# 懂得珍惜的感悟(大全12篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-02-14

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得感悟如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。懂得珍惜的感悟篇一珍惜是美德，是一种对人生的敬畏和对自己的...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得感悟如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

**懂得珍惜的感悟篇一**

珍惜是美德，是一种对人生的敬畏和对自己的尊重。在瞬息万变、瞩目忙碌的世界中，我们常常忘记了珍惜的重要性。然而，通过我的一次经历，我深刻地意识到了珍惜的重要性，并从中汲取了宝贵的心得体会。下文将从珍惜时间、珍惜身边人、珍惜机会、珍惜自己以及珍惜经验五个方面，展开讲述。

首先，要懂得珍惜时间。时间是不可逆转的，每一秒的浪费都意味着生命的逝去。在过去的某一段时间里，我总是沉迷于手机和电脑游戏，以至于忘记了时间的流逝。当我意识到自己有大量的时间被浪费时，我感到后悔和遗憾。我明白了，时间是一种不可复制的资源，我们要学会妥善安排和合理利用每一分每一秒的时间。因此，我开始制定每天的时间表，合理安排学习和娱乐，让我在珍惜时间的同时，也能过上充实而有意义的生活。

其次，要懂得珍惜身边的人。家人、朋友、爱人和同事，他们都是我们生活中不可或缺的存在。然而，由于生活的忙碌以及个人的自私，我们常常对他们的关心和付出视而不见。直到有一天，我失去了一位亲密的朋友，才意识到自己对他的负疚和后悔。从那以后，我学会了懂得倾听、表达爱意和关心他人。我经常给家人打电话，和朋友聚会，告诉身边的人，我是多么的感激他们的存在。珍惜身边的人，让我更加珍视自己的生活。

第三，要懂得珍惜机会。机会只有一次，一旦错过就不会再来。在我刚参加工作的时候，我曾经错过了一个非常好的晋升机会，当时我觉得自己有很多时间去追求其他的机会。然而，随着时间的推移，我发现机会并不是无限多的。以后再也没有了那么好的机会出现在我面前。于是，我深刻认识到机会是珍贵而难得的，一定不要轻易错过。从那以后，我积极把握每一个机会，为自己争取更多的机会，以充实自己，实现人生的价值。

第四，要懂得珍惜自己。人生苦短，我们要学会疼爱和呵护自己。曾经有一段时间，我觉得自己不够好，总是抱怨自己的不足和缺点。但后来我发现，这样的消极情绪只会让我失去自信和斗志。于是，我开始学会接纳自己，鼓励自己，并且积极地发展自己的优点和才能。我认识到每个人都是独一无二的，我们每个人都有自己的价值和意义。珍惜自己，让我拥有了积极向上的人生态度，明亮的未来。

最后，要懂得珍惜经验。经验是人生的财富，是人成长的摇篮。在我之前的工作中，我犯了很多错误。起初，我总是自责和沮丧，觉得自己没有能力胜任。但后来我明白了，错误是学习和成长的机会，只有经历了失败，才能更好地理解成功的价值。从那以后，我开始把错误看成宝贵的经验，通过总结教训，不断完善自己，我逐渐获得了职场上的成功。

综上所述，珍惜是一种美好的品质，是人生的重要功课。通过懂得珍惜时间、身边人、机会、自己以及经验，我学会了过一种懂得珍惜的生活。我坚信，在今后的生活中，我会更加懂得珍惜每一天的光阴，珍惜身边的每一个人，把握每一个机会，并且疼爱自己，珍惜每一次经验。展望未来，我充满希望和信心。

**懂得珍惜的感悟篇二**

第一段：引言珍惜的重要性（200字）。

珍惜是一种对生活、对他人、对自身的态度和行为。它是一种珍视、珍爱和爱护的心态，表现出的是对生活中所拥有的一切感激和满足的情感。在这个喧嚣浮躁的时代，我们常常因为追求更多的物质和享受而忽略了身边的珍贵。然而，珍惜却是我们心灵的滋养和生活的应有之义。

