# 2024年难的是坚持做一件事 做一件事心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-05-23

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。难的是坚持做一件事篇一（一）做一件事心得体会生活中，我...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**难的是坚持做一件事篇一**

（一）

做一件事心得体会

生活中，我们每个人都会遇到各种各样的事情，而在面对这些事情时，我们可以选择支支吾吾退缩，也可以选择坚定地去努力。而无论选择哪一种，我们都能够从中获得一些经验和心得。面对困难和挑战时，我怀揣着必胜的信念，努力去做，不仅获得了成功，也获得了宝贵的体会。

（二）

在我的大学生活中，我参加了一项重要的比赛——演讲比赛。一开始，我并不自信，因为我害怕站在人群前演讲。但是为了提高自己的口才和表达能力，我还是决定参加。我明白只有经历过挑战，才能让自己的能力得到提升。于是，我开始了全力备战的过程。

（三）

为了胜出这场演讲比赛，我知道才智并不足够，我还需要训练我的心理素质。于是，我积极地参加了演讲培训班，每天都坚持练习演讲，并且向老师请教一些表达和控制语速的技巧。我还倾听了一些优秀演讲者的讲座，不断吸取他们的经验和智慧。通过这些努力，我逐渐克服了内心的紧张和害怕，开始享受演讲的乐趣。

（四）

比赛的日子终于到来了。当我站在舞台上，看着台下一片期待的目光，我感到了巨大的压力。但是我告诉自己，这是我训练和努力的体现，我要展现最好的自己。在演讲过程中，我用自己的语言和表情将自己的观点清晰地传达给观众。虽然有时还是会有些小失误，但我快速调整自己，保持良好的心态。最终，我的演讲获得了评委的认可，并获得了第一名的好成绩。

（五）

通过这次演讲比赛的经历，我获得了许多宝贵的心得和体会。首先，努力训练和坚持是成功的关键。只有通过持续的努力和培训，才能不断提升自己的能力。其次，积极的心态和自信是取得好成绩的重要因素。通过保持积极的心态，我能够应对压力和挑战，最终取得成功。最后，这次经历也让我更加了解了自己。我逐渐发现，我能够克服内心的恐惧，做到自信而从容地面对困难。

在很多时候，我相信与其畏首畏尾，不如勇往直前，去努力做一件事情。只有付出努力，我们才能够获得真正的收获，并从中学到更多。通过这次演讲比赛的经历，我不仅在舞台上展示了自己的才华，还收获了更多的自信和成长。做一件事心得体会，不仅是对我们自身经验的总结，也是对我们未来行动的指引。

**难的是坚持做一件事篇二**

第一段：引言（字数约150字）

如今，人们生活节奏快、竞争激烈，常常陷入繁忙之中，很少停下脚步思考。而我们是否曾想过，每一件事情都值得我们观察和思考吗？本文将以一件我亲身经历过的事情为例，通过感悟和思考的过程，分享我对于一件事情的心得体会。

第二段：事情的描述（字数约300字）

那是一个冬天的早晨，我乘坐公交车去上班。车上人流如织，座无虚席。我在车上找了一个位子，身旁坐着一位老奶奶，看上去年过七旬。老奶奶身上穿着一件布满补丁的旧大衣，头发雪白，脸上布满了皱纹。她一脸疲倦地闭着眼睛，看上去很是落寞。我觉得有些许不舒服，便主动和她搭了个话。于是，我得知她是寄人篱下，有两个孩子却都很忙，很少有时间照顾她。她一个人孤单地生活在城市里，很少有人问候。看着她黯淡的目光，我心生一股温暖，决定给她一些帮助。

第三段：心得体会的过程（字数约400字）

我主动请她吃早餐，她竟然欣然接受了。我们一起走出公交车站，来到附近的一家小吃店。奶奶不停地感谢我，并夸赞我是一个好人。我笑着告诉她，我只是一个普通人，难道对你好就是好人吗？在和奶奶吃饭的过程中，我跟她聊了很多，了解到她很想念自己的孩子和父母，却因为各种原因，与他们失去了联系。我深切地感受到，人生是如此的脆弱，而亲情是最珍贵的。回到公司后，我决定每个月都去探望奶奶，并帮助她频繁联系家人，让她感受到关怀和温暖。

第四段：改变的观念（字数约200字）

在每次与奶奶的交流中，我发现那个曾经忧伤的老奶奶逐渐变得开朗起来。在她的嘴里，再也没有孤独和寂寞的词汇，取而代之的是对于生活的热爱和感激。这让我深刻地意识到一个人的陪伴和关注，对于另一个人来说，意义是如此的巨大。于是，我开始主动跟身边的人联系，关心他们的生活和工作，帮助他们解决问题。我意识到，其实每个人都渴望关爱和温暖，只要我们习惯去关心他人，世界就会变得更美好。

