

走自己的路心得体会 认识自己接纳自己 读后感(优质8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

走自己的路心得体会篇一

每个人都是一个完整的个体，但是她远远比一本书比一本秘籍复杂得多，如何做到认识自己别说是别人，好多时候连自己都不清楚，只有在日常生活中不断的反省、不断的学习才能更好的认识自己，只有透过学习才能不断的丰满自己的人格思想，坚强自己的意志。

在渐渐的时光累计的日子里认识了自己，就要想办法如何接纳自己，或许朋友们会反问说接纳自己太过于简单，但是不是每一个人都处在一个好的家庭好的环境，拥有骄人的容貌和过人的智慧，总会有那么大多数人处在一种为生计奔走的日子，在日以计日的繁琐岁月里，许多时候我们被生活压得喘但是气来，难免有厌恶自己，对自己不宽容，对自己失去信心的时候，如何在漫长的时光里都做好给自己加油鼓劲，给自己更好的空间，对自己更多的接纳是漫长的功课。

做好了足够的功课，认识了自己，也做到接纳自己，那么我们要做的就是如何控制自己。人的许多秉性真的是需要好好控制的，马虎不得。通常人都是容易冲动的，个性是年轻的时候肝火旺盛，不能很好的做到容纳别人的缺点，或者自己受到的不公平待遇时就容易失控，我们因该多多养心，心灵需要很好的安抚，需要我们自己很好的保护很好的对待，给予更多的爱平抚容易受伤的心。

随着时光的推移随着年龄的增长，随着周围圈子越来越复杂，我们就该在日常生活中不断的学习如何认识自己、如何接纳自己、如何控制自己。做一个有个性受人尊重的人，不管是男人还是女人、老人还是小孩，每一个阶段做好自己，理解成功的喜悦，对失败也能做到尽可能的承受。

【感悟精选（2）】

走自己的路心得体会篇二

日复一日的工作很容易令人的热情逐渐冷却，感到索然无味，甚至会对工作表现出浮躁的心态，对工作失去激情，敷衍应付，这样一种工作状态是很可怕的。读完《超越自我》这本书，让我深深的意识到在任何时候、面对任何压力下，都不能对工作失去热情、激情，要兢兢业业做好本职工作。如何才能保持工作的热情呢？我认为：

首先是要调整好自己的心态，我们不能总是以本位主义去思考问题，“我在工作中付出多少，就应有多少的回报”，若回报不如所愿时，便灰心失望，失去工作热情，得过且过。要知道，工作主要是自己去做的，工作做不做，不是能力问题，而是态度问题。所以，对工作我们要摆正心态，端正工作态度。

第二、扮好角色，理清个人与总站未来发展目标的认识。只有对总站的发展目标深入了解，才能促使自己不断充实自我，适时调整自己的角色，以适应总站的发展需要；只有找到个人和总站蓝图的最佳结合点，才能获得真正的心理归属感。

第三、不断地给自己制定新的目标，长短结合，朝着这个目标努力，这样工作起来就有动力和冲劲。有了方向、有了动力，自然就能保持高涨的工作热情。

我选择了一份工作，其实就是选择了一种责任，必须以一种

锲而不舍的精神、一种坚持到底的信念、一种自动自发的责任心严谨地对待，在这种严谨的态度的支持下保持对工作的热情，这样才能真正把工作做好。

走自己的路心得体会篇三

莎士比亚说书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。我静下心来品读卡耐基的《做内心强大的自己》一书。细细读来，收获颇多啊！

现代社会，每个人都面对强大的社会压力，事业压力，消费压力，住房压力每天都令我们高度紧张。有些人把压力化成了动力，不断进取；而有些人则无法承受压力，往往感觉生活无可恋，被幸运之神抛弃了，心理很受伤。其实，把压力化成动力的人，是因为他们拥有淡然处世的人生观，能看到事物光明的一面，他们懂得如何化解痛苦。生命是苦难与幸福的轮回。只要我们在困难中能坚守自己，再苦也能笑一笑，再委屈的事情，也能用自己宽大的胸怀去容纳，那么，人生就没有过不去的坎。从容生活，宁静自我，感染他人。

淡定，是内心最强大的力量。戴尔卡耐基，美国现代著名的心理学家和人际关系学家，被人誉为20世纪最伟大的心灵导师。这本书让我学习到如何对待生活中的繁华与诱惑，如何面对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，于纷扰之世保持一份“众人皆醉我独醒”的非凡境界，于粗茶淡饭中享受平凡之乐。正是因为内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。

