

最新一次只做一件事心得体会五项修炼 一次只做一件事(汇总5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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，我们一起来看一看吧。

一次只做一件事心得体会五项修炼篇一

一周一次，顾名思义，也就是一件事情一星期只做一次的意思。那么，这一个星期只做一次的事情有什么呢？我可得好好的想一下呢！

不知怎的，看到这个题目，我第一个想到的就是补课。无论春夏秋冬，无论严寒酷暑。每个星期日的上午都归于补课所有。我是在老班的补课班补英语。我们老班在平时上课对我们就很严肃，从来不像别班的.班任那样和同学们打成一片；还有，如果我们犯错误，他还会狠狠地批评。所以，我们都怕他。再因为我家到补课班的路是上坡，所以，每次骑车去补课，都觉得很累。因此，丰富的经验告诉我：这是身体和心理上的双重压力所致。（可怜哪！）但是，每次老师一宣布“下课”时，我的心情又会像一只逃脱笼子的快乐鸟一样极度自由，心情放松。有一次还因为这样，从凳子上站起来的时候差点摔倒，真的好不兴奋！等出了补课教室，抬腿跨上自己的小“飞鸽”，一路直下，飞回到自己舒适，安逸，自由的安乐窝。（开心死了！）可是，“梅花香自苦寒来”，谁又能知道补课间的情况：不仅要时时保持警惕，防止老班的突然发问，还要防止挨批评。不然，在那么多同学面前挨批，多没面子呀！你说：是这样吧！

时喜时忧的心情，平常可是很难有的，也只是一周才有一次的，很珍贵的呢！

一次只做一件事心得体会五项修炼篇二

世界上，最紧张的地方可能要数只有10平方米的纽约中央车站问询处。每一天，那里都是人潮汹涌，匆匆的旅客都争着询问自己的问题，都希望能够立即得到答案。对于问询处的服务人员来说，工作的紧张与压力可想而知。可柜台后面的那位服务人员看起来一点也不紧张。他身材瘦小，戴着眼镜，一副文弱的样子，显得那么轻松自如、镇定自若。

在他面前的旅客，是一个矮胖的妇人，头上扎着一条丝巾，已被汗水湿透，充满了焦虑与不安。问询处的先生倾斜着上半身，以便能倾听她的声音。“是的，你要问什么？”他把头抬高，集中精神，透过他的厚镜片看着这位妇人，“你要去哪里？”

这时，有位穿着入时，一手提着皮箱，头上戴着昂贵的帽子的男子，试图插话进来。但是，这位服务人员却旁若无人，只是继续和这位妇人说话：“你要去哪里？”“春田。”

“是俄亥俄州的春田吗？”“不，是马萨诸塞州的春田。”

他根本不需要行车时刻表，就说：“那班车是在10分钟之内，在第15号月台出车。你不用跑，时间还多得很。”

“你是说15号月台吗？”“是的，太太。”

女人转身离开，这位先生立即将注意力转移到下一位客人——戴着帽子的那位身上。但是，没多久，那位太太又回头来问一次月台号码。“你刚才说是15号月台？”这一次，这位服务人员集中精神在下一位旅客身上，不再管这位头上扎丝巾的太太了。

有人请教那位服务人员：“能否告诉我，你是如何做到并保持冷静的呢？”

那个人这样回答：“我并没有和公众打交道，我只是单纯处理一位旅客。忙完一位，才换下一位，在一整天之中，我一次只服务一位旅客。”

说得多好！“在一整天里，一次只为一位旅客服务。”这话堪称至理。“一次只做一件事”，这可以使我们静下神来，心无旁骛，一心一意，就会把那件事做完做好。倘若我们好高务远，见异思迁，心浮气躁，什么都想抓，最终猴子掰玉米，掰一个，丢一个，到头来两手空空，一无所获。

一次只做一件事心得体会五项修炼篇三

一次处理一件事，一个时期只有一个重点。思考最大的敌人就是混乱。不要将心力分散在太多的事情上，那样会降低效率徒增烦恼。因为脑里太多讯息会导致阻碍思考，就像电脑的ram塞满了处理命令，会导致运行缓慢甚至死机。

为了让你的大脑一次只想一件事，你需要清除一切分散注意力、产生压力的想法，把你的注意力集中在你主要专注的事情上，让你的思维完全地进入当前的工作状态。

你需要把你做的事情想像成一大排抽屉中的一个小抽屉而不是一排抽屉。你的工作只是一次拉开一个抽屉并满意地完成抽屉内的工作，然后推回抽屉，并不再想它。

你还需要了解每一项任务你所承担的责任，了解你自己的极限。如果你不能很好地掌控你自己，你就会效率低下，而且得不到工作的快乐。

为了增加你的效率，你也许需要同公司内部相关人员或咨询师进行面对面的坦率交流和协商。这会让你的工作更有效率，

公司里的相关人员也会在交谈中有所收获！

能够将你的身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦的能力，就是专注！

专注能让你在做事的过程中全身心地投入，不受外界干扰，从而极大的提高做事的效率。专注是一种精神状态，它可以通过加强注意力的精神活动来实现。

集中注意力要有两个因素：一是即时目标，注意正在发生的事情；二是密集度，因为集中所有的注意力于单一事情上，也就有了密集度！

你的心一定要留在做事的现场！

为了避免光线向没有用处的方向扩散，我们使用反射镜来实现；为了避免人的精力消耗在没有用处的地方，我们应当克服对注意力产生干扰的因素；为了把光线集中于某一点，我们使用凸透镜，为了把我们的思想集中于某一点，我们必须保持专注。

