

最新提升自己心得体会 提升自己(模板10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

提升自己心得体会篇一

我是一名站讲台三十年的无名小卒，近来我浏览网页，读书，一提坚守，就是那些或扎根山区，或忍着病痛、乐于奉献的故事。我真感到不是滋味，我们的记者总把老师写得这么高尚，有些甚至把他们当神来歌颂，能这样写我们老师，我当然高兴，但太撕开伤口让大家看，渲染悲剧色彩了，我不敢苟同。但坚守必须提升自己的说法，我感同身受。

我在讲台上坚守三十年的体会是：我从来没有觉得自己那么高尚，甚至还有很多的情况是觉得自己多么的卑微，自己没本事，大事干不了，就教教孩子吧，也算是给国家作贡献。如果有能力干大事，我肯定干大事去了。回顾三十年来的教书匠生涯，我坚守这岗位还是付出了很多努力，不断的提升自己，才坚守住，不然的话早被他抛弃。

三十年前我成了一名代课教师，初登讲台就同樊璧老师在我乡的石燕小学工作。工资低，吃的是学校自给自足的蔬菜，但从来没有感觉到苦和累。最大的感受是读书十年，知识太少，在误人子弟！我就感到一个教师的才华，多么的重要，他引领一群孩子，走向知识的殿堂，一个教师品格必须敞亮，才能把他光辉照亮孩子们，引领他们走向高洁的圣地。因为你的职业注定你，必须播撒才华和品格种子，你拿一个既没知识又没品格的干瘪的头脑，怎么向孩子们播撒。

不会上课，我只好请教既校长又是师父的樊璧老师；他告诉我去听别人的课、看教育教学方面的书，是他把我引进了教书育人之门。后来我又和黄常彪、黎先铭老师在一起，他们看到我想练字就说：“练字也没什么绝招，贵在坚持不懈，如果你每天吃完早饭后练一小时，这样坚持一年，你的字一定会改观的。”就这样，我聆听着他的教诲走上了练字之路。同时我又参加了中函和电大函授。在一个叫大竹园的单人小学，啃食起了一本又一本的书。三年的孤独和寂寞中的修炼。我把电大，中函全部学完了。大量的书本组装进我的大脑，彻底更新我的头脑，使我从教学的门外汉，跨进了教学内行的行列，得到了家长和学生的口碑。

但我仍然不满足，不断的向朋友、向同事请教。命运总是眷顾那些踏实、勤学而向上的人。在一九九五年教师进修学校认识了我的妻子(她也是老师)。我问她，当时追求你的人不只我一个，怎么就偏偏选择了我这个丑男人呢？她对我说，还不是表姐做的参考，说你人老实，又好学，将来会有出息。要不是当老师，我会为了提升自己而变得好学吗？当初我刚走上讲台时，连拼音都认不全、笔画名称都搞不清。说明我并不是好学的人。没想到为了坚守岗位，提升自己，还提升出了情投意合的同路人，就这样有了两人的共同坚守，我更加觉得坚守教师岗位必须提升。为了提升自己，三十年来，我一直自学，虽然没去拿文凭，但我教育书刊杂志不断，网络探索不停，目的就是为了寻求教书育人的真知灼见。

书报网页让我感悟到即使你要当好教师，也必须“一边学习一边思考，一边思考一边学习。这样一来，学习知识就不单单是积累信息，而是在积累智慧，累积德望。”你不去积累智慧和德望，就会被时代边缘化，有人说：当老师搞好教学就行，不要去写文章，我很不赞同这观点，当你有了新经验，为什么不去推广呢？当你看到教育战线的不良现象时，为什么不去鞭笞呢？当你听到一些年轻老师的牢骚时，为什么不去疏导呢？笔者认为这是智慧和德望积累变成行动的体现，知识还得运用，你不运用等于无用。于是我拿起了笔写文章，

从2008年投稿来，到现在有三十多篇文章在报刊杂志上发表，指导学生作文四十多篇在报刊杂志上发表，网上发表的更多，虽然成绩不突出，但还是迎来了资兴电视台的专题采访，2013年参加国家级语文骨干教师远程培训被评为学习之星。

