

# 2023年边界与打破边界 边界心得体会 会(汇总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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 边界与打破边界篇一

边界，是人与人、人与自然之间的接触处。在生活中，每个人都会遇到各种各样的边界，有时它像一座高高的城墙，阻隔了我们的前进；有时它像一道无形的屏障，限制了我们的视野。然而，正是这些边界，让我们有机会探索未知、突破自我，并从中收获一些心得体会。

在生活中，我们常会遭遇到各种形式的边界。比如，人与人之间的边界，常体现为社交圈的限制。在一个社交圈子里，人们按照亲密度划分为内圈、外圈，冷漠和拘谨的态度使得交流受到限制。然而，当我们积极主动地打破这种边界，多认识一些朋友，拓宽社交圈时，我们才能够有更多的机会接触到不同的人，尽享交流的乐趣。在这个过程中，我们会发现自己的交际能力得到了提高，对人对事的洞察力也日益敏锐。

除了人与人之间的边界，人与自然之间也存在着边界。比如，在自然界中有各种险峻的地理条件，如高山、深谷、湍急的河流等等。当我们面对这些自然界的边界时，如果能够勇敢地冲破恐惧心理，努力寻找突破口，我们将发现其中蕴含着无穷的乐趣和挑战。比如攀登一座陡峭的山峰，虽然困难重重，但当我们顶上山峰的那一刻，得到的成就感和喜悦，是无法言喻的。这样的经历可以让我们更加勇敢、坚强，更具

有应对困难和挑战的能力。

边界同时也是我们个人成长的一个重要考验。每个人心中都有一些心理的边界，对于自己所需的不够了解、对未知的恐惧、对失败的害怕等等。这些心理边界极大地限制了个人的成长与发展。然而，只有当我们以积极的态度去对待这些心理边界，主动突破自我，我们才能够真正地成为更好的自己。我曾经有个朋友害怕公众演讲，他认为自己说话紧张，经常会出错。然而，当有一次他迎接了一个重要的演讲机会后，他决定勇敢面对自己的恐惧。他努力地准备演讲稿，在演讲的过程中心理的边界逐渐消除，最终他在公众面前取得了成功。通过这次经历，他明白了只有勇敢面对自己的心理边界，才能够充分发挥自己的潜力。

边界所带给我们的还有思考的机会。当我们遇到边界时，我们常常会停下脚步思考。边界给我们的是突破还是顺应？这是一个很关键的问题。有人认为，边界给我们带来了限制和挑战，我们需要勇敢地去突破它；而有人则认为边界给我们带来了保护和指引，我们需要谨慎地去顺应它。事实上，我们需要根据不同的情况进行判断和处理。有时，边界可能确实是一座巨大的城墙，需要我们用勇气和智慧去突破；有时，边界可能只是一片海阔天空，需要我们有目标和方向去顺应。在思考的过程中，我们也能够认识到自己的需求和价值观，更加明晰地认识自己，找到前进的道路。

总之，边界的存在是无法避免的，它不仅是社会交往中的一道屏障、自然界中的一道峭壁，更是我们个人成长的一座桥梁、思考的起点。面对边界，我们能否积极主动地去突破、顺应，将决定着我们的发展和成长。因此，让我们勇敢面对边界，不断突破自我，不断探索前进的道路。

## 边界与打破边界篇二

夕阳西下，大地沐浴在余辉的彩霞中，人们三三两两地在街

道上漫步，晚风徐徐地拂送来一阵阵花木夹杂的幽香，使人心旷神怡，更觉夕阳无限好。

一抹殷红色的夕阳照在西山上，湛蓝湛蓝的天空浮动着大块大块的白色云朵，它们在夕阳的'辉映下呈现出火焰的嫣红，倘若你仔细地看，你会看见那云絮在空中飘动，就像置身于轻纱般的美梦似的，会使你远离烦恼的困扰。

一阵清爽的夜风扑面而来，仿佛一切烦恼与疲惫都置之度外了，身体的每一根紧张的神经也渐渐舒缓了；风儿吹皱的河面，泛起了层层涟漪，折射着殷红的霞光，像撒下一河红色的玛瑙，熠熠生辉；远处的小竹林闪着绿幽幽的光，在微风中轻轻摇响竹叶，风儿吹动树叶那飒飒作响的声音，像唱着一首动听的歌；高空的风，恣意地追逐着、戏弄着，撕扯着云朵。