第五段：心得体会与感悟（字数约150字）

这件事情让我深刻地明白，我们常常忽略了身边的人和事。每一个人，每一件事都有自己独特的价值和意义，而我们应该用心去关注、用心去体会。当我们愿意去照顾他人，去培养关怀的心，才会发现生活的美丽和价值。从那次与老奶奶的交流中，我意识到我们每一个人都可以做出改变，并且这种改变是积极的、带来愉快的。让我们每个人都去用心感受、用心去行动，在关心他人的同时，也能带给自己更多的收获和快乐。

**难的是坚持做一件事篇三**

北京时间20xx年3月21日早上8时50分左右，我睡醒了。随后起床换衣服，婆婆闯入，手里拿着一件衣服，我已经换上了校服校裤，但是婆婆硬要我换上一套家里的衣服。

我很反感，便反问为啥要换，她说他不想洗衣服。我更加不解，我穿这件校服的本来目的就是懒得洗了，周五才换的，穿一个周末，星期一上完了体育课换洗多省事！我知道这样说出去也是没什么太大的用处的，就懒得理了，谁知半路打了一个喷嚏，婆婆又找理由说天气太冷，我穿了一件校服外套就进了书房关上了门。

婆婆极其生气地走了进来，开始长时间的唠叨，被她逼着穿了一件之后，我坚决不穿了，她估计也已经愤怒到某种境界了，开始一路骂，说我不换衣服就别进房间，说什么越大越那什么了，和他分别了几个月就怎么怎么样了，交了几个什么什么的朋友了——没事儿，我已经习惯了。

**难的是坚持做一件事篇四**

很多事在我的脑海里挥之不去，很多事已经过去很久但是那段记忆我们却很庆喜，许多事就像一颗颗闪烁的星星在记忆的长河中流去，但有的星星抹不去，擦不掉，那星星上刻着很多难忘的事。

记得二年级的一次拔河比赛，老师选我们二年二班和二年一班拔。比赛正式开始，男生先对决，红标快速向我们班移来，眼看就要赢了，我们中有一名同学滑到了，结果第一局我方失败。

第二局是女生组对决，女选手们竞争激烈、不分上下。但红标最终停在了我们班，女生围成一圈，特别激动。我们女生虽少但我们还是赢了。

这下，决胜局马上就开始了，最关键的时候到了，我似乎感到，紧张马上就要来临了。双方都不罢休，红标一会儿向左，一会儿向右。较量是激烈的，老师在一旁加油，红标还是不稳定，许多同学急得满头大汗，身子倾斜着，后面的队员身体几乎要贴向地面，只见同学双眼圆瞪、紧闭双唇、两腮鼓得像含着小球，脸憋得通红。我们终于胜利了。我们松了一口气。

回到教室后，许多同学都在庆贺，非常高兴，各个喜笑颜开，最后老师在黑板上写下了“友谊第一，比赛第二”八个大字，这下全班都安静下来了，因为我们都明白了，友谊才是最重要的。虽然我们赢了，但是我们不能骄傲。输了也不能弃累要积极向上。

这就是我难忘的。

**难的是坚持做一件事篇五**

第一段：引言（150字）

人们常说：“专注一件事，方能成就一番事业。”专注与坚持是每个人成功的关键要素。在当今繁忙而多变的社会中，能够专心致志地做好一件事情并不容易。然而，在过去的一段时间里，我深深体会到专干一件事的重要性，带来了不少收获和体会。

第二段：专注带来的收获（250字）

专注一件事能够使我们将精力和时间集中在该事情上，从而提高效率。我曾专注于学习一门外语，通过每天坚持一个小时的学习，我逐渐提升了语言表达能力，并在多次比赛中获得了优异的成绩。此外，专注带来的深度思考也使我更加熟悉该领域的相关知识，并在实践中取得了突破和创新。专注也能带来内心的满足感，因为我们在这个快节奏的社会中，常常被瞬息万变的事物分散精力，专注则使我们能够真正地沉浸其中，领略到事物的美妙与深度。

第三段：克服分心的挑战（250字）

专干一件事也有许多困难需要克服。首先，外界的干扰常常使我们心猿意马，难以专心。例如，手机的推送消息、社交媒体的刷屏等，都会让我们不自觉地分心。解决这个问题的方法是学会屏蔽干扰，将手机静置，关掉社交媒体，设定专注的时间段。其次，内心的焦虑和不安也会干扰我们的专注力。我们往往会为未来的不确定而担忧，或者为已经发生的错误而内疚，这些会分散我们的精神。克服焦虑和不安可以通过冥想、呼吸法、锻炼等方式来达到放松自己的状态，从而专心致志。