第二段：珍惜他人的情感及时回馈（200字）。

珍惜他人的情感是我们在人际关系中应该具备的基本素养。现代社会的人际关系变得复杂而脆弱，我们和他人的连结很可能瞬间断裂。因此，我们需要更加珍惜来之不易的人际关系。及时回馈对方的关心和爱护，不仅可以让关系更加密切，同时也可以给他人带来温暖和安慰。只有真正珍惜他人，我们才能建立起长久的友谊和亲密的关系。

第三段：珍惜自己的能力和机会（200字）。

珍惜自己的能力和机会是实现人生价值的前提。我们每个人都是独一无二的，都有自己的才华和潜力。然而，有时我们会为自己的不足和遗憾而苦恼。珍惜自己意味着要充分发挥自己的优势，发掘自己的潜力，并为之努力奋斗。同时，我们也要珍惜机会，要抓住每一个机遇，不给自己留下遗憾和后悔。只有珍惜自己的能力和机会，我们才能实现自己的人生目标和理想。

第四段：珍惜身边的人和事（200字）。

珍惜身边的人和事是我们在日常生活中应该学会的。有时候，我们会在无意间伤害了身边的人，但当我们失去他们的时候，却才意识到珍惜的重要。因此，我们要用心对待身边的人，尤其是我们最亲密的家人和朋友。此外，我们也要学会珍惜身边的事物，不要对生活中的小小温暖和快乐无视，因为每件小事都可以成为我们幸福的源泉。

第五段：结语（200字）。

珍惜并非一蹴而就的事情，需要我们不断地用行动去实践。当我们真正体会到珍惜给予我们的幸福和满足时，我们就会更加懂得如何珍惜。同时，我们也要教育下一代珍惜，把珍惜的价值观传递给更多的人。只有珍惜，我们才能过上真正有意义的生活。让我们从现在开始，珍惜每一个美好的瞬间，珍惜人生中的一切，从心中感激，从行动中体会珍惜的力量。

**懂得珍惜的感悟篇三**

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无综，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得非常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

我们应该珍惜时间，我不是只相信成功人士所说的，我自己也深受体会。在我小的时候，就是因为不懂得珍惜时间，所以每天早上起床的时候总是用各种说法说服自己多睡一会儿，这样就使我天天上学迟到，不仅受到老师的批评，还使我失去了许多的早读时间，清晨是一个人记忆力最好的时候，也是一个人精神状况最好的时候，这个时间我错过了，其余时间在读上5小时也比不上早读时的30分钟吧！

后来我做了个试验，我在早读时认认真真的读了读书确实是比我在课余的时候记得牢，记得准。我睡觉只是一时的舒畅，而我早点读书不仅对我一生都有益，而且让我养成了早起早睡的良好习惯。只要我门学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，但是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟可以做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这一个匆匆过客的时间，永陪伴在你我的左右吧！

总是感叹时间过得太快，纯真的童年时光还历历在目，转眼间却已成为一个十四五岁的小伙子。有时看着白发苍苍的爷爷奶奶，会感怀自己哪一天也会垂垂老去。但人生不能只由伤怀组成，我们应该微笑。正因为人生短暂，我们才更应珍惜每一个美好的瞬间和每一丝真诚的.感动。

珍惜亲情，它让我们的生命之湖漾起美丽的涟漪。早已熟悉了母亲关怀的问候和父亲沉默的眼神。但只因熟悉，却忘记了在母亲为自己盛饭时说一声谢谢，忘记在父亲抚摸自己的头时有一丝感动，甚至愚蠢地认为这是他们应该做的。直到那天，母亲在夕阳余晖中散开头发，我看到几丝苍白的银丝在绯红的晚风中飞扬，不禁泪流满面。在我看来爷爷奶奶的老是可以接受的，而父母的老却是难以接受的，因为他们曾经如此年轻和美丽。翻着老照片，看着那些风华正茂的笑容，我告诉自己，要珍惜这份亲情，这样才不至于在失去时太难过。

