

最新态度决定一切 态度决定一切的心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

态度决定一切篇一

不知有多少成功人士，他们的一个共同的观点：有什么样的态度就会有怎样的人生。他们成功的秘诀告诉我们，决定成败的往往不是个人的超强能力，而是工作的态度，改变命运的往往并不是什么机遇。成败的关键不在于拥有什么样的出身和背景，拥有多高的智慧，而是生活的态度、我们做事的态度，有什么样的态度，就有怎样的人生——《态度决定一切》。

态度是世界上最神奇的力量，它栖息于思想深处，左右着我们的思维和判断，控制着我们的情感与行动。一个人的生活状态，人生方向完全受控于其生存态度的牵引。用什么样的态度对待生活，就有怎样的生活现实，积极的态度可以使我们到达人生巅峰，尽享成功的快乐和美好，消极的态度使我们一生陷于困难与不幸之中。态度影响我们的事业、生活、人际关系等，决定我们人生的成败，态度决定一切。

《态度决定一切》这本书，我买了很久，其实，一直放在枕边没有时间静下心来专心致志地去认真阅读，只是在午休和深夜失眠的时候拿起来翻翻，后来下定决心花了一个月的时间断断续续地读完了它，读完后感受颇深，受益匪浅。全书分四大部分共29章阐述了态度在人的一生中的重要性，即态度决定人生的高度、让积极的态度成就你的辉煌、别让消极的态度误了你的一生、用积极的心态对待你的工作、对待你

的生活，有超越自己的心态，就能获得成功、幸福与快乐决定于态度。本书并未高谈阔论、长篇大论，而是用简明易懂的道理和大量的真实事例，深刻分析人性的弱点，帮助人们迅速改善不好的心态。所用这些论述都很有说服力，有什么样的态度就会有什么样的人生。

本书强调了态度之于人生的重大作用，诠释了影响态度的内外因素，从信念、目标、热情、学习与思考、习惯、行动等方面阐明修炼卓越的人生态度的方法和途径，总结出通往成长之路应具备的12种黄金态度。通过本书使我更加深刻地认识自己，正视现实、增强自信，重塑自己的人生态度，提高自己的生存境界和生命质量，最终掌握自己的人生和命运。

人的一生中十字路口只有几个，如何使自己在这一一个个路口找到正确的人生方向，让自己的生命更有意义，成为一个成功的人，一个真正幸福的人，是这本书给我的深刻启发。闲谈时，我们会说“开心是一天，不开心也是一天，我们何不开开心心、快快乐乐的过好每一天？”科学数字统计我们现在的人均寿命是73岁，那么如何去度过我们生命中的26645天，决定权就在我们自己手上。

没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。80年代当我从事安全管理工作的第一天起，一位老领导当时就告诉我，在安全管理岗位上第一点就是要正确摆好自己的工作态度，开始我还不明白。慢慢的，我才知道，安全工作就是每天忙碌在工地繁琐的安全检查事情上，每天忙于事故隐患整改单的起草、发送、整理、对隐患整改的复查、销项等等，每天都是重复这同一样的工作，有时候还感觉很枯燥无味，总觉得没劲。每当觉得自己思想上有些散漫的时候，就会想到老领导说的要正确摆好自己的工作态度。时过20多年之后，读完《态度决定一切》，让我更加明确的认识到，在安全管理工作上千万不能有散漫的心理，因为安全责任重于泰山，关乎到职工的生命安全和家庭幸福，不能有半点疏忽和懈怠，不能有半点的马虎，无论我从事的这份工作有多繁琐、有多烦

心，都要有一个好的态度。古人有云：“书中自有颜如玉、书中自有黄金屋”。没错，如果你对待自己的工作如同对待自己爱慕的恋人，我相信每个人都可以把自己的工作做到最好。

曾经有人说，假如你非常热爱你的工作，那你的生活就是天堂，假如你非常讨厌你的工作，那你的生活就是地狱。因为在每个人的生活当中有大部分时间都是和工作联系在一起。不是工作需要人，而是大部份人都需要工作。我觉得这句话很有道理，我们每天都在生活，每天都要工作，对工作的态度决定了我们的工作质量，也决定了我们的生活质量。特别是作为公司的一名老员工，在刚到工作岗位的年轻人面前更要起模范带头作用，我觉得最重要的还是要摆正自己的位置、端正自己的态度，只有这样才能真正的走进自己的工作环境，才能脚踏实地的去完成自己肩上担负着的重于泰山的工作责任。