第四段：专注的技巧（300字）

专注一件事需要掌握一些技巧。首先，确定目标和方向。我们需要清楚地知道自己要专注在哪个方面，并设定明确的目标，这样才能有条不紊地前进。其次，分解任务与时间管理也是关键。将一件大的任务分解为若干个小的子任务，制定出合理的时间表，这样能够更好地管理时间和精力。此外，创造一个专注的环境也非常重要。选择一个安静的地方，创造一个没有干扰物的环境，如此我们才能更加专注。最后，养成专注的习惯。专注需要时间的培养和反复的实践，每天坚持下去，养成专注的习惯，会使我们逐渐变得越来越擅长专注于一件事。

第五段：总结（250字）

专干一件事的心得体会告诉我，专注是一种能力，也是一种态度。只有真正地投入到某一件事情中，我们才能体验到其中的成长与收获。当然，专注并不意味着盲目地排斥其他的事物，而是在合理的范围内，将主要的精力放在一件事情上。通过专注一件事，我们不仅可以提高工作效率，还能够获得更多的知识和经验。专注的过程也是一种修炼，它需要我们克服内外的干扰和困难。最终，专注将成为我们生活中最宝贵的财富，伴随着我们不断地成长与进步。

**难的是坚持做一件事篇六**

第一段：引言（约200字）

专注是指全力以赴地投入到某件事情中，心无旁骛地将全部精力集中在其中。在这个喧嚣的时代，专注成为一种稀缺的资源。但只有真正专注于一件事，才能做到事半功倍。在我的亲身经历中，我深刻体会到了专注所带来的力量。

第二段：何谓专注（约200字）

专注有时看似简单，实则非常困难。让我们想象一下坐在书桌前写作业的情景。手机上大有诱惑，社交媒体上满满的好友状态刺激着我，电视机里又播放着一档吸引人的节目。如果不能彻底地摒除这些干扰因素，那么写作业的效率就难以提高。

第三段：专注的力量（约400字）

专注能带来令人难以想象的力量。当人们全身心地专注于做一件事情时，思维更加集中，思路更加清晰，创造力也得以充分发挥。更重要的是，专注能够提高效率，缩短时间。我曾经亲身体验过，在备考期间，若能将全部精力投入到学习上，不但理解更加深刻，记忆也更加牢固，因此能迅速提高成绩。专注还能让我们更好地与他人沟通，提高人际交往的品质。只有真心专注地聆听别人的讲话，我们才能真正理解他人的需求，从而更好地回应。

第四段：如何培养专注（约300字）

虽然专注对于每个人来说都是至关重要的，但它并非与生俱来的能力。我整理了几点在实践中效果显著的方法来培养专注。首先，要制定明确的目标。只有确立了明确的目标，我们才能有所侧重，避免在各种琐事中分心。其次，创造一个适合专注的环境。将手机和其他娱乐设备放在一边，在一个安静、整洁和舒适的地方进行工作或学习。此外，掌握时间管理的技巧也是极其重要的。合理安排时间，给予自己充足的时间来完成一件任务，避免赶时间而影响专注力。最后，坚持锻炼和养成良好的生活习惯也有助于提高专注力。充足的睡眠和健康的生活习惯能使大脑更好地运转。

第五段：专注带给我的启示（约300字）

通过专注，我获得了不少珍贵的启示。首先，专注让我意识到每天走过的每一个细节都是独一无二的，所以我们要懂得尊重并利用好这些时间。其次，专注教会了我如何承担责任。不再为分心带来的错误找借口，而是要学会背负自己的选择和行为。最后，专注使我更加明晰自己的目标和愿景。通过专注，我能够认识自己真正的兴趣和所追求的事物，从而为自己的未来规划更好的方向。

总结（约100字）

在如今快节奏的生活中，保持专注变得越来越困难。但是，只有全身心地投入并专注于一件事情，我们才能看到事情的真相，发现其中的乐趣，并获得更多的成就感。专注不仅能提高效率，更能带来思维的清晰和大脑的灵活性。所以，尝试培养专注力，让我们的生活变得更加精彩和有意义。

**难的是坚持做一件事篇七**

在我的脑海里，发生过许许多多的事情。多的像沙滩上的沙粒、满天的繁星。但是有使我久久不能忘记。

那是发生在去年国庆节那天的事情。我与爷爷坐上了公共汽车来到了太原。我的爷爷有急事在身，需要打一个电话。于是便找到了一个话吧。打电话时，我上下打量了一下这个老板。长得倒是不怎么样，可是衣服却穿得很富气。我想这个人一定很有钱。该付钱了，那个老板笑眯眯地说：“我非常需要一百、五十这样的整钱，所以我们来换一下钱吧！你给我四角钱，再给我五十或一百的整钱。我给你零钱，这样好吗？”好心的爷爷看到老板开话吧，手里有那么多的零钱急需跟自己换，也没有多想，二话没说，拿出了五十元钱，给了人家钱，换成了零钱连数也没有数，就走开了。

