# 最新做一个坚持的人 法院十一个坚持的心得体会(精选14篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-26

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。做一个坚持的人篇一作为一名法院工作者，我们时...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**做一个坚持的人篇一**

作为一名法院工作者，我们时刻要谨记法律的底线，始终坚持法律的正确适用，以此为基础，积极为人民群众服务，为公平正义而努力。法院“十一个坚持”则是对我们工作的一个要求，下面我将从不同角度展开论述，分享自己的心得体会。

第一段，认真履行审判职责

作为一个法院工作者，我们的主要职责就是审判案件。然而，在审判过程中，我们不仅仅是要作出正确的裁决，更要在专业上不断精进，注重在审判过程中发现、研究和运用普遍适用的法律规则，使判决更具说服力和指导意义。此外，法官的执业应该是精益求精的，不断规范自己的行为，保证自己的裁判行为公正客观。判案需要深入思考，不能轻率妄动，有时需要在审讯过程中反复调查、比较才能得到更准确的结论。因此，在审讯中，我们一定不能草率从事，而是要认真履行审判职责，精准运用法律，才能让公民享受到应有的公正和正义。

第二段，强化自我约束

随着社会发展，法院工作者要求不断提高，在审判过程中，我们往往会遇到各种各样的困难和特殊情况。这个时候我们需要更强的自我约束意识，不偏袒任何一方，只是针对事实和法律依据，客观地分析问题，制订一个合理的解决方案。同时，我们也要避免权力侵蚀和法律失信，严格执行法律程序，不纵容一切形式的违法行为。更要注意在司法实践中的个人道德修养，在工作中切实强化自我约束，不仅符合自身职业道德，而且能够使立案更有说服力。

第三段，注重风险控制

作为一名法院工作者，我们的工作涉及到很多方面，而在工作中，我们要不断注重风险控制，以确保能够有效地完成审判工作。在司法实践中，我们需要善于把握规模和质量的平衡，避免工作过度，同时也要严格依法管理和处置案件，做到有条不紊地应对工作中的各种风险。

第四段，强化队伍建设

法院是一个协同作战的集体，只有一个团结、高效的工作队伍才能保障审判工作的准确性、公正性和高效性。因此，我们要重视队伍建设，团结和谐、交流互动、氛围愉悦的工作环境，能够有效激发工作热情和创造力。除此之外，加强人才培养和成长，为更多的年轻法官提供平台和机会，引导他们在实践中不断提高业务水平和能力，使他们成为更加出色的法律人才。

第五段，坚守法治为代表的价值取向

法治是现代社会的必需品，我们作为法院工作者必须坚守法治为代表的价值取向，解决现实问题，创造更多的价值。在现代社会，尊重法律、注重法律规章的制定都是非常必要的，然而有些时候我们也需要通过一定的方案、行动和措施等多种方式来调整和协调法律问题。我们要深入学习宪法法律及相关的司法解释，坚守法律底线，维护公平正义，激励全社会对法治的支持与认同。

总之，法院“十一个坚持”是我们在司法实践中的崇高理念和指导原则。在工作中，我们必须始终认真履行审判职责、强化自我约束、注重风险控制、强化队伍建设以及坚守法治为代表的价值取向，把这些坚持贯穿在工作的各个环节，拉近与群众的距离，依靠群众的监督，越做越好，探索出适合自己的司法之路。

**做一个坚持的人篇二**

当你看到一个圆时

银川市二十一小学三年级（6）班张浩智

当你看到一个圆时，你会想到什么？

那得看你是什么人啦！不同的人有不同的`想法！

贪吃的人看它那它是一个大饼；

音乐家认为它是一个鼓面；

厨师认为它是一口锅或一个盘子；

作家看顾它是一个句号；

你要是达芬奇，它就是鸡蛋；

司机认为它是方向盘；

天文学家看顾它是一个星球；

我看它是一个小钢蹦；妈妈说我是一个小财迷。

**做一个坚持的人篇三**

近年来，“日更”这个词汇越来越被广泛使用，特别是在网络写作领域。其实，不仅仅是写作，生活中的种种事情也确实需要我们坚持持续地去做。最近我也加入了“日更一月”的队伍，尝试着坚持每天更新我的博客，以下是我的体会。

第二段：意义

坚持日更的意义在于让我们提高自律和坚韧的能力。持续做某件事情，是一种训练自己的过程，不断克服困难并保持动力才能真正达到目标。而这种能力对于生活中的其他方面也有着很大的帮助，比如保持健康的饮食、坚持锻炼等。

