

最新感恩与知足的心得体会(优秀7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

感恩与知足的心得体会篇一

我从未想到过要谁，直固执地认为我做的很对。原来，直都做错了。

当赵老师为学生播放光碟时，我觉得心开始有一点点被触动了。我是一个如此忤逆不孝的孩子。

我从来没想到过，十月怀胎，两石压身的痛苦，一朝分娩时，是完全撑开胯骨才能生出我，那种骨折的痛苦，我一直从未想过。我是应该感恩的，妈妈以她不可言喻的痛苦，给予我生命。

我一直忘记了，我躺在摇篮里，妈妈对我的呵护、保护，那其中就有我永远报答不了的东西。而我却从来没报答过一点一滴，反而忤逆不孝。

我经常和妈妈吵架，对她大喊大叫，还怒视她。我们经常闹得脸红脖子粗，无论是什么原因。其实我知道，妈妈经常在我们吵完架一个人偷偷哭泣。那眼泪，是我承受不起重量。作为女儿，我没有资格让她哭泣，妈妈我错了。我再也不会因为任何原因跟您吵架。我会接受您的意见，不会再任性一意孤行，因为我现在知道了，妈妈的意见到最后，往往被证明是最好的意见。我从小就体弱多病，每年冬天都是最难熬的，只要有一个人感冒，下一个肯定是我，我几乎是年级里最早生病的，却是最后一个好的。大多数时候我是很郁闷的，

每天挂在点滴上的滋味很难受，多少次我想拔掉那可恶的针头跑出医院任我自生自灭。妈妈，您真的很坚强，坚强的我不知道该如何形容。

我做错的，有太多用语言用文字形容不了的，请您原谅我，我决不会再犯，决不！

感恩与知足的心得体会篇二

感恩知足是一种心态，一种生活态度。它告诉我们无论在何时何地，都应该满怀感激之情，珍惜眼前的一切，不贪求更多。通过感恩知足，我们能够更好地享受生活，拥有更多的内心宁静与满足。在我的日常生活中，我逐渐悟出了感恩知足的重要性与带来的益处，也有一些深刻的体会与感悟。

首先，感恩知足教会了我感恩他人的善意与关心。人们常说“一人有难，八方支援”，每当我遇到困难或需要帮助时，总有人主动伸出援手。他们的关心与帮助让我深感温暖与感激。因此，我懂得了要时刻心怀感恩，珍惜身边的人和事。不管是家人的辛勤付出，还是朋友的支持，我都应该对他们表达感激之情，让他们感受到我的真诚与关爱。

其次，感恩知足教会了我发现生活中的小确幸。人们往往过于追求大而不懂小，总是在奔跑中错过了许多平凡而美好的瞬间。而通过感恩知足，我明白了小确幸的重要性。每当早上洒进房间的阳光，每当和朋友们一起欢笑的时刻，每当尝到妈妈亲手做的饭菜的美味……这些微小的瞬间都是生活中的小确幸。我要用心去品味，珍惜每一个瞬间，真正体会生活的美好。

再次，感恩知足教会了我从容面对挫折与失败。人在成长的道路上难免会遇到困难与挫折，而感恩知足让我学会了从容面对这些艰难。每当我失败或者遇到挫折时，我会告诉自己：感激失败，它是让我更好地认识自己；感激挫折，它可以教

会我一次又一次的坚持。通过感恩知足，我学会了从失败中汲取经验教训，继续前行，不轻言放弃。

此外，感恩知足教会了我发现自己的幸福所在。生活中有太多的诱惑与贪欲，它们让我们追逐无尽的物质欲望。然而，物质的满足往往只是短暂的快乐。通过感恩知足，我逐渐明白了幸福的真正来源在于内心的满足与对生活的感激。真正的幸福存在于关心与被关心之间，存在于分享与付出之中。当我学会感恩知足时，我发现了内心的宁静和真实的幸福。

最后，感恩知足让我明白了拥有的比失去的多。人们往往在失去之后才懂得珍惜，不会在拥有时好好珍惜。然而，通过感恩知足，我们能够在拥有时意识到幸福，从而更好地珍惜和保护。感恩让我们明白，生活中的一切都是有限的，我们应该更加珍惜眼前所拥有的，用心去把握，不贪求更多。

在感恩知足的过程中，我渐渐陶冶了情操，也收获了许多美好。我学会了感恩他人，发现生活中的小确幸，从容面对挫折与失败，发现自己的幸福所在，明白了拥有的比失去的多。这让我对生活更加乐观，也更加善待他人。因此，我将继续保持感恩知足的心态，以此来丰富自己的生活，传递爱与温暖。

