

心得体会加文字(通用9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

心得体会加文字篇一

在我眼中，关心是一种情感表达和行为，它可以体现出一个人的情感和责任心。而自己关心则是我们应该具备的一种能力。在日常生活中，我们应该学会关心自己，因为只有关心自己，才能更好的关心他人。今天，我想分享一下我对自己关心的体会和心得。

第一段：认识自己

自己关心，首先要认识自己。我们应该了解自己的想法、价值观和优缺点。只有这样，我们才能制定适合我们自己的计划和目标。我们要认识自己的弱点，并努力克服它们。通过这些努力，我们可以变得更加强大，更加自信。所以，一个有自我认识和自信心的人，才能做到真正的自己关心。

第二段：保护自己

自己关心的一个重要方面就是保护自己。我们要学会如何保护自己的身体和心灵。身体上，我们要保持健康的饮食和运动习惯，避免过度疲劳和压力。心理上，我们要保持平衡的情绪和积极的态度，学会减压和放松技巧。对于任何妨碍自己健康发展的事情，我们都应该及时采取措施，保护自己的身心健康。

第三段：探索自己的兴趣爱好

自己关心还包括探索自己的兴趣爱好。我们应该找到真正喜欢的事情，并且努力追求它。这不仅可以帮助我们放松心情，排解压力，还可以提高自己的兴趣爱好水平和技能，增加自信心和自尊心。只有在自己喜欢的事情上得到满足，我们才会真正感觉到自己是被关心的。

第四段：自我学习和成长

学习和成长对于自己关心也有着至关重要的作用。我们不仅要注重学习和掌握专业技能，还要学习如何做人，如何处理人际关系。学习可以让我们变得更加有趣，更加自信，同时也更加有价值。我们要了解我们需要什么样的技能、知识和经验，然后为此做出计划，不断地学习和成长。

第五段：探索自己的人生价值

自己关心还包括探索自己的人生价值。我们要考虑自己什么样的事情才是最有意义和价值的，然后为此不断努力。对于自己关心的人来说，每一件事情都应该有意义和价值，我们不能虚度光阴，浪费了宝贵的生命。因此，我们要始终保持着对自己人生价值的探索 and 追求。

结语：

总之，自己关心既是一个过程，也是一个状态。这个过程需要我们用心去感受，去体会，去努力。而且，这个状态应该是我们一生都在追求的状态，我们应该不断地完善和提高自己。只有真正的关心自己，人才能健康、快乐的成长和改变自己，才能真正的关心他人。

心得体会加文字篇二

这个寒假里，我心血来潮，看了李开复写的这本书，真的是让我受益匪浅。简直是大开眼界。所以我来说说对它的印象。

《做最好的自己》一书是李开复博士结合自己人生的经历和事业成功的经验，写给中国的青少年，为中国的青少年指明了成功的方向。书中写到：真诚坦白的人，才是值得信任的人，这句话给我留下非常深刻的印象。如果得到他人的信任，就必须让他人看到，自己是一个非常真诚和坦白的人。一个人如果愿意把自己隐藏在内心深处的东西坦白地暴露给对方，就能很容易地走进对方的心灵深处。书中告诉我们，表现真诚的最好方法就是做一个真诚的人，没有什么可以掩饰真心和诚意。一个虚伪的人假装真诚，很容易就会被看穿，因为没有诚意的人不可能做到言行如一。

这本书分成功、价值观、积极主动、同理心、自信、自省、勇气、胸怀、追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通、最后是完整于均衡15章节，很完整的讲述了该如何做才能获得成功，树立正确的价值观，不断引导我们追寻自己的理想。就比如在学习音乐方面，我该如何去均衡的利用时间，给自己一个计划，一天练多少时间的琴，抽出一节或两节自修课的时间，预习或复习功课。当然，在空余之际，还可以听听对自己有益的音乐。既可以放松心情，更可以在音乐中获得很多知识。

