

最新冰川法则心得体会(模板5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

冰川法则心得体会篇一

冰川法则是心理学中的一个重要概念，它指的是行为的变化是一个渐进的过程，就像冰川融化一样。在我们的日常生活中，我们经常会遇到一些想要改变的行为习惯，例如戒烟、减肥等。通过学习冰川法则，我逐渐领悟到了如何有效地改变自己的行为习惯，并在生活中取得了一些实质性的进步。以下是我对冰川法则的心得体会。

首先，冰川法则教会了我专注于最细微的改变。想要改变习惯，我们常常会寄予过高的期望，一下子想要完全改变一个行为。然而，冰川法则的观点正好相反，它告诉我们，行为的改变是一个渐进的过程，需要耐心和恒心。就像冰川融化一样，每天只是微小的改变，长期积累下来，才能产生巨大的效果。通过将目标细分为小步骤，我能够更专注于当前的小改变，不再被恐惧或挫败感所压垮。这样的专注让我专注于当下，更容易坚持下去。

其次，冰川法则教会了我寻找支持和正反馈。要改变习惯，我们需要寻求外部的支持和认可。比如，如果你想要戒烟，你可以告诉身边的朋友和家人，让他们帮助你保持戒烟。另外，跟踪自己的进步，并给予自己正反馈也是很重要的。冰川法则告诉我，冰川融化是一个无声的过程，但对全球气候产生了巨大的影响。同样的道理，我们每一次微小的改变都是重要的，需要被认可和庆祝。这样的支持和正反馈鼓励了我坚持下去，也让我更有信心去改变自己的行为。

另外，冰川法则也让我看到了自己的潜力。冰川融化虽然缓慢，但却无法被阻挡。这给了我一个启示，即便是最小的改变也能够产生重大的影响。通过持续地迈出微小的步伐，我逐渐成为了一个更好的自己。我发现自己有着比我想象中更大的潜力，只要保持初心，坚持不懈地改变，我就能够超越自己，实现更多的成就。

此外，冰川法则提醒我要有耐心。冰川融化需要很长的时间，但最终会达到目标。同样，行为的改变也需要时间。没有人可以一蹴而就，只有通过耐心和坚持，才能够真正改变自己。在追求改变的过程中，我心态越发平和，不再焦虑于结果，而是专注于当前的每一步。这样的心态让我更加从容应对挑战，也更容易保持动力。

最后，冰川法则教会了我要时刻保持目标的可塑性。冰川在融化的过程中也会遇到各种障碍，但它会找到继续流动的路径。对于行为的改变，我们也需要保持目标的可塑性，不断调整我们的策略和方法，找到适合自己的方式。没有固定的道路可以走，只有经过实践和调整，才能找到最适合自己的改变方式。冰川法则让我明白，即使面临挑战和困难，只要我们保持目标的可塑性，就一定能够找到成功的路径。

总之，冰川法则为我提供了一种有效地改变行为习惯的思路。通过专注于最细微的改变，寻找支持和正反馈，相信自己的潜力，保持耐心和目标的可塑性，我在生活中取得了一些实质性的进步。冰川法则的学习和实践，让我更加深入地认识到改变不是一蹴而就的，而是需要耐心和恒心，需要微小的渐进。我相信只要坚持不懈，冰川法则一定能够帮助我们实现自我突破，成为更好的自己。

冰川法则心得体会篇二

后来在一次偶然的的机会中，我参加了具象法则第四期的学习，也参加了今年三月份的面授。今晚就以当初觉得怪怪的学员

身份讲一下我的体会，也是一件非常好玩的事情。

首先学习具象法则要求每天写作业，我毕业多年以来，从来没写过作业，感觉难度很大，但在我推荐人的“批评教育”下，终于开始了写作业。刚开始不习惯，过了几天后，习惯成自然，容易多了。

让学员写作业的目的是在现实生活中落实“行动—效果—目标”的关联，让学员通过实际行动掌握课堂上的内容，这跟心学的知行合一有很好的连接。另外，你写出你一天的工作和生活内容，可以更好的分析自己和了解自己，更容易达成你的目标。

其次，具象法则课堂是线上课堂，每晚8点，老师准时开课，一般持续两个小时。因为平日懒散惯了，真的担心拿不出一个月的时间听课。但真的开始听课之后就会逐渐融入进去。

我是两周之后找到了感觉，开始主动听课，也发现课程对我很有利。课堂是老师讲课，学员随意互动的形式，有时我们把老师带到离课堂内容十万八千里的地方后被老师重新拉回来，回想起来都好笑。

具象法则是以思维瓶颈图，突破思维瓶颈图，选择方向图，具象构架图，复合应用图等五张图作为核心内容，但涉及面很广，基本可以肯定的是老师把个人的人生经验全盘讲述和分享给学员。老师采用的是非常朴素的语言，而且都是自己的亲身经历和体会，完全没有孔子曰等等，也没有假设，比如，如果等等，都是清一色的事实说话，这一点是我喜欢的。毕竟很多人喜欢引用古人或伟人的语言来强化自己，老师的这种接地气的讲课方式，第一次接触。