感恩与知足的心得体会篇三

感恩，一个多么温暖的词语，我要感恩父母，是他们给予我生命以及无私的爱；也是他们在我生病时守护在床边，彻夜未眠；更是他们含辛茹苦地抚养我长大。

我愈发任性，对他们的好言相劝不理不睬，对他们严厉而又充满爱意的批评而心生怒火。仔细想一想，还真是对不起他们。

回到家，为父亲大了一盆水，试试水温，正好，我小心翼翼

的把这盆温水端在沙发前，招呼父亲坐下，父亲和我都有些忸怩，我捧起父亲的双脚，脱下他的袜子，抚上他脚上的薄茧，以及脚上磨出的泡，用小手轻轻地擦拭着，我一语不发，父亲也沉默着，只是有几滴不明液体滚落了下来，父亲哭了，毫无征兆地哭了，我手足无措地站在旁边，不知该怎么做。记忆里的父亲很少哭，他或严厉，或开心，却从未哭过，他开始呜咽，后来变成了大哭。我轻声安慰着他，不想泪水如洪流爆发般，越流越多。

不知过了多久，水已微凉，我用毛巾擦干父亲的脚，好像呵护着一件易碎的珍宝。

第二天，我的书桌上多了一封信：

我的孩子，昨天失态了，你给我泡脚时，我真的很感动，有一种道不清，说不明的情感在心里翻涌，我不善言，却真的是爱你的，宝贝，谢谢你，谢谢你给我的温暖。

信不长，很短，却是一满的温情。如信中所说，父亲不善言，我却惊异于父亲的满足，我是不是对父母的关心太少了，我在心里这样问自己。

感恩与知足的心得体会篇四

知足，是一种心态，一种对自己所拥有的满足的心态。我曾经常为自己的不如意而心烦意乱，内心充满了不满和怨恨。然而，随着时间的推移和经历的积累，我逐渐明白了知足的重要性。每个人都有自己的优点和不足，而拥有知足的心态，能让我们更加珍惜已经拥有的东西，不再抱怨和羡慕别人，从而过上更加幸福美满的生活。

第二段：感恩

感恩，是一种心灵的力量。在生活中，我们常常会遇到各种

困难和挫折，很容易陷入消极和抱怨的情绪中。然而，当我们学会感恩时，就能够看到生活中的美好和值得珍惜的事物。对于每一份关怀、每一次帮助、每一次温暖的陪伴，我们都应该心存感激，因为这些都是来自于他人的真诚和善意。感恩让我们更加关爱他人，更加乐于与人分享快乐和温暖，也使我们的的心灵更加宽容和坚定。

第三段：奉献

奉献，是一种精神的追求。人生并非只有索取，更重要的是给予。每个人都有自己的天赋和特长，而将这些才能用于他人、用于社会，才能让我们的生活更有意义。只有在奉献中，我们才能感受到真正的快乐和成就感。奉献可以是给予他人物质上的帮助，也可以是为他人提供精神上的慰藉。无论怎样，奉献的过程都能让我们发现自己的价值和意义，也为他人带去温暖和希望。

知足、感恩、奉献是紧密相连的。当我们拥有知足的心态时，才能真正体会到生活的滋味，才能以平和的心态去感受周遭的一切。只有当我们感恩时，才会关心他人，愿意付出自己的一份力量。而当我们奉献时，也会更加感恩，因为我们看到了我们的奉献给他人带来的快乐和改变。这三者相辅相成，相互制约，才能实现真正的心灵成长和富足。

通过实践和思考，我深刻体会到了知足、感恩、奉献的重要性。曾经的不满和抱怨只是让自己陷入无尽的痛苦之中，而当我懂得知足时，我才意识到自己所拥有的是如此珍贵，人生才是那样美好。感恩的心态让我更加体会到他人对我的关怀和帮助，我不再觉得孤单和无助。而在奉献中，我发现了自己的价值和快乐，我看到了别人因为我的帮助而变得幸福和向上。这样的体验让我激励自己，更加珍惜生活中的每一天，更愿意为他人贡献自己的力量。

在知足、感恩、奉献的道路上，虽然会遇到各种困难和诱惑，

但我们不能放弃，要坚持不懈地追寻这样一种心态和生活方式。只有在不断地学习和修炼中，我们才能获得真正的心灵富足和快乐。让我们从今天起，用知足的心态面对生活，用感恩的心情对待他人，用奉献的行动改变自己和他人的命运。相信只要我们坚守这样的信念，我们的生活一定会变得更加美好，我们的心灵一定会变得更加充实。

