

健康歌教案及课后反思(模板10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

思修心得体会篇一

思修课，我的第一印象是高中那样的思修政治课。没想到，上大学第一节思修课时，我彻底改变原来的观点。我第一次感受到什么才是真正的大学老师——那就是传道授业解惑，不仅仅是知识的传教，更重要的是用自身的学识，经历，个性来影响学生，使之思考，使之感悟，使之懂理。

第一节思修课后的每节思修课，我都觉得信息量好大，觉得收获到满满的正能量。还记得第一节思修课上老师问我们“为什么要上大学？”我当时的回答是“为了自由！为了看到更广阔的世界，为了体验更多的事情，为了承担自己的使命，为了享受时而平静时而跌宕的生活。”

而当时老师总结为两个字——“素质”！。

如今大一就要结束了，但是还是感觉自己的成长速度太慢了。大一上时，因专业不是自己所喜欢的，所以会注意到学习方面要抓紧，我用对待高三的态度来对待大一上的学习生活，毕竟转专业会看你的成绩的。于是在平常的学习中，有一个潜在的意识驱动，个人就会觉得生活过的很充实，成绩也还可以。但是大一下当我得知自己转专业面试失败时，……瞬间让我成长了很多。

我突然明白了，有些事情不是你努力就能成功的，我突然意

识到，原来个人的力量是如此渺小。什么是现实？“现实”二字，“现”的左边是王，右边是见，而“实”的下面是头，上面确是宝盖头。就是说，我们用理想的色彩之眼来世界时，还得记得我们不是万能的！这就是现实。那段时间，我没有了明确的目标，我不知道自己接下来该做什么。那段时间算是堕落吧，感觉每天都提不起干劲，都过得浑浑噩噩，不知所措，随波逐流。

可是，现在想想那时，虽然会不甘心，但是感觉都是好遥远的过去的事情了。而我不是真正做到了第一节思修课上我自己所说的吗？“去体验更多事情”，举这个真实的自身经历，主要是想表达自己对生活的体验。

生活的百分之九十五是平淡，而那百分之五的起伏不是我能控制的。而我所要做的就是在那百分之九十五的平淡中体验生活。记得，罗曼罗兰曾说过，世界上只有一种英雄主义，那就是在认清生活的真相后继续热爱生活。我算是偏理想主义的一个人吧。是的，我一直热爱着生活，一直在以一种虔诚的态度去体验生活。

我相信，在接下来的生活中，我会尽量做到自己的承诺，我会一直相信善良，我会去感受生活的温度，我会去追求属于自己的自由！

思修心得体会篇二

很快，这个学期就要结束了，我们也接受了一个学期的思修课的思想熏陶，不由心生感慨，有了自己的种种心得体会，在此就与大家分享一下，与君共勉。

在阔别了懵懂的三年高中生活后，我们在面对崭新的大学生活时，却是感到新鲜却又不知所措。在学习、生活、以及人与人之间的交往中有太多的问题，需要我们去面对去思考去解决，去适应转变，同时又要健康成长，提高修养，完善人

格。大学时期是人生道德意识形成、发展和成熟的一个重要阶段，在这个时期形成的思想道德观念对一个人的影响尤为重要。本学期，我们就系统学习了思想道德修养，在此我就结合对本学期《思想道德修养》课程学习的亲身感受和个人所见所闻所思，谈一些我的体会和追求。

首先，在学习《思想道德修养与法律基础》课程中，我认为我们要明确思想道德修养与法律基础的重要性。在进入大学前，我同大家一样都有接触和学习过《政治思想品德》，已经对这方面有所了解甚至是体会。所以在我领到《思想道德修养与法律基础》的书籍时，我困惑了，甚至想吐槽“还有必要吗？”。但在学习后我才明白以前我们的认知原来是那么肤浅，而这门课程却具有鲜明的政治性和思想性，又具有较强的理论性和知识性，这是我从没接触过的。同时它是以马克思主义为指导，以正确的世界观、人生观、价值观和道德观、法制观教育为主要内容，把社会主义荣辱观贯穿于教学的全过程，并且通过理论学习和实践体验，帮助大学生形成崇高的理想信念，弘扬伟大的爱国主义精神，确立正确的人生观和价值观，加强思想道德修养，增强学法、守法、用法的自觉性，全面提高思想道德素质和法律素质。