心有多大，世界就有多大。我，终于明白。做最好的自己，这么傻的书名，却成为我读完全书时真正的信念！做一个真实的自己，一个成功的自己，一个最好的的自己。我感谢这本书，让我明白了那么多。这个暑假也总算是没有荒度。

心得体会加文字篇三

在现实社会中或许我们每个人都有自己无法实现的梦想，或许我们的理想和现实存在差距。但是，许多事情是我们无法改变的，我们所能做到的就是不要茫然，改变自己的心态，改变自己的情绪，改变自己的思考方式，尽自己最大的努力让自己的生命充分燃烧，追求做最好的自己。

感悟其二:人所处的位置是不相同的,社会给每个人提供了不同的周围环境,只要正确找准自己位置努力去做,不盲目的比较,不管是出类拔萃,还是碌碌无为,那都是一个成功者。比如:拿自己的优点与别人的缺点比,可能会比出上进心,也可能是比出沾沾自喜;拿自己的缺点与别人优点比,可能比出自卑,也可能比出努力奋斗。其实,成功有大小之异,无轻重之别,何必在意是否超越了别人,要在乎的是超越自己。因为,这个社会需要居里夫人、爱因斯坦,也需要李素丽、徐虎,只要敢于和不断超越自己,就有资格,也有可能成为最好的自己。

感悟其三:抉择成功的道路是多样的,成功给每个人提供了不同的途径,只要综合考虑各种因素的利弊,选择一条最理想、最适合自己的道路,不管是功成名就,还是身败名裂,那都是一个成功者。读《做最好的自己》的心得体会。比如:中庸就是要在复杂、多变的环境中,审慎而冷静地选择最好的解决方案;中庸就是要在诸多对立统一的因素中,敏锐而智慧地寻找最佳的均衡状态。其实,无论抉择正确与否,无论结果如何,已经做出的决定就无法收回了,只有坦然接受。因为,现实社会上不是每个人做每件事情都能达到自己理想的目标,只要达到择前[重重“思考、择后[轻轻”放下,那就能成为最好的自己。

心得体会推荐

一直以来,我对成功学之类的书有点排斥,尤其在唐骏假学历新闻曝光后,觉得自由自在做自己就好,直到读到李开复博士的书《做最好的自己》。看过这本书我才明白,真正的成功不是复制别人出来的,而是靠完善自我实现的,也就是“做最好的自己”的过程。

这本书是机构魏红梅经理推荐给我,在读之前,我就对魏经理口中“成功同心圆的理论”产生了浓厚的兴趣。成功是一种状态,怎么还会有人把它弄成科学化的理论呢?李博士所选

用的例子全是他工作中所遇到的真实的故事，因为真实，所以我们才觉得故事中那些成功人士的品格是努力就能够达到的。

所谓“成功同心圆理论”，是指一个人要想取得成功，首先需要拥有正确的价值观，一个人有正确的价值观意味着他是一个有道德、讲诚信、负责任的人。在正确价值观的指引下，我们可以更好地完善自己的人格，端正自己的人生态度，一个成功者最需要的人生态度有六种：积极、同理心、自信、自省、勇气、胸怀。态度接受价值观的指导，是为人处世的基本原则，是行动的前提，它构成了同心圆的第二层。最后，正确的价值观和人生态度应用到追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交往、合作沟通等六种行为方式上，这些基本行为方式共同构成同心圆最外面一环。

