

最新自己读的书的心得体会(通用6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。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。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

自己读的书的心得体会篇一

通过参加了这次李强老师主讲的《为你自己工作》视频培训，使我明白了很多做人做事的道理，对于亲人、朋友、同事也都有了更深一层的感悟。同时，我也越来越感受到公司对于培养和提高我们大学生新员工素质的重视程度。

首先，我认识到了感恩是我们一个人做人的根本，只有做一个懂得感恩的人，才能成就他人生和事业的高度。不管是在生活中还是工作中，我要学会去感谢身边的那些同事和朋友，是他们在平时的日子里给与了我那么多关心和鼓励。也要感谢公司给了我成长和学习的机会，在现在这个年纪，我们都刚刚走出校园，没有任何社会和工作的经验，有的只是一张薄薄的大学毕业证书以及自己那年少无知的性格。是公司包容了我，给我锻炼的机会，让我慢慢长大。最重要的是还要感谢我的父母，是他们带给了我生命，教育和陪伴我的成长，供我读书、教我做人，在成长的过程中我离不开他们一点一滴的关爱和照顾。在以后日子里，只要有机会，就一定要用实际行动去感恩，感恩父母、感恩公司、感恩朋友以及那么多帮助过自己的人。

工作的好坏，工作是考验自己的能力也是施展自己才能的舞台，只有端正态度，踏踏实实用心的去做，这样才能把工作做到最好。同样，一个好的工作态度也会影响到自己身边的同事，这样，当我们团队中所有的人都能以积极的态度去对

待工作时，团队的价值自然也就体现出来了。

另外，要注重细节，养成持之以恒、不断学习的好习惯。“细节决定成败”这一点在工作上体现的尤为重要，因为工作上不管是大事还是小事，哪怕是自己很小的一个细节疏忽都可能造成公司较大的财产损失。就像我现在所在的离心机岗位，我们对物料洗涤时间的控制的特别重要，少洗两分钟可能物料就达不到工艺指标，一旦达不到公司的工艺指标，这批物料可能就需要重新返工，这就浪费了巨大的人力和财力。同样公司对于劳动纪律抓得非常严格，比如在厂区内绝对不能吸烟，因为在厂区内存在很多的危险源，像天然气的使用等，抽烟那么一点点的火星，都有可能造成重大的安全事故。我们常说“小事都做不好，又怎么能成就大事呢”，只有我们从小事做起，从细节做起，踏踏实实、认认真真的把每一件简单又平凡的工作做好，才能在自己平凡的岗位上体现出自己不平凡的一面。另外我们要坚持不断的学习，把学过的知识运用到实际的工作岗位上去。这个社会是一个知识的社会，不学习就会落后，落后自然也就被社会所淘汰了。因此我们在工作之外的空闲时间，一定要抽出时间来学习，尤其是在我们现在这个年龄，决不能在时间浪费在那些无聊的事情上。要把学过的知识都运用到实际中去，解决工作中存在的问题，提高自身的综合能力和工作效率。在工作中还要多去发现问题，思考自己所在岗位，乃至公司的各项体制上存在的不足，并提出自己的合理化建议，为公司节约成本、促进发展。

经过在车间这一个多月的实习，我觉得自己在很多方面还做得不够好，像对于离心机在操作过程中可能出现的一些故障的处理能力还有很多不懂，就算会处理了，但是对于其原因的分析也缺乏自己的见解，靠的是师傅教我的经验而不是我自己总结出来的。另外我觉得自己主动学习的意识还不够，很多时候都不会自己去发现问题。在接下来的这些日子里，我一定要更加主动去学习，自己去寻找和发现问题，不懂的就向师傅们请教。另外自己也要更加勤快一些，端正工作态度，不管是师傅教的还是自己摸索得到的经验都要用笔记本

记录下来，下班时间再好好复习和分析。工作中不管是大事还是小事，都要用心去做，尽自己能力将工作做到最好。

自己读的书的心得体会篇二

锻炼身体的好处已经不需要再多说了，但是经常被人忽视的就是锻炼心理的重要性。本人从小就喜欢运动，而锻炼身体的同时，自己也慢慢意识到了锻炼心理的重要性。通过不断地锻炼，我深刻体会到了锻炼心理对于自我提升、情绪管理以及生活品质的影响。

第二段：坚持锻炼的重要性

坚持锻炼是很多人的难点，但是在本人看来，坚持锻炼就像是一种训练自我毅力的过程。只有在长期、有规律的训练下，自己的毅力才能逐渐增强，无论是进行某项艰难的工作，还是面对挑战时，都能表现出更好的耐力和自信。在锻炼过程中，自己能够对自己进行严格的管控，我也逐渐懂得了“无坚不摧”的意义。

第三段：锻炼心理助于情绪管理

情绪管理也是每个人都必须面对的课题。某些时刻，人们可能会感到沮丧、烦躁甚至无助。在这种情况下，锻炼心理就尤为重要了。在参加一些心理训练课程后，我学到了如何将注意力转移到身体锻炼上，并通过体育运动减轻自己的压力。在锻炼中，我能够释放自己的情绪，并平抚自己内心的焦虑，实现深呼吸后的舒缓状态。因此，锻炼心理对情绪管理的好处是显而易见的。

