# 202\_年改变自己心得体会 努力改变自己心得体会(汇总8篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-03-13

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。改变自己心得体会篇一最近正在读约瑟...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**改变自己心得体会篇一**

最近正在读约瑟夫〃查斯特罗著的《改变你自己》一书，单就这本书的名字《改变你自己》，就足以让人兴奋不已，因为它道出了我们每个人内心最深处的渴望。

在书中，作者以通俗的语言为我们揭示了人的最神秘的心理，读者可以借此清晰的认识自己、了解自己，从而我们才能真正更好的去改变自己。良好的心态可以成就成功的你，但是要想使自己拥有良好的心态，就需要不断的改变自己。人生中较难的课程之一便是明白你仅能改变你自己，更难的是知道怎样改变自己。

俗话说，树挪死，人挪活。对于一个人来说，挪动就是改变。可是，我们每个人都有自己的思想，我们的思想决定了我们的观念，我们的观念又直接影响着我们的习惯的养成，而习惯则决定一个人的命运。当我们在生活、工作中遇到一些困难，或者在与别人的交往中发现了自己某一方面的不足时，我们很自然的就会产生“为什么我不能改变一下”或者“我是应该改变一下自己了”此类的冲动和欲望。然而，到最后其中大多数人最终会在“江山易改秉性难移”这句至理名言的安慰下回到自己以前的人生轨迹上，向所谓的命运臣服。

命运赋予我们感知世界的权利，我们的心灵在生活的磨练下或坚强或软弱，而身边发生的事情则像故事一样一段一段地记录不同时期我们的心路旅程。既然你不能决定天气，但你可以改变心情；你不能掌握他人，但你可以改变自己………很多时候我们换个角度去思考问题，也许困难就不可怕了，我们把它当做生活与进步的测验，就像辨证的失败是成功之母一样，事事保持良好的心态很重要。

改变自己，首先是观念上的改变。人本身就是自己观念的产物，有什么样的观念就会有什么样的命运。只要你持乐观的态度，你就会为自己创造命运，你就会改变命运。不同的态度创造不同的命运，当你在悲惨与苦难中沉浮、挣扎时，请相信人生的道路在态度的交叉路口一分为二,从此,你的人生路将通往成功或失败。消极的态度可以阻碍你迈向成功的大道，让你遭到失败和可悲的诅咒；而积极的态度却可以为你带来成功与内心的平静。决定你的态度，几乎就等于选择了自己的方向，决定了你一生的成就高低！

其次，改变自己要付诸行动。观念只有付诸行动，才能最终成为现实。人是实践的产物，因此只有行动才能造就人，人的命运就是行动的结果。人生是一个过程，在这个过程中，每个人都想有一个好的结局，而社会生活又不是以个人的意志为转移的，这样，人生就会出现矛盾，就会出现料想不到的挫折，面对这种情况，怎样才能让人生顺利地度过？只有一个办法：那就是不断调整自己，改变自己，顺应生活，适应生活。当然，这个过程也不会是一帆风顺的，但是，最起码行动了我们就有成功的可能。

最后，改变自己，更重要的是我们一定要时刻保持乐观的心态。人生的道路上充满坎坷和抉择，失败和挫折是在所难免的，但这些困苦绝不是生活的全部，我们不能让昨天的\'阴云挡住了今天的太阳。人生常常会遇到“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜，这种惊喜，正是改变自己的结果。改变自己就能看到“又一村”，不改变自己就永远到达不了“又一村”。

人生的真正意义就在于不断改变自己、不断提升自己的过程之中。因为有些东西是我们注定无法改变的。与其终日哀叹，不如下定决心从今天做起，积极努力，突破现状，改变自己。这样，你就会改变命运，创造辉煌的前程。“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”只有善于并勇于改变自己的人才能不断的迎来人生的“又一春”。

**改变自己心得体会篇二**

改变自己是每个人都需要面对的课题，而这个过程中所经历的种种困难和挑战，却也给我们带来了许多宝贵的经验和体会。在我自己的成长过程中，我也尝试了许多不同的改变方式，逐渐领悟到了一些重要的道理，下面我将结合个人经历，分享我对于“改变自己”的心得体会。

首先，要改变自己，就要先承认自己的问题和不足之处。生活中，我们常常会发现自己有很多不足之处，比如说懒惰、急躁、自卑等等。而若是没有意识到这些问题，我们就很难有动力去改变自己了。回想起我自己的成长经历，有一次我因为个人能力不够，没能在班级里取得好成绩，面对差异化的眼光和对我的质疑，我感到非常的沮丧和无力。然而，正是这次经历让我反思自己的局限性，意识到了自己在学习上的不足，于是我制定了一套学习计划并积极执行。这个时候，承认自己的不足成为了我改变自己的第一步。