再往下看，一条小河—小北江，竹子的色调和晚霞的红晕，使小北江又增添了一份静谧的气氛，而竹子那风度翩翩的倩影和晚霞那瑰丽似锦的光芒，又使小北江在人们心目中倍增亲切；几条小渔船归航了，在河面划开了一道波光粼粼的水纹。

小鸟时而在半空中飞过，时而能听见喜鹊那清脆悦耳的鸣叫，这时，我才从黄昏的梦中苏醒。

太阳落山了，燃烧着的晚霞也渐渐暗淡下来了。

转眼间，西天的最后一抹晚霞融进冥冥的暮色之中，天色逐渐暗下来了，四周的群山，呈现出青黛色的轮廓，暮色渐浓，大地一片混沌迷茫。

渐渐的，渐渐的，夜幕降临了，我的脑海中还浮现着那醉人的黄昏，那美丽而令人心驰神往的情景深深地吸引着我：我的视线、我的精神、我的思想……全都被这美得难以形容的“黄昏图”所沉浸了，我陷入了莫名其妙的感觉中，自拔。

我怀着恋恋不舍的心情，迈着沉重的脚步，静静地离开了这黄昏的边界…

## 边界与打破边界篇三

边界，是地理、物理或心理上的一种界限。我们生活的世界处处有着边界，有时它让我们感到限制，有时它带给我们自由。面对边界，不同的人有不同的感受和体会。对我来说，边界是一个宝贵的经验，激发了我追求自由、拓宽眼界的热情，也让我深学到了坚持、自律和适应的智慧。

### 体会之一：追求自由与突破

边界给人感到压抑，对我来说却是追求自由的动力。小时候，我生活在一个小小的农村，那里的边界是山川和村庄，限制了我的视野和认知。我渴望突破这个边界，了解更广阔的世界。于是，我努力学习，通过书本了解外面的世界，并尝试了各种机会去追求更高的教育。边界仿佛是一个触发器，激发了我内心追求自由的渴望，让我不断努力向更远的目标前进。

### 体会之二：坚持和自律的智慧

边界不仅仅是地理上的限制，更是心理上的挑战。只有坚持和自律，我们才能突破自己的边界，实现更大的成就。在我追求高等学业的过程中，我面临许多挑战和难题。熬夜、困难的课程和竞争，给我带来了巨大的压力。但我学会了坚持和自律，每天都给自己设定目标和计划，尽可能地把事情做好。这种坚持和自律的智慧，让我在面对边界时能够风雨无阻，成就自我。

### 体会之三：适应是生存之道

边界存在的意义之一，是通过挑战和限制，让我们学会适应。

边界常常让我们陷入一种熟悉的环境中，但正是这种环境让我们变得麻木。熟悉的边界常常让我们习惯了某种生活方式和思维方式，而失去了创新和突破的机会。但是，当我们面临新的边界时，我们会被迫适应新的环境和挑战。适应是生存之道，只有不断适应新的边界和挑战，我们才能在竞争激烈的社会中立足。

## 体会之四：跨越边界，拓宽眼界

边界给我们带来的不仅仅是挑战和限制，更是机会和新的可能。如果我们能勇敢跨越边界，我们就能拓宽自己的眼界，看到更大的世界。随着科技的进步和全球化的加速，世界已经变得越来越紧密和相连。跨越边界已经成为我们必须具备的能力之一。只有通过跨越边界，我们才能更好地了解不同的文化和思维，我们才能在全球竞争中取得成功。

结语：

边界是我们生活中的一部分，它可以成为我们追求自由和成就的切入点，也可以成为我们实现适应和跨越的机会。边界塑造了我们的性格和智慧，让我们成为更好的人。因此，我们应该学会欣赏和尊重边界，并努力去适应和突破它们，从而实现自身的成长和发展。只有通过边界的挑战和限制，我们才能真正了解自己的潜力和价值，不断追求更好的未来。

## 边界与打破边界篇四

第一段：引言（200字）

边界是指两个不同领域之间的分界线，它存在于各个方面的生活和工作中。无论是个人生活还是组织管理，边界都扮演着重要的角色。在自己接触的边界过程中，我深感到边界带来的问题和挑战，同时也对如何适应和克服边界提出了一些心得体会。本文将从个人经验和研究中总结出的关于“边界

心得体会”的五个方面展开叙述。

## 第二段：个人边界的探索与建设（200字）

边界自由地方式很多，个人对边界的探索是一个漫长而持久的过程。首先，了解自己的兴趣和能力的，不断的实践中逐渐明确自己的边界。其次，学会说“不”，在合理的范围内维护自己的边界。这需要培养自己的自信，同时清晰地表达自己的想法和需求。最后，形成一套适合自己的边界管理机制，如合理的时间管理计划和分配任务的能力等。通过这些探索和建设，个人能够更好地适应各种边界。