**懂得珍惜的感悟篇四**

珍惜，是一种对待事物的态度和方法，也是一种对生活的回馈和感恩的表现。在日常的琐事中，珍惜有时被我们忽视或者被我们忽略，然而当我们深入思考并实践珍惜的时候，我们才能真正领悟到珍惜的真谛。以下是我在生活中对珍惜的体会和心得。

首先，我深知珍惜时间的重要性。时间是一种最宝贵和不可逆的资源，它俩秒秒地流逝，一去不复返。在繁忙和快节奏的生活中，我们常常会把时间浪费在一些琐碎的事情上，使得自己无法专注于最重要的事情。因此，我学会了合理安排和管理时间，将时间用于提升自己的能力和才华，努力追求成长和进步。同时，我也更加珍惜和家人朋友团聚的时光，享受彼此间的交流和陪伴。

其次，我懂得珍惜身体的健康。健康是人一生的基石，没有健康的身体，再高的身份和财富也无法带来真正的幸福。饮食有节制、适量运动以及保持良好的作息，是保持身体健康的基本要素。因此，我从小就养成了良好的生活习惯，定期锻炼身体，保证充足的睡眠时间，并尽量避免不健康的饮食习惯。我珍惜自己拥有的健康，同时也珍惜身边他人的健康，因此我会关心他人的健康状况，时刻提醒他们重视身体。

此外，我知道珍惜机会的重要性。机会像流星一样瞬息而逝，稍纵即逝。因此，当机会来临时，我会充分把握，不会任由其溜走。比如学习机会，我会坚持勤奋学习，充实自己的知识和技能储备；工作机会，我会努力发挥自己的能力，展现自己的价值；人生机会，我会勇敢地面对和选择，追求自己真正想要的生活。珍惜机会，不仅要对自身有所期望和要求，也需要敢于面对挑战和承担责任。

最后，我认识到珍惜幸福的重要性。幸福是一种心灵的满足和愉悦，它不是金钱和物质能够带来的，而是来自内心的平和和满足。人生中，幸福的瞬间如流星般闪过，所以我们需要学会珍惜和享受这些瞬间。无论是一次成功的考试，一次难忘的旅行，还是与家人共度的温馨时光，我都会用心感受和回味，记住这些美好的瞬间，让它们成为我生命中的宝贵资源，并用来驱散生活的忧愁和烦恼。

总之，珍惜是一种积极向上的生活态度和价值观。无论是珍惜时间、珍惜健康、珍惜机会还是珍惜幸福，都离不开我们内心深处的思考和努力。在我们忙碌和焦虑的生活中，我们应该经常提醒自己，给予自己和他人更多的珍惜和关怀，用心感受和体验生活的点滴幸福。只有珍惜那些我们拥有的，我们才能够真正感受到生活的真谛，才能够拥有一个充实而幸福的人生。

**懂得珍惜的感悟篇五**

生命是多么响亮的字眼，它既是那么地弱小又是那么地伟大，每一个生灵都有命，人也一样。生命只有一次，我们要好好珍惜。生命是宝贵的，如果失去了就不可能再次拥有。世界上有许多东西可以重复：岁月可以重复，季节可以重复，但唯有生命一去不复返。

我把事和爸爸说了，爸爸听了说：“玩火有什么好的?着了火，东西会被烧掉，闹不好会出人命的。”我听后决心不再玩火了。

这一件事又使我想起了另外一件事。那天，我看见了几个男孩子在玩爆竹，我走上去阻止，没想到他们不但不听，而且还把我说了一顿，接着发生的事情让他们和我都极为震惊：在一个爆竹点燃之际，那男孩子还没来得及走，那个爆竹便爆炸了，竟然把他一根手指炸了。

说实在的，玩火到底有什么好呢?不玩火，也就不会造成这种种后果呀!一定要远离火源，珍惜生命啊!