其次，了解自己才能更好地改变自己。改变自己需要深入了解自己的人格特点、优点和缺点。只有知己才能百战不殆，才能找到改变自己的方法。以我为例，在学习上，我发现自己的问题主要集中在记忆能力方面，于是我开始学习记忆的技巧和方法。通过不断尝试和总结，我找到了适合自己的记忆方式，从而提高了学习效率。此外，在性格上，我也发现自己比较内向，不善于与陌生人交流。为了改变这个问题，我主动参加社交活动，拓宽自己的人际关系。通过了解自己，我明白了自己需要改变的地方，并找到了适合自己的方式。

然后，坚持是改变自己的关键。改变自己需要付出努力和耐心，不能朝秦暮楚，半途而废。只有坚持下去，才能看到真正的变化。在我自己的改变中，我曾经遇到许多的挫折和困难。有时候，我觉得自己的努力毫无意义，甚至想要放弃。但是，每次想要放弃的时候，我都会回想起自己坚持的初衷，想到自己的目标，重新振作起来。正是这种坚持让我有了很大的进步，也让我深深地明白了坚持的重要性。

此外，改变自己需要寻求他人的帮助和支持。身边的亲人和朋友，可以是改变自己的有力助手。他们的鼓励和支持，会给予我们无尽的动力和勇气。在我自己的改变过程中，我受益于身边人的支持。每次我面临困难和挫折时，他们总是会给予我鼓励和帮助。有一次，我在学习上遇到了极大的困难，无法克服。当我向一位亲友寻求帮助时，他给予了我很多的建议和引导，让我有了新的思路和方法。这次经历让我明白，改变自己并不是一条孤独的道路，只要我勇敢地寻求帮助，就能够找到正确的方向。

最后，改变自己是一个漫长而持续的过程。我们要以积极的态度对待自己的改变，要有耐心和恒心。每个人都有自己的问题和困难，要改变自己需要时间和努力。只有不断地学习和调整，我们才能逐渐改变自己，成为更好的人。在我自己的经历中，我明白了改变自己是一个长期的过程。虽然我在改变自己的路上偶尔遇到挫折，但我相信只要我坚持下去，我一定能够取得成功。

在这个不断变化的世界中，改变自己是每个人都需要面对的课题。通过深入了解自己，坚持努力，寻求他人的帮助和支持，我们可以逐渐改变自己，成为更好的人。改变不是一蹴而就的，而是需要我们持之以恒的努力。当我们看到自己的成长和进步，我们会感受到改变自己的力量和价值，这才是改变自己的真正意义所在。

**改变自己心得体会篇三**

这次公司以内部培训为基础，以拓展训练团队熔炼为依托，努力提高员工的综合素质与服务水平，增进员工之间沟通和情感，锻炼员工队伍工作能力，以增强各部门协作交流的默契程度及协会内部战斗力凝聚力为目标，最终实现培训技能增进感情提升素质的目标。所以今天我们来到了笑翻天乐园进行拓展训练。

我们这次训练有很多特别有挑战性的项目，大家通过穿越电网、高空断桥、高空单杠和五米高的毕业墙等拓展项目的训练，不仅克服了个人恐惧，激发了潜能、也深刻感受到合理谋划，团队协作的重要。大家在收获成功喜悦的同时，更加深了彼此情谊。我从不认为我可以去征服它们，但是在我的队友的鼓励下，我做到了!心里多了一份自信，真的很感激这一天来我们的团队，真的像一家人一样。

穿越电网游戏我们团队40多人用时23分钟，把最后一个人拉过来时，是发自心底的一声吼，感触蛮多，学会了相信团队，信任队友，认识不足，保护团队。今天在\"穿越电网\"这关，我看到也深刻体会到了团队的力量，当我们这群男生和女生为得到助教的帮助而全体做伏卧撑和蹲起的时候，我泪崩了，很多人也都泪崩了，我不曾想过，我们40多人会这么团结!我被我们自己感动了，震撼了!各位队员们，谢谢你们!

在登上高空断桥的时候，我吓得快要哭了，心里才真的恐惧了，想到的只有放弃，在教练的积极鼓励下，最终顺利完成!是队友们的鼓励，让我战胜了自己，终于跨过去了，我成功了，人最大的敌人其实就是自己，是最主要的内因，其他都是外因，战胜自己才能让任何事情变的有可能!

