

精神讲坛心得体会(优秀8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

精神讲坛心得体会篇一

“十年磨一剑”，磨出的不仅是剑的躯壳，更是利剑钢铁一般的性情。铁的纪律打造铁的集体；钢的意志创造钢的奇迹。

狭路相逢，冷眼亮剑。宝剑出匣未必要华光四溢，却一定要剑气凌人。无论对手有多么强大，我们都要敢于亮剑，勇于亮剑，善于亮剑。倒在对手剑下不丢人，不敢亮剑那才叫丢人。

优秀学生的出现，往往是以集体的形式。原因很简单，因为他们受同一个老师的教诲，受同一个老师思想的影响，这使他们养成了同样的性格和气质，同样的意识与精神。

我们初二·六班就是如此。平时像一堆干柴一样堆在那里并不起眼，可一旦有一点火星，就能燃气熊熊烈火，并溅出足以吞天末日的激情。而唯一能点燃这干柴，激发全班桀骜不驯的昂扬斗志之人，就是我们的班主任——张老师。她用自己的一举一动，给这个班级注入了灵魂，从此不管岁月流逝，人员易换，就是把把这个班级拆散打乱，它的灵魂永在，永不更迭。

任何一个班级都有自己的传统。那么我们班的传统是什么？是拼搏，是奋斗，是面对对手必克的信念。就是误入虎口，也要有掰下一颗门牙的勇气与执着。这传统是自强不息、奋

斗拼搏、昂扬进取、盛气冲天的精神。

大丈夫仗剑三尺立天下，好男儿顽强奋斗志四方。顽强的精神，狂野的性格，凌云的霸气，打造了初二·六班。

亮剑，亮出的是豪壮的班风，刚毅的班貌，凌人的班威，火烈的班魂。总之一句话：剑锋所指，所向披靡。

精神讲坛心得体会篇二

一场以“学习蒋国珍精神，做人民满意的优秀教师”为主题的征文活动，正在全市教育系统热烈开展。这是市教育局开展向蒋国珍老师学习活动部署的系列活动之一。

蒋国珍老师的优秀事迹，体现了一个共产党员的高尚品德。去年12月1日，市教育局发出了《关于向离休教师蒋国珍学习的决定》，并迅速制定了实施方案，决定到20__年11月底，在全市教育系统集中开展向蒋国珍老师学习的活动。各级各类学校组织召开各种学习座谈会、交流会，广大教师带着“蒋国珍是一个什么样的共产党员？一个什么样的优秀教师？新时期我们向蒋国珍老师学习什么？”等问题深入进行学习，积极撰写学习心得文章。以各种形式开展走访蒋国珍老师的活动，组织党员、干部、教师拜访蒋国珍，参观蒋国珍老师居所，现场接受教育。目前，该局还组织了工作组，深入做好蒋国珍精神的挖掘、整理、宣传工作，已经在《中国教育报》推出了蒋国珍老师的大型报道，并有望于近期在全省教育系统推出蒋国珍老师的先进事迹。

蒋国珍事迹，感人至深。

市场经济时代，给许多人带来巨大财富，给许多没有来得及拥有财富的人巨大落差，在这样的经济上升时代生存需要及时纠正思维才能跟上时代的步伐，在内心心灵相互挣扎取舍，取得平衡。

很难说在这样的时代里，我们怎样能够保持一颗纯粹的爱国，爱岗，爱一切有生命的生灵之心，无私奉献出一切来给予需要给予的人，以最大的热忱和帮助，并能坚持不懈，成为做人的准则，成为一切行动的动力。

在此，向蒋国珍老师深深的敬礼，向他表示最真诚的祝福，好人一生平安！

精神讲坛心得体会篇三

新修订的《中国共产党廉洁自律准则》（以下简称《准则》）重申了党的理想信念、优良传统作风，为全面从严治党树立了一个看得见、够得着的高标准。践行好《准则》，就要坚持全面从严治党，要围绕加强党的领导这个根本，担负起历史责任，保持忠诚干净担当，着力从严治党失之于宽、失之于软、失之于松的问题，切实提高管党治党的能力和水平。

