

# 超越自己心得体会 超越自己读后感(优秀5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 超越自己心得体会篇一

去年，闲暇之余读了两本书，其中最为感动的是刘墉文集里的《超越自己》，那是他儿子考入美国著名的高中史岱文森学校时，他写给儿子的一系列信件。刘墉本意是启发儿子怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能，超越自己！对于以为人父、四十不惑的我来说不仅是收获了教育儿子的良方，更收获了做人的道理。

“你不能失败”是他写给儿子的信件之一。文中引用西方哲学家赫伯特的话：“一个人如果二十岁时不美丽，三十岁时不健康，四十岁时不富有，五十岁时不聪明，就永远失去这些了。”也就是说，这个世界是不等人的，时间是不等人，如果你年轻的时候该耕耘的时候不去拼搏，那么在你该收获的时候也会一无所有。

这篇短文也在我原本平淡如水的心绪中激起了层层浪花，使我这十多年来日渐麻木的心有了再度振作的欲望，让我感觉到尽管单调的法警工作很多年没什么变化，但社会是不断变迁和飞速发展的，即使工作内容没变化，但是侦查工作的方式在不变化、侦查设备在不断更新，如果不学习理论、不掌握技术，就不能适应提高检察工作技术创新的要求，那就是一种落后，是一种失败。犹如作者所说：“马断了腿，当然

还能活!但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义?”

态度决定一切。态度决定你的语言、语言影响的行为，行为结果决定你的思维，思维影响你的态度。做为一名老法警，曾经崇高的理想和澎湃的激情，已随时间消磨殆尽，对待工作的态度平平淡淡，犹如“断了腿的马儿”。想想七十多岁的老人尚有考上大学的，我才四十没有理由不为自己的理想奋斗。对待人生就是要有不懈的努力与强烈的责任感。我要在法警技能上有所突破、在侦查方式上有所提高、在日常的检察工作中有所创新，实现自己曾经的理想，实现自己的人生价值!

人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己!面对安逸的生活，我满足现状、不思进取。因为有着“铁饭碗”能吃“皇粮”，我就没有忧患意识、迷失前行的方向!而刘墉的文章中总是有许多励志和心理辅导性的东西，总是能提出许多不凡的见解，让人看了就觉得备受鼓舞，振奋人心，看了就觉得生命应该活出精彩!是刘墉的字字珠玑，告诉我如何对待自己，如何对待家人，如何对待纷杂的社会。告诉我的孩子如何战胜自己的惰性，克服依赖心理，找到自己前行的人生目标，实现自己的人生目标。

人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己!

## 超越自己心得体会篇二

在这次读书活动中，我有幸阅读《超越自己?创造自己?肯定自己》一书。这本书里面没有什么了不得的经世伟略，却充满一个父亲亲切的叮咛，通过书信的方式，教导他那走向成年的孩子，如何战胜自己的惰性和童年时期的依赖心。在龙蛇杂处的纽约市和充满竞争的明星学校里，找到生存自保之道，并寻求进一步的突破。

在《超越自己》这一章节中，让我学到很多观点，如：关于利用时间与金钱。金钱与时间，在会用与不会用者的手中，可能是产生天渊之别的，善于理财的人，能够用有限的钱买到他需要的东西，创造更多的财富，不懂理财的人，则可能毫无计划地使用，东买一点，西添一样，到头来买的東西不少，却该有的没有，既买的又无用处。又如，会用时间的人，懂得安排时间，按照事情的急需支取，到头来，不但完成了他要做的，而且能够留下多余的时间。

手捧这本书，我时而忍津不禁，时而掩卷遐思，时而拍案叫绝，掩卷后尚留感慨多多。人生最大的收获是肯定自己。不要因为别人低估你、批评你，就随意地看轻自己，不要让他人的评价左右了你的一生。当你肯定了自己，便有了百倍的信心，也能把自己的长处发挥到极致。

