

最新转化思想故事 思想转化心得体会(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

转化思想故事篇一

思想转化是指人们时刻在不断地对自己的思想进行审视、改变、调整，以便更好地适应日常生活和社会环境。思想转化并非一蹴而就，而是需要经历一系列的过程和方法。首先，要认识到自己的思想状况，确定要转化的方向和目标。其次，需要积极地进行个人成长和学习，不断拓展自己的认识和视野。最后，不断修正和调整自己的思想观念，养成积极的心态，塑造出独具个性和创造力的思想。

二、思想转化经历

我曾经遇到许多困境，但是最深刻的经历要数我在大学时期的一次考试失败。当时，我一直认为学习就是死记硬背，不重视理解和思考。考试失败后的那段时间非常痛苦，我开始逐渐理解学习的本质，重视学习方法和技巧，并逐渐成长为一个有思想深度和创造力的学习者。

三、思想转化的好处

通过思想转化，我成为了一个心态积极、行为果敢，充满自信的人。我现在不再将自己局限在狭隘的领域，而是努力拓宽视野，走出舒适区，挑战自己，拒绝平庸。思想转化也帮助我鼓起勇气去实现自己的梦想，并且拥有了坚定的生活态度和强烈的责任感。

四、思想转化的方法

思想转化的方法是多种多样的，但是其中最基础和最有效的方法是学习。学习并不只是指在学校里上课，还包括通过阅读、观察、交流等各种途径积累知识和经验。同时，也需要有意识地调整自己的思维方式，对事物进行全面、深入地思考，养成严谨的思维习惯。还需要时刻审视自己的思想状况，识别破除不良思想，塑造积极的心态，保持自信和畅快的心情。

五、思想转化的叮嘱

成功需要一点点的努力和耐心，思想转化也是如此。要积极行动，勇于尝试，坚持不懈，永不停歇。在这个快节奏、相互竞争的社会中，保持积极的心态和开放的思维意识非常重要。只有意识到自己的不足并且积极寻找解决方法，不断调整和改变自己的思维方式，才能提高自己的素质，成就更加美好的未来。

转化思想故事篇二

在我们成长的过程中，很多时候我们会因为一些因素而产生一些错误的想法和行为，这些想法和行为会影响到我们的成长和发展，所以我们需要及时的进行思想转化，改变自己的思想和行为。个人经历了很多的失败和挫折，但是在思想上得到了很大的转化，如下是我的五个思想转化的体会。

一、自我认知与改变

认识自我是进行思想转化的第一步。人的思想和行为往往是由自己的价值观和生活经验所决定的，所以一个人的成长和发展也在一定程度上取决于自己的理解。过去，我的行为有时会受到别人的影响，因此并没有真正想清自己究竟想要什么。直到我遇到了一些挫折，我才开始反思自己的生活 and 行

为，通过内省的方法搜寻自我。因此，我开始制定自己的优先事项，每天关注自己内心的需求和想法，以更好地领悟自己内心的秘密，从而更好地把握自己的人生。

二、谦逊与尊重

我认为思想转化不是人的智商高低的问题，而是人心的深浅。思想转化就是人们对真理的把握和对自我的认知的排序、分解和解释。因此，人们在进行思想转化时，应该以自己对真理的尊重、自己对其他人的尊重为出发点。我们要以谦虚和敬抱为原则，不到紧急的情况下，不要走到极端，需要学会尊重意见不同的人，并为自己的观点进行明确的解释和阐述。这样才能在思考问题后，才能更客观的看待问题。

三、成功和失败

成功和失败是一种反思自我的方法。无论是成功还是失败，都可以成为我们内心的进步和成长的机会。我认为，成功和失败之间并不是相互独立的，而是相互依存的。成功使人产生自信和自信，失败则使人产生成长和成功的动力。因此，在思想转化中，我们需要学会从不同的角度看待这些问题，并通过这些问题的体验来体会和理解自己的生命和人生。

四、持久和坚忍

在进行思想转化时，我们必须有一种持久和坚忍的信念，正如孔子所说：“一念天堂，一念地狱。”当我们对自己的价值观和行为产生改变时，需要坚定的相信自己，相信自己的改变一定会带来积极的结果。这时我们才能不被生活中的挫折和阻力所欺骗，才能在艰难的旅途中不放弃自己的信仰和愿景，以更充实的人生。