第四段：锻炼心理提高生活品质

除了上述两点，锻炼心理还能够帮助我们提高生活品质。这是因为在锻炼时，我们不仅会释放身体内的一些荷尔蒙物质，

还能不断挑战自我，释放自己的潜能。每一次超越自己的成长，都会使自己的自信心增加，这也将会在日常生活中发挥出巨大的作用。我们在日常生活中可能面临着各种压力，但是自信的我们会更加坚定自己的信念，逐渐掌控自己的生活，使其更加丰盈、更有意义。

第五段：总结

综上所述，锻炼心理对于身体、情绪和生活品质等方面都有着良好的影响。我特别鼓励大家不要忘了锻炼自己的心理，多参加一些心理训练课程或体育锻炼，尝试着逼迫自己，并让自己更加坚定、更加自信。最后，我想说的是：锻炼心理不仅是一种生活方式、一种人生态度，更是面对生活中各种问题的有效解决方案。

自己读的书的心得体会篇三

去年寒假，我在老家“享受”了一个假期。而且有一天还钓了鱼。

那天天气晴朗，下午太阳很猛，我和哥哥一起去钓鱼。来到了一个池塘，哥哥和我就马上专心致志的摆弄起鱼竿来了，我们捉了几只肥肥的蚯蚓，把它们当成鱼饵，让鱼儿上钩，把它们吃了。

把蚯蚓绑好，放进水中，慢慢等鱼儿上钩。大概等了15分钟，浮标动了，我连忙拿起鱼竿，却发现鱼儿已经“逃之夭夭”了，我的妈呀！浪费了我15分钟啊！！

我必须要钓到鱼，哪怕是一条小小的鱼也行，因为哥哥已经钓了好几条鱼了，我不能让他们看我的笑话！

没办法，我再次把鱼钩放进水里，耐心的等待鱼儿上钩。不一会，浮标又动了，我急忙把鱼竿收回来，哈哈，让我逮了

个正着，鱼儿还来不及要逃走，就被我捉住了。这鱼儿像顽皮的小孩，活蹦乱跳个不停。我跟哥哥说：“今天晚上加菜喽!!”

这种生活，就是快乐的乡村生活!

自己读的书的心得体会篇四

自己训练是指自己独立进行训练或运动，而不是在教练的指导下进行。在自己训练的过程中，我们可以更好地了解自己，并培养自我激励的能力。在此，我将分享一些自己训练以及学到的经验和体会。

第一段：目标的设定

在自己训练之前，我们需要设定合理的目标。目标需要具有明确性和可操作性，可以是身体的某一部分的强化或者跑步时间的提高等。通过设定目标，我们可以更好地提高自己的训练效果和动力。

第二段：计划的制定

制定一个具有可操作性的计划至关重要。我们可以根据自己的目标和个人情况来制定计划，比如每天跑步20分钟或者每周进行力量训练等。同时，在制定计划的过程中，也需要合理安排时间，尽量充分利用时间，提高训练效率。

第三段：养成习惯

自己训练需要养成一个好的习惯。在刚开始训练时，会有很多困难和阻碍。如果我们能坚持下来，逐渐养成自己的训练习惯，训练会逐渐变得容易。在养成习惯的过程中，我们需要给自己充分的奖励和鼓励，比如看一部喜欢的电影或者购买心仪已久的物品等。

第四段：逐步提高难度

逐渐提高训练难度，是自己训练的重要一步。我们可以逐渐增加训练时间和强度，或者增加新的训练项目，让我们的身体得到更好的锻炼。在提高难度的过程中，我们需要注意身体的反应，避免过度训练，造成身体伤害。

第五段：坚持不懈

自己训练需要坚持不懈地进行下去。即使有一段时间没有达到我们的预期效果，我们也不能放弃。我们需要坚信自己的目标和计划，逐渐提高自己的训练水平，不断挑战自己的极限。在坚持不懈的过程中，我们会发现自己的身体和心理都得到了极大的提高和改善。

自己训练需要我们全身心的投入和坚持不懈的努力。在这个过程中，我们可以更好地了解自己，并培养自我激励的能力。只要我们设定好目标，制定合理的计划，养成好的习惯，逐步提高训练难度，坚持不懈，我们一定会取得自己希望的训练成果。

自己读的书的心得体会篇五

人生中的每一天都是个新的开始。我们与自己的相处，影响着我们对生活的认知，对生活的态度，以及对他人的态度。他人和我们的关系也在我们自身的认知和态度之中得以塑造。所以，以爱自己为原则的人生态度，会逐渐塑造我们向上的精神、良好的心态和积极的人生状态。

第二段：理解自己

爱自己的第一步是要理解自己。需要懂自己的欲望、需要、和疲惫。每个人都会有身上强烈的情感和习惯，我们必须在面对自身的时候要深入了解这些情感，以及习惯的形成原因。

理解自己需要认识到自己的优点和缺点，并且神态自为自己所拥有的东西而骄傲。同时，去关注自己的潜能与发展的机会。在了解自己的基础上，才能够知晓自己要做到什么，才能够让自己变得更好。