**懂得珍惜的感悟篇六**

珍惜，是一种对生活、对人际关系、对时间的珍视和感恩之情。珍惜，是一种积极的心态，一种对美好事物的认同和赞赏。在我走过的人生旅途中，珍惜教会了我许多宝贵的道理，让我更加明白人生的真谛。下面，我将通过五段式的组织结构来分享我的珍惜心得体会。

第一段：珍惜生命。

生命，是我们最宝贵的财富，也是我们最不能掌握的东西。回首往事，我常常会想起一句话：“珍惜生命，因为它不会再来。”每当自己经历一次险情，不断感受到生命的脆弱和短暂，我就更加明白生命的可贵。珍惜生命不仅仅是对自己的负责，更是对家人和社会的尊重。珍惜生命意味着珍惜每一个呼吸、每一次心跳，使自己过得更加有意义。

第二段：珍惜亲情。

亲情是我们生命中最珍贵的情感之一。亲人是我们的后盾和动力，陪伴我们度过每一个人生阶段。回忆起小时候，每当我病倒时，是母亲细心的照料让我尽快康复；每当我遇到困难时，是父亲坚定的臂膀给予我力量。他们的无私奉献让我明白珍惜亲情的可贵。同时，亲情也需要我们的用心经营和珍惜。每当有时间，我都会陪伴父母聊天、散步，向他们倾诉心声。如今，我意识到珍惜亲情不仅是表达爱意，更是为父母辛勤的付出做出贡献。

第三段：珍惜友谊。

友谊，是我们生命中最美好的礼物之一。朋友就像一缕阳光，在我们困惑和彷徨的时候给予我们温暖和力量。我常常想起那些陪伴我成长的朋友，他们的鼓励和支持，让我感受到友谊的珍贵。通过与朋友们有意无意的交流中，我明白了珍惜友谊的真谛。我懂得了要真心对待朋友，并且关心他们的生活和困扰。只有在患难时，朋友才会真正地显露出来。因此，我珍惜与朋友之间的羁绊，并且用心去维护。

第四段：珍惜时间。

时间，是我们生命中最宝贵的资源之一，也是我们最容易浪费的东西。时间无法倒流，一旦错过，就再也无法追回。然而，人们常常在琐事中浪费时间，却没有意识到时间的可贵。从意识到珍惜时间到真心投入于时间的利用，是我经过不断的思考和反思后得出的结论。我开始计划每一天的时间，将琐事合理安排，让每一刻都充满意义。同时，我也要提醒自己时刻警醒，不要被一些琐碎的事情所牵绊，更不要将时间挥霍在无意义的事情上。

第五段：珍惜机遇。

机遇，是人生中一个独特的存在，它只会降临一次，错过就无法再次抓住。对于机遇，我们不仅要敢于追逐，更要珍惜。但珍惜机遇并不简单，它需要我们具备一颗敏锐的触觉和毅力。我曾经失去过许多机遇，也因此深深体会到机遇的珍贵。因此，我会时刻关注机会的出现，准备迎接挑战，争取抓住机遇，实现自己的理想和目标。

总结一下，珍惜给了我生活的深意和规划。通过珍惜生命、亲情、友谊、时间和机遇，我明白了一个人应该如何过一种有意义的生活。珍惜是人生智慧的结晶，更是幸福之路上的合力。当我们懂得珍惜，我们才能真正地感受到生活的美好与意义。

**懂得珍惜的感悟篇七**

作为地球上的一份子，动物是与人类共同生活的重要伙伴。然而，由于环境破坏和人类对动物资源的过度利用，许多动物正面临着生存的危机。因此，我们每个人都应该意识到保护动物的重要性，并珍惜与他们共享的地球资源。在与动物接触和观察的过程中，我深刻地体会到了珍惜动物的重要性，并从中汲取了许多深刻的体会。

