

2023年党建心得体会(精选15篇)

教学反思是评估教师教学效果和反思教学方法的重要手段。小编为大家收集了一些关于工作心得的精彩案例，这些案例能够让我们从多个角度来思考和总结自己的工作经验。

党建心得体会篇一

我曾参加过一次为期一个月的培训课程，这对我的个人发展和职业生涯都有着重要的影响。在这篇文章中，我将分享我在培训期间的体会和心得。

第二段：认识自己的需求

在参加培训之前，我首先明确了自己的需求。我知道我需要提升我的项目管理能力，以更好地应对日益复杂的工作任务。因此，我选择了一门专注于项目管理的课程。通过这个培训，我希望能够学到一些新的技能和策略，以提高自己的工作效率和绩效。

第三段：培训过程中的收获

在培训期间，我学到了许多的技能和知识。首先，我学会了如何制定和管理项目计划。在过去，我常常感到无所适从，容易迷失在繁杂的任务中。然而，通过这个培训，我掌握了一套科学的项目管理方法，可以帮助我更好地组织和分配任务。其次，我学到了有效沟通的重要性。一个好的项目管理者必须能够与不同的团队成员进行良好的沟通，以确保项目的顺利进行。通过培训，我学到了一些沟通技巧和策略，可以更好地与他人合作和协作。

第四段：应用于实际工作

在培训结束后，我迅速将所学的知识 and 技巧应用于实际工作

中。我重新评估了自己负责的项目，并重新制定了一个更为合理和有效的计划。同时，我也开始更加注重与团队成员的有效沟通。这些变化迅速带来了显著的效果。我的工作效率大大提高，并且能够更好地理解和解决团队成员的问题。我的项目也取得了更好的绩效和进展。

第五段：总结和展望

通过这次培训，我深刻认识到持续学习和自我提升的重要性。在竞争激烈的现代社会中，只有不断学习和适应新的变化，才能保持竞争力。通过这个培训，我不仅提升了自我的项目管理能力，也培养了自己的学习能力和适应能力。我相信，随着时间的推移，我会在我的职业生涯中取得更多的成功。

总结：在这次为期一个月的培训中，我学到了许多的项目管理技巧和策略。通过培训，我提升了自己的管理能力和工作效率。同时，我也认识到了持续学习和自我提升的重要性。我相信，这次培训对我的个人发展和职业生涯都将起到积极的影响。

党建心得体会篇二

《麦克白》写的是一位叫麦克白的功名显赫的爵士，为了能登上王位，杀死了国王和好朋友，最后被人杀死的故事。

麦克白功名显赫，本来获得许多荣誉，本来能安度一生，只因为三个女巫的预言，便使得自己落得了凄惨的结局。真是因为他遇见了三个女巫吗？不，女巫的预言只是一根导火线，真正的原因是他内心的欲望。

女巫说他会成为未来的国王，他便不择手段地想要成为国王。内心的欲望之火，却被女巫一句话点燃了。于是，欲望之火愈烧愈烈，最终，玩火自焚，他被自己的欲望杀死了。

麦克白之死，告诉我们一定要控制好自己的欲望。自身的欲望能成为自己积极向上的动力，也能成为悬在头顶的一把刀。有的人想要升职，想要高官厚禄，便努力奋斗，最终达到自身的所想；有的人想要金钱，便铤而走险，去偷、去抢，最终走上一条不归路。欲望是一把双刃剑，它可以通过正当的努力和奋斗来实现，也能通过罪恶的手段予以放任。谁都会有一丝贪婪，都会有一丝邪念。对于这种不好的欲望，我们必须立刻拔除，否则，养虎为患，终为虎害。

不要让欲望占据你的心灵！它能为你提供动力，也能把你推入无底深渊！每个人都会有欲望，但不要让它占据你的心灵！不然，麦克白和刘封的旧辙，又将被人重蹈！

不要让欲望占据你的心灵！

党建心得体会篇三

人生充满了经验和感悟，有许多的事情值得我们去深思熟虑。在这个充满考验和挑战的时代，我们每一个人都需要积累各种心得体会，从而更加深刻地认识自己，更能够应对生活中的各种问题。在日常的工作和生活中，我也得到了不少的启示和感悟，下面我将分享一些我个人的心得体会，希望能够对读者朋友有所帮助。

第二段：学习与成长

我从小就非常爱好学习，不断地追求知识和成长。然而，我发现，单纯的学习往往只是表面上的东西，真正的成长应该是从实践中积累的经验。在工作中，我不断地学习新技能、掌握新知识、扩展新领域，但是我发现，在实际操作中，最重要的是要知道如何运用所学的知识，才能够真正提升自己的实力。因此，我建议大家，不要只看书本，还要多接触实际问题，多动手实践，才能够更深刻地理解所学知识。

第三段：人际交往与情商

人际交往是生活中不可避免的问题，而要做好人际交往，我们需要具备一定的情商。在我接触的人际交往中，我发现，最关键的是要学会倾听，理解和包容。如果我们能够多听听别人的想法和看法，能够理解别人的情感和需要，能够包容别人的缺点和不足，就能够更容易地和别人相处，建立良好的关系。倾听、理解和包容也对我们个人的成长有着很大的影响，可以帮助我们更加成熟和自信。

第四段：心态与态度

人生中，心态和态度也极其重要。我曾经遇到过很多困难和挫折，但是我从不放弃，总是保持着积极的心态和乐观的态度。我相信，无论遇到什么事情，只要保持着积极主动的心态和乐观向上的态度，总有办法解决问题和克服困难。在工作和生活中，我们要保持良好的心态和态度，不断地挑战自己，不断地追求进步，才能够取得更好的成果。

第五段：总结

总之，人生充满了经验和感悟，在不断的探索和实践过程中，我们可以积累更多的心得体会。通过学习与成长，人际交往与情商，心态和态度等方面的积极白能，我们可以更好地应对生活和工作的挑战，实现自己的价值和追求。因此，我希望大家能够不断地反思和总结自己的经历和体会，力求更进一步。

党建心得体会篇四

培训是一种提高自己技能、知识和思维能力的重要途径。每次培训都可以让我受益匪浅。参加培训课程不仅让我的知识得到了拓展，还让我在实践中不断成长。下面我将结合自己的体会，总结出培训的几个重要体会。