《准则》是党执政以来第一部坚持正面倡导、面向全体党员的规范全党廉洁自律工作的重要基础性法规，是对党员和党员领导干部的一种规范和要求，对于推动当前党风廉政建设和反腐败斗争，强化党员干部自身修养，提升党员干部的执政能力和党性修养具有重要意义，是永葆党的先进性和纯洁性，永葆党员党性和先锋模范作用的重要手段，对于当前的反腐倡廉工作具有不可替代的作用。

党员廉洁自律规范56个字概括了党员应该做、必须做的所有方面，包括工作、生活，为政、自律；党员领导干部廉洁自律规范56个字概括了党员领导干部应该秉承的作风问题、执政要求。这112个字，简洁明了，易知易行，将党员干部在“十三五”期间以及以后的行为规范做了最基本的一种约束，是未来一段时间，甚至是很长时期内党对党员领导干部最基本的要求。

在我看来，《准则》不仅仅是党员领导干部的《准则》，也

是我们这些基层党员的基本要求。作为一名党员，要切实注重自己的一言一行，从各个方面来不断约束和要求自己。

一、强化思想政治学习

思想政治学习是党员永葆青春活力的基础，是我们追求进步的动力源泉。要加大学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想等党的理论知识的力度。

精神，牢记反腐倡廉系列论述。我们参加党，成为党的一员，不是为了权力，更不是说是将入党作为装饰自己的门面，那样话的就没有资格成为一名党员，也没有资格去谈论进步，谈论为人民服务。入党，是我们追求进步，追求向上，追求自身修养的方式。但是要做好一名党员，做到向自己入党宣誓的那样，“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党”，就首先需要锤炼自己，磨砺己身，将自己锻炼成刀枪不入的坚强战士，就像说的那样，“打铁还需自身硬”、“欲下廉者先之身，修己以安百姓”，只有这样方可称之为一名真正的共产党员。

二、强化工作模范带头作用

党员的先进作用不仅仅体现在思想上，还体现在行动上。在工作当中，我们党员要身体力行，率先垂范，在工作上刻苦努力，为职工群众起到模范带头作用。具体而言，在煤炭市场经济形势不景气的当下，我们要发扬不怕苦、不怕累、不怕脏的精神，不要怨天怨地，要带头努力工作，为职工同志垂范，为党增光，而不能仅仅将党的先锋模范作用体现在语言上，体现在说教上。只说不干假把式，这不是，也不应该是我们党员带给职工的印象。在日常工作中，特别是我们的检修工作中，我们要时刻冲在第一线，带领着职工们努力工作，而不是随波逐流、随遇而安。

三、强化自身业务素质和技能水平

只有过硬的技术和业务素质，才能干好事，才能有资格去带领大家，才有资格说是发挥模范作用、带头作用。要不断提高自己的业务知识水平，提高自身动手实践能力，将自身的技术水平提升到一个领先的地位，这就要我们加强自我学习，不断学习先进的业务知识，不断扩充自己的知识面和知识储备。同时加强实践锻炼和动手能力，再丰富的知识量如果不能应用于实践也是无用的。

以上是我学习《中国共产党廉洁自律准则》的片面之言，不足之处敬请诸位批评指正。

篇二：党员学习中国共产党廉洁自律准则学习心得体会

“法律更像人性的低保，是一种强制性的修养，它不像宗教要求你眼高手低，就踏踏实实的告诉你，至少应该是什么样儿”。这是电影《烈日灼心》中警察伊谷春说的一句最经典的台词，而《中国共产党廉洁自律准则》(以下简称《准则》)就是我们党员党性的低保，是我们党员的一种强制性修养，是我们党员最基本的道德操守和党性准则。

1. 强化学习教育。要避免《准则》不流于“形式”，成为一只空文。乡镇党委要采取三会一课、专题教育、干部夜校等学习方式，把学习《准则》与学习党章、四中全会精神和系列重要讲话精神紧密结合，吃透主要内容和精神实质，使廉洁自律规范内化于心、外化于行，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