翻越毕业墙的过程感动得我都要哭了，如果没有即使被人把肩膀踩得红肿也甘为人梯的男生，如果没有全班人一双双高高举起的保护的手，如果没有手腕相扣轻拿轻放，这将是一个不可能完成的任务，也就没有这么令人惊叹的结果了。本来是教导我们翻过这个墙要的是团队意识和集体的力量。可我还悟道另一个道理：要想成功，就要踩着别人往上爬。这一天感谢教练陪着我们，对我们的鼓励让我们很感激。今天我哭了，特别的难过的哭了，也不知道是因为什么，就是不舍得很伤心。我的队友还以为我喜欢上我的教练了，以后在面对任何的困难，当我想起这一天的经历，我都会有信心的走下去!挑战自己就是成功!

一天的拓展训练结束了，说实话心里还有点舍不得，本来一开始去的时候一百个不愿意，怕晒黑了，怕累，怕热!但是当你真的融入到那种环境的时候，真的很开心。以前在单位不是特别熟悉的同事，当组成同一个队伍的时候，是那么的团结。没有人能改变你自己，只有你自己能改变自己！

**改变自己心得体会篇四**

改变自己是人们不断追求的目标之一，无论是改变自己的外貌、性格还是生活方式，人们都希望能够实现个人的内外全面提升。在这个过程中，我也不断尝试各种方式来改变自己，积累了一些经验和体会。我发现改变自己并非易事，需要有决心、毅力和正确的方法。下面是我对改变自己的心得和体会。

首先，改变自己需要有明确的目标和坚定的决心。只有明确了自己要改变的方面，才能有针对性地采取行动。例如，我曾经觉得自己的性格有些内向，不愿意与人交流，总是默默地待在自己的小圈子里。于是，我就下定决心要改变这样的性格，勇敢地走出舒适区，主动参加社交活动，与不同的人交流。由于明确了改变性格这个目标，并且坚定了决心，我才能够在面对一些困难和挫折时不轻言放弃，持之以恒地努力向前。

其次，改变自己需要有毅力和耐心。改变并非一蹴而就的事情，需要长时间的努力和坚持。很多人在发现改变自己并非易事后，就会很快放弃，回到自己的舒适区。然而，只有有毅力和耐心，才能够在改变中坚持下去。当我开始改变自己的习惯时，例如每天早起跑步锻炼身体，开始的时候我总是感到很疲倦，很容易就想放弃。但是，我告诉自己只有坚持下去才能取得成果，于是我再次鼓起勇气，坚持锻炼。渐渐地，早起锻炼成了我的习惯，我也感到了身体的改善和更好的精神状态。

再次，改变自己需要找到正确的方法。有时候，我们尽管付出了努力，但效果并不明显，这时就需要重新审视自己的方法是否正确。例如，我曾经试过很多方法来提高自己的学习效果，但结果总是不尽如人意。后来，我明白了只有找到适合自己的学习方法，才能事半功倍。我开始注重个人学习习惯的养成，例如定时定量地学习，采用不同的学习方式，与同学一起讨论等。这些方法使我在学习上有了明显的提升，也更加喜欢学习。

最后，改变自己还需要不断总结和反思。改变是一个持续的过程，我们需要不断地总结和反思，吸取经验教训。在改变自己的过程中，我发现有时候会遇到一些困难和挫折，感到很难前进。但是，只有及时总结，找出原因并采取改进措施，才能够走得更远。例如，我曾经改变自己的沟通方式，希望能够更加直率和坦诚地表达自己的想法。然而，有时候我发现我对他人的批评过于直接，伤害了别人的感情。于是我开始反思自己的沟通方式，并认识到在表达意见的时候需要更加婉转和考虑他人的感受。

总之，改变自己是一个需要长时间和不断努力的过程。需要有明确的目标和坚定的决心，有毅力和耐心，找到正确的方法，并不断总结和反思。只有这样，我们才能够实现自我提升，改变自己。我相信，只要我们坚持不懈地努力，就一定能够成为更好的自己。

**改变自己心得体会篇五**

改变是每个人生命中无法避免的一部分。而在大学时期，我们更是会面临这个问题，因为大学是人生跨越成年与独立的一个重要站点。因此在这个时期，我们会经常思考如何改变自己，接下来让我们共同探讨一下大学生如何改变自己的心得体会。