第一段：培训的必要性

培训不仅对个人有好处，也对团队和组织有着积极的作用。在现代社会，技能的更新速度越来越快，只有不断学习新知识和技能，才能跟上时代的步伐。通过培训，我可以了解到最新的行业发展动态，掌握最新的专业知识和技能，提高个人的竞争力。同时，培训也可以帮助团队成员之间建立联系，促进团队的协作和合作能力的提升。培训还可以通过培养员工的综合能力，提升整个组织的竞争力和创新能力。

第二段：培训的收获

每次培训都会给我带来新的收获。首先，培训让我拥有了更全面的知识体系。在培训中，我学到了很多之前未曾接触过的知识。这些知识为我在工作和生活中遇到的问题提供了更多的解决方案。其次，培训也提高了我的专业技能。通过与行业大咖的学习交流，我对自己的专业技能有了更深入的了解，也掌握了更高级、更实用的技能。最后，培训还开拓了我的思维方式。通过与其他参与培训的人交流和思维碰撞，我学会了从更多的角度看待问题，锻炼了自己的逻辑思维和分析能力。

第三段：培训的挑战

培训虽然带来了许多收获，但也不可避免地会遇到一些挑战。其中最大的挑战来自于时间和精力压力。培训需要花费时间和精力，而且往往与个人的正常工作和生活产生冲突。我曾在一次培训中经历过时间安排的困扰，最终只好牺牲休息时间，为培训留出更多的时间。此外，培训内容和难度也是一个挑战。有时候培训课程的内容涉及到我之前未曾了解的领域，我需要花更多的时间和精力去理解和消化这些知识。

第四段：培训的应用和总结

完成培训后，我认为将所学知识应用到实践中是培训的最终目的。在实际工作中，我会尽可能地将培训中学到的知识和技能应用到实践中去。通过实践，我可以更好地理解 and 掌握知识和技能的实际应用，也可以发现自己在实践中的不足之处，进一步完善和提高自己。同时，我也会将培训的内容和体会进行总结，以便日后查阅和回顾。通过总结，我可以更好地将所学知识内化为自己的能力和经验，为以后的发展奠定基础。

第五段：培训的改进和展望

每次培训都是一个反思和改进的过程。在今后的培训中，我希望能更有效地安排时间，避免时间冲突的问题。同时，我也希望在培训过程中能更主动地参与和交流，与其他参与者互动，获得更多的启发和思维碰撞。此外，我还计划在以后的培训中选择更专业、更实用的课程，以进一步提升自己的专业能力和竞争力。

总而言之，培训对个人和组织发展都起到了重要的促进作用。它提供了更新知识、提升技能和开拓思维的机会。虽然培训也面临一些挑战，但通过应用和总结，我们可以更好地发挥培训的价值。未来，我将不断改进自己的培训参与方式，并期待培训能给我带来更多的收获和成长。

党建心得体会篇五

中秋节的夜晚，我和爸爸妈妈、爷爷奶奶，都来到姥姥姥爷家，我们在阳台放了一个小桌子，上面摆了一些水果和两盘月饼。大家都在静静地赏月。天慢慢黑了，一轮圆月升了起来，像一盏明灯，高悬在天幕上，淡淡的月光洒向大地，把大地照得一片雪青，树木、房屋、街道都像镀了一层水银似的。我们赏了一会儿月，吃了几块月饼，我渐渐地有点发困。

这是，妈妈说：“要不然我们玩一个游戏吧，给大家提提神，

游戏的名字叫‘吸管运输’。”

游戏规则是：在一分钟内分出若干人一组，每个人嘴里叼一支吸管，第一个人把吸管上，放一个有一定重量的钥匙环之类的东西，当比赛开始时，大家不能用手接触出吸管和钥匙环，而是用嘴叼吸管的姿势把钥匙环传给下一个人，直到传到最后一个人嘴叼的吸管上。

妈妈、奶奶、姥姥一组是女生队，爸爸、爷爷、姥爷一组是男生队，我就是裁判，游戏开始了，本来男生队挺快的，都怪爸爸摔了一跤，男生队才慢了下来，女生队的妈妈，快速地把钥匙环传给了奶奶，奶奶又小心翼翼的传给了姥姥。我看着男生队的可怜样，真是让人同情，爸爸慢吞吞地把钥匙环传给了爷爷，爷爷有弓着个背传给了姥爷。玩了几盘就分出胜负了，女生队在一分钟里运送了六个钥匙环，男生队在一分钟里运送了四个钥匙环，女生队轻而易举得的了胜利了！

今天的夜晚使我难以忘怀，我们的’笑声洒满了整间房子。

党建心得体会篇六

《飘》，是我最喜爱的书。喜欢斯佳丽的勇敢坚强，喜欢瑞特的机智果断，喜欢玫兰妮的外柔内刚。

对于斯佳丽这个人物，我的感觉是矛盾的，是厌恶却又不得不敬佩她。她是个十分有个性的人物，她一生中爱了两个男人，而她却没一个是了解的。如果她了解阿希礼，那她就不会爱他；如果她了解瑞特，那她就不会失去他。她一向以来是辜负瑞特的，她只是不停追寻着自我梦中的王子——阿希礼。她只是把自我爱的特点认为阿希礼有，她只是做了一件华丽的衣服，让阿希礼穿上，而后爱上他。而事实是，她爱的只是那件衣服。

对于她，我是不得不佩服的，佩服她的坚强，佩服她对土地

的执着，佩服她能在那中环境下放下以前所受的教育下田干活，佩服她能不顾社会上的言论而开创自我的事业。她生命有几个灵魂，一个是她的母亲。他的母亲是一位十分能干、温柔的典型贵夫人，是她最敬佩的人。可是，母亲为了救人而被传染伤寒，去世了。另一个，是她十几年来最爱的人——阿希礼。她能在逆境中站起来，有很大一部分原因就是阿希礼。她对阿希礼是异常执着的。还有一个，就是玫兰妮。在一齐奋斗的十几年里，玫兰妮已经成为她生命中不可缺少的一部分了。

