

# 自律力读书心得体会(汇总6篇)

军训心得是对军事训练中自己的成长和进步进行总结和回顾的一种文章材料，它能够帮助我们认识到自身的变化和提升，我觉得我们应该写一篇军训心得。以下是一些教学反思的案例和实践，希望对大家更好地理解和应用教学反思的方法和技巧。

## 自律力读书心得体会篇一

近年来，随着科技的迅速发展，人们的阅读兴趣逐渐减少，尤其是对于纸质书籍的阅读。然而，阅读是我们获取知识、提高自我修养的有效途径。为了培养自己的自律读书习惯，我在过去的一段时间里有了一些心得体会。下面我将就自律读书的重要性、自律读书的方法、自律读书的好处以及如何保持自律读书习惯等方面进行阐述。

首先，自律读书的重要性不言而喻。通过阅读，我们可以不断开拓自己的知识面，拥有更广泛的眼界和更深入的思考能力。只有通过自律的读书，我们才能够接触到更多的知识，了解到更多的观点和理念，从而提升自己的思维能力和判断力。此外，阅读还能够丰富我们的语言表达能力，让我们在与他人交流时更自信、更专业。

其次，自律读书的方法至关重要。首先，做好读书计划是自律读书的基础。我们可以根据自己的实际情况，如每周安排固定的读书时间、每月设定阅读目标等，制定出合理的读书计划。其次，选择适合自己的读书方式也是非常重要的。有些人喜欢纸质书籍，有些人则更喜欢电子书。选择一种适合自己的读书方式可以增加读书的乐趣，提高自己的阅读效率。最后，掌握好读书技巧也是提高自律读书能力的关键。可以通过学习速读、提问、笔记等方法，提高对书籍内容的理解和运用能力。

自律读书的好处不仅仅是提高自己的知识水平，还能够培养个人品质和发展个人能力。首先，自律读书可以培养我们的思考能力和创造力。通过阅读不同类型的书籍，我们可以接触到不同的观点、思维方式和创意，从而加深自己的思考和创造能力。其次，阅读还可以培养人们的耐心和毅力。有时候，一本书可能需要花费相当长的时间来读完，但是只有坚持下去，才能收获真正的收益。最后，自律读书还可以提高我们的综合能力。通过阅读，我们能够接触到不同领域的知识，从而增加自己的综合素质，拓宽自己的视野。

最后，保持自律读书习惯也是一项艰巨的任务。首先，我们需要建立一个良好的阅读环境。找到一个安静舒适的地方来读书，减少干扰和噪音，可以更好地专注于阅读。其次，我们可以结合自己的兴趣爱好来选择阅读内容。当我们阅读自己感兴趣的内容时，会更容易保持阅读的动力和兴趣。此外，与他人分享阅读心得也是一种有效的方法。通过与他人分享自己的读书体会，不仅能够巩固自己所学的知识，还能够激发他人的阅读热情。

总之，自律读书是一项需要长期坚持和不断努力的任务。通过自律读书，我们可以开拓自己的眼界，提高自己的思维能力和判断力，培养个人品质和发展个人能力。而要保持自律读书的习惯，我们需要制定好读书计划，选择合适的读书方式和掌握好读书技巧。同时，建立良好的阅读环境，选择适合自己的阅读内容以及与他人分享阅读心得也是非常重要的。只有通过不断地努力和坚持，我们才能够享受到自律读书所带来的丰富收益。

## 自律力读书心得体会篇二

自律读书是一种高效和积极的学习方式，它要求我们建立系统的学习计划，并保持良好的阅读习惯。通过自律读书，我们可以不断提高自己的知识水平和学术能力，从而取得更好的成就。在这篇文章中，我将分享我个人的自律读书心得体

会，探讨自律读书的重要性以及如何培养自律读书的习惯。

## 第二段：自律读书的重要性

自律读书对于学生和职场人士来说都非常重要。首先，自律读书可以帮助我们提高学业成绩。通过制定学习计划和坚持阅读，我们可以更好地掌握课本知识和扩展阅读领域。其次，自律读书对于职业发展也有着巨大的影响。通过阅读专业书籍和行业资讯，我们可以不断增强自己的专业知识，提升职业竞争力。最重要的是，自律读书可以培养我们的思维能力和批判性思维，帮助我们更加理解和分析复杂的问题，从而在各个领域中取得更好的成就。

