

2023年听励志演讲后的心得体会 高中励志演讲心得体会(大全10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

听励志演讲后的心得体会篇一

大家好！

小鸟因为选择了蓝天，才能尽情飞翔；小溪因为选择了大海，才能尽情流淌；青松因为选择了危峻，才显示了生命之顽强；花朵因为选择了绽开，才显示出生命之美丽。而我因为选择了放飞，才拥有了曾经的梦想。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧！摆在我们面前的，新的老师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，面对这一切，我们该怎么办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的曾经的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始！

梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏。志当存高远！我们要立长志不要常立志。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。

同学们，让我们树立信念，放飞梦想，你将能随它一起到达美丽的地方。树立信念，放飞梦想，你将会拥有一个更加灿烂的明天。让梦想飞翔，让信念开花。

谢谢大家！

励志演讲心得5

听励志演讲后的心得体会篇二

下午好！我演讲的题目是《信念的力量》。

有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。

俄国的列宾曾经说过：没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。就从我们古代说起吧：两千多年前的汉朝着名史学家司马迁，因“李陵事件”下狱，受了宫刑。应该说，人世间没有比这更大的耻辱了。可是他没有消沉，忍辱含垢，披肝沥胆，专心著述整整十一年，终于写成了《史记》那部五十二万字的鸿篇巨着。这需要多么大的毅力啊！假如他不是为了“究天下之际，通古今之变，成一家之言”，恐怕早就自尽身亡了。这就是信念的力量。

再来说说近代，我们敬爱的周恩来。他是真正称得上，为他所信仰的共产主义事业奋斗一生的人。在他生命的最后时刻，他还要求身边的工作人员为他播放《国际歌》。当那磅礴的旋律盈满一室时，他的嘴唇分明还在翕动，在吟唱！在连放三遍后，对守在身边的邓颖超同志说：“我坚信全世界共产主义一定能实现。”虽然，讲这个话的声音很细微，却给身边的人震动很大。已近弥留阶段的他，最后唱这支歌，显示了

真正不移的信念。人生尽可信念不同，能够为信念奋斗终生，奉献一切，那么，就连他的敌人也会为他的人格肃然起敬。

从古说到今，让我们再来说说自己身边的人物吧！她，是我处道桥公司的一名女工程师，作为市政行业中的一员，她像一颗耀眼的星星，在众多璀璨闪耀的群星中熠熠发光。她，就是马飞。马飞毕业于武汉城建学院，90年到市政管理处工作。这10多年来，她曾经做过工程资料员、质量员、施工员、项目经理。每份工作她都兢兢业业，一丝不苟。力求把工作做得尽善尽美是她的信念。就拿马飞担任柳西河工程的项目经理这件事来说吧。这个工程是当年度市政府实事工程之一，施工难度大，压力重。作为项目经理的马飞，精心组织人员，合理安排工序。在施工中，她始终把工程质量放在首位，严格按照施工组织设计的有关技术措施，反复向项目部全体人员进行布置和交底，使每个成员做到胸有成竹。工程一开工，马飞就日夜守在了工地上，每天晚上十点、十一点，有时甚至一二点钟才回家，成了一个名副其实的“都市夜归人”。女项目经理如此敬业，令工地上的职工肃然起敬，于是用百倍的工作热情来表达对她的敬佩之情。最后，柳西河整治工程被评为优良工程，并获得了市“甬江建设杯”。正是因为马飞心中有着坚定的信念，她才能够先后出色的完成三市路、体育中心等项目工作，得到各级领导的好评。现在，她是市“三八”红旗手、省级优秀共产党员，也是我处女职工的榜样。

在座的各位团员青年，听着这一个个鲜活的事例，您感到信念的力量了吗？当然，我们二十一世纪的青年，应该比前人有更高的奋斗目标，更美好的理想，更坚定的信念。我们应该象他们那样，完成时代赋予的使命，肩负起我们市政事业的未来。历史是漫长的，人生是短暂的。那么，朋友们，请用牢固的信念的桅杆，高高地扬起你理想的风帆吧，为了单位的振兴发展，为了祖国的繁荣昌盛，乘风破浪，一往无前！

我的演讲完毕，谢谢大家！

听励志演讲后的心得体会篇三

大家好！

清晨温柔的阳光透过绿色的叶子洒向大地，年轮中曾经青涩的时光向未来讲述着美丽的传说。记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这部名著中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春。充满着力量，充满着期待的志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。的确如此，青春是人生最美好的季节，是人生最铿锵的篇章，是摧枯拉朽的豪情，是旭日东升力量。青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬。

