

# 最好的我们读书心得 最好的礼物读书心得 (优质18篇)

通过写实习心得，我们可以对自己过去的实习经历进行回顾和思考，从而更好地认识自己的优点和不足。让我们一起来看看以下几篇工作心得范文，相信会对大家的工作总结和思考有所启发。

## 最好的我们读书心得篇一

人生最珍贵的礼物就是：把握此刻！人生有很多的故事，每个人也有自己不同的故事。重要的不是故事说了什么，而是你能从故事中得到什么有价值的启示。我总是觉得自己时间不够用：当你全身心投入你正在做的事情时，你的心思就不会游离不定。你享受生活。你也会更快乐更有效率。你下决心只关注那一刻发生的事情。那种集中和专注将带领你走向成功。

当你发现自己的处境不利的时候，努力去发现其中好的方面是非常重要的。痛苦，就是现实和理想之间的差距。工作时，经常没有效率：把握此刻，就不能分心旁顾，而要专注于此刻重要的事情。你将注意投向此刻，就创造出属于自己的此刻，这也是你给自己最好的礼物。当你觉得心烦意乱，或者对过去怀有任何消极情绪，影响你享受此刻，这时你就应该花些时间审视过去，从中吸取经验教训。从过去学到的东西越多，遗憾就会越少，现在拥有的时间也就越多。我总是，没有什么日程安排，也不清楚应该先做哪一项工作。周旋于各个项目之间，却总把大量时间浪费在次要的事情上，而那些亟待处理的重要事务却被搁置一旁。

在制定计划的时候，要对自己要做的事情，尽量地勾画出细节来，使之成真。我要对自己说：每当获悉一项任务的时间有限，要制定出时间表，为每一项具体的工作安排好时间。

而有时我又觉得生活没有多大的含义，可是我越来越清楚的了解到这都与一个人的内心有关系。想不清楚时，很迷茫。把握此刻、向过去学习和着手创造将来并不是全部。

只有当你的工作和生活有了明确的目标，并对现在、过去和将来重要的事作出回应的时候，一切才有意义。有目标地工作和生活并不是指要有什么宏大的规划或人生设计，而是一种存在于日常生活中的实际态度。书中告诉我们：你会如何行动取决于你的目标。当你想过得更快乐更高效，这个时候就要把握此刻。当你想让将来比现在好，这个时候就要着手创造将来。当你有目标地工作和生活，并认真做好今天最重要的事，你就能够更好地领导、管理、支持别人，也能成为更贴心的朋友和爱人。

在书的封底有这样总结性的描述：把握此刻、向过去学习、着手创造将来。我自己也要试着这样的方式生活，因为我要快乐、高效的活着。

## 最好的我们读书心得篇二

在我过往的三十年中，历经过我外公外婆的去世，爷爷的离开，那种亲人般离去私心裂肺的痛还长留心间。去年，我更遭受过我的第一个孩子在我腹中，未满三个月就已经胎停的打击。我更不敢去想像我父母的离去及其爱人的永别会是什么样的情景。但是我一天天的成熟，父母一日日的老去，这是都我不可回避的事实。人真的在生老病死自然规律面前，无能为力。

于是我拾起了这本书《最好的告别》。作者阿图本身是一名医学工作者。在书中既有作为医者的专业角度，也有作者作为子女，朋友的角度。全书更多的是对让我们很羡慕美国完善的养老机制的批判，但不是枯燥无趣的讲述养老院的制度，而是穿插一个个有血有肉的患者的小故事，甚至还有作者的父亲在罹难肿瘤的案例，我读到最后真的是已经泪流满面，

泣不成声了。

关于衰老，首先我要承认是一种不可逆的现象，我想我学到的最重要的一点就是老了就要承认，但是在老的过程中要学会如何优雅从容的老去，该放手的时候就应该坦然地去放手。

关于死亡，我从来不知道为什么我会常常思考到死亡，尤其在晚上睡觉的时候，只要想要有一天我会死去，再也见不到这个五彩缤纷的世界，我就会感到一种难以呼吸的痛。我们总以为我们时间多到无聊，总以为有时间让我们任性一回……谁让那时候的自己年轻呢？现在的我，时间不在是“毕业遥遥无期”的那种慵懒，带给我更多的是一种紧迫感，我也终于意识到生命从开始就已经意味着结束，所以我要在有限的时间里多尝试，多经历，多感受。可能真的怕死，因为我还有还多未完成的心愿，可能真的舍不得死，因为留下太多遗憾。在书中我学到最重要的一点就是面对死亡的勇气，虽然在死亡面前，我们是那么的无助痛苦，但是至少能坦然接受死亡的事实。

结合我自己的平日教学教育工作，在中学阶段开展死亡教育是十分必要的。能使学生正确认识死亡，消除和减少危险因素的影响，进一步明确健康和生命的意义。类似c同学的惨剧将不会在学校发生。更重要的要学生尊重生命的价值。了解死亡并且坦然接受的必然性并不会让人消极和悲观，反而会促使人更加积极地思考该如何更加自主。更有勇气，更有尊严的走向生命的终点。

人生就是一场场的别离，当脐带被剪断那一刻，宝宝和妈妈经历了第一次“别离”。断奶，宝宝和妈妈的第二次“分离”。上学时我们的第三次“别离”，孩子的青春期，我们的第四次“别离”。爱情使我们第五次的“别离”。永别是我们最后一次“别离”。一次次别离，一次次成长。

皮像再漂亮也会衰老，不变的应该是有趣而深刻的灵魂。多

看书，看好书，也是变美的修行。

## 最好的我们读书心得篇三

是一个非常喜欢看书的朋友强烈推荐的一本书。作者是美国白宫最年轻的健康政策顾问，影响奥x医改政策的关键人物阿图葛文德。

作者饱含深深的人文关怀，通过大量真实的案例，探讨了有关衰老和死亡这一大众都很避讳的课题。虽然该书是一本偏医学类的书籍，但却非常的真实、感人。在阅读的过程中我常常忘记时间的流逝，也开始反思自己对待衰老、老人的一些观点。

普遍认同的一种看待老人的观点就是人老了就像孩子一样。我也一直深深赞同。但在阅读的过程中我开始反思这种观点背后的意味：我们是以怎样的一种心态去看待小孩子的。很少会有哪个大人把小孩和自己放在一个平等的位置看待，觉得自己是更为成熟的存在，在小孩面前常常觉得自己都是对的，老是爱从自己的角度出发，对小孩的言行举止进行指导，评判。那对于老人呢，也是一样。把老人当做弱势群体，喜欢站在自己的角度，指导评价老人，你该做什么，不该做什么，反正我都是为了你好。

想到了我的爷爷奶奶，都80多岁了。老两口平时老喜欢往地里跑，即使是在天气很热的夏天。然后我们就特别义正辞严地“指责”爷爷奶奶：在家里呆着休息多好，万一中暑了怎么办。而且还心安理得地觉得都是为了他们好。奶奶有时叹气说自己老了，没用了，是我们的负担。每次听到这样的话，我心里就可不舒服了，心想奶奶怎么总是这么悲观呢。看了这本书后，有一点能够理解奶奶的心情。也对以前自以为是的“我都是为了你们好”而感到羞愧。

变老的过程其实也就是一个不断失去的过程：慢慢地失去健

康，失去各种能力，失去曾经构建起的人际关系等等。对于这一系列失去的过程我们最多只能尽力理解，却无法感同身受。人活着都希望自己的存在是有意义的，老人也一样。在不断失去的过程中，他们也在艰难地调整、改变，他们不希望自己的存在是无意义的，他们希望可以体现自己的价值，就像上面我提到的我的爷爷和奶奶。他们去地里干活，只是想去做自己还力所能及的事情，证明自己的价值，不想让我们觉得他们是没用的。这也是他们的尊严。

我们总是觉得衰老和死亡离自己很远，因而很少去关注和考虑这方面的问题。可是我们的亲人已开始慢慢地从中年步入老年或者已经步入老年，他们在这个转变的过程中无论身心都需要做出艰难的调整，如果作为子女、孙辈的我们，能够对于衰老甚至死亡有一定的了解，应该对他们也就会多一份理解，然后陪着我们最最亲爱的人更好地应对他们生命中的转变，这是多么重要的事情啊。