有人会问你这么辛苦，教学生、写文章，却只当了一个普通的老师，遗憾吗？我会告诉他，当老师虽然辛苦，但充满爱的辛苦是幸福的。如果不是在教学岗位上坚守和不断的提升自己，能有今天的我吗？所以我觉得，如果你选择了坚守教师这岗位，就必须提升自己，用自己的才华和德望去坚守着她，才能取得坚守的资格。

提升自己心得体会篇二

历史是人类社会进程中的一面镜子，它记录着人类的成就和错误，也为我们提供了学习和借鉴的机会。读历史能够帮助我们了解过去，认识现在，预测未来，更重要的是，它能够提升我们自己。下面我将从不同的角度谈谈我读历史提升自己的心得体会。

首先，读历史可以培养我们的历史思维和批判思维。通过阅读历史，我们可以学习到丰富的历史知识，了解到各个历史时期的社会、政治、经济、文化等方面的发展，从而形成自己的历史思维。历史思维使我们能够看清事物的前因后果、历史的逻辑和规律，从而更好地理解和分析现实世界中的问题。同时，读历史也能够培养我们的批判思维。历史中有许多不同的观点和解释，我们需要理性思考，辨别真伪，形成自己的观点和判断。这种批判思维的培养，对我们日常生活和工作中做出正确的决策和判断至关重要。

其次，读历史可以拓宽我们的视野和思考方式。历史是世界各地各个时期的一本巨大的教科书，通过阅读历史，我们可以了解到不同国家、不同文明、不同民族的发展历程和特点。

这种了解可以帮助我们拓宽自己的视野，认识到世界的多样性和复杂性。同时，读历史也可以让我们接触到不同的思考方式和观念，从而帮助我们超越狭隘的思维定势，发展自己的创新和独立思考能力。

第三，读历史可以提高我们的人文素养和情感修养。历史是人类智慧的结晶，它记录了人类的智慧、努力、苦难和自由斗争的历程。通过了解历史，我们可以学习到历代伟人的品质和精神面貌，从而受到启迪和鼓舞。同时，历史中也有许多感人的故事和经历，这些故事和经历让我们感受到历史的魅力和生命的情感力量。这种人文素养和情感修养的提升，可以帮助我们更好地理解他人，培养同理心和包容心，以及构建和谐的人际关系。

第四，读历史可以培养我们的判断力和预测能力。历史中充满了各种各样的事件和决策，通过观察和分析历史事件的发展和结果，我们可以发现其中的规律和原则。这种分析和判断的能力可以帮助我们在面对类似的问题和情境时做出正确的决策。同时，读历史也可以帮助我们预测未来。历史中的种种矛盾和冲突，都是人类社会发展的动力，通过对历史的研究和了解，我们可以洞察未来可能出现的问题和机遇，从而做出合理的预测，并为未来的发展做出更好的准备。

最后，读历史可以塑造我们的人格和品格。历史中有许多可敬的人物和伟大的精神，他们的品格和行为对我们的影响是深远的。读历史可以让我们学习他们的信仰、坚定和勇气，从而激励自己面对困难和挫折时坚持自己的价值观和信念。同时，历史中也有许多错误和失败的教训，通过了解这些教训，我们可以避免犯同样的错误，不断提升自己的人格和品格。

总之，读历史是一种提升自己的重要途径。通过读历史，我们可以培养历史思维和批判思维，拓宽视野和思考方式，提升人文素养和情感修养，培养判断力和预测能力，塑造人格

和品格。我相信，只有通过不断读历史，我们才能更好地认识和理解自己，不断提升自己，成为一个更加完善和具有创造力的人。

提升自己心得体会篇三

在工作中，总是会遇到很多自己不如意的事情，如何适应领导的打法，如何与周围同事相濡以沫等等一些列的事情都会成为职场生活上不可避免的事情。今天小编分享的是提升自己适应职场的能力，希望能帮到大家。

一、要做到职业忠诚。一项国外研究发现，公司培养一个新人的成本相当于他6个月的工资。对于任何一个单位和领导，在培养、提拔人的时候，首先考虑的是“他愿不愿意跟我一起奋斗”。所以，快速成长的第一个建议，就是表现出自己的职业忠诚度。例如主动维护部门和公司的权益、形象，主动提出对工作的改进想法，并付诸行动。

二、要有办公司礼仪。

1. 遇到上司礼貌问候，上下班时与同事问早与道别；
2. 不管是上级或是同事，请求帮忙时切记要向对方表达谢意；
3. 不怕麻烦，在同事需要帮助之时不要推脱；
4. 办公室耳目繁多，切忌窥探和议论任何人的隐私；

三、言而有据。开会时，新人爱说“我觉得”“我想”，这样的开场会让你后面的陈述欠缺说服力。表达观点时，应事先认真调研、搜索相关数据、示例，用数据和现象说话，这会让你的发言更可信，领导同事也更认可你的办事方式和工

作态度。

很明显，这些忠告都是职场里最基本的，希望各位毕业生能通过自己努力在职场上努力拼搏。

发掘个人独特技巧

职场上最首要的法则就是要学会审视自我。

激情澎湃、幽默风趣、冷静客观、工作高效、精益求精……

总之，先挖掘自我，找到自己的闪光点，发扬光大，形成独特的优势技巧。

梳理公司内部关系

充分了解身边朋友的性格、同事之间的关系，梳理脉络，明确自己的定位。

在职场，盲目站队肯定不好，一直游离在内部的各小圈子之外同样难以发展。

不说巴结谁、得罪谁，但你总得明确哪些人才是职场上给你提供助力的真朋友。

学习领导思维模式

“在其位，谋其政”是最基本的生存法则。

“不在其位，必谋其政”才是长久发展之道，学习领导的思维模式，让自己站在更高的地方去看待企业的发展，形成一种本能，未来自然不可限量。

热爱技术助益变革

当今社会技术水平的高速发展，正加剧企业的变革。

千万不要排斥新兴技术给企业带来的影响，而要热爱技术变革对企业带来的助益。越来越多的职场达人借助技术领先优势脱颖而出，这就是我们学习的榜样。

自我提升自我营销

职场没有金饭碗、铁饭碗，前面有高手在冲刺，后面有天才在追赶。加强学习、提高自身能力是职场生存的重要法则。

另外，也要学会自我表现、自我营销。不但要有能力，还要让别人知道你能胜任更好的工作。

1. 做好抗压的心里准备。在职场中，有很多工作是需要时间和精力去完成的。所以你必须敢于承担繁重和公关的工作项目，把吃苦放在前面，享乐放在后面。积极调整好自己的心里状态，敢于和压力挑战，把自己的工作潜能激发到极致。

2. 要尽快适应新的工作环境。无论你身处何种岗位，面对同事、领导和工作任务，总会有不适应的地方，对你的思想会造成影响。所以，在进入工作职场中，要尽快调整好自己的心态，乐观作为、积极肯干。

3. 要有谦虚的学习心态。无论你在职场中多么能干，都必须要有学习的能力，学习前辈们的工作经验，学习有助于自己成长的知识和阅历。

4. 杜绝耍小聪明。作为新职员，必须要实事求是、脚踏实地的按照公司的规章制度进行工作，不能因为自己的能力而玩小聪明。如果是有这样的心机，那么你的职场之路是走不远的。

5. 杜绝走入帮派之争。在职场上，很多同事为了利益关系会

拉帮结派，解决自己的仕途之路，这就需要你有一双明亮的眼睛去甄别、去观察，别把自己葬送在别人的脚下。最好的方法是远离这种派系之争，做好自己、踏实工作。

面对工作中遇到的新问题，一时又找不到解决方法。而且，上司可能也没有什么锦囊妙计时，他们擅长用逆向思维办法去探索解决问题的途径。他们清楚具体业务执行者比上司更容易找出问题的结点，是人为的，还是客观的；是技术问题，还是管理漏洞。采用逆向思维找寻问题的解决方法，会更容易从问题中解脱出来。

在考虑解决问题的方案时，常人通常站在自己职责范围立场上尽快妥善处理。而他们却总会自觉地站在公司或老板的立场去考虑解决问题的方案。

作为公司或老板，解决问题的出发点首先考虑的是如何避免类似问题的重复出现，而不是头疼医头，脚疼医脚的就事论事方案。能始终站在公司或老板的立场上去酝酿解决问题的方案，逐渐地他们便成为可以信赖的人。

