

# 自律读后感心得体会(汇总5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 自律读后感心得体会篇一

共读《自律》一本书，这本书是由这本书是世界知名自律大师马丁书写，读后感触颇深。优秀的人不一定有多自律，也会有其他的有点，但自律的人一定会是优秀的，自律的人必然有他的优秀过人之处。自律的人既可怕，又可敬。如果是伙伴，你要跟他学会律己，提升自己；如果是对手，你要有足够的心里准备面对一个认真而又可怕的人。

以前一直觉得人生短短几十年，苦难颇多，生活艰难，大千世界丰富多彩，应该及时享受，快意一生，否则会枉然一世。后来我渐渐的发现，自己的初衷是没有错的，只不过没有找到更好的方法来更加深刻的体会这个世界所带来的精彩和有趣。人们追求自由和享受是应该的，但不应是放纵，无所欲为，而是自律给你带来的优秀和优秀所带给你的顺畅之意。

自律是除却法律、制度、公德等等约束之外对自己更严格的要求，是人格的升华。我们平时看到的只是自律给人们所带来的优秀和成功，却往往忽略了他们因为自律为此付出了多少的汗水和努力。喜欢看球的朋友都知道，目前国家队里最优秀的后腰是郑智，也是国家队里年纪最大的，1980年出生，目前还保持着良好的经济状态，绝对的主力。为什么38岁的郑智还能保持这么好的状态，这是很多人的疑问。除了他早年受到良好的基础教育之外，还有最重要的一点，就是自律。

## 自律读后感心得体会篇二

自律对每个人来说都是一种重要的品质，特别是对小学生来说，自律更是一种必不可少的品质。阅读是培养孩子自律能力的有效途径之一。通过读书，不仅能够提高孩子的自制力和注意力，还能够培养他们良好的学习习惯和价值观。以下是我在读过一本关于小学生自律的书后的一些感悟和体会。

### 第一段：引言（引起读者的兴趣）

最近我读了一本书，书名叫做《小学生的自律之路》。这本书主要讲述了几个小学生如何通过自律取得了成功的故事。在阅读这本书的过程中，我深受启发，对自律有了更深的理解和认识。

### 第二段：自律的重要性（解释自律对小学生的意义）

自律对小学生来说非常重要。小学生正处于身心发展的关键时期，他们需要通过自律来控制自己的行为，保持秩序和规律。只有通过自律，他们才能更好地管理自己的时间，灵活地应对各种挑战并取得更好的学习成绩。此外，自律还能够培养孩子的责任心和毅力，让他们学会自律，不依赖他人的指导和监督。这些都是小学生在成长过程中必须具备的关键能力。

### 第三段：自律的方法（介绍如何培养小学生的自律能力）

有许多方法可以帮助小学生培养自律能力。首先，建立明确的目标和计划，让孩子知道自己希望达到的目标，并制定一个详细的行动计划。然后，家长可以设置一些规则和限制，让孩子明确什么是可以做的和什么是不可以做的。此外，家长还应该给予孩子适当的奖励和惩罚，激励他们保持自律和纪律。最后，家长应该给孩子提供一个良好的学习环境，例如安静的空间和有足够的时间的自习时间。

#### 第四段：自律的好处（探讨自律对小学生的益处）

自律对小学生有很多好处。首先，自律可以帮助他们更好地管理时间，合理安排各项学习和活动。这样，他们能够更高效地学习并有足够的时间进行休息和娱乐。其次，自律可以培养孩子的责任心和执行力，让他们学会承担自己的责任，并按时完成任务。最后，自律还可以帮助孩子培养良好的习惯和价值观，例如守时、守纪律和尊重他人。

#### 第五段：结论（总结全文，强调自律的重要性）

通过阅读《小学生的自律之路》，我深刻认识到自律对小学生的的重要性。只有通过自律，他们才能更好地管理自己的行为和情绪，取得更好的学习成绩。自律是一种良好的品质，它不仅会在学术上给孩子带来好处，同时也会在人生的各个方面产生积极的影响。因此，我们应该从小培养孩子的自律能力，让他们在成长过程中受益终生。

### 自律读后感心得体会篇三

随着社会的不断发展，小学生的自律能力越来越受到重视。自律是指个人能够控制自己的情绪、行为和决策，以达到自己和他人期望的一种能力。而阅读是促进小学生自律能力培养的重要途径之一。阅读可以让小学生在imag中探寻世界的边际，培养思考、判断、决策的能力，让他们在读书中，获得自律的力量。下面我将谈一谈我在读书中体会到的自律心得。

自律首先需要学会自我激励和执行力。正如莫言先生在《我的稻田》中所说的那样：“成为那个站在田亩间的人，用肩膀在劳动田里划着一道道长长的沟渠，去追逐自己那不可及的梦。”这需要我们自己给自己不断地灌输动力，激励自己坚持不懈地努力。读书使我有机会看见这样一些拥有强大自律能力的人，他们努力坚持，充满热情地追求自己的目标，

这让我深受感动。同时，在阅读过程中，我结识了许多天书角色，从他们身上我学到了要有强大的执行力，能够将自己的想法付诸实践。

其次，阅读培养了我清晰的思维和良好的逻辑推理能力。通过阅读，我习得了一种思考、分析和判断的方法，学会了将所阅读的内容和自己的观点相连贯地表达出来。在读《中华小字典》时，我明确地感受到了如何通过合理地使用字词来表达自己的思维，这让我清晰地认识到思维的力量。我相信只有确立了自己的意图，培养了自己的逻辑推理能力，我们才能有条不紊地做好每一件事情。