只有按照“成功同心圆”所示的逻辑顺序寻找通往成功的道路，我们才有可能真正做最好的自己，真正取得多元化的成功。对于工作而言，首先要是诚信，诚信是一种不分时代、不分地域的普遍价值，是做人的基本准则，诚信比才干更重要。我们每位员工在工作过程中树立起自身的微观价值观，指导我们的工作态度、工作方法。诚信指导我们在销售过程中杜绝销售误导，树立行业品牌；其次，专业的技能支撑需要我们在平时积极加强自身学习，提升专业技能，以便更好地应对各类突发问题，为客户及代理人提供更为全面的帮助，为客户提供专业化、人性化的服务；再次，我们在工作过程中严合规、防风险；创新指导着我们不断优化产品结构，优化工作流程，优化服务流程，做“更好的自己”，真正成为以“诚实正直、客户至上、专业服务、合作共赢、改进提高、创新发展、智慧工作、快乐生活”为指导的优秀员工，进而成就公司在市场的影响力；最后，“勇于创新、不畏犯错”，只有在不断的犯错纠错的过程中，人才能不断地成长、完善，多方面看问题才能让工作轻松愉快，每天来上班就是一种享受，将自己的创新能力源源不断的应用到工作过程中去，生活如此多娇！

这本书给我的最大启示是两个字：积极。过去我对于分内的事靠责任心来完成，至于其他则是完全听从安排，遇到问题或出现一些异常一般等上司拿主意。后来我发现，责任心是不足以形成一种持久的源源不断的动力，要不断迅速提升自己，还得需要积极主动地去发现和解决问题。我感觉通过积极主动地找事情做，不会使工作量加大，反而提高工作效率。在解决的过程中我们会不断地积累经验，不断地积极思考最优的工作流程，不再是让事情找上我们，而是主动地对事情施加影响。让我们用像母亲带孩子般的责任心，投身到“保险让生活更美好”——保险这份大爱的事业中去吧！

《做最好的自己》

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](#)

心得体会加文字篇四

自己写心得体会是一种总结和反思的过程，通过把自己的思考和经验记录下来，让自己更加清晰地认识和理解自己的所思所想。在这个过程中，我深刻体会到自己的思维方式、对事物的理解和表达能力的提高。下面我将从四个方面谈一谈自己在写心得体会中的收获和体验。

首先，自己写心得体会让我明确了自己的思维方式和表达习惯。在写作的过程中，我会去思考问题、分析问题，让自己的文字更加严谨和有逻辑性。通过整理自己的思维，我能更好地理解 and 解决问题。而且，我的表达习惯也得到了很大的提升。以前我总是无法准确地表达自己的意思，经常用错误的词或者语法结构。但是现在，我能更加准确地表达我的观点和思考，这也让我在交流中变得更加自信和有效。

其次，自己写心得体会使我更加主动地思考和学习。在往日里，我常常将知识简单地接受并遗忘。但是，当我开始写自己的心得体会时，我不得不对所学的知识进行深入的思考和分析。通过这种深入思考的过程，我能够更加充分地理解所学内容，并且将之变成自己的知识和经验。这种深度思考的习惯也促使我不断追求进步，通过积极学习和研究，提升自己的知识水平。

另外，自己写心得体会让我能够更好地记录和回顾自己的成长。在这个过程中，我能够清晰地看到自己在某一领域的进步和提高。通过写下自己的心得体会，我可以具体地描述自己在学习上的成果和积极的变化。这些记录不仅可以给我带来自信和动力，也可以帮助我更好地总结经验教训，成为我未来发展道路上的指南。

最后，自己写心得体会让我找到了一个自我认知和自我调整的途径。通过写作的过程，我能够深入思考和审视自己的行为 and 想法。我能够发现自己的优点和不足，并进一步调整自己的态度和方向。这种自我认识和调整的能力对我个人的成长具有重要的意义。而且，通过读自己的心得体会，我也能够更好地认识自己的价值观和个性特点，更好地在人际交往和职业发展中发挥自己的优势。