更进一步，我们终有一天也都会面临衰老和死亡。其实换个角度去想，青春正是因为有了衰老才会显得特别美好；生命也正是因为有了死亡才更加珍贵。正视、思考衰老和死亡，其实也是为了让我们能更好地把握年轻，更好地珍惜生命。

最后，有幸从好友手中接力的我，将这本【最好的告别】真诚地推荐给所有愿听我分享的你们。愿有更多的人了解、理解衰老和死亡，以便陪伴我们的亲人更好地应对生命中艰难的转变，更好地把握自己的青春，更加珍惜自己弥足珍贵的生命。

## 最好的我们读书心得篇四

作为开年第一本书，《最好的告别》完全有理由胜任这份荣耀。此书是由作者[美]阿图·葛文德创作的关于衰老与死亡，你必须知道的常识。

作者直面常人不愿面对的话题——衰老与死亡。分别通过以下几个内容来解读美国社会对老年临终关怀及服务的看法：

## 第一部分：独立。

随着时间的推移，老年人似乎并不特别为孩子的离开而难过。人均寿命的不断提高，家庭规模从上个世纪平均7个子女，逐渐下降成为三个左右。父母或是子女操心老年问题的时间至少推迟了十年，甚至更久。当我们还未发现问题前，也许就已经不用再操心了。

在亚洲人的传统观念里，年迈的母亲独自居住被视为让子女丢脸的事情，而这样的观念正在被改变，独居老人的比例正在迅速攀升。与其说老年人丧失了传统的地位和控制权，不如说他们分享了新的地位和控制权，现代化并没有降低老年人的地位，而只是降低了家庭的地位，它赋予人们，包括年轻人和老年人一种更多的自由，自主，自助的生活方式。

但是当这种完全独立、自助的生活不能再维持的时候，我们该怎么办？

## 第二部分：崩溃。

医生的工作是维护病人的生命质量。这包含两层含义，尽可能免除疾病的困扰，以及维持足够的活力及能力去积极生活。对于一个老年疾病专家，虽然无法阻止身体和心智的变老，但是有办法使这些问题更容易处理，并至少避免某些最坏的后果。

而老年病学，他要求我们每个人思考生活中不可治愈的情况，我们将面对不可避免的衰老，以便做出一些必要的小小改变，来重塑衰老。我们当然会尽可能维持并延长老年人的寿命，但是当多种疾病到来的时候医生也许也束手无策，甚至采取措施会造成更加严重的后果。

### 第三部分：依赖。

高龄老人，他们最害怕的并不是死亡，而是在那之前的种种状况：丧失听力、记忆力、失去最好的朋友和固有的生活方式。我们似乎屈服于这样一个信念，一旦失去身体的独立性，有价值的生活和自由就根本不可能了。

老人们从未屈服，许多老年人奋起反抗，在每个疗养院和辅助生活机构围绕人应该具以生活的优先考量和价值观都在发生着战斗。但是几乎没有一所疗养院的工作人员会跟你一起坐下来，努力理解这种情况下生活对你到底意味着什么，更不用说帮你建立一个家，一个使得真正的生活变得可能的地方。

### 第四部分：帮助。

也许养老院并不是最好的选择，但是却常常是子女们最后的无奈之举。老人们被迫居住在仅能盛放简单生活物品的房间里，周围是其他老年人。周而复始，老人们再也不能按照自己的意愿来生活，甚至剥夺了他们的想法、生活方式。

该洗澡的时间就洗澡，该吃饭的时间就吃饭。老人们渴望着一扇门：一把能锁上的门。甚至会选择在家和养老院轮流居住，以寻求最后的妥协。

但是，研究表明老年人根本没有变得不开心，而是随着年岁的增长快的程度提高，他们比年轻时更少焦虑，压抑和愤怒。他们只是觉得失去了做人最后的尊严。

## 最好的我们读书心得篇五

很庆幸进入单位后认识了一些爱读书的同事，阿图医生的最好的告别三部曲就曾出现在科室，当时也是因为有着诸多的理由没有去拿来阅读，前段时间也算是把它提上日程，当然

还是kindle版本。当然我是抱着一颗学习的心态过来读的，他没有散文诗篇的温情，给你的是让你不得不去面对的残酷，还有就是你对于临终患者或者老人新的认识，有些书是被剧情吸引进去的，而读阿图的《最好的告别》感觉像是被阿图推着看完的。

再说一下本书的名字，字面上“beingmortal”即为“凡人死”，该书的译者曾经因为在中文中“死”是比较忌讳（我现在对于忌讳的理解就是把无知当成了信仰）的，而“身为凡人”又不能够揭示本书的内容，最后的最后才有了《最好的告别》。

既然定位是学习，那就出发吧。

我们应该怎么理解后面的这些助人幸福的问题呢？“无须同临终老人或处于生命末期的患者相处太长时间，你就可以本能地意识到，医学经常辜负其本应帮助的人们。我们把生命的余日交给治疗，结果为了一点点微不足道的好处，让这些治疗搅乱了我们的头脑、削弱了我们的身体；我们在各种机构，比如疗养院和监护室，度过最后的时光，刻板的、无形的惯例使我们同生活中真正要紧的东西相隔绝。”想想身边的患者吧。

如果我们现在已经慢慢有了助患者幸福的意识，那我们应该以什么姿态面对我们的患者呢？阿图将目前的医患关系归结为三种类型：

no.1最古老，也是最传统的关系是“家长型”：我们是医学权威，目的是确保病人接受我们认为对他最好的治疗。我们有知识和经验，负责作出关键的抉择。如果有一粒红色药片和一粒蓝色药片，我们会告诉你：“吃红色药片，这对你好。”我们可能会给你讲讲蓝色药片，但是，我们也可能不讲。我们告诉你我们认为你需要知道的东西。这是一种祭司型的、“医生最明白”的模式，虽然经常遭到谴责，但目前仍然是



普遍的医患交往模式，尤其对于易受伤害的病人——虚弱的、贫穷的、老年的，以及所有容易听从指令的人。

no.2被称为“资讯型”关系，同家长型关系正好相反：我们告诉患者事实和数据，其他一切随患者来裁决。“这是红色药片的作用，这是蓝色药片的作用，”我们会说，“你想要哪一个？”这是一种零售型关系。医生是技术专家，病人是消费者。医生的工作是提供最新知识和技术，病人的任务是作出决定。越来越多的医生成为这个样子。

no.3第三种医患关系可以称为“解释型”关系：在这种关系中，医生的角色是帮助病人确定他们想要什么。解释型医生会询问：“对你来说，什么最重要？你有些什么担心？”了解到答案以后，他们会向你介绍红色药片和蓝色药片，并告诉你哪一种最能够帮助你实现优先目标。

三种类型的医患关系归结后，我相信你的脑袋里一定会把一些医生对号入座，而你喜欢哪种方式的医患关系你心里也应该有了答案和理由，只是对于我们的患者而言，往往不能够表达自己内心最真实的想法，还是很多时候被医生牵着鼻子走，在目前我们紧张的医患关系中，如果我们也慢慢试着尝试后面的第二种当然最好是第三种医患关系，医患矛盾会不会少一些呢？我倒是不希望听到以患者太多、时间紧张、患者素质太低等理由而选择家长式的医患关系。

现在呢，作为医学工作者的目标定下来，助患者幸福，然后在采取一种较为容易接受的医患关系，剩下的事情应该就比较好处理了吧？其实真的不是。首先这是我们假想出来的剧设，首先我们需要的就是克服自身的种种困难，同时，患者也应该有着与时俱进的思维，对于生命的终点也应该有着自己的认识，但是，往往都会事与愿违。

与经济发展相适应，一个国家的医疗发展会经历三个阶段：第一个阶段，国家极度贫困，因为得不到专业诊断和治疗，

大多数人在家中亡故。第二个阶段，随着国家经济发展，人民收入水平提高，更多的资源使得医疗得到更广泛的提供，患病的时候，人们求助于卫生保健系统。在生命行将结束的时候，他们往往在医院逝世，而不是在家中终了。第三个阶段，国家的收入攀升到最高的水平，即便罹患疾病，人们也有能力关心生命质量，居家离世的比例又增加了。其实就算医务人员有了助患者幸福的意识，往往也会受限于大环境，但是好在已经有越来越多的医学工作者在我国国内开始尝试关注患者的生命质量，而不再是一味地追求生存时间而忽略了生存质量。我国大部分患者应该在第一和第二阶段，故，第三阶段应该是我们的目标，不仅仅是体现在医疗卫生上面。