他们具备的对问题的分析、归纳、总结能力比常人强。总能找出规律性的东西，并驾驭事物，从而达到事半功倍的效果。人们常说苦干不如巧干。但是如何巧干，不是人人都知道的。否则就不会干同样的事情，常人一天忙到晚都来不及；而他们，却整天很潇洒。

老板通常都没时间阅读冗长的文书。因此，学会编写简洁的文字报告和编制赏心悦目的表格就显得尤为重要。即便是再复杂的问题，他们也能将其浓缩阐述在一页a4纸上。有必要详细说明的问题，再用附件形式附在报告或表格后面。让老板仅仅浏览一页纸或一张表格便可知道事情的概况。如其对此事感兴趣或认为重要，可以通过阅读附件里的资料来了解详情。

他们很在意收集各类信息资料，包括各种政策、报告、计划、方案、统计报表、业务流程、管理制度、考核方法等。尤其重视竞争对手的信息。因为任何成熟的业务流程本身就是很多经验和教训的积累，遇到用时，就可以信手拈来。这在任何教科书上是无法找到的，也不是那个老师能够传授的。

遇到问题，他们不会让领导做“问答题”而是做“选择题”。常人遇到问题，首先是向领导汇报、请示解决办法。带着耳朵听领导告知具体操作步骤。这就叫让领导做“问答题”。

而他们常带着自己拟定好的多个解决问题方案供领导选择、定夺。这就是常说的给领导出“选择题”。领导显然更喜欢做的是“选择题”。

一个人目标在一个组织里无法实现，且又暂时不能摆脱这一环境时，他们住往会调整短期目标，并且将该目标与公司的发展目标有机地结合起来。这样，大家的观点就容易接近，或取得一致，就会有共同语言，就会干的快乐。反过来，别人也就会乐于接受他们。

遇到失败、挫折和打击，他们常能自我安慰和解脱。还会迅速总结经验教训，而坚信情况会发生变化。他们信条是：塞翁失马，安知非福，或上帝在为你关上一扇门的同时，一定会为你打开一扇窗。

当发现与老板面对面的沟通效果不佳时，他们会采用迂回的办法，如电子邮件，或书面信函、报告的形式尝试沟通一番。因为，书面沟通有时可以达到面对面语言沟通所无法达到的效果。可以较为全面地阐述想要表达的观点、建议和方法。达到让老板听你把话讲完，而不是打断你的讲话，或被其台上的电话打断你的思路。也可方便地让老板选择一个其认为空闲的时候来“聆听”你的“唠叨”。

他们对新组织的企业文化都会有很强的适应能力。换个新企

业犹如换个办公地点，照样能如鱼得水般地干得欢畅并被委以重用。

竞争的加剧，经营风险的加大，企业的成败可在一朝一夕之间发生。对他们来讲，岗位的变化，甚至于饭碗的丢失都无所畏惧。因此，他们承受岗位变化的能力也是常人所无法比拟的。在他们看来，这不仅是个人的发展问题，更是一种生存能力的问题。

提升自己心得体会篇四

提升自己一直是人们追求的目标，每个人都希望在自身能力、思维方式、情绪控制等方面有所突破。不断寻找、学习和实践，我积累了一些提升自己的心得体会，希望能对其他人有所帮助。本文将围绕积极思维、自律、学习能力、情绪管理和人际关系这五方面展开，探索提升自己的有效方法。

一、培养积极的思维方式

积极的思维方式是实现个人成长的基石，它可以让我们对困难和挑战有更积极的态度，更好地应对问题。要培养积极思维，首先要学会关注自己的内心对事物的评判。通过深入思考并对消极想法进行反思，我们可以培养正面积极的态度。其次，要学会转变固有的消极思维方式，如将问题看作机会进行成长，并树立积极的目标和信念。最后，要提升自己的自我认知和情绪管理能力，正确认识自己的优点，并积极理解和面对自己的缺点。只有培养了积极的思维方式，我们才能更好地应对各种挑战和困难。

