

智的教育读后感(优质9篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

智的教育读后感篇一

20xx年5月我十分荣幸了参加了xxx医院药剂科进修，在为期一个月的进修中我学到了很多的东西，也使自己的能力得到了很大的提高，颇有感触。

1. 先进的电脑系统软件给工作带来了很大便利。在调配处方时，用法用量可以打印在贴纸上，打印出来的信息含有药名，规格，用法用量等，这样既可以提高工作效率，有可以避免手工写错或是不清晰造成病人误服。前段时间有个社区医院药师给病人写一个降血压药的用法用量，每日一次，每次1片，就因为写得不清晰，病人看成每次11片，结果造成严重低血压昏迷送到医院抢救。还有是领药计划可以自动生成，也可以手动，就不需要人工逐个检查药品，再手写计划，还要入电脑这样繁琐。近效期药品提示等。

2. 药品实行货柜号摆放，每个药品有自己的货柜号，货柜号存入电脑系统应用软件，当不知道或忘记药品的摆放位置时可以通过查电脑就知道位置了。有利于调配和盘点，降低差错率，提高工作效率。打印出来的医嘱单药品(货柜号标在药名后)以货柜号为顺序排列，这样就可以按照顺序一路配药，避免拿错多规易混淆的药品，也避免工作人员来回走动。也有利于新来工作人员和进修人员或实习生尽快融入工作。

3. 小针剂拆零摆放，空闲时对于常用的或用量大的小针剂拆零放在适当的大盒子，方便繁忙时药师调配，减少拆包装的麻烦。

还有好多细节方法都是可以降低差错率，提高工作效率，减少病人等候时间，降低病人投诉率！

有一些地方做不到位的是，门诊处方没有实习双签名，只有核对药师签名或盖章，事实上是已经做到了双人调配核对，因为患者太多，调配药师为了加快调配速度，减少患者等候时间，处方调配完没有及时签名或盖章就交给核对药师。还有就是用药咨询服务过程中没有写记录，这个的原因也是工作太繁忙了，人手不够。很巧的是，我进修期间没多久就赶上187医院准备迎评三甲，所以他们得把这两年没有双签名的处方和没有做的记录补上，这工程巨大了。从这件事我得出的经验是无论工作多么繁忙，理由多么正当，实际操作再好，该完善的手续还是得完善。记录要写好，没有记录不管你做得再好也枉然。检查的时候有些工作无法检查实际操作，只能检查书面形式，这时记录是工作到位的体现。不该写人家不好的，纠结了很久，可是还是觉得学习就要“去其糟粕，取其精华”。

进修的完成不是终点，而是你奔向新目标的起点，学以致用，把学到的最新技术通过实践运用到实际的治疗中去，为我院增添新的活力和技术。

文档为doc格式

智的教育读后感篇二

学习是人生中一种非常重要的行为。通过学习，我们可以提升自己的知识水平，拓宽自己的视野，实现自己的理想和目标。在学习的过程中，我们可以选择不同的方式和方法。而学习榜样则是我们学习的重要途径之一。在这篇文章中，我将分享我学习榜样的心得体会。

学习榜样首先让我看到了成功的道路。榜样是指那些在某一领域取得显著成就并且能够对其他人产生积极影响的人物。

当我看到榜样们通过不断的努力和坚持取得成功时，我深刻地意识到成功并非来自偶然，而是来自于不懈的努力和持之以恒的追求。例如，我特别喜欢看李嘉诚先生的励志故事。他从小贩起步，通过自己的努力和智慧，创立了一个全球知名的企业帝国。他的成功给了我很大的鼓舞，让我相信只要我努力，也可以取得自己想要的成功。

其次，学习榜样让我明白了努力是成功的关键。榜样们的成功并不是轻而易举得来的，而是通过一步一个脚印的努力而取得的。他们克服了各种困难和挫折，坚持不懈地追求自己的目标。正是因为他们的努力才使得他们成为了榜样，给了我和其他人以学习的动力和信心。正如迈克尔·乔丹所说：“我失败过一千次，但是我成功了一千零一次。”这句话深深鼓舞着我，告诉我只要我努力不懈，坚持追求自己的目标，我一定能够成功。