作为刚踏出校门不久的年轻人，我们双手握着梦想，怀揣着美好的明天，带着年轻人无比的朝气和敢为人先的激情，就这样开始了我们人生的旅途跋涉。不过很幸运，我们成为了热电公司的一分子，在这里我们成长了，将理论知识与实际工作得到了融会贯通，将个人的能力和特点在这个大舞台上得到了充分的展现；在这里我们更加深刻的了解了什么是大家庭，什么是团结协作，什么是自我奉献。来到这里，我们默默地为即墨的热电事业贡献着自己的一点点微薄之力，为即墨的广大老百姓在寒冷的冬天中送去一份温暖和关怀，让自己的一点点光和热去温暖每个人的心灵。也许我们年轻人的工作做的不是很好，也许我们在工作中有过过错和失误，也许在前进的道路中有许多的坎坷和阻挠，但是我们从不气馁，从不妥协，因为我们年轻，因为我们拥有青春，因为我们拥有远大的理想和报复。跌倒了可以再爬起来继续前进，在风雨雷电的洗礼中，只会让我们更加成熟，更加勇敢，更加努力拼搏，为以后能更好的为即墨的热电事业贡献自己的青春和人生而奋斗着。

人过留名，雁过留声，我们每一个年轻人都非常努力的在自己平凡的岗位上拼搏着，青春就是我们前进的脚印，汗水就

是我们奋斗的希望，老百姓的微笑就是我们劳动的成果和工作的动力。作为热电部门的一分子，我们很骄傲，很自豪，但我们不高傲，不狂妄。我们知道自己的渺小和平凡，我们会继续将自己的青春、汗水和智慧在平凡的岗位上奉献着，挥洒着，创新着.....至少让别人知道我们曾经在这里流过汗，出过力，作为新世纪的年轻人我们要让这短暂的青春化作永恒的记忆，让这寒冷了冬天也有一分暖意在心中，让即墨热电，情暖万家！

拥有拼搏的青春，就应该拥有春的憧憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。因为我们年轻，所以我们富有，因为我们年轻，所有我们不怕失败，因为我们年轻，所以我们用拼搏描绘明天。学习在暴风骤雨中奋力搏击的海燕吧.....热电的广大年轻朋友们，让我们高举热电的旗帜，继承前人开创的伟大事业，借着改革开放的东风，尽情挥洒青春的激情吧！让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光；让我们的赤诚之心，在自己的平凡的岗位上闪耀夺目的光彩。

听励志演讲后的心得体会篇四

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚

挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌！

听励志演讲后的心得体会篇五

李红在一家大型国企工作，凭着自己的努力，家在外地、毫无背景的她从基层做起，一步一步做到了局机关办公室的重要位置，而且一做就是十几年，成为了机关不可替代的人物。

李红脾气好、热心肠，不仅工作能力特别强，还有着很强的责任心；不但本职工作做得十全十美，而且同事们有什么事找

她帮忙，她都来者不拒——她会克服各种困难，投入最大精力、付出最大努力去做，为此受到了机关上上下下领导和同事们的好评。这样的状态持续了十几年，直到有一天，李红忽然意识到，自己如此的努力和成绩并没有换得她职业生涯上的丝毫改变。相反，那些工作不努力，甚至招领导不满的同事由于在单位中经历了多个岗位，渐渐被委以重任，先后提拔到更高更好的位子上。李红感到非常郁闷。

人力资源专家认为，李红患上了“职场老好人症”。

“职场老好人”特别明显的特点是：在任何时候、任何地方，他们总是面带微笑，唯唯诺诺地接受任何人的指令，并乐此不疲；工作中他们很少发表个人意见，总是人云亦云，奉命行事，习惯性地忙忙碌碌，工作上常常不坚持原则，随意降低标准，主张将就、差不多就行。有人给职场老好人总结了几句顺口溜：见谁都点头问好，永远面带微笑，工作任劳任怨，凡事都没主见。

心理专家认为，职场老好人其实是一种心理疾病。所谓老好人，顾名思义，就是老想着做好人的那类人。他们在生活中如此，在工作中也是如此，于是便产生了“职场老好人”的概念。

“职场老好人”的产生是有其根源的。一个是先天因素，即生来就有的性格原因，这些人大都性格内向，本质善良。按照心理学家威廉·詹姆斯的理论，人类最深处的需要，就是感觉被他人欣赏。为赢得别人的肯定，在学校“职场老好人”要做好学生，爱学习，爱劳动，延续到工作中，在单位自然要做好员工，多学多干，不计较得失；第二个因素是后天形成的，即对自己缺乏基本的了解和认知，没有明确的发展方向和奋斗目标，从长远看前程没规划，从眼前看工作没计划，做事容易被别人影响，以别人的评判作为自己的行为标准；第三个因素是外在的环境因素，刚入职场时难免担当一些事务性工作，领导同事有要求，无论分内分外，都点头应承，

