内心更坚强起来。

歌德说过:“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”读书使

我们可以从智者的叮咛中顿悟人生的真谛，从伟人的人生记录中感悟崇高的境界和高尚的情怀，从英雄故事中找到和命运抗争和力量与意志！

然后：是要我们多读书。

我们从小就知道“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，多读书可以让我们更加谦卑与睿智。

可以使人远离孤独，提升思想的境界，有时候当你书，读得越多越觉得自己不知道的东西也越多时，请不要悲观，反而我要恭喜你，因为这是境界的提升，是眼界的开拓，是质的飞跃，这让我们懂得更谦虚地看待世界！

最后一个是：读好书，会读书。

当前时代的步伐在加快，对于读书更多的人开始选择了另一种态度，阅读也变得越来越简单随意，看时一目十行，看过目即忘——这就是人们常说的“浅阅读”。随着传播媒介的改变，阅读习惯也随之改变，这无可厚非。但是，如果你一天看五六本书籍，却流于表面，没有深入的去读，还不如我一周看一本书，更值得！而这就是深阅读的魅力所在。是用心的，深入的去理解一本书，去了解作者，去解读他的思想进而化为己用。而这，才更具有传承知识的意义。

谈到会读书，阅读之深浅，就并非小事了。往小里说，涉及个人生活方式，往大处讲，涉及社会风尚和全民族的文化倾向，甚至是知识的传承与发展，都与此息息相关。所以科技的发达，资讯的浩繁，生活的重压都不能也不应该成为我们远离深阅读的借口。

再者，读书是一种闲情时光的享受，是心灵的放空，灵魂的洗礼。本就不在乎读的内容多与少，而在于内心的感受和思想境界上的理解与超脱。超然物外，在精神上达到天人合一

的境界。从而使内心感到愉悦，这不正是读书的魅力么。

所以，在我看来阅读，是一种积极的态度，更是一门高深的艺术。爱读书，读好书，阅读我们永不放弃。

谢谢大家！

阅读改变人生讲座心得体会篇三

初三学生面临毕业，对自己的人生会有不同程度的设想，有升学希望的学生会专心于学习，不太在乎做人的修炼，而认为自己无升学希望的学生呢，就会做一天和尚撞一天钟，有些还会在懈怠的基础上破坏班级学习环境。懈怠的情绪，浮躁的心理，简单的压制和堵塞是达不到理想效果的，我们只有启动孩子们心中的帮手，引导他们自我认识，自我教育，自我管理，让他们正视自己成长中的问题，有的放矢，达到有事能做，增强自信心，进取力。

孩子们在课前已做过面向全班的书面调查：我是谁我是怎样的人我想做怎样的人老师已对调查结果作了认真分析。

- 1、通过问卷调查，引导认识自己，激发改变的欲望。
- 2、认识习惯的重要性，学会通过行动计划的手段改变自己。
- 3、增强自信心，进取力。

1、优秀小组和期待小组的展示 10分钟

（设计意图：使学生深切感受到荣誉与期待的力量，认识到自己与小组，与班级的血肉关系，培养团体意识，促进班集体的发展；）

2、主题活动 30分钟

（一）出示主题，通过大象的习惯，引导认识习惯的重要性。3分钟。

（设计意图：由象及人，形象生动的引导体验以达到目的）

（二）总结分析指导认识关于“认识自我”的班级调查。8分钟。

（设计意图：学生有过自己的思考和动笔，再有过面向全班同学的口头表达，再经老师分析总结点播引导，能更清楚地认识自己，能增强责任意识，明确自己优缺点，找到自己努力学习的进取点。）

（三）看视频，谈感受，听分析指导，认识选择的必要性和可能性。10分钟。

（设计意图：视频感受，分析引导，增强学生自信力和进取力）

（四）拟行动计划书10分钟

（设计意图：示范引路，通过行动计划，引导改变自己，达到教育目的。）

阅读改变人生讲座心得体会篇四

——爱护眼睛教育

第16周：班会教案（邹德琴）

一、主题背景

目前，中小学生学习课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较

少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视，珍爱光明”的主题班会。

二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

五、活动时间 班会课

六、活动步骤

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识及要求》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。（这五组诗都是学生自己创作而成）（四）“爱眼知多少”知识问答。（课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。）（五）播放视频资料（学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料），让学生谈感受（学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流）。

（六）在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛？（学生小组交流后再集体交流，并统一认识）

- 1、读书写字姿势要端正；
- 2、不再强光和弱光下看书；
- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离；
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

阅读改变人生讲座心得体会篇五

渐渐的长大了，看得书更多更广泛了，泰戈尔和冰心的励志诗句深深的烙印心底，林徽因的人间四月天那么美，海子的悲戚中带着向上的诗词，张爱玲和三毛的艰难经历，都是成长里让我流连忘返的故事。

刘同的那本《你的孤独，虽败犹荣》，深深的拯救了高中时期颓败的自己。

有一种孤独是在承受着生活的折磨时，还能用力的扬起一个恬淡的笑容，这是给自己最得体最恰当的安抚！

行走于人世，都需要一把戒尺于心，断然不能盲目乱闯，更不能没有原则。

一步一个脚印，不求扬名于世，只求与世无争，安然无恙。

忙碌的尘世生活，静下来，泡杯咖啡，看点喜欢的书，关注

时事，大概这就是“宁静致远”的原意。

诸葛亮的那句“臣本布衣，躬耕于南阳，不求闻达于诸侯。”不正是这个时代人生最好的印证？不需要轰轰烈烈的名气，但却念着张爱玲的那句“出名要趁早”。

每个人都有没有人的路要走，宁愿跌跌撞撞走下去，也不愿意规规矩矩一辈子。

这也大抵是青春的张扬吧。

挥挥衣袖，不带走一点云彩。

阅读改变人生，阅读助我成长，大概也是这个理。

欢欢喜喜的感受书的魅力，学会做人，学会于世相处，安然的，得体的成长！