Moreover□学习榜样让我学到了如何应对挫折和失败。没有人可以一直保持胜利，没有人可以一帆风顺地走向成功。生活中难免会遇到阻力和失败，但是学习榜样们的经历告诉我，挫折和失败并不代表终点。与其被困扰和沮丧，不如从中吸取经验教训，重新站起来继续前行。正如尼尔·阿姆斯特朗所说：“挫折是成功的垫脚石。”每次失败都是一次宝贵的经验，让我在以后的路上更加坚定和明确自己的目标。

最后，通过学习榜样，我也学会了如何设立目标和规划自己的学习。榜样们不仅在自己的领域做出了很大的成就，而且他们都有自己坚定的目标和清晰的规划。他们知道自己想要什么，也知道怎样才能实现自己的目标。这样的榜样给了我很大的启示，使我明确了自己的学习方向和目标，并制定了实现目标的具体计划。通过设立目标和规划，我能够更好地组织自己的学习，使学习变得更加有针对性和高效。

总之，学习榜样为我提供了学习的方向和动力。通过学习他们的成功经验和失败教训，我明白了成功的道路并懂得如何

通过努力实现目标。同时，学习榜样还教会了我如何应对挫折和失败，并且帮助我设立目标和规划自己的学习。通过不断地学习和借鉴榜样们的经验，我相信自己一定能够取得自己想要的成功。

智的教育读后感篇三

八月二十四日至二十八日，我校组织全体教师进行暑期学习，学习内容包括学习最美教师张丽莉的感人事迹，学习有关教师的法律法规等等，学习的形式丰富多彩，包括集体学习，个人学习，教研组内学习，组内讨论等等。通过学习，让我对教师这个称呼再一次有了更为深刻的理解，也让我找到了自己与最美教师张丽莉的差距，我一定要向她学习，努力做一名优秀的，人民满意的人民教师。体会如下：

一、学习她临危不惧、舍己救人的高尚情操。张丽莉同志面对生死考验，把生的希望留给别人，毫不犹豫，奋不顾身救助学生。她用高尚的道德情操弘扬了中华民族的传统美德，用英雄的壮举诠释了人民教师的光荣称号，是当代优秀青年的杰出代表。我们要认真学习她的高尚情操，始终保持良好的精神状态和昂扬的斗志，全身心地投入到伟大的教育事业中去。

二、学习她爱岗敬业、教书育人的崇高职业精神。张丽莉同志参加工作以来，用她的全部热情和勤奋进取铺设了无悔的从教之路。她虚心向老教师学习，在师傅课堂上聚精会神，一直坚持听课5年，事发当天还连续听课两节，听课学习成了她的一种习惯。她承担两个班的教学任务，尽职尽责，兢兢业业。她把每个孩子的健康成长放在心上，一视同仁，宁可放弃休息时间也不愿放弃一个孩子。在初三一次考试中，王睿同学的语文成绩很不理想，心情不好，她擦去孩子的泪水，像妈妈似地说：“孩子，再哭我会心疼的。来，老师帮你分析原因，咱们一起努力把成绩提上来。”一席话，让孩子心中的悲伤全部融化在这温暖中，变成了向上的动力。她用自

己的行动诠释着为师者对职业的爱，学生收获的不仅仅是知识，更是一份情感、一份无私、一份热爱。我们要学习他的崇高思想，牢记使命，忠于人民的教育事业，树立高尚的职业道德，不断提高教书育人本领。

三、学习她关爱学生、无私奉献的高尚师德。张丽莉同志母亲十多年前就去世了，爸爸一个人抚养她读完大学，家庭经济状况并不宽裕，但她连续三年每月从微薄的工资中拿出一部分钱资助贫困学生。由于学校维修，初三学生搬到第四中学，离家远的孩子很多，有些孩子来不及吃早饭，她就自己出钱买一些饼干放到班级。学生生病了，她买营养品去看望；学生过生日，她在黑板上写上祝福的话；夏天天热，她在地上撒水为学生送来清凉；冬天天冷，她用电水壶烧水给学生送来温暖；体育课下大雨，她把自己的伞和衣服让给学生；家长会天气热，她自己掏钱给每位家长买冰棍；放学时学生等不到家长，她主动打车送孩子回家。正是这种爱心，这种责任感，熔铸了师魂的真谛。我们要学习她高尚的师德，恪尽职守，甘为人梯，关心每一名学生的成长进步，努力培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

