

# 最新榜样心得体会(通用7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 榜样心得体会篇一

在人生的道路上，我们常常面临各种各样的挑战和困难，需要不断地坚持和保持定力。而正是通过这些坚持与定力，我们才能够战胜困难，取得成功。笔者通过自己的亲身经历，深深地体会到了坚持与定力的重要性。

首先，坚持是成功的关键。在我大学期间，我报考了一个非常难考的专业，需要付出大量的努力和时间。然而，在一开始的几个月里，我遇到了很大的困境。面对学习的压力和复杂的题目，我曾一度想要放弃。然而，我意识到放弃并不能解决问题，只有坚持下去，才能有机会取得好成绩。于是，我重新调整了自己的学习方法，并给自己设定了一个坚持的目标。每天，我都保持固定的学习时间，没有给自己任何借口。最终，我成功地通过了考试，也获得了自己期望已久的成绩。这次经历让我深刻认识到，坚持就是成功的关键，只有坚持下去，才能实现自己的目标。

其次，定力使人能够集中注意力并克服诱惑。在现代社会，我们面临着各种各样的诱惑，比如社交媒体、游戏、电视等等。这些诱惑会使我们分散注意力，导致学习或工作效率低下。而定力就是控制自己的行为，不被诱惑所左右。在我的工作中，我也曾遇到过一些类似的问题。有一次，当我正专注于一项重要的任务时，我的手机突然响了起来。我很想去看看是谁给我发信息，但我想起了自己的目标和职责，于是我迅速地将手机调成静音，并将其放在一边。通过忍住诱惑，

我能够集中心思，完成自己的工作。这个经历告诉我，要想取得长时间的成功，我们必须拥有定力，控制自己的行为，不被诱惑所左右。

再次，坚持与定力是培养自律的重要手段。自律是一种内在的力量，它能够使我们自觉遵守规则和约束，掌控自己的行为。而坚持与定力正是培养自律的重要手段。在我参加工作后的前几年，由于工作的忙碌和形形色色的娱乐方式，我逐渐丧失了自律。这让我感到很痛苦，我意识到我需要重新树立自律的意识。于是，我下定决心，每天都坚持早起，保持健康的生活习惯，并规划自己的时间，设置合理的任务完成时间。通过长时间的坚持，我重新获得了自律，也收获了更加高效的工作和生活方式。这个经历告诉我，坚持与定力是培养自律的重要手段，只有通过坚持与定力，我们才能够养成良好的自律习惯。

最后，坚持与定力是修炼意志力的重要途径。在生活中，我们常常需要面对挫折、失败和困难，而修炼意志力正是对抗这些挑战的重要武器。坚持与定力可以让我们在困难面前保持冷静和专注，不轻易放弃。我的一个朋友曾经有过一次失败的创业经历，他的公司面临严重的财务危机，许多人都劝他放弃。然而，他选择了坚持，他相信只要自己保持定力，严格控制成本，努力寻找新的机会，就一定能够扭转局势。经过几个月的坚持与定力，他成功地渡过了难关，并使自己的公司逐渐恢复了正常运营。这个故事让我明白，只有坚持与定力，我们才能够修炼出真正的意志力，面对挫折和失败时更加坚强。

综上所述，通过坚持与定力，我们可以克服困难，取得成功。坚持是成功的关键，定力能够使人能够集中注意力并克服诱惑，坚持与定力是培养自律的重要手段，也是修炼意志力的重要途径。在人生的道路上，我们需要时刻保持坚持与定力，并不断地修炼和培养，这样我们才能够取得更加辉煌的成就。

## 榜样心得体会篇二

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去（军训时间几乎都是以秒为单位），整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教

教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量！团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

### **榜样心得体会篇三**

在我们的生活中，我们经历了各种各样的事情，有成功也有失败，有喜悦也有痛苦。每一次经历，都给了我很多启示和感悟。通过这些心得体会，我更加明白了一些道理，对人生

有了更深刻的认识。

## 第一段：成长之路

回顾过去的成长之路，我发现成功并非一蹴而就，而是需要经历一番辛苦和付出。尽管心里明白这个道理，但当我真正面对挫折和挑战时，我发现我还没有真正领会到其中的真谛。有一次，我在学校的辩论比赛中遭遇失败，过了很长一段时间，我仍然沮丧不已。然而，这次失败慢慢地让我明白了一个道理，那就是要想成功，就必须接受失败。失败是成长的必经之路，只有通过失败，我才能更好地认识自己，改正自己的不足，迈向成功。

## 第二段：人生观

在生活中，当我们面对各种各样的人和事时，我们的人生观也会随着改变。在我小时候，我过着被保护，不愁吃穿的生活，生活中没有太多的压力。然而，当我逐渐长大，接触到更多的人和不同的事情时，我发现我的人生观逐渐发生了变化。我开始意识到人生不是一帆风顺的，它充满了困难和挑战。只有通过不断的努力和奋斗，才能实现自己的目标和梦想。因此，我渐渐地明白了一个人应该要有坚定的信念和积极的态度来面对人生的各种挑战。

## 第三段：团队合作

在我参与学校体育比赛的过程中，我意识到一个人的力量是有限的，只有通过团队的合作，才能取得更好的成绩。无论是在足球比赛中，还是在篮球比赛中，团队合作都是取得胜利的关键。每个人都有自己的责任和角色，只有在团队合作中，我们才能充分发挥自己的优势，共同追求目标。与此同时，我也学会了倾听他人的意见和尊重他人的观点，只有这样，我们才能真正地相互理解和团结在一起。

## 第四段：遇见困难

在生活中，我们难免会遇到各种各样的困难和挑战。无论是学习上的困难，还是生活中的困难，我们都不能退缩，而是要勇敢地面对和克服。我曾经遇到过一次非常困难的数学考试，我觉得自己无法面对和解决这个问题。然而，经过一番努力和决心，我终于战胜了困难，成功地通过了考试。这次经历让我明白了只有勇敢面对困难，才能拥有真正的成长和进步。

## 第五段：感恩与回报

在成长的过程中，我深深地感到自己是多么地幸运。我有一个关爱自己的家人，有一帮支持自己的朋友，还有一所优秀的学校。因此，我在这个过程中学会了感恩和回报。我要珍惜身边的人和事，不断努力成长，为社会做出贡献。同时，我也要把自己的知识和经验分享给他人，给予他人帮助和支持。只有这样，我才能在成长的道路上更好地前行。

通过以上的心得体会，我更加明白了成长的道路上会遇到各种各样的挑战和困难，但只要勇敢面对和克服，就能够取得成功。同时，我也明白了团队合作的重要性，以及感恩与回报的义务。只有通过不断的学习和成长，以及积极地参与社会活动，我才能真正地实现自己的价值和意义。让我们一起在成长的道路上不断努力进取，为自己创造更美好的未来！

## 榜样心得体会篇四

团校是一种以团队为单位进行集体活动和学习的方式，这种方式已经被广泛运用于各种不同场合的团队学习中。在我的团队里，我们也曾多次参加过团校，通过团校，我得到了很多收获。下面，我将分享我的团校心得体会。

### 第一段：团校的好处

团队成员之间往往存在着很多不同，而通过参加团校，我们的团队获得了很大的收获和提高。首先，团校可以让我们的团队更加团结，因为在团校中，团队成员之间会更多的互相沟通、信任、理解和支持。其次，团校可以提高我们的团队素质，因为在团校中，我们可以学会更多关于如何团队合作、如何有效沟通等团队技能，而这些都对我们的团队运作非常有益。最后，团校可以增强我们的团队信心，因为在团校中，我们可以得到不断的积极反馈和鼓励，这可以让我们更加有信心应对各种挑战。

## 第二段：团队合作

团队合作是团校中非常重要的一部分。在团队合作过程中，我们需要充分发扬自身特长和学习他人长处，实现各自职责的有序分工、无间协作。通过不断的协作、沟通和迭代，我们可以达到更好的合作效果。团队成员的分工明确，每个成员的工作清晰。同时，我们在这个过程中感受到了相互信任，合作就像是一个大家庭，意见交流和互动十分自然。

## 第三段：团队沟通

团队沟通也是团校的必修课之一。团队沟通的目的是为了让大家更好地理解对方，从而取得更好的合作效果。因为团队的人员多样化，交流将是必不可少的一部分。在团队沟通过程中，我们不仅需要注重自己的表达，还需要根据不同的场合，不同的人，不同的心理状态，灵活运用语言，使自己的表达更加准确、简洁、生动。

## 第四段：团队学习

团队学习是团校最重要的内容之一。经过团队学习，我们可以增加自己的知识面，提高学习能力，更好地理解 and 应对自身的问题。团校学习也可以让我们学会更好的管理团队，合理安排时间、任务和资源，更加有效地利用团队资源和力量。

同时，团队学习可以让我们相互汲取营养，不断思考，不断总结，不断提高，不断进步。

## 第五段：团队文化

团队文化是一个团队氛围所反映的团队理念和价值观。团队文化是一个团队内部最基础的信仰，只有具备了相同的文化认同，才能凝聚起一种最基础的精神底蕴。在团校中，我们领悟到一个好的团队必须有良好的团队文化。良好的团队文化可以使团队成员之间的配合默契、工作有序、效率高效。

总之，团校给我们带来了很多的益处。我们从团校中得到了丰富的收获，懂得了如何更好的合作、学习和沟通，也了解了更多关于如何管理团队、提升团队素质的方法。希望我们在未来的团队合作中，能够更好的学以致用，把团校中学到的各种优秀行为、办事方式和管理方法落实到实际工作中，推进团队不断发展。

## 榜样心得体会篇五

梦想是每个人心中的向往和期盼，它能够推动我们前进、助力我们超越自己的极限。经历了一个个风雨，我们才能更加明白自己的梦想，也更加坚定自己实现梦想的决心。尤其在这个大时代，追梦的力量更是源源不断。

### 第二段：坚持的必要性

然而，想要实现梦想，就必须付出坚持的努力。在实践的过程中，我们会遇到挫折和失败，面对这些困难，耐心和毅力是我们追梦路上最重要的资本。正是这种不断前行的信念和坚持不懈的努力，让我们可以攀越逐渐陡峭的山峰，跨越更高更远的路程。

### 第三段：勇气的重要性



追梦的路上，经常需要面对无数个不同的选择和决策。要决定放弃还是坚持，要决定怎样去攀登更高的山峰，这些决策往往需要我们付出巨大的勇气。勇气可以带我们披荆斩棘，越过沟壑，坦然面对任何结果。这个时候，最重要的就是要坚信自己，相信自己的能力和决断。

#### 第四段：贡献的意义

追梦过程中，我们可能很独立，但我们的努力与奋斗会成为更大、更全面的梦想的一部分。这就让我们认识到了利他主义的真正意义——我们的梦想和努力，可能不仅仅是为了实现自己的理想，更是为了创造更大、更好的未来。我们的一点一滴贡献，也许会真正改变社会，让社会变得更加美好。

#### 第五段：总结

在实现梦想的路上，我们需要思考、坚持、勇气，同时也需要拥有大局的视角并考虑到我们自身的影响和贡献。我们不断追梦，走得再远都不会远，只要我们保持一颗坚定的心，不断去拓展和实现自己的梦想，就一定会走向辉煌胜利的人生之路。

## 榜样心得体会篇六

#### 第一段：引言

每个人都有自己的梦想，不论是小到想成为一名画家，还是大到想成为一名科学家，梦想与我们生活息息相关，它不仅可以激励我们前进，也是我们成长的关键。然而，我们也面临着许多挑战，这些挑战可能会让我们迷失方向，甚至放弃梦想。所以，我们要学会圆梦，走过人生每一个关键点，成为一个实现梦想的人，坚定而不动摇。

#### 第二段：设置目标

实现梦想的第一步是制定一个明确的目标，这个目标应该具体、实际，并有切实可行的计划。不要把目标定得过于理想，否则一旦遇到挫折，你会因为难以实现而失去动力。因此，我们要做好计划，设立清晰的里程碑和阶段性目标，这样可以帮助我们保持动力和方向感。

### 第三段：克服障碍

一旦制定了梦想的计划，我们会发现自己要面临许多难题和挑战，我们要学会不畏困难、吸取经验、持续努力。也要学会获取帮助：如果你遇到困难，不要害怕向别人寻求帮助。向成功人士请教，分享自己的经历和困难，了解别人应对问题的方法，他们的经验和建议能让你比别人更快地克服难题，让你成功更快地迈向成功。