第三段：难点

坚持日更难点在于每天需要有别的事情之间抽出时间；同时坚持每天更新的工作量也相当大，缺乏灵感和动力时特别痛苦。但是，正是这些困难使得我们需要不断挑战和提高自己，只有坚持下来才会让我更有信心和勇气去面对生活中的各种挑战。

第四段：收获

在坚持了一个月的日更之后，我受益良多。首先，写作能力得到了提高，尤其是对于如何讲一个故事和如何用语言表达思想能力的提高。其次，持续地做一件事情，可以增强信念，让我们觉得无论面对什么困难或者挑战，自己都有能力克服。最后，我获得了不少朋友的认同和支持，这种成就感也是无法用言语表达的。

第五段：总结

坚持日更一个月的体验告诉我，持续做一件事情的重要性。这是一种锻炼和提高自我的过程，在其中你不仅能寻找到自己的发展方向，也能够提升自己的核心能力。因此，这种精神和信念不仅适用于写作，也适用于生活中的所有事情。只有不停地去尝试，才能让自己变得越来越好。

**做一个坚持的人篇四**

第一段：引言（导入主题）

在人生路上，我们都会面临各种各样的挑战和困难，而要想取得成功，需要具备坚持的品质。无论是在学习、工作还是生活中，坚持始终是取得成功的关键。读十一个坚持心得体会，不仅对个人成长有所启示，也能帮助我们更好地面对困难和挫折，实现自己的目标。

第二段：坚持学习的重要性

学习是人类进步的基础，坚持学习对于个人的发展至关重要。读十一个坚持心得体会，我们能够看到各行各业的成功者都具备着对学习的坚持。他们从不停止自己的学习进程，不断提高自己的知识水平和技能，从而在竞争激烈的社会中站稳脚跟。坚持学习不仅能够增加人的见识，还能够提高人的思维能力和解决问题的能力，为自己的未来铺路。

第三段：坚持工作的意义

工作是人类创造财富和价值的手段，坚持工作能够使我们不断成长和进步。读十一个坚持心得体会，我们能够发现，成功者都具备着坚持工作的能力。他们无论是面对困难还是挑战，都不会轻易放弃，而是一直保持着对目标的追求。坚持工作能够培养我们的耐力和毅力，提高我们的工作效率和质量，从而在职业生涯中获得更多的机会和成就。

第四段：坚持健身的好处

健身对于保持身体健康和心理健康非常重要，坚持健身不仅能够增强体质，还能够提高心理素质。读十一个坚持心得体会，我们会发现，很多成功者都十分注重自己的身体健康，每天都会进行一定的锻炼。坚持健身可以提高人的抵抗力，减少疾病的发病率，还能够增强人的自信心和积极心态，在面对压力和挫折时更加坚强和乐观。

第五段：坚持梦想的重要性

每个人都有自己的梦想，而要想实现梦想，就需要具备坚持的品质。读十一个坚持心得体会，我们能够看到，成功者都坚持自己的梦想，并为之努力奋斗。坚持梦想可以激发人的潜能和创造力，使我们在追逐梦想的过程中不断成长和进步。同时，坚持梦想还能够给予我们勇气和信心，让我们在困难和挫折面前坚定不移，最终实现自己的人生价值。

结尾段：总结全文

通过读十一个坚持心得体会，我们可以得出一个共同的结论：坚持是实现成功的关键。无论是在学习、工作、健身还是追逐梦想的过程中，只有坚持不懈，才能够克服困难和挫折，迈向成功的道路。因此，让我们从今天起，牢记读十一个坚持心得体会，不断给予自己勇气和动力，坚持自己的目标，成为拥有坚不可摧的心态的人。

**做一个坚持的人篇五**

短暂而又紧张的军训已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。

我们站军姿、齐步走、正步走、停止间转法、蹲下起立，我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束着我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立。有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍挺立在操场上。本来我以为这三天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，我像过了几个世纪。部队的生活是那么枯燥与乏味，而我像是个无知的孩子，错误百出，啼笑皆非。可我仔细想想我又觉得很庆幸，因为我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得坚强起来。这短短的三天里，哭过，笑过，感动过;疼过，累过，勇敢过。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。但其实，军训并不是我们口中的“人生地狱“，它并没有想象中可怕;而是我们失去了一颗勇敢的心。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这三天的军训虽然很苦，很累，但这些苦和累，是成长的催化剂，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不饶。正所谓人生苦短，吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香?军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神——坚持!

