

焦虑的心得体会 焦虑星球笔记读后感(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

焦虑的心得体会篇一

前几天里，我读了外语与研究出版社出版的《快乐星球之难解的账单》。

这个故事里主要讲了：毛悦的爸爸是个经济学家，有一天，毛悦听他爸爸讲：就应该得到劳动报酬。结果他一到班上宣传后，班上很多同学回家后都天天开始做家务，目的是想得到报酬。于是，每做完一件家务事还要定下一个账单，准备随时把帐单给家长看，让家长给报酬。

我们现在已经长大了，应该主动帮爸爸、妈妈多做一点家务事，减少爸爸、妈妈的负担。而不是每做一件家务事都要定账单，然后让爸爸、妈妈付钱，这样不仅没减少家长的负担，而且还让家长增加了负担。

我以后也要多作家务事，还要劝告身边的同学多主动做家务事，不要让家长的负担太重。

焦虑的心得体会篇二

《中国人失掉了自信力了吗》一文语言犀利，在文中作者出色地运用了仿拟修辞手法。从教学资料中了解到，“自信力”本是当时《大公报》社评中使用较多的一个字眼，鲁迅抠住不放，就从这个字眼起伏翻腾，在“信”的对象、类属、

影响上大做文章。“先从‘信地’，信‘物’，后来信‘国联’，都没有相信过‘自己’”从而剖析出反动政府本没有“自信力”而只有“他信力”；现在既不夸自己，也不信国联，改为一味求神拜佛，在文中作者继而联系新近求神拜佛的闹剧，进一步挖掘出反动政府现在正发展着“自欺力”，由“自信力”而“他信力”而“自欺力”，析理精警，出语奇崛，使人耳目一新。

鲁迅先生的仿拟，不是简单、机械的模仿，而是依照现成的词语格式变更字眼，寓以新意的一种创新。这种仿拟修辞手法往往都具有一定的针对性，或顺其意而仿之，或反其意而仿之，都能借助变动的字眼表明自己独特见解。在这篇驳论文中，由于运用“仿拟”修辞翻造出一字之差的三个词语，层层深入剥笋，步步强化逻辑力量，而且睿智闪烁，机趣横生，也增添了许多辛辣的讽刺锋芒，让人产生拍案叫奇之感，怪不得人称鲁迅的杂文是刺向敌人的匕首。

鲁迅的杂文对敌人深恶痛绝，犀利如刀，而对中国人民的优秀儿女则是衷心爱戴，热情似火。在批驳了敌论的论点后，作者深沉的目光由近及远地转向了我们民族古老的历史，他那纵贯古今的思绪首先从严峻的现实中生发开来，指出“自欺”并非现在的新东西，而是古已有之，于今为烈，以到“笼罩了一切”。然后，作者用“然而”一转，满腔热情地歌颂了“我们有并不失掉自信力的中国人在。”他们当中，是历史上那些“埋头苦干的人，拼命硬干的人，为民请命的人，舍身求法的人”。一曲“脊梁颂”后，更热情赞颂中国共产党人“有确信，不自欺”，“前赴后继的战斗”，作者的思绪就在追溯历史长河的源流之后，又回到了现实。

焦虑的心得体会篇三

11月份，跟着团队读了蔡元培先生的《中国人的修养》，先生的大名久仰，先生的文字仔细读的不太多，特别是先生的新白话文，读着有点拗口，但还是沉下心，每天以三两篇的

龟速读完了此书。

此书主要表达了先生一生所推崇的中华传统文化修身思想和现代公民德育理念。虽然这书的内容发表于二十世纪的一二十年代，但现在读来依然对我们当今的教育有着很大的指导意义。

在看本书的第一部分时，这部分是《中学修身教科书》，上下两篇既重实践又重理论，关于这两篇的各种道德的修养自不必说，在修己一章“体育”一节中，先生提出“凡道德以修己为本，而修己之道，又以体育为本”，这种提法放在现在一味追求分数、升学率的今天尤为可贵。当今从学校到家长，从一线城市到县城，学生们的业余时间都被各种名目的辅导班占据，早几天北京黄庄的疯狂补课刷爆朋友圈。现在的孩子近视眼成群，体质也有下降趋势，虽然国家为了保证中学生体质，强制体育加试到中考成绩，依然只是表面工作。想想原来的科学家们在那么恶劣的条件下研究工作，很多都是高龄之人，而现在许多疾病年轻化，猝死早衰等，修己先修体育，增强体质，康健身体，涵养精神，才能更好的工作，教育应该重视。

在先生的德育三十篇中提到“坚忍与顽固”“自由与放纵”“镇定与冷淡”尤为让我警醒。在引领学生的发展过程中，在当今提倡标新立异的时代，分清自由与放纵，坚忍与顽固很是重要，在当今的不关己事不管不问的风潮下，分得清“镇定与冷淡”着实是一股有意义，重庆的公交事件里，固然有司机的职业素养底下，当事乘客的垃圾情绪，乘客们对己外之物不关心不过问的心态也是事件发生的间接原因。“观衍之临死而悔，弼之得书而谢，知冷淡之弊，不独政治家，即在野者，亦不可不深以为戒焉”。