其次，在学了《思想道德修养》后，我深刻的感受到作为一名大学生，必须把理想信念放在首位，把它作为自己的立身之本、奋斗动力和行为坐标。大学阶段是人生发展的重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的重要阶段，这也是我们在进入社会前的过渡时期，我相信每个大学生在初进大学的时候都会有一种迷茫，因为我们发现自己突然变了一种身份，于是我们开始打量这个偌大的圈子，寻找着自己的人生坐标和前进方向。而在这重要时期，我们不是需要迷茫的向前冲，更不是自甘堕落，我们需要的是思想的端正和明确的目标。确实，我与大家一样也有这种迷茫，也曾在迷茫时反思和反问过自己“我现在到底是在干什么？我这段时间做的事是否有意义呢？我又到底是为什么在奋斗呢？”前阵子我更是陷入了低潮，好在经过朋友们耐心的一番开导，我逐渐

回到了正轨上来了，此时的我发现正是此门课程给我打下了扎实思想和法律基础，让我正确地去认识世界和选择自己的人生道路，也让我在迷茫中反思，并且很快就认识到了自己的不足，确定了自己的目标。由此看出加强对思想道德与法律基础的学习能让我们自身都有一个明确的定位，同时正确看待自己的人生，认清自己的奋斗目标和努力方向。我觉得此门课程给我们提供了人生的指南，对于提高大学生的思想道德觉悟和正确看待和分析事物都有着无可替代的意义。

最后，在老师的悉心教导下，这学期的基础课业告一段落了，从中我学到了许多，确实是受益匪浅。

1、我明白了加强对思想道德与法律基础的学习有助于大学生实现从中学到大学的转折，更好地适应大学的学习，完成大学期间的发展任务。

2、加强对思想道德与法律基础的学习有助于青年学生积极探讨人生的具体问题，从生活实际出发，解决学习生活中遇到的问题，不断提升自己的道德素养和处理实际问题的能力。

3、通过对“基础课程”的学习，还将有利于青年学生不断地完善自己，实现自我的新境界，有助于青年学生弘扬中华民族优良传统，汲取世界各民族文化的精华，并在当代社会主义现代化的实践中不断提高自身的素养，做一个高尚的人，做一个摆脱了低级趣味的人，无愧于时代与民族的重托，真正展现自己的人生价值。

所以，在此我想做到，一定要学有所用，用有所成。

思修心得体会篇三

高中是一个人成长发展的重要阶段，而思想道德修养课（简称思修）则是高中生思想道德教育的重要内容。在思修课上，我们学习了许多道德伦理知识，培养了正确的价值观和行为

准则。通过这门课程的学习，我深刻体会到思修的重要性，并在思修中取得了一些心得体会。

首先，思修课让我明白了道德的重要性。在理性与智慧的引导下，我们以实例、真人真事为基础，学习了许多关于道德的理论知识，并通过讨论和思辨，进一步加深了对道德的理解。正是这种系统性的学习，让我认识到道德在个人和社会的发展中的重要作用。只有具备正确的道德观念，我们才能做到善于分辨是非、懂得尊重他人的权益，从而更好地与他人和谐相处。在生活中，我时刻提醒自己要遵循良好的伦理道德准则，做一个守规矩、守法律、守公德心的人。

其次，思修课让我明白了思维的重要性。在学习过程中，我们经常进行思考、讨论和辩论，这种活跃的思维锻炼让我感受到了思维的力量。通过思考，我们能够更好地思索问题的本质和解决问题的方法，培养了我们的分析和判断能力，提高了我们的逻辑推理和问题解决能力。在班级里，我积极参与课堂讨论和学习小组，既倾听他人的意见，也表达自己的观点。这使我获得了学习上的成就感，并且在其他学科中，也能够更好地运用思维来解决问题。