感恩与知足的心得体会篇五

、 主持人出场

甲：我们沐浴着爱的阳光长大。

乙：我们滋润着人间的真情成长。

甲：多少次带着幸福的感觉进入梦乡。

乙：多少回含着感动的泪花畅想。

乙：常怀感激之情的生活是最甜美的。

甲：11月的最后一个星期四是感恩节，虽然它不是今天，但一颗感恩之心，一腔感激之情永驻心间。

合：让我们怀着无限感激之情向所有爱我们的人诉说心声。三(1)班“学会感恩”主题班会现在开始。

三、 班会正式开始

1、 学生一齐朗诵唐代诗人孟郊的《游子吟》：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这首诗以富有感情的语言，表达了一位慈母对即将离开自己的儿子的深深的爱，读来令人感动。

2、配乐诗朗诵《母亲》(全文附后)

3、感动的故事

(同学们畅所欲言，气氛活跃)

a□可以为父母洗一次脚、做一顿饭。

b□可以对父母说声“谢谢”，献上一个吻。

c□长大后赚很多钱，让父母过上幸福舒适的生活。

d□好好学习，不让父母操心。

e□我觉得父母并不需要我们给很多钱，只要我们懂事些，成绩好些，他们少操些心，就是孝顺父母，回报父母，感恩父母了。

学生：好！

4、演唱《只要妈妈露笑脸》

5、感恩其他人

(同学们发言。感谢老师、同学，感谢曾经遇见过的好心人……)

6、小合唱——《每当走过老师窗前》

7、爱的表达

主持人：我们很多人，已经习惯接受别人的关爱，接受别人的帮助，并且认为这是理所应当的，渐渐地忘记了感动，忘记了说声谢谢，也渐渐淡忘了幸福的感觉。其实该说谢谢的

时候应大声说出来，不要把谢意在心底深埋。行动起来，用真诚的心回应真诚的心，用爱回报得到的关怀。在你们的心形卡片上写上你的感激的话，送给你们最想谢谢的人吧！

(播放歌曲《爱的奉献》，学生填写卡片。)

选代表来发言你最想送给谁?我想对你说—————

主持人：听了同学们心灵的表白，我真的非常感动。今天的班会让我明白了，对于爱，我们不能只是不停地索取，还要懂得感谢与回报。

四、结束语：

我们的主题班会就要结束了，生活中那些平淡温馨的故事，每天仍在继续，只要我们用心感受，用心聆听，就会发现生活充满了爱，因为我们学会了感恩。

(在熟悉的《感恩的心》的旋律中，班会结束……)

感恩与知足的心得体会篇六

知足感恩是一种美好的心态，一种对生活的珍惜和感谢。在这个物质丰富，信息爆炸的时代，我们常常追求更多的财富和地位，而忽视了身边的种种幸福和快乐。然而，当我们学会知足感恩，懂得满足于现状并对拥有的一切心存感激时，生活会变得更加美好。下面将从感恩亲情、感恩友情、感恩爱情、感恩事业以及感恩生活五个方面来探讨关于知足感恩的心得体会。

首先，我们应该感恩亲情。亲人是我们生命中最重要的人，他们给予我们爱、关心和慰藉，让我们感受到无尽的温暖。无论是父母为我们付出的辛勤劳动，还是兄弟姐妹间的相互

支持与帮助，都应该让我们对亲情心存感激。每一次和家人团聚的时刻都应该被珍惜，并用心感受亲情带来的温暖。

其次，我们应该感恩友情。友情是一种宝贵的人际关系，朋友可以给予我们鼓励、帮助和陪伴。无论是小学时的玩伴，还是大学时结识的知己，朋友们在我们的成长和生活中都起到了重要的作用。我们应该学会感激他们对我们的照顾和帮助，同时也要珍惜与他们相处的每一刻，与他们一起分享喜怒哀乐。

然后，我们应该感恩爱情。爱情是生活中最美丽的情感之一，它给予我们无尽的快乐和幸福。我们应该感谢那些给予我们爱的人，无论是父母的爱、伴侣的关爱还是孩子的陪伴，都是生活中的宝贵财富。而我们也应该学会珍惜与爱人的每一次沟通和相处，用心去感受爱情带来的甜蜜与幸福。

此外，我们应该感恩事业。工作是我们生活中不可或缺的一部分，它不仅给予我们物质财富，还让我们拥有成就感和自豪感。无论是在哪个行业，希望大家都能对自己的工作有着热情和投入，用心去体验其中的乐趣和成长。同时，我们要感谢那些给予我们机会和帮助的人，这些人让我们有了成长和进步的空间。