焦虑的心得体会篇四

完此书，对照自己，有两点发现：一是自己曾有很严重的拖延

症，二是现在自己的拖延习惯少了很多。这一改变并非是对拖延症采取了什么措施，只是因为自己的心态逐渐成熟罢了。

十七八岁或者更早一点的时候，我相信自己是一个能做大事的人。当时的状况大致是这样的：我刚经历高考，成绩不好也不差，进入了一所不是很出名的重点大学学着一个不是很热门的专业，总之一切都太普通不过。但那时的我从来没有觉得自己普通过，每天都谋划着很多事情，并且坚信这些很快就会变为现实。其中之一就是要在英语四六级上取得一个很高的分数，这个从一进大学就开始计划了，到最后的結果却是四级勉强通过，六级徘徊在通过的边缘。考四六级贯穿于整个大学生生活，结果如此，原因很简单，考前几个月觉得时间还多，可以做点更重要的事情，考试前几个星期感觉再怎么准备也来不及了，于是把希望寄托在下次上。四六级只是其中比较低端的一个计划，还有很多高大上的计划，结局殊途同归。现在看来，大学四年过得其实很不好，一直处于反省与自责之中，最后的两张证书毕业，显然与当初的梦想差距太大。

工作头几年是极其痛苦的，想成为的自己与实际的自己差距太大。当我以一个旁观者的身份来观察自己的时候，生活才显示出它真实的样子：我其实太普通了，能力也一般，很多事情不是自己想做就可以做到的，过去是这样，现在是这样，将来很有可能还是这样。这一发现至关重要：“因为，当我们按照自己真实的样子而不是按照自己希望的样子来接受自己的时候，我们才能以最有利于我们的方式来采取行动，而不是生活在拖延的无边阴影之下。”

三十而立，如今的我虽不能说成熟，但肯定没有太多的拖延症状。每天早上七点之前，我会在小区跑两圈，如果下雨我就爬楼梯，从一楼爬到二十六楼，当年微不足道的小计划成了每天生活的一部分。两三年前，要求自己每月看一本书，现在基本达到了每月3本以上，如果某一周忘了看书，感觉就像缺了点什么。

虽然类似于信用卡到最后一天才还的事情还时而有之，但是只要不影响心情，拖延一点又何妨，谁没有点坏毛病呢。

焦虑的心得体会篇五

在翻开之前，本人一直对自身在习惯养成、工作效率等方面所表现出的拖延深恶痛绝，并对自己是一名地地道道的“拖延症患者”深信不疑，且颇有点病急乱投医的意思，深恐将不断为此生以及此生中的若干年甚或几个星期的碌碌无为而追悔莫及，于是便一厢情愿地将治愈希望寄托在了广受推崇的这本书上。

不看不知道，一看吓一跳。细读之下，方知拖延这个问题竟然博大精深。拖延心理学读后感。它不只是一种简单的行为反映，更是心理和大脑共同作用力之下的产物。正如书中所言：“拖延是由心理根源、生物因素和人生经验这三者交织在一起而形成的。”倘若细究起各自拖延的根源，还会扯出诸如：早年记忆、对成功和失败的各种恐惧、模糊的自我认识以及家庭的态度等等，这些我们自己都不太愿意去触及的深层次感受抑或真相。

当读到对各类“拖延行为模式的法庭大调查”这一章节时，书中提到：拖延会激起类似自责或者厌恶这样的情感反应，但是……它很可能同时也在帮你躲避其他更为焦灼的情感。这突然就让我想到了自己在写稿过程所表现出来的各种拖延。那时候，总会一边反复计算已完成字数和最后交稿期的距离，一边为自己无法按部就班却总在不断往后拖延，而无比自责和懊恼；那时候，自己简直就像掉入了一个怪圈，一方面在拖延，一方面又在焦虑和自责中痛苦度日；那时候，即使现在想起来，自己也会禁不住起上一身鸡皮疙瘩。

如今，是本书启发我找到了个中答案。那时之所以那样，是因为在拖延中写稿和在写稿中拖延的我，无论有多么令人厌恶，也比不上作品完成后却得不到认可或不能发表的那种挫

败感更令人痛苦。所以，那时候的拖延源自于我对失败的惧怕，担心得不到认同和肯定会就此失去自身价值(本书指出，这种就个人表现论个人价值的观点也是不可取的。)继而推论出，这可能跟我成长于一个具有怀疑倾向的家庭中有关。当然，探讨这些并非是为了逃避或者指责又或者抱怨什么，何况即使这样也根本于事无补。我要说的是，在这个对自身艰难的探索过程中，自始至终，你都要怀抱真诚和勇气，否则，很难发现真正有用的东西。

所幸，经过彻底反省分析，虽然拖延症的对治简直称得上牵一发而动全身，但本人总算不是无可救药。书中所提出的一些拖延处理技巧，也确实具体而实用。例如，确立一个可操作的目标——我要在今天睡觉前完成这篇读后感。而不是：我要停止拖延；再例如，利用接下来的15分钟我要打扫房间。即使打扫房间又无聊又辛苦，但我起码可以忍受15分钟，而且只能通过一次又一次的15分钟，才能完成一件事；还有，要为困难和挫折做好心理准备。也许最近投出的一篇稿子，又没有出现在编辑公布的过稿名单中，但这并非我个人价值和能力的反映，我只需开始着手下篇的写作就可以了。

起码给了像我这样，受拖延顽疾拖累的“拖延者”一个希望，只要有意愿改变，只要有志征服，只要全心投入且反复实践，总有一天，我会心甘情愿接受犒赏。这些犒赏，也许来自于我如愿完成的一篇文章稿，也许得益于我花数十年持续经营的生活，甚至多亏我持之以恒的良好习惯为健康所带来的珍贵回报……总之，连一向追求完美的我(据说大多数拖延者都有完美主义的倾向)，都不得不佩服自己为开启新生活所经历的这一切了。这一切，包括拖延，但拖延已不再是一种失败。只有不敢去经历，才是真正的失败。