其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一个整洁、严明、自信、独立的自己!我感到无限的快乐和轻松。结束的那天，有些失落。可我知道，我人生的路真正开始了，我会勇敢，毫不畏惧。我相信，没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎么会有属于自己的风雨彩虹，怎么会有属于自己的精彩天地!

生命不息，奋斗不止，只要我坚持，就能胜利!

文档为doc格式

**做一个坚持的人篇六**

有的人看到一个圆会想到火热的太阳；有的人看到一个圆会想到圆圆的月亮；有的人看到一个圆会想到美味的比萨，然而，我想到的却是团圆。

一说到团圆这件事，我最先想到的`就是我的姑姑了。姑姑因长期在北京的一家外企做广告设计总管，很少有机会回长春的老家，即使每年过春节的时候也只能在家住上两三天。我们一家已经很久没和姑姑团聚了！我非常想念姑姑，我猜想姑姑也会很想家！现在，爷爷奶奶经常和我讲姑姑小时候的事，这不也正是在用这种回忆的方式来表达对自己女儿的思念吗？我很想对姑姑说：“姑姑，爷爷奶奶岁数已经很大了，跟他们团圆的机会也越来越少了，您知道爷爷现在已经分不清您和我了吗？爷爷经常叫我您的名字，而我却一直在扮演着您该扮演的角色。为了让爷爷开心，我也只能将错就错，不管叫我什么，我都勉为其难地答应着。姑姑，请您快点回来多陪陪自己的父母，好吗？”

提到团圆，我也不由自主地会想起在我的眼

**做一个坚持的人篇七**

自从互联网兴起以来，各种社交平台的出现为人们提供了相互交流和分享的场所。而最近，网络日更风也逐渐升温，许多人开始尝试坚持每天更新自己的状态、写出自己的心情和生活点滴。我也尝试了一个月的日更，下面就来分享一下我的心得体会。

第二段：坚持的困难

刚开始的时候对于我来说这是一项相当艰巨的任务。每天都要找到时间写下自己的所思所想，阅读并思考源于生活的点滴，写下自己对于生活的感悟。不仅如此，每天和各位网友的互动也是一项很大的挑战。因为做事情的习惯还不算很好，难免会在一些时候犯懒，甚至连一篇都写不出来，但是，只有不断坚持才能做到最终的成功。

第三段：坚持的收获

随着时间的推移，我逐渐发现自己写作技能的提高和写作效率的提升。不再需要长时间思考如何安排稿子的框架和内容，找到自己所感所思所想后，依然可以轻松地按照自己的构思写下来。并且，在与各位网友的交流互动中，也收获了很多不同的反馈和建议，感受到了生活中小确幸的温暖。这些收获不仅让我进一步提升了个人的写作水平，也为我的生活增加了很多色彩。

第四段：坚持的益处

在坚持短短一个月的日更之后，我实实在在地感受到了坚持的益处。首先，再难的任务只要放下身心去做，都是不难实现的。其次，多一分持上，就多一份前进的动力。最后，心中多一份对自己的自信和鼓励，对于未来的发展无疑是极为有益的。

第五段：总结

总之，坚持日更一个月既是一项艰巨的任务，也是一份难得的修炼 自我的机会。每一天的坚持，不仅能够让我们日复一日地积累个人经验，还能够不断地发现和提升自己的潜力和能力。坚持不是一种简单的态度，而是一种十分重要的人生哲学态度。我们应时常反思自己的情感，不断探寻生活的真谛，努力地坚持去尝试各种不同的事情，只有肯定着自己，才能坚定地向前走。

**做一个坚持的人篇八**

第一段：引言（120字）

如今，社会的快节奏让人们的生活节奏变得越来越紧张。为了更好地适应这样的生活节奏，许多人不得不每天工作到很晚，泡在电子设备和社交媒体中，导致自己常常熬夜。然而，熬夜不仅影响了健康，还会影响我们的生活品质。为了改变这种不良习惯，我决定坚持早睡一个月，并从中获得深刻的心得体会。