我觉得斯佳丽就像个小孩子一样，对自我想要的东西异常执着，而对自我所拥有的东西却不屑一顾。一面在拼命让自我幸福，一面又不断地把幸福推离，把爱人推向深渊。

斯佳丽爱的是阿希礼，可是，阿希礼却不要她。就像瑞特说的，阿希礼是个君子，只是生在了一个和他格格不入的时代。他还是用旧世界的游戏规则生活，只会撞得一鼻子灰。斯佳丽不了解阿希礼，所以她爱他，想尽一切办法得到他，而当她认清他时，她再也不爱他了。

书中另一个使我十分佩服的女性，便是玫兰妮。她是个外柔内刚的女性，她几乎拥有了女性所能拥有的一切美德。正如瑞特说的，她是他所见过的少数贵夫人中的一个。她是坚强的，她是爱国的，她用她的心爱身边所有的人。当她丈夫打仗时，她在后方默默守候，做她力所能及的事，当北佬打进城而她又快要临盆时，她依然镇定，当她身体虚弱而没人下地干活快要没饭吃时，她和斯佳丽一样，放下过去所受的教育和优越感，拖着虚弱的身体下地干活，当她看到斯佳丽杀了一个北佬时，她没有惊慌失措，而是帮着掩埋尸体，搜查钱财，擦拭血迹，当战争最终结束，她痛恨的北佬士兵来到她门前要求照顾而她们自我也没有过多粮食时，她还是尽她所能地帮忙他们，因为她期望在远方也有一个好心的北佬女人给她正在回家的丈夫一口饭吃。

如此一位坚强的女性，却又是如此的温柔善良和善解人意。她执着地相信斯佳丽和阿希礼，即使有人亲眼看见他们搂在一齐，也执着地相信他们，保护斯佳丽。她明知自我的身体无法再承受生育的痛苦，却执着地要再为阿希礼生个孩子，最终离开了她爱了一辈子的亲人们。

真的是太伟大了，看着玫兰妮，使我想到许许多多的中国古代女性，她们也是如此的善良，任劳任怨，相夫教子，然后默默无闻地老去、死去。

瑞特是个复杂的人，他有良好的家世，但却仍和旧时代格格不入，他有锐利的眼睛，能够在乱世找到自我的处身之道，他对国家有热情，即使他明知必败无疑，却仍在最终关头入了军。他爱斯佳丽，但他更了解斯佳丽，所以他从不说，只是经过行动表达，而斯佳丽却从来不想去了解他。最终，他绝望了，一次又一次的失望使他再也没有勇气再去尝试，他累了。

《飘》绝对是部值得再三品味的好书，文字优美，情节跌宕起伏、扣人心弦，虽然其中由于作者的主观因素，对于美国南北战争的评价并不客观和全面，但以文学角度来说，这绝对是一部绝世佳作，值得一看。

党建心得体会篇七

我们有幸在__小学跟教育大师零距离接触，倾听了倪__和李__两位大师的精彩讲座，感受中华传统文化的熏陶，醍醐灌顶，受益匪浅。

中国文化博大精深，上下五千年的悠久历史，造就了伟大的中华民族！教育的本质是什么？我真的不明白该用什么语言表达形容概括，是啊，我们教育的本质是什么呢？这是一个值得我们深思的问题。倪__教师给我们做了一个诠释，教育的本质是上施下效，长善救失。教者也，长善而救失者也。育人

为本，德育为先。我们要教育学生学做人，做中国人。同时教育学生区分善恶，善就是有益于人，恶就是有益于己。教育的主轴是长善、救失。失是孩子的缺点，我们教师要言教明理，反求诸己，以身作则，将孩子的缺点转变成优点。长善也需要我们教师以身作则，与学生共学弟子规，运用之妙，存乎一心。午时李__教师的讲座同样强调了教育的本质，并且告诉了我们如何引导孩子有效地学习。小学阶段我们要陪伴孩子养成良好的学习习惯，可见学生的养成教育的重要性。这就要求我们教师在教学生活中，以鼓励为基础，因材施教，因材施教，不给孩子压力，启发孩子自我觉悟，同时注意与家长的联系，培养孩子良好的行为习惯，我们协调一致共同教育关注孩子的成长。

经过一天的上课学习，我找到了前行的方向，找到了教育的真谛，“上施下效，长善救失”对我们而言是那么的重要。我们要以此为契机，抓住教育的本质，在以后的教育教学中做一个有心的人，为社会培养出更多的有用之才。

党建心得体会篇八

在参加培训之前，我对培训课程有着一定的期望。首先，我希望通过培训能够提升自己的专业知识和技能，使自己在工作中更加得心应手。其次，我希望培训课程能够为我提供一个拓宽视野的机会，让我对自己所从事行业有更深入的了解。最后，我希望通过培训课程与其他学员交流，互相学习，形成良好的学习氛围。

第二段：培训过程中的收获

在培训的过程中，我获得了许多宝贵的经验和知识。首先，老师在讲解课程的同时，通过实例的引导让我更好地理解课程内容，尤其是将抽象的概念通过具体实例的展示，让我更加深入地体会到其实际运用的价值。其次，老师在课程设计上注重培养学员的实际操作能力，通过案例分析和小组讨论

的方式激发了学员们的思维，让我们有机会运用所学知识解决实际问题。最后，老师还邀请了一些行业内的专家进行经验分享，这不仅让我们了解了行业的动态，也帮助我们在学习中找到了更多的方向和目标。

第三段：培训中的困难和挑战

在培训的过程中，我也遇到了一些困难和挑战。首先，由于培训内容的紧凑和相对复杂，有时候我在理解和消化知识的过程中会感到吃力。其次，培训项目的设计可能无法完全涵盖我个人在工作中所遇到的具体问题，这让我有些不知所措。最后，培训期间的时间安排紧凑，有时候需要在晚上回顾和预习课程内容，导致我感到比较累。

第四段：培训心得与体会

通过这次培训，我得到了很多实质性的收获。首先，我增加了许多新的专业知识，这为我解决实际工作中的问题提供了更多的思路和方法。其次，培训中的案例分析和实操训练让我对课程内容有了更加深入的理解和掌握。最后，与其他学员的互动和交流，让我认识到了自己的不足，并通过他们的经验和建议来提升自己。此外，通过培训，我也结交了一些志同道合的朋友，建立了良好的人际关系。

第五段：对培训的建议

在结束这次培训之际，我想对培训提出一些建议。首先，希望培训机构能在培训前更好地与学员沟通，了解学员的具体需求和期望，以便更好地设计培训内容。其次，希望培训中的教师能更多地关注学员的学习情况，根据学员的反馈进行相应的调整和补充。最后，希望培训机构能够为学员提供更多的实践机会，让学员们在真实的工作环境中运用所学知识，提高实际操作能力。

总结：通过这次培训，我不仅提升了自己的专业知识和技能，也结识了一批志同道合的朋友。我相信这次培训对我的职业发展有着积极的影响，我将在今后的工作中不断努力，将所学知识应用于实践中，成为一个更好的职业人。

党建心得体会篇九

在当前的社会中，人们越来越重视实践对于个人和社会发展的重要性，实践也是促进自我认知、提高自我能力和展现自我价值的重要手段。作为一名职场新人，我从实践中不断探索、实践中不断成长，积累了许多宝贵的经验和感悟。在这篇文章中，我将分享我个人在实践中得到的心得体会。

一、不断学习，不断探索

提到实践，就意味着需要去不断学习，不断探索。实践是最好的老师，但没有前期的学习和准备，就无法正确地去实践。在我的实践经历中，我不仅仅是学习了岗位技能，更是学会了如何主动去探索和解决问题，不断提高自己的洞察力、分析能力、沟通能力和协调能力。只有不断学习和探索，才能不断地提升自己的实践能力和经验。

二、尝试挑战自我，勇于承担责任

在实践中，我们经常会面对各种各样的问题和挑战。在我亲身经历中，遇到挑战和困难是难免的，但是我学会了积极面对、勇敢承担。在承担责任的过程中，我深刻意识到责任感的重要性，学会了在承担责任中不断锤炼自己、完善自我，让自己更加成熟和独立。

三、注重细节，不断完善

在实践中，细节决定成败。在我的实践过程中，我注重每一个小细节，尽量避免出错并减少误差，追求工作的精益求精

和完美，时刻提醒自己做事情不能草率，不能马虎，力争做到更好。在细节方面，我发现自己的过于考虑完美但是忽略事物的本质。所以现在我更加注重掌握事物的实质意义和微观动态，更加注重细节的处理与掌控。

四、灵活沟通，合作共赢

实践中，沟通和合作是不可或缺的部分。在我的职场经历中，我学会了如何与不同的人进行沟通和合作，始终以合作共赢为目标。沟通时要主动，维持好沟通的良好氛围，遇到分歧，要及时冷静沟通，协调沟通，力争达到双方都满意的效果。在合作方面，我更加重视以团队为主体，以协作为核心的集体智慧，与团队成员在工作中相互支持、互补、互动，这样才能提高工作效率，实现共同发展。

五、持续改进，不断创新

实践中不断改进和创新是促进个人职业发展的必备条件。从个人的职业规划角度看，我们需要定期检视、反思、总结，结束自己的工作成果。在项目的完成后，我会反思自己刚刚完成的这个项目中的不足之处，以及是否进一步完善。同时，也会在不断思考，进行技术创新，解决问题，使自己始终保持一颗积极进取的心态，欢迎未知领域的挑战，勇于提出创新意见并付诸实现。

综上所述，实践不仅能够帮助我们提升个人能力和实践经验，更能够促进个人成长和职业发展。在我经历的实践中，我懂得了沟通合作的重要性，学会了勇于承担和完善自我，灵活沟通和持续改进。未来，我将更加重视实践的重要性，持续提升自身能力，不断学习和探索，不断完善自我，迎接更加宽广的发展机会。

党建心得体会篇十

实践心得体会是指在具体的实践过程中，通过对所遇到的问题进行思考和总结，形成的体验和认识。实践心得体会不仅能够帮助我们更好地理解实践的本质和规律，还可以激发我们探究实践的热情和动力，并且在今后的实践中更加高效和出色地发挥自己的实践能力。以下，笔者将分享自己在实践中的心得体会。

第二段：认识实践的价值

实践是认识世界和改造世界的基础。在参加各种实践活动和社会实践中，我发现通过实践，不仅能够加深对大学理论知识的理解和认识，还可以通过实践体验管理思想、方法、技巧的实际效果和可行性。同时，实践还培养了我们的各种能力，比如工作能力、沟通协调能力、分析问题和解决问题的能力等。实践是一个不断学习进步的过程，只有不断学习和提高自己的实践能力，才能在未来的职业和生活中取得更大的成就。

第三段：认识实践的难点

参加实践活动的过程中，也会遇到各种困难和挑战。比如，实践的过程中可能会涉及到很多复杂的问题，需要我们有深入和全面的思考和分析，才能得出恰当的结论。此外，实践过程中也时常会遇到人际关系问题和团队合作问题，如果我们不能合理地处理这些问题，就很难保持一个良好的工作状态和高效的工作成果。因此，在实践中我们需要不断了解自己的问题和困境，在自我思考的同时也需要更多地与他人交流和沟通，以求最终取得成功。

第四段：实践心得体会

在实践活动中，在处理各种问题时，我发现，保持积极乐观

的心态和不断学习的动力，是获取成功的关键。我们需要针对实际情况，不断优化自己的工作方法和技巧，以更快速和高效地完成任任务。同时，我们还需要定期对实践活动进行反思和总结，分析自己在实践中的优势和不足，寻找改进的空间和方向。这样可以不断提高自己的实践能力和水平，从而更好的适应未来的挑战。

第五段：总结

通过实践，我深刻认识到实践有其独特的魅力和价值，同时也意识到实践需要我们耐心和毅力，以及持续的自我反思和改进。希望在今后的学习和工作中，我们都能把握好实践机会，不断提高自己的能力，以更好地应对未来的各种挑战和机遇。

党建心得体会篇十一

为了全面展示县总工会干部职工在“全民阅读健康生活”读书月活动中的读、学、想、用等情况，日前，县总工会专门召开了一次读书心得交流会，与会的全体干部职工认真交流了自己在“全民阅读”期间的心得体会。

一、活动部署体现一个“早”字。

为确保心得体会交流活动能落到实处，县总工会早在3月下旬开始启动全民阅读活动，每名干部职工要制定好学习计划，在“全民阅读”活动结束前要撰写1篇以上心得体会文章、记好一本读书笔记以便读书会上交流。