首先，与动物接触让我认识到了动物与人类之间存在着紧密的联系。在自然界中，动物是生态系统中不可或缺的一部分。每个物种都有其特定的功能和角色，并与其他物种之间形成了相互依赖的关系。例如，蜜蜂在传粉的过程中帮助植物传播花粉，而鸟类在吃昆虫的同时也起到了控制害虫数量的作用。人类也与许多动物有着紧密的关系，从依赖动物提供的食物和衣物等基本生活需求到与宠物建立亲密的伙伴关系。我们应该明白如果没有动物，地球将会失去它的平衡和多样性。

其次，与动物接触也使我意识到了动物的智慧和情感。不同物种的动物都有自己的思考和感知能力，能够与人类进行有效的交流和互动。我曾有幸观察过大象在野外形成团队合作来帮助对方摘取树叶，这种独特的社会行为展示了它们的智慧和互助精神。而在与宠物相处的过程中，我也深刻地感受到了它们对主人的情感表达和依赖。这些经历让我明白，动物和人类一样，都有着思考、感受和表达的能力，我们应该给予他们应有的尊重和关爱。

然而，与动物接触也使我看到了人类对动物资源的过度利用和滥杀现象。商业捕鱼、买卖珍稀动物制品和非法盗猎等活动导致了动物种群的减少和生态系统的破坏。同时，人类对自然环境的破坏也剥夺了许多动物的生存空间和食物来源。我曾在森林里看到了许多濒临灭绝的动物，它们因为失去了栖息地而流离失所。这些景象让我深感到动物正面临着巨大的生存压力，我们有责任去保护它们，保护地球上每一个生命的存在。

最后，与动物接触也给了我机会改变我的行为，采取积极的行动来保护动物。我开始关注动物保护的相关议题，通过参与志愿者活动、签署请愿书等方式发声。我也努力减少对动物资源的消耗，选择不购买珍稀动物制品，支持动物友好的产品和服务。此外，我也尝试与宠物建立更亲密的关系，提高动物的幸福感。通过这些行为，我希望能够在个人层面上为保护动物做出贡献，并激发更多人的保护意识。

总结起来，与动物接触使我对珍惜动物有了更深刻的理解和体会。动物是地球上不可替代的一部分，我们应该认识到它们在生态系统中的重要性，并给予它们尊重和关爱。与此同时，我们也要反思人类对动物资源的滥用和环境破坏的问题，并从个人层面开始保护动物的行动。只有每个人都意识到动物的价值和重要性，并采取积极的行动，我们才能共同守护地球上的每一个生命，并实现人与自然的和谐共存。

**懂得珍惜的感悟篇八**

工作岗位是金玉普惠企业组织的基本，岗位存在的目的就在于它是落实组织使命的具体承担者，在人与工作之间架设了一道桥梁。因此，每个岗位都有对应的梁，每个岗位都有对应的责任。珍惜岗位是一种承诺，是一种义务，更是一种精神。只有珍惜岗位，才能敬岗爱业。

工作岗位是我们展示自我价值的天地，是人生旅途拼搏进取的支点，是实现人生价值的`基本舞台。珍惜岗位，才能把自己的工作作为企业整体工作的一个组成部分，把自己当成金玉普惠企业的主人，兢兢业业，尽职尽责，出色完成自己所承担的工作。竞争上岗彻底打破了身价管理，也彻底打破了传统的铁饭碗意识，增强了全体员工的危机感和责任感，才能让全体员工懂得〝不珍惜岗位就换位〞道理，爱岗敬业，珍惜岗位逐渐成为每个人潜意识的行为准则。