五、自我修养和自我成长

思想转化也需要我们的行动。只有通过行动才能真正地改变自己的思想和行为，才能让自己逐渐恢复到一个更好的状态和位置。因此，在获得思想转化后，我们还必须着眼于自我修养和自我成长。通过自我修养，我们可以更好地挖掘自己的深处，从而更深入地领悟思想转化的重要性。同时，通过自我成长，我们也可以更好地认识自己的人生目标，使自己的思想转化更加有效和有意义。

在我的思想转化之路上，拿到的经验和体会是不可估量的。在个人的人生和人际关系中，不断地进行思想转化，不断地提升自身的成长和价值，是我们一生中最重要的成就。我通过这次的思想转化，学会了自我认知和改变、谦逊和尊重、成功和失败、持久和坚忍、自我修养和自我成长，这些成果的收获将长存于我心中。

转化思想故事篇三

高考数学一轮复习策略：转化思想解题

摘要：高考复习就像是一场持久战，我们不仅要制定好大的战略，针对每一场战役更要制定好相应的战术。高考历史如何复习？下面是“高考数学一轮复习策略：转化思想解题”欢迎大家点击参考！

1. 问题的情境的转化

把需要解决的问题从一个陌生的情境转换成熟悉的、直观的、简单的问题。

2. 特殊与一般的转化

从特殊到一般，从具体到抽象是研究数学的一种基本方法，在一般情况下难以发现的规律，在特殊条件下比较容易暴露，

而特殊情况下得出结论、方法也往往可推广到一般场合，所以特殊和一般之间的转换可以用来验证命题的正确性，探索解的途径。

3. 数量与图形的转化

这是一种重要的，并被广泛使用的转换。大量数式问题潜在着图形背景，借助形的直观性解题是寻求解题思路的一种重要方法。有时画一个图形给问题的几何直观描述，从数式形的结合中易于找出问题的逻辑关系。

4. 命题间的映射转化

如果数学命题(或问题)在原集合 a 中直接解决比较困难，可以运用某种法则把它映射到另一个集合 b 中去，得到一个对应的映射命题(或问题)，然后在 b 集中讨论并解决映射问题，再把解决的结果逆映射到原集中来，从而使原命题获得解决。这种转化方法称为映射法。用映射法转化，关键在于适当地选择映射法。一般地，只要映射法则选择得当，映射问题总是易于解决的，特别地，只要 a 集与 b 集能建立一一映射，则产生的新命题(或问题)与原命题(或问题)一定等价。此时逆映射过程往往可以省略，这就更加简单了。

5. 构造新命题的转化

有些命题(或问题)直接解决遇到困难，通过分析具体命题(或问题)，设想构造一个与原命题(或问题)相关的新命题(或问题)，通过对新命题(或问题)的研究达到解决原命题(或问题)的目的，这种转化方法称为构造法。构造法是数学中最富有活力的数学转化方法之一，通常表现形式为构造函数、构造方程、构造图形等。

6. 参数与消元的转化

参数既是揭示变化过程中变量之间内在联系的媒介，又是刻画变化过程的数学工具。利用参数这一本质特性实现数学转化的方法叫参数法。经常运用参数法实现转化的形式有：引入参数将函数或方程变量个数减少；引入参数将问题的解决归结于对参数的讨论。

7. 条件强弱间的. 转化

数学命题(或问题)就所论条件和结论而言往往有强与弱、复杂与简单、一般与特殊、常义与极端情形之分，为叙述简便统称前种情形为“甲种情形”，后种情形为“乙种情形”，若乙种情形的命题(或问题)不易解决，有时“进”一步先处理甲种情形的命题(或问题)，因为甲种情况的命题(或问题)往往更能展示问题的本质属性，所以由此推出原命题(或问题)有时反而显得很容易。反之，若甲种情形的命题(或问题)不易解决，有时“退”一步先处理乙种情形的命题(或问题)，因为乙种情形的命题(或问题)往往寓含着甲种情形的某些本质属性和求解规律，挖掘发现这些东西可以在处理方法和结论上获得解决甲种情形的有益启示，从而使甲种情形最终获得解决，这种转化方法本文称为“进退法”。如“不等价变换”实现命题(或问题)强与弱的转化，“降化归去”实现命题(或问题)复杂与简单的转化，“归纳法”实现命题(或问题)特殊与一般的转化，都是进退法转化具体运用形式，这是大家十分熟悉的，这类例子就不再列举了，现仅举其它几例，从中可见运用进退法转化的妙处。

8. 命题结构形式的转化

这是一种比较高级、有一定难度的转换，是不同的解题构想的转换，主要通过数学模型来实行，表现出数学智敏和思维的创造性。同时这种结构上的转换还反映出从整体到局部，从一般到特殊的关系。