我虽然从事安全管理工作快30年，有一定的现场安全管理工作经验和功底，但是我没有接受过高等教育。现代安全管理的理论知识不如现在科班出身的后生们，在工作中，应该抱以虚心的态度向我们的年轻同事、领导学习、请教，要耐心倾听，不能自持有丰富的管理经历和经验而骄傲自满，更不能自以为是。

进入总承包公司这12多年时间里，我始终把自己的工作放在第一位，我始终保持高度的责任感和热情度，给公司的安全管理工作做出一定的努力。我也尽力为公司和项目的领导当好参谋和助手，尽好自己的职责。在工作中很多事情不是一成不变的，需要发挥自己的主动性，要适应公司的每个需求，所以时刻需要保持一种积极上进的心态，只要这样才能不断地胜任工作。“态度决定一切”，有了好的态度，才能有好的结果，这样我们才能获得自己想要的结果。

态度决定一切篇二

这本书中没有泛泛地说大道理，每每要阐明作者的某个观点时，都是引用发生的一个实例，例子虽然简单但是寓意深刻，发人深省。我觉得这本书的作用是让生活没有方向的人重新找到自己的人生目标，让面对逆境的朋友重新找到克服困难勇气和信心。作者通过很多实实在在且接近普通人生活的成功故事来告诉我们，成功并不是只有天才才能遇到的，成功也属于平凡的人。由于平凡中显现的不平凡的特质，所以才能注定了他们的成功。这本书就是要告诉我们这些是什么样的特质以及如何得到这样的特质，让我们知道其实做起来也不是那么困难。我体会到了态度的重要性，无论学习还是工作，积极的态度就是成功的保证。在学习中，如果不具备良好的心态，遇难则退，因为一点小挫折而气馁，是不可能取得优异的成绩的；工作也不禁相同，也许你学位很高，资质拔群，但是，没有努力向前的进取心的话，最后依旧只能一事无成。

“态度决定一切”这句话在中国的家喻户晓始于米卢前国家足球队教练米卢有句座右铭“attitude is everything”几乎每次训练课上他都会戴着写有这句话的帽子出现在队员和记者面前，并且一直在用自己的实际行动来潜移默化地向弟子和外界灌输着这一思想。这句话翻译成中文，就是“态度决定一切”。这句话的意思应该不算复杂，分析起来有两层意思：一是有好的态度才能有好的结果，再就是没有好的态度就不会有好的结果。

如今米卢带着他的“快乐足球”走了，但他的这句话却已深入人心。作为一种足球理念，这句话一直备受争议，因快乐的方式踢足球是一种态度，但却不是足球比赛的目的，比赛的目的是赢。若人生也是一场比赛，那过程一定比结果更为重要，因为结局是可知，并且大同小异，而过程却千差万别。快乐是内心的昂扬向上，而这样的心态是阳光，决定了我们生命之树的成长方向。米卢提出的“快乐足球”解决了中国国家足球队的态度问题，结果顺利的打入世界杯决赛圈。

该书开篇就讲到了目标的问题。的确，一个人若是想要成功，一个明确而又合适的目标是非常重要的，没有目标的话，对于一个人来说，他也就不知道什么是成功，也就不知道为什么而努力了。目标的订立往往是自己认为是成功以后的形象，因此在面对最大的目标之前，可能跨度非常大，这样可以在最终的人生目标之前定义几个阶段性的小目标，一步一步去实现它。只要去做了，就会离梦想的目标越来越近。书中提到了设定目标以及如何达到目标的最有效方法。归纳起来就是：设定明确的目标，用积极的态度、坚定的信念而实现目标，而且要想象已达到目标的成功情景。