二、建立自律的生活习惯

自律是成功的基础，只有具备自律能力的人才能更好地掌控自己的生活。要建立自律的生活习惯，首先要明确自己的目

标和价值观，并将其转化为明确的行动计划。其次，要有良好的时间管理能力，合理分配时间并坚持时间表，这样才能有足够的时间来实现目标。此外，要制定合理的目标，并设定明确的奖励和惩罚机制，以激励自己养成良好的习惯。最重要的是要保持坚持和决心，不断克服懈怠和拖延的倾向，始终坚守自己的计划。

三、提升学习能力和自主学习能力

学习是提升自己的重要途径，通过学习我们能够获取更多的知识和技能，提升自己的综合素质。要提升学习能力，首先要培养主动的学习态度，保持好奇心和求知欲。其次，要学会合理规划学习时间，将重要的知识点和难点进行重点学习和复习，同时保持合理的休息和放松。此外，要善于利用各种资源，如图书馆、网络、讲座等，积极扩大自己的学习渠道。最重要的是要培养自主学习能力，掌握学习方法和技巧，提高学习效率。

四、有效管理自己的情绪

情绪管理是提升自己的重要能力，它能够让我们更好地应对各种情绪，提高我们的稳定性和情绪适应能力。要有效管理自己的情绪，首先要认可和接受情绪的存在，不要抑制或逃避情绪，而是学会表达和释放情绪。其次，要明智地面对和处理压力和挫折，积极思考和寻找解决问题的方法。此外，要通过健康的生活方式和良好的生活习惯来调节情绪，如保持充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动。最重要的是要学会积极应对压力，寻找适合自己的情绪调节方式，如读书、听音乐、运动等。

五、建立良好的人际关系

人际关系对个人的成长和发展有着重要的影响，良好的人际关系能够为我们提供支持和帮助，拓展我们的人脉和资源。

要建立良好的的人际关系，首先要学会倾听和尊重他人的意见和想法，保持良好的沟通能力。其次，要学会理解和体谅他人，并帮助他人解决问题，建立互助和共赢的关系。此外，要学会有效解决冲突和处理好人际纠纷，并及时调整自己的行为方式和言辞，以维护人际关系的和谐稳定。最重要的是要建立真诚和信任的关系，不断发展自己的社交能力，积极参与社交活动。

总之，提升自己需要不断地学习、探索和实践，其中积极思维、自律、学习能力、情绪管理和人际关系是至关重要的方面。通过培养积极的思维方式、建立自律的生活习惯、提升学习能力和自主学习能力、有效管理自己的情绪以及建立良好的人际关系，我们将能够更好地提升自己，实现个人的成长和发展。希望这些心得体会能给大家带来一些启发和帮助。

提升自己心得体会篇五

一、也许你一生中走错了不少路，看错不少人，承受了许多的背叛，落魄得狼狈不堪，但都无所谓，只要还活着，就总有希望，余生很长，何必慌张。

二、没有太晚的开始，不如就从今天行动。总有一天，那个一点一点可见的未来，会在你心里，也在你的脚下慢慢清透。生活，从不亏待每一个努力向上的人。

三、不要去追一匹马，用追马的时间种草，待到春暖花开时，就会有一群骏马任你挑选；丰富自己，比取悦他人更有力量。

四、人都是被逼出来的，人的潜能是无限的，安于现状，你将逐步被淘汰，逼自己一把，突破自我，你将创造奇迹，千万不要对自己说“不可能”，树的方向，风决定。人的方向，自己决定。

五、今天所做的虽然辛苦，但明天发生的都是礼物。

六、关于明天的事情，后天我们就都知道了。把弯路走直是聪明的，因为找到了捷径；把直路走弯是豁达的，因为可以多看了几道风景。

七、愿你成为自己的太阳，无需凭借谁的'光。

八、若无其事，原来是最好的报复。何必向不值得的人证明什么，生活得更好，是为了自己。不管你去往何方，不管将来迎接你的是什么，请你带着阳光般的心情启程。

九、愿你奋力拼搏，去感受世间百态，愿你内心平静而强大，活得恣意潇洒，愿你在这鲜活而张扬的年纪，坦言不枉此生。

十、或许成长本来就是一个逐渐孤立无援的过程，但你要努力强大起来，然后学会独当一面。

十一、该来的都会来，该走的全会走，别抗拒，别挽留，别贪恋，别不舍，别担心。学着看淡一些事情，才是对自己最好的保护。亲爱的，愿你像向日葵一样，每天都充满正能量。

十二、做一个明媚的女子。不倾国，不倾城，只倾其所有过我要的生活。

十三、整理一下自己的心情，忘记那些不愉快的往事，听听音乐，看看风景，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。