该书作者想要呼吁大家的，即为老年人抑或因为疾病即将走向人生终点的患者们，他们最后应该选择什么样子的方式或者患者什么样的心情离开这个世界，而我们又能够帮助他们做些什么，临终关怀？可能概念还是太小了。

身体的衰退像藤蔓一样悄悄蔓延，一天一天，变化微小，不易察觉。人会适应变化，直到某天某件事情发生了，才终于明白情况已经不同了。很多的高龄老人的心声是，他们最害怕的并不是死亡，而是那之前的种种状况——丧失听力、记忆力，失去最好的朋友和固有的生活方式。在小说《每个人》[everyman]中，作家菲利普·罗思[philip roth]说得更加苦涩：“老年不是一场战斗，而是一场屠杀。”如果我们都能够意识到这一点，或许剩下的事情会好做很多。

作者还就这个问题进行过如此的阐述：医学及其产生的照顾病人和老人的机构的问题，不在于他们对于使得生命有意义的事物有认识错误，而在于他们根本就没有认识。医学的重心很狭窄。医学专业人士专注于修复健康，而不是心灵的滋养。然而，我们认定主要应该由他们决定我们应该如何度过生命的衰退期，这是一个令人心痛的悖论。半个多世纪以来，我们把生病、衰老和希望的考验作为医学问题对待。这是一项社会工程学实验，把我们的命运交托给那些以技术威力见

长，而不是重视和理解人类需求的人。

简单的观点是，医学的存在是为了抗击死亡和疾病，这当然是医学最基本的任务。死亡是我们的敌人，但是这个敌人拥有优势力量，注定是最后的赢家。在一场无法获胜的战争中，你不会想要一个战斗到全军覆没的将军。我们需要的是一个既懂得怎样攻取能够赢得领土，也知道无法制胜时如何投降的人，一个明白如果全部所为就是苦战到底则会造成最大损失的人。

在此书中，最让我动容的，或许就是阿图医生与他父亲之间的父子情。由此阿图医生受邀参加俄亥俄大学发表毕业致辞，从得知阿图受邀的那一刻，其父亲一直很兴奋自己也要出席这次集会。阿图医生觉得很荣耀，而他自己也幻想着我父母在场的情形。很少有什么事情像家乡真正想要自己回去那样更加令人欣喜。但是阿图医生最担心的是其父亲可能等不到那一刻的到来，他父亲的癌症已经出现恶化。典礼将在学校的篮球场举行，毕业生自带折叠椅，坐在地板上，学生家长则坐在看台上。阿图及家人想出的办法是，用高尔夫球车把父亲带到外面的斜坡上，然后把他转移到轮椅上，然后将他安顿在球场边上观看。但是，到了那天，球车把他载到现场门口后，他执意要自己走，而不肯坐早已准备好的轮椅。阿图扶他站起来。他抓住阿图的胳膊，开始迈步。半年以来，他行走的距离最多不超过客厅。但是那天，他慢慢地拽脚而行，走过了这个球场，然后又爬了20级水泥台阶，来到家属看台。仅仅是目睹这个过程阿图就几乎快受不了了，而我也已泪目！自己虽然没能够带给父亲类似的荣耀，但是也在一步一步向着更好的生活迈进，希望自己的父亲也能够理解我选择的生活。

在年老和患病的时候，人至少需要两种勇气。第一种勇气是面对人终有一死的事实的勇气——寻思真正应该害怕什么、可以希望什么的勇气。这种勇气已经够难了，我们有很多理由回避它。但是更令人却步的是第二种勇气——依照我们发

现的事实采取行动的勇气。不知道这和罗曼罗兰的那种英雄主义是否有相得益彰之处，而这些都是从患者角度而言，能够真正看清生活真相的毕竟寥寥无几，而拿出勇气并采取行动的也寥若星辰。

最后说到善终，没人能够避开的话题，而也并非每个人都能理解的，善终并非是好死，而是好好活到人生的终点，这需要亲人朋友协同作战，绝非老人或患者的一己之力，也绝非是医务人员的一方努力，这时候映入眼帘的是诺基亚的开机动画，携起手来，一起努力完成帮助我们的至亲朋友善终。

今天上药物治疗学的时候，陈老师又提起了之前院士们的一些观点，其中一个便是要从过去“治疗病人的肿瘤”转变到“治疗带肿瘤的病人”上来，怎么理解？是不是暂且不把肿瘤这个坏蛋放到我们的对立面，应该以患者为中心，这不也就是前面提到的助患者幸福吗？幸福是关乎一个人希望活着的理由哇！

## 最好的我们读书心得篇六

在未读这本书的时候，我说想要看看《最好的告别》，然后告诉自己好好活着。

在第一次读完以后，改变了自己单纯的这种想法；现在，第二次读完这本书，觉得这本书，纠正了之前的问题、回复了当下的问题、揭开了以后的问题。

终其一生，我们要承担各种各样的告别，不仅仅是诗人笔下的“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”、“无为在歧路，儿女共沾巾”这类生离的告别；还要承担“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”这样的死别。亦要承担自己和自己的告别。

最好的告别：关于衰老与死亡。

我们大都喜欢“你养我长大，我陪你变老”，我们排斥“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。

是选择送他们去养老院，还是选择让他们在家中安度晚年？

这一话题，曾是演讲的题目，曾是辩论的主题，很难说，哪一种是正确的选择。对于此，因为老人地位的沦陷，因为子女的以爱为名，因为社会的压力，因为太多的不确定性，会让我们陷入两难的局面。

正如董卿所言：“所谓父女母子一场，终究有一别，就让我们一起怀着倒计时的那种心态，珍惜在一起的日子。这是一个空缺，但更是圆满。”

喜欢一句歌词，我能想到最烂漫的事，就是和你一起慢慢变老。

喜欢一句诗句，不要愁老之将至，你老了一定很可爱。而且，假如你老了十岁，我当然也同样老了十岁，世界也老了十岁，上帝也老了十岁，一切都是一样。

不曾忘记缠绵病榻的爷爷，有着奶奶的贴身照顾；不曾忘记爷爷在离世的时候，拉着奶奶的手，问奶奶：“我走了，你怎么办？”奶奶说那是爷爷今生最温柔的时候，奶奶说，我会好好活着，然后在未来的某一天，去找你。

不曾忘记，同学身受癌症折磨，日渐憔悴的模样；亦不曾忘记，自己在医院的病床上，拉着妈妈的手，和妈妈说：“我不想要来生，也不想要长寿，只希望自己活着的每一天都不要经历病痛的折磨。”

曾想象，在未来的某一日，躺在铺满阳光的床上，嘴角上扬，慢慢阖上眼睛。这是自己所想的最圆满的告别。

对于生命我们都有属于自己的期待，对于结局，我们大都写不下最好的圆满。或许有一日我们会面临全身插满管子的离开，或许我们没有痛苦的离开，无论哪一种的选择，都将是属于我们自己的告别。我们只能在自己所控制的范围，做到最好。

无论衰老、无论疾病，都是我们终将面临的问题。此书，仅以让我们了解，让我们思考，也让我们有例可借。

遵从内心的声音，尊重亲人的选择，多一些倾听，少一些“以爱为名”的绑架。

努力做到最好，便好。

## 最好的我们读书心得篇七

读着书中的故事，我不由联想到了自己，如果我遇到了类似的情况，我会如故事中老师一样对待如此的学生吗？当意外发生时，当学生的行为已经超越了底线，我会如何呢？我会和故事中的老师一样一笑了之，灵活的对付，还是会大发雷霆，以自己的威严压载学生个性的闪现？我不得而知，但是我已经在慢慢转变我自己，慢慢融入到孩子们中间，成为他们最为可亲的朋友。

教育故事，就像长河里的涓涓溪流，平淡而又长远；教育故事，平常中包藏着经典，蕴含着永远。每天，每周，每月，记录一个小故事，将一个个鲜活的案例呈现出来，可以帮助更多的老师拓宽视野，提升修养。让我们一起，记录下身边发生的一个个教育故事，提升自己，更为他人提供一个范例。相信我心一定有收获。