四、学习她勤奋向上、追求卓越的崇高职业理想。张丽莉同志的座右铭是“要么不做，要做就做到最好”。她经常在网上进行教育教学交流互动，积极参加市、区、校的教学教研活动，还自己出资购买了大量的学习资料，专业水平得到了较快的提高。在年轻的班主任当中，她是最让家长信服的好朋友、领导放心的好同志、学生喜欢的好教师。她用执着的热情收获了累累硕果，多次被评为学校优秀教师。她工作像“拼命三郎”，每天早来晚走，经常带病工作。我们要学习她勤奋进取的精神，加强学习，争创一流，不断提高综合素质和业务水平。

学校是教师教书的场所，同时也是育人的场所，教师的一言一行，一举一动对学生都有一定的指导意义。我决心以“最美教师”为榜样，她的责任心充分体现了对学生尽心、对工

作尽职、对社会尽责的态度，以满腔的热情全身心的投入工作，踏踏实实的做事，兢兢业业的工作，在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

智的教育读后感篇四

学习榜样是一种高效的学习方法，通过借鉴他人的经验和成功，来提升自己的学习能力。我从小学习榜样的经历中获得了许多收获和体会。在过去的十年中，我在学习遇到了许多榜样，他们给我留下了深刻的印象，也让我受益匪浅。在接下来的文章中，我将分享我在学习榜样中的体验和心得。

首先，学习榜样的过程中，我意识到努力才是成功的基础。榜样们的成功不是偶然的，而是通过持续不断的努力而取得的。例如，在我小时候，我的邻居是一位非常用功的学生，他每天都会书桌前专心致志地学习。他用自己的行动告诉我，只有通过不断的努力，才能获得好成绩。因此，我受到他的鼓舞，也开始刻苦学习，并在学习中取得了一些成果。

其次，学习榜样还让我明白了学习的重要性。在我初中时期，我遇到了一位非常优秀的同班同学。他不仅在学习上取得了很好的成绩，还在课余时间阅读大量的书籍。在与他的交流中，我发现他对知识的渴求和对学习的热爱。通过与他的交流和观察，我意识到只有通过学习，我们才能不断提高自己的能力，并追求更高的目标。

学习榜样还教会了我积极面对困难和失败。在我高中时期，我参加了一次数学竞赛，但遗憾地没有取得好成绩。然而，我班上的一个同学却在这次竞赛中取得了第一名。我向他请教了如何取得好成绩的方法，他告诉我他之所以能够取得好成绩，是因为他之前失败的次数更多，而他通过失败总结经验，不断调整学习方法，最终取得了成功。这让我明白，只有积极面对失败和困难，并从中吸取经验教训，才能真正取得进步。

此外，学习榜样还让我明白了身体健康与学习成绩之间的关系。我有一个非常喜欢运动的好朋友，他每天坚持锻炼身体。与他相处的时间中，我发现他不仅体格健壮，而且学习成绩也非常优秀。他告诉我，通过锻炼身体，可以保持良好的状态和注意力，并且身体健康对学习有着积极的影响。因此，我也开始注重锻炼身体，并发现自己在学习中的注意力和效率都有所提高。

最后，学习榜样还教会了我如何树立正确的价值观。在我大学期间，我遇到了一位非常优秀且有社会责任感的学长。他经常参加社会公益活动，并积极帮助他人。通过与他的接触，我明白了一个人应该有的道德品质和对社会的责任。他的榜样使我明确了自己对于学习的目标和追求，并激励我将来在学习和工作中，也能够有所奉献和回馈社会。

综上所述，通过学习榜样，我获得了许多宝贵的经验和心得体会。努力奋斗、追求知识、积极面对困难和失败、保持身体健康以及树立正确的价值观，这些都是我从学习榜样中所学到的重要价值观。通过这些经验，我相信我能够在未来的学习和工作中更好地发挥自己的潜力，取得更好的成绩。我也希望更多的人能够通过学习榜样，不断提高自己的学习能力，实现个人的成长和发展。

智的教育读后感篇五

通过新课程改革通识培训网上一段时间的学习，感觉受益匪浅，在知识、经济高度发展的今天，没有知识和能力是不够的，那么如何推动社会不断进步，应从基础作起，从学生的教育做起，从课改作起。

得到了老师们的高度评价：学习过程中不断提出问题，分析问题，教学反思，用新课程理念及要求自己评价过去的教学活动实践，感悟点颇多，目的是提高自己以后的教学实践能力，使自己的教学活动符合新课程改革的要求标准，使自己