第二段：早睡的益处（240字）

早睡对身体和心理健康都有着重要的影响。首先，有足够的睡眠可以提高免疫力，预防疾病。充足的睡眠有助于身体修复受损细胞和组织，同时也能增强免疫系统的功能。其次，早睡有助于调节情绪，减压放松。睡眠不足会导致情绪波动和焦虑，而充足的睡眠则会令人情绪稳定、心境宁静。最后，早睡还有助于提高工作和学习效率。早上早起的人通常精神饱满，注意力集中，工作效率更高。因此，坚持早睡追求良好的生物钟，是非常有益的。

第三段：挑战与克服（240字）

刚开始坚持早睡的时候，我面临了一些困难和挑战。首先，熬夜已经成为了一种习惯，改变已经相当的艰难。其次，社交媒体和电子设备的诱惑令我难以自拔。为了解决这些问题，我设定了一个坚持早睡的目标，并且制定了详细的计划。我规定晚上一定要在11点前熄灯，关闭电子设备。我还学习了一些放松的技巧，如冥想和深呼吸，以便更容易入睡。通过不断的努力和自我约束，我逐渐战胜了这些挑战，真正达到了每天早睡的目标。

第四段：改变的体验（240字）

在坚持早睡一个月后，我深刻地感受到了生活的变化和提升。首先，我的身体状况得到了改善。我不再感到疲倦和精神不集中，而是充满了活力和精气神。第二，我发现自己的情绪更加稳定。早睡使我能够更好地处理压力和负面情绪，保持平静和乐观的态度。最后，我的工作和学习效率明显提高。早上起床后，我有更多的时间规划和组织自己的一天，以及更好的集中注意力完成任务。这种改变不仅影响了我的个人生活，也使我在工作和学习中更具竞争力。

第五段：结尾（160字）

通过一个月的早睡坚持，我意识到良好的作息时间对我们的健康和生活品质有多么重要。我学会了如何克服困难和诱惑，坚持自己的目标。同时，我也发现早睡不仅是一种生活习惯，更是一种追求心身健康与全面发展的态度。从此，我将继续保持早睡的习惯，并鼓励身边的人们加入到早睡早起的行列中来，一同享受早晨的美好。

**做一个坚持的人篇九**

手，一只普普通通的左手。

她暗恋上了刀，一把普普通通的水果刀。

手每天都在关注刀的一举一动，她甚至有意无意地总会向姐姐------右手去问一些关于刀的情况。

终于有一天，手等到了能与刀单独相处的一刻。四目相对，手的脸上泛起了片片红云，羞答答地对刀说：“刀，我....我喜欢你。”说完，手脸上的红云更红了。刀冷漠地看了手一眼拒绝了。

手忽然有一种失落感。她不明白，为什么刀不接受她的真心，难道是自己不够优秀吗？手百思不得其解。后来手从姐姐那里知道了刀喜欢的.是苹果。

原来，苹果才是刀最喜欢的人。就是那个同手情如姐妹的苹果。手开始恨苹果，她恨苹果夺走了刀的心。手不再搭理苹果。每次当刀与苹果那里谈笑风声的时候，手多希望那个同刀说话的不再是苹果，而是她。

但有一天，刀来到了手的身边。面对刀的到来，手的脸上泛起了红云，刀轻轻地对手说：“手，如果我说我喜欢你，你会接受吗？”手开心极了，不加思索地点头答应。她以为刀终于发现她比苹果更好，更优秀。但天真的手哪里知道，刀向苹果表白自己对她的真心，但苹果拒绝了刀，刀愤怒极了，他开始报复，而左手就是他的第一个报复对象。

在与刀相处的日子里，手好开心，好快乐。她觉得自己是世界上最幸福的女人。她对刀总是百倍、千倍的付出，她只希望刀能对自己好点，而刀对她只是不冷不热的。姐姐右手总是不停的劝左手：“妹妹，你是手，他是刀，你们两个不可能在一起的。”但手已经听不进去了。

刀的报复计划在一步步地向前进。他认为时机已经成熟了，他向左手提出了分手的要求：“手，我们分手吧！”她惊呆了“为什么？刀，我们在一起不是很快乐吗？”“不，你错了。我压根就没有喜欢过你，大家在一起只不过是玩玩而已，又没有人让你玩真的。”“啪！”的一声脆响，手给了刀一巴章。刀摸着脸阴冷地笑着：“我会记住这一巴掌的。”“不...不”手哭着拉住了刀的手。“不...不，刀告诉我你是在开玩笑对吗？”“这是真的。”刀大力地甩开了手。

“不，”手紧紧地抱住了刀，她没想到，刀那锋利的身体划破了她的身躯，也划破了手的心。刀挣脱了手的纠缠头也不回地走了。

从此，手不再说话。不再愿与任何人交谈。她将自己的伤紧紧地封锁在深处，她一天天地憔悴下去。

终于有一天，一个叫纱布的人来到左手的面前：“我是一个医生让我看看你的伤好吗？”手望着他那双深邃的眼神慢慢地向他露出自己的伤.......