在日常生活中，我们经常被一些本没打算消耗精力的事情所干扰。漂亮的女士、临近的假期以及各种纷繁的信息经常会出现在我的头脑中，分散我们的注意力。我们的心思可能会被这些事情拉走，以至于忘记了眼前的职责和工作。

利用专注的方法抵挡这些干扰对工作的完成质量有着至关重要的作用，

在广袤的地球上，如果以十平方米这种小面积来计算，人口流动密度最大的也许要数纽约曼哈顿中央火车站的问询处了。那里每一天都会人潮涌动，匆忙的游客都争着询问自己的问题，希望马上得到答案。对于问询处的服务人员来说，工作的紧张与压力可想而知。疲于应对可能是他们的共同感受。

可是在问询处，一个胸前挂着组长标志的年轻人面对着游客的提问却总是应付自如。

在他面前的旅客，是一个肥胖的妇女，脸上汗水不由自主地往下流着。很显然，她十分焦虑与不安。问询处的年轻人倾斜着上半身，以便能更好地倾听她的声音。“您好，你想询问什么？”他把头抬高，集中精神看着这位妇人，接着说道：“您要到哪里去？”

此时，有一位手提着皮箱，头上戴着礼帽的男子试图插入这个对话之中。但是，这位服务人员却视若无睹，只是继续和这位妇人说话：“您要去春田吗？”他根本无需要看行车时刻表，就说：“那班车将在15分钟之内到达第二站台。您不用跑，时间还多得很。”

女人转身迅速地离开，这位服务人员立刻将注意力移到那位戴帽子的男士身上。但是，没过多久，刚才那位胖太太又汗流浹背地回来问这位服务员：“你刚才是说第二站台吗？”这次，这名服务人员却把精神都集中到那位戴礼帽的男士身上，待回答完那位男士的提问后，才又把注意力转移到胖太太的身上。

有人问那位服务人员：“面对这样众多的提问和急躁的旅客，你是怎样保持冷静呢？”

那位胸前挂着组长标志的服务人员这样回答：“我并没有和所有游客打交道，我只是单纯地处理一位旅客。忙完一位，才换下一位。一次只服务于一位旅客，却一定要让这位旅客满意。”

“一次只服务于一位旅客，却一定要让这位旅客满意。”许多人在工作中把自己搞得疲累不堪，而且效率低下，很大程度上就在于他们没有掌握这个简单的工作方法——一次只解决一件事。他们总试图让自己具有高效率，而结果却往往适得其

反。

我们要学习那位服务员的工作方式，一次只着眼于的一件事情，并且集中精力，致力于出色地完成这一件事情。把其他的事情按照轻重缓急顺次安排下来，上一件解决之后，再着手解决其他事情。这样才不会因为事务繁杂，理不出头绪而顾此失彼，导致效率低下的局面。

一次只解决一件事情，并不是忽略其他的事情，而是循序渐进完成你的任务。只有这样才会真正有效地处理好你身边的每一件事情。

一次只做一件事心得体会五项修炼篇四

现在少年青年，博览群书、宽泛阅读知识面厚，文科如此，注意面广很好，但是也容易概念多，记忆繁杂，张冠李戴，判别不清晰混乱，失去比对，陷于浮漂、浮躁、急躁，急功近利。少年李白有个故事，啰嗦于此，借鉴深意。李白，小时读书久了，疲劳厌倦，乘老师不在，悄悄溜出去玩儿。来到山下一个安静偏僻小河边，见位约九十单眼瞎老婆婆，在石头上费气地磨一根粗铁棍。李白惊诧纳闷，前问：“老婆婆，您磨铁棍做什么？苍老婆婆说：“磨针。”李白震惊：“哎呀！铁棍这么粗，怎么能磨成针呢？”老婆婆笑呵呵地说：“只要天天磨铁棍总能越磨越细，还怕磨不成针吗？”聪明的李白想想自己，顿觉惭愧，转身跑回了书房。从此，他一心“只要功夫深，铁棍磨成针”发奋读书，终成大诗人，一代诗仙。三字经说，学之道贵以专。一些学子学习浮夸，终日享受于父母恩惠，拼娘拼爹，鹤立鸡群，其实高处不胜寒，养成孩子孤傲、高傲，脱离小伙伴倾向，玩有利于增加有益，感情沟通，一些孩子智商极高，情商极低，有时情商对于成功起到决定作用，选择方向，情商高，稳定趁着，智商高鲁莽急躁遇事不冷静，反而容易闯下大祸。比如李双江之子。情商高，思维缜密，不易更改决定方向，更容易术业有专攻，一件事做到底，不是广度、宽度，而是向