的教学更高效。

新课程新在哪？关在“新”上，新课程理念，新课程内容，新教学组织安排，新评价等，知道新课程的特点，更好理解新课程改革。

新课程的特点

(1) 教育应为学生的终身发展奠定基础。

(2) 新课改革目标：精选终身学习必备的基础内容，增强与社会进步、科技发展、学生经验的联系，拓展视野，引导创新与实践。培养学生具有强健的体魄、顽强的意志，形成积极健康的生活方式和审美情趣，初步具有独立生活的能力、职业意识、创业精神和人生规划能力；正确认识自己，尊重他人，学会交流与合作，具有团队精神，理解文化的多样性，初步面向世界的视野和与其他国家、民族交往的能力。

(3) 结构创新：课程中所有学生在同样的时间内，同样的进度、学习同样的内容，还要求达到同样的标准的做法，为最大限度地促进学生个性发展，满足学生多样化的需求。

(4) 新课程的实施：立足的角度，具体落实新课标，借鉴的经验，在新课改的实施过程中，要注意学生的知、情、意的全面发展；不仅要关注学生的知识技能的发展，同时要兼顾其情感、态度、价值观等方面的培养。在学与教的关系上，强调学的核心地位，教师的教是为促进学生的学，教服务于学。在教育教学中应当尊重学生的差异，强调教学中要根据学生的不同特点进行针对性的教育。

新课改教学实施中要体现出尊重和满足不同学生的需要，运用多种教学方式和手段，引导学生积极主动地学习，掌握最基本的知识和技能，形成积极的情感态度和正确的价值观，为学生的终身发展奠定基础。

(5) 新课程的评价

结合教师与学生评价及学生间相互评价，结合书面考试、口头表达、课堂提问、平时作业等评价形式，使学生能及时了解到自己的进步程度。完善的评价方式的运用就能促进学生自觉开展自主学习，与其他学生进行心灵的沟通，学习上进行朋友式的合作交流，有利于学生对生活充满乐趣，对学习的充满兴趣。

我通过学习获得的认识和具体方面的体会，新课程为学生提供了自主学习，合作学习，探究学习的平台，更有助于学生大众全面学习，终身学习。通过新课程的通识培训学习，使我对新课程的性质、基本理念、设计思路、课程目标有了全面的了解，明确了新课程改革的目标和方向。但要完全适应新课程的教学，不论是从知识上还是技能上都需要不断地学习完善，我们在新课程的实验之路上任重而道远。

智的教育读后感篇六

学习是人类不断进步的源动力，无论是初学者还是专业人士，都需要时刻保持学习的状态。在这个信息爆炸的时代，如果我们没有一个有效的学习方法，就会很难跟上时代的步伐。而在学习的过程中，不可避免会遇到各种问题和困难。如何解决这些问题，去提高自己的学习效率，这就需要一种高效的学习心法。百问学习就是一种能够帮助我们提高学习效率的心法。

第二段：百问学习的概念和原理

百问学习，就是在学习的过程中，要防止遇到问题就放弃，而是要将问题记录下来，并针对问题上下求索，找出问题的根源，通过问自己“为什么”来深入挖掘并解决问题。这种方法是基于科学家和发明家们优秀的学习方法总结出来的，并且已经被证明是非常有效的学习方法。

第三段：百问学习的优点

百问学习的优点是显而易见的。首先，这种学习方式可以帮助我们深入了解问题的本质，不断提升自己的分析和解决问题的能力。其次，百问学习能够让我们保持好奇心，学习之路永无止境。最后，根据百问学习的原理，我们不会轻易放弃，而会有更多机会解决困难和问题，让我们不断突破自己。

第四段：实践百问学习的-case分析

实践是检验真理的标准，下面我们就来看一个实践百问学习方法的案例。小明是一名初学者，学习英语语法时遇到了很多问题，例如定语从句、语态和时态等方面都有困难。于是他采用了百问学习的方法：首先记录下自己的问题，然后一步步追问“为什么”，探索问题的本质，最后找到问题的根源并加以解决。

第五段：总结

百问学习是一种非常有效的学习方法，它可以帮助我们深入探讨问题，不断提高我们的学习意愿和能力。在现代社会，学习是一种不断前行的过程，需要耐心和毅力。而百问学习恰恰是培养这种耐心和毅力的一种方法。只要我们把百问学习的方法应用到实际学习中，相信我们一定会获得很大的进步。