周边的不少师兄说我参加具象法则学习，尤其是面授之后，有很大的提升，我自己却没有这种感觉，只是觉得比以前清醒了一些，以前觉得没明白的地方，通了一些。都说当局者

迷旁观者清，那我还是接受他们的好意好了。如果有提升，那我觉得对自己的觉察力提升了不少。

对我个人而言，我最大的问题在于如何把控自己。我个人认为人的很多问题是在潜意识层面。之所以叫潜意识是因为平时觉察不到它，但行动的时候，或达成目标的时候，它悄然影响你。那如何觉察自己？如何觉察自己的潜意识？这是我的大难题。

那些修行的大和尚们为了觉察自己，为了明心见性，常年累月的面壁，这一点，我是肯定做不到的。我个人认为具象法则提供了非常便利的办法，那就是通过你在“行动—目标”的过程中，考察分析你的效果来觉察你的意识或潜意识。如果你达成目标的过程中，效果不好，那问题肯定出在你的意识或潜意识层面。通过“行动—目标”这条线索来考察你的意识或潜意识，就会容易捕捉到你内心问题的关键所在。

最近跟一位师兄聊，他说中国传统文化有一个典型的特征就是开宗立意。论语的核心就是《学而》第一句：学而时习之，不亦说乎；有朋自远方来，不亦乐乎。第一句是学以致用，是自知，也是佛家所说的自觉，第二句是交流沟通，是他知，也就是觉他。这两件事都是一个结果——快乐。

参加具象法则学习之后，发觉自己点滴的进步和成长，会感悟内心的喜悦，也跟一群志同道合的师兄们切磋，更能感到同频的快乐。李老师说具象法则学习就是游乐场，那欢乐中一起成长是具象法则给我的体会。

冰川法则心得体会篇三

冰川法则是由美国社会学家莫顿·格洛特曼提出的。它的核心观点是，个体的改变不是一蹴而就的，而是像冰川一样，在日积月累中逐渐取得巨大的成就。我们在生活和工作中都可以运用冰川法则来推动自己的成长和进步。本文将通过分

析冰川法则的内涵和实践经验，分享一些个人的心得体会。

第二段：冰川法则的内涵

冰川法则的内涵可以用三个关键词来概括：持久、缓慢和积累。冰川通过长年累月的积累，最终形成壮丽的冰川景观。同样，个体的成长和进步也需要持久不懈的努力和积累。成功并非一蹴而就，而是通过长时间的坚持和积累，才能取得显著的成果。这就要求个人要有坚定的信念和耐心，不急于求成，不断积累经验和智慧。

第三段：运用冰川法则的实践经验

实践证明，冰川法则是一种行之有效的思维模式和行为准则。在个人成长和职业发展中，我也有着一些亲身经历。首先，坚持学习是冰川法则的重要体现。每天都抽出固定的时间进行学习和思考，通过不断学习，我不仅能够提高专业技能，还能够丰富自己的知识储备。其次，持续努力是冰川法则的必备条件。无论是面对困难还是挫折，都要坚持不懈地努力下去，只有付出足够的努力，才会有更大的收获。最后，循序渐进也是冰川法则的重要原则。在设定目标时，要合理分解，一步一个脚印地逐渐实现，通过持续积累小的成就感，最终达到更大的目标。

第四段：冰川法则在生活中的应用

冰川法则不仅适用于个人的成长和职场发展，也可以在生活的方方面面得到应用。例如，减肥就是一个很好的例子。很多人希望能快速减掉几十斤体重，但很快就会由于缺乏持久的毅力而放弃。然而，如果能够抱着冰川法则的思维方式，坚持每天运动，控制饮食，长时间坚持下去，逐渐形成良好的健康习惯，成功减肥就只是时间的问题。同样，冰川法则也适用于人际关系建设、家庭教育等方面，通过长期的不断努力，积累更多的信任和感情，最终取得成功。

第五段：总结

冰川法则的核心理念是持久、缓慢和积累。个体的成长和进步需要通过长时间的坚持和积累，才能取得显著的成就。在个人成长和职业发展中，运用冰川法则的实践经验可以帮助我们更好地进行规划和追求目标。同时，在生活的方方面面，也可以通过冰川法则来推动自己和他人的进步和发展。坚持学习、持续努力和循序渐进是冰川法则的重要体现。相信只要我们坚持不懈地努力，积少成多，就一定能够取得自己想要的成就和进步。

冰川法则心得体会篇四

今年下半年，我完成学业进入了工作中，由一名学生变成了一名工作者，工作几个月后，我发现进入工作岗位，要学会承受和自我不断充实自己，在工作岗位上，不像在学校，有老师的督促和监督，在工作中，所有一切都靠自己，要在工作中不断学习，充实自己。在这几个月来，我经历了一名学生到职员转变，学会适应从学校到社会的工作环境。