第二段：树立目标。

大学时期，我们有了更多的自由时间和空间，这时我们要学会树立目标。树立目标，就是对自己未来所要达到的状态进行规划，这不仅可以让我们更加有条理地安排时间和日程，更可以让我们有动力不断地进步和成长。同时，目标的设置一定要合理，可以分为短期、中期、长期三个阶段，健康、学习和工作是我们必须要规划的三个方面。

第三段：积极寻求经验与反思。

在大学期间，很多时候我们会遇到许多问题，而这些问题我们可能并不会一次解决，但这并不代表我们要放弃，相反，我们可以借此机会寻找经验和反思。寻找经验，不仅可以让我们从不同角度更全面地了解问题与解决方案，更可以让我们不断充实自己的知识库。同时，反思问题的原因，可以帮助我们避免未来再次犯错，从而达到成长和进步的目的。

第四段：拥抱改变。

改变是一个不断前进的过程，在不断地尝试和反思中，我们应该学会拥抱改变，不得畏惧对未知的恐惧。在面对未知的变化时，我们应该学会从容应对，做到顺势而为，将不确定性转化为新的机遇。我们可以在尝试中不断完善自己，而且这也是我们成为更好的自己必经的道路。

第五段：总结。

改变不是一朝一夕的过程，需要我们耐心和勇气，也需要我们不断地尝试与反思。而在推进自己的改变过程中，树立目标、积极寻找经验、拥抱改变都是很重要的。只有不断地学习和成长，才能使我们走更加充满可能性的道路。相信在未来的日子里，我们一定会在自我期许和不断努力的双重助力下成为更好的自己。

**改变自己心得体会篇六**

2、我们辛辛苦苦来到这个世界上，可不是为了每天看到的那些不美好而伤心的。

3、他们是我的命，别拿我的命和我开玩笑。

4、我想对于一个快销品公司来说，品牌营销是非常重要的，也是不可忽略的。在做好整个产品和服务的基础上，品牌营销一定是我们的一个核心竞争能力。

5、阿伦不必向任何人道歉。

7、因为有你，我相信朋友比恋人更死心塌地。

8、有些人也许并非是最好的，但出现的最是时候。

9、人与人交往，更多的不是改变对方，而是接受对方，如果光想着改变对方，那不是生活，那是战争。当爱你的人弃你而去，任你呼天抢地亦无济于事，生活本是聚散无常；当背后有人飞短流长，任你舌如莲花亦百口莫辩，世道本是起伏跌宕……得志时，好事如潮涨，失意后，皆似花落去。不要把自己看得太重，委屈了，无奈了，想哭了，这些都是你生命中不可或缺的一部分。

10、一辈子只喜欢一个人挺好，跟做手术一样，讲究快狠准。

11、没人知道你不在的日子我过的有多兵荒马乱。

12、似乎，无论怎样的人生都有遗憾，遗憾没有成为更好的自己。

13、在街头看一回人的风景，犹如读一本历史，一本哲学。你从此办事情，看问题心就不会那么窄了，目光就不那么短了，不会为蝇头小利去勾心斗角，不会因一时荣辱而狂妄和消沉，人既然如蚂蚁一样来到世上，忽生忽死，忽聚忽散，短短数十年里，该自在就自在吧，该潇洒就潇洒吧，各自完满自己的一段生命，这就是生存的全部意义。

15、我相信上帝是女的因为她永远不会忘记，你做错的任何事。

16、有时候你付出了许多，但是老天爷就是要开玩笑。

18、嫉妒是诸恶中最大的恶，嫉妒者缺乏的是自信而多的是患得患失心理。他们是低能者自己不思长进而不许旁人出人头地。事实上，凡能找到自己生存乐趣和生存价值的人是不会去嫉妒别人的。

19、王总，您要求的十亿身家的发型理好了，您看是多了还是少了。

20、感情常常就是这样，哪怕只是刹那的相遇相知，瞬间的心暖心动，也值得人用一生去回忆和追逐，用一世去保护和守候。

21、老师，你对我孩子的苦心教育，我无比感激，并铭记于心。

22、谈恋爱时只看见对方的优点，一结婚眼里全剩缺点了，肚脐眼都能看成疤。

23、我从何处来，没有人知道，我去的地方，人人都要去。

24、心若自由，身沐长风，无游天下，不离不弃！

25、初恋，世界上最美丽的事情；暗恋，世界上最隐蔽的事情；热恋，世界上最糊涂的事情；痴恋，世界上最麻痹的事情；苦恋，世界上最遥远的事情；失恋，世界上最痛苦的事情。

