

2023年他律自律心得体会(通用9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

他律自律心得体会篇一

大家好！

今天，我演讲的题目是《我学会了自律》。

自律就是自己约束自己，通俗点讲，自律就是自己管好自己。

江水因为有了河床，才避免了到处泛滥，最终流向梦想的大海；轮船因为有了导航仪，才不会迷失方向，最终驶向胜利的彼岸。平时，有爸爸妈妈在身边管着我们，可爸爸妈妈不可能时刻陪在我们身边，我们总有离开爸爸妈妈的时候，总要开始自己的独立生活。自律就像河床、就像导航仪，我们只有学会了自律，才能避免走上歧途，最终走向成功。所以，我们必须学会自律。

比方说玩电脑吧。我和很多同学一样，也喜欢玩电脑，常常一玩就是一个小时。妈妈总对我说，长时间玩电脑对眼睛不好，影响视力，而且电脑有辐射，会影响身体健康。有一次，爸爸妈妈都不在家，我又趁机玩起了电脑。不知不觉，一个小时过去了。这时，我耳边响起妈妈跟我说过的话，心想：如果把眼睛玩成了近视，要戴眼镜，那可就麻烦了！于是，我克制住了电脑对我的诱惑，毫不犹豫地把电脑关了！

再比方说，管住自己，不乱花钱。我们学校周围有许多小商店，很诱人，卖各种各样的小零食、小玩具，有五颜六色的棒棒糖。有一次，看到同学买零食，吃得津津有味的，我

也跃跃欲试，很想买些零食解解馋。就在犹豫间，我想起了妈妈说过的不要乱买零食贪吃的话，结果我管住了自己，没买！

我很高兴，我学会了自律，能够自己管住自己了。我相信：自律能助我健康成长！

他律自律心得体会篇二

大家好！

周末之后，周一的学习在旭日东升的那一刻又开始了。欢乐的课间，处于花季的女孩子们总是喜欢三五成群地围坐在一起，嘻嘻哈哈地谈笑风生。小z很是随意地问我们周末干了些什么。她的话像是一颗小石子儿掷入河中，泛起阵阵涟漪，引得我们七嘴八舌的议论起来。几个痴迷追明星的说总是在关注爱豆的动态；还有的说是做完作业后无所事事，使得百无聊赖的在群中发消息，和群友聊天。大家一致认为周末过得太快了，碎片化的信息占据了太多的时间。

然而，真的是这样吗？若是当自律遇上了碎片化生活将会是怎样的的呢？

记得有这样一个寓言故事：一天，风筝和线手牵手在天空中飞翔，一会儿，风筝不耐烦地对线说：“老兄，请放开我，不要限制我自由活动的空间。”线劝道说：“老弟，不行啊！我的责任就要限制你。否则，你就会失去飞翔的自由。”，风筝不听劝告，拼命的摆脱线的束缚，然而就在它将线挣断后不久，便一头栽进了无底的深渊。

这则寓言故事的道理显浅易懂，也让我们明白了自律的重要性。

当我们真正学会了自我管理，碎片化的时间不仅不会成为我

们口中那一个霸占时间的恶主，更是能让我们把握住时间的每一分每一秒，使得琐碎的时间变成我们的财富。当我们在学习的时候，就把手机等电子产品搁置于一旁。说实话，其实很多聊天是可有可无的，很多新闻也是可以放在学习之后再去看。在高密度值的人海中，我们的任何思索都是无意义的，与此同时，我们或许可以插上耳机，听有声读物来充实我们的路途。抑或是在乘坐地铁时，阅读电子书，利用了来回返程的时间，读完了章节或者是背诵一首唐诗宋词，也是极好的。

在这种快节奏的时代，我们无法改变，也不能改变这种碎片化的时间，当我们自律了，这种碎片化的时间就能成为我们登上成功之巅的一块垫脚石！

他律自律心得体会篇三

大家好！

众所周知：欲成方圆，规矩必严。但是仅靠严厉的规章制度就能够约束自己吗？不，不是这样的！古希腊柏拉图说过：“自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。”可见，自律对我们来说有着多么重大的意义。

是的，从蹒跚学步到蓬勃发展，我国互联网事业走过了不平凡的发展。如今上网已不只是一种时尚，更是我们生活中的一部分。青少年在网上不仅可以找到合适的学习资料，还可以浏览世界，开阔视野。而博客、微博、bbs、qq等工具，可以让我们广交朋友，参与社会问题讨论，并发表自己的观点见解。所以说网络可谓是取之不尽，用之不竭的宝库。

但是不少青少年的失色表现却无论如何不能给社会增辉，不能让人高枕无忧。缺乏保护意识的青少年沉迷网络，受不良信言影响，甚至难以自拔。

在我们身边，有些同学为了追求高级装备，他们放弃了学业；为了追求短暂的快感，他们背离了父母；为了追求虚幻的幸福，他们踏上了犯罪道路。

难道网络真的这么可怕吗？不，我们只有摒弃糟粕，提高自我觉悟，坚持自己的原则，认识到网络的双面性，要坚持以自重、自省、自警、自挖来应对多变的网络。

同学们，自律是一扇窗，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有成功。所以，自律不难，难的是心，网络不可怕，可怕的是反被网络扼住了喉咙。让我们学会自律，文明使用网络，树立网络的权威性，真实性，把责任放在第一位，不为利所求，不为得所谋。倡导健康生活，自尊、自律、自护。让我们的自律，还网络一片净土！

他律自律心得体会篇四

一段时间以来，我们的课前演讲似乎陷入了困境：演讲者虽说愿意上台，但因为胆子小，演讲水平有限，讲出来的变成了读出来的。评价也是那老一套，不少同学失去了原来的新鲜感，变成应付起来。课前演讲的呼声也渐渐小了。大家虽然极力保持热情，但仍然天真的面部表情告诉我，他们亦觉得很没意思。

久而厌倦是所有人都有的共性，十五六岁的学生尤其如此。大家热情减了，做起来不如以前用心了，似乎成了这种演讲的特点。我必须想办法与大家一起走出这个困境，让学生对课前演讲保持新鲜感。

办法就是让演讲重新焕发生机。一是换个新鲜的题目；二是注入源头活水；三是榜样引领。如果能够让那些讲得优秀的学生来次比赛，也许演讲会重新热烈起来。

新题目好换，但学生们得有准备吧。我必须让大家选个愿意

讲题目，这样他们才会有兴趣。下周一就做这事儿。我需要再给大家示范一次，讲出一些大家存在的现实问题，及解决这个问题的良方。那……我感觉这我帮学生最大的问题就是不自律。那本次演讲就说自律吧！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈进一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有几个能够坚持得了一年？再如晨起喝一杯水，对身体益处多多，但又有谁坚持过三年如一日，晨起喝一杯水？向往轻松，向往快乐，向往舒适，似乎成了每个人一生的追求，可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月？而自律，就是让你学会自我约束，学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水，早起锻炼坚持一生的，就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信，只要你做到自律，你的理想和愿望，就一定会实现。只要你自己坚持做，没有谁会阻止你走向健康！

生活中的小事，想长期坚持都那么困难，更何况学习上的自律呢？

按时完成作业，是一个学生的应尽的职责，绝大多数同学，能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促，又没有检查的话，又有谁会保质保量、坚持不懈地做好？相信绝大多数同学都会偷懒吧？如若你能够在无人监督的情况下，扎实认真、保质保量地做好作业，你就有自律精神；如果能长期坚持下去，你的学业一定会出类拔萃，你的发展一定会令同龄人刮目相看，你的进步一定会令家长老师骄傲！如果你学会了自主学习，又懂得学习的规律，能够按照自身特点，制定好计划，且能够严格自律完成计划，那么你一定会长成

为一个了不起的人！

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基说：“如若你想征服世界，你就得征服自己。”是的，没能对自己的征服，就不会有对困难的征服，更不会有强者的成就。同学们，为了自己的未来更美好，为了自己的理想和目标，为了学校的荣誉，家长的辛苦付出，让我们一起严格要求自己，自强，自律，成长为一个令家人、老师和学校都骄傲的人吧！

本次演讲，准备不够充分，演讲的内容虽说都是生活小事，但因了自己讲得不够投入，讲得没能入心，致使学生们听得有些分神。如果我能准备得更多 充分一些的话，相信他们听得更入神，演讲效果更好。