社会上有不少成功人士，我们都羡慕它们，为什么我们很少有人成为人士呢？那是因为很少有人具有明确的目标，并为实现目标而制定相应的计划。比如你希望富有，可是你想过要有多少钱才算富有，你考虑过为实现富有的措施了吗，有没有落实到实际行动中呢。如果我们做到了，相信我们会成功。所以说目标必须明确。

当一个目标确定好了以后，就是如何去实现目标的问题。信念、乐观、积极思维、想象力、把握今天、克服失败等等，也就是本书强调的态度问题。对于成功的渴求，即使面对失败，即使通往目标的某一段路上非常黑暗而没有灯光，即使其中有很多险阻跌到甚至一度停滞不前，拥有绝对不向失败低头的心，拥有矢志不渝的决心，总能克服。普通人在于这些方面的特质上可能有些欠缺，不过通过不断的磨练，知道自己的坚持，知道自己的努力，以及相信努力是不会白费，这样个人的意志会在每一次小小的磨练中不断升华，不断的披荆斩棘，拨开黑暗，看清前方的目标。

态度决定一切读书心得篇2

态度决定一切篇三

周末，让我收益匪浅的体验式培训在拓展基地拉开序幕，这次活动是以“挑战自我、熔炼团队，打造赢的团队”为主题，一天的户外拓展训练开展得轰轰烈烈。本次户外团队拓展训练项目包括背摔、穿越电网、毕业墙等环节，每个项目都寓教于乐，让我们收益匪浅，以下是此次的拓展训练心得体会。

我记得印象最深刻的项目叫“急速时限”，这是一个很讲究策略和分工合作的游戏，笑翻天的教练告诉大家，之前有较少的公司快速将这个游戏完成。大家听了跃跃欲试，不过，由于缺乏经验，外加合作精神欠缺，配合也不默契，时间流失了，可均没有完成这个项目。

大家进行了一个简单的总结，起初大家都觉得这个实在是太难了，因为时间太短，机会太少。但是，教练一针见血的指出了我们的问题，几队一起合作，这就意味着可以增加机会，队与队之间分享彼此的信息，那么成功的机会就会更大，而大家视对方为竞争者，因此失去了成功的机会。

通过讨论多次失败的原因后让大家明白了自己的缺点所在，然后将道理引申到平时的工作当中去，让大家明白，合作其实比竞争更重要，特别是在一个集体里面，有时候要懂得为了集体的利益牺牲小我的利益，以求得利益的最大化。同处一个队伍当中，我们充当的并不是从始到终的对手，要想同存于一个和谐氛围，首先得让你的对手成为你的朋友。

我们应该关心如何组织、协调及配合好一个团队，而不是某个队员自己如何做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。大家纷纷觉得，一个优秀的团队需要统一的领导和行之有效的工作方法，一个优秀的团队需要有“人人为我，我为人人”的精神，相互信任是团队合作、整体胜出的基础。

这次拓展训练，我们亲近自然，放松身心，协力合作，挑战自我。通过广州笑翻天乐园的拓展训练活动提升个人潜在能力，激发积极向上的生活态度，培养合作交流的团队精神。

挖掘企业最大的潜能

周末迎来了硕果累累的一天，上周公司组织全体员工来到了拓展经典，进行户外培训，整个培训过程变幻无穷，寓教于乐，带给大家无限体验的空间，现场气氛热烈、融洽，不仅是在活动里，在工作上，在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

上午是高空项目，高空项目历来都比较刺激和惊险，对于很多女队员来说更是如此。挑战高空，是勇气的较量、是自信的体现、是信任的凸显。当队员走在高空器材上，底下有着同组队员全心全意的支持，他们一个连一个，手拉安全绳，将全部的注意都放在同伴的身上，一旦发生意外，他们是队友最坚实的壁垒。