在纱布的照料下手的伤在一天天的痊愈。手也慢慢向他敞开自己的心扉。

手发现自己好象喜欢上了纱布。她甚至希望自己的伤一辈子不要好，这样她就可以天天和纱布在一起了，在她与纱布在一起的日子里，她觉得自己不世界上任何人都幸福，她甚至想要做纱布的新娘。但好日子总是不长，一天一个叫剪刀的人强行分开了他们并且带走了纱布。左手失望了，她不再相信任何人了。

她希望纱布有回来的那一天，她一直苦苦地等待着...等待着.....

**做一个坚持的人篇十**

我特别热爱运动，尤其热爱打乒乓球。虽然这条路上有许多坎坷，但这些并没有让我退缩，更没有让我放弃对乒乓球的热爱。

记得我第一次打乒乓球比赛前，教练只教了我一个上拳的普普通通的发球，还有正手和反手怎么打以外，便没有再教我别的技巧。仅仅只学习了这些，我就要上“战场”。这样真要遇到厉害的对手，估计局局都被打趴，局局零分了。但我并没有因此而感到害怕。

第一局，我还真匹配到了一个特别厉害的对手。她大概学了二年之久，而我才学习了半个月。比赛是三局两胜。她先发球，她先是发了一个很普通的球，然而我没有接上。她大概在想我可能是一个新手，为了确定我到底是不是新手，她又发了一个刚才那样的球，我又一次没有接上。这一次，她终于确定了我并不厉害。

接下来的两个球是我发，有一个发失误了，还有一个发上了，但是被他拍了过来，我却没有接住。见我特别菜，她便处处傲慢，还故意放高球，我打不上的时候，便令我非常难堪。这一场我果然输了。我的队友也输了，他们哭了，但我并没有哭。因为我知道，哭是没有用的。还有两个队友说因为打输了，要放弃乒乓球。但我也没有放弃。因为正是这种不服输的精神，才能鼓舞我前进。我悄悄地忍声吞气，记住了对手的样子，暗想：“我将来一定会打赢你的!”

那天，我没有赢过一局比赛。

以后的日子里，我练球的时间，练的是别人的两倍，感觉到的累也是别人的两倍，流的汗水也是别人的两倍。我相信，总有一天，我一定会打赢那天处处“刁难”我的那个人!

我就一直这样坚持着，果然，才练习了一个月，我就打赢了球队里的大部分球员。我的许多队友也想赢，于是也像我一样坚持着，但是他们往往坚持了不到一半，就坚持不了了。因为他们缺少了我这样不服输的精神和坚持不懈的毅力!

有人曾问过我：“你这样坚持着，不累吗?”我说：“累，当然累，但是如果你不付出，不累的话，就不会走向胜利!”

我这样练习了5年的乒乓球，也一直没有忘记那个对手的样子。每一次的比赛我都会参与，就是为了能见到那个对手并且打赢她，但是我一直没有遇到。

5年后的第一个比赛，我终于遇到了她。

她也认出了我，说“哟，这不是当年的那个小菜鸟吗?怎么，还敢来跟我比?你也不怕又是零分?”我只是笑笑，没有说话。

第一局，我肯定是赢了的，第二局，我再次遥遥领先。我10分，她5分，我只要再赢最后一个球，就胜利了!只见我把手中的球高高抛到空中，右手的拍子挥到了仅离球一毫米的下方，“搓”了过去。这一球一定是我一生中发过的最转的球，当然，她是不可能接上的。

果然，不出乎意料，我赢了!教练和队友给我鼓起了暴风雨般的掌声。

“我赢了!”

这就是我，一个不服输，遇到困难选择坚持的我。祝我在乒乓球的路上，继续成长，加油!