下，深度进军，纵向深入，最后取得极高领域成就。李白一直倾注于诗词，不是长篇小说。施耐庵《西游记》、罗贯中《三国演义》，止于曹雪芹《红楼梦》，达到长篇小说登峰造极地步，最新资料解密，红楼梦经过数人《风月宝鉴》、《金陵十二钗》、《石头记》、《脂批石头记》、《红楼梦》作者群而成书。专业造诣堪称空前绝后。也是大汉中华民族对清朝少数民族满族的一次公开汉文化宣示，就如当代中华民族核心价值观针对西方自由民主文化的一次突围、展示、意识形态反围剿，冲出包围圈，绝地后生。

宋太祖乾德五年皇帝赵匡胤，宋朝宰相赵普，翰林学士卢多逊在一起聊天。赵匡胤对“乾德”年号相当得意。赵普跟着拍马屁，说自从改乾德年号以来，好事多多，有鼻子有眼，令人信服。卢多逊极有学问且死看不上赵普，就当皇帝面，出赵普洋相，等赵普摆活完，说道，“可惜，乾德是伪蜀用过的年号。”赵匡胤急命人查，真是前蜀年号，且是亡国年号。赵匡胤羞惭恼怒，责备赵普不读书，让自己在臣民面前出大洋相，真是可恶万分。皇帝阴沉着脸坐了半天，最后还是压不住心头怒火，便向赵普招手叫道：“赵普过来。”赵匡胤旁边放着象牙柄水晶头斧头。赵普心想要挨皇帝斧头了，所以赵普就战战兢兢地走到御案前。只见皇帝拿起御笔，蘸饱了黑墨，在赵普脸上就是一阵狂写乱画，弄得他浑身上下翰墨淋漓。赵匡胤一边涂还一边骂：“你不学无术，怎么比得上卢多逊？”宰相赵普受此奇耻大辱，从此开始发愤读书。他有一个大书匣，不许别人动。谁也不知道是什么书。每天从里面拿出一本书来读。大宋朝宰相死后，人们打开书匣发现里面只有前半部《论语》。从此以后，赵普的故事，以“半部《论语》治天下”传遍天下。宰相专心读论语。

赵普一生就做了一件事，半部论语阅读。

今人要静心专攻，不要三心二意，心猿意马，三天打鱼两天晒网。人云也云。面对世界纷纭变换、国内经济政治大趋势，个人一生命运都要心平气和，静下心来，不要被拜星族干扰，

不要被炫富族左右心情，要关注国家命运，与己休戚相关密切相关，国富则民富，国败则民祸。大家想想回去做慈禧太后清民如何，义和团运动、太平天国运动、八国联军烧杀北京，清朝前民水深火热，民不聊生。民国37年，河南延津大旱灾，日本飞机轰炸死伤同胞三百万之多。呜呼哀哉！有幸做公民。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

一次只做一件事心得体会五项修炼篇五

世界上，最紧张的地方可能要数只有10平方米的纽约中央车站问询处。

每一天，那里都是人潮汹涌，匆匆的旅客都争着询问自己的问题，都希望能够立即得到答案。

对于问询处的服务人员来说，工作的紧张与压力可想而知。

可柜台后面的那位服务人员看起来一点也不紧张。他身材瘦小，戴着眼镜，一副文弱的样子，显得那么轻松自如、镇定自若。

在他面前的旅客，是一个矮胖的妇人，头上扎着一条丝巾，已被汗水湿透，充满了焦虑与不安。

问询处的先生倾斜着上半身，以便能倾听她的声音。“是的，你要问什么？”他把头抬高，集中精神，透过他的厚镜片看着这位妇人，“你要去哪里？”

这时，有位穿着入时，一手提着皮箱，头上戴着昂贵的帽子的男子，试图插话进来。但是，这位服务人员却旁若无人，只是继续和这位妇人说话：“你要去哪里？”“春田。”

“是俄亥俄州的春田吗？”“不，是马萨诸塞州的春田。”

他根本不需要行车时刻表，就说：“那班车是在10分钟之内，在第15号月台出车。你不用跑，时间还多得很。”

“你是说15号月台吗？”“是的，太太。”

女人转身离开，这位先生立即将注意力转移到下一位客人——戴着帽子的那位身上。但是，没多久，那位太太又回头来问一次月台号码。“你刚才说是15号月台？”这一次，这位服务人员集中精神在下一位旅客身上，不再管这位头上扎丝巾的太太了。

有人请教那位服务人员：“能否告诉我，你是如何做到并保持冷静的呢？”

那个人这样回答：“我并没有和公众打交道，我只是单纯处理一位旅客。忙完一位，才换下一位，在一整天之中，我一次只服务一位旅客。”

说得多好！“在一整天里，一次只为一位旅客服务。”这话堪称至理。

“一次只做一件事”，这可以使我们静下神来，心无旁骛，一心一意，就会把那件事做完做好。

倘若我们好高务远，见异思迁，心浮气躁，什么都想抓，最终猴子掰玉米，掰一个，丢一个，到头来两手空空，一无所获。