十四、如果梦想有捷径的话，那么，这条路的名字一定叫坚持。

十五、从来不跌倒不算光彩，每次跌倒后能再站起来，才是最大的荣耀。

十六、愿你一生努力，一生被爱，想要的都拥有，得不到的

都释怀。

十七、告诉自己，现在的你不能再混再疯再懒惰了，前途很重要。

十八、生活总会给你另一个机会，这个机会叫明天。

十九、怕什么路途遥远，走一步有走一步的风景，进一步有进一步的欢喜。

二十、哪怕此刻的生活有多糟糕，每一个看似低的起点，都是通往更高峰的必经之路。请相信，青春的逝去并不可怕，可怕的是失去了勇敢地热爱生活的心。请相信，那些偷偷溜走的时光，催老了我们的容颜，却丰盈了我们的人生。

提升自己心得体会篇六

行为规范是每个人在社会生活中必须遵守的基本准则。通过不断提升自己的行为规范，我们能够更好地适应社会环境，与他人和谐相处。在过去的一段时间里，我积极探索了提升自己行为规范的方法和体会，并在实践中逐渐融入到自己的生活中。在此，我愿与大家分享一下我的心得体会。

第二段：认识自己的不足

要提升自己的行为规范，首先需要对自己的不足有一个深入的认识。在日常生活中，我发现自己常常表达过于直接，没有充分考虑对方的心情；有时在公共场合大声喧哗，给他人带来困扰；还有时候容易忽视他人的需求，只考虑自己的利益。这些不足一直以来阻碍着我与他人的和谐相处，因此我下定决心要改正这些问题，提升自己的行为规范。

第三段：学习与实践

要提升自己的行为规范，单纯地意识到自己的不足是不够的，更重要的是付诸实践。我开始主动学习有关行为规范的知识，通过读书和网络资源了解人与人之间的互动规则，学习如何更好地与他人沟通、协商和理解。同时，我也加强了自己的观察力，留意周围的人们如何行事。在实践过程中，我不断反思自己的行为，尝试将学到的知识和观察应用到实际生活中。例如，在与他人交往时我开始更多地倾听对方的意见，更加关注他人的感受，注重维护他人的尊严。在公共场合，我注意自己的言行，保持适度的低调，尽量不给他人带来困扰。这些实践帮助我逐渐养成了良好的行为习惯。

第四段：体会与改变

通过不断的学习和实践，我深刻体会到提升行为规范对于与他人和谐相处的重要性。在过去的一段时间里，我发现我与他人的关系明显改善了。他人对我的评价越来越好，更多的人愿意与我交流和合作。我也发现自己在行为规范上的进步带来了内心的平静和满足感。我不再因为与他人产生冲突而苦恼，而是能够更从容地应对各种人际关系和挑战。同时，提升行为规范也让我更加自律，更加注重对自己的约束和要求。通过与他人的相互影响和共同进步，我找到了一种更加积极有益的生活方式。

第五段：总结与展望

对于提升自己的行为规范，我认识到这是一个长期而不断的过程。我要继续向前，不断学习和实践，不断改善自己的行为，进一步提高与他人的互动质量。我也会将自己的心得体会与他人分享，希望能够激励更多的人一起努力，提升自己的行为规范，为社会和谐发展做出更大的贡献。通过认识自己的不足、学习与实践、体会与改变，我相信每个人都能够找到适合自己的提升行为规范的方法，不断成长和进步。让我们一起行动起来，成为一个更好的自己！