9. 等价与非等价的转化

由命题a(或问题a)可推出命题b(或问题b)且反之，命题b(或问题b)亦可推出命题a(或问题a)即a与b互为充要条件时，称为a与b等价。利用这种等价性将原命题(或原问题)转化成易于处理的新命题(或新问题)的方法称为等价法。

产生等价命题(或问题)经常通过以下几种途径：更换等价的条件(或已知)和结论(或所求)；通过适当的代换；利用原命题与逆否命题的等价关系。

从以上的分析可以看出，转换的本质特征是知识和方法的迁移，这种迁移受一定条件的制约，从学习方法和认识规律来说，应该由以下几方面着手为联想与转换创造条件：

(1)知识的容量要大，要注意知识间的联系与演变，不断开拓思路，不断收集、积累联想、转换的实例。

(2)逐步掌握数学的基本思想方法，由简单到复杂，由低级向高级、由模仿到创新。联想与转换通常以一定的技巧、技能作为它的存在形式，而技巧与技能的形式与数学思想方法关系密切，这样做一方面有利于牢固地掌握基础知识，同时又有利于思维品质的优化。

(3)在学习中贯彻意义学习的原则，所谓意义学习就是新知识与学习者头脑中认识结构中已有的适当知识建立非人为的实质性的联系，也就是说，学习活动要以不断发展和完善认识结构为目的。

总结：以上就是“高考数学一轮复习策略：转化思想解题”的全部内容，请大家认真阅读，巩固学过的知识，小编祝愿同学们在努力的复习后取得优秀的成绩！

转化思想故事篇四

特殊与一般的数学思想：对于在一般情况下难以求解的问题，可运用特殊化思想，通过取特殊值、特殊图形等，找到解题的规律和方法，进而推广到一般，从而使问题顺利求解。常见情形为：用字母表示数；特殊值的应用；特殊图形的应用；用特殊化方法探求结论；用一般规律解题等。

整体的数学思想：所谓整体思想，就是当我们遇到问题时，不着眼于问题的各个部分，而是有意识地放大考虑问题的视角，将所需要解决的问题看作一个整体，通过研究问题的整体形式、整体结构、整体与局部的内在联系来解决问题的思想。用整体思想解题时，是把一些彼此独立，但实质上又相互紧密联系的量作为整体来处理，一定要善于把握求值或求解的问题的内在结构、数与形之间的内在结构，要敏锐地洞察问题的本质，有时也不要放弃直觉的作用，把注意力和着眼点放在问题的整体上。常见的情形为：整体代入；整式约简；整体求和与求积；整体换元与设元；整体变形与补形；整体改造与合并；整体构造与操作等。

分类讨论的数学思想：也称分情况讨论，当一个数学问题在一定的题设下，其结论并不唯一时，我们就需要对这一问题进行必要的分类。将一个数学问题根据题设分为有限的若干种情况，在每一种情况中分别求解，最后再将各种情况下得到的答案进行归纳综合。分类讨论是根据问题的不同情况分类求解，它体现了化整为零和积零为整的思想与归类整理的方法。运用分类讨论思想解题的关键是如何正确的进行分类，即确定分类的标准。分类讨论的原则是：（1）完全性原则，就是说分类后各子类别涵盖的范围之和，应当是原被分对象所涵盖的范围，即分类不能遗漏；（2）互斥性原则，就是说分类后各子类别涵盖的范围之间，彼此互相独立，不应重叠或部分重叠，即分类不能重复；（3）统一性原则，就是说在同一次分类中，只能按所确定的一个标准进行分类，即分类标准统一。分类的方法是：明确讨论的对象，确定对象的全体，确立分类标准，正确进行分类，逐步进行讨论，获取阶段性结果，归纳小结，

综合得出结论。常见的情形为：由字母系数引起的讨论；由绝对值引起的讨论；由点、线的运动变化引起的讨论；由图形引起的讨论；由边、点的不确定引起的讨论；存在特殊情形而引起的讨论；应用问题中的分类讨论等。

转化的数学思想：将未知解法或难以解决的问题，通过观察、分析、联想、类比等思维过程，选择恰当的方法进行变换，化归为在已知知识范围内已经解决或容易解决的问题。解题的过程实际就是转化的过程。常见的情形为：高次转化为低次、多元转化为一元、式子转化为方程、次元转化为主元、正面转化为反面、分散转化为集中、未知转化为已知、动转化为静、部分转化为整体、还有一般与特殊、数与形、相等与不等之间的相互转化。