教给学生一杯水，教师应该有一桶水。对于我们教师而言，要学的东西太多，而做为年轻教师的我知道的东西又太少了。教师只有再度做为学生，拿起书本，不断地充实自己才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。牢固树立

终身学习的理念,创造性地开展教书育人工作。比方向更重要的是态度,比态度更重要的是毅力。

这本书带给我的思考的地方还有很多很多,这不是一个终结点,而是为我打开了一扇门,使我对作为一名优秀的教师有了更进一步的认识。

假期里我有幸拜读了著名教育家魏书生主编的《如何做最好的教师》一书。如何成为最好的教师?引用编者的话就是:“我们教师应努力提升自我,修炼教师之贤,做最好的自己,成为最好的教师。”强调的是自己和自己比,昨天的自己和今天的自己比,不断地超越自己——我今天备课是不是比昨天更认真?我今天上课是不是比昨天更精彩?我今天找学生谈心是不是比昨天更诚恳?我今天处理突发事件是不是比昨天更机智……”。每天都不是最好,甚至每天都有遗憾,但每天都这样自己和自己比,坚持不懈,不断地向‘最好的教师’的境界靠拢。我想只要我争取每天多读些书,每天都有点进步,每天都做得更好,每天都比前一天有进步,我想我一定会有很大的提高。正如书中所提到的教育家陶行知老先生曾说过:“倘若当教师的,自己天天去研究,有所得的,即随时输入于学生,如此则学生受益较多,即当教师者也觉得有无穷的乐趣。所以学生求学,固然要学而不厌,就是当教员的,也要真正做到学而不厌”。

那么如何才能真正“做最好的老师”呢?编者在《如何做最好的教师》一书中将影响教师一生的中外教育家经典感言分别进行了阐述,对于我们教师具有深刻的借鉴和指导意义。作为老师的,我也不由地思考了从教十几年来,在教学实践中的得失,并将其与读完本书后的感悟深入地融合在一起,得到了一种体会,即“如何做最好的教师”最基础、最根本的是要做到两点:(1)时刻保持对学生的爱;(2)始终坚持将这种爱付之实施的心态与行动。

本书中提到狄德罗提出:“教师要有丰富的情感——热爱孩子,

是教师生活中最主要的东西。不允许漠视学生的情感,因为教师的漠视就是一种摧残,这是不能容忍的。情感淡漠使人平庸,情感衰退使杰出的人失色,有意摧残情感是绝对的蠢事。我们当以自勉——不论对自己还是对学生。”在教师素质的诸多因素中,对学生的奉献之心、理解之心、平等之心、责任之心等教师非智力因素是第一位的。因此,教师的责任首先在于发现并扶正学生心灵土壤中的每一株幼芽,让它不断壮大,最后排挤掉自己缺点的杂草。如果我们用成人的冷漠去对待孩子的真诚,那么一切“语重心长”的教育都无济于事。都说人没当母亲之前看学生是一种心态,当了母亲之后又是一种心态,以我的理解,可能当了母亲,有了自己的孩子,对待学生便有了孩子自己母亲的心境。不管听话的、不听话的、漂亮的、不漂亮的、聪明的或是不聪明的孩子,在母亲的眼中都是有无数优点的。我们常说发现孩子身上的“闪光点”,我想,如果有了母爱之心,我们就会发现,原来这种“闪光点”无处不在。并不是有了爱就有了一切,这种对学生的爱绝不是迁就纵容学生,绝不是放弃严格要求和严肃的纪律。教育中真正的“爱”,意味着要对学生的成长以及未来一生负责,所以教师不能凭个人好恶只喜欢那些自己认为“可爱”的孩子,而应该怀着一种责任把欣赏和期待投向每一个学生,包括“差生”。并且真正的教育之爱,并不是迁就学生,不是放弃“严格要求和严肃的纪律”,而是要给学生的成长和发展提供帮助和服务,我们要给与学生的,是他们走出校园多年以后仍然保留在身上的,深入骨髓的习惯和性格。这种带有养成良好文明习惯的“养成教育”必然带有“强制性”,离开了严格要求,便不是真正的爱。同时,这种爱对不同的学生有不同的内容,如学习成绩优异的学生怀着一颗爱才之心;对淘气、不守纪律的学生怀着一颗宽容之心;对学习较困难的学生怀着一颗关怀之心……这些爱是成为最好老师的基础。作为班主任的我,要从“喜欢学生”向“爱学生”发展!要为学生的成长以及未来一生负责!

“实践是检验真理的唯一标准”,因此,对于怀着“做最好的自己”心愿的老师们,为达成所愿“做最好的教师”,还应该



把这些爱化作“润物细无声”的“爱心之雨”通过教学实践“洒向”所教授的所有学生。一个人做一件好事不难，难的是做一辈子好事。一个老师创造一个感人的场面并不难，但一个老师，能够长期像书中所提到的教育家们对待每一个学生，难！因此，只有把教育作为一种事业，始终如一地把对学生的爱进行到底，才能真正地“做最好的教师”。

在现实生活中，最好的老师，我们每一位教育工作者都想当，但不是所有人都能当上，这是为什么？难道说做最好的老师、成为名师真的就这么难吗？我想不是这样的，只是我们缺少了勇气与自信，更缺少了作为纯粹教育人的那种激情！要做最好的老师，那就要带着“爱”这个教育理念行走在教育道路上，爱教育事业，把教育当作自己的一项事业，爱学生，用真正的爱——师爱，去对待学生，为学生的未来服务！

由此我也感到，作为一名教师，我们还要在自身的工作生活中学会适时适度对自己进行

## 最好的我们读书心得篇八

这本书是闺蜜介绍给我的，从去年看到今年，看开头分分钟想睡觉，有种看不下去的感觉，但还放不下，总是想翻翻，越到后面越有带入感。

作者被寓为医生中最会写作的人。这本书荣获20\_\_年众多媒体大奖。在书名的下方有个副标题关于衰老与死亡，你必须知道的常识。

我们都去过医院，医生的能力会让你有一种安全感，但是作者却认为对于自我认识的威胁，最严重的莫过于解决不了病人的问题。

我们终将都要面对家人、朋友和自己的衰老与死亡，其实再高科技的医学也不能帮助人类长生不老，高额的医药费也并

不能挽救挣扎在死亡线上的生命。

作者说他在医学院读书期间学到很多东西，但不包括死亡。在病人家属问到：“她要死吗？”他不知如何回答。其实家属言下之意是病人如！何！死！

这本书信息量好大，一个个真切的故事，囊括了大量的心理学、社会学的实证，归纳起来主要从三大话题展开：临终医疗、护理以及养老。

作者从不同身份的角度来阐述医学、疾病和老年。使我们能更明智地思考这些本就无法回避的问题，并且做好应对的准备。

思考死亡是为了活的更好。作者这句经典让我不再惧怕谈论死亡。

曾经在重阳节，陪女儿参加舞蹈学校的活动，去过养老院，走进去的那一刻我就想哭，那里的老人大部分是因为患病子女没时间照顾才不得已送去。我询问了好几位老人，他们的实际年龄都比我目测的至少老5至10岁，简陋的房间里只有床、床头柜、衣柜和坐便椅，每天基本只靠发呆来打发时间。这样只会加速他们病情加速。

那次在养老院只有短短1个小时的相处，我和孩子临走时老人那种不舍的眼神我都不敢正视，拉着的手不愿松开。

可见心理关怀是多么多么重要。书中也提到：修复健康，也需滋养心灵。孩童时代，父母甚至是祖父母对我们呵护备至，他们老了，我们也应该对他们关爱有加。

“当我们无法准确知道还有多少时日时，当我们想象自己拥有的时间比当下拥有的时间多得多的时候，我们的每一个冲动都是战斗，于是，死的时候，血管里留着化疗药物，喉头

插着管子，肉里还有新的缝线。”

这让我想起一句话：我们无法选择生命的长度，但可以选择生命的宽度。

关注当下，而不是未来，随着年岁的增长，快乐程度提高，会比年轻时更少焦虑、压抑和愤怒。但我想奉劝朋友们，在能够享受生活的同时对自己的身体保持高度的警觉。

最最让我想跟大家分享并且我们可以及时做到的就是书中p34脚才是老年人真正的危险，导致跌倒的三大主要危险因素是平衡能力差、服用超过4种处方药和肌肉乏力。没有这些风险因素的老年人一年有12%的机会跌倒，三个风险因素都占齐的老年人几乎100%会跌倒。

美国有专门的老年病医生，作者在跟着专家实习的时候，专家在聆听完老年病人的阐述后，观察他们从椅子上站起来是靠手推扶手还是轻松地自己站起来，然后都会仔细检查他们的脚。绝大部分老人暴露了问题：由于无法弯腰够到脚，所以不洗脚，不剪指甲，趾间有疮疡，脚球处有厚厚的老茧。

朋友们，从今天开始关注自己和家人的脚吧。减少服用处方药，增加平衡感和肌肉力量，把跌倒的概率降到最低。

## 最好的我们读书心得篇九

不可否认，阅读这本书的初衷是为了缓解内心的焦虑一面对一些正常的初始衰老迹象。随着年龄增长，人会越来越意识到，死亡，尤其是突然而决绝的死亡，或许没有那么令人恐惧而衰老却着实是个折磨人的小妖精。如同良好电子系统的突然崩溃，仿佛铁丝锯断脚踝的电影桥段，衰老的随机性和逐渐性，会让成年人的世界日渐崩塌，直至黯淡消亡.....