提升自己心得体会篇七

——题记

一转眼，我们走过了十七个春夏秋冬，接受着成长的洗礼，而我也在不断战胜自我中，慢慢地成长！

小时候，由于舅舅舅妈在外打工，外婆独自一人在家，所以七岁的我，就不得不离开爸爸妈妈，担起了照顾外婆的责任。外婆年老多病，大多时候吃完饭，我都要扶着外婆去散步；晚上，听着外婆咳嗽，便睡意朦胧地爬起来，给外婆倒水。当与我同龄的孩子还在父母身边撒娇时，我已经拿着一个小红桶，在菜园里浇菜了。记得我读一年级时，有一天突然下起了大雨，几乎所有的同学，都被一把把温暖的大花伞带走了，而我知道，我只能自己回去。没有爸爸妈妈在身边的日子，我只有学会坚强，并且要比别人做得更好。这是我最大的感悟。离开父母的庇护，让我学会了如何战胜自我，如何坚强。虽然和外婆一起住的日子，我哭泣过，却不后悔！

刚上初中时，才发现自己比别人差了一步——没有学英语。因此，我只有比别人付出得更多。晚上，当别人已经在温暖的被窝美美地入睡时，我却躲到走廊里背单词。很惨的是，第二天小测还是没上红分……考一次单元考试，我就哭一次，在电话里向妈妈哭诉：“好难……！”可是还要含着眼泪继续读。终于，一份耕耘一份收获，如今，我的英语已经赶上去了。我无愧我的泪水与汗水，我坚信着“心若在，梦就在！”。

一阵微风吹过，带着微笑，告诉我，只有战胜自我，才能看到光明的未来！朋友，“路漫漫其修远兮”，让我们共同战胜自我！

提升自己心得体会篇八

在现代社会中，规范的行为举止是我们与他人和谐相处的重要基础。然而，在日常生活中，我们往往会注意到一些不端行为，这使得我们有必要提升自己的行为规范。通过积极的努力和经验总结，我渐渐领悟到了提升自己行为规范的重要性以及相应的方法和心得体会。

第二段：认识和理解规范的重要性

行为规范起到了规范社会秩序和增强人际关系的作用。首先，规范的行为可以提高对他人的尊重和关注，从而更好地与他人相处。其次，规范的行为举止可以树立良好的形象，获得他人的认可和尊重。最后，规范的行为有助于维护社会秩序和减少冲突。因此，我认识到提升自己的行为规范不仅是个人素质的提升，也是对整个社会的贡献。

第三段：培养自律和自我管理的能力

要提升自己的行为规范，首先需要培养自律和自我管理的能力。自律是指约束自己的行为，让自己按照规范去行动。自我管理是指合理安排自己的时间和做事的顺序，使自己能够有序地完成任务。我通过制定个人规则和制定计划来培养自律和自我管理的能力。例如，我通过制定每天早晨定时起床、规律作息、按时完成任务等规则，在有意识地培养自己的自律和自我管理的能力的过程中，逐渐提升了自己的行为规范。

第四段：积极学习和模仿优秀的榜样

学习和模仿优秀的榜样也是提升自己行为规范的重要途径之一。我认识到身边有很多优秀的人，他们在言行举止中都有着高尚的品质和规范的行为。我积极观察和学习他们的行为，汲取他们身上的优点，并将其融入到自己的生活中。例如，我观察到我的一位同事在待人接物时总是彬彬有礼、细心周

到，于是我开始模仿他的行为方式，在与他人交往时注重礼貌和尊重，逐渐提升了自己的行为规范。

第五段：反思和持续改进

提升自己的行为规范是一个持续改进的过程。在这个过程中，我发现反思是很重要的。通过反思，我可以发现自己行为规范上的不足，找到改进的方法。与此同时，我还会经常进行自我评估，充分利用他人的反馈和建议。我会寻求他人的意见，并虚心接受批评，用心改正自己的不足之处，不断提高自己的行为规范。

总结：

通过这样的努力，我逐渐提高了自己的行为规范，学会了尊重和关心他人，树立了良好的形象，改善了与他人的关系，也为社会和谐作出了一份微薄的贡献。提升自己的行为规范是一种修行，需要我们不断地努力和坚持。希望通过我的亲身经历和心得体会，能够激发更多人意识到行为规范的重要性，并一同努力提升自己的行为规范，共同营造一个和谐美好的社会。