二、日常读书展现一个“真”字。

4月中旬，县总工会干部职工基本上每人都读完了一本书籍、一本专业技能书籍、一本法律法规知识书籍，在此基础上，县总工会干部职工多次利用业余时间，就自己在读书中所涉

及的有关内容以及在工作中遇到的问题，亮观点、说感受、谈体会，真心实意地探讨和交流了自己的读书心得，从而在县总工会营造出了一个“人人讲学习，个个谈收获”的良好氛围。

三、学习交流呈现一个“深”字。

为了将心得体会交流活动进一步引向深入，县总工会于4月23日召开了全体干部职工“全民阅读”活动心得交流读书会，每位机关干部结合自己的读书情况，全面汇报了各自的心得体会，其内容不仅涉及开展读书活动对个人工作重要作用的认识，而且对当前的一些社会热点问题畅谈了个人的看法，由于研读认真、思考深刻、准备充分，因而所交流的内容在广度和深度上都较以往有很大的提高。

四、促进工作再现一个“实”字。

不论所汇报的心得体会涉及哪一方面的内容，最后都能归结到自己对实际工作的认识，并就如何增强干部职工的务实精神、创新思维、竞争理念、进取意识，促进工作提出宝贵的意见和建议，进而为转变机关作风、提升干部职工思想素质，深入开展创先争优活动，促进工运事业进一步发展。

党建心得体会篇十二

幸福感是指令你感到持续愉悦的、稳定的幸福感觉，是指人们生活满意和高频率愉快、低频率的不愉快。只有“知足常乐”的心态，才能获得较高的幸福感。

谈到幸福，人们总是会自然而然地把幸福和金钱联系起来，认为金钱的多少决定着幸福的程度。大多数人认为金钱可以满足人的各种欲望，因此欲望获得满足时，人就会涌现出幸福的感受。当一个人穷的时候，能吃一顿美食或者拥有一件新

衣服，都会涌现出幸福感，而当他有了钱，这两个要求轻易获得了满足，他就再也找不回那种幸福感了。

人的欲望是个无底洞，即使占有了整个世界也无法得到满足，所以说金钱和幸福不成正比，而且也有许多东西是无价的，即使拥有再多的金钱也是买不到的。

再者，幸福是源于个人内心的感受，每个人对幸福的定义不同。我觉得幸福感包括满意感、快乐感和价值感。对我们已经拥有的感到满意，从而会获得快乐的感觉，继而可以感觉到自己存在的价值。我们每个人都拥有幸福：例如拥有一个贴心的朋友是一种幸福，拥有一个和谐的家是一种幸福，拥有一个温柔的爱人是一种幸福……也许我们不可以每个方面都有幸福，但是在某一个方面我们一定是幸福的。只要我们把心放宽，对自己的那一点小小的幸福感到满足，我们一定会是快乐的。在我们被朋友，家人或是爱人需要的时候，我们会觉得自己是有价值的，是有意义的。

曾经有人提出幸福生活的八大原则：失去学会忘记，得到不忘珍惜；有闲不如有钱，有钱更要有闲；小奖不如不奖，小罚不如不罚；好事分开分享，坏事一起忍受；好事力求变动，坏事力求静止；好事尽量早说，坏事尽量晚说；好事力求无择，坏事力求有择；小中之大，不如大中之小。生活在这个世界上，有人会觉得上帝不公平，为什么会有人很富有而有人很贫穷，有人很美丽而有人很丑陋？可是上帝在关上一扇门的时候却为你开启一扇窗。所以上帝对每个人应该是公平的。有的人有钱却不幸福，有的人贫穷却很幸福；有的人拥有美貌却不幸福，有的人虽然长得不是太美却活的很幸福。只要我们做到真诚待人，努力奋斗，有明确的目标，能与别人友好的相处，我们就会幸福美满。

最后祝愿所有的人都可以生活得幸福快乐，实现人生的价值。

心理学这一名词，对于我而言，已不再陌生，经过半个学期

的学习，我对心理学的了解不断增加。

作为师范生，心理学是一门必修课。对于所有大学生在校期间及未来的职业生涯来说，也是重要的与终身的必修课程，学习心理学有以下重要意义：

- 1、有助于树立辩证唯物主义世界观；
- 2、明确各专业活动应具备的心理品质，有利于自我教育与良好个性发展；
- 3、掌握心理规律，有利于提高教育教学质量与办学效能；
- 4、有利于自我心理调节，保持个人身心健康发展。

人的心理是大脑的机能，心理是客观现实的反应。可见，我们正常的心理功能离不开我们的社会实践。而人的心理活动对自己的行为，对实践活动有巨大的指导和调节作用。所以我平时要有符合实际的计划和目标，用行动去实践。在实践中，不断提高自己的认识能力和心理水平。大学可支配的时间真的很多，我总不能将其浪费于睡懒觉、玩游戏等。这需要增强自我控制能力，增强学习的自觉性，充分利用时间，学习更多的知识，参与更多有意义的活动，丰富我四年的大学生活，否则只能浪费青春罢了。

学习这门课程，让我了解如何提高良好的记忆品质。通过掌握科学的记忆方法，能增强记性，防止遗忘，收到“事半功倍”的效果。当然，在日常生活中，要养成良好的习惯；不要过分紧张疲劳，要劳逸结合，兼顾娱乐，学会放松与缓解压力；增强体育锻炼；保持乐观的心态等也是必不可少的。

为了培养我们良好的思维能力，需要敢于幻想，敢于实践，敢于质疑，敢于创新，不受定势的干预，大胆的发散思维。

在除了学习课本内容，张老师还给我们观看《心理访谈》的节目，丰富了我的认识。同时，这些节目都是关于大学生遇到的问题，如如何告别依赖、面试技巧，有关的心理专家给了很多方法及建议。在今后遇到类似的问题，值得我学习借鉴。

总之，心理学的学习不是一朝一夕，也不是一个学期就能完成的，需要不断地学习。

记着我当时在选压力管理心理学这门课程时是抱着能够从这门课程中学习到怎样面对压力，怎样去减小或是解决压力，因为压力是我们每个人都会有而且客观存在着的，特别是在当今这个快节奏的社会环境里，很多人在高压下神经错乱亦或是选择轻生者不计其数，所以，我觉得很有必要学习一些应对、解决压力的方法，于是选择了这门课程。