写下心得体会是一个持续的过程，通过不断总结和反思，我能够发现自己不断成长和进步的脚步。通过思考和表达，我对自己的认识和理解不断加深，思维方式和表达能力也随之

提升。这个过程不仅帮助我整理知识和经验，也让我更好地认识自己和面对自己。在未来的学习和工作中，我将继续保持这个习惯，不断总结和反思，实现更好的自我发展和成长。

心得体会加文字篇五

写心得体会是一种对自己某一方面的总结和反思。无论是在学习上，工作上还是生活中，我们都会不断积累经验，并且通过写心得体会来对这些经验进行总结和反思，以便更好地改进自己的表现。在这篇文章中，我将分享我在最近一段时间所写的心得体会，以期能为读者带来一定的启发和思考。

第二段：学习心得

在学习上，我发现写心得体会对于巩固和深化我对所学知识的理解是非常有帮助的。在写作的过程中，我会梳理学习过程中的重点、难点和经验，并将其进行整理和总结。通过这样的方式，我不仅可以更好地了解自己的学习情况，还可以发现学习中的不足之处，从而有针对性地进行改进。此外，写心得体会还可以锻炼我的表达能力和思维逻辑，使我能够更清晰地将自己的思考和理解传达给他人。

第三段：工作心得

写心得体会对于我的工作也有着积极的影响。在工作中，我经常要面对各种各样的问题和挑战，有时会感到困惑和不知所措。而通过写心得体会，我能够总结和分析这些问题的根源，并思考出相应的解决办法。同时，写心得体会也可以帮助我更好地管理和规划自己的时间，提高工作效率。通过不断地反思和总结，我逐渐积累了一些宝贵的经验和智慧，这些对于我的工作成长和发展来说是非常重要的。

第四段：生活心得

除了学习和工作，写心得体会还对我的生活有着积极的影响。在生活中，我遇到的问题和困惑同样需要我进行思考和总结。有时，我会对自己的生活状态感到迷惑和焦虑，而写心得体会则可以帮助我把这些情绪进行宣泄和释放。通过写作，我能够更好地理解自己的内心，找到问题的源头，并寻找解决的方法。写心得体会让我在生活中更加深入地思考，并且对我自己有了更清晰的认识。我明白了生活的本质是一种态度，只有积极的态度和对自己的心态进行调整，才能更好地面对生活中的挫折和困难。

第五段：总结

通过自己写心得体会，我受益良多。无论是在学习、工作还是生活中，写心得体会让我更好地审视自己，发现自己的不足之处，并进行改进和提高。在写作过程中，我不仅能够充分总结和反思自己的经验和教训，而且可以提升自己的表达能力和思维逻辑。总的来说，写心得体会是一个帮助我进步和成长的工具，我会继续坚持写下去，以期能够更好地提升自己的能力和素质。

心得体会加文字篇六

我们总是会关心别人，为他们考虑，关心他们的情绪和生活，但是自己呢？自己的情绪和生活是否得到充分的关注和呵护？今天，我想分享一下自己在关心自己这个方面的感悟和体会。

第二段：找到自己的兴趣爱好和乐趣

生活中，我们总是不断的忙碌，让自己陷入疲惫中。然而，生活并不只是忙碌和劳累，还有许多美好和有趣的事情等着我们去发现。找到自己感兴趣的事情，让自己迈开步伐去尝试，在其中寻找乐趣和快乐，这些都是关注自己的一种方式。

第三段：关注自己的身体健康和内心的情绪

关注自己的身体健康是关注自己的重要方面之一。我们需要定期运动，保证充足的睡眠，坚持健康的饮食习惯。此外，还需要关注自己的内心情绪，学会释放情绪，与他人沟通，遇到问题及时解决，寻求帮助等等。只有保持身体和内心的健康，我们才能更好的活出自己的精彩人生。

第四段：与家人和朋友保持良好的关系

与家人和朋友保持良好的关系也是一种关注自己的方式。这可以让我们获得更好的支持和爱，更好的成长和发展。与家人和朋友建立良好的沟通和合作关系，我们可以确保在他们的帮助下获得成功和成就，并在搜索自我时获得更多的帮助和支持。