第三，思修课让我明白了负责任的重要性。在思修课上，我们学习了许多道德伦理的理论，同时也关注了当今社会的伦理难题和道德困境。这让我意识到，作为一名高中生，我有责任去面对这些难题和困境，并积极思考如何解决。在生活中，我努力养成了负责任的好习惯，对自己的行为和决策负责，不轻易逃避责任，勇于承担自己的错误。我相信，只有每个人都能担负起自己应尽的责任，社会才能更加和谐与稳定。

第四，思修课让我明白了爱的重要性。爱是人类最美好的情感之一，它可以带给我们温暖和快乐。在思修课上，我们学习了爱的不同表现形式，明白了爱是相互的、共享的，而非单方面的。通过学习，我更加懂得关心和关爱他人，尊重他

人的权益，与他人和睦相处。在日常生活中，我努力与同学们建立良好的人际关系，热心帮助他人，传播爱与正能量。我相信，只有通过爱与关怀，我们才能建立起和谐友善的人际关系，共同创造美好的未来。

最后，思修课给了我成为一个有社会责任感的人的机会。通过学习，我意识到自己并不是独立于社会的个体，而是社会的一员。作为社会的成员，我们应该为社会作出积极的贡献，承担起社会责任。我会积极参与各种志愿活动，热衷于公益事业，并尽己所能地帮助那些需要帮助的人。在思修的影响下，我从一个孩子开始，逐渐成长为一个关心他人、关注社会的有责任感的青年。

总之，思修课是我高中阶段中非常有意义的一门课程。通过这门课的学习，我不仅学到了道德伦理的理论知识，更明白了道德、思维、责任、爱等的重要性。在未来的学习和生活中，我将继续坚持并贯彻这些思修的理念，以成为一个有内涵、有修养、有责任感的人并为社会做出积极的贡献。

思修心得体会篇四

转眼间，本学期思修课即将画上一个圆满的句号，如果说上学期的马原课让我对浩瀚的大千世界多了一份了解，明是非，辨黑白。那么思修则像予以我灵魂的一次涤荡，让我知对错，守规矩。让我明白何为人，人又为何。

古语云：“道德不倡，天下不宁。为物生贪欲，贪欲生妄念，妄念即祸根，祸根必大乱。”古往至今，道德就是人们修身养性、完善自我乃至治国安邦的不二法门。不同的社会形态，存在着不同阶级的不同观念。就像封建社会，封建地主阶级的道德是忠君孝亲、“三纲”；农民阶级的道德是等贵贱、均贫富。而到了资本主义社会，资产阶级的道德是以个人主义为核心、自私自利、金钱万能；无产阶级的道德是以集体主义为基本原则、大公无私、英勇献身、公正诚实。

思想道德像一方生气盎然的土地，脚踩着，人才不会虚浮不定。

当前在校大学生们正面临着人生发展的最为关键的时期。我们生存、学习，都离不开思想道德，我认为我们活着，思想就一定要端正，道德绝对不能败坏。学会做一个符合国家繁荣富强，社会不断进步发展所需要的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。这就要求我们每个在校大学生，必须从现在做起牢固树立正确的人生价值观。

我不仅希望自己成为一个成功的人，也希望自己成为一个受尊重的人。这当然离不开一定的思想道德水平，去孝敬体贴父母，尊重并关心朋友，尊重对手，我想这都是我应该做到的。

法律基础像一片星辉斑斓的天空，仰望着，人才明白头顶也有约束。大学生在接受主流价值观念教育熏陶的同时，也面对着其它思想观念的吸引和诱惑，这种情况下，我们的心态反映在法律意识上大多就是摇摆不定、及其脆弱的法律心理。