## 第三段：培养自律读书的方法

要培养自律读书的习惯，我们需要制定合理的学习计划并坚持执行。首先，我们可以设定明确的阅读目标，比如每天读几页或者每周读几本书。接着，我们应该为阅读留出固定的时间段，比如每天早上半小时或者每晚睡前半小时。其次，我们可以创造一个良好的阅读环境，保持安静、舒适和没有干扰的条件。此外，我们还可以和朋友或同学组建读书小组，互相监督和鼓励，形成读书的氛围。最后，我们可以记录自己的阅读过程和收获，以此激励自己继续进行自律读书。

## 第四段：个人自律读书心得

在我个人的自律读书实践中，我意识到制定合理的学习计划是非常重要的。我每周会将要读的书籍和阅读目标列入计划，并根据自己的实际情况进行合理的安排。另外，我还会根据不同的阅读内容和难度，合理安排阅读的时间和环境，确保我能够专注地阅读。同时，我也发现和他人分享读书心得可以帮助我更好地理解 and 整理自己的思考。通过互相讨论和交流，我能够从不同的角度看问题，拓宽自己的思维深度和广度。

## 第五段：总结

自律读书是一种重要的学习方式和生活态度。通过自律读书，我们可以不断提升自己的知识水平和学术能力，拓宽自己的视野和思维方式。要培养自律读书的习惯，我们需要制定合理的学习计划、创造良好的阅读环境，与他人交流和分享，以及记录和反思自己的阅读过程。只有通过不断的努力和坚持，我们才能真正享受到自律读书所带来的成就和快乐。让我们共同努力，培养自律读书的习惯，为个人的成长和发展奠定坚实的基础。

### 自律力读书心得体会篇三

1. 你终将打开家门，走出封闭的自我，独立面对人世间的跌宕坎坷，在滚滚红尘里身披铠甲单枪匹马地战斗。社会不会留有太多时间让你缓慢成长，它只会裹挟着所有人踽踽前行。
2. 请千万不要在人生还未全部展开之时，就先被自己设下的坎儿拦住了前进的脚步。
3. 我们都希望拥有娴静恬淡的生活，但前提是我们已经有了能够拥有它的资本。
4. 想要比平凡的大多数人有更多收获和成就，就必须做到常人做不到的事情。从细微处入手，日复一日，积少成多，由量变默默积攒。几年之后再回头看，你会发现整个人已经产生了质的变化，优秀已经潜移默化地成为你的品质，成为一种自发的、无意识的行为，让你受益终生。
5. 我们要知道生活本来就是无常的，无论你哭天抢地怨天尤人，还是封闭自己否认现实，生活的变化都会如约而来，它不因个人的意愿而动摇。我们不能改变无常，我们能改变的只有对待无常的态度。

6. 人生总有许多难以预料的事情发生，逃避解决不了任何问题。不管你内心怎样纠结痛苦，只要你不去面对，不拿出行动，那些问题就会周而复始地出现在生活中的每一个角落。

7. 弱者拒绝变化，拒绝风险，同时也拒绝了升级改版的可能性。强者懂得自律的意义，懂得主动逃离舒适区。所有改变的过程必然是痛苦的，但这都是蜕变的代价。改变是短痛，固步自封是长痛。谁不是咬碎了牙和着血往肚子里吞，只有在经历百般纠结与痛苦之后，才能站在万人中央享受艳羡的目光。

8. 只有爱自己，才是获得生活其他可能性的基础。只有爱自己，我们才能有一个好的身体去打拼事业；只有爱自己，我们才有底气去呵护和爱惜我们珍视的人；只有爱自己，我们才能在前进的道路上，不断增进我们的智慧。只有学会好好爱自己，我们才有资格去欣赏世界、拥抱世界和改变世界。