智的教育读后感篇七

学习是我们成长过程中不可或缺的一部分。学习不仅仅只是为了考试取得好成绩，更是让我们在学有所用的过程中不断探索、成长和拥有自我提高的机会。但是，很多人总是很难掌握学习的方法，对学习充满困惑。这时候，百问学习方法的出现为广大学生提供了一条可供参考的学习之路。

第二段：关于百问学习方法的介绍

百问学习方法，如同它的名字一样，是一种提问式的学习方法。这个方法通过在学习的过程中不停地提出问题和解答问题的方式，来达到更加深入的学习效果。通过不断的自我提问、解答问题，可以让你对所学的知识更加了解和掌握。同时，它还可以让你的思维更加灵活、活跃和敏锐。

第三段：我的百问学习心得

在我开始运用百问学习方法之前，我总是对阅读理解薄弱，每当看完一篇文章，却不能总结出有用的信息。但是，通过百问学习方法的实践，我的学习效果得到了显著提高。在读完一篇文章之后，我会通过自我提问的方式，不断的挖掘文章中有用的信息，并且通过这些问题一步步进行讨论和解答。而这个过程不仅让我更加了解文章，还通过这些问题培养了我的逻辑思维能力。

第四段：百问学习方法的优点

百问学习方法不仅仅只是让我们更好地了解所学知识，还可以帮助我们培养出一些重要的能力。比如，它可以培养我们的思维能力和归纳总结能力。另外，在使用百问学习方法的过程中，我们不仅能够探究问题的本质，还可以提高我们的判断能力，以及对于事情的敏感度和把握能力。

第五段：总结

百问学习方法是一种提升学习效果的好方法。通过培养我们的思维能力、归纳总结能力来达到提高学习效果的目的。当然，在实践的过程中，我们也应该注重技巧和方法的运用。只有这样，才能让我们事半功倍地获得更好的学习成果。

智的教育读后感篇八

学习英模，是每个追求进步的人的榜样和目标。英模们的成功经验和优秀品质，值得我们学习和借鉴。在我的求知路上，我也遇到了很多令人钦佩的英模，并从他们身上得到了许多心得体会。以下是我对学习英模心得的总结。

首先，学习英模心得的第一点是要树立正确的价值观。英模们无论是在学业、工作还是以人为本的人生态度上，都始终坚持着正确的价值观。他们追求真理，注重道德和品德的培养。在学习上，他们努力钻研知识，持续学习，不断探索新的领域。在工作中，他们尽心尽力、保持高效率，为团队作出贡献。在生活中，他们与人为善，关注他人的需求并帮助他人。因此，树立正确的价值观是学习英模心得的第一步。

其次，学习英模心得的第二点是坚持努力和毅力。英模们并非一夜之间取得成功，他们的成功来自于一次又一次的付出和努力。他们勤奋努力，不畏困难，永不放弃。正如爱远足的英模李子柒所言：“耐心行万里，坚持幸福千年”。只有坚持不懈地努力，才能逐渐走向成功的道路。在学习中，我们也应该保持努力和毅力，勇于面对困难和挑战，相信自己的能力和潜力，坚持下去，最终必能收获成功。

第三，学习英模心得的第三点是要有积极的思维方式。英模们拥有积极的思维方式，他们总是对困难和挑战保持乐观的态度。无论遇到什么困难，他们总能从中找到挑战的乐趣和解决问题的方法。在他们看来，每一个挑战都是成长的机会。因此，我们也应该培养积极的思维方式，要学会从困难中寻找乐趣，正视问题并主动寻找解决方法。只有积极的思维方式，才能保持乐观的心态，充满勇气地面对未知的未来。

第四，学习英模心得的第四点是要善于学习和思考。英模们深知学习的重要性，他们始终保持学习的状态。不论是通过读书、上课、参加培训还是关注社会热点，他们不断积累知

识，拓宽思维的广度和深度。并且，他们还善于思考和应用知识，将其转化为解决问题的智慧。因此，我们也应该学会善于学习和思考，在学习的道路上不断提高自己的综合能力。只有具备丰富的知识储备和善于思考的头脑，才能在任何困境中找到突破的道路。

最后，学习英模心得的第五点是要不断追求进步和突破。英模们并不满足于现状，他们始终奋发图强，不断追求进步和突破。他们对自己有着远大的目标，通过不断学习和努力逐渐实现梦想。在学习中，我们也应该不断追求进步，设定目标并为之努力。即使面临困难和挑战，我们也应该坚持下去，不断追求突破。只有不断进取，才能实现自己的梦想，成为真正的英模。

综上所述，学习英模心得需要树立正确的价值观，保持努力和毅力，培养积极的思维方式，善于学习和思考，不断追求进步和突破。学习英模心得是我们成长道路上的宝贵财富，通过向英模们学习，我们可以不断提高自己，成为更好的人。让我们一起在学习的征程上，不断追求改变和突破，为自己和他人创造更多的价值。

智的教育读后感篇九

必须说实话，在走进nlp课堂之前，对于nlp究竟是什么我并没有准确的理解，只模糊地认为nlp是一种正向的、积极的心态及思维方式。但短短四天的学习，颠覆了我几十年来建立的价值观及旧有的思维模式，我已经全然被nlp的无限魅力所征服。课堂上，景导和陶子老师两位老师的搭档相得益彰：景导亲和力十足、风趣睿智，让大家在轻松愉悦的氛围中更好地体验和领悟，陶子老师则慈爱、知性，语言简洁却充满力量。两位老师不仅运用娴熟的理论和技术来授课，更是用他们全身心来诠释，来唤醒、带领大家走向更美好的人生。

第一天，其实我是带着些许困惑甚至是阻抗来的，我的身体

则诚实地响应了我。我的喉咙发不出声音来，于是我阻断了与外界更多的联系，而有些心安理得地留在自己的小世界里。但两位老师和小伙伴们给予我的关注与爱护，让我的心门渐渐开了道缝。当我开始接纳身处的这个场域，接纳这个场域的能量进入身体，与我自身的能量融合在一起，我的觉知慢慢苏醒了，细微的变化也随之开始。觉察就是改变的开始啊！在这样敞开的基础上，“肯定和欣赏”的互动也给了我很大的触动。每个人身上都有闪光点，当我们去关注、去发现、去真心地赞美，爱的能量就会流动起来。

第二天，开始进入信念价值观的探究与挖掘。在两位老师的带领和引导下，我重新审视了我的人生，内在的改变也愈加明显与深刻起来。“若要求知，必先行动”，通过大量的练习，特别是人生五项与平衡轮圈，让我看到了对自己最重要的原来恰恰是生活中容易被自己所忽略的东西，以往的许多纠结也随之迎刃而解。原来，就是这么简单，换框，转念，重建地图。

如果说前面两天是一点一滴的憾动与改变，那么第三天对我而言，就是一次重生与蜕变。在这里，我深深地感恩老师，深深地感恩小伙伴们，给予我的接纳和支撑。我声嘶力竭，泣不成声，有一股力量却在内心里慢慢地凝聚起来。海灵格大师说过：“所谓的自由只不过是臣服而已，一个人懂得臣服自己的命运，那会是最大的自由。很多人喜欢去追求，追求这个，追求那个，但到头来结果未必是好的，臣服就是不用去追求，把结果是什么交给比你更大的那个整体力量去做。”“对不起，谢谢你，我爱你！”我接纳了，我臣服了，我自由了！也因此，真正懂得了什么是爱，明白了怎么样才是真正地爱自己、爱家人、爱孩子！

经过一夜的休整，第四天当我以充满活力无比开放地重新回到教室时，所有人都为我巨大的变化而惊喜和祝贺。是的，nlp如此神奇，重新帮我找到了生命的价值与意义，从根本上改变了我的生活。我已经迫不及待地想要让nlp融入到我

的日常生活与工作当中，让nlp融入我的生命，丰盛我的人生。

而实际上，短短一阶四天的学习nlp已经悄然地进入了我的生活。以往在工作中我遇事比较急躁，经常让自己疲于奔命，而如今我每天设意愿、列计划，运用abc法则，工作效率得到很大的提高，更重要的是工作的愉悦感也增加了。而最大的变化是在我的家庭当中。之前经常为了一些小事情对爱人和孩子心生恼怒，可现在我知道我可以有更好的选择。明白每一种信念背后都有其正面的动机，去关注自己的感受和需求，就能有效地管理好自己情绪，再去关注他人的感受和背后真正的需求。个人的成长也带动了其他家人乃至整个家庭的成长，爱流动起来了，家庭氛围越来越温馨与和谐。

我想，我是何其有幸，遇到了nlp,遇到了景导和陶子老师，有幸结识了一同学习一同成长的小伙伴们，我将怀着无比感恩的心，继续朝我的卓越人生前进！