第五段：总结

关注自己是生活中必不可少的一部分。只有我们定期关注自己的身体、情绪、人际关系等等，才能在快乐和幸福中度过美好的人生。我们应该理解自己的需求、需要和欲望，追求自己的梦想和目标，让自己的生活更加充实、有目标、有意义。让我们抽出时间和精力，开始关注自己的生活，争取更好的明天！

心得体会加文字篇七

一本好书能改变人的一生，让一个人从失败走向成功，从忧伤走向快乐，从灰心失意走向奋发图强。《你在为谁工作》就是这样一本好书。封面上的一段话给我很大的感悟，在工作中，不管做任何事，都有应该把心态回归到零，把自己放空，抱着学习的态度，将每个任务都视为一个新的开始，一段新的体验，一扇通往成功的机会之门，千万不能视工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜，结果做得心不甘、情不愿，于公于私都没有裨益。通过进一步学习，使我深受感动，心情久久不能平静。朴实的言语包含了深深的哲理，他同样告诉

我们生存与竞争同在，命运和奋斗相连，得到的不知道珍惜，丢掉就会痛苦不已；其实，高山和深涧的距离并不遥远，只在一念间。这一念，决定了自己的位置。

为什么要工作？为了谁工作？相信不少人心中经常有这样的疑问，而我自己，曾经的想法是“为了那份养家糊口的薪水工作”，“为单位领导工作”。但是在读完知名记者刘波所著、500强企业员工必读书《你为谁工作》这本书后，我明白了我不是为薪水工作，而是为自己工作！为自己的人生工作！

人生大多数时间在单位中、在工作上。工作的意义绝不简单地是“为了获取薪水而不得不这样”。如果是这样，人生的乐趣就会荡然无存，人生的意义也会黯然无光。工作固然是为了生计，但是比生计更可贵的，就是在工作中充分挖掘自己的潜能，发挥自己的才干，用这些“能力”和“才干”去做好自己应该做的事情。

或许有些人会说：你是吃了灯草，说得轻巧！你不知道我们那个“头儿”有多凶恶！你不知道我们那些同事有多可恶！你不知道我们的工作多繁忙！你不知道我们的待遇多么低下??你陷入对环境的怨恨中无法自拔，却一直没有采取积极有效的改善措施！慢慢地，你的心灵被各种各样的毒素侵蚀，于是，你“慢性中毒”、你无精打采、你消极怠工、你不思进取、你牢骚满腹、你得过且过??这样过了若干年后，你回过头来想一想，难道不觉得可惜、不觉得心痛吗？让我们从《你为谁工作》中寻找“解药”吧作者告诫我们说：永远不要让环境牵着你的鼻子走。即使你的环境、你的工作、你的领导、你的同事有再多再多不令人满意的地方，你也应该知道，你的所作所为，是为了你自己，而不是为了他们。工作是一个施展自己才能的舞台，我们寒窗苦读来的知识，我们的应变能力，我们的决断能力，我们的适应能力以及我们的沟通、协调能力都能在这样的一个舞台上得到锻炼和展示。除了工作，没有哪项活动能够提供这么好的充实自我、表达自我的机会！”因此，忠诚是为自己，敬业是为自己，努力