阿图·葛文德，印度裔美国外科医生，出于对临终关怀这一

课题的兴趣，以多年积累、游访及亲历的众多事例，著作此书，既有对医生从业人员定位的建议，也有对临终关怀领域发展的介绍与展望。有数据，有实例，有采访，是西方科学的理念。

但全书由从未离开过印度的祖父在印度传统家庭中养老始，由移民美国深造终身践行科学行医的父亲魂归印度恒河的仪式终，骨子里的东方思辨与哲学，又在告诫读者，无论是病患还是家属，最终选择权依然在你们手中，何时进，何时退？在战术上积极运用先进科学手段克服生死攸关的大病症，在战略上适时退回独立而有尊严的生活状态“藐视”衰老，甚至是死亡。既然我们不能选择生的方式，至少应该为如何体面的死亡做出自己的判断——了解自己最在意的生活底线，不做无谓的生存挣扎。整本书的读感犹如观看李安导演的电影，外在观感很西式，内在灵魂依然保有东方韵味。

## 最好的我们读书心得篇十

衰老与死亡于每个人而言是不可避免会触及之事。但对于它，我们可否了解过思考过？又或者，我们从来都习惯性的倾向于选择回避，而回避最终又会带来什么？《最好的告别》带我们了解衰老与死亡的常识，思考生与死的话题！

通过作者清晰顺畅的语言描述，我们会明白：生命的最后时刻，有时候挑战得不偿失。忍耐着那些无法凭希望使之消失的限制，患者与亲人都在不忍中回避着、幻想着，身心在疼痛中不安着最终，未及告别却终成永别，逝者在伤痛中长眠，生者在目睹至亲忍受伤痛的折磨中耗尽了心力，那些还未及完全消散的伤痛情绪也终于在幻想灰飞烟灭之时随着遗憾肆意在心中迷漫，甚至化作尘埃遗落于未来。那些日久难以平复之伤痛，或许只是因为对于最后的告别，我们从未去认真思考过，以至于在自然不可抗拒的衰老与死亡面前，我们只会深感自身的渺小，暂时还难以忍受那样的伤痛与心的不安。

面对局限，我们尚未强大到能理性去思考，思考如何善终，如何告别！我们尚不能像文中作者的父亲那样不带幻想地看待它们、不假装它们比实际情况要好——不粉饰太平。

细细想来，“不幻想、不粉饰太平”，何其不易！思之且行之，需要跨越的东西何其之多！这样的跨越，何尝不是来源于对生与死的深刻思考与认识。书中这句话说的真好“思考死亡不是为了好死，而是为了活的更好”！

“活的更好”，为临终者大限之前的善终，了无牵挂得以安息，为生者了无遗憾，未来身心安详。就如作者在书中所描写的那样：“我们幸而能够听到他讲述他的愿望，听到他跟我们说再见。通过有机会做这些事，他让我们知道，他的心境安宁。这也让我们心境安宁。撒完父亲的骨灰后，我们又默默地在河面上随波逐流漂了一阵子。当太阳蒸发了薄雾，我们的骨头在阳光照耀下温暖起来。然后我们示意划手可以走了，他捡起了船桨，我们向河岸驶去”

最好的告别，就是为这样一份心安吧！

## 最好的我们读书心得篇十一

是一个非常喜欢看书的朋友强烈推荐的一本书。作者是美国白宫最年轻的健康政策顾问，影响奥巴马医改政策的关键人物阿图葛文德。

作者饱含深深的人文关怀，通过大量真实的案例，探讨了有关衰老和死亡这一大众都很避讳的课题。虽然该书是一本偏医学类的书籍，但却非常的真实、感人。在阅读的过程中我常常忘记时间的流逝，也开始反思自己对待衰老、老人的一些观点。

普遍认同的一种看待老人的观点就是人老了就像孩子一样。我也一直深深赞同。但在阅读的过程中我开始反思这种观点

背后的意味：我们是以怎样的一种心态去看待小孩子的。很少会有哪个大人把小孩和自己放在一个平等的位置看待，觉得自己是更为成熟的存在，在小孩面前常常觉得自己都是对的，老是爱从自己的角度出发，对小孩的言行举止进行指导，评判。那对于老人呢，也是一样。把老人当做弱势群体，喜欢站在自己的角度，指导评价老人，你该做什么，不该做什么，反正我都是为了你好。

想到了我的爷爷奶奶，都80多岁了。老两口平时老喜欢往地里跑，即使是在天气很热的夏天。然后我们就特别义正辞严地“指责”爷爷奶奶：在家里呆着休息多好，万一中暑了怎么办。而且还心安理得地觉得都是为了他们好。奶奶有时叹气说自己老了，没用了，是我们的负担。每次听到这样的话，我心里就可不舒服了，心想奶奶怎么总是这么悲观呢。看了这本书后，有一点能够理解奶奶的'心情。也对以前自以为是的“我都是为了你们好”而感到羞愧。

变老的过程其实也就是一个不断失去的过程：慢慢地失去健康，失去各种能力，失去曾经构建起的人际关系等等。对于这一系列失去的过程我们最多只能尽力理解，却无法感同身受。人活着都希望自己的存在是有意义的，老人也一样。在不断失去的过程中，他们也在艰难地调整、改变，他们不希望自己的存在是无意义的，他们希望可以体现自己的价值，就像上面我提到的我的爷爷和奶奶。他们去地里干活，只是想去做自己还力所能及的事情，证明自己的价值，不想让我们觉得他们是没用的。这也是他们的尊严。

我们总是觉得衰老和死亡离自己很远，因而很少去关注和考虑这方面的问题。可是我们的亲人已开始慢慢地从中年步入老年或者已经步入老年，他们在这个转变的过程中无论身心都需要做出艰难的调整，如果作为子女、孙辈的我们，能够对于衰老甚至死亡有一定的了解，应该对他们也就会多一份理解，然后陪着我们最最亲爱的人更好地应对他们生命中的转变，这是多么重要的事情啊。

更进一步，我们终有一天也都会面临衰老和死亡。其实换个角度去想，青春正是因为有了衰老才会显得特别美好；生命也正是因为有了死亡才更加珍贵。正视、思考衰老和死亡，其实也是为了让我们能更好地把握年轻，更好地珍惜生命。

最后，有幸从好友手中接力的我，将这本【最好的告别】真诚地推荐给所有愿听我分享的你们。愿有更多的人了解、理解衰老和死亡，以便陪伴我们的亲人更好地应对生命中艰难的转变，更好地把握自己的青春，更加珍惜自己弥足珍贵的生命。

## 最好的我们读书心得篇十二

因为偶然在爱奇艺上看到这部戏是根据八月长安的小说改编的，所以就去翻原著了，花了差不多一个下午的时间，跌跌荡荡、起起伏伏，我只想说，我羡慕那些人的青春。虽然说我现在才大一。

我记得我上次看八月长安的作品是在我高二高三的时候，看的是——《你好，旧时光》当时我我，喜欢余周周，羡慕余周周，纵然他父母离婚，但是她的一切，在我看来，真的真的很美好！

回到《最好的我们》

无疑，耿耿也是一个幸运儿。虽然说她的成绩不咋地，但在关键的时候，她却又总能不掉链子。所以，她可以因为非典成为十三中考上振华的幸运儿；她可以超常发挥考上北京的学校；她父母虽离婚但是她却依旧是它们的掌中宝，基本有所求必有所得。