“金无足赤、人无完人”，人的一生难免会有过错，难免会有坎坷，而且也难免会有缺陷，面对人生路上的种种不如意，不能畏缩，更不能自卑。要善于肯定自己，把自卑化解为一份自尊的动力。若此，便有了一份巨大的收获。人生最大的成功是超越自己。胜不骄，败不馁，宠辱不惊，贫贱不移，处顺境而不张狂，遭逆境而不失望。若此，则能超越自己。其中，最重要的是面对困难和挫折，要敢于超越自我。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台。”人生在世，不如意事常八九，无论工作中的“挠头事”，还是家庭里的“难唱曲”，当淡泊从容，沉着应对。“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，生命的内涵只有在抗争中才会化为永恒，翻腾的大海只钟爱那些勇敢的弄潮儿。超越自己，才能使生命更加完美。面临巨大的苦难与挑战，要用你最好的心态去面对，当你最终超越自己以后，你会深深体会到那一种“闲看庭前花开花落”的荣辱不惊的悠闲，那一种“漫随天外云卷云舒的轻松”，生命就像在自由自在的空间游弋般无拘无束。

当我读到刘墉作者回台湾去拜访师傅后，我又有了另一番感悟，“师傅说，石头运回来，一定要曝晒，因为许多石头在

溪水里漂亮，却有难以察觉的的裂缝，只有不断的日晒雨淋之后，才会显现，甚至自己都会崩裂。”是的，在这世界里，有许许多多的仪表堂堂的坏人，你是察觉不出来的，就像这块石头一样，在你的面前是文质彬彬的，骗了你后，又展现出了坏人的面孔，十分可恶。

《超越自己?创造自己?肯定自己》，没有了不起的豪言壮语，却充满一个父亲亲切的叮咛，让孩子走好生存自保之道，并寻求进一步的突破。当做父亲的发现孩子一大早就在打电玩的时候，他并没有强行要求儿子停止游戏投入学习，而是与儿子谈起他到北京约表哥爬山一事来说服儿子：“人本来就有高潮、低潮，体能好的时候偏重劳动，脑筋清楚的时候偏重思考，才能发挥最高的工作效率。”“你是一个早晨办事效率比较高的孩子，当然应该把最要集中精神和求精确的功课放在早上做。做事要比别人抢早一步，多留一刻，且抓住最恰当的时刻，才能做好最适宜的功课。”这就是《生理的周期》故事中的教育内容。

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而是自己。每个人都希望自己能提高工作效率或学习效率，而不知道怎样去做。有时看别人怎么做自己也怎么做，东施效颦，往往取不到好效果，殊不知，适合自己的方法才是最好的。

### 超越自己心得体会篇三

随着生产力的发展和社会的进步，人们的消费观念也发生了改变，不再为需要买而买，而是为消费而买，这并不是件坏事。但是，在日常生活中，不少人竟然以消费为乐趣，以奢侈为荣耀，尽其所能而豪华，来炫耀自己的社会地位与经济实力，其行为真可谓“醉翁之意不在酒”，在乎那些商品的象征意义。可是，在我的生活环境中，有那么些人与前者恰恰相反，不信，你瞧。

镜头一：悦耳的放学铃声在校园里飘扬，老师与同学们都陆

陆陆续续回家了，我和好朋友骑着车也在路上行进着，在十字路口正巧遇到红灯，停下车来，突然眼角余光闪过一抹熟悉的身影，定睛一看，原来是数学老师。在等的空儿，我悄悄观察了老师一下，皱起了眉头，我推了推旁边的同学，疑惑地说：“你看数学老师的自行车，好破啊！”同学惊讶地说，的克，在这浩浩荡荡的放学人马中，几乎都是半新的电动车和自行车，花化绿绿的，什么都有，并且都是学生，因此老师与他的“破车”在这种场景下显得格外与众不同。我环视了一下周围，望见好几个学生对老师指指点点，脸上露着不屑与鄙夷的神情。我沉思了，心里激流澎湃，刚想说些什么，可同学在一旁催促我过马路了，原来绿灯亮了，就这时，我又望见数学老师有点艰难地骑着那辆破车，而那些骑着电动车的学生一个又一个得意从他旁边潇洒地驶过。我心里猛然一颤，感觉那熟悉的背景像一个“绿衣天使”，默默地坚持着自我，我也似乎看到了在消费的道路上，老师走在了最前沿。