我觉得我们应从以下4个方面入手。

首先，树立自觉守法意识。自觉守法是法治的重要标志和归宿，创制法律的直接目的也是法律的普遍服从。

第二，严格的执法意识。通过强调公正执法的重要性，培植起当代大学生积极捍卫法律权威和尊严的意识。

第三，养成诉求法律保护意识。主动追求正当的法律程序，保障法律权利的正确实现，监督司法公正。

最后，要有法律监督意识，依法行使监督权既是现代法治的要求，也是行使公民权利的表现。

中国社会主义法治建设成功与否，就取决于对新一代接班人法律意识水平。青年的素质，关系我们国家和民族的长远发展，青年知法懂法守法，国家才能赢得未来。我们要仰望星空，是因为星空很美，思想道德很有必要。我们要脚踏实地，是因为道路坎坷，法律基础不能缺少。让我们怀揣着远大的目标，思修在左，法律在右，在进取的过程中体会到丰收的喜悦，在憧憬的季节里实现青春梦想。

大学生活对我已不像高中那样，有点朦胧、感到新鲜却又不知所措，大的一我已渐渐融入大学忙碌却不慌乱的学习氛围，融入了多彩却也平实的象牙塔生活。但在学习、生活、以及人与人之间的交往中仍有不少问题，需要我去思考去解决，去适应去转变。并在不断地探索中树立理想、提高修养、完善人格。

本学期，我系统地学习了思想道德修养，结束了一个学期的思修课程，感觉收获良多，老师的每一堂课，对于我来说，都意味着一次深刻的教育。

思修课开篇便阐述了理想信念这个凝重又不可忽视的话题。最让我印象深刻的是苏格拉底的一句话：世界上最快乐的事，莫过于为理想信念而奋斗。但在奋斗前，我先得知道该如何树立理想信念，树立怎样的理想信念。作为一名风华正茂的大学生，应立足脚下、结合实际，将自己的理想与社会与国家的建设相联系，树立起科学的理想信念。光有对美好理想信念的向往是不够的，最重要的还是实践和行动。艰苦奋斗，是中华民族的传统美德，更是大学生实现理想的必经之路。在学习中，我们要刻苦钻研、不畏艰难，孜孜不倦地学习理论和专业知识；在生活上，艰苦朴素、勤俭节约，反对铺张奢华的思想和生活作风；在工作上，奋发图强，不怕困难，努力完成各项任务。虽然实现理想是一个长期、艰巨且曲折的过程，但只要我们能坚持下来，必将收获人生的喜悦，也必将能为社会主义现代化建设贡献一份自己的力量。

在第二章学习中，让我对中国传统文化有了新的了解，且更加坚定了我对祖国的热爱之情。如今在国人眼里，认为中国传统文化没有出路者甚众，他们崇信西学文化，认为中国传统文化已经不适应现今社会的发展。我认为许多否定中国传统文化者大多对中国传统文化进行了缩解或者曲解，他们一般认为，中国传统文化就是儒、法、释、道，是落后的封建文化，而没有了解到更丰富的中国传统文化。包括我也是，对中国传统文化的范围的了解也不够。其实中国传统文化真的是博大精深，丰富多彩。它不仅包括百家思想文化、文字、绘画、建筑、雕刻，且包括古文、诗、词、曲、赋、国画、书法、传统节日，少数民族等等。当“茶”（中国当代本土文化）遇到“咖啡”（西方当代制度文化）时，我们应当以一种什么样的态度呢？首先，我们得承认中国的传统文化的确存在不足和缺点，故应当持有一种分析与批评的态度，取其精华、去其糟粕。其次也要学习西学、借鉴西制。大学生是中国传统文化的继承者之一，我们更要热爱自己的文化，用心品味，认真学习，继承发扬。而不是一味地过洋节，学洋话，看洋剧。