2. 落实主体责任。乡镇党委要切实履行党章赋予的党风廉政建设的主体责任，定期或不定期开展约谈，抓早、抓小。决不能只是嘴上说说，必须一把尺子量到底、一寸不让。党员领导干部要发挥表率作用，敢于负责、敢于较真、敢于监督，同一切违反纪律的行为作斗争，维护纪律的严肃性和权威性。

3. 实现全面监督。《准则》是加强党内监督的重要保障，为党内监督和群众监督提供了标尺，使党员干部和广大群众的监督有规可依、有据可循。广大党员要不断自我查找、自我净化、自我完善，随时与群众保持血肉联系，永葆共产党人的青春。

精神讲坛心得体会篇四

读《匠人精神》被作者秋山利辉的工匠精神所打动，以下是小编为大家精心整理的读《匠人精神》有感，欢迎大家阅读，供您参考。

读《匠人精神》被作者秋山利辉的工匠精神所打动，这就是日本人能够在1945年被原子弹炸毁后，利用短短的几十年内时间迅速又称为世界前三的经济大国的原因吧。

这就像中国的茶道，汉服一样，中国自古以来就有的，以前的人，穷人就和粗茶，富人才会品茶，也就让饮茶成为了很多富人结交的工具。反观日本，从中国学习到神奇的树叶可以用来品后，传回日本，最后发明了茶道，把品茶创造成一种职业。（不是说中国人不行，是中国人有一定的局限性。）这就是泱泱五千年的大国最后会被日本侵略的原因之一，中国人过于封闭，即便是懂一些东西，但是习惯性的揣着，怕别人把自己的技术学走，而日本人呢，是把一个精神告诉更多的人，培养习惯。这就是最可怕的地方吧。强调记忆，定制标签。

而本书的秋山利辉先生虽然只是一个“木匠”但是他自己却没有把自己当成一个简单的木匠工人，而是要把这个技术发扬出来，告诉大家木匠应该有怎样的精神，要怎么做。要想被人尊敬，必先自重；而自重的来源则是很多方面：技艺的精湛，做事的专注度，为人的道德观、价值观，以及最主要的服务精神。我的爷爷也是一位木匠，他的技术远近闻名，可以说是当地最早从事木匠的工人之一，并且技艺精湛，只要

是他手里出来的家具，一定能用很多年都不会坏。靠爷爷自己的努力从一名小小的木匠成为了后来了大工头，小的时候家里常常好多人。（开会分工或者发工资）

爷爷是最早一批做装修的人，在加上爷爷为人善良、诚实，从不坑蒙客户，也不欺骗工友，所以他的客户从不间断，最高峰的时候同期开11个工地，5、60的工人，随便走走基本上都是爷爷的徒弟，都被爷爷带过。秋山先生的徒弟工人一直也就是几十人，还没有爷爷手下的人多，但是秋山先生却成为了让人敬佩的手艺人。秋山先生用自己的做人做事身先士卒的行为去影响传递给更多人，让一些不懂木匠的人尊重木匠，让懂木匠的人更加尊重自己的技术也尊重自己的客户，并精神传承下去。这应该这就是爷爷最后的影响力减弱的原因吧，虽然懂行的依然尊重他，但是也只是当时他手下带的那些人懂，而后来越来越多的人从事装修木匠这个工种，在求快速完成的时候忘记了当初强调的技艺达标。

这是一本励志的书。所谓“匠人精神”其实就是指匠人具有专注、执着、细致、耐心、坚守、创新、精益求精等品质。“匠人精神”是一种态度、一种追求、一种宝贵的精神财富。乔布斯曾经说过，工作是人生中最重要体验，坚持不懈地做好一件你认为具有非凡意义的工作，能够给你带来真正的满足感，而从事一份伟大工作唯一的方法，就是认真、敬业、执着、创新。

做人也需要充满热忱，在工作中，很多人都会觉得自己的职业普通又艰苦，要么跳槽，要么随波逐流。如果你热爱工作并对它保持激情，只要拥有了这两点，你就能释放自己身体内的潜能。当你持之以恒的时候，内心的职业信仰也便开始觉醒。这时候，便会生出一股力量，它能在疲惫和厌倦的时候提醒你、激励你，帮助你在这个过程中始终保持专注和专一。只要你一直专注和专一地工作下去，你就能够有所作为。