9. 年轻人应该怀有改变世界的远大志向。哪怕凭借自己微薄的力量，一路奋战，只能获取微小的成就，也好过束手就擒，让世界改变我们，变成自己曾经最厌恶的那种人。

11. 被欲望吞没的人，可能会得到一时的光鲜亮丽，一时的物质富裕，但是在短暂的狂欢过后，迎接他的将会是漫长的空虚与孤寂。成功的标准，应该是从每个个体自身出发，自己制订给自己的。活在别人制造的浮华假象里，用一个虚无缥缈的标准来左右短暂而珍贵的生命，这太可悲了。选择错了，做玉皇大帝都不会快乐。

12. 在困境面前，情绪是最没用的东西，尤其是抱怨。脱离行动的抱怨只会反噬你自身的能量，让你的状态越来越差。

13. 如果对现状不满，觉得龙游浅水，虎落平阳，怀才不遇，最好的办法就是闭起嘴，收起所有无用的抱怨，分析现状，想办法改变自己。与其羡慕别人的生活光鲜亮丽，不如让自

己也活成让别人羡慕的样子。临渊羡鱼，不如退而结网。

14. 当你真正喜欢做一件事时，自律就会成为你的本能。这就像玫瑰要绽放，茉莉要芬芳，鸟儿要飞翔一样。所以请记住，增强自控力的唯一根本在于找到你真正喜欢做的事情是什么，真正想成为怎么样的人，也就是要找到你的人生使命。

15. 世界上最可悲的事情，莫过于你曾经可以，但你却未能那样做。当生命走到尽头的时候，只能空留一声叹息。

16. 你现在做的每一件事，都决定着你将来的样子。贪享当下的舒适，就很容易失去这种舒适，成年人的生活没有容易二字。

17. 每个人都应该对自己的未来有所期待，并且为实现这个期待付出相应的代价。

18. 时间不会说谎，你得到的一切，取决于你付出的一切。

19. 每个人都应该对自己的生命有一个规划：你想成为什么样品质的人，你想从事什么样的职业，你想拥有怎样的家庭，你想交到怎样的朋友，你想和怎样的异性结为伴侣度过余生。我们经常说随缘，说命运给什么就接受什么，这没错。但前提是你已经有了自己明确的方向，知道自己想要做什么。成大事者不拘小节，那些通往目标的绊脚石只是暂时的，所以你才有底气说随缘。

20. 你知道，有很多对自己的人生有规划的人，不会混日子，命运交给他们的，不是失望之杯，而是希望之酒。你用什么样的方式对待时间，时间就会以什么样的方式来回赠于你。

21. 每个人的时间都是有限的，那么，是什么使每个人的生命天差地别？正是人生规划和自律的品质。我们无法掌控生命的长度，我们永远无法知道明天和意外哪一个会优先到来。我

们能做到的，就是在确定活着的每一天里，追寻自己的目标，依照自己的规划，实实在在地把每一天都过好。

22. 当一个人谈及自律，谈及自我要求的时候，其实谈的是他对于世界的态度。我们的生命终将走向虚无，过程中对于自己的约束，为人处世的态度，都很大程度上决定了你从外界得到的反馈是正面的还是负面的。世界它不是一个冷冰冰的牢笼，而是一面回音墙，你发出去的声音，都会反馈到你自己身上。

23. 自律是把制订游戏规则的权利留给了自己，而懒惰则是把制订规则的权利留给了别人。你不对自己狠，别人就会对你狠。

24. 一个人必须不断接触新的事物，突破旧的自我，才能够不被残酷的社会淘汰。尤其是在这个高速发展的世界，铁饭碗几乎已经不存在了。没有谁能凭借单一的技能 and 停滞不前的职业素养就能苟活一生，我们都必须在这个弱肉强食的时代里拼尽全力。真正的铁饭碗，是走到哪里都能活下去的能力。

25. 我想趁年轻，多见识见识这个世界，努力接触新鲜的事物，背水一战、拼尽全力，看一看凭借自己的力量能够走多远。我不求稳定，只求心安，我不愿意看见一个年纪轻轻就老去了的自己。

## 自律力读书心得体会篇四

自律女生读书心得体会的重要性不言而喻。对于女生来说，自律的学习方式不仅能够提高学业成绩，更能够培养品质和增强自信心。因此，我通过自身的经历，深深体会到自律对于女生读书的重要性。在这篇文章中，我将分享一些自己的心得和体会，并希望能够给其他女生一些启示和帮助。