### 第四段：跨越障碍

不要因为遇到困难而放弃梦想。挫折和失败一定会发生，重要的是如何去面对和跨越它们。当到达人生低谷时，我们要保持心态，保持对未来的信心，不断向前，并且充分利用失败的经验，准备好下一个挑战。当我们的梦想结束时，一段新的旅程才刚刚开始，所以，我们不需要担心失败，我们需要学会从中学习，变得更加强大。

### 第五段：成功之路

实现梦想并不是一蹴而就的。需要理智地规划和克服困难，只有坚定地向前，才能真正成为一个实现梦想的人。这条路上会有许多无以复加的喜悦和突破，这些都将成为你的成功银行存款；然而，如果你不能坚持自己的梦想，也无法抵达终点。所以，对于成为想要成为的人，重要的是保持目标，始终朝着自己心中理想的方向前进。

### 结论

实现梦想是伟大的，也是艰难的。然而，当我们将目标设定在头脑中并执着地追求它们，你的人生，将充满希望与快乐，我相信，只要我们坚定信心，永不言弃，我们一定能圆梦，并达到我们的目标。

## 榜样心得体会篇七

等待着，等待着，盼望已久的军训终于开始了。绿色的服装，绿色的帽子，再加上绿色的球鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

从7月16日开始到现在，我们整整训练了7天，在这7天中，我们不但锻炼了自己的意志，而且学会了一种精神——团结。的确，团结就是力量，引用一句话就是再小的力量乘以十二亿也就变成很大的力量。我想通过这次军训以后，我会在学习和生活中发扬团结的精神努力帮助自己和他人。

在军训中，最喜欢干的是莫过于和大家一起拉歌，唱军歌，也只有在那时，觉得大家亲如一家。有事把嗓子都喊哑了，也不愿意停下来，也只有现在那时，女生们也不顾什么淑女不淑女的。直观盘腿而坐，不顾往日的淑女风范，尽显人的热情、活泼。河东狮吼搬向对面的排较劲，有时连那些大男生都暗自佩服。瞧！我们也是新一代红色娘子军，我们也尽显教科风采，我们并不比男子汉弱小。

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师·····多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空，这个小片段，我将永远的珍藏。

在剩下的日子里，我会用更多的热情投入其中，认真听取老师和教官的教诲，严格执行教官的命令。任凭骄阳如何猛烈，我都会坚持到底。像军人那样，不抱怨苦和累，严格执行命令，认真遵守铁的纪律，做合格的教科书人。

20xx年7月16日，军训终于开始了，一向向往军营生活的我，现在总算可以亲身体会一下了。

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。看，同学们一个个英姿飒爽，昂首挺胸站在操场上，是青松，是大海，是寒梅.....当然，军训也是辛苦的，看那严明的纪律，那雷令风行的作风，还有那铁一般的体魄，钢一般的意志，无不给人以一种肃然起敬的威严。苏轼曰：立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是半个小时，虽然每个人的衣服都湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

当然，我也有累了想打退堂鼓的时候，也想找个借口不参加了，就在这个时候我看见了陪我们一起流汗的教官和辅导员，“他们不曾退缩，我又怎敢撤退，我要成为最优秀的学员”，我在心中不停地默念，终于做到了坚持。坚持就是胜利，我是一个意志坚强的男孩，坚持让我走到了今天，我可以骄傲地说，我没有流过一滴泪，没有请过一分钟的假。世界不相信眼泪，只有强的灵魂才能毅力不倒，只要我们坚持下去，就会看到胜利在向我们招手。

团结就是力量。通过军训，我对“团结”和“大局”的认识更加深了一层。军人崇尚集体主义，思考问题总是从整体的角度出发，这既是传统，也是需要。比如队列训练讲究整齐划一，步调一致，一人出错，影响全局。一个人的力量是渺小的，一个连的人凝聚在一起，便如大海一样壮阔，一样高远。当我们连以整齐的步伐，洪亮的口号在操场中训练时，领导、教官都被我们团结的力量所震撼。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训——一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。

教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢?!站军姿，给了我炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我龙之传人的无穷的毅力;转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”歌声“团结就是力量”，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，而是将人的本性、热情、积极性展露时，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完

整而又有凝聚力的队伍。

这次军训是我第一次接触“迷彩”，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道“神奇”：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗？但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。