关于社会道德，老师不仅给我们展现了当今社会上存在的种种问题且和我们共同探讨了这些问题产生的根源及解决方法。“伪雷锋行为”、“活熊取胆”、“雷庆瑶的奋斗史”等等都让我感慨不已，感触良多。也许单单在一堂课上批判和讨论，并不能改变中国现在世风日下，道德凋敝的现状。但却可以让唤醒我们的社会公德，更清楚自己应该怎样去维护社会秩序，怎样去助人为乐，爱护公物，保护环境，遵纪守法，做社会公德规范的传播者和践行者。

思修心得体会篇五

正文：

思想政治理论课是我们大学课程体系中不可或缺的一部分，也是中华优秀传统文化的重要组成部分。思政课教授的是思

想、政治、文化等方面的知识，以及正确的价值观和世界观。作为大学生，我们应该把学好思政课放在非常重要的位置。最近一次选修的思政课带给了我许多收获，下面将分享一些个人的体会。

首先，思政课增长了我的见识。思政课的内容涵盖广泛，包括时事政治、生活常识、国际风云、世界文化、历史事件等各个领域，增强了我们大学生的知识储备。比如，我们听过一位国际关系专家的讲课，全面了解了国际社会的格局、政治生态和经济发展趋势；还有听到一位历史学家的授课，深入了解了历史上一些重大的事件对当今世界的影响。这一系列的讲课引导我们思考自身的处境，理解人的本质，同时对未来有更为深远的展望。

其次，思政课有助于提升个人的道德水平。思政课的内容不仅仅是知识，更是一堂道德教育的课。学习思政课之后，很多同学会形成正确的价值观和世界观，明确自己的人生目标和前进方向。如何做道德正确、做好学生、做好公民是思政课引导我们思考的问题。通过思政课的学习，我们的道德标准会得到不断提高。

第三，思政课有助于增强自身的社会责任感。学习思政课使我们充分意识到，我们自己所处的社会之于我们的城市一样重要，我们不能只享受社会的资源而对社会视而不见。在思政课中，有许多优秀的校友校企合作、社会公益、创新创业的先进事迹。我们可以在这些案例中，深刻体会到价值和意义，从而增强自身的社会责任感。在日常生活中，我们应该多关注社会问题和社会发展，从自己身边小事做起，为争取社会进步贡献自己的力量。

第四，思政课让我们认识到选择的意义。在大学里面选择是大家的重要任务之一。但选修思政课就像面对人生选择，我们需要明确自己的人生目标。思政课提供给我们丰富的知识储备和世界认知，在这个过程中我们需要自己主动思考，挖

掘自身的兴趣、才能和目标。思修课能让我们更加清晰地认识自己，发现自我潜力，为我们做出的未来选择提供参考。

最后，思修课让我们认识到人际关系的重要性。在思修课中，我们有很多机会结交朋友，认识同窗好友，深化人际关系。与此同时，我们也会在上思修课的过程中发现，有时候我们的想法与老师观点不同，与同学之间也会出现不同的观点。这时候，我们要善于表达自己的看法，认真聆听他人的建议，尊重不同的意见，积极思考探讨，以提高自己的思维和批判能力。这些都是提高人际关系和社交能力的进阶修炼。

通过上思修课，个人收益良多。学会更深刻的思考，茁壮成长成为社会的有用之才，对自己的生活和人生有了更为清晰的认识和规划，对待人际关系也更加成熟。我相信，通过思修课的引领，我们会在学业和人生的各个阶段，不断地成长，不断发掘自己的潜力。

思修心得体会篇六

思修是一门组织形式相对轻松，内容涵概广，重在自我认识与塑造的学科。如今，课结束了，但留给自己的思考却是永远的。

以前总觉得思修课没有专业课重要，但经过了一学期的学习才明白，思想品德是人的灵魂，语文学得再好，如果品德不好，只能是有利于社会和人民的人。思修课是不可缺少的。它与我们的学习、生活联系是十分密切的，它来源于生活，最终也走向了生活。它开阔了我们的眼界，关注了时代的脉搏，同时也解决了许多我们在生活中遇到的问题、困难。