提升自己心得体会篇九

人总说如果时间倒流，我必须会怎样样怎样样，当然如果回到原点，每个人都可能成为圣人。

回首往事，心很悲哀。听着风的呼吸，有种叫时间的东西留下了孤独的我，我把时间荒废了……百日誓师大会，如同一次洗涤，我的心里出现了为时不晚的字迹。那时的我慷慨激昂，在心里描绘着日后我将如何如何刻苦的画面。最终，还是输给了不能坚持，我还是老样貌，我已经尝到了苦头，却依然不改。

回想着以前的壮志凌云，再看此刻的沉沦，我厌恶此刻，我喜欢偶尔认真学习时满足的心态，却总不能坚持。也许，我就是习惯了，习惯在时间的流走中无法前进的自己。我期望，我盼望得到一次鼓励，那么我就奋起直追，但是现实的冷清最后让我明白，学习是自己的事，没有鼓励也是正常，因为不可能人人都被顾及，我不想和努力隔着一段无法靠近的距离。所以，我想，我该改变自己。

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

我不想像寒号鸟，所以，我想从此刻起，让时间见证我的奋起。

提升自己心得体会篇十

在现代社会中，行为规范是人们共同遵守的一种行为准则，不仅对于社会的和谐稳定具有重要意义，同时也对个人的修养和发展具备着重要的指导作用。而要提升自己的行为规范，不仅需要理清自己的价值观和原则，还需要不断反思自己的行为，进一步提高自己的道德素质。在过去的一段时间里，我通过观察和反思，积累了一些行为规范的心得体会，这对于我个人的成长与发展有着积极的影响。

第二段：重塑自己的价值观和原则

行为规范的提升首先需要明确自己的价值观和原则。价值观是一个人对于人生、社会和世界的总体评价，而原则则是指一系列准则和规范，以保证个人行为符合价值观。对于我来说，重塑自己的价值观和原则意味着认真思考并确定对人生、社会和他人的态度，明确自己所追求的目标和价值。通过反思和学习，我逐渐树立起对待他人亲和友善、积极进取、勇于担当、诚实守信等的行为准则，使自己的行为更加规范和符合社会期望。

第三段：修炼自己的道德素质

行为规范的提升还需要不断修炼自己的道德素质。道德素质是一个人在面对各种人际关系和社会环境时，正确判断和选择的能力。通过阅读有关道德伦理的书籍和文章，我了解到道德并非是与生俱来的，而是需要通过日常行为的修炼和塑造。在生活中，我尽量遵守社会公德和行为习惯，如排队、尊重他人、关心弱势群体等，并通过实际行动去影响他人。通过这样的修炼，我的道德素质得到了一定的提升，使我更加具备了正确判断和选择的能力。

第四段：不断反思和自我检视

提升行为规范还需要不断反思和自我检视。只有通过对自己行为的反思，才能不断纠正不当的行为，修正错误的思维模式。在日常生活中，我时常回顾自己的行为，认真审视是否做到了遵守行为规范和道德准则。当发现自己某些行为与准则不符时，我会积极改正，并努力避免再犯。同时，我也尝试从他人的反馈和意见中获取启示，了解他人对我的行为的感受和评价，以便更好地提升自己的行为规范。

第五段：积极影响他人，传递行为规范

提升自己的行为规范不仅仅是个人修养和发展的关键，更是对他人的积极影响和社会的贡献。我深知自己的行为会对他人产生影响，因此，我积极传递行为规范和道德准则。在家庭、学校和社交圈中，我努力成为他人的榜样，通过自己的实际行动和言辞，影响他人积极遵守行为规范，共同营造和谐的环境。我也积极参与志愿者活动和公益事业，通过实际行动传递行为规范，帮助他人改善生活。

结尾

通过这段时间的努力和反思，我深刻认识到行为规范对个人

和社会的重要性，明确了自己的行为准则，不断修炼自己的道德素质，并通过反思和自我检视不断提升个人行为规范。同时，我也积极努力影响他人，传递行为规范，为社会的和谐稳定做出自己的贡献。我相信，只要每个人都能提升自己的行为规范，社会将会更加文明和进步。