**做一个坚持的人篇十一**

近年来，随着社会发展的快速节奏，人们的生活压力也越来越大。熬夜成了常态，而早睡似乎成了一种奢望。然而，经过一个月的坚持，我却发现早睡给我的生活带来了明显的改变。在这篇文章中，我将分享我坚持早睡一个月的心得体会。

首先，早睡让我精力充沛，提高效率。过去，因工作繁忙和熬夜习惯，我经常感到疲倦和精神不振，导致工作和学习效率严重下降。然而，当我决定早睡一个月后，我每天早上都感觉精力充沛，思维清晰。这让我能够更加专注地处理工作和学习上的事务，提高效率。与此同时，我也能够更好地应对各种挑战和压力，保持积极向上的心态。

其次，早睡有助于调整生物钟，提高睡眠质量。在这个时代，我们所面对的电子产品泛滥，导致了晚上很多人都习惯了用手机或电脑玩游戏、看视频或刷社交媒体，因而导致熬夜成了常态。然而，这样的生活习惯严重破坏了我们的生物钟，影响了我们的睡眠质量。通过早睡一个月，我发现我每天晚上都能在规定的时间入睡，我不再翻来覆去难以入睡，睡眠质量得到明显的提高。我早上起床后感觉精神焕发，面色红润，并且在白天的工作和学习中表现更为出色。

此外，早睡还有助于提升身体健康和增强免疫力。睡眠是人体修复和恢复的重要途径，充足的睡眠对健康至关重要。我发现，通过坚持早睡一个月，我的身体状况明显改善。我不再感到疲劳，免疫力也有了显著提升。此外，我体重也有所下降，容颜也更加年轻焕发。这一切都让我更加坚定了早睡对身体健康的重要性。

最后，早睡为我提供了更多空闲时间，让我享受生活。以前，因为每天晚上都熬夜，导致我几乎没有时间从事自己喜欢的爱好或者是和家人朋友相处的时间。然而，坚持早睡一个月后，我发现我每天晚上都有时间读书、看电影或者是和家人好友聚会。这让我体验到了更多的人生乐趣，让我更加热爱生活。将时间用于自己的兴趣爱好，不仅能够提升个人素质，也能够丰富自己的人生。

综上所述，通过早睡一个月的实践，我深刻体会到了早睡的好处，明确了早睡对我的生活带来的积极影响。早睡让我精力充沛，提高效率；调整生物钟，提高睡眠质量；促进身体健康，增强免疫力；提供更多空闲时间，享受生活。因此，我决心将早睡坚持下去，让它成为我生活的一种习惯。我相信，通过坚持早睡，我将能够取得更多的成就，过上更加健康、快乐的生活。

**做一个坚持的人篇十二**

一个晴空万里的星期日，我和妈妈去爬北高峰。半山腰我们还没爬到，可我边上突然“飞”上来一根木头，我往前走了几步，木头也“走”了几步，我回头一看，呀，是一位爷爷在扛木头。

这木头长8-9米，厚8厘米左右，宽约10厘米。老爷爷迈着沉重的步子走着。我和妈妈立马让出一条路想让他先过去。他却说：“没关系，这东西太重，我走得慢，你们先走吧！”说完便拿起身上的木棒把长木条撑住，喘着大气，站那里休息了，我仔细地打量了他一下，只见他两鬓斑白，身上的蓝衣已经被汗水湿透了。

当我从山顶下来时，老爷爷的身影出现在离山顶不远处了。

**做一个坚持的人篇十三**

第一段：引言（100字）

自从建立健康生活习惯成为现代人的追求目标之一后，早睡则成为了其中一个不可或缺的部分。近期，我决定为了改善自己的体质和提高生活品质而坚持早睡一个月。在这一月的时间里，我深刻地体会到了早睡的好处，并从中汲取到了很多有益的心得体会。

第二段：调整生物钟（250字）

在这一个月的早睡实践中，我首先感受到的是生物钟的调整。之前，我经常因为晚上太晚入睡而导致早上起床困难，影响了整个白天的状态。但经过早睡一个月后，我发现自己的生物钟逐渐调整到了一个健康的状态。晚上十点左右入睡，早上六点左右醒来，完全不需要依赖闹钟。这样的规律作息使我感到更加精神焕发，白天的工作和学习效率也明显提高。

第三段：改善睡眠质量（300字）

除了生物钟的调整，我在这一个月的早睡中也感受到了睡眠质量的改善。在改变晚上作息时间后，我开始重视睡前的放松和准备工作。我每晚都用温水洗脚，做一些舒缓肌肉的伸展运动，通过泡脚和伸展放松肌肉，我能更快地进入深度睡眠。同时，我也放弃了晚上过多的电子产品使用，取而代之的是阅读一些放松身心的书籍。这种调整让我感觉到睡眠更加深度和充实，早上醒来也不再感到疲倦。

第四段：提高生活幸福感（300字）

早睡带给我的另外一个重要体验是提高了生活幸福感。早上醒来后，我通常会有足够的时间做一些自己喜欢的事情，如慢慢品味一杯香浓的咖啡，享受美好的早餐，或者阅读心爱的书籍。这些宝贵的自我时间让我感到放松和幸福，使我从一天的开始就有了积极的心态。此外，由于早睡后早起，我有更多的时间运动和锻炼身体，这不仅让我身体健康，也提高了我的生活品质和幸福感。

第五段：总结（250字）

通过这一个月的早睡实践，我深切体会到了坚持早睡对生活的积极影响。早睡不仅调整了我的生物钟，改善了睡眠质量，还提高了我的生活幸福感。在今后的生活中，我将继续坚持早睡，并探索更多的生活习惯改善方式。我相信，只有通过健康的生活习惯，我们才能拥有更好的身体和心态，享受更美好的生活。早睡，对我来说已经不再是一种养成习惯，而是一种生活态度。

**做一个坚持的人篇十四**

进入工作岗位的第一个月，对于任何人来说都是一个新的环境和角色的适应期。在这个阶段，我不仅需要熟悉公司的制度和流程，还需要理解和适应新的工作内容和团队合作方式。由于工作与以往学习的内容存在不同，一开始我感觉到了一定的压力。但是，我坚信只要努力去学习和积累经验，我就能够逐渐适应并融入新的工作环境中。因此，我在这个阶段的主要任务是尽快熟悉工作岗位和公司制度，并与同事们建立良好的工作关系。

第二段：技能的学习与提升

在适应期过后，我慢慢开始注意到自己在工作中存在的不足和需要提升的技能。为了更好地适应工作，我主动学习相关知识，并积极查找工作心得和经验分享。通过学习和实践，我逐渐掌握了一些关键技能，例如时间管理和沟通能力的提升。我发现在工作中，合理分配时间和高效沟通能够帮助我更好地完成工作任务，而且与同事们的良好沟通也有助于我获得更多的帮助和支持。因此，我坚持不断学习和提升自己的技能，以适应工作的要求。

第三段：挑战与成长

在工作的过程中，我遇到了一些挑战和困难，这对我而言是一次宝贵的成长机会。我在面对挑战时，首先会审视自己是否有能力解决问题。如果我觉得自己暂时无法应对，我会寻求帮助和意见，以便更好地解决问题。通过这样的面对挑战和解决问题的过程，我逐渐学会了独立思考和解决问题的能力，并且对自己的成长有了更深刻的认识。我相信，在这个过程中不仅能够提升自己的工作能力，也能够提升自己的综合素质。

第四段：价值的实现与认可

一个月的工作时间虽然不长，但我已经逐渐意识到自己在工作中的价值，并得到了同事们的认可。通过不断地学习和成长，我能够更好地完成自己的工作任务，体现了自己的价值。同时，我也意识到自己的成长并非孤立的，而是与身边的同事们的帮助和支持密不可分。他们的鼓励和认可让我更加坚定了继续努力的决心，同时也激发了我对工作的热情和投入度。在我看来，工作无论大小，只要认真对待，都能在其中找到自己的价值。

第五段：未来的展望与目标

一个月的工作心得让我看到了自己的优势和不足，同时也让我有了一个更清晰的未来目标。我希望通过不断地学习和努力，提升自己在职场上的竞争力，为公司的发展做出更大的贡献。为了实现这个目标，我将继续深入学习各种职业技能，并不断与同事们进行沟通和交流，以保持自己的成长和进步。同时，我也会关注行业的发展动态，并不断拓宽自己的视野和知识面。通过这样的努力，我相信未来我能够在工作中更好地发挥自己的优势，实现个人价值和公司的共同发展。

总结：

在一个月的工作时间里，我经历了适应和调整、学习和提升、挑战和成长、价值的实现和认可，同时也为未来的展望与目标制定了明确的计划。这个过程中，我深刻意识到坚持和努力的重要性，也体会到了自己的成长和进步所带来的满足感和自豪感。通过一个月的工作心得，我更加坚信只要坚持不懈地努力，就一定能够在工作中发挥出自己的潜力，实现个人的价值和成长。

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