镜头二：“妈妈，好妈妈，你给我买嘛，好不好？”弟弟带着乞求的眼神请求着妈妈，来买一只视为最流行的玩具，价值为15元。没等弟弟反应过来，妈妈就离开了玩具店门口，只留下淡淡一句话：“没用的东西不买”，弟弟懵了一下，反应过来后生气地跑开了。妈妈顿了顿，对我说：“把你弟找回来，好好教导他一上。”“好的”，过了许久，在不远处发现了他，弟弟似乎也看到了我，笑咪咪地向我跑来，“你不生气了？”我挠了挠头，惊讶地问，“嗯，刚才在路上我碰见了姑姑，便把事情告诉了她，她听了以后告诉我要善于消费，不能乱花钱。还有，……”弟弟向我卖了个关子，“什么啊？”“绿色生活啊，所以，我以后不会再乱要东西了。”弟弟调皮地回答道，我听完后，开心地笑了，摸了摸弟弟的头“你超越了自己呢，真是长大了！”在弟弟、妈妈、姑姑身上，我似乎看到了充满“绿色”的未来。

镜头三：到了初三，好多同学都有了节约的意识，午餐后，再也看不到小店门口热闹、喧哗的景象，写到这儿，不禁莞

尔一笑，同学们也变得“绿色”，超越了自己呢！

绿色消费是新世纪的时尚，它体现着一个人的文明与素养，所以，何乐而不为呢？

如果每人都为建设绿色的家园奉献出一份力，那么这个世界定将更绿，更美好，并且永远春意盎然。让我们手拉着手，一起合理消费，绿色消费，超越自己吧！

## 超越自己心得体会篇四

当我学会超越的时候，那时我才5岁，这个年龄段对我来说是最有趣，也是最可笑的时候，只因为那时的我才学会超越！

超越？一个多么神奇的动词，从小到大我都只是排在别人后面，并没真正体会过超越别人的感觉，也就同时练就了我这样一个脆弱的男孩！杨老师也批评过我，但小时的件件回忆总是会真正刺伤我的心灵。只有我独自一人仰望天空的时候，我才能找回自我——因为，天空虽然大，但其间却看不出什么能勾起我心伤的东西，至于那样漫无目的仰望，只是为了打发时间而已。不知为什么，只有我的时间过得是那样漫长！再被别人看来短暂的寒假在我眼里却是那样悠长！也许是小时记忆里的声声呼唤过的吧！

超越这个词在我眼里一时毫无意义，但以往朋友的呼唤从没有在我心里间断过，所以我那爱笑的面孔早已覆盖了“超越”，所以我要学会超越！

超越！爆发自己影藏的潜力！震惊吧！176的所有同学们！

## 超越自己心得体会篇五

本书叙述一位爱子心切的父亲，透过写信的方式，给予孩子精神上的鼓励以及思想上的教育。在他写给孩子的信中，我

们不难发现，他以一些贴近生活的小故事以及人生哲学来勉励、教导孩子，如何在充满诱惑的都市丛林中不迷失方向，并且在面对逆境的挑战时，学习如何超越自己。尤其值得一提的，这位父亲教育孩子的方式，有别于一般父母对子女的呵护倍至，反而造成孩子的吃不了苦、抗压性低；他希望孩子能多吃苦，因为他相信这才是给予孩子最真实且最有收获的教育！

人们往往想着如何超越别人，却很少或是从未想过要如何超越自己，因此无法分辨谁才是自己真正的敌人，殊不知真正的敌人就是自己。假使你在自己的专业领域中获得了一百分，却因此而自满，甚至开始感到骄傲，那么你将无法超越自我；倘若一个人想要超越自我，一定不会过于自满或安于现状，如果感到自满就不会继续突破自我，人若是骄傲自矜，那么他将会目中无人，也会因此损失宝贵的学习机会。因此想要超越自己的人，一定要谨记「学如逆水行舟，不进则退。」如果我们总是把一百分当作是自己追求目标的终点，而不是把一百分当成是追求一百零一分的起点，若是抱持这种想法的人，终究无法超越自己，只会让自己终其一生原地踏步、画地自限。人在突破自我的过程中，总会遭遇到种种的考验以及困难，秉持着永不放弃的决心、不屈不挠的毅力，必定能突破瓶颈、超越自我！

回想我过去的求学生涯，曾经遭遇无数的困境，由于我并非天生聪颖，一路走来并非一帆风顺，所以我的求学过程与其他人相比较起来，总是艰辛许多，但我却从不因自己学习较缓慢而放弃学习，我总是比其他人更加努力，当我在突破自我学习的瓶颈后，我深深地体会到为什么我们真正要超越的是自己而不是别人。

当我们一心只想着要赢过别人时，反而会迷失了自我；倘若我们能思考如何超越自己，那必定能为自己带来意外的收获。当我们在超越自己的同时，不断地学习知识充实自我，必能达到自我提升之效，前途亦将无可限量！