其实我觉得身在南方城市的我和书中那些身在北方城市的孩子相比，它们真的好让我羡慕。不知道为什么，就是觉得在他们那群人的身在，体现出来的就是北方的孩子要比南方的

孩子学习更加的刻苦，家长更加的重视。

耿耿余淮，耿耿于怀。

他们是最佳搭档，是最搭的同桌。即使耿耿很笨，余淮很聪明。

耿耿可以因为和余淮的一句承诺，毅然决然的选择那个烂到底的理科；余淮可以厚着脸皮大喊老师听不懂替耿耿解围；一切的一切，都发生的是那么自然，一切的一切来得又是那么的理所应当。

“那个谁，我们说好的，你乐意当我同桌吗？”

’我愿意！“

耿耿心中的余淮无所不能，她崇拜他，由内而外的崇拜。

但在那不知不觉的打闹相处中，却也慢慢的揭开了余淮那脆弱的一面。

或许他们口中的各种各样的全国性的竞赛都离我太远了。我并不能特别好的去理解他们。

但是，我又好像能够去理解他们。

也许这就是生命链吧，他们，包括余淮，包括余周周，包括杨林，他们在食物链的顶端；我在最尾巴。

他们的目标从一开始就是北大清华。而我，身在南方的我；中考失利差一分进了私立高中，高中，最多最多也就敢奢望一下上个二a□虽然最后去到的还是二b□

我也渴望有这样的一段青春。



有一个像余淮一样的阳光大男孩，有一大帮直到上了大学，甚至毕业后还可以不忘彼此的死党。

奢望。

不过除掉这些后话。

我意外结局。

余淮失利，为了清华，选择复读。耿耿独自一人去了约好却还是没有他的城市读书。

等再次见面时，耿耿成为了最好的她吧，但最好的余淮却早已流失在他们的青春岁月里。

余淮没有去清华，他断掉了和所有人的联系，他将自己严严实实的藏了起来。母亲的尿毒症，父亲的岗位调离，太突然了。他低头于生活的无奈。他也羞于生活的无奈。

故事结局又是悬念。

“我在晚秋高地”

他们的青春止于这条短信，又开始于这条短信。

但是，真的，这千遍一律不变的道理，翻拍跟原著真的挺大出入的。真的！

## 最好的我们读书心得篇十三

《最好的告别》我陆陆续续看了五天，写下的读书笔记过千字。作为一位照顾老人长达十年之久的亲人，最后写读后感时下笔时甚是踟蹰，唯恐写污了这一本著作。

作者阿图·葛文德，祖籍印度，居住于美国，职业是一名医生，家中的父亲身患癌症，通过亲身的经历以及所见所闻，从心理精神方面对老人的衰老至死的历程作出了深刻的分析，并对养老医疗临终护理整个系统进行了详细的剖析。

这本书让我们能清楚的知道老人在老去时，不光有健康需求，更有尊严需求、亲情期盼、临终安宁希望。

养老：

书中很是鄙弃那些传统的养老机构，甚至称之为集中营，四五人甚至七八人一大间，个人毫无私人空间，毫无半点隐私可言，对老人的心灵精神的摧残更甚过于肉体的摧残。

提倡新型的养老方式，比如家庭式，比如独立式，让老人拥有足够的隐私和单独的空间，但又能得到充足的照顾，在这种环境下生活的老人，拥有尊严，精神饱满，寿命大大增长，医疗费用大幅降低。

老人最大的心愿是能留在自己家里，能安稳舒适的生活，但这就需要亲属付出极大的耐心和代价了，这也是往往很难达到的。

我的父亲双目残疾了好些年，七十岁后又脑梗中风甚至出现了老年痴呆，别人劝说送去养老院，以免辛苦。但我还是坚持在家居家养老，因为我知道这是他最大的心愿，也是对他最舒适的选择，对于我来说压力固然是山大，我也只能说尽力而为。

劝君莫要等到：树欲静风不止，子欲养而亲不待。

医疗：

作者对医患沟通方式的臧否对于时下中国紧张的医患关系应

该有所启迪。

他批评传统的“家长型”模式——医生拥有全部的权威，做治疗决定，病人是医生决定的被动接受者；他也反对“资讯型”模式——这是一种零售式的关系，医生负责提供信息，病人负责做决定，但病人常常很茫然，很难作出正确的决定；他推崇“解释型”医患关系——医生和病人共同做治疗决定，为此，医生要充分了解病人的治疗目标、生命愿望，然后努力帮助病人实现。

“解释型”医患关系要求以病人为中心、以病人的目标和愿望为中心，因此，需要医生充分了解病人，同病人进行“艰难的谈话”。作者通过包括他父亲在内的几个具体案例，对“艰难的谈话”的意义以及具体操作，给予了详细的介绍。我带父亲看过无数次病，大多遇到的都是第一种，家长式的，直接开药给你，也不对你病情作出详细说明，也不会和你分析选择哪种治疗方案，也不会和说详细说明服药后的效果不良反应以及如何观察反应。

唯独在广州南沙中心医院神经内科就诊时，副主任医师叶医生详细的对我说明了病情的现状和未来的发展，并推荐了几种用药方案，和我共同商量用哪种方案，并详细交待了可能导致的不良反应，让我仔细观察。经过我仔细观察积极反馈，配合医生三次用药调整，父亲的老年痴呆奇迹般的得到了控制并有所恢复，幻觉消失，认知提高。

经过亲身所历，解释型的医生最适合病人的康复，病人听过解释后心理的担忧才能降低，亲属只有明了原由才能更清楚的观察到病人的病情变化以便及时向医生反应，医生才能根据反馈作出医疗方案的调整，这样才能更好的治疗病人。

死亡：

对于死亡来言，人出生和死亡都是不可避免的，何不坦然面对

呢？在无法正常康复的情况下，让老人尽量舒适的过世，让老人在临死前的一段享受亲情幸福安乐，这才是一种人道，也是完美的结束。而不是插满管子痛不欲生的在病床上苟延残喘，这是对老人最大的摧残，也是对亲属心灵和经济上莫大的打击。

我和父亲有一个约定，在最后无法正常康复的情况下，在病情危急时，一不切喉二不插管三不开庐，不再过度医疗，让他安然的过世，最后骨灰洒入大海，追随他最敬爱的周总理保卫祖国边疆，延续他最为自豪的身份：解放军空军一名军人。

## 最好的我们读书心得篇十四

市分行为每位员工发送李开复博士的《做最好的自己》一书。我行结合“创建学习型组织和知识型员工”活动的开展，在全体干部员工中开展以“读一本好书，写一篇心得”为主题的读书活动，通过此项活动在全行员工中大力倡导科学精神，培养科学思想；倡导人文精神，表达人文关怀，引导全行干部员工养成“爱读书、多读书、读好书”的良好学习习惯，为我行服务形象的整体提升打好坚实的基础，以加快农行各项业务的可持续发展。读书自学是创建学习型组织和知识型员工的重要形式，也是每个员工获取知识、提高技能、增长才干的主要途径。工作闲暇之余，读完李开复博士的《做最好的自己》一书，细细品来，回味悠长，感慨颇深。

李开复博士，美籍华人，他开发的世界上第一个“非特定人连续语音识别”系统，被美国《商业周刊》评为1988年最重要的科学发明之一；先后在苹果公司、sgi公司、微软公司担任要职；在微软公司时，他亲手创办了微软中国研究院，随后成为比尔·盖茨的七个高层智囊之一，20\_\_年被google公司任命为全球副总裁兼中国区总裁。回顾李开复博士所走过的路，无疑现在他是成功的。《做最好的自己》就是他自己的人生经历和事业成功的经验，为帮助中国的青少年选择未来

的道路所写的。李开复在《做最好的自己》一书中，提出了“成功同心圆”的理念，以诚信价值观为中心，包含着六种姿态，决定着六种行为准则。

做最好的自己，需要树立正确的价值观。价值观是指导所有态度和行为的根本因素。《大学》中说：“古之欲明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；与齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”这段话点明了树立正确的价值观对于为人处事乃至建功立业的重要性，如果一个人的价值观不正确，无论他怎样努力，都会像南辕北辙的赶车人那样离成功越来越远；如果一个人拥有正确的价值观，他就可以更好地完善自己的人格，端正自己的人生态度；如果一个人拥有正确的价值观，就意味着他可以在大是大非的问题上做出正确的抉择；如果一个人拥有正确的价值观，就意味着他是一个有道德、讲诚信、负责任的人，是一个值得信赖、值得托付的人。