上班的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是工作生活的全部吧！虽然工作只有几个月，但在这段日子里，我却可以体会到工作的辛苦，锻炼自己的意志力，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验无非就是我们所拥有的“无形资产”。

时间过得很快，不知不觉我已经工作三个月了，也学到了很多，虽然是大学毕业，但是觉得自己什么都不会，不论是专业知识，还是为人处事。因为自己的原因，有很多事做不好，但我也在努力改正，努力学习，希望能在工作中做的在好些。在工作中要有责任感，自己做错就要自己承担责任和后果，也许由于自己的不小心，就可能给别人带来巨大的损失，只有自己有高度的责任感，才能更好的避免自己无数的不小心。

在工作中，有时候也会受到批评，虽然被批评是很难受，但是这样才能在失败中吸取教训，为以后的打好基础。同时，我发现自己不仅在思想上成熟了，在行动上也稳重了，让我学到了很多，也成长了很多，也许，这就是经历，就是拥有。

总结三个月来的工作，虽然取得了一定的成绩，自身也有了很大的进步，但是还存在着以下不足：

一、工作的质量和标准与领导的要求还有一定差距。由于个人能力素质不够高，工作效率不高。

二、工作敏感性还不是很强。对领导交办的事不够敏感，工作没有提前量

三、对全局工作情况掌握不细，还不能主动、提前的谋思路、想办法，许多工作还只是充当“算盘珠”。

以后我将进一步发扬优点，改进不足，做好本职工作。不积跬步，无以成千里。在过去的一年中，由于工作经验和知识的欠缺，在实践中暴露出了一些问题，虽然因此碰了不少壁，但相应地，也得到了不少的磨砺机会，这些机会对我来说都是实际而有效的。现在吃的苦，所经历的一切都是为了以后而服务，未来的苦还很长，没有三五年的磨练，不多受挫折，那么成功将永远不会来！所以，趁现在年轻，多经历些，经历多了懂得也就多了，要学会慢慢成长，相信自己，我可以的，我知道，前面的路十分艰辛，但是，我也会勇敢面对，努力做到最好。

冰川法则心得体会篇五

第一段：介绍冰川法则的概念和意义（200字）

冰川法则是指长期以来积累下来的厚厚冰层通过内部和外部力量的作用逐渐流动与重塑的现象。冰川法则不仅可以用来

解释地理学中的冰川现象，也常被引用于社会学、经济学等领域，指的是小的变化逐渐累积导致大的改变。冰川法则让我们认识到微小的改变可以在时光的长河中产生深远的影响，因此，当我们追求一种改变时，我们应该注重积累和持久的努力。

第二段：冰川法则在日常生活中的应用（200字）

冰川法则不仅仅是一个理论，它在我们的日常生活中具有广泛的应用。首先，冰川法则提醒我们，任何事物的进展都需要持久的努力。就像冰川一层一层积累而成，一个人的成功也需要不断地行动和耐心。其次，冰川法则也教会了我们为了实现目标要不断积累微小的胜利，就像冰川每一次微小的流动都会使其形状发生微妙的改变。最后，冰川法则还提醒我们，变化需要循序渐进，我们需要保持稳定而坚定的步伐，就像冰川一寸一寸地流动。

第三段：冰川法则在职业发展中的应用（200字）

在职业发展中应用冰川法则可以帮助我们更好地规划自己的职业路径。首先，我们需要耐心和恒心，目标的实现需要长时间的积累和坚持。在职业生涯中，我们要不断地提高自己的技能和知识，积累经验，才能逐渐达到自己的目标。其次，冰川法则也教会了我们要善于利用每一次机会，不放过任何能让自己进步的机遇。最后，冰川法则还提醒我们，我们在职场中的表现需要不断改进和调整，才能适应不断变化的环境。

第四段：冰川法则在个人成长中的应用（200字）

个人成长也需要冰川法则的指导。首先，我们要学会从细微的改变中感受到自己的进步。就像冰川每一次微小的流动都会让其形状发生微妙的变化，我们的成长也是由许多微小的进步组成的。其次，我们要不断地充实自己，积累知识和经

验。冰川法则告诉我们，留给我们的只是时间的流逝，我们只能利用这段时间去学习和成长。最后，冰川法则也提醒我们要保持冷静和沉着，面对生活中的挑战和困难。只有冷静地调整心态，我们才能更好地应对变化和困境。

第五段：总结并给出个人的启示（200字）

冰川法则告诉我们，任意一种改变都需要时间和持久的努力，只有经过长时间的积累和坚持，我们才能达到自己的目标。同时，冰川法则还提醒我们要善于从微小的变化中感受到自己的进步，并不断充实自己，适应变化的环境。在实践冰川法则的过程中，我深刻体会到了不断进取和始终坚持的重要性。无论是在职业生涯还是个人成长中，只有坚持不懈地努力，才能最终取得成功。因此，我会将冰川法则融入到我的生活中，不断追求进步和成长。