最后，我们应该感恩生活。生活是一种美丽的礼物，它赋予我们生命的意义和活力。不论是阳光明媚的早晨，还是星光闪烁的夜晚，我们都应该对生活心怀感激之情。同时，我们也应该感谢遇到的每一个人和每一件事，他们都是我们生活中一笔宝贵的财富。学会感激生活中的点点滴滴，才能真正体会到生活的美好和幸福。

总之，知足感恩是一种美好的心态，它让我们在快乐中感受到生活的质朴与美好。尽管生活中可能有种种的不如意和失落，但只要我们学会知足，去感恩身边的每一个人和每一件事，我们的生活将会变得更加幸福和满足。让我们拥有一颗

知足感恩的心，珍惜眼前的一切，追求内心的平静与满足。

感恩与知足的心得体会篇七

感恩是一种处世哲学，也是一种生活智慧。古人说：“滴水之恩，须当涌泉相报”。首先我们要知道感恩。我们要感谢亲人。亲人给了我们温暖、支持和信任，使我们在工作中保持积极的心态，专心我们的工作，开创我们的事业。我们要感谢领导和同事。领导对我们有知遇之恩，同事对我们有协助之恩。领导激发了我们的工作热情和灵感，给了我们责任感和使命感，激发了我们对生活更深层次的热爱；同事让我们学会与人相处，学会用宽厚的心包容所有的人和事。我们应该感谢领导的鼓励和批评，感谢同事的宽容与支持。我们要感谢生活。感谢办公室给予我们的一切，让我们在生活中对别人、对环境少了一份挑剔，多了一份欣赏；少了一份刻板，多了一份笑容；少了一份急躁，多了一份从容。俗语说，知足者常乐。懂得满足是获得快乐的源泉。壁立千仞，无欲则刚。

知足就意味着能够坦然地面对并能真正地珍惜自己现实所拥有的一切，这是一种超然的心态。世上充满诱惑，欲望越多，烦恼越多，快乐也就越少。世间没有绝对的公平，重要的是心要知足。每个人拥有的财富、经历的生活、所处的环境都不同，但每个人都有值得让自己快乐与幸福的东西。我们应该对现在的工作知足，我们是幸运的，是幸福的，我们应该感激社会给我们提供了这份工作，感谢社会为我们创造了学习进步和实现人生价值的机会和条件。人必须要有抱负、有理想、有愿望，有生活的目标，但也要知足知止。为生活而工作很痛苦，为工作而生活很快乐，快乐并不是拥有的多，而是计较的少。

二、要爱岗敬业，充满热情

一座桥梁，要有桥墩为之作柱，否则难以流通千车万人；一

枝红玫瑰，要有根茎为之作柱，否则难以飘香于情人节；一座高楼，同样要有支柱，否则，难以拔地而起。而我们人，具有社会属性的人，其支柱是什么呢？是人的精神。鲁迅说过，人是要有点精神的。在他的小说里，人是不能没有灵魂的，一旦失去灵魂是要进行“招魂”的。可见，一个人的精神是何等的重要。与人交往，要有诚信精神，与人共事，要有协作精神；面对邪恶，要有斗争的精神，面对失败，要有东山再起的精神，面对我们的工作和我们的事业，一定要有敬业精神。

敬业要对工作充满热情，这是敬业前提。罗宾斯说，我们欣赏那些对工作充满热情的人，欣赏那些将工作中奋斗、拼搏看作人生的快乐和荣耀的人。如果你不能使自己全身心地投入到工作中去，你将可能沦为平庸之辈。没有热情，军队就不能打胜仗，公务员不能处理随时发生的公共事务，商人不能到全世界做生意。罗宾斯甚至说，“成功与其说是取决于人的才能，不如说取决于人的热情”。所以，唯有热情，方可激发您的潜能，驱使你兢兢业业地去完成工作任务。

三、要勇担责任，成就未来。一个责任心缺失的人，注定是一个令人失望的存在。而做一个怀抱感恩之心的企业员工，就要树立忠实于企业，忠实于岗位的敬业理念。作为一名员工，不仅要明确自身肩负的责任，更要因这份责任而认真地对待每一份工作，精益求精。对于企业而言，如何增强员工的责任意识？最好的措施就是加强责任追究制度和规章制度的贯彻落实，把事业和责任紧密地结合起来。要引导员工认清违规违纪的后果，对每一个职务要准确定位、明确职责。当然最重要的，是要从宣传教育方面潜移默化地引导员工形成遵纪守法、爱岗敬业的行为理念，为事业贡献自己的一份力量。

“感恩不花一分钱，却是一项重大的投资，对于未来有极大的好处”。这句话说的真好，它能增强个人魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智慧，我要甩掉“虚荣心”这个绊

脚石，珍惜现在的工作，以感恩的心情去工作，人生必定会更精彩。