做最好的自己，需要有正确的人生态度。态度是行动的前提，态度受价值观的指导，态度是为人处世的基本原则；态度是一个人所具有的核心价值观在现实社会和他人心目中的映射结果——如果一个人没有正确的核心价值观，他就不可能体现出这些正确的态度或品质来。现在社会需要积极向上、勇于参与、勇于挑战的人，只要拥有积极的态度，乐观面对人生；远离被动的习惯，从小事做起；对自己负责，把握自己的命运；积极尝试，邂逅机遇；充分准备，把握机遇；积极争取，创造机遇；积极地推销自己；要敢于面对失败和挫折；要有“海纳百川”的境界和勇往直前的精神，融会中西，协调均衡，成功就不会太远。

做最好的自己，需要有追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流和合作沟通的行为。行为是态度在具体行动中的反映；行为是一个人与社会、他人乃至自己接触和沟通的必然结果；行为是社会衡量每个人的价值的外在指标；行为是态度在学习、生活和工作中的具体表现。我们在追寻成功

的时候，要以勇气指导自己追寻理想、以自信培养兴趣、以自省指导有效执行、以积极的态度努力学习、以同理心指导人际交流、以宽广的胸怀促进团队合作与相互沟通。我们要善于接受不同的思想和意见，善于吸取别人的优点，弥补自己的缺陷，善于从各种不同的思潮中汲取力量。我们要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，真正体现自我的价值。

你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分运用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事顺心。在现实生活中，我们要将正确的价值观和人生态度应用到追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通等最基本的行为方式中去，按照这样的逻辑顺序寻找通往成功的道路，每个人才有可能真正做好自己，真正取得多元化的成功。

作为农行的员工，我们有义务、有责任做最好的自己。我们应该拥有正确的价值观和良好的态度，积极主动、充满自信的做好自己的本职工作，有效的执行行领导给予的各项任务，学会与同事之间、与客户之间的合作沟通，保持终身的努力学习，为了农行业事业的发展，努力做最好的自己，做最成功的自己。

## 最好的我们读书心得篇十五

前段时间看了李开复的《世界因你不同》，感触颇多。我明白，作为一个为世界做贡献的人，世界一定会因为你的存在而发生翻天覆地的变化。李开复的亲身经历和人格魅力让我爱看他的书，于是我继续买《做最好的自己》，让他带领我做最好的自己。我总是用“只管做”来鼓励自己，李开复《做最好的自己》让我更好的理解这句话的意思。

李开复《做最好的自己》教我如何做最好的自己。做最好的自己，既要有勇气又要有头脑，既要有理智又要有激情，既要自信又要谦虚，既要聪明又要善于表达；追求理想和兴趣，终身学习和执行，懂得与人相处；从思想中认识自己，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交朋友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中获取快乐，从追求中获得力量，这本书让我感触良多的有三件事：积极主动，成功，有一个好的头脑，努力学习，终身受益。

主动的人总是对自己有一种责任感，认为命运掌握在自己手中，可以主宰事情的发生和发展。《做最好的自己》说：“年轻人要有积极主动的新生活，善于规划和管理自己的事业，为自己的人生做出最重要的选择。因为没有人比你更关心自己的事业，没有什么比积极主动的态度更能体现自己的独立人格。”寒假社会实践中也深刻体会到了主动性的重要性。我深深理解，我们做任何事都要有自己的想法，要积极主动，不能要求你去做。只有主动做事，不懂就主动求教，在工作中动脑子，才能充分发挥自己的潜力，做到最好。

我也赞同《做最好的自己》书里的这句话：有勇气去改变可以改变的事情，有胸怀去接受不能改变的事情，有智慧去区分两者的区别。我们改变不了的事情，比如我们来自的家庭，自己的性别等等。我们应该有接受这些东西的头脑。因为这些东西无论我们怎么努力，怎么努力，都改变不了。我们不妨节约一下精力，想想如何才能更好更快地改变我们能改变的东西。如果凡事都能这样想，我们会更快乐，事情也会顺利。

这本书的第12章——让我深深地感受到，学习是一个终身受益的过程。书上说：“学习的重要性不在于它能获得文凭，而在于它是实现理想、追随兴趣的必由之路。学习的另一个目的是在一生中不断更新自己，以跟上时代的发展。”从这里，我知道了学习的四个境界。我们大学生应该学会灵活运用

用，举一反三，在学习中实践，在实践中学习，而不是仅仅专注于理论知识的学习。大学学习要注意掌握学习方法和技巧，也就是学会学习。斯金纳有句名言：“如果我们忘记了所学的一切知识，最后剩下的就是教育的本质。所谓“吃剩的东西”，其实就是自学的能力，也就是举一反三或者向别人学习的能力。所以，我不能像前三个学期那样，为了应付考试而学习。平时不注意学习，只死记硬背考试。这种学习完全没有意义，考试及格就是自欺欺人。所以从现在开始，我会注重平时的学习、积累和基础学习，包括数学、英语、信息技术和专业基础课。我想学会学习，学会举一反三，学会向别人学习，学会融入。

开卷真的很有益。读书能在短时间内明白这么多道理，真的是大有裨益。我们应该读更多有用的书。

## 最好的我们读书心得篇十六

前段时间我有幸拜读《如何做最好的教师》一书，对于“如何做一名好教师”这个问题，我想了很多，一个能为学生营造好的学习氛围和情景、使他们活得愉快、启发他们的灵感、令他们感受学习乐趣的教师，才可以称得上是一个好教师，下面具体谈一下我自己的感受。

每天都不是最好，甚至每天都有遗憾，但每天都这样自己和自己比，坚持不懈，不断地向‘最好的教师’的境界靠拢。我想只要我争取每天多读些书，每天都做得更好，每天都比前一天有进步，我一定会有很大的提高。正如书中所提到的教育家陶行知老先生曾说过：“倘若当教师的，自己天天去研究，有所得的，即随时输入于学生，如此则学生受益较多，即当教师者也觉得有无穷的乐趣。所以学生求学，固然要学而不厌，就是当教员的，也要真正做到学而不厌。”

由此，我想到了我们的学生。对于我们自己，我们要这样要求，对于我们的学生，我们也要如此要求。树立一个正确的



成败观念，制定一个符合实际的发展提高之策，对于我们的学生来说是十分必要的！就像我经常跟我的学生们说的那样，分数不是人生的全部。这个道理我们大家都懂，可是很少有人能够真正做到。我认为，学生应该树立和制定的是这样一种成败观念和发展提高之策：成功和发展应该分成一系列阶段来看待。首先，是自身学习的努力程度与自身所具有的潜力的比较。其次，是自身预期得到与实际得到的结果之间的比较。再次，是现阶段学习结果与前阶段学习结果的比较。最后，是对自身在群体中所处位置的检视。这样一个环节接着一个环节地相衔进行，步步为营，循序渐进，不妄图一蹴而就、一劳永逸，实事求是，量力而行，量体裁衣，坚持不懈，持之以恒，善于自省和克制，善于借用他人和群体的力量来帮助自己更好地完成迈向成功的征程！

刚开始当老师的时候我对学生的认识仅仅停留在纸面的层次，我用了一直以来习以为常的那种相处和教学模式来面对那群成为我的学生的孩子们。在之后的教学实践中，渐渐地，我发现，我似乎走入了一种恶性的惯性循环。我一直都在试图通过比较得出一个具有较高普遍性的结论。后来，我发现，这群孩子，是缺“爱”的一群孩子。而造成这种“缺爱”现实的原因，在这里我尚无力去深究。仅从心理需求的角度来讲，我感觉得出，他们对于“蹲下来”、“平等性”、“尊重”、“被需要”之类情感体验的渴求，远远大于他们对知识扩展和能力提高的期待。