走了不远，我急得想上厕所，就告诉了爷爷。去完后，等到要付钱的时候，爷爷才发现刚才话吧老板给的钱只有二十四元六角，我也数了一下果真是这样。我们爷儿俩发现上当受骗了，于是马上找到了那个老板，爷爷非常气愤地对那个老板说：“你这是搞什么鬼名堂？钱呢？”那个老板还是急于狡辩，爷爷一看更加生气，马上掏出自己的记者证，“啪”的一声摔在了桌子上。那个人看了，脸色马上变了，笑容满面地说：“哎呀，有话好说。你看你刚才拿钱的时候不小心把钱落下了。这不还在这里呢！”说着，赶紧从柜台里拿出钱给了爷爷。爷爷又严肃地教训他说：“希望你今后不要干这种骗人的事了！”说着领上我就走了。

现在社会上有些人，虽然年纪轻轻的，但是心眼是很坏的，连一个退休的老爷爷也不放过。要不是我们及时发现，就会上当受骗。这件事已经过去近一年了，但是却在我的脑海中留下了深刻的印象。

**难的是坚持做一件事篇八**

吃到一半，突然有一个1滚了出来，接着又是几个男的从出来，用脚踢他，有拳头打他，更那个的是1的头被他们用脚才出了声音，这时几个人来劝架，这才有点平息了下来。我想去看看但有看到惊恐未定的妈妈，还是捉了下来，听他们说1是把2的手机弄破了。

**难的是坚持做一件事篇九**

第一段：引入专注的重要性（字数：200字）

专干一件事是一种沉浸式的体验，从某种程度上来说，它是一种“修行”。在这个快节奏的社会中，我们经常遇到各种干扰，如手机通知、社交媒体、电视等等，这些干扰让我们难以保持专注。然而，专注是提高工作效率和提升个人能力的关键。专注意味着全神贯注地投入到一项任务中，不受外界干扰。个人认为专注这件事，对个人成长至关重要，下面我将分享一些我在专干一件事中的心得体会。

第二段：寻找合适的环境和条件（字数：250字）

专注需要一个适合的环境和条件。首先，找到一个相对安静的地方，远离嘈杂的声音和喧闹的人群。其次，为了提高自己更长时间的专注力，保持一个良好的体能状态也非常重要，例如充足的睡眠、合理的饮食和适当的休息。此外，创造一个干扰最小的工作环境也是关键的一点。对于我来说，我会关闭手机上的通知，关闭电视和电脑上的消息提醒，确保自己能够专注于手头的任务。

第三段：划定任务的范围和时间（字数：250字）

专注并不意味着我们要将所有精力都放在一件事情上，而忽略其他重要的任务。对我而言，我喜欢将任务划分为小块，集中自己的注意力投入到每一小块中。同时，合理安排时间也是至关重要的。制定一个明确的计划，设定合理的时间表，让自己在规定时间内完成任务。这样的时间限制可以激发自己的工作欲望，提高自己的效率。

第四段：培养心流体验（字数：250字）

心流是指人在专注于某项任务时，全神贯注而达到的一种心理状态。要达到心流体验，首先要找到自己喜欢并擅长的事情。其次，要将任务设定在一个适当挑战的水平上，既不会过于轻松也不会过于困难。在专注于这样的任务时，我们将沉浸其中，享受到一种极大的满足感。回想一下自己的生活，是否有过一段时间完全专注在某个任务上，那种心流体验让人难以忘怀。

第五段：持之以恒，不断精进（字数：250字）

培养专注力需要时间和耐心。专注并非一蹴而就，需要持之以恒的努力。我们需要时刻提醒自己保持专注，并不断反思自己的实践，寻找提高的策略和方法。同时，我们也应该向那些擅长专注的人学习，从他们身上汲取经验和智慧。不断追求进步，并将专注融入到日常生活中，我们将会发现自己的工作效率得到提高，同时也提升了自己的个人能力。

总结：专注是一种能力，通过培养它我们可以提高工作效率，提升个人能力。找到合适的环境和条件，划定任务的范围和时间，培养心流体验以及持之以恒，是专注的关键要素。在当下信息过载的社会中，学会专注并非易事，但只有沉浸于每个当下，我们才能真正体验到专注带来的力量。以这种方式去生活和工作，我们将获得更大的快乐和成就。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn