# 《做最好的自己》心得体会1000(6篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-07-29

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。《做最好的自己》心得体会100...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**《做最好的自己》心得体会1000篇一**

《做最好的自己》一书是李开复博士结合自己人生的经历和事业成功的经验，写给中国的青少年， 为中国的青少年指明了成功的方向。书中写到：“真诚坦白的人，才是值得信任的人”。这句话给我留下非常深刻的印象。如果想得 到他人的信任，就必须让他人看到，自己是一个非常真诚和坦白 的人。

一个人如果愿意把自己隐藏在内心深处的东西坦白地暴露 给对方，就能很容易地走进对方的心灵深处。书中告诉我们，表 现真诚的最好方法就是做一个真诚的人，没有什么可以掩饰真心 和诚意。一个虚伪的人假装真诚，很容易就会被看穿，因为没有 诚意的人不可能做到言行如一。 总体看，这本书分成功、价值观、积极主动、同理心、自信、自省、勇气、胸怀、追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、 人际交流、合作沟通、它很完整 的讲述了该如何做才能获得成功，就是要树立正确的价值观，不 断引导我们追寻自己的理想。在“合作沟通”这个章节我也感受 颇深，我是公司一名员工，来到这个团队已四年有余，通过一段 时间的工作、生活和学习，感觉自己在沟通方面有许多不足之处。

一个人如果愿意把自己隐藏在内心深处的东西坦白地暴露 给对方，就能很容易地走进对方的心灵深处。书中告诉我们，表 现真诚的最好方法就是做一个真诚的人，没有什么可以掩饰真心 和诚意。一个虚伪的人假装真诚，很容易就会被看穿，因为没有 诚意的人不可能做到言行如一。

总体看，这本书分成功、价值观、积极主动、同理心、自信、自省、勇气、胸怀、追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、 人际交流、合作沟通、最后是完整于均衡共15 个章节，它很完整 的讲述了该如何做才能获得成功，就是要树立正确的价值观，不 断引导我们追寻自己的理想。在“合作沟通”这个章节我也感受 颇深，我是公司一名员工，来到这个团队已四年有余，通过一段 时间的工作、生活和学习，感觉自己在沟通方面有许多不足之处。 作为一个团队就应该讲究合作，承担责任，共享资源。

作为一名 党员，我一定要增强自己的团队意识，按照书中说的四个准则： “团队至上、互信互助;共同的目标;个人品质;团队领导”去做。 当然，我们有不同的部门，我们不能“各扫门前雪”，我们有共同 的目标就是为城市道路更加舒适而努力，为了培养团队意识在个 人品质方面应当注意三点：做坦诚的人;深信团队至上的道理;有海 纳百川的胸怀，不要担心别人超过自己。另外合作离不开沟通， 要多沟通，通过沟通达成共识，形成合力。

《做最好的自己》这本书极好之处便在于,它帮我更好的理解了合作沟通的重大意义,好书的魅力便在此,医治你心灵的创伤, 解答你心头的疑问,给你的头脑不断的补充养分,每一个字、每句话 在我迷茫痛苦犹豫不前时,有力的拉了我一把,就像干涸的禾苗沐 浴春雨重获生机。

其次是自我定位，自我认识非常重要，来到新 的工作环境，应该说这是人生有一个重要的一步，如果你连自己 都无法认清，还怎么去认识别人，认识世界，创造世界呢? 首先做最好的自己，洁净自己的心灵，做对人类，对社会，对自己有意义的事情，你会收获最快乐最幸福的最真实的自己。 如果不具备这种品质和素养，而又没有意识去努力改进和养成， 就不可能成功。

**《做最好的自己》心得体会1000篇二**

成功之路有很多条，成功的定义也有许多种，并不是成为某个行业的精英，或者为人们所崇拜就是成功。只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事情，真正实现了自己的人生的价值，就是一种成功，一种超越，就应该为此感到自豪和快乐。

在最好的年华里，努力做最好的自己，为理想而付出，为自身的提高而努力，也不枉来到世间一回。 “做最好的自己”是通向多元化成功的必然途径;每一个人都有自己的特长和潜质，在多元化成功的模型中，只要主动选择，每个人都有成功的机会。

李开复博士1961年12月出生于中国台湾，他所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。而他开发的“奥赛罗”人机对弈系统，于1988年击败了曾获世界冠军的国际象棋大师。他还是美国电气和电子工程师协会院士。李开复博士先后在苹果公司、sgi公司担任要职。1998年，他加盟微软公司，亲手创办了微软中国研究院。20xx年，升任微软公司的全球副总裁，随后成为比尔·盖茨的七个高层智囊之一。20xx年7月19日，李开复博士被google公司任命为全球副总裁兼中国区总裁。李开复博士在事业上无疑是相当成功的，同时，他的人生相当精彩，他为人处世的信念，值得我们年轻人好好的学习。《做最好的自己》就是李开复老师结合自己的人生经历，用自己的所思所想和人生感悟，为帮助中国的青少年选择未来的道路所写的。

印象最深刻的是书中的“成功同心圆”的的理论，它以价值观为核心，引出六个方面的态度，再相应外扩为六个行为，而这六个行为可谓是影响我们一生的重要因素。如何做最好的自己，并不是说说或者坚持自己的梦想就可以做到的，更重要的是要有正确的方法，用正确的方法做正确的事才能事半功倍。

首先，我们要树立正确的价值观。一个人如果没有正确的价值观做为引导，那么就会陷入误区，从而离成功越来越远。相反正确的思想指引正确的行动，有一个正确的价值观，能够使我们在前进的道路上少走弯路、少犯错误，一个明礼，诚信的人，不论是在什么地方，都能赢得他人的信赖。

其次，我们必须要有正确的人生态度。从一定程度上说，态度决定了成功与否。拥有了正确和良好的人生态度，我们才能做到宠辱不惊，取得成绩时不骄傲，再接再厉，面对困难挫折的时候不焦躁，不气馁，保持乐观向上的态度，为实现自己心中的目标付之努力，那么成功触手可及。

做最好的自己还必须不断的树立目标，为之努力。人是社会的人，只有融入到这个社会之中才能实现自我价值和社会价值。没有目标的人生是空虚寂寞的人生，要在生活和学习中不断的总结，做一个“有心人”，善于发现自己的潜力和梦想。每个人的成功都不能以同一条标尺为标准来衡量，或许有的人只是想做一位好母亲，有的人只是想挣更多的钱，也有的人只是想帮助别人，只要他们的这些目标实现了，并且他们能在做这些事情的过程中享受到了乐趣，体验到了自我价值的实现，那么，我们能说他们不是成功人士吗?

李开复博士希望中国青年读了此书，能够成为：一个运用“成功同心圆”法则均衡自己的价值观、态度、行为的人;一个“德才兼备，以德为先”的人;一个既有勇气又有胸怀，既有理智又有激情，既自信又谦逊，既聪慧又善于表达的人;一个追寻理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人;一个能够从思考中认识自我、从学习中寻求真理、从独立中体验自主，从计划中把握时间、从表达中锻炼开采、从交友中品位成熟，从实践中赢得价值、从兴趣中攫取快乐、从追求中获得力量的人。

做为一名大学生，我应该将开复博士的“成功同心圆”理论运用到今后的工作和学习之中。抱着谦虚谨慎的态度多向周围的同事请教，同时认真的反思自己身上的不足之处，努力的改进自己为人处事的方式和方法;树立好正确的人生观和价值观，明确目标，并且为之不懈的努力。成功其实离我们并不遥远，只是我们没有看到，没有好好的把握转瞬即逝的机遇。我要从身边的小事做起，踏踏实实的做人，不断地实现自己的短期目标，从而实现长远的目标。“积跬步而致千里”，相信成功就在眼前。

**《做最好的自己》心得体会1000篇三**

读完李开复先生的《做最好的自己》这本书，自己对成功也有一点与之不同的见解，也许李开复的多元成功论包涵我的见解，但我想谈一下自己对成功的看法-----考研之过程成功论。

如果说考上研究生生是一种享受付出后结果的成功，那么我可以坦然的告诉大家磨砺的过程则是一种成长经历的成功，是人生道路上精神财富的重要组成部分，无论成功与否。在过程中体会的那种战胜孤寂，战胜自己心灵的那种喜悦感是任何物质的喜悦所无法比拟的。

这次看了李开复 《做最好的自己》这本书后，感觉很不同，他不仅提出了易于理解的“成功同心圆”说，而且运用了发生在他身边的大量故事来阐释成功的秘诀。这些故事很值得我们学习和品味，从中吸取经验和教训，指导我们走向成功之路。

首先，李开复老师阐述了“成功”一词的真正含义，成功是多元化的，衡量成功的标准有很多种，但最根本的标准应该是：该行为是否对社会、对他人或对自己有益，是否能让一个人在自主选择的过程中，不断超越自己，并由此获得最大的快乐。我经常有这样的感觉，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”说后，体会很深，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。

其次，讲述了该如何做才能获得成功：首先要摆正心态，拥有正确的价值观，这是成功的基础。用正确的价值观指引，端正自己的人生态度，再将二者用到追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通等行为方式中，才有可能取得成功。树立正确的价值观，不断引导我们追寻自己的理想。在生活、工作中要诚信待人，不辜负别人对自己的期待和信任，努力做到言行如一、言出必行。每个人都希望得到他人的尊重和信赖，而他人对我们的期待，正是对个人道德修养的一种良性约束，是养成“诚信”习惯的重要力量。

人生态度包括勇气，自信，同理心，胸怀，自省，积极。态度是为人处世的基本原则，是决定成功与否的关键因素。人的一生中难免会遇到这样或那样的境域，这就要求每个人适时调整自己的心态，永保积极向上的态度。在顺境中，要善于自省，客观的评估自己，避免因盲目乐观而高估自己;在逆境中，要鼓足勇气，充分自信，用更加主动的态度来改变自己的境域;在处理事情时，要怀着同理心和容纳百川的胸襟，待人处世要将心比心，为他人留下空间和余地，主动反省自己，勇于承担责任。在人生态度上，我觉得自己在自信和勇气上还有些欠缺，在开会或其他场合总是不够自信，有想法但是没有勇气去表达，只是被动的等待被要求发言时才说。所以以后我一定会积极勇敢的去表达自己的看法。

行为手段是实现价值观的途径。具体体现在四种能力上，即学习力、有效执行力、合作沟通能力和人际交流能力。树立终身学习的理念，不断提升自身综合能力素养。现在一项工作的完成会涉及到多个部门，需要大量的人际交流，需要各个部门的通力合作，最终实现对工作任务的有效执行。同时发现兴趣和追求理想是行为手段的源动力，一个人只有拥有理想才能在人生目标的指引下果断的作出人生中的重大决定，沿着自己的成功之路稳步前行。

记得有人曾问过我“你热爱你的专业吗”，要回答这个问题很简单，但是仔细想起来又觉得很迷茫，现在看了这本书，才明白如何理解这个问题。只有接触才能尝试，只有尝试才能找到最爱，要学会选你所爱和爱你所选，积极发现你的兴趣。

最后，是用“智慧选择成功”，智慧并不是指人的智商，而是主动发现并选择最完整，最均衡的状态，以此来获得成功。当你做出选择后，就要“轻轻”放下，不要过多去考虑，而是用实际行动去完成你的选择，那么这就是成功。

《做最好的自己》书中，通过缜密的逻辑和真实案例相结合的方法，阐述了“人人都可以成功;我可以选择我的成功”这一主题。这本书对于我们选择未来的道路，在推动社会进步的过程中雕塑出来未来的自己有很大帮助。最后引用李博士的一句话：“有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同”，做最好的自己，做快乐的自己，一步步向成功迈进。

**《做最好的自己》心得体会1000篇四**

一年的大学生活即将结束，回首这一年，生活还算充实，可是常常感觉很累，心中常常无缘无故的不安，甚至茫然。

虽已过了一你独自在外的生活，总还是不适应，还不能游刃有余的处理一切。每次回家离开时总依依不舍，想到又要独自踏上征程总有一种恐惧感。在家的日子是多么轻松，在家心情便象湛蓝的天空。在就可以偶尔耍一下小姐脾气，可以像姐妹发泄一下心中的怒火，听烦了父母的关心话甚至可以顶撞几句。

在家，不用去学习那些社会上的交际技巧。大家可以坦诚相信，所有的苦水无理取闹尽可以往加这个树洞里倒，因为家是一个合作社，是一个互动组，至亲建有足够宽广的心胸来宽容、忍让你。

在外面，面对形形色色的人，你必须注意你的一言一行，干什么都要绷紧神经，似乎总感觉有无形的眼睛在注视着你。你必须学习人际交往的技巧，有些事仅限于自己心里明白，有些话仅限于自己一个人说。

一年的大学生活虽然认识了不少的人，交了几个要好的朋友，同学的评价也还不错，但我却是那么的不自信，并慢慢的走入了一个牢牢封住自己，使心不能自由的圈子。

我常常是没有自我，不敢有自己的思维，自己的立场与行动，做事前总有顾虑与担心，总要先考虑一下：\"如果这是我做了，同学会怎样看待我，这会不会降低自己的形象，甚至引起同学的讨厌。\"