第三段：关注健康

一切的动力都源自健康：心理健康、体力、和营养的日常滋养。在日常生活中，我们必须关注自己的身心健康，才能够有更多的动力去面对生活的挑战。从饮食规律、适量运动、到良好的睡眠，都需要我们去关注。只有健康的身体，才能够支撑我们前进的力量，助我们在每一个挫折和考验中坚持前行。

第四段：积极对待自己

爱自己包含了以积极的态度对待自己。当我们面对挫折和失败时，不要自暴自弃，而是要以一种积极的方式去面对。明白失败并不代表你是一个失败者，反而可以帮助我们去了解并改善自己的行为。将错误化为成功的扶手，将挫败化为人生的经验与不断前行的动力。同时，不断地成长，并不停地进步，让我们成为生命中不可或缺的人。

第五段：总结

爱自己是一种积极的生活态度，需要我们肯定自我、了解自己、并以积极的态度面对自己所遇到的任何挫折，在健康的体魄中前行。这样，我们才能够拥有愈发健康的精神，拥有前进的力量，更加热爱生命，更加珍惜人生。总之，要以一种健康的心态去面对自己，健康的心态会为我们带来一切。

自己读的书的心得体会篇六

书籍是知识的源头，是人类的精神食粮。在我的童年中，书

是我知心的伙伴。书里包含着太多太多有趣的问题和知识，让我去思考，去回味。这不，最近我又在和《假如给我三天光明》“交流知识”呢！

《假如给我三天光明》，这是一本关于讲述盲人的奇迹故事，书里讲述了一个叫海伦·凯勒的残疾人，她在盲与聋的双重包围下，被莎莉文老师给予了新的希望：她让小海伦重新认识这个世界，认识英语单词……终于，在莎莉文老师的不懈努力之下，海伦终于考进了哈佛大学，并创建了一百多家残疾人救助中心。

海伦·凯勒，她在黑暗的世界里非常孤独与寂寞，但是她却没有失望，她依然努力地学习英语单词，依然努力地认识这个陌生的世界，去与莎莉文老师一起脱离黑暗的枷锁，她接受了生命的挑战。终于，她以优异的成绩考上了哈佛。那么，我们这些正常人呢？是不是更应该去朝着自己的梦想不懈地努力？是不是我们更不应该荒废自己的器官和生命呢？海伦·凯勒曾经说过：“好好使用你的眼睛吧，你会用它创造一个更辉煌的成就！”，是啊，我们应该去利用它们，而不是白白地糟蹋。

这本书，它会使那些在困境中的人们告诉一个道理：“永不放弃！”当你感觉到陷于逆境，意志消沉时，请不要自暴自弃，读读这本书吧！它会给你处于困境中的指明前进的方向，给你以信心的成功！

读书的好处是无穷的，让我们从此刻开始，学会静下心，拿起书，畅游于书的海洋里。

读书说小了可以增长我们的知识，开拓我们的眼界，丰富我们的文学修养，同时对日后的说和写也会有很大的帮助。往大了说，读书可以治国平天下。众所周知名相诸葛亮因勤奋读书而有经天纬地之才，从而辅佐刘备成就霸业。周恩来一次次在外交会议上巧妙地反击外国记者的挑衅，正是因为他

的博览群书才能是他如此的机智。

只有我们自己去寻找去开启这扇窗，才会发现，哦，原来里面可以如此丰富多彩可以让我们的的心灵受到洗涤。如果我们要开启这扇窗就需要多读书并品味其中的真谛。

读书，可以更新我们的理念；读书，可以改变我们的现状；读书，可以提升我们的精神；读书，可以陶冶我们的品性；读书，可以激发我们的职业智慧；读书，更可以支撑我们的教育生命；正如苏霍姆林斯基所提出的，教师“每一天都要用智力财富来丰富自己。”当然，我们也不能为读书而读书，一定要把读书自觉地和教育教学改革和实践的研究结合起来，用读书指导实践，用实践指导读书，这样的读书才是最有用的读书，这样的读书才是有生命的读书。

在一定意义上说，一个人的精神成长史，就是一个人的阅读史；推而广之，一个学校的精神面貌和工作作风，无不与这个学校的读书学习风气相关。读书是一个学校生命力之源泉，也是学校文化建设的基矗如果我们的学校、我们老师，都能有“读书工作化”和“工作读书化”的目标追求，并不断为之实践，那么我们就将在理想的教育改革和激烈的教育竞争中占得先机，并展现出无限的生命力。

认真读书，我们还可以学会做人的道理，增强自己的修养。当然，一个人来到这个世界，必须通过教育，广泛读书，学会如何为人处事，读书是伟大的，读书也是每一个人所应该提倡的。我喜欢书，更喜欢读书。

书是有价的，但又是无价的。世上的书那么多，价钱从几元到几千元，各不相同，可它们内存的知识是无价的天价难及的。书对人类的影响有多大，自然不言而喻了。

努力读书吧，它是知识的源泉。好读书的人们，让我们一起读好书吧！