## 第三段：团队边界的协调与合作（200字）

团队是一个由多个个体组成的群体，团队的边界与个人的边界相互交织在一起。在团队中，成员需要相互协调和合作，保持边界的稳定。首先，明确各自的角色和责任，避免冲突和重复劳动。其次，建立良好的沟通机制，及时解决意见和需求的分歧。此外，鼓励成员间的合作与分享，共同进步。团队边界的协调与合作不仅有助于完成工作任务，还能增强成员间的凝聚力和友谊，提高团队的整体能力。

## 第四段：组织边界的拓展与创新（200字）

组织是一个由多个团队组成的集体，组织边界的拓展与创新是推动组织发展的关键。首先，组织需要明确自己的核心业务领域和外部环境，避免跨越过大的边界，造成资源的浪费和效率的降低。其次，组织可以通过合作与联盟扩大自己的边界，获取更多的资源和机会。此外，组织还需要鼓励成员的创新和探索精神，不断寻找新的增长点和市场机遇。通过拓展与创新，组织能够更好地适应和引领变化的环境。

## 第五段：总结（200字）

通过对个人、团队和组织边界的探索和实践，我认识到边界的重要性和复杂性。合理和清晰地管理边界，能够使个人、团队和组织更加高效和稳定地发展。个人需要通过自我探索来明确自己的边界，并形成一套适合自己的管理机制。团队需要通过协调与合作来保持边界的稳定，并提高整体能力。组织需要通过拓展与创新来适应和引领变化的环境。只有正确对待和处理边界问题，我们才能更好地实现个人和组织的目标，迈向成功的道路。

## 边界与打破边界篇五

左手为明，右手向暗。

人生在世，我们不可避免地处在必须抉择的尴尬境地。或许一旁是善、是美、是永恒的光明。而另一旁，却免不了恶、丑或是令人鄙视的黑暗。当你犹豫摇摆不定时，我们是该听听那边界的哭阗。

如果它诉说着善与恶，那我们就不要有屈服于丑恶的苟且。

善恶总是一念间，就如同真理多一步便是谬误，向善的人心并非都能经受泥泞和污浊。当那混杂着利欲、名望抑或财富的潮流向我们席卷而来，踩稳脚下你所能退的最后一步，守住最后的底线。“思正身以黜恶”，勿被那洪水猛兽所裹挟了去，随波逐流。

就如培根受迫于女王的威慑，虚情假意地称自己的好友为“不可饶恕的人”，如今的中国，多少人利益熏心，却不觉中葬送着自己的青春，甚至是整个漫漫人生。

如果它诉说着光明与黑暗，那我们就不要有活于阴暗的孤寂。

纪伯伦有诗：“你终将看见，你终将听见，你不曾有聩聋而悲愤，因为它使你知道万物潜隐的目的。”的确，光明使我

们满怀对爱、对美的向往，它代表了正义，代表了向上，代表了所有所有与暗相对的东西。我们向往光明，因为我们时刻身处光明。我们珍惜光明，因为黑暗并非与我们远离。

身处善良、正义的光明，以及时刻会将你包围的黑暗中，我们并不会畏惧，相反，我们会以更坚毅的步伐行走在这条边界上，敢爱敢恨，拿一束光芒，成为自己的肩膀。

如果它述说着瞬间和永恒，那我们就不要为一时的失去而懊丧。

“我常在海滩上行走，在沙与泡沫中间，浪潮会抹去我的脚印，风会吹走所有的泡沫，但海洋和海岸会永远存在。”

没有什么是不朽，但又没有什么会真正离我们而去。永恒或瞬间，都只是一种概念，是一种拥有时觉得漫长，而失去时才醒悟韶光飞逝的悲哀。所以，莫为短暂的逝去或拥有而牵动心弦，要相信，华彩易逝，真正留下的，才最真、最动人。

诸多界限，于此构成一张纵横交织的网，但我们并非网中的虾子，却能成为渔夫。

边界并不能限定出人生的几维空间，却能为我们铺陈绚烂的人生画卷。

我们追寻，却未曾跨越边界，我们生活，却因它而明白自由的含义、前行的指向。

就让我们用界限，一针一针，缝成羽毛，织成翅膀。任尔东西南北风，我亦能自在飞翔。