我还清楚的记着上第一节课时就有了压力，当时杨戈老师让我们大家在十分钟的时间里离开座位选择十个不认识的同学进行交流认识，因为我是个性格比较内向，而且比较腼腆的人，平时虽然看起来总是面带微笑，但是我很少与陌生人交流，而对于杨老师这个让我最不想做又不得不做的要求，我的内心感到有一股压力，压得我喘不过气来。尽管发自内心的不想做，但还是不得不做，于是，我强迫自己去与别人交流。最后，在十分钟的时间里，我只认识或者说只与两个人进行了短暂的浅层次的交流。说实话，当时我觉得老师这样做很难为我们，有很多同学我们虽然不熟悉或是不认识，但只是在一起上个课而已，没必要非得很熟悉。但后来我才明白，我们不能仅仅只生活在自己的世界里，在大学，在同一节课堂上，我们都不会选择与人交往，以后等我们踏入社会之后就更不会主动与人交往了，那样的话我们的社会圈子将会很小，我们也很难与别人相处。

在明白了这个道理之后，我化被动为主动，在之后的每节课上，每当老师要我们在规定的时间内选择去认识不熟悉的同

学时，我都会离开座位主动去与人搭讪，而且是以乐观的心态去认识他人的，不再是等待别人上前与我交流。我开始东得怎样将这种来自外界的压力化解、减轻甚至将这种压力化为一种动力。几乎每节课我们都会做这样的活动，在上了几节课之后，我认识了很多人也找到了很多志趣相投的朋友。还有一点，就是老师一开始就让我们一组为单位进行活动，我们很多次活动都是在组员相互配合，共同帮助的情况下完成的，在我们共同完成活动的过程中，我学会了怎样在组中协调、配合、怎样更好的发挥整体的优势。现在想想如果没有杨老师要求我们主动与人交往，去认识了解别人，我也就不会发现这些与我有共同爱好或是共同理想的同学们了，也不会克服我的弱项，同时也让我真正感受到了一个团体的力量。真的很感谢杨老师。

杨老师是个喜欢上进行实践教学的人，而且我们也是在很多次实践活动的过程中才真正理解和掌握他传授的知识的，老师的这种让每一个同学都积极参与，能调动起同学们的积极性的授课方法让我由衷的喜爱，而杨戈老师的压力管理心理学这门课程也成了我最喜爱的课程之一，我每节课都去的很早，从来没有缺过课，在上课时听讲非常用心。

我记忆最深的一节课是老师让我们以组为单位，从讲台的一边怎样在不连续向前走三步的前提下，让全体成员以最多的数量走过去。当时，我们都在绞尽脑汁的思考，虽然想出了一些办法，但都觉得不怎么好，而且全班同学加起来也就想了那么几个。后来，老师给我们讲怎样走过去，而且还是相当轻松的，虽然这个方法在他讲出来后我们都觉得自己能够做到，但当时为什么就没做呢？答案就是，思维受限，没有打破常规，在他说出了几个方法后我也想到了几个，而这几个方法是之前并没想到的。那一节课我学到的知识总结起来就八个字：打破常规，以进为退。以进为退，也是完成那个游戏的一种方法，但以进为退这个方法，在我之后的很多事中都得以运用。

老师还给我们讲了人际交往，通过对人际交往四个字的层层解刨，向我们讲授怎样与人更好的进行交往，在交往过程中应该注意怎样做，老师的这种授课，不仅让我联想到国学大师刘文典在西南联大教学生写文章时，仅授以观世音菩萨五字，学生不明所指，刘文典解释说：观，乃是多多观察生活；世，就是需要明白世故人情；音，就是文章要讲音韵；菩萨，就是救苦救难、关爱众生的菩萨心肠。虽然只是几个字，但却给人以极其深奥的哲理。

杨老师在上课时虽然没有直接讲怎样解决压力，但是他将这些解决减轻压力的方法以活动的方式让我们自己感悟出来了，并且记忆深刻。我记得老师在课上有一句话令我觉得很贴切也很有道理，他说：我们之所以没有达到优秀，并不是我们没有找到合适的方法，往往都是因为我们没有坚持下去。其实，我们不论是在学习、工作中还是在生活中，在我们遭遇失败时，我们往往都抱怨方法不对，亦或是受到外界的因素干扰。可是，我们不曾想过，我们需要的只是顽强的意志力，一颗永不放弃的恒心，那些成功的人士，他们都是锲而不舍的坚持下得以成功的。

整体来说，压力管理心理学这门课程虽然只有短短的八个学时，而且虽然名称叫压力管理，但我们从这门课程中学习到的知识却很多，这些知识会让我们在以后的学习生活中倍受重用。真心的希望能继续听杨戈老师讲授的压力管理心理学，也希望其它的课程也能借鉴这种理论与实践相结合的教学模式，通过实践活动来调动同学们的积极性，让大家在活动中对知识的掌握更牢固，理解的更透彻，并最终将理论知识运用于实践活动之中。

最后，再次感谢杨老师，感谢他在这八个学时中带给我们的乐趣与教诲。

一、课程和教学的关系

要想明确课程和教学的关系，就必须知道“课程”究竟指的是什么？这个问题一直众说纷纭。从现行的教育教学观念对一门学科的定位来说，我们可以把“课程”视为一种“在教学目标、内容、计划等方面都已设计和编制完备的静态的产品”。

已经设计和编制好的课程一旦被选用，课程就进入了实施阶段，课程实施就是教学活动的过程。换句话说，教学是以“课程为中介而展开的教师与学生的统一行动。”因此“教学”可以说是一种动态的、实施课程的活动过程。

不少课程论者把教学看作是课程领域的一个部分。因为他们认为没有教学，课程设计和编制变成了一件没有实际意义的事情。

美国学者塞勒等人提出了以下三个隐喻，对于我们思考和认识课程与教学的关系十分的有益。

“隐喻一：课程是一幢建筑的设计图纸；教学是具体的计划和详细的说明。教师则是施工的工匠，教学效果是以达到设计图纸的要求程度来衡量的。

隐喻二：课程是一场球赛方案，这是赛前有教练和球员一起制定的；教学则是球赛进行的过程。球员要根据赛场的具体情况随时作出明智的反应。

隐喻三：课程可以被认为是一个乐谱；教学则是作品的演奏。同一乐谱，可以有完全不同的演奏效果；关键在于指挥家和乐队对于乐谱的理解和演奏技巧。”

