

# 论严以修身严以律己心得体会 修身励志 心得体会(实用6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 论严以修身严以律己心得体会篇一

作为一个常平凡过着平凡生活的人，我一直以来都秉持着修身励志的理念，不断提升自己的修养和追求自己的目标。在这个过程中，我不仅获得了不少的收获和成功，更深刻地体会到了修身励志的重要性的意义。

首先，要修身，就要有一颗纯净的心。一个纯净的心是一切修身行为的基础，只有净化自己的内心，才能够真正做到言行一致，用自己的行为影响他人。我时刻提醒自己要保持一颗纯净的心，不被外界的诱惑和杂质所影响。我坚信，只有纯净的心灵才能发出纯净的力量，将正能量传递给身边的人。

其次，励志的过程充满挑战和坎坷，但正是这些困难和挫折，使我更加高涨了追求目标的动力和勇气。在励志的道路上，要时刻保持积极乐观的心态，不被外界的负面情绪所左右。我时常对自己说：“无论遇到什么困难，我都能克服。”正是坚持励志的信念，让我时刻保持着前进的决心和勇气。

再次，身体是革命的本钱。修身励志不仅仅是提升内在的修养，更要关注身体的健康和锻炼。只有具备身体的健康和强大，才能有更多的精力和实力来追寻自己的目标。在我的励志过程中，我始终注重锻炼身体，坚持每天运动，增加体力和耐力，使自己拥有更好的身体素质，在追求目标的路上走

得更加坚定和稳健。

此外，与他人的交往和影响也是修身励志的重要方面。我认为，与高尚的人为伍，相互交流和学习，能够提高自己的修养和境界。因此，我积极参加各类社交活动，结交各路英才，开阔自己的眼界，听取他人的经验和建议，不断丰富自己的人脉资源。正是通过与他人的交流和学习，我才能不断完善自己，开拓自己的视野，从而更好地实现修身励志的目标。

总之，修身励志是一种终身的修行，它不仅要求我们提升自己的修养和境界，更让我们认识到修身励志的重要性。在我修行的道路上，我坚持以修身为基础，以励志为动力，锻炼身体，扩展人脉，为实现自己的梦想而不断努力。我希望通过自己的努力和奋斗，能够影响身边的人，传递正能量，让更多的人一起修身励志，共同追求自己的目标和梦想。

## 论严以修身严以律己心得体会篇二

提到修身尽责，我想起了孔子的名言：“吾日三省吾身”，这是每个人都应该追求的目标。作为一名现代人，我们不仅要努力提升个人素质，更要尽好自己的职责，为社会做出贡献。在这过程中，我深深体会到了修身尽责的重要性和意义。以下是我的一些体会和思考。

首先，修身是基础。修身并非只是修饰外表，更重要的是修炼自己的内心世界。修身是对自己品德的修炼，是对价值观的堆积。一个人只有不断地学习和提升自己，才能更好地适应社会的需求。在我修身的过程中，我不断学习，不断超越自我。我始终保持谦虚、诚实和正直的品质，与人为善，有耐心，有责任心。这些修身的品质，不仅让我更好地面对困难和挑战，也让我能够与人和谐相处，建立良好的人际关系。

其次，尽责是责任。尽责不仅是对自己的一种要求，也是对社会的一种回报。作为一名普通的职工，我尽责的方式是认

真工作，积极主动地完成自己的工作任务。我时刻牢记自己的职责，务实地工作，勇于承担责任，不推诿，不拖延。我相信只有经过自己的努力，才能有好的结果。作为一名公民，我尽责的方式是遵守法律，爱护环境，积极参与社会公益活动。尽责不仅是对自己的责任，更是对社会的责任，唯有每个人都能够尽好自己的责任，社会才能够更加和谐、稳定发展。

第三，修身尽责需要行动。要想真正做到修身尽责，必须将理念付诸行动。在工作方面，我时刻保持高度的工作热情和主动性。我不仅努力工作，还不断学习，提升自己的技能。我积极参加各类培训，不断更新知识，以适应快速变化的社会需求。在生活方面，我时刻用心照顾家人，关心朋友，乐于助人。我积极参与社区里的志愿者活动，尽自己微薄的力量为社会贡献一份力量。修身尽责需要付出实际行动，只有行动起来，才能真正达到目标。

第四，修身尽责需要不断自省。自省是反思自己行为和思想的过程，是改正错误的关键。时刻保持自省的态度，可以使我们认识到自己的不足之处，从而能有针对性地进行改正。我时常对自己进行反思，思考自己的思维方式是否正确，行为是否合理，是否尽到了自己的责任。通过不断自省，我愈发深刻地认识到修身尽责的重要性和迫切性。自省是一面镜子，只有通过不断反思，才能让自己不断成长，不断提高。