是为自己，付出是为自己，信用是为自己。工作是我们自己的工作，人生是我们自己的人生！

就拿我自己来说吧，当我大学毕业进入教育部门工作时，好多同学都羡慕我拿到了“金饭碗”，但我自己却“身在福中不知福”，找不到工作的价值、意义和乐趣。

“如果你能换一种眼光来看待你的工作，你的感受可能会发生变化。”忽一日，好友的一句话点醒了我这个梦中人。能不能从工作中感受到乐趣，关键不在于心态吗？为什么有些同事就天天工作得乐呵呵地呢？我想起了《你为谁工作》中的一段话：“开放，是一种修养、一种个性，一种心态、一种气度；是不故步自封、不固执僵化、不排斥交流；是能正确的对待自己、他人、社会和周围的一切。因此，只有开放的心态才能使人持续进取，才能不断吸取新知，不断进步和成长。”书中还切合实际地讲授了发现、培养、释放工作热情的方法“要热爱自己的工作，关键在于你要看到你所做的事情的意义和价值。并且，你对一件事了解得越多，你就会对它越感兴趣。想想看，你对你没接触过的东西会感兴趣吗？绝对不会。可是，一旦你对这件事的了解多起来，你就越能发现其中的乐趣。所以，你不妨对于你的工作多做些研究，多思考其中的窍门，这是个很有效的技巧，你会发现你不仅增强了工作的技能，而且更能从工作中感受到乐趣。没有什么工作是值得轻视的，也没有什么是你不能从中感受到乐趣的??从某种意义上来说，能不能从工作中感受到乐趣和激情，是现代人的能力！”

我越来越喜欢自己所从事的工作了，从工作中体会到的乐趣越来越多、收获的荣誉、摘取的硕果也越来越多了。与此同时，我发现领导也不是那么难以接近了，同事们也不是那么难以相处了??哈哈，环境越来越和谐，工作越来越顺心，心态越来越开放，我也越来越快乐了??本的启示结合切身的经历，让我对工作有了更真切、更深刻的感受，我愿意在此和各位同事共勉。

工作本身没有贵贱之分，但是对于工作的态度却有高低之别。有的'人把工作视为生活的代价，是无可奈何、不可避免的劳碌，但也有人把工作看作是发展人格、完善自我的工具！

工作质量决定生活质量。在工作中尽心尽力、积极进取，能使自己真正得到内心的安宁与满足！即便是最普通的事，也应该全力以赴、尽职尽责地去完成。小任务顺利完成，有利于你对大任务的成功把握。“通过工作获得能量”的秘诀就蕴藏在其中。即使环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作，你也应该以“为自己工作”的心态，认真挖掘工作的意义和价值，在工作中享受满足，在工作中实现价值。这种积极的态度，不仅会让你的工作，也会让你的人生充满乐趣。当有人再问你“你为谁工作”时，请响亮地、自豪地、骄傲地回答：我为自己工作！我热爱自己的工作！

总之，《你为谁工作》这本书不是一个指南的方案，给我们的只是工作的方向。告诉我们工作不仅是挣钱的工具。要把工作看成我们生命中很重要的一部分，去重视它，珍惜它。不要这山望着那山高，轻易改变自己的方向。对现有的工作，我们要拿出高度的热情和忠诚去完成。对我们的同事，要把他当成朋友，不能因为一点不快失去一个朋友，用快乐的心情去面对每一天的工作。

20xx年12月9日

心得体会加文字篇八

高尔基曾说过：“书是人类的进步阶梯。”书是我们的好朋友，通过它可以“看”到广阔的世界，“看”到银河里的星星，“看”到中华瑰丽的五千年，“看”到风土人情和世间万象……对我们扩大视野、增长见识、丰富积累、提高素质，有着十分积极的意义。

我国伟大诗人杜甫说过：“读书破万卷，下笔如有神。”在

人人拥有一好书，人人读一本好书的读书工程的号召下，我买了一本李开复先生的《做最好的自己》。

首先吸引我的是书名，当书到手时我怀着好奇的心情去读这本书。读完后不禁觉得神清气爽，以前也曾读过一些书，读后似乎感觉都是一些空话，仅仅留给我一些无谓的说教，没什么实质性的帮助。看了这本书后，感觉与众不同，如何才能做最好的自己？这需要我们每个人进行思考。是的，更多的时候，大家都在审评对方，研究对手，却很少有时间静下心来了解自己。李博士用平实的语言为我打开了一扇了解自己、重新审视自己的心门。他告诉人们：做人不是只有自省才能更完美，但是不时的自省却能让自己更加的清醒；做人不是简单的树立理想就可以轻松实现，但是没有理想的人却一定无所适从；做人一定要有广阔的胸怀，真正做到严于律己，宽以待人才有容天下之大量的非凡气度；做人要有勇气，真正敢于追逐自己梦想的人才能让更多的机会停留在自己身边……他不仅提出了浅显易懂的“成功同心圆”说，而且运用了发生在他身边的大量故事来阐述成功的秘诀。这些故事很值得我学习和品味，从中吸取经验和教训，指导我走向成功之路。