**懂得珍惜的感悟篇九**

不知何时起，我对孩子们的时间格外在意，并没有带着他们在题海中遨游，而是把握一切的时机让他们享受生命、享受阅读、享受书写带来的乐趣。

上一届带的三班是会看书的，他们选择的书籍总是让你发现惊喜，正是因为他们看书的深度，所以在青春期到来时，丝毫没有受隔壁班级言情小说泛滥的影响；刚告别的二班是爱看书的，他们对书籍的喜爱赢得了全校人的认可；现在的七班我是期望他们能成为喜爱书籍的人，于是从牵手他们的第一天起，我就开始了阅读的熏陶。

我想，教师的影响不是说教，而是你的言传身教。每天一早，我就会拿着一本书来到教室，或是我带着读，或是孩子分享读，或是班里同学齐声诵读，有歌谣、有古韵、有散文；有课内的、有课外的；有名家名篇，有口口相传，还有的，甚至是我自己书写的儿童诗。于是，孩子们似乎已经习惯了，来到后静静地坐下，无需招呼，就开始了一天学校的时光。中午的时光是静谧的，连时钟走过的声音都能听到，教室里那安静的孩子们，或沉思、或微笑、或锁眉，各有各的故事，各有各的心情，因为都在书里，虽然仅仅半个小时，却让他们感受到书的魅力。

我想作为老师的我们，还是要重视这么个过场的`，比如晨诵；我们还是要在意这么个气氛的，比如阅读。晨诵、午读到底能给予孩子什么？在我看来，至少有这些。

传授知识容易，培养习惯难。我一向佩服低年级的老师，特别在我做了低年级的老师之后。知识是学不完的，课堂上能给予学生的更是有限，再加上孩子个体上的差异，更无法保证知识传递的完整性。但是，一旦你养成了学生良好的读书习惯，即使在课堂上无法得到的，课下通过其他方式他一样能获取。但是，习惯不是仅仅大家能齐声朗读，能在课堂上保持安静，而是养成主动去读书、主动去探究的习惯。当一种氛围形成后，它肯定能影响一群人，我想读书同样也是如此。

气质是需要修炼的，孩子同样如此。腹有诗书气自华，之于孩子，会更加知书达理、博学善乐。这样的孩子，无论谈吐还是举止都能给予人一种美的享受。善于阅读的孩子更会生活，若是教会了他们迁移，他们会把书籍里获得的知识转化为本领，能在生活中寻找美、发现美、感知美。所以会读书的孩子通常能把生活与书籍联系在一起，为自己了解世界打开一扇窗户。

晨诵，和一群人一起读书，那种感觉更是无与伦比的，从书籍中找到心灵的共鸣，也成了伙伴们成长中共同的雨露阳光。

小学前的孩子，虽然也读书，但是那大多是在父母指导下读书，缺少了一种伙伴们共度的乐趣。看有趣的书，会让孩子有了新的共同话题，让他们从别人那里吸取养分；更给予了孩子自我表达与交流的新途径，通过伙伴间的交谈，会发现更多自己不知道的世界。而这个导向远远比他们毫无目的地谈论那些无太多营养的，甚至倾向于成人化的暴力影视，对他们的成长更为有利。

我记得不少人说起自家的孩子坏习惯的养成，通常很是头疼：“上学前没有的毛病，说脏话之类的，上了学都有了，这孩子在一起好的不学坏的学。”若是教室里以读书为主旋律，辅助礼仪教育，那种粗俗的行为应该会减少不少。

**懂得珍惜的感悟篇十**

时间是一种有限的资源，我们每个人每天都只有24小时，如何合理利用时间，成为了我们珍惜生活的重要一环。在我看来，珍惜时间首先要有合理的规划。每天都要制定一个详细的计划表，将时间分配给不同的任务，确保每个任务都能得到充分的时间和精力。其次，要养成良好的时间管理习惯。免去拖延症、待办事项繁杂的困扰，将重要的任务放在优先处理的位置，避免浪费时间在琐碎的事情上。最后，要学会尊重他人的时间。自己合理安排时间，也要尊重他人的时间规划，不随意打扰他人，不浪费他人的宝贵时间。

友谊是人生中的一种宝贵财富，我们在生活中交上的朋友是我们人生旅程中的陪伴者，值得我们珍惜。在与朋友相处时，我们要懂得感恩与回报。在朋友需要我们的时候，要伸出援助之手，尽自己所能去帮助他们。在帮助朋友的同时，不但可以帮助他们，也会让我们的友谊更加深厚。另外，珍惜友情还要懂得谦和与宽容。朋友之间难免有摩擦与误解，当面对这些问题时，我们要学会宽容，理解朋友，顺应朋友的需要，不要因一些小事而伤害了我们珍贵的友情。

三、珍惜身体，注意健康与保养。

“身体是革命的本钱”，身体的健康是我们珍贵的财富。所以，我们要珍惜自己的身体，注意健康与保养。在饮食方面，我们要均衡膳食，尽量少吃油腻和高糖食物，多吃蔬菜水果，保持健康的饮食习惯。在锻炼身体方面，我们要合理安排运动时间，保持适量的运动，增强身体的免疫力。另外，珍惜身体还包括要养成良好的生活习惯。保持良好的睡眠，规律的作息，可以让身体有足够的休息时间，调整体能。此外，还需要定期做身体检查，及时发现和处理潜在的身体问题，保持身体的健康状态。

四、珍惜爱情，细水长流。

爱情是人生中一段美好的经历，也是人生中的幸福，我们要好好珍惜并细水长流。在爱情中，我们要学会沟通和理解。了解对方的需求和感受，及时沟通，排解误会，共同解决问题，让彼此之间的关系更加和谐。此外，我们还要学会包容。爱情中不可能一帆风顺，会有不同的观点和偏好，我们要学会包容对方的不足和差异，互相尊重和理解，让爱情能够更加稳定和持久。最后，我们要懂得珍惜爱情时光，利用时间去陪伴和关心对方，创造美好的回忆，共同走过人生的每个阶段。

五、珍惜机会，努力追求梦想。

人生中有很多机会，机会是珍贵的，我们要珍惜机会，努力追求自己的梦想。首先，我们要不断学习和提升自己，扩宽自己的知识面和视野，增加自己获取机会的能力。其次，我们要敢于追求梦想，不要因害怕失败而错失机会。人生短暂，我们要勇敢去追逐自己心中的梦想，并为之努力奋斗。最后，我们要善于抓住机会，不要因犹豫和优柔寡断而错失机遇。机会经常是稍纵即逝的，我们要善于发现机会，及时行动，把握住一切能让我们达到梦想的机会。

在生活中，我们每个人都应该学会五珍惜，以此来珍惜时间、友情、身体、爱情和机会。只有珍惜生活的方方面面，才能获得更多的幸福和快乐。希望我们每个人都能时刻珍惜我们所拥有的，过上美好而充实的生活。

**懂得珍惜的感悟篇十一**

第一段：引入话题：食物的珍贵性与浪费问题（200字）。

食物是人类生活中不可或缺的一部分，它不仅满足了人们的生理需求，更体现了人类的文明和智慧。然而，在此丰富的食物背后，却隐藏着一个令人痛心的现象——食物浪费。每年全世界有数以亿计的食物被大量浪费，这不仅造成了资源的浪费，也对环境和人类的可持续发展产生了极大的威胁。面对这一现象，我们应该怎样珍惜食物、减少浪费呢？下面我将分享我对珍惜食物的心得体会。

第二段：珍惜食物的原因与必要性（200字）。

为什么我们要珍惜食物呢？首先，食物是一份来之不易的财富。从土地的耕种、粮食的收获、到食物的加工与运输，都需要大量的人力、物力和财力。然而，令人惋惜的是，我们却常常将这来之不易的食物当做理所当然的东西，轻易地浪费掉。其次，浪费食物不仅造成资源的浪费，还对环境产生了极大的压力。废弃的食物残渣产生的垃圾大量积聚，不仅造成环境污染，也给人们的生活带来疾病和卫生问题。因此，为了保护环境和资源，我们必须珍惜食物，减少浪费。

珍惜食物可以从日常生活点滴做起。首先，我们可以从合理规划饮食开始。每餐食物的摄入量应该适量，不要贪多嚼少，避免造成食物的浪费。其次，我们可以做到精心储存食物，合理使用剩余食材。掌握食物储存的方法，将食物保存得更加新鲜，也能最大限度地减少食物的浪费。此外，我们可以通过减少超市购物、在餐馆点菜时的套餐选择、倡导食物回收利用等方式来共同减少食物浪费。这些小小的举动汇聚在一起，将会对减少食物浪费起到积极的推动作用。

第四段：珍惜食物对我们的影响（200字）。

珍惜食物不仅对社会和环境有着深远的影响，也会给自己带来积极的成就感和快乐。首先，珍惜食物能够使我们更加感恩。当我们意识到食物的珍贵和不易获取时，会更加珍惜每一次的吃饭机会，也会更加体会到生活的美好。其次，珍惜食物能够培养我们的意识和自制力。通过减少浪费的实际行动，我们可以培养节约的习惯，提高意识的积极性。最后，珍惜食物也能够带来心灵的宁静。在享受美食的同时，我们也能够感受到内心的平静和满足。

第五段：总结思考（200字）。

珍惜食物是每个人的责任和义务，也是人类智慧与奉献精神的体现。我们应该从自己做起，从生活中的点滴做起，通过合理规划饮食、精心储存食物、减少浪费等方式，共同努力减少食物浪费，保护地球资源，实现可持续发展。珍惜食物不仅是一种行为，更是一种态度，一种对生活的感恩和对未来的责任心。让我们共同行动起来，成为食物的守护者，为美好的未来贡献自己的一份力量。

**懂得珍惜的感悟篇十二**

中国人口超过13亿，人均耕地面积不到1.5亩，是世界人均值的1/4，如此宝贵的耕地，每年还以千万亩的速度在消失。我国东部600多个县（区）人均耕地低于联合国粮农组织确定的0.75亩的警戒线。而我国由于设备和管理落后，粮食在收获、储存、调运、加工、销售和消费中的总损失高达18.2％，也就是说，我国每年的产后粮食约有850亿公斤被白白浪费掉。稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国，且进口数量逐年增加。

在每年为此花费巨额外汇的同时，粮食安全问题也已经成为从中央高层到社会舆论普遍关注的重大问题。在这种背景下，触目惊心的浪费粮食现象，更令人担忧。

现在生活水平提高了，还有必要从一粒米上节约吗？有的同学可能会有这样的疑问。表面上看，掉几粒米是小事，可世界上的任何财富，都是劳动者以自己的心血和汗水创造的`。珍惜这种创造的成果，不仅是对社会财富的爱护，也是对劳动的尊重、对创造的尊重、对劳动者的尊重。粮食是劳动者付出辛勤劳动、大自然消耗大量资源产生的财富，浪费它就是白白丢弃劳动成果、无端牺牲生态环境，最终受害的还是人类自己。一位学者就曾指出：“可持续发展，这句话在今天的世界上首先是指粮食。”

我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的一片真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。我国现在还不富裕，在一些贫困地区还有将近3000万人尚未解决温饱问题。人皆有食，也并不是每个公民都曾实现了的梦想。世界性缺粮的状况在今后相当长的时间内也不会得到根本转变。因此，浪费一粒粮食也是很可耻的行为。

节约粮食，是每个公民应尽的义务。有了节约意识，做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜。尊重劳动成果、减少对生态环境的压力已成为现代人的一种自觉意识。珍惜粮食吧，这是在珍惜你的生活！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找