第五，修身尽责需要长期坚持。修身尽责不是一蹴而就的功夫，而是需要长期坚持而有所成。我们要以一种积极的心态，一种持之以恒的精神去对待修身尽责。在面对种种困难和诱惑的时候，我们要有坚强的意志，不断战胜自己的懒惰和消极。只有坚持不懈，久久为功，才能最终实现修身尽责的目标。

在修身尽责的过程中，我有时会遇到各种困难和挑战，但正是这些挫折和磨砺，让我更加明白修身尽责的意义和价值。

修身尽责不仅仅是我们个人的追求，更是对社会的回报和奉献。只有每个人都能够修身尽责，才能共同构建一个和谐稳定的社会，让我们的生活更加美好。让我们一起努力，持之以恒地修身尽责，为我们的社会做出更大贡献。

## 论严以修身严以律己心得体会篇三

在这次文明修身活动中我们11电子科学与技术负责打扫2两个月的校园，文明修养不仅是自我发展的需要，更是构建和谐校园、和谐社会的需要。母校此刻需要不是我们的豪言壮语，而是我们的快速行动和崭新面貌。文明修身，我们缺少的是意识。文明修身，我们需要的是坚持。在这风景如画的校园里，赶紧行动起来吧！为我们每一个人的全面发展，为了上海建桥学院的美好明天！文明修身就要从自身的举止做起，我们每个人都应养成文明的生活习惯，争当一个高素质的新时代大学生。

文明修身清洁校园活动，是我校文明工程的重要组成部分，旨在提高我们大学生的综合素质，“一屋不扫何以扫天下”。我们将严格按照学校的要求，认真清洁校园，同时提高责任意识、公德意识，自立意识，劳动意识和环保意识。

在为期两个月的修身活动里，我深深的感到此次活动的意义，增强了学生的公民意识，将大学生的道德实践融入到学生的日常学习生活之中。文明修身活动提高了学生的自我修养意识的教育，校园的很多不文明行为得到改善。地上少了很多烟头也少了很多烟雾，同学们拿着扫把清扫教室的场面渐渐多了起来。

每天早上6:45，各位同学就在指定地点集合，拿好了打扫工具，立即展开清扫工作。由于是第一天开展这样的活动，同学们有些不太适应，心里多多少少有些怨言。但经过两周的具体实践，各位同学已完全适应了“一天三扫”的生活节奏，积极调整好自己的作息时间，以良好的精神状态面对每一次

清扫任务，将自己所属的包干区清扫干净，保持校园环境的整洁。在清扫校园的过程中，我们慢慢体会到“文明修身”活动的内涵——它不仅仅是为了保持校园的整洁，更重要的是培养我们一种精神、一份责任。

现在我们的任务已完成，希望接下来的同学再接再厉，继续为校园增光彩，为了美好的校园环境，让我们大家一起努力吧！

进入我们学院学习已经半年了，最近学校开展了文明修身的活动。从文明修身的启动仪式到现在，各个系部，各个学校团体，各个班级，都相应地开展了一系列的活动。在此，我想就此谈谈自己的心得体会。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

文明修身，我想，不应该只是一句空话，我们每一个人，每一名大学生，作为国家建设将来的最有力的后备力量，都应该把这四个字，落到实处。

从我们学院开展的相关活动形式看，很多时候，我觉得，我们所做的似乎还不够似乎不能满足于这四个字的要求。我们不能仅仅停留在写心得体会，不能仅仅去组织干部开一些座谈会等等，这些类似的活动形式，我想可以去削减一些，释放更多的时间和精力去真正的开展文明修身的活动。我们可

以把目光放到其他的层面上。不能只停留在写心得写体会开会议，我们不能否认这些形式在很多情况下能够直接的反映问题，它们的作用我们不应抹杀。只是，在此之余，我们是否做到了我们所写的内容。很多时候，我们会养成类似“语言上的巨人，行动上的矮子”的不良习惯。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。在清朝的时候，大臣李鸿章出使俄国，在一公开场合，恶习发作，随地吐了一口痰，被外国记者大加渲染、嘲弄，丢尽了中国人的脸。这是一个不遵守社会文明的历史教训。然而想想我们自己呢我们从小接受文明礼仪的教育，很多同学都可以滔滔不绝地大谈文明礼仪。可是看见校园中随处丢弃的饭盒，饮料瓶，听着某些同学口中吐出的脏话，怎能不教人痛心疾首呢！难道我们都是“语言的巨人，行动的矮人”么？明代大学者王守仁说“知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成；知和行是一个本体、一个功夫。知而不行，只是未知。”我们接受文明礼仪的教育，自己却吝于履行、甚至反其道而行之，这跟从来没有接受社会教育有什么区别！所以我们要实践社会文明，就要从这“知行合一”上下功夫、从自己的坐言起行上下功夫，就要告别不文明的行为。