做，永远强于说。扎实的榜样示范永远比只想不做强。我必须再进一步端正态度，争取能够讲到学生心里去，让榜样的作用发挥得更好。

自律，我们的学生最最缺乏的东西，我必须与大家认真说，时时说，处处说，直到这些内容溶入他们内心，养成了自律的习惯为止。当然，真正的自律，必须要强制加说教，更重要地是实践。我必须与学生一起实践，才能与大家一起走向自律。

他律自律心得体会篇五

大家好！

在这个秋意盎然，硕果累累，金风送爽的下午，能在这里与大家畅谈思想，交流心得，倍感荣幸。我是来自市中的孙健，今天，我演讲的题目是：加强自律，严格规范，用行动践行“两个至上”。

自今年7月份以来，市局（公司）为加强规范建设，深入开展了规范专项整治活动，随着活动的深入推进，加强行业自律、规范卷烟经营行为，已经成为每一个济南烟草人的共识。自律规范是落实国家局“严格规范、富有效率、充满活力”目标任务的重要内容，是保持行业健康、平稳发展的重要举措。实现这个目标，要求我们必须讲操守、重品行，努力成为严格自律的表率，营造“自重、自省、自警、自律”的氛围，形成“企业要发展，人人要自律”的思想认识。

自律是什么？自律就是自我的约束规范，是一种修养，一种境界。自律必须从行业发展的高度认真审视。“维护国家利益，维护消费者利益”，既是烟草行业向全社会做出的庄严承诺，也是《烟草专卖法》赋予烟草干部职工的神圣职责和光荣使命，是行业立足于社会，企业立足于行业，个人立足于企业的根本。

黑格尔说：挣断线的风筝不仅不会获得自由，反而会一头栽向大地。烟草行业肩负着烟草专卖品的生产经营，肩负着保证国家财政税收的重担，还肩负着维护消费者利益的崇高使命。只有规范，才是烟草行业发展的唯一出路。近年来行业发生了翻天覆地的变化，取得了令人瞩目的成绩，正是狠抓了规范建设的结果。从“五条纪律”、“六个不准”，到“不联系、不帮助、不支持、不参与、不提供、不默许”，都是行业自律的具体体现。

我是一名专卖稽查员，如何在本职工作中加强自律，严格规范，自觉践行“两个维护”是我不断思考的问题。我认为，首先要牢固树立正确的价值观。做到每处理一件事情，都要看是否符合国家利益和消费者利益，自觉体现和落实在“两个维护”上。其次，要摆正位置，牢记使命。认真履行好“两个维护”的责任，必须清醒地认识到，烟草行业没有自己特殊的利益，作为烟草人，维护国家利益和消费者利益是我的职责，我必须遵纪且率先。

记得刚分到专卖战线时，我们的队长对我说：“从今天起，你就是一名光荣的专卖稽查队员了，稽查战线是一个无声的战场，每天都在和不法分子、不规范行为斗智斗勇，我们不但要有坚持原则的勇气、有做好工作的底气，更要有无私无畏的正气和奋发向上的朝气，任何时候都不能忘了我们的职责所在。”在以后的工作中，队长的话时刻激励着我。无论白天还是黑夜，无论是天晴还是下雨，只要一接到任务，我都会迅速投入，蹲点守候，排查摸底，从未畏难退缩。因为我深深知道，我们松一寸，不法分子就会前进一尺，绝不能给他们任何可乘之机！

规范是基础，规范是前提，规范是行业健康发展的生命线。姜成康局长说：要真正把发展建立在可靠的市场基础、扎实的工作基础和严格的自律基础之上。我们是年轻的烟草人，是新时代的开拓者，只有做到在学习上勤奋，作风上务实，素质上过硬，服务上高效，管理上创新，才能担当起企业改革发展大局的重任。只有切实承担起“维护国家利益、维护消费者利益”的神圣职责，才能促进行业“严格规范、富有效率、充满活力”发展目标的早日实现，才能将烟草事业融入建设和谐社会的发展进程中。