匠人之美，不只是简单的沿袭和复古，不是老老实实的埋头

苦干，不是闭门造车，而是体现在对工艺技术和产品的传承与创新上。百年传承、执着坚守、工匠精神、责任担当，用这四个词来形容井口喜正的匠人精神，是非常恰当的。而这种精神，也是当今时代匮乏的。很多企业家为了商业利润，都忽略了执着，忘记了对自己的产品精雕细琢、精益求精的精神理念，所以他们成不了大师。

当前我国教育存在重学历轻能力、重理论轻技术、重智育轻德育等问题，成为影响工匠精神的培养纳入国民教育。而一家企业只有创新，才能有发展。创新不是盲目地前往，而是要有序有方向的发展。想要做到这一点，就要换位思考，找准消费者的需求。才能找到创新的出口，使产品的质量更上一层楼。

努力只是成功的力量。成功一定要靠努力，但是并非努力了就一定会成功。认真做一件事情只能做好，用心做一件事情才能成功。一个人只要有了“匠人之专”之精气神，就能专心致志做好一件事情，也就具备了成为优秀工匠的潜质。匠人精神是激活生命价值的源动力并能成就卓越的人生。

《工匠精神》这本书，说真的，不是我会主动寻阅的类型。迫于无奈，我翻阅了：粗看；但是很多故事链接，却吸引我细看这本书。其中最能引起我共鸣的是：用智慧驾驭自己的情绪，先处理心情，再处理事情，敬业会让自己变得出类拔萃，才能实现自我价值。

作为一个海大工作三年的我，首先上述情况我亲身体会过：认为这不过就是一份工作，无论我是否认真对待，只要不出问题就好，我一样拿相应的薪水，领导一样不知道。可是时间久了，你会发现，这种心态令自己心情严重压抑，真的觉得自己很老很老了……通过这本书已受益匪浅，真的理解了许多，找到了自己工作的定位：做一个善良坦诚的人，因为只有用感恩的心去对待人和事，拥有良好的心态，才能把事情做得最好；明白了即使不能带动气氛，但至少不做气氛的破

坏者，有效沟通，永远保持初学者的心态，才能保持自己心态年轻，心情愉悦；把化验结果和化验室管理做好了，才是对自己和别人负责，敬业会让自己变得出类拔萃。只有找准了自己的工作定位，才能引导自己向价值型员工进化，才能实现自我价值。

《工匠精神》这本书告诉我们，实现自我价值，首先要找准自己的工作定位，乐于做。

德胜洋楼聂圣哲说：当你把工作作为一项任务去完成的时候(要我干)，那仅仅是完成任务，并不能把一项工作做好；只有充满激情的时候，才有可能把工作做得出色。所以我们的程序化工作要执行，同时还要唤起自己对本职工作的热情。被动地执行程序，也就是完成任务而已。只有充满热情地去工作，才会取得完美的成果。

也许我们受了情绪的影响，也许我们在工作的时候根本不知道要完成什么样的结果，只管我在做这份工作，我做了这份工作，至于工作的结果和质量跟我没什么关系，那就大错特错了。品管工作重质，向来要求对工作的认真、严谨，原则性强，化验室更是如此。化验结果和化验工作的质量直接关系到原料及成品的质量。

“用心做事”是一种人生原则，它能使自己在生活中学到更多，做得更好，只有用心做事，才能把事做出色。“用心做事”是对工作强烈的责任感和正确的思维方式。态度决定一切。

当近红外上线后，很多化验员担心自己会被机器取代，认为化验这一行没有出路：其实这种担心完全不必，近红外的一切结果均来源于湿化学，近红外需要我们时时的维护，验证。足够的细心、信心，你的工作绝对出类拔萃。姑且认为这是海大企业为我们化验员搭建了实现价值的平台吧，维护好近红外的有序运行也是实现自我价值的一个很重要的方面。