作家梁晓声曾经说过“修身养性强调心灵感受的质量，以达到心中理想的自我形象塑造，没有一个不善于修身养性的人是思想者。”所以，我想文明修身，上升到一个哲学高度来说的话，它实际上是一次“修身养性”的活动。现代社会的人们的心里，多了许多“浮躁”的心理成分，在这种情况下，我想，我们更应该借此机会，来发展自己的内心，让自己的心灵多一份平静，多一份安宁，努力做一名德才兼备，内外兼修的合格青年。我们可以从现在开始，从身边的每一件小事做起，努力做到文明言行，文明修身！

## 论严以修身严以律己心得体会篇四

文明修身，我想，不应该只是一句空话，我们每一个人，每一名学生，作为国家建设将来的最有力的后备力量，都应该把这四个字，落到实处。

从我校开展的相关活动形式看，很多时候，我觉得，我们作一些事情，已经习惯了形式主义。我们写心得体会，我们开一些座谈会等等，这些类似的活动形式，我想适可而止就可以了。我们可以把目光放到其他的层面上。当然，在此并不是不赞同写心得写体会开会议，这些形式在很多情况下能够直接的反映问题，它们的作用我们不应抹杀。只是，在此之余，我们是否做到了我们所写的内容。很多时候，我们会养成类似“语言上的巨人，行动上的矮子”的不良习惯。

事实上，我们可以借鉴其他高校的做法，做一些实际的事情，开展一些实在一点的活动，把“文明修身”的精神，融入进去。如清理校园，像这样的文明修身活动，看似平凡但却非凡，是一种简简单单的劳动，同时却也是一个渠道，让我们学生认识劳动价值、共建文明的一种渠道。同时，我想，这也可以发展成为我们学生的“内省”活动，因为经历了文明修身，我们更能体察每一个清扫工的辛苦；更能体会每一份工作都有其独具的、不可替代的价值；更具有积极的环保意识 and 坚定的责任意识。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

这里我不想过多地举伟人的例子，因为这很容易令大家产生一种错觉：认为文明礼仪只是伟人、名人才具备，那么我们将无需为自己或多或少的不文明言行而愧疚；或者认为即使践行了文明的要求，也并不因之成为伟人、名人。我们不但要有讲道德的大人物，我们更需要一群有道德的民众。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。公共文明是社会意识的一种体现，而公共文明又建立在个人的道德修养水平之上。试想一下，如果有人不注重自身的文明修养，他会有良好的公共文明吗？不会！个人文明礼仪是根、是本。人要有良好的公共文明必须先从自身做起，从身边做起。所以鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明修养，人的文明修养并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善的。要完善个人修养，首先要致力于读书求学，完善自身的认知水平；认知到达一定水平，就有了明辨是非的能力；有了分辨是非善恶的能力，就要端正自身的心态，不违背自己的良知，努力使自己的一言一行都符合道德的标准，自己的修养便得到完善。这就是古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身。完善个人道德修养，便有了推进社会公共文明的基础。

作家梁晓声曾经说过“修身养性强调心灵感受的质量，以达到心中理想的自我形象塑造，没有一个不善于修身养性的人是思想者。”所以，我想文明修身，上升到一个哲学高度来说的话，它实际上是一次“修身养性”的活动。现代社会的人们的心里，多了许多“浮躁”的心理成分，在这种情况下，我想，我们更应该借此机会，来发展自己的内心，让自己的心灵多一份平静，多一份安宁，努力做一名德才兼备，内外兼修的合格青年。我们可以从现在开始，从身边的每一件小事做起，努力做到文明言行，文明修身！



## 论严以修身严以律己心得体会篇五

“三严三实”既是正心修身的思想守则，也是干事创业的行动准则，体现了内在自觉与外在约束的辩证统一。“三严三实”从锤炼党性、用权为民、为政清廉、求真务实、敢于担当、公道正派等方面，深刻阐明了新时期作风建设的新要求，是党员干部的修身之本、为政之道、成事之要。“三严三实”质朴凝练、微言大义，充分体现了马克思主义世界观、人生观、价值观的核心要义，充分体现了正确的权力观、政绩观、事业观的本质要求，充分体现了新一届中央领导集体从严从实的鲜明执政风格。

习总“三严三实”要求，“严以修身”排在第一个，下面就如何“严以修身”谈几点体会。

修身，是指修养身心，努力提高自身的思想道德修养水平。儒墨道也都讲过修身，最出名是儒家《礼记·大学》：“修身齐家治国平天下”。诸葛亮在《诫子书》中说过：静以修身。《论语·子路》，孔子说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”。为什么要修身？正所谓“其身不正，何以正人？”耐得住寂寞，经得起诱惑，最后才能守得住繁华。