另外，阅读使我对时间管理有了更深的理解。读书需要时间，要想在有限的时间内读更多的书，就需要对时间进行合理安排。我曾经很崇拜那些能在一周内看完一本厚厚的书籍的人，我甚至无法想象自己能否做到。然而，随着我不断地培养和锻炼，我发现应用有效的时间管理策略是非常重要的。我学会了合理规划时间，避免过度浪费时间，增加读书的时间。同时，我也学会了提高阅读效率，通过提取关键信息和重要的内容，抓住文中的要点，从而更深入地理解并记忆。

最后，通过阅读，我还培养了坚强的意志力。每当面对厚厚的一本书时，我都会产生退缩的念头，但是我告诉自己不要放弃，要坚持下去。在读《围城》时，我特别感受到了坚定的意志力的重要性。主人公在面对各种困难时也曾想要逃避，但始终坚守初心，勇往直前。我为他的坚强所感动，也获得了自己坚持的信心。我相信只要坚持努力，无论遇到什么样的问题，我都能够勇敢面对，并且寻找解决问题的方法。

阅读是培养小学生自律能力的有力工具。通过阅读，我培养了凝练的思维、良好的逻辑推理能力，同时也通过合理的时间管理和强大的意志力提高了自律能力。读书使我懂得坚持不懈地追求自己的梦想，并且让我相信只要我愿意，我就能成为那个拥有强大自律能力的人。在读书的道路上领悟到

这些，我将会更加坚定地继续努力，不断提高自己的自律能力。

## 自律读后感心得体会篇四

偶然见翻到了自律这本书，文章中体现出一种责任、服从、敬业及诚实的工作态度。成功的人，没有什么性格上的共同点，唯有自律。

自律，首先把我们个人的时间规划好了，那么余下的时间可以有效的去做自己工作之外或自己喜欢的事情。其次个人的生活习惯变的规律了，杜绝了熬夜、刷视频、等一些恶习。再次整个人的精神状态变得精神焕发，有活力了。做事情也有了抗压能力，也有了不折不挠的奋斗和前进动力。

自律二字说起来简单，做起来不容易。真正自律的人眼里有活，心里装事。很多人都在做类似自律的事，但真正做到的凤毛麟角，我们也一直在向优秀的人靠近同行，不要气馁只要坚持了、争取了、方向、目标对了，那结果也不会差。加油！自律的人，成功的路上唯有自律，人生的路上也会走的顺畅。

## 自律读后感心得体会篇五

自律是每个人在成长过程中必不可少的品质之一，而在小学生的成长过程中，自律更是至关重要的。近期，我读了一本名为《小学生自律》的书籍，深深地感受到了自律对于小学生成长的重要性。通过阅读和思考，我对于自律有了更深入的认识，并从中获得了一些宝贵的体会和心得，下面我将把它们分享出来。

首先，自律是培养品质的基石。本书中提到了自律是十分重要的品质，它是其他品质的基础。一个自律的小学生，不仅能够按时完成作业，还能够主动帮助他人，尊敬老师和父母，

有良好的时间管理能力等等。通过自律的实践，小学生们会逐渐培养出坚韧、勇敢、诚实、乐于助人等一系列品质。这使我认识到，自律不仅仅是小学生的自我管理，更是对于他们品质培养的重要手段。

其次，自律带来的成就感和价值观的塑造。小学生在实践自律的过程中，会不断克服困难，积累进步，这样的努力和付出会给他们带来成就感。当小学生按时完成作业，收获父母和老师的赞扬，或者成功达到自己设定的目标时，他们会更加自信和满足。这些肯定和成就感的积累会推动他们不断挑战更高的目标，不断超越自我。同时，自律也会有助于小学生树立正确的价值观，例如尊重他人、诚实和负责任等。通过自律的实践，小学生懂得珍惜时间、努力学习、勤奋钻研，形成正确的人生观和价值观。

再次，自律是培养自主学习能力的的重要途径。小学是培养学生自主学习能力的关键时期。通过自律，小学生学会合理规划自己的学习时间，制定学习计划，培养自我控制能力，并且学会独立解决问题。在课堂上，自律的小学生们能够专心听课，积极思考和参与，成为老师指导和引导的对象。同时，在课后，他们能够自觉复习巩固，并能够通过自主学习提高自己的学业成绩。这种自我管理的能力正是小学生在成长中必须要具备的，而自律是培养自主学习能力的的重要途径。

最后，家庭和学校的共同努力是培养小学生自律的关键。虽然自律是小学生个人的品质和能力，但是家庭和学校的共同努力却是不可或缺的。家庭是小学生的第一课堂，父母的引导和教育对于小学生的自律培养至关重要。他们可以通过和小学生一起制定规矩和计划，配备学习用品和环境，定期与老师沟通等方式来帮助小学生树立自律的观念。与此同时，学校也起着重要的作用，包括老师的言传身教，校规校纪的建立，班级的协作和互助等，都是培养小学生自律的有效途径。家庭和学校共同努力，可以为小学生提供更好的成长环境和支持。

总结起来，自律对于小学生的成长至关重要。它不仅是其他品质的基础，还会带来成就感和塑造正确的价值观，是培养自主学习能力的关键途径。家庭和学校的共同努力则是培养小学生自律的关键。通过阅读《小学生自律》，我深深认识到了自律的重要性，也明白了只有通过自律，才能让自己成为一个更优秀、独立和有价值的小学生。我相信，只要我们每个小学生都能够不断培养和实践自律，我们的生活和学习定能取得更好的成绩和更大的成功。