这三个隐喻告诉我们课程和教学肩负的任务不同，但它们之间又存在着先后相续、动静有致的联系。在我们的教育教学中，我们更多的是想方设法的做一个出色的工匠、球员和演奏者，却很少注意思考和研究学科课程的目标和内容是如何

确定的。其实我们每个人如果能加强课程研究，使自己对所担负的课程教学任务有一个清醒的、明确的认识，那么提高教学质量和效率就会容易得多。

当我们跳出课堂、跳出学科，站到课程的位置，用课程研究者的目光重新审视自己的教学时，我们会有更多的思考和发现。教什么，怎样教，为什么这样教，学什么，怎样学，为什么这样学，也会在自己的头脑里变得清晰和浅显。

课程与教学的关系，我们明确了之后，可以再重新审视这三个隐喻，来思考自己课堂上老师和学生的关系。课堂的师生关系，是工匠与材料的关系？还是教练和球员的关系？还是指挥和乐队的关系？不一样的师生关系，能反映出不一样的课堂，不一样的教学思考，不一样的教学情态和效率。我们可以对照这三个关系和三个隐喻来检讨自己的教学，来审视和规范自己的行为，来提升自己的认识。

英国著名小说家莎士比亚说过：错误并非出自我们的星球，而是出自于我们自身。

心理学，一个既熟悉又陌生的词语。其实，在我还没有学习心理学的时候，我一直对这个概念似懂非懂，本以为自己虽然对“心理”说不出个所以然来，但小小的心得体会还是有的，但经过老师的教导，才知道自己之前其实根本一点都不了解心理学，不过，经过这一学期的学习，我对心理学的认识不知不觉中多了很多。

根据老师的教导，结合老师的原话，我对心理学的总结如下：

(一)心理学教育是在新形势下加强和改进学校德育工作的需要，是促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要，是促进学生身心健康全面发展的需要，是适应未来社会竞争的素质教育的需要，是探究一个人的心理活动与行为纪律的科学。

(二)学习这门课程，对于维护自身的心理健康和身体健康有着重要意义，同时对于关注他人，帮助他人也有重要意义。一个人的内心情感——喜怒哀乐忧伤悲会直接表现为外在行为上，一种乐观、积极向上的心态会使外在的生活充满愉悦之感。学习这门课程之后，会逐步了解自己的性格特点和心理健康状态，同时也会更加关注周围的人。

经过这一学期的学习，我有了许多体会，因此做下以下决定：

(一)提高自控能力。可以看到，大学生自由支配的时间实在很多，多到使很多人没有去学习，整天只知道玩游戏打发时间，虽然我没那么严重，但也差不多，所以我需要有较强的自控能力，增强学习自觉性，否则再这么下去也是浪费时间，荒废学业。

(二)克服自卑。我们周围有不少人有自卑心理，也就是不愿意接受自我，我就是其中的一个。老师说过，对青年来说，正确评价自我、接受自我至关重要，它关系到建立正确的自我观念，适应环境，促使性格健康发展。接受自我，去除自卑感，是精神健康的重要保证。因此，我要的真正了解我自己，克服自卑。

(三)正确走好感情之路。这一学期的最后一讲，讲的就是大学生恋爱心理学，让我感到很震惊，没想到大学生恋爱有这么多学问。老师讲过，有同学们在恋爱过程中，不同气质类型的人常有不同的表现。但由于气质本身并无优劣之分，故其表现也都有积极的一面和消极的一面。各种气质类型的人都可能尝到爱情之果的酸甜苦辣。恋爱的不顺利，原因很复杂，但气质方面的消极因素无疑也起了作用。有的固然失之于古板迟滞，而有的却恰恰受害于过分的灵活通便。所以，拥有心理健康方面的心理知识，才能使自己走好自己的感情之路。

虽然这个学期心理学的课程已经结束了，但它能带给我很多

东西。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到世间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路！有人说，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有一定的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。通过这次培训使我懂得了如何去面对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能

伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参

与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。

压力导致身体和心理疾病这四个方面的心理压力会给人们的工作和生活造成很大的影响。人一旦觉得压力大，身心都会反映出来。所谓身体的反应可以导致各种不适，最简单的就是吃不下饭、睡不着觉。身体不适会影响生活状况、影响工作、影响生活质量甚至导致疾病，比如胃溃疡、不孕不育、癌症等。在发达国家，医学体系已经改称为生物、心理和社会理念体系，也不再单纯把人当动物看待，就是因为人有心理反应，有社会过程。

心理压力当然也反映在精神上。例如，在高度紧张的情况下，人的信息加工能力会下降，脑力劳动成绩也下降，严重的会导致工作系统的错乱。当身体出现这些问题的时候，作出严格的判断非常难。但基本上所有疾病都是生理和心理的共同作用，完全是生理因素，跟心理因素一点儿不相干的，科学研究证明还没有。一旦生病，应该积极地求医问药，积极考虑有哪些心理因素可以改善。身体和精神双管齐下，就更有利于战胜病魔，恢复健康。

自我调节和减压要分成几个方面来实现。首先要提高认识水平，要知道心理压力的存在，如果不知道，就根本不知道如何应对。

其二，要逐步地变化，不要变化太猛，要把变化改为一种缓慢的过程，要有适应期。其三，维持心理健康通用的规则，就是要从事适度的体育锻炼，它不仅对身体有好处，对心理健康也非常有好处。在锻炼过程中，人会自然而然地摆脱一切烦恼。

其四，要进行社交活动，尤其是退休人员。

最后，如果确实觉得自己压力太大，觉也睡不着，可以找专业心理咨询人员帮助。不过，压力是一把双刃剑，适度的压力有利于调动人的主观能动性，到了某个基点才会产生负面作用。

党建心得体会篇十三

引言：

实践是检验理论的真理的唯一标准。随着社会的发展和人们生活水平的提高，实践已成为我们不断学习和进步的最佳途径。无论是在学校，还是在社会中，我们都需要通过实践来提高自己的能力和技能，不断推动自己的成长。在过去几年的实践过程中，我有了一些收获和感悟，下面将就其进行总结和分享，希望能够对大家有所帮助。