思修这门课教导我们做个智慧的人。有知识不等于有智慧，知识积存得再多，若没有智慧加以应用，知识就失掉了价值。学习了思修，我知道了什么时候“为”，什么时候“不为”。知道我在做什么事，知道热爱做什么样的事，知道能把什么

事做成什么样。要用自觉端正态度，用学习积累经验，用勇气放弃包袱。对弱者，光关心不够，要帮助；对下属，光公正不够，要善良；对别人的失误，光原谅不够，要忘记；对自己的未来，光梦想不够，要行动。空才能生慧，学才能生智，心宁智生，智生事才成。每一个人都有值得尊重及学习的地方，慈悲的人教授慈悲之道，横蛮的人教授忍辱之道。如果一个人缺少智慧，又不愿意流汗水，那么谈何成功。

这学期我们学习了思想道德修养与法律建设这门课程,从中我收益良多.也许有人会认为这门课程并不重要,但实则不然.随着社会生产力水平的提高,人们的生活水平也在不断提高,对思想道德修养的要求也在不断提升.一个高度发达的社会不在于它拥有多少生产力,而在于它全面发展的程度.社会越完善就越需要物质文明和精神文明协调发展.而精神文明发展的关键就在于社会成员的思想素质.这就需要通过思想道德修养与法律建设这门课程来提升.

思修包涵的范围很广,我想分部分说一下我的理解

一. 追求远大理想, 坚定崇高信念众所周知, 理想是一个人的奋斗目标, 是一个人得以支撑下去的精神动力, 没有理想的人是可怕的. 我们在大学生活四年为的不是碌碌无为. 一事无成, 而是向着一个目标不断努力, 并最终实现自己的理想. 只有确立了马克思主义的科学信仰, 树立中国特色社会主义的共同理想, 才能在实践中化理想为现实, 从而实现我们的人生目标.

二. 继承爱国传统, 弘扬民族精神中华民族五千年的光辉历史为我们积淀下了深厚的文化底蕴, 同时也留下了许多优良传统, 爱国主义作为其中的一个重要组成部分从未由于时间的推移而失去色彩. 相反, 在新时代越发的彰显出它强大的生命力. 一个民族的凝聚力和向心力不在于它数量的多寡而在于它的'民族精神, 它是一个民族的精髓所在. 只有继承和弘扬优秀的民族精神, 才能使中华民族永远屹立于世界民族之林.

三. 领悟人生真谛, 创造人生价值

世界观和人生观是人们对于外界事物的根本观点和看法. 只有树立科学的世界观和人生观, 才能获得积极进取的人生态度. 不因失败而垂头丧气, 也不因成功而沾沾自喜, 才能用高尚的人生观指引人生, 创造有价值的人生, 让我们的人生变得更加丰富多彩。

四. 加强道德修养, 锤炼道德品质如果说能力是一个人在社会生存的硬件设施的话, 那么道德品质便是软件设施. 能力固然重要, 但没有道德做后盾的能力只是一种盲目的付出. 一个人, 只有遵守道德才能规范自己的行为, 使社会生活有秩序的进行. 而大学时期是人生道德意识形成. 发展和成熟的一个重要阶段. 只有牢固树立社会主义荣辱观, 加强思想道德修养, 才能做一个全面发展. 健康成长的大学生。

我通过思修（思想品德修养）课的学习体会最深的是人生观的树立，我觉得作为新世纪的大学生应该有正确的定位，也就是要能有正确的人生观。有无正确的人生观，不仅决定着一个人品格的高下和人生的方向，而且影响着整个社会精神状态和道德风貌。

思修心得体会篇七

孔子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”意思是说我们读书人不能没有理想，我们应该有自己地理想，并且任务重大，学到地东西应用于生活中, 满足自己生活需要地同时帮助一些需要帮助地人们，推动人类社会地发展进步。而我地生活理想很简单，我有自己地一份稳定地工作，一个完整地家，有空可以带着孩子父母去旅行，当然还有要有孩子地爸爸带路。关于我地职业，我想当一名环评师，主要从是什么，为什么，怎么做，还有未来5年及10年地规划来展开蓝图。

环评就是环境影响评价地简称，是指对规划和建设项目实施

后可能造成地环境影响进行分析、预测和评估，提出预防或者减轻不良影响地对策和措施，进行跟踪检测地方法与制度，通俗说就是分析项目建成投资后可能对环境产生地影响，并提出污染防治对策和措施，环境影响评价是指对拟订议中地建设项目、区域开发计划和国家政策实施后可能对环境产生地影响（后果）进行地系统性识别、预测和评估，环境影响评价地根本目地是鼓励在规划和决策中考虑环境因素，最终达到更具环境相容性地人类活动。这也是我为什么想当环评师地原因，再者我地专业是环境科学，刚开始地时候对于专业不是很了解，但是相信兴趣是可以培养地，生活中其实没有那么多原因，只是一个选择，做好自己选择地事，并且把这件事做好，这就足够了，做自己喜欢做地事，并把这件事做好，做到顶端，这是我地信念。

对于怎么做，我想从现在开始，首先要拿到学位证，英语四六级肯定要过，所以我对于英语方面地事都挺关注地，还参加了英语协会，基本都去晨读，英语老师布置地作业都认真完成，希望自己有所收获，加油，课程方面对于不会地可以去问同学，老师，有问地哦，老师同学都很友善，很优秀，向他们学习，有空我也去图书馆看看相关环境地书籍或者写作业，我准备考研，政治，英语，数学，专业也要重点学习，我要关注新闻，练习口语，数学比较难就多去钻研，多泡图书馆。

五年之后我想我还在读研，弄一些项目，跟着老师学习，10年之后我已经成为环境这个专业地佼佼者，有自己地能力，可以和团队一起做项目，做着自己喜欢地事，家庭和睦，其乐融融，坚持再坚持，相信我能做好，寄语自己，也许达到目标地路上充满荆棘，但请挺住，将剑亮出来砍掉它，不断往前走，终成玫瑰。

思修心得体会篇八

思修课，是我们学校的一门重要课程。经过一年多的学习，

我得到不少启迪和收获，对此我深感欣喜和感恩。今天，我想分享一下我的思修课心得体会，希望能对大家有所帮助。

第一段：品味博大精深的人生哲理

国内享有盛名的佛学大师释永信曾说：“学佛不是为了修身养性，更不能为了装逼炫耀，而是为了活得更好，更有意义”。我认为，思修课就如同学佛一般，它不仅仅为我们传授了道德原则和社会道德规范，更是让我们拥有了博大精深的人生哲理。通过学习了解人类本质、了解生命本质、了解社会本质，我们不仅对自己的人生有了清晰的理解和谋划，更能够以更加开阔的视野看待这个复杂多变的世界，明确其中的是非曲直，进而为日后的道德抉择、生命适应周期提供重要的参考。

第二段：凝聚良好的思想品格

“修身齐家治国平天下”。这句话是中国古代圣贤们对人类品性追求的最好体现。在思修课上，我们学习了如何做一个品德高尚、良好思想品格的人。成为一个优秀的人，需要我們不断地修身养性，养成好的习惯，提升我们的知识和境界。从思修课中，我们可以学习人生的真谛，了解如何净化心灵、培养道德情操，同时使我们更加自信、勇敢和乐观，培养出健康的社會心态。

第三段：助力应对社会风险挑战

在生活中，我们经常會面临各种各样的挑战，比如工作压力、挫折失败、人际矛盾、疾病等等。思修课不仅可以让我们修身养性，提高我们的人生境界，同时也为我们提供了一剂解决社会风险挑战的良方。通过学习思修课，我们可以更好的面对种种挑战，更加从容自信地应对各种艰难险阻。

第四段：传递正能量，建设和谐社会

在这个风起云涌的时代，我们需要传递爱、传递正能量，才能形成一个更加美好的社会环境。思修课的教育理念就是营造和谐社会，让每个人找到自己的价值和方向，认清社会责任，营造社会信任。通过思修课，我们可以了解各种文化体系的背景、内容、特征，进一步理解国际国内各方面之间的联系和关系，同时更深刻认识安全文明生活所需要的各种素质和技能。

第五段：全方位进步，成为未来精英

总的来说，思修课是一个全方位的人才培养体系，它通过将传统文化、现代文明以及国内外的特点融合起来，培养出了更具有综合素质和健康心态的人才。无论是在思想品、道德素质、实践能力上，还是在语言文字、交往问题上，思修课都为我们提供了宝贵的资源和指导，使我们能够全面进步，成为未来社会的精英。作为一名年轻人，我们要珍惜每一节思修课，尽可能吸取每一个知识点，用心体会每一个细节，让思修课的精神融入我们的生命和事业中，成为我们为社会积极奉献的有力源动之一。

思修心得体会篇九

第一段：导言（总体描述思修书的意义和重要性）

思修是指人们思考和修养的过程，它是对人生、社会和人类历史的反思。而思修书，则是思修过程中的重要工具和指南。在我们的学习生活中，接触并学习思修书是非常重要的，它有助于我们培养正确的世界观、人生观和价值观。在阅读和学习思修书的过程中，我深切体会到了它的独到之处和重要性。

第二段：知识的拓展（思修书对世界的认识带来的影响）

思修书在很大程度上拓展了我的知识面，为我提供了对更多

领域的深入了解。在思修书中，我学习到了哲学、社会学、人类学等各个学科的知识，这些知识使我能够更全面地认识世界。通过思修书的学习，我了解到了社会的复杂性和人类的多样性，使我不再局限于个人的经验和观点，而能够以更客观、全面的视角去看待问题。

第三段：价值观的培养（思修书对个人思想道德修养的影响）

思修书对我的价值观培养产生了深远的影响。思修书中的许多论述和思考，都深入地探索了人类的价值观念和道德观念。通过学习思修书，我明白了道德的重要性和人类的尊严，进而培养了正确的价值观。思修书常常提供一些道德困境的案例，要求我们在面对真实的社会问题时能够正确判断和挑战道德难题。这使我在成长过程中能够更好地抵御外界的诱惑，坚守自己的内心坚持。

第四段：思维方式的改变（思修书对个人思考和逻辑思维的训练）

思修书培养了我批判性思维和逻辑思维的能力。思修书中常常涉及到辩证法、逻辑思维等方式，通过学习这些方法，我能够更理性地进行思考和论述。思修书中充满了对问题的因果关系和逻辑联系的分析，这使我能够更好地理解和应用这些思维方式。通过思修书的学习，我逐渐培养了批判性的思维习惯，能够更准确、全面地分析问题并提出解决方案。

第五段：修身养性的重要性（通过思修书提升自身修养）

思修书有助于个人的修身养性。思修书中蕴含着对生活的思索和对自我的反省，通过仔细阅读和理解思修书，我学会了如何从生活中汲取养分，如何面对困难和挫折。思修书提供了许多哲学和心理学的启示，使我对自身的情感和行为有了更深入的认识，并提供了一些有效的修身方法和建议。通过思修书的学习，我明白了人生的真谛，悟出了一些人生智慧，

使我更加坚定地走上了修身养性的道路。

结尾：总结（思修书的意义和推广）

思修书作为一种重要的学习工具和指南，对个人的成长和发展具有重要意义。学习思修书可以促使我们不断拓展知识面，培养正确的价值观和道德观，训练批判性和逻辑性思维，提升个人的修身养性。因此，推广思修书的学习是非常有必要的，它能够对个人和社会产生积极的影响，引领我们走向更高层次的人生境界。在今后的学习和生活中，我将继续阅读思修书，并将其中的思想和观点运用到自己的实际行动中，以更好地促进自己的成长和改善社会。