第二段：制定学习计划

首先，制定一个合理的学习计划是自律读书的基础。我总是喜欢在每个学期开始前制定一个详细的学习计划，包括每天的学习时间和要达到的目标。这样，我就能够更好地管理我的时间，避免拖延和浪费。同时，学习计划也能够帮助我关注学习的重点和难点，有针对性地进行复习和提高。通过制定学习计划，我能够有条不紊地完成每天的学习任务，从而提高学习效率，积累更多的知识。

### 第三段：保持专注和坚持

除了制定学习计划，保持专注和坚持也是自律读书的关键要素。在学习过程中，我意识到避免分心和保持专注是非常重要的。为了做到这一点，我会选择一个安静的环境，远离干扰物，将手机推远，让自己能够全身心地投入到学习中。同时，我也发现保持坚持的学习习惯是非常重要的。每天按照学习计划进行规律的学习，即使碰到难题或者困难，也不放弃，坚持下来。通过专注和坚持，我能够不断提高自己的学习能力和素质。

### 第四段：养成良好的阅读习惯和笔记整理能力

除了进行规律的学习，养成良好的阅读习惯和笔记整理能力也是自律读书的重要内容。在阅读方面，我会选择一些经典著作和学术论文，通过阅读来扩展自己的知识面和思维方式。同时，我会尝试用不同的方式理解和分析文本，增强自己的阅读能力。在笔记整理方面，我会在阅读过程中用不同的颜色和符号标注重点和关键内容，以便于日后的复习和回顾。通过培养良好的阅读习惯和笔记整理能力，我能够更好地消化吸收知识，加深理解和记忆。

### 第五段：分享和总结

最后，分享和总结是自律女生读书心得体会的重要环节。我会和同学或者朋友一起讨论和分享自己的学习心得和体会。

通过分享，我能够从他人的角度看待同一问题，拓宽自己的思路和视野。同时，每个学期结束后我都会进行总结。把自己的学习成果和不足进行梳理和总结，找到自己的不足之处，为下一个学期的学习做出调整和改进。通过分享和总结，我能够不断提高自己的学习能力和成绩。

总结：

自律女生读书心得体会是女生们提高学业成绩和培养自身素质的良好途径，通过制定学习计划、保持专注和坚持、养成良好的阅读习惯和笔记整理能力、分享和总结，我们能够全面提升自己的学习效果和素质。与此同时，良好的自律习惯也将伴随我们一生，并在人生的其他方面带给我们更多的收获和成功。所以，让我们一起成为自律的女生，为自己的未来铺就一条坚实的道路。

## 自律力读书心得体会篇五

自律读书对于每个人来说都非常重要，无论是在学校还是在个人生活中，自律读书都是获取知识和提升自己的必要途径。在我的人生中，我也从自律读书中受益匪浅。通过艰苦的努力和坚持不懈的学习，我养成了自律读书的好习惯，这也极大地改变了我的生活和思维方式。在这篇文章中，我将分享关于自律读书的心得体会。

第二段：自律读书的重要性

自律读书对于每个人来说都非常重要。通过自律读书，我们可以获得知识和信息，开阔自己的眼界，并且在学术和事业上取得成功。自律读书意味着我们要制定学习计划，并且坚持执行。这意味着我们要控制自己不被电子设备和社交媒体所干扰，把大部分的时间用于阅读和学习。自律读书需要毅力和恒心，但它会带来巨大的回报和成就感。

### 第三段：建立自律读书习惯的方法

建立自律读书习惯需要一定的方法和策略。首先，我们应该制定一个明确的学习目标，例如每天阅读50页书籍。我们还可以制定一个固定的学习时间表，比如每天晚上八点到十点的时间专门用于阅读和学习。此外，我们还可以利用碎片化时间，例如在通勤路上或午休时间阅读。最重要的是，我们要保持专注和集中的心态，在学习过程中排除外界干扰，真正享受阅读和学习的乐趣。