26、在你的心里我永远是那个站在被告席上的林启正！

27、明程教育，让你看到自己也是精英。

28、其实所有的女孩最后都会长成女人，区别之在于是在你手上长成，还是在别人手上。

29、放不下过去的话，不会有什么好事的。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家带来的6篇《改变自己心得体会改变自己的人生感悟》，希望可以对您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

**改变自己心得体会篇七**

在大学校园里，每个人都有自己的目标和理想，但是要实现这些目标和理想，就必须不断地改变自己。作为一名大学生，我从自身的改变中获得了很多收获和体会。在此分享一些我所获得的心得体会，希望能对正在努力成长的大学生们有所帮助。

第一段：认识自己的需求和优点。

在大学生活中，我们需要认真思考自己的需求和优点。只有清楚了自己的需求和优点，我们才能在以后的生活中更好地利用和发挥自己的优势。我曾经是一个内向而害羞的人，但我意识到我的优点是学习能力强，于是我开始加强自己在学习上的投入和培养自己的领导能力。在以后的生活中，我便能更好地利用这些优势来实现自己的理想。

第二段：要承担责任。

作为一名大学生，我们要明白承担责任的重要性。只有承担了自己的责任，我们才能对自己的人生负责，才能更好地掌握自己的人生方向。实习时，我经常深夜加班，但我从未抱怨过它，因为这是我应该承担的职责。随着工作的量的不断增加，我也越来越有感觉到自己的成长。

第三段：扩大自己的圈子。

大学时光很短暂，所以我们要利用这段时光扩大自己的圈子，建立更多关系以及接触新的事物。这能够给我们带来很多机会。我参加了很多社团，并成为其中的一员。这样，我能够认识到很多志同道合的朋友以及打破原有的框框，从而以更加广泛的眼界看待世界。

第四段：学会管理自己的时间。

在大学里，我们要学会管理好自己的时间。这意味着我们要合理规划自己的时间，不随意浪费，充分利用好时间。我曾经因过多的社交活动而耽误了很多学习时间，但这也让我认识到，规划好时间非常关键。通过制定学习计划和安排各项活动的时间，我成功地将自己的时间管理得更加合理，以此来更好地实现我的目标。

第五段：坚持不懈。

最后，对于成功的大学生来说，一定要拥有坚持不懈的决心和毅力。只有坚定不移地追求自己的目标，并继续努力不断地学习和积累，才能实现自己的梦想。在学习上遇到困难时，我总是鼓励自己，坚信自己有足够的能力去克服困难。

从自认清自己特点和优势，到要承担责任、扩大自己的圈子、合理规划时间以及坚持不懈的精神，每一项都非常重要。这些经验，不仅可以帮助我们改变自己，还可以为我们的未来增添更多的可能性。在追求梦想的路途里，让我们奋发向前，一步一个脚印，不断地提升自己。

**改变自己心得体会篇八**

回想在拓展训练高空断桥的项目中，我在下面是坐立难安，心脏都要从嗓子眼跳出来了。终于轮到我出场了，在大家的鼓励下，我硬着头皮缓慢的向上爬，爬的途中由于内心的恐惧我好几次停止了前进。每一次停滞下面的伙伴们和行远拓展师都激励我突破自己，我成功的站到8米的高空，此时此刻我看着下面的渺小的队友，突然感到自己瘦小的身躯在空中漂浮摇晃。此时我再也无法控制自己的情绪，嚎啕大哭，死死的抱紧冰冷的钢架，摆出了再也无法前进一步的架势！经过一番鼓励无果后，教练亲自爬上了断桥，来到我的身边，经过一番苦口婆心的劝导之后，在教练的帮助下我才跨过了断桥，在着地的一刹那我长长的舒了口气：我终于回到了地球！

在项目分享中，行远顾问的王教练讲了这样一则故事强烈的震撼了我的心灵！

“在英国，有一块墓碑，碑文写道：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，我决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能。当我现在躺在床上即将告别人世时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不想改变自己，最后碌碌无为”。

“为什么其他队友可以，而我却做不到呢？”回来后我思考这个问题许久许久……..最后我明白一个道理：只有改变你自己，你的世界才会跟着改变。不要总希望别人因你而改变。

的确我们改变不了世界，但可以改变自己去适应世界，以不变应万变的日子已经结束了。变，才是永恒的法则。改变自己，才可以将意志的血滴和拼搏的汗水酿成历久弥香的琼浆，才可以使不凋的希望和不灭的梦想筑成固若金汤的铁壁铜墙。

。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！