也许我们不能改变世界，但是我们可以把握自己；也许我们不能预知未来，但是我们可以利用现在；也许我们并不完美，但是我们可以带着信念，带着执着，带着热忱，在本职工作中做到精益求精！行业会因我们每一个人的严格自律而更加辉煌，世界会因我们的成功而更加精彩！让我们借着“注重自律、严格规范”这股东风，用行动去奏响“两个至上”之歌，为市局（公司）的辉煌而更加努力奋斗吧！谢谢大家！

他律自律心得体会篇六

在不知不觉中，“家即校”的网课学习生活已经过去整整一个多月了。此时正是我们锻炼自控力的时期。每个人在学习上可能都会遇到懒惰、诱惑的挑战。有些人在挑战未开始时

就选择屈服；而有些人却选择了挑战，并最终战胜了自己。

自我约束。在网课学习当中有一大弊端，就是老师不能再像学校那样知道我们的一举一动，在电脑前根本不知道我们是否听讲，这也代表着这些天的收获全都由我们自己决定。如果我们十分懒散，打算看会儿电视，玩会儿游戏过去的话，那收获肯定是一无所有的。如果我们可以自律，可以管住自己，认真的听课、学习。可能你就完成了一大半的课下作业，也就不会出现因做作业而熬夜的情况了，我庆幸自己不用熬夜，希望我们都可以坚持抵制诱惑。

自我管理。又到了周末，一大早父母告诉我，他们要去买菜让我在家好好学习，看着空荡荡的卧室，眼睛不由自主的盯上了电脑，正当我准备打开时，心里也响起了一个声音：“你已经不是一个小孩子了，还需要家长看着你吗？”我愣了愣，在双重斗争之下，我强迫自己平静下来，预习物理。转眼接，父母回来了，我看了看自己的预习成果，一股成就感涌上了心头。

自我反省。一天晚上我完成了作业正准备去看电脑时，耳边突然想起了老师的话：“想一想文言文都背熟了吗？”我又重新坐了下来，翻开书看了看，发现果真有许多已经遗忘了，我再一次又记忆了一遍，这时我发现自我反省十分重要，能够对所学的知识进行查漏补缺，巩固所学。

幸福源于努力，努力源于自律。一个月的网课给了我前所未有的自律。我们要记住，生活如意总比不如意多，而对此的恪守、热情恰恰也源于自身的坚韧。时时刻刻都要提醒自己，要自律、要保持那份内在的从容与安静。

命运，不是什么神秘的东西。而是自我的开花结果。你如何选择命运，命运就如何发生，想要知道费了多少心，只需看树上结了多少果。时间会给出答案，但它也不等人，我们要摆脱懒惰与诱惑，在自律中成长。

他律自律心得体会篇七

早上好！

开学七周来，在全体教师和同学位的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

- 1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。
- 2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。
- 3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17:15放学后准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

他律自律心得体会篇八

大家下午好！

我是来自计算机学院的候选人——朱嘉敏。此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们分享我的个人感受。今天，我的演讲题目是“我为自律代言”。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。有这么一位老人：从20__年至今，10年里，她坚持做这么一件事：每天奔走于大学里的每一栋教学楼，每一个教室，关灯、关水龙头。这是为什么呢？那是因为一些同学没有自觉做到人走灯灭，用完水不把水龙头关掉。这样的现象使这位老人很痛心，于是她做出这么一个决定：她甘愿做一名志愿者，一名节能环保的志愿者。在志愿者的路上，她流过汗，流过泪，流过血。她是一名榜样，一名自律的好榜样。她不但自己能做到节约资源，而且为学校，为社会节能环保。她说到：一个人要做到环保，首先要有自律心态。正是因为这位老人一直拥有着自律的心态，才使自己坚持不懈地走在默默奉献的志愿者之路。这位老人离我们并不远，她，就在我们肇庆学院，我们应该向这位老人致敬，更应该向这位老人学习：做一名自律的大学生，不但自律自己，同时也让身边的人自律起来。

还有这么一个故事：我国古代杰出的“思想家、教育家和天文历法学家许衡，一年夏天，他与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵大大的梨树，梨树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说：“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住，自己做到自律。因此，在日常生活里，我们要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，形成良好的习惯，事事严于律己，时时鞭策自己，保持自律的心态。

总的来说，自律心态决定自律与否。自律的人具有责任意识，为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。我是自律达人，我为自律代言；我自律，我精彩，自律就是不平凡。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！