怎样才能做到严以修身？我觉得可以从四个方面入手。

一是修人格。人格是人生成败的第一根源。卡尔·波普尔（当代西方最有影响的哲学家之一），他曾经说过一句话我很推崇——如果我们过于爽快地承认失败，就可能使自己发觉不了我们非常接近于正确。如果想要拥有从未有过的东西，那么必须去做从未做过的事。以前看《山海经》的时候，十分喜欢战神刑天的故事和形象，男人就应该屹立不屈，永不言败，勇往直前与命运抗争。只有在拼搏失败之后，才能用所谓“命里有时终须有，命里无时莫强求”来安慰自己。

二是修性格。太史公曰：神勇之人，怒而色不变；苏洵亦有言：

泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬。处变不惊，遇事不惊，工作中，事业中，得意不忘形，失意不失志，对已经发生的错误不必后悔遗憾自责不断，应该沉着应对，及时采取补救办法，取得成绩也不必沾沾自喜洋洋得意，应该平和心态等闲视之。曾经看到一段话感触很深——1.01的365次方=37.8，0.99的365次方=0.03，积跬步以致千里，积怠惰以致深渊；1.02的365次方=1377.4，0.98的365次方=0.0006，只比你努力一点的人，其实已经甩你很远。

三是修涵养。《无常经》有言：世事无相，相由心生。应远离浅薄、低俗、下流，平常应严于律己，宽以待人，多倾听批评。对事不对人，不戴有色眼镜看人，不盲目跟风，不以成败论英雄。每天花点时间看看国学、哲学、人文、自然，多了解一些时事大事，看有意义的新闻和精彩的微电影，多看有深度的杂志，鉴赏些戏剧和音乐，了解人间百态。

四是修生活。人无礼而何为，财非义而不取。——〔明〕施耐庵。古人亦有云：人非善不交，物非义不取。恶语伤人，非财害己。热爱生命的人，必定也热爱生活，没有生活追求，美好便失去了吸引力。生活中，不必如事业般轰轰烈烈精彩纷呈，淡泊名利，不为名所累，不为利受罪，平平淡淡就好，淡泊，才能追求到真正的自由。

文档为doc格式

## 论严以修身严以律己心得体会篇六

作为一个正在经历生命旅程的人，我们难免会遇到各种各样的人和事。在面对这些挑战时，我们需要用正确的思维方式和行为准则来应对。这就是修身的重要意义所在。在我长期的修身实践中，我有了很多体会和感悟，分享以下一些心得。

第二段：认清自己的问题

人有很多缺点，修身的关键是要认清自己的问题并努力去改正。这需要我们有一个清晰的自我认知和决心。我曾经非常放纵自己，而且经常有消极的情绪和想法。但是当我开始认识到自己的问题，同时努力去解决这些问题时，我逐渐变得更加自信和积极。因此，我们需要在修身的过程中始终保持谦虚、虚心并且不断地审视自己，这样才能做到真正意义上的突破和进步。

### 第三段：培养正确的习惯

习惯是个人行为中的主导力量之一。一个人的品德和行为习惯不好，其他方面肯定也会受到影响。因此，我们需要拥有正确的行为习惯。例如，每天在固定时间睡觉，每周定期参加一些有意义的活动，而且运动也是一个非常好的习惯。每个人都可以根据自己的实际情况制定自己的习惯计划，从而养成健康的生活习惯和良好的品格习惯。

### 第四段：学会控制自己的情绪

每个人都有情绪，但是如果我们不能合理地控制自己，并且经常因为情绪波动而难以自制，我们就不能做到真正意义上的修身。因此，我们需要学会控制自己的情绪，这不仅能让我们的解决问题更加理智和从容，而且还可以改善我们的内心状态。控制情绪需要时刻保持警觉，并且找到减缓压力的方法。例如，听音乐、冥想、静坐等方式都是舒缓情绪的好方法。

### 第五段：培养正面的心态

一个积极向上、坚定自信的心态是实现修身目标的关键。当我们面对困难时，如果能够始终保持正面的心态，我们既能保持坚定的信仰和毅力，同时也能够更加自信地应对改变和挑战。同时，我们应该保持谦虚、接纳自己和他人的缺点，从而更好地理解他人和自己，不断提高自己的战胜困难的能力。

力。

结论：

修身是一个非常重要的过程，也是一个科学和艺术的综合体。当我们逐渐地学会掌握关键的技能，并且认真实践和应用这些技能时，我们可以更好地改善自己、改善社会，这也是一个全面发展的过程。当我们学会自控、学会控制自己的情绪和学会培养正面的心态时，我们就能迎接更加美好的未来，并且充分挖掘我们的潜能，实现自己的人生价值。