生活中追求平淡，并不意味着无所作为，而是凡事顺其自然。得志时不骄奢，失意时不气馁。淡定是一种生活态度，一种追求，一种从容，更是一种成熟。真正淡定的人是自信的，是宁静的，是从容不迫的，是有条不紊的。他们毫不慌乱，遇到困难也处事不惊；他们不盲目的追求荣誉，只求安定地

享受生活。他们的生活宁静致远，他们的事业蒸蒸日上。他们的家庭安康和睦，他们的世界是那么的安宁。

淡定的人是最从容的。我想，要想拥有这种淡定，首先得拥有自信。没有自信，就不会有淡定从容。同时，淡定也是一种成熟。只有你成熟之后，才会理解淡定这个词。如果你还不够成熟，你就不会淡定的面对生活。我觉得，要想做到淡定，首先得放平心态，努力使自己不被情绪的变化而左右；再者，不能为了荣誉，不择手段，要淡泊名利，不让那些不切实际的欲望左右自己。我们的手里有明媚的春光，头上有蔚蓝的天空，脚下有宽厚的土地，心中有壮阔的海洋，让我们远离喧嚣，靠近自然，以一颗平常心闲看云卷云舒，花开花落。

“平平淡淡才是真，安安心乐才是福。”明白了平平淡淡、从从容容的道理就会减少许多自寻的烦恼，就会活得潇洒快乐，就能在平淡中充实自己的人生。

走自己的路心得体会篇四

《肯定自己》是华文世界最畅销的一套励志书，十五年来，以千万本打动了千万人的心，对千万个年轻人呼喊：从跌倒的地方站起来！你必须成功，因为你不能失败！

读了这本书后，使我感触很深，震撼很深，这本书是一位用心良苦的父亲把儿子的所作所为看在眼里，记在心上，写在纸上，用孩子能够接受的方式与他进行爱的沟通。通过看这本书，使我明白了许多，感悟了许多。每个人都应当从小就重视自己！创造自己！超越自己！如果我们自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？真实的世界充满诱惑，充满忧患，充满生死离别，陷阱与不公平。如果一个人不能超越自己，用自己的脚来站立；不能创造自己。表现出自己的特色；就不能肯定自己；就不能无忤于天的说：

我肯定自己

另外，一个人，还要学习接受失败。利用倒下的时间喘气，并思考再攻击的办法。许多敌人，就看准你“输不起”的个性，使用激将，起哄和幸灾乐祸的方式，逼你失去理智，陷入更深的泥潭！人生不可能都是顺境，小时候太娇，只怕未来难以刻苦，也不容易了解别人的疾苦，使你变的孤独。每个人都有与众不同之处。在恰当的时机，把你特有的美好一面表现出来，让别人惊讶的发现，就是惊艳！如果你发现这个社会不公平，与其抱怨，不如自己努力，去创造一个公平的社会。当你发现原来的计划行不通时，不要去想那计划花了多大功夫，或有多完美，因为不通就是不通，再完美的计划也没用。

让我们在肯定自己的基础上再来创造自己，超越自己，然后再无忤天地的说一声：我成功了！

走自己的路心得体会篇五

高尔基曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯”。是啊，只有多读书才能使我们取得进步，使我们的的心灵更美。读了《超越自己》这本书，我感触更深。

《超越自己》这本书的作者是刘墉，这本书是选自他给儿子写的116封信中。因为有了了一个热爱生活，总希望超越自己的父亲，他的儿子刘轩也顺利读完了哈佛心理硕士。

这本书告诉我们怎样把握住机会，怎样才能改掉犹疑、拖延的毛病。还告诉我们做人要有防人之心，不能轻易相信别人。一个个简单的道理和作者一个个生动有趣的故事串联在一起，使人难以忘怀。

其中令我印象最深的是“防人之心”。这里讲到一个学生逛商店，一名妇女谎称上厕所，将一包东西塞给学生，趁机溜

之大吉。最后那包东西原来是妇女偷的，结果学生被抓。读了这个故事我真替学生打抱不平。那位学生出于好心，收下了妇女的东西，结果罪名全归在学生头上。我不禁觉得那位妇女太黑心了。但是仔细思考，其实学生也有错。如果学生起了警惕性没有收下东西，那么妇女也就不会得逞了。仔细想想，我觉得当我遇到这类事时也应该慎重些，至少要先打开袋子看看里面的东西进行判断，再决定是否收下，绝对不可以随口答应，不然很可能成为故事中的主人公。通过这个章节我了解到了“害人之心不可有，防人之心不可无”。所以在这个人性泯灭与人性价值混乱的社会，我们应该慎重。

这本书不仅教会我们要超越自己，还告诉我们许多人生的哲理。

同学们，正如书上所说的一样：“人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！”让我们把握住机会，超越自己。

走自己的路心得体会篇六

感受文字之美，尽享读书之乐。

我与大家一起分享的是李开复先生所著的《做的自己》一书。先和大家简单谈谈李开复博士，刚及不惑之年的他，已在信息技术领域、科研中取得了杰出成就，对信息产业的发展做出了重要的贡献，在繁忙的科研和管理工作之余，他将饱满的热情倾注于中国青年学子的关怀和教育方面。

1999年创办了微软中国研究院，历任世界多个技术公司的高级领导人，是“非特定人连续语音识别系统”奠基人。在语音识别、人工智能、三维图形及网络多媒体等领域享有很高的声誉。正值事业旭日东升之际，他不遗余力的投身于中国的人才培养和科技教育事业，开办了“开复学生网”，在网上与青年学生们谈心解疑，为青年学子们写了一系列文章，谆

淳叙解科学技术对国家强盛和现代社会的重要性，历述亲身经验，指点事业成功的规律和达到卓越的途径。中华人民共和国前国务委员宋健曾说过：“若干年后，人们尊敬开复的不仅是他的科学贡献，事业成就，更有他对青年一代的热忱、爱心和奉献。”

《做的自己》一书中，李开复谈了很多自己的成长经历以及对待人生的态度，他说：“我们要有积极乐观的态度，乐观的面对人生。有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可以改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。”短短的几句话，却道出了快乐人生、做真实自己的真谛！下面我具体谈一些感想与大家一起分享。

首先要谈的感想就是：一个有成就的人必定是一个有思想的人。事实上，我们需要面对的问题就是如何选择正确的思想。思想改变命运，没有思想就永远是一个跟随者，而不能成为一个。当然态度也很重要，态度决定一切，决定着你的想法、行动、感受，从而也就决定了你的人生。独立思考是一个人成功的最重要，最基本的心理品质。古今中外有重大成就的人，都给自己留有足够的时间，抬头看路，去思考，而不是习惯地做下去。

李开复博士，他历任微软中国研究院院长、谷歌全球副总裁、中国区总裁，是微软高层里职位的华人，能够在自己的事业上取得如此巅峰成就，这与他有着超人的思想与积极向上的心态是密不可分的。他在管理岗位上有着自己独到的见解，谷歌公司聚集着世界上最天才的工程师们。如何管理这些“天才”，是摆在他面前的另一个课题。

走自己的路心得体会篇七

人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己！在肯定自己之前一定要先超越自己，超越自己就能肯定自己。

这是我读完刘墉的《超越自己》、《创造自己》、《肯定自己》后最深的感受。在这本书的内容是刘先生作为一个父亲对孩子成长过程中遇到的一些小事，但却是可能决定人生成败的关键之举的重要性的教诲。他的文章词不是精美的，相反却是那朴实的言辞更让人感到亲切，真挚。整本书有许多章节，每一小节就是一封横跨太平洋的信，每一小节都讲述了一个道理。其中分别谈到了一些有关吸毒、阶级观、世界观、价值观和道德准点的差异。作者用许多的事例来阐明最简单却又最真实的道理，令人信服。这也是我这本书如此受欢迎的原因吧，因为我们总能在读故事的不经意间领悟出为人之道、处事之理。

每个人都有自己的父母，他们是我们最伟大的保护者、教育者，无论什么时候父母对孩子们的关爱都是最无私的。我始终忘不了他在一篇关于亲情的散文中那样说：“爱像果汁粉，生活是清水，只要调配适当，都能冲出一大瓶爱的果汁。可是有的人虽然倒了很多果汁粉，却加了太多的水，盖上瓶盖，怎么摇爱都不能融化。于是在喝了一杯又一杯淡而无味的薄果汁后，宾客将散人将老，甚至爱的人先自己一步离开，才发觉瓶底有那么多未溶解的浓浓的爱。”看到父母辛辛苦苦的为我们付出时，有没有对他们表达我们的感谢呢？爸爸谆谆教导时，又没有认真的听呢？妈妈慈爱的嘘寒问暖时，有没有耐心的回答呢？世界上的爱都是需要表达的，他教会了我感恩，教会了把对亲人的爱勇敢的说出来、表达出来！随着时间的流逝，父母脸上多了皱纹，出现了白发；我们也一天天的长大成人，我们应该用真心关爱老人，关爱父母；要像他们对我们一样无私地关爱。

从这些书里我真切的体会到了刘墉先生对孩子的周到、细致的关心呢！孩子的成长是天下父母最关心的事，孩子安安全全的成长则更是父母所牵挂的呀！这不就是细微之处见真爱吗？如果说母爱是地，则父爱就是天！在一个大男人的心里，却装着那么细腻的和周到的关爱，那他所教育的孩子，思想也应会是成熟而缜密，细致而周全的。但是我认为这样

的教育该比说教更有力，更让人信服。有如润物春雨，细腻无声，却滋养万物！让孩子体验、了解亲人的关爱，让孩子学会在生存的同时更要保护自己。

那朴实的言辞更让人感到亲切，真挚，更是他道出了天下父母想对自己孩子要说、该说的话，要做的事。它体现了一个父亲的睿智和博爱，更让我们感受到了父母的不易。现在的家庭大都只有一个孩子，父母们把自己的全部献给了孩子，往往换来的都是孩子的无情，因为过度包办会让孩子变得没有礼貌、不懂得珍惜。刘墉也认识到了这一点，所以在教育自己的孩子时他会放手让孩子做他们想做的事情。

孩子成长需要独立、自主，但天上不会掉馅饼，孩子的成长也要引导孩子慢慢地学会自主，学会摸索方法。书中刘墉写了这样一段话：“孩子！越是面临灾难、面对打击，我们越要坚强、越不能落泪，因为泪眼使你看不清敌人，泪眼只可能遭遇更致命的伤害。孩子！这就是年轻，这也正是年轻人面对灾难应有的态度。所以，今天看着世贸中心倒塌了，我们要想，明天，将会在这儿矗立起更伟大的建筑。”刘墉还给他儿子写了这样一篇信，题目叫《迎向战斗》，信中写了他的儿子对与突然袭来的困难或是遇到紧急情况，总是发愣，不断的逃避，等别人来解决，或是让事情自然过去，这样的人是不会受到别人的尊重，当然也不会成功。在我们的生活中，并不是任何情况都允许你逃避的，无论我们面对紧急状况时，都应该立刻反应，主动出击，容不得你去犹疑，思考！书中说最困难的时候，没有时间去流泪，最危险的情况，没有时间去迟疑。每当我们犹豫彷徨，面对压力而不知所措时，我们应该冷静思考，迎向战斗！人生艰苦，而我们要加倍努力。

走自己的路心得体会篇八

《创造自己》讲的是：这本书会引领我们进入一个不同文化的人生，如果细细品味，会发现这书不仅给我们美的享受，

更给我们深奥的人生启迪。在午后，或者是夜晚，一边品尝杯中的浓浓的茶味，一边欣赏这本书的美文，会感到一阵心旷神怡、宁静淡远的感觉就会油然而生。

当某一天，我看到一些人，才知道这句话的真谛……海伦·凯勒原本在我的印象中是空白的，但偶然听到老师在讲她的事迹，我不禁佩服这位女中豪杰。

她死后，因为她坚强的意志和卓越的贡献感动了全世界，因此马克·吐温说：“19世纪，出了两个了不起的人物，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”

她就是用自己的生命，创造了一个让人举世仰慕的自己！霍金偶尔听过，但是以为是个普通人罢了，没有多大的注意。直到，看到有关他的故事，我就认为当时自己的智商怎么那么低。

霍金因为患了“渐动症”导致全身瘫痪，身体上只有一根手指头可以动。但是他推算出了黑洞的面积原理，还得到过“英国爵士”、“英国皇家学会的休斯”的荣誉称号等。他坐在轮椅上，仅用一根手指头到处演讲，又得称“宇宙奇才”的称号。

他就是用自己的生命，创造了一个能在轮椅上演讲的自己！与他们相比，我觉得虽然也许我不能成为名人，但是我可以生活在生活上一一点一滴的做好。

生活中的我，不喜欢互动，内向性格。一旦说到什么比赛，我的第一句话，不是“我要参加”而是“我不参加，不要问我”。但是在一次的被迫之下，无奈的参加了一次钢琴比赛。

跟老师报名后，晚上只能在家里自己练习。刚刚好老师选中的曲子里，我有一些错音，而且练得不是很熟。刚刚弹开头，就心情开始烦躁，不想弹了，看着密密麻麻的五线谱，就感

到一阵的恶心。而且，为了比赛的这件事，我跟妈妈吵了好几次的架。

姐姐也参加了这场比赛。她看到我这样对我说：“为什么不从头来呢？”“从头来！那要弄到什么时候啊！”我惊讶道。“从头来，就是重新创造自我的机会，为何不呢？即使，你没有获奖，那也是一个重新创造自己的过程。但是在创造自己的前提是要接受自己。”姐姐试图的开导我。“那怎样接受自己呢？”“那当然是，先知道自己错来哪里。创造自己然后在努力的去推敲它，弹起来再投入点感情，那就做到了。”姐姐把她的经验交给了我。

我按照姐姐的交给我的方法，去做了一遍。然后弹起来在加入点感情。姐姐在比赛前看了一遍，说对就是这个样子。在比赛场上，我还照赛前那样做，结果成功了，获得了名次。