早上自己明明起得很早，明明想早起的，但舍友们还在熟睡，我不敢立即起床，我怕她们说我：\"干吗这么早起啊!这是大学。\"我怕我起床会吵醒她们，使她们生气。于是我睁着眼睛躺在床上，焦躁不安的等待时间分分秒秒的流逝。等终于忍不住了，才慢慢的轻手轻脚的爬起，尽量快而轻的收拾一切，有时只因为舍友的一个翻身，自己便抬头出神老半天，还没收拾利索便匆匆离开宿舍。

课堂上，明明很想站起来发言，但当鼓足勇气想站起来的那一刻，胆怯心理有将我牢牢固定在座位上。我怕同学说我出风头。自己手头有事干，而同学拉你去逛街，我总不敢拒绝，而让宝贵的时间在焦躁和无奈中溜走。就把自己的想法与意见是那么多与众不同，自己又感到很合理，我总不敢大胆的说出。

在一年的大学生活中，一切与中学时代那么的不同，这里是自由的，在这里你要重新寻找你的方向，确立你的目标，选择你的生活之路。而我似乎有点不知所措，有点茫然。周围的人们都各自过着不一样的生活，走着不一样的路，有的说大学不再是学习来到大学要好好玩一下，认识几个人，而有的又说大学还是以学习为主的。

每次遇到师哥师姐我是多么想问一下他们怎样的生活，他们对待大学的态度，是多么想找个模子刻一下;常常因为处在十字路口，无路可走时就到网上书上找一些名人资料，复制一下他们的大学生活。

可是别人的路又怎么适合自己?自己的脚还是穿自己的鞋舒服，慢慢地有我过于敏感的心，过于担心自己在同学心中的形象，我陷入了苦闷与忧郁，也走入了茫然。在就似乎被关进了一个不见光的牢笼，这笼不是铁打不是钢铸，而是由胆怯过敏的心理造成。别人实实在在的舆论或自己臆想出来的别人的言行时时刻刻绕在自己的耳边，刺痛我过于敏感且脆弱的心，我成了一个没有主见的成了墙头草。我常常感到自己是那么的无助，是那么的软弱与无能。完成了巴金笔下的那个觉新。我想如果我生于那个年代，也许我比觉新还软弱，还痛苦吧。

在大学的校园里，处在有点复杂的人际交往中，过着相对自由与独立的生活，也因为无聊的脸面与虚荣，那个坚持主见目标明确，信心充足，精神焕发的我轻轻地从人间蒸发了。

有一天我看到了李开复先生的《做最好的自己》，醒目的六个大字，使我眼前一亮，心也一下再放松起来，我找到了一直统治我折磨我的魔鬼--我比较迷失了自己而痛苦疲惫的吗?

《做最好的自己》引导我反思，\"要积极主动地为自己而活\"使我明白了我的大学之路该怎样走。何必在乎周围的人的走法，何必在乎周围的人的言行，相持内心深处的目标，跨大步向前走，充实的学习工作和生活，始终活着自己选择的路，才能快乐，才能成功。

成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个，每个人都有自己独特的特质，每个人的成功都是独一无二的。试图模仿和复制他人独特的成功模式是行不通的。何不找到自己的特质，按自己来选择生活的模式?

今天的我，才真正的认识到我是为自己而活。为什么要让别人牵着鼻子走呢?因为我已是一个具备多种素质的当代青年人，因为我渴望获得精彩，活得快乐，获得成功。有自己的思想，不怕别人的褒贬，按自己的选择做事。事情成功之后，别人的议论自然平息，即使不成功，但你做的是你所想的，你实践了自己的观点。那么，只能选择走自己的路，让别人说去吧!这样人生才无悔，才快乐。

坚持信仰，保持自我，只有这样才能在自己的人生路上不迷失方向，为自己的人生涂上亮的色彩。

**《做最好的自己》心得体会1000篇五**

在读此书过程中，时常会把自己融入书里，总会情不自禁用自身与之对比，不经意间，便成就了一次心灵的洗礼，也是一次很好的自省。回想以前的事宜，进一步知道妄自菲薄、责怪他人是自信心最大的蛀虫。读完这本书，我对自己的不足也有了一个相对清醒的认识，曾经忽略的一些东西也似乎闪现在我的眼前，时刻提醒着自己。