好书自然经久不衰，书是人类的精神粮食，书，让我们学到很多知识，让我们懂得许多道理，还让我们知道了自己的不足，并及时改正。一本好书就是一个好社会，它能够陶冶人的感情与气质，使人高尚。

在这季节里，阳光雨露，绿遍枝头陌上，欣欣生意，漾溢金色年华。一座校园，沐浴春风，清景无限；一群学子，荷着梦想，走在路上，一角一落的深情，一日一夕的成长，展成卷卷诗图，安静欣赏。所以当我们想放松一下自己的时候，何不可以手捧一本好书来陪自己度过呢？好书能让我们调整心态，净化灵魂。在一个人的成长岁月中，不可能永远的一帆风顺，不可能总是激情满怀，此时，一本好书就如同一位人生导师，我们可以手捧《做最好的自己》来给我们人生之

帆导航。

《做最好的自己》这本书是由google公司全球副总裁兼中国区总裁李开复博士创作的。他曾是美国苹果公司、微软公司的全球副总裁，创建过微软亚洲研究院，曾是比尔盖茨的七个高层智囊之一。20xx年7月，跳槽到google公司。读完李博士的——《做最好的自己》这本书，回味悠久，感慨颇深。他在书中倡导一种自信积极的人生态度“做最好的自己”就是成功。他认为，真正的成功应该是多元化的，每个人的成功都是独一无二的。人的一生总是在做两样事情，一是追逐快乐，另一个是在逃避痛苦，只有改变自己的心态，改变自己的情绪，尽最大的努力，做最好的自己……李博士在书中写到“用勇气来改变可以改变的事情，用胸怀来接受不可改变的事情，用智慧来分辨两者的不同”。其实每个人都是一座山，世界上最难翻过的山就是自己，但是当你翻过这座山的时候，你将会看到更美的风景……想想也是，上天赋予每个人的社会背景、才智资本和机遇是不均等的，成功不可能以统一的标准来衡量。真正意义上的成功不是一窝蜂地追逐别人锁定的目标，而是根据自己的职业特点和需要，发挥自己的兴趣和特长，从而发掘出全部的潜力，一次次的超越自我，奉献社会，并因此使内心获得快乐。

做最好的自己，无论是谁，若把这句话当作自己的人生目标，他一定会很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说的很简单，但要做到这点，其实也是件不容易的事情。

第一，要做你自己。首先要了解自己，明白自己是个怎样的人，有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。

第二，要不断完善自己，做最好的自己。最好不要和别人比，天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到成功的喜悦。最好，是和自己比较，和过去的自己，和昨天的自己比较，让自己成为今天最好的

自己，努力让自己的每一天都有收获，有进步。做最好的自己不在乎你昨天是怎样的人，不在乎你底子有多薄，基础有多差，只要努力，你就可以比不努力的你更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。完善自己不是盲目的完善，比如一个学生，压缩休息和运动的时间来努力学习，精神固然可嘉，但这样永远做不到最好。一天只有24小时，你不可能24小时不停的努力。人的精力是有限的，你首先要保证在课堂上的效率，保证自习课的效率，在精力允许的情况下不断进取。那么晚上当你躺在床上时候你就能够坦然的对自己说今天你做到了最好。做最好的自己也便是做最快乐的自己！