下午水上项目，考验的是队员们的执行力、沟通能力和默契配合的能力。几轮演练之后，各个团队的行进速度越来越快，耗时越来越短，配合也越来越默契，集体的力量，是团结一致无坚不摧力量，原来在集体力量的支持下，我也能够发挥的如此出色，我已深深的融入了这个团队，再也不想离开他。在最后的小组讨论中，队员们都分享了自己的心得，无一例外的表示：“集体决策、完美的沟通以及团队良好的执行力是取得成功的关键，只有使团队树立起共同的奋斗目标，建立起融洽的人际沟通氛围，通过完善的团队行为方式，才能提高工作效率，提升团队精神，从而进一步增强集体的凝聚力感召力！”

通过此次拓展训练，使我明白到了，工作中不要因为不可知而畏惧，不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚持的人。俗语说：“一个篱笆三个桩，一个好

汉三个帮。”一个成功的团队不也是如此吗?如“风雨同舟”，面对种种苛刻的要求，我们怎样才能顺利完成任务?每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个队员相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

态度决定一切篇四

《态度决定一切》描述了保持一种客观的奋发向上的人生姿态，尽人力，安天命，享受生命，所以我们要端正态度。下面是本站为大家准备的态度决定一切的心得体会，希望大家喜欢!

有一本书曾在美国最畅销书排行榜上整整待了十年时间，书名更成为了表达积极思维力量的一句口头禅传遍了全世界。这本书就是《态度决定一切》。

我们每天都在学习，但在学习面前态度决定一切，没有什么不重要的知识，只有不重视知识的人，不同的态度，决定不同的人生，有什么态度，就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

面对生活中的“拦路虎”，弱者只会采取消极的态度，只会痛哭流涕，止步不前，埋怨他人之不是，慨叹生命之不公，因而也永远成为生活中的失败者。三国时期的周瑜自恃才高，眼中没有对手，却步步让诸葛亮占有先机。但他在临终前，仍发出这样“既生瑜、何生亮”的悲叹。在我们身边，也有同样的事例，例如一些同学由于一次重大的考试失败了，就采取了消极的态度，产生了自卑的心理，而不能自拔。这都是因为他们采取的消极态度决定的。

同学们，在我们漫长的人生旅途中，态度永远决定一切，所以无论自己处于多么严酷的境界之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕！为了追寻自己的理想，我们要去飞翔，去接受风雨的洗礼；为了实现人生的夙愿，我们要飞翔，去迎接春风和朝阳。虽然我们并不坚强的翅膀也许会受伤，但我们一定要飞向远方。积极乐观的态度将是我们成功的秘诀。

日出日落，时光如梭。每天周而复始的忙碌，不曾回首来时路，不曾憧憬美好的未来；来不及体会快乐，来不及觉察失落。一路走来，满身浮躁。近日有幸拜读《态度决定一切》这本书，深有感触，态度决定一切，生命需要积极的思考，积极的行动。学生时代有过很多的梦想，毕业时踌躇满志、蓄势待发。然而当我踏入社会，走上工作岗位，却是真真正正的体味什么叫世故人情。似乎在一刹那间我成熟了，静下心来想想，曾经的锐气也没有了，棱角也磨平了，于是我便在浑浑噩噩中失去拼搏的激情。

因为年轻，深藏心中的梦想总会在某个被触动的时刻悄然袭来。当“我”来到施工一线，看到那么多年轻、朝气的面孔，在这需要开山辟路的贫瘠大山骄傲的树起青春的旗帜，在平凡的岗位快乐工作的同事时，我便知道：自己深深的喜欢上了这种充实，没有懈怠，没有退缩，穿隧道、架桥梁，每天你都能看到身后留下的汗水和足迹，它让你清醒的意识到自己创造的价值和收获的快乐，你便只能是永远向前。我喜欢这种工作的热情，充实向上的生活态度。在这里，我和同事们体味着宁静，还有那成功的喜悦。正如《态度决定一切》里所说的“真正的兴趣、永无止境的快乐和幸福是在朝向目标努力拼搏时才能品尝到的”，困难挫折不怕，怕的就是人没了追求，失去前进的动力。在人生的道路上，总会遇到这样那样的艰难困险，我们也应具有“决不轻言放弃”的态度和信念，而且还应该辩证的看待问题，用积极乐观的思维去解决问题、审时度势。