尽力而为。久而久之，在单位里便形成了习惯，仿佛这工作就成了职务要求，不做了或少做了同事便不高兴。为赢得这份同事间的和谐，只好硬着头皮，把老好人的角色扮演下去。

对于“职场老好人症”，职场专家给出“医嘱”：首先要调整心态，认清自我，知道自己具有什么、缺少什么、想要什么；其次要有原则，不随意破坏规矩，有规矩而成方圆，至少要有自己的底线；还有就是放下面子，学会拒绝，对超越工作职责或能力范畴的事要勇于说不；另外要建立人生目标，科学安排自己的精力和时间，力求把该做好的事做得更好。

听励志演讲后的心得体会篇六

今年过年，爸爸妈妈带着我和闫梓诚一家去广州旅游。广州是我梦寐以求的地方，早就想去广州长隆看动物了！

我们来到了广州，那里暖和极了。前三天我们在广州城里逛吃逛吃，广州的美食举世闻名，但是来广州旅游的人实在太多，我们排了好久的队才吃上了美食，不过真的很美味，就连粥也特别好吃。

最让我难忘的还是游览广州长隆野生动物园。我们先坐着空中缆车，看到了猴子、长颈鹿、斑马、大象、火烈鸟、天鹅等各种各样的鸟儿，整个长隆野生动物园，尽收我们的眼底，可还没有看清楚他们，缆车已经移走了。后来我们又坐上了小火车，看到了来自马来西亚的马来貘、双峰骆驼和丛林之王非洲狮……还看到了少见的白虎、广角羚和白牦牛等呢！

我们步行来到百虎山，那里有凶猛的孟加拉虎，威风凛凛的白虎，神气十足的金虎，还有我国的一级保护动物东北虎和华南虎。听说白虎是长隆野生动物园的镇园之宝，我一定要仔细瞧一瞧。只见有的老虎懒洋洋的趴在地上睡大觉，还连连打着哈气，摆出一副呆萌可爱的样子，还有的老虎悠闲的走来走去，看样子它是在散步吧。这些老虎和我想象中的完

全不一样。“小虎托儿所”里，我们看到了许多刚满月的小老虎，最小的两只2月9号才出生，它们紧闭着双眼，像小猫一样，乖乖的躺着保温箱里，可爱极了。

晚上，我们看了一场精彩的马戏表演，各国的演员们和动物一起做着高难度的动作，令我们赞叹不已。

不知不觉一天过去了，我们的广州之行也画上了句号。这次广州旅游让我知道了：人与动物之间能这么亲密的相处在一起，是多么的和谐，多么的美好，所以我们要保护小动物。

听励志演讲后的心得体会篇七

今天，是难忘的一天。为什么呢?因为我们要去秋游啦!

我们先去了岭南印象馆后去了科技馆。先说科技馆吧，因为我太太喜欢科技馆里的各种发明了。科技馆内一共有三个馆：一个是专门介绍汽车的，一个是飞行之旅是关于地球的，最后一个馆是关于人体的。我和我的朋友先去了汽车馆，里面有一大堆科学机器人：分球机器人、下棋机器人，还有许多不知名的机器。分球机器人好厉害啊，只要是一些简单的字或图形它都用球来摆。下棋机器人可以在你没事的时候和你下棋，并且从不要花招堂堂正正的和你对弈。

后来我们去了飞行之旅，一眼看去就是一个地球的影像，还有太空人的衣服。有一个很疯狂的游戏，好像叫——我忘了，但是我还是描述一下吧：里面有一个脚踩的“机关”，一踩到那个“机关”就有一个跟飞机的叶片一样的东西飞快的猛转起来把里面的人吹的像风中的火一样。

我们最后去的是人体馆，我和朋友去镜子迷宫玩了一会，刚开始我觉得没什么，最后却被困在了迷宫里总出不去，而且我还撞了好多面镜子。对了，还有一个冷热铜馆，手分别放上去左手冷右手热，可是，提示牌上说：铜馆里的温度并不