让我们行动起来吧！做最好的自己，努力使自己更全面、更优秀、更出色，为我们特殊教育事业的辉煌做出更大的贡献！

心得体会加文字篇九

每年都会收到公司推荐的书，常常会涉及一些关键词，如不找借口、不懈怠等等，真以此来修正自己的言行是有益于人接近成功的。xxxx年阅读的是《为自己工作到最好》，这本书并没有说多少大道理，诸多案例背后的意图也很明了，就是倡导一个理念，应该如何更好地对待自己的工作。当然，这属于见仁见智的事，并没有一个定论，但个人在细读完书之后，结合自己的工作经历，有两点感受。

支持人工作的理由可以很多，有理想、责任、地位、金钱和成就等等，无论崇高还是平凡，首要的是解决吃饭问题。为自己工作，最低要求是对得起赖以生存的饭碗，毕竟每个工作、每个岗位都有分内的职责，做好了最基本的事才能算是一名合格的员工。所以，古语说“在其位，谋其职”。但是，如今很多人并不关注位置和职责，似乎我会得到什么，比自己应该要做什么更为重要。或许是来自社会的各种压力越来越大，人有时很难沉下心去做好力所能及的事，总在想捷径，总在想事半功倍，于是这山望着那山高。然后，开始鄙视自

己的工作，就在种种比较、种种不屑、种种羡慕之中，荒废了大好时光。就如施工行业而言，并非什么高端产业，大部分管理人员是在建筑施工工地上摸爬滚打，身边很多刚走出高校的青年员工入职后就会困惑，什么时候才有出头之日？能成为项目经理？有人想着想着，就开始自命不凡，甚至抱怨企业不给机会，最后没能坚持到底。有成长的目标固然要有，更要一步步去实现，做好施工、技术、商务等等基础工作，做好分内事一定是今后成长的资本。现场施工是如此，其他工作岗位亦然，要知道“十年磨一剑”和“一年磨十剑”必定截然不同。环顾身边小有成就的同龄人，他们光鲜靓丽外表下，也肯定有很多拼、奋斗后的辛酸。有一个道理是值得信赖的——“是金子就不会被埋没”，真金在如今快速发展、急需人才的公司将有更多闪光的机会。

有人总结索罗斯成功的体会，是要给自己找一点不足、找一个奋斗的目标及找一个努力的理由。也就是说每天进步一些，做到日精日进，才能将平凡的工作做得更加有意义，否则仅仅是较为平庸的“合格”，而无法晋升为“优秀”。很多人常说，“优秀是一种习惯！”。优秀是需要然后持之以恒地慢慢积累的，工作能够注重细节、凡事用心，不会失之于“粗”、失之于“虚”。这种方式工作肯定会比一般人更操心、更累，但因为有了自己的方向，会更有助于个人成长。否则，工作就像一只成天拉着磨的驴，一圈圈地转却依旧还在原地。当然，还有人说，“优秀是干出来的！”。好的习惯会让工作方法更加科学、更加精细，但是难免有理论的巨人，行动的矮子，说得条条是道的假把式。其实，也就是说责任意识很重要，要多干事、多担当，有所磨练才有所进步，

《西游记》唐僧师徒四人要取得真经，也是经历了八十一难的。近期，全局都在学习陈超英精神，并非学习如何当领导，而是学习她很多体现“四组关系”的个人品质。在我看来，她的事迹最大的感动之处是“责任心”，能把自己的事、企业的事和群众的事都真正放在心坎里，然后实实在在地去做好。当然，人要知足常乐追求简单的幸福感，但是不能只驻足享乐，过分安于现状。尤其是处于上升、积累阶段的青年

人，保持“日精日进”的心态，不仅能将当前工作做得最好的方式，也能每一份压力与担当都成为未来发展的铺垫。

《为自己工作到最好》一书很好地回答了两个问题，一是为什么而工作，二是工作要做到什么程度。如果能在工作中用言行解答好这些问题，对于个人升级素质、改善心智是大有裨益的。