### 第四段：自律读书的好处

自律读书可以带来许多好处。首先，它可以帮助我们扩大知识面和视野，让我们获得更多信息和知识。这些知识可以让我们在学术和实践中取得成功，并且能够更好地理解和把握世界。其次，自律读书可以提高我们的阅读能力和写作能力，让我们更好地表达自己的观点和想法。自律读书还可以培养我们的思维能力和逻辑思维能力，促进我们的思维发展和创造力。自律读书还可以培养我们的专注力和耐心，让我们能够掌握更多的知识和技能。

### 第五段：结论

通过自律读书，我收获了很多。自律读书让我不断学习成长，提高了我的学术和实践能力。通过自律读书，我拓宽了自己的知识面和视野，提高了自己的思维能力和逻辑思维能力。自律读书还让我养成了良好的学习习惯和健康的生活方式，我更加自律和自信。正是因为自律读书，我才能获得成功和成就。因此，我坚信自律读书是每个人都应该追求的品质和习惯。无论是在学校还是在个人生活中，自律读书都能够给我们带来巨大的好处和收获。我鼓励每个人都要注重自律读书，以提升自己并为社会做出更大的贡献。

## 自律力读书心得体会篇六

《自控力》这本书里并不完全都是枯燥、晦涩难懂的理论，它还记述很多有趣实验，我们能看到自控力惊人的黑猩猩，也看到了很多丧失自控力的人类。看到节食者如何拒绝巧克力蛋糕，也看到了饱受焦虑的人如何面对恐惧。我们能看到神经科学家发现奖励的承诺，也看到了神经营销学家是如何从中获利的。我们看到了各种各样的干预方法，用骄傲、原谅、锻炼、冥想、同伴压力、金钱、睡眠，甚至是上帝，来激励人们改变自己的行为方法。能看到很多心理学家，他们以意志力科学的名义，电击小白鼠，折磨烟民，还用棉花糖诱惑4岁小孩。

此书为心理学著作，其中有两点读后感触颇深：

- 1、监控自己的行为，反省过往的意志力状态，失控行为，诱因等。我们当培养自己这种习惯行为。
- 2、自控的基石就是认识自我，关心自我，提醒自我。也是全书的及操控意志力的核心。

自控的主体是大脑行为，行为的反面即抵挡诱惑(包括内在的和外在的)。这是一种矛盾运动体。

首先，作为主体的大脑或人体自身必须能正常的运转。其中首先是身体机能的正常健康及充足的睡眠，然后是针对性的运动(a.每天5分钟的冥想b.放慢呼吸，频率每分钟4-6次，每次呼吸用10-15秒c.躺下，放松面部，深呼吸5-10分d.脑保健操，双手捂耳，拍后脑e.每天正常的有效运动)，还有适当能量的摄入(低糖食物，坚果、瘦肉蛋白、水果蔬菜、粗纤维谷物等)。

意志力的本能：三思而后行。所以让一切慢下来吧。

自控力有极限，可通过训练增强。

1、定时完成一些事情。让我想到蕃茄工作法的原理大概和这个有关。

.通过小事提升。如改普通用手习惯，戒掉甜食，记录支出等。

3. 人的疲惫感是大脑监控机制的提示，下次疲惫时，挑战自己跨过那个点。

意志力的肌肉模式，从早到晚会减弱，因此可根据自身观察的特点，制定每天的工作方式。意志力的合理利用。

确立目标，不容忍罪行被自己说服，不依赖社会认同被社会影响，为自己负责，不出售未来。

认清大脑机制，不把渴望当幸福。悖论：有了奖励承诺，屈服于诱惑；没有奖励承诺，失去了动力。多巴胺的作用，利用并抵制。

不想白熊，自我监控机制导致的后果。正确引导，大禹治水，重疏轻堵。把不要迟到变成第一个到。

情绪低落，压力是自控的死敌。来源于愤怒、悲伤、怀疑、恐惧等。掌握有效的减压方法：散步、运动、冥想、和家人朋友相处、读书、音乐等，不是吃喝，上网，玩游戏。

自控贵在对整个机制和自我状态有明确的认识，知错犯错，那就成智商问题了。说到这里突然想到了许仙，许仙真爱蛇，叶公不好龙哈...明确目标，认清机制，尊重规律，克制反面因素，抵挡内因用外因的诱惑，大概就可以了。