有这样一个故事：某老板派两个职员到非洲某地考察鞋业市

场。回来之后，第一个职员沮丧地向老板报告说：那里没有市场，因为根本没有人穿鞋子；第二个职员则乐观地对老板说：市场形势大好，因为无人有鞋穿。结果后者得到了提升嘉奖。这如同《态度决定一切》里给我们传达的理念：什么样的态度什么样的人生。我很平凡，但我有一颗不平常的心。它因为充满乐观的信念而快乐喜悦，它因为付出而期待着收获，我在人生道路上去领悟《态度决定一切》中传达的精神力量，保持一种客观的奋发向上的人生姿态，尽人力，安天命，享受生命。

这本书中没有泛泛地说大道理，每每要阐明作者的某个观点时，都是引用发生的一个实例，例子虽然简单但是寓意深刻，发人深省。我觉得这本书的作用是让生活没有方向的人重新找到自己的人生目标，让面对逆境的朋友重新找到克服困难勇气和信心。作者通过很多实实在在且接近普通人生活的成功故事来告诉我们，成功并不是只有天才才能遇到的，成功也属于平凡的人。由于平凡中显现的不平凡的特质，所以才能注定了他们的成功。这本书就是要告诉我们这些是什么样的特质以及如何得到这样的特质，让我们知道其实做起来也不是那么困难。我体会到了态度的重要性，无论学习还是工作，积极的态度就是成功的保证。在学习中，如果不具备良好的心态，遇难则退，因为一点小挫折而气馁，是不可能取得优异的成绩的；工作也不禁相同，也许你学位很高，资质拔群，但是，没有努力向前的进取心的话，最后依旧只能一事无成。

“态度决定一切”这句话在中国的家喻户晓始于米卢前国家足球队教练米卢有句座右铭“attitude is everything”几乎每次训练课上他都会戴着写有这句话的帽子出现在队员和记者面前，并且一直在用自己的实际行动来潜移默化地向弟子和外界灌输着这一思想。这句话翻译成中文，就是“态度决定一切”。这句话的意思应该不算复杂，分析起来有两层意思：一是有好的态度才能有好的结果，再就是没有好的态度就不会有好的结果。

如今米卢带着他的“快乐足球”走了，但他的这句话却已深入人心。作为一种足球理念，这句话一直备受争议，因快乐的方式踢足球是一种态度，但却不是足球比赛的目的，比赛的目的是赢。若人生也是一场比赛，那过程一定比结果更为重要，因为结局是可知，并且大同小异，而过程却千差万别。快乐是内心的昂扬向上，而这样的心态是阳光，决定了我们生命之树的成长方向。米卢提出的“快乐足球”解决了中国国家足球队的态度问题，结果顺利的打入世界杯决赛圈。

该书开篇就讲到了目标的问题。的确，一个人若是想要成功，一个明确而又合适的目标是非常重要的，没有目标的话，对于一个人来说，他也就不知道什么是成功，也就不知道为什么而努力了。目标的订立往往是自己认为是成功以后的形象，因此在面对最大的目标之前，可能跨度非常大，这样可以在最终的人生目标之前定义几个阶段性的小目标，一步一步去实现它。只要去做了，就会离梦想的目标越来越近。书中提到了设定目标以及如何达到目标的最有效方法。归纳起来就是：设定明确的目标，用积极的态度、坚定的信念而实现目标，而且要想象已达到目标的成功情景。

社会上有不少成功人士，我们都羡慕它们，为什么我们很少有人成为人士呢？那是因为很少有人具有明确的目标，并为实现目标而制定相应的计划。比如你希望富有，可是你想过要有多少钱才算富有，你考虑过为实现富有的措施了吗，有没有落实到实际行动中呢。如果我们做到了，相信我们会成功。所以说目标必须明确。