做最好的自己，无论是谁，若把这句话当作自己的人生目标，他一定会很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说的很简单，但要做到这点，其实也是件不容易的事情，我理解应做到以下几点：第一，要做你自己。第二，要相信自己。第三，要看重自己。第四，要不断完善自己。第五、要有善心和爱心。

做最好的自己》虽不是什么世界名著，但是我细读之后，感觉自己的灵魂和胸怀被洗涤得通透而宽广，不亚于那名著给自己的启发。这是作者丁宏念精心选编而成的经典故事集，其中每个故事，每个成功创意，都告诉了我们人生的道路忽明忽暗，坚持做最好的自己，就能到达成功的彼岸。

细细品味，没有最好，只有更好，但一个一个的“更好”，便汇成了一个人一生的“最好”。书是人类进步的阶梯，对于每一个人来说，一本好书收获的不仅仅仅是知识，也是一次心灵的震撼，有时甚至能够改变生活。

完善自我，学习第一。我作为永兴特校的一名普通教师，要成为一名优秀的特殊教育工作者，我深知深厚的专业知识是必备的，相关技能及创新意识更是保障。而这些知识在不断变化，促使我们要不断向书本、专家和实际工作中去学。好书是人类智慧的结晶，能给我们以知识的营养;先进理念是我们工作的指南，能使我们工作不出偏差;实际工作经验是我们进步的阶梯，能让我们与时俱进。要保证主动的学习，而不是被动的去学习，更要善于学习。只有这样，才能让自己的精神有一种学习的愉悦感。最直接的学习方法就是向身边能遇到的人和事学习，要向领导学习，向同事学习，向先进经验学习。

在这瞬息万变的这天，惟有不断地学习，完善自我，才能有竞争力;只有不断钻研，才能站稳脚跟;只有不断提高，才能超越自我。

成绩只是我们的过去，奋斗才是我们的此刻，第一永远是我们的追求。让我们行动起来吧!做最好的自己，发奋使自己更全面、更优秀、更出色，为我们永兴特殊教育事业的辉煌做出更大的贡献!

最后，引用作者的一句话：“有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。”

“做最好的自己”，也便是做最快乐的自己!

“做最好的自己”，自己的对手就是自己!

“做最好的自己”，想信您一定会成功!

**《做最好的自己》心得体会1000篇六**

“人惟有找到生存的理由,才能承受任何境遇”。由于种种原因，常与朋友、同事谈论有关“成功、成就”、“怎么理解?怎样面对”等话题，每当聊起类似话题，不禁对以前的自己颇感不满，对未来可谓望洋兴叹或责怪他人，但是一本书丰富了我的很多看法，受益非浅。

对于本书的书名，其实是再平常不过的。但如何做真正的、最好的自己却值得我们深思。在读此书过程中，时常会把自己融入书里，总会情不自禁用自身与之对比，不经意间，便成就了一次心灵的洗礼，也是一次很好的自省。回想以前的事宜，进一步知道妄自菲薄、责怪他人是自信心最大的蛀虫。读完这本书，我对自己的不足也有了一个相对清醒的认识，曾经忽略的一些东西也似乎闪现在我的眼前，时刻提醒着自己。

“成功的同心圆”的核心就是正确的价值观。如果价值观不正确，一个人无论怎么努力，都会像南辕北辙的赶车人那样离成功越来越远。核心的第二层则是态度，对于渴望成功的人来说，最重要的人生态度，包括积极、自信、自省、勇气、胸怀等。最后还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，合作沟通等六种最基本的行为方式中，这构成了同心圆最外面一层。有胸怀才会成功――只要拥有了宽广的胸怀，就会体验到“退一步海阔天空”的轻松和愉悦。

宽广的胸怀表现在务实、宽恕、自律、尊重、涵养这五个方面有超乎寻常的能力和品质。

成功的定义有很多种，就看自己怎样看待自己。人人都可以成功，我可以选择我的成功，脚踏实地，做好现在的每一件事情，做最好的自己。

做最好的自己，无论是谁，若把这句话当作自己的人生目标，他一定会很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说的很简单，但要做到这点，其实也是件不容易的事情，我理解应做到以下几点：第一，要做你自己。第二，要相信自己。第三，要看重自己。第四，要不断完善自己。第五、要有善心和爱心。

最后，引用作者的一句话：“有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。”

“做最好的自己”，也便是做最快乐的自己!

“做最好的自己”，自己的对手就是自己!

“做最好的自己”，想信您一定会成功!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找