数形结合的数学思想：数与形是数学教学研究对象的两个侧面，把数量关系和空间形式结合起来去分析问题、解决问题，就是数形结合思想。数、式能反映图形的准确性，图形能增强数、式的直观性，“数形结合”可以调动和促进学生形象思维和抽象思维的协调发展，沟通数学知识之间的联系，从复杂的数量关系中凸显最本质的特征。数形结合是研究数学问题的有效途径和重要策略，它体现了数学的和谐美、统一美。华罗庚先生曾用“数缺形时少直觉，形少数时难入微”作高度的概括。常见的情形为：利用数轴、函数的图象和性质、几何模型、方程与不等式以及数式特征可以将代数问题转化为集合问题；利用代数计算、几何图形特征可以将几何问题转化为代数问题；利用三角知识解决几何问题；利用统计图表让统计数据更形象更直观等。

函数与方程的思想：函数的思想就是利用运动与变化的观点、集合与对应的思想，去分析和研究数学中的等量关系，建立和构造函数关系，再运用函数的图象和性质去分析问题，达到转化问题的目的，从而使问题获得解决。方程的思想就是从问题的数量关系入手，运用数学语言将问题中的条件转化为数学模型——方程或方程组，通过解方程或方程组，或者

运用方程的性质去分析、转化问题，使问题获得解决。函数与方程的思想实际是就是一种模型化的思想。常见的情形为：数字问题、面积问题、几何问题方程化；应用函数思想解方程问题、不等问题、几何问题、实际问题；利用方程作判断；构建方程模型探求实际问题；应用函数设计方案和探求面积等。

常用数学方法如：配方法、消元法、换元法、待定系数法、构造法、主元法、面积法、类比法、参数法、降次法、图表法、估算法、分析法、综合法、拼凑法、割补法、反证法、倒数法、同一法等。

转化思想故事篇五

随着社会的不断进步和发展，我们生活的世界也日益多元化、复杂化。在百般纷繁的事物中，我们的思想所受到的影响也越来越广泛。由此，我们不得不思考一些问题，如何在复杂的社会环境中保持清醒的头脑和正确的思想？我认为，思想的转化是一个必然存在和必然发生的过程，同时也是一个必须要进行和必须要重视的过程。在这篇文章中，我将分享我的一些思想转化的心得体会，希望能够给大家带来一些启示和帮助。

第二段：认识思想转化

首先，我们需要对思想转化进行一个认识和理解。无论是在何时何地，我们的头脑里都有着不同的思想，这些思想都受到来自自身的、周围环境的和外在社会的多重影响。思想转化是指在这种多重因素的影响下，我们的思想逐渐发生改变和转化的过程。这种转化可能是由一个人的现实经验所带来的，也可能是由于他所受到的教育、文化背景和价值观等方面的变化而引起的。在这个过程中，个体头脑中所存储的思想观念变得更为完整和深入，并且能够更好地适应多样化的社会环境。

第三段：我的思想转化体验

作为一个当代青年，我经历了一些思想转化过程，其中最重要的就是在学业和实践活动中学习和领悟。在过去的学习过程中，我的知识面比较窄，眼光也比较狭隘，一直将自己局限在自己的专业领域中，而忽略了其他有助于自身成长的领域。但是，随着年龄的增长和思想的成熟，我逐渐认识到了知识的综合性和多元性，开始尝试着跨越自己的专业学科进行综合性的学习。这样，我就能够更全面地了解社会的多个方面，拥有更加广阔的视野，而不是只看到眼前的一亩三分地。这种转变可以使我们更好地适应社会发展的需求，并更好地规划自己的人生发展方向。

第四段：思想转化的价值

我认为，思想转化有着重要的价值，它可以帮助人们更好地认识自己和他人，发现自己存在的局限和不足，从而达到更高的认知和心智水平。思想转化可以激发个人的潜力和创造力，让他们更有智慧地应对生活中的各种挑战和机遇，进一步提升自身素质。在社会层面上，思想转化可以带来社会的进步和发展，促进多元文化和多元价值观的交汇和碰撞，开创更加美好和谐的社会环境。

第五段：结语

思想转化是一个漫长而艰难的过程，但也是一个必须重视和必须进行的过程。在这个过程中，我们不仅要积极学习和理解多种思想观念，还应该根据实际情况进行运用和转化，将我们所学的思想观念融合到自己的生活中，并在不断发展中对其进行修正和改进。只有不断调整和转化我们的思想，才能更好地适应社会的发展和挑战，实现个人和社会的更高追求和更大发展。