当一个目标确定好了以后，就是如何去实现目标的问题。信念、乐观、积极思维、想象力、把握今天、克服失败等等，也就是本书强调的态度问题。对于成功的渴求，即使面对失败，即使通往目标的某一段路上非常黑暗而没有灯光，即使其中有很多险阻跌到甚至一度停滞不前，拥有绝对不向失败低头的心，拥有矢志不渝的决心，总能克服。普通人在于这些方面的特质上可能有些欠缺，不过通过不断的磨练，知道

自己的坚持，知道自己的努力，以及相信努力是不会白费，这样个人的意志会在每一次小小的磨练中不断升华，不断的披荆斩棘，拨开黑暗，看清前方的目标。

这次我有幸聆听了各位校长的工作汇报，最大的感触是：工作要做细、做实，细节决定成败。

一、做细做实是一种态度

二、做细做实是一种智慧

三、做细做实要成为习惯

我们把某一项工作做实不难，把某一段时间的工作做细也不难，难能可贵的是养成一种习惯。从应试教育到素质教育，从填鸭式教学到一轮一轮课程改革，每个学校、每一位老师从思想到行动都经历了翻天覆地的变化，在这个变化过程中，大家也进行过很多有益的尝试，以校为家的可贵精神、整齐划一的广播体操、形式多样的校外春游、斗志昂扬的校际间篮球巡回赛、信心十足学洋思杜郎口、轰轰烈烈的课程改革……一切都仿佛历历在目。我们经历了很多、尝试了很多，也抛弃了很多，过去的并不代表陈旧，摒弃的并不代表落后，以至于很多老师在听专家报告时，时常感叹，那些新方法、新举措似曾相识。这是为什么？究其原因，还是传统习惯做得不够好，还是缺少把班级教学工作做细做实的习惯。习惯能改变老师、改变学生，习惯放大能产生奇迹，习惯能让我们学校的工作井然有序，教育教学规律得以遵循。

近年来，各个学校在中心校的正确领导下，坚持一校一品，不离不弃，巩固成果、不断创新。虽然这段路走得艰难坎坷，脚印歪歪斜斜，但毕竟坚持了下来，这离不开校长们的辛勤努力，也离不开上级领导的关心支持。一个人，想要优秀，你必须接受挑战；一个人，你想要尽快优秀，就要去寻找挑战。人是这样，学校亦是如此。祝愿我们的学校在大家的共

同努力下，从小事做起，从细节做起，做细做实每一件事，让学生受益，让老师发展，让学校更有品味、更有内涵！

态度决定一切篇五

《态度决定一切》是美国著名的哲学家、大演说家罗曼·皮尔的作品，读后感受颇深，受益非浅，本书并未去寻求高深的学说，而是用通俗易懂的道理和大量的真实事例，深刻分析人性的弱点，帮助人们迅速改善不利的环境。所用这些论述都很有说服力，有什么样的态度就有什么样的人生。人的一生中紧要处只有几步，如何使自己的生命更有意义，成为一个成功的人，一个真正的幸福人，是这本书给我的深刻启发。对于我们每个人来说，面对平凡的生活、平凡的工作，采取或积极或消极的态度会深刻的影响我们的一生。

工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

这本书中的积极的思维，积极的语言，健康的思考和乐观的把握今天等很多至理名言，能够指导我们的言行，丰富我们的思想。

从书中可以学到如下核心理念：

- 1、成功来源“积极思维”。
- 2、拥有坚定的信念比拥有才能更重要。
- 3、机会总是伪装困难到来。
- 4、我能做到是成功的最大金矿。

5、“假设法则”。

通过积极思维，要从根本上改变自己，借着由衷的希望，强烈的意志和敏锐的想象力来升华观念，充实自己，快乐自己，生活才会光彩而满足。要在身体里具备活跃的生命力，拥有的信念，精力，意愿和热爱人生的心，压制住疾病的蠢动，活用有益的因素，排除无益的因素，保持健康的身心。铲除所有的消极预测。断绝消极思维的根，这样它就会枯萎，彻底从心中拔除，做生活的强者。

在工作面前，态度决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。让我们从现在开始，以积极的态度来勇于超越自我，不断完善自我，丰富我们的人生。