第一段：

首先，在实践中，我意识到了自己的不足之处，比如说我的组织协调能力还有待提高。当我第一次接手一个团队时，因为缺乏有效的沟通和协调，导致工作出现了很多问题。后来，

我反思了自己的不足，并积极学习了相关知识和技能。通过不断的实践和积累，我逐渐变得更加成熟和自信，同时也提高了自己的组织协调能力。

第二段：

其次，在实践中，我也发现了自己的优点和潜力，比如说我很好的掌握了团队管理的技巧。在一个项目组中，我担任了项目经理的角色，我很好的协调了团队成员的工作，提高了团队的凝聚力，促进了项目的顺利完成。在这个过程中，我更加自信和成熟，也深刻地认识到了自己的优点和潜力。

第三段：

除此之外，在实践中，我也深刻体会到了团队合作的重要性。在一个团队中，每个人都有不同的能力和技能，只有充分发挥各自的长处，并严格遵守团队规则，才能达到更好的成果。在我的实践经历中，我也遇到了一些团队成员间的分歧和不合作，但是通过适时的沟通和促进，我们最终克服了这些问题，并取得了良好的成果。

第四段：

此外，我还发现在实践中，自己的沟通能力也是一个很关键的因素。在一个实践项目中，沟通能力是每个人都必备的技能，只有做好沟通工作，才能更好地达到团队协作的目的。在我自己的实践过程中，我也体验到了沟通能力对于协作的重要性，并且加强了自己的沟通能力，以更好的完成各项任务。

第五段：

综上所述，实践是我们无法回避的必要过程，在其中我们可以发现自己的不足，发掘自己的优点和潜力，深刻认识到了

团队合作的重要性，也培养了自己的沟通能力。因此，我们需要不断地去实践，并且总结经验，提高能力和素质，才能更好地适应未来的职场和社会需求。

党建心得体会篇十四

作为家长，每个人都有着自己的心得体会。这些经验或许来自于自己的成长经历，或者是在育儿中获得的教训。在本文中，笔者将会分享一些关于育儿方面的心得体会，希望对新手家长有所帮助。

第一段：养成良好的习惯

对于初为人父母的人来说，多数情况下会面临各种各样的困惑。尤其是在孩子的日常生活中，如何养成良好的习惯就成为了每一个家长必须面对的问题。笔者认为，培养孩子良好的习惯，需要耐心等待、不断重复。最重要的还是亲身示范，孩子的行为和习惯往往是模仿父母而来。家长要好自己的表率，逐渐将良好的习惯带给孩子。

第二段：注重情感交流

在家长和孩子之间的交流中，情感扮演了非常重要的角色。在所谓的“涵养教育”中，父母需要学会用心倾听孩子的心声，理解孩子的情感。家长可以多与孩子互动，了解孩子的内心需求，及时给予关怀。同时，建立家庭积极的情感氛围也是非常重要的，通过亲子活动、游戏互动等方式，让孩子感受到家庭的温暖与关爱。

第三段：培养孩子的独立性

在成长过程中，培养孩子的独立性也是非常重要的。父母需要给孩子充分的自由空间，让孩子学会处理自己的事情。同时，父母也要做好支持和引导的工作，让孩子慢慢地懂得通

过学习和实践来解决问题。培养孩子的独立性不仅能帮助他们更好地适应社会，还能够让他们更快地成长。

第四段：为孩子创造积极向上的学习环境

孩子的成长与学习密不可分，因此，创造一个积极向上的学习环境也是非常重要的。父母可以鼓励孩子多读书，多参加一些课外活动，让孩子拥有更加广泛的知识面。同时，为了让孩子更好地利用时间，家长也要做好时间管理的工作，让孩子更加专注地投入到学习中。

第五段：引导孩子正确对待失败

在孩子成长的过程中，必然会面临各种各样的挫折和失败。家长需要引导孩子正确对待失败，学会从中吸取教训。在孩子面临挫折和失败时，家长可以多与孩子沟通，让他们了解失败的原因以及如何改进，让他们学会坚持不懈，不轻易放弃。

总之，作为家长，涵养子女，需要长期的耐心和付出。通过培养孩子良好的习惯，注重情感交流，培养孩子的独立性，为孩子创造积极的学习环境，引导孩子正确对待失败，这些方面的努力将帮助孩子得到更好的成长。

党建心得体会篇十五

20xx年手术室在院和护理部及相关科室的大力支持下，在手术室护理人员的共同努力下，针对护理部指定的各项措施、目标、计划认真实施，现将工作总结如下：

我科坚持以病人为中心，以质量核心的护理理念，提倡人性化服务，做到凡事都来换位思考“假如我是病人”，让病人感悟护士的真情，还规定了手术病人的术前、术后访视，针对病人术前普遍存在的紧张、焦虑等相关心理，做好各项安

抚心理，加强与病人的沟通，减少病人对陌生环境的恐惧，增强病人对手术治疗的信心。护士在术中积极配合，密切观察病人，并做好病人的心理护理。

我们通过不断的业务学习，制定了学习计划，针对科室情况及护理人员水平的不同制定相关的学习计划，提高护理专业水平。科室做到每月有学习共23次，每季操作考核理论考试各四次。护理考试护理技术操作考核合格率100%。在工作中安排经验丰富的人员与年轻缺乏经验的人员合理搭配，得到传帮带取长补短，以求在较短的时间内提高科室的业务水平。

科室定期督察护理质量安全，增强护理人员的防范意识，杜绝安全隐患，规范毒麻药品的管理，抢救车的物品做到“四定”专人管理，班班有交接，有记录，抢救设备及时检查维修，保证处于功能状态，急救物品完好率达100%。

督促检查护理人员在岗位及岗位职责履行情况，及时发现护理中存在的问题，将医院下放的各项规章制度落实到位。严格执行查对制度、手术安全核查及护理操作规程，查找工作中的安全隐患，全年无差错事故发生。

严格执行消毒隔离制度，组织学习有关洁净手术室知识，以更快地适应工作环境。严格实行一次性医疗品的管理，所有手术器械、医疗用品一用一灭菌。严格外科洗手规范的执行，每月定做好环境、物表、手、灭菌物品等效果监测，消毒隔离工作监测结果符合卫生标准，消毒隔离合格率达100%。