高，这是为什么呢？我想了半天都没有想明白。

开始介绍印象馆啦！准备好了吗？三二一 开始！

我们还去了香港商品展览馆，里面有字画、茶叶等。有一个同学本来想把它拍下来，但看到“请勿闪光”的字样，就不拍了。

这次秋游真好玩！

听励志演讲后的心得体会篇八

人生中有许多第一次，第一次骑自行车；第一次做作业；第一次做家务；第一次蹒跚学步；第一次跑步；第一次获奖；第一次受批评……令我最难以忘怀的就是我第一次做饭。

那是一个燥热夏天中午，爸爸妈妈都不在家，家里只有一个饥肠辘辘的我。咳，我的肚子呀，早就饿的不行了。

没办法，我只能自己做了。可是，家里什么都没有啊。哎，家里有鸡蛋，不如就做炒鸡蛋吧。对，就这么干。以我的饭量，怎么也要四个鸡蛋吧。

说干就干，我便进了厨房。看妈妈平常的样子，应该先打鸡蛋，我拿了四个鸡蛋，往碗里打，可我没想到我竟然连这点小事都做不好。不是把鸡蛋打到碗里面，就是把鸡蛋壳打到碗里。终于把四个鸡蛋打完了，可是我却浪费了十二个鸡蛋。咳，做饭真头疼呀！

接下来，就是搅鸡蛋了，这个容易，我经常帮妈妈搅。搅好鸡蛋，就开始炒鸡蛋了。可是，应该怎么炒呢？难题来了。嗯？怎么办呢？算了，随便炒炒试试吧，反正我也想不到别的什么办法。

开火，放花生油。啊，油都溅出来了；啊，烫死我了；该怎么办呢？用锅盖当着吧。放鸡蛋吧。呀，油溅到我手上了。烫死我了。我把锅盖扔到了地上。锅盖啪啦的发出一阵清脆的声音。啊！鸡蛋糊了，找盘子。不好，盘子没刷呀！赶快刷一个吧。啊！好滑呀。盘子打碎了。快再洗一个。关火!!!

嗯！已经全糊了！怎么吃呀？而且还浪费了很多鸡蛋、花生油、还有一个打碎了的盘子。家里的厨房已经变成了刚打完仗的战场一样，乱七八糟的。唉！做饭真是个让人头疼的问题呀！

听励志演讲后的心得体会篇九

只要留心，你不难发现，在各行各业都有很多非常敬业的人。

比如，在演唱会上唱到失声的歌手刘德华。

已经57岁的刘德华，去年12月在香港红馆开演唱会。按照计划，他打算连续唱20场，但很遗憾的是，在刘德华唱到第14场的时候，因为喉咙发炎导致失声。

在舞台上活力四射的华仔，因为不能完整把那场演唱会唱完，他哭着跟大家说对不起，手足无措地低下头去鞠躬致歉，那种感觉就像一个犯了错的笨小孩。

作为一个高度热爱工作的人来说，我想，那一刻他真的很痛苦和无助，也很无奈。

台下的粉丝感动落泪，哭着跟他说：华仔，没关系，照顾好自己。

我想，现场肯定很多粉丝是第一次去看他的演唱会，虽然很遗憾不能看到一场完整的show，但粉丝们更希望他能身体健康。这是刘德华认真负责的态度，获得了大家的尊重和体谅。

他有很多经典的音乐和影视作品，陪伴了无数人的成长。

可见，一个人能力卓越固然是好事，但真正拉开人与人之间差距的，其实是你做事的态度。

梁启超先生在他的《敬业与乐业》里写道：我生平受用的有两句话：一是“责任心”，二是“趣味”。

他所说的“责任心”便是敬业，“趣味”就是乐业。

先生是想告诉我们，只有学会在工作中找到乐趣，并且用责无旁贷的态度去面对它，才是对待工作最好的方式。

把工作当成一种使命，敬重它，热爱它，你会发现，人生自有获益和回报。

愿我们，都不辜负所在的岗位，收获前程。

听励志演讲后的心得体会篇十

生活中，我们经常会遇到这样的人，无论别人说什么做什么都会牵扯到自己身上。比如走在路上别人一直看自己，就会担心自己今天穿的衣服是不是不好看；和同学聊天，对方因为忙碌半天没理自己，就觉得自己说错话了；想约朋友一起吃饭，但朋友因为加班拒绝了，就觉得自己可能得罪朋友了。

这种疯狂的“脑补”实际上真的很可笑——别人可能在看你身后的风景，而你却以为他在看你；同学并不是不理你，而是真的特别忙碌；朋友不是不愿意和你一起吃饭，可能正在努力赶方案。

“玻璃心”的人都缺乏安全感，还会把别人的心思揣度得变了形。他们会给自己制造很多无谓的困惑，导致处理不好人际关系。

成长并不是一帆风顺，我们会遇到很多困难，所以丢掉你的“玻璃心”吧，尽可能地去直面它、去做正向的沟通，从根本上去解决问题。也只有这样，你才能获得自信与安全感，才能让自己的人生之路更加璀璨。