但并不是有了爱，就有了一切。这种对学生的爱绝不是迁就纵容学生，绝不是放弃严格要求和严肃的纪律。教育中真正的“爱”，意味着要对学生的成长以及未来一生负责，所以教师不能凭个人好恶只喜欢那些自己认为“可爱”的孩子，而应该怀着一种责任把欣赏和期待投向每一个学生，包括“差生”。并且真正的教育之爱，是要给学生的成长和发展提供帮助和服务。我们要给与学生的，是他们走出校园多年以后仍然保留在身上的，深入骨髓的习惯和性格。这种带有养成良好文明习惯的“养成教育”必然带有“强制性”，离开了

严格要求，便不是真正的爱。在教学实践中，我们要因材施教。这种爱对不同的学生有不同的内容，如对学习成绩优异的学生怀着一颗爱才之心；对淘气、不守纪律的学生怀着一颗宽容之心；对学习较困难的学生怀着一颗关怀之心……这些爱是成为最好教师的基础。作为新教师的我，要从“喜欢学生”向“爱学生”发展！要为学生的成长以及未来一生负责！

我认为作为教师应该从学生的立场出发，以我的视角为他们分析、解读了一些现下与他们关系比较密切、他们也比较关心的话题。蹲下来，和他们平视，平等地对待每一个孩子，给予他们渴望的真正意义上的尊重，满足他们的那种被需要的期待……这是那时候的我所能给予他们的师爱。

在现实生活中，最好的教师，我们每一位教育工作者都想当，但不是所有人都能当上，这是为什么？难道说做最好的教师、成为名师真的就这么难吗？我想不是这样的，只是我们缺少了尝试的勇气与自信，更缺少了作为纯粹教育人的那种激情！要做最好的教师，那就要带着“爱”这个教育理念行走在教育道路上，爱教育事业，把教育当作自己一生的事业，爱学生，用真正的爱——师爱，去对待学生，为学生的未来服务！

## 最好的我们读书心得篇十七

终于听完了张大志先生的讲书，我的评价是：好！

以下是本书译者的精彩总结：

作者在书中主要讨论了三大话题：临终医疗、护理和养老。透过作者提供的一个个案例，读者可以看到美国人享受到的良好、充分的医疗，美国病人和医生的互动过程。作者对美国养老历史及现状的考察，让我们看到美国老年人普遍享有比较体面、舒适的老年生活。养老的社会化既保证老年人受到专业、可靠的照顾，又不增加儿女事务性的负担；类型多

样、选择丰富的养老机构可以保障老年人的安全、医疗、生活、社交等方面的需求，而且这些机构还在不断地改进，往更人性化、更个性化的方向发展。

以我一个中国人的视角看，美国的医疗和养老状况令人艳羡。不过，作者写这本书可不是为了赞扬美国的成就，而是对美国医学界提出了严厉、深刻的批评——他认为美国医学界没有做好照顾临终患者和老年人的准备：医务人员对临终病人和老年人的心理需求、情感需求了解和关怀得不够，常常不关心治疗是不是符合病人的最大利益，即有意义地活着；他批评医生在明知治疗已经没有意义的时候，还在继续提供治疗方案，提供虚假希望，导致病人以非常不人道的方式死去，他认为这样的治疗很野蛮，是对病人的折磨。他描写的那些被过度、无效治疗折磨的病例是在“奢侈地遭罪”，读之令人不寒而栗。

## 最好的我们读书心得篇十八

作为一名教师，时常的阅读能够使心智得到启发，让讲课和谈吐都更加地有见地，同时阅读还能够保持教师的世界观的完备。一名好的教师是能够让让自己的读书计划部落在他人之后的。

最近我读了李志敏博士的励志书籍，我非常喜欢读这类的书籍。非常有幸我读到了《做最好的自己》这本书，读完整本书后，感觉自己收获了很多，自己的心灵也重新得到了洗礼，让我感悟到怎么样才能做最好的自己，让我在工作中始终以积极的心态去面对所有的问题，让我踏踏实实，不断超越自己。

高尔基曾说过：“书是人类的进步阶梯。”书是我们的好朋友，通过它可以“看”到广阔的世界，“看”到银河里的星星，“看”到中华瑰丽的五千年，“看”到风土人情和世间万象……对我们扩大视野、增长见识、丰富积累、提高素质，

有着十分积极的意义。

我国伟大诗人杜甫说过：“读书破万卷，下笔如有神”。

首先吸引我的是书名，当书到手时我怀着好奇的心情去读这本书。读完后不禁觉得神清气爽，以前也曾读过一些书，读后似乎感觉都是一些空话，仅仅留给我一些无谓的说教，没什么实质性的帮助。看了这本书后，感觉与众不同，如何才能做最好的自己？这需要每个人进行思考。是的，更多的时候，大家都在审评对方，研究对手，却很少有时间静下心来了解自己。李博士用平实的语言为我打开了一扇了解自己、重新审视自己的心门。他告诉人们：做人不是只有自省才能更完美，但是不时的自省却能让自己更加的清醒；做人不是简单的树立理想就可以轻松实现，但是没有理想的人却一定无所适从；做人一定要有广阔的胸怀，真正做到严于律己，宽以待人才有容天下之大量的非凡气度；做人要有勇气，真正敢于追逐自己梦想的人才能让更多的机会停留在自己身边……他不仅提出了浅显易懂的“成功同心圆”说，而且运用了发生在他身边的大量故事来阐述成功的秘诀。这些故事很值得我学习和品味，从中吸取经验和教训，指导我走向成功之路。

其次，每个人对成功的理解不同。相信许多人和我一样，或许经常有这样的感觉：不知道什么才是真正的成功，怎样才能得到成功，搞不清真正的人生价值是什么，如何实现。现在看了李老师的“成功”学后，体会到：人和人之间千差万别，每个人都有自己的选择，不能用同一个模式去衡量所有人的成功，无论是所处地位与名望的高与低，拥有财富的多与少，只有发挥了自己的兴趣和特长，又对社会和他人有益，同时还体验到了无穷的快乐，这就是成功，做到了最好的自己就是成功。

世界本来就是一个矛盾的集合体，每个人在生活中，都会遇到各种各样的抉择，但不需要为压力过重而苦恼，更不需要

为了失败而哭泣，也不要让事情来主宰我们，而是要用积极的态度来主导、推动事情往更好的方向进展。

最后李博士认为：成功就是不断超越自己，就是“做最好的自己”。

对此我的理解就是每个人都有成功的机会，形式不同，成功的意义也不同，不要去在乎世俗的模式，只要自己努力去实现理想，并且每天都在向理想靠近，就是成功。成功标准并不是单一的，社会给每个人提供了不同的舞台，只要在自己的舞台上将自己的价值发挥到极限，无论是令人瞩目还是平凡普通，都是成功。当然，在现实社会中或许我们每个人都有自己无法实现的梦想，我们的理想和现实永远存在着差距。而许多事情是我们无法改变的，我们所能做到的就是改变心态，调节情绪，改变思考方式，不断超越自己，努力让自己的生命充分燃烧，做最好的自己。

读完《做最好的自己》，感到其实做好自己并不难。作为一名普通老师，工作经常陷入一种疲劳的状态，经常会被学生的问题搞得自己觉得很累，我知道这不应该是老师应有的心态，但是总是控制不住自己的情绪，总是会被学生不如意的表现所影响，开始经常抱怨这，抱怨那，这种心情影响到我的生活和工作，受李老师的影响，“既然只能当老师，那么悲悲戚戚是当，高高兴兴也是当，我当然选择后者！”

多么简单多么朴素的道理，为什么我当初就没想到呢，想想我们在工作学习中难免会与人产生摩擦，如果我们只盯着别人的错误，那么只能让矛盾越来越激化，但是我们如果想别人的优点，就会使我们很快的冰释前嫌，问什么同样的问题发生在学生与老师的身上就这么不可调和呢？其实还是缘于“爱”，如果我们给学生多点，再多点的爱，对于他们的错误我们都用理解之心，包容之心，责任之心看待，而不去苛求他们像成年人那么懂事，师生关系会不会更和谐一点呢？在众多的压力与竞争下，要保持积极的心态，不论遇上什么

困难都不要气馁，积极心态战胜一切困难，一样可以做到优秀。

事实证明，我们每个人都可以做一个最好的自己，都可以做到优秀。我们更不必为自己赶不上别人而太过自责，也不必因为境遇不好而太过感伤，怨天忧人。我们所需要的，是追随自己心灵的选择，不求其他，但求做最好的自己。我们就会变成一个更美好、更大度、更成功的人！