作为普通的一名饲料检化验员，在普通的岗位上做着普通的工作，认真执行每一步检测流程，不以物喜，不以己悲；工作繁琐不抱怨，实验失败不气馁，工作重复需励志，工作责任勇承担，实现自己工作价值的同时，也为茂名海龙的饲料质量管理贡献自己一份微薄但是磅礴的力量。

第一次读到付守永先生的《工匠精神》一书，是在今年3月中旬到河南许昌胖东来游学参观时，封面并不花哨的这本书却用烫金工艺突出了“工匠精神”四个字，好奇引导我继续读下去。

我看书的习惯是先看目录，翻开目录看到了我熟悉的企业案例，比如德胜洋楼，比如热门的乔布斯。这都是让我尊敬和敬畏的企业与企业家，我倒想看看作者都会怎样来剖析和介绍。

重新翻开封面，扉页上的第一句话牢牢的吸引了我：“工匠平静、安适、充实、愉悦、幸福，活在当下，强在内心；打工者焦躁、忧郁、惶恐，永远为看不清的明天奔忙，外表强悍，内心空虚。”在当今这个浮躁的社会里，每时每刻都在热议商业模式、盈利模式的今天，在时代热情鼓噪快公司大跳跃的时刻，我们距离平静、安适、充实、愉悦、幸福都貌似太远了，所以为什么中央电视台会在新闻栏目中发起“你幸福吗”的问话。我也问过身边很多朋友，多数朋友都会觉得并没有达到自己想象的幸福，问及他们想要的幸福，回答是“农妇、山泉、有点田”或者“在海边有一套房，面朝大海，春暖花开”。也许物质程度能满足，却唯独失去了内心的幸福。前几天罗永浩的锤子手机因为质量问题给当初宣传自己的工匠精神一个响亮的耳光，其实互联网时代，怎样营销、推广、吸引粉丝，那都是后话，互联网时代，产品仍然是最本质的核心。

何谓工匠精神？工匠精神就是有信仰的踏实和认真！小野二郎的寿司店、苏州德胜洋楼、河南许昌胖东来都是对工匠精神

最纯真的呈现。

用一生为代价去做一件事情，那是一种纯粹的伟大。用修行的价值观代替浮躁功利的工作观，才能让你的生命沉淀下来，才能让你拒绝身边无穷无尽的诱惑，才能抑制你的贪欲，才能让你专注、聚焦，才能让你把“简单的动作练到极致就是绝招”。很多企业都在追求做大、做强；很多员工都在追求只想做“大事”而不想做“小事”。试问：什么是真正的大，什么是真正的小？小的事业做到极致并一直去追求更高的极致，这事业就是“大”，就是“强”；一旦你决定好职业，就必须全心投入到工作中去，你必须爱自己的工作，千万不要有怨言，怨言会扼杀你的激情和价值。成功其实很简单。成功不在大小。工作无论大小，如果毕其一生去做，那就是一种巨大的成功。敬畏自己的工作，用正确的工作理念指导自身工作，才会有善果。

我们经常被宣导，“知识就是生产力”“知识就是力量”其实这话是不对的，单纯的知识储备不会成为生产力，更不会给你力量，只有将这些知识应用到实践中才有可能产生生产力和力量。所谓知道并不一定会做到，做到不一定会做好，做好才能产生成就感。手工艺的匠人们从来不贪多求快，任何一点的小细节都会深思熟虑、仔细斟酌。匠人们把自己的一生奉献给一门职业，埋头苦干，孜孜不倦，精益求精，视工作为修行，视品质如生命，这样的人最有魅力，也最能打动自己与别人的心弦，感动自己的灵魂。所谓“慢就是快”“不走捷径就是最快的捷径”。“砍掉多余的野心，专心地做一件事，要胜过马马虎虎地做一堆事。”不要让自己走的太快，有时也要停下来，等一等我们的灵魂。

西方人找工作的观念是：只选对的，不选贵的；中国人找工作的观念是：只选贵的，不选对的。其实，打工的状态不可怕，打工的心态很可怕。敬畏自己的工作，因为你所做的工作就是你生命价值的体现，敬畏工作就是敬畏自己的生命。

实践正确的为人之道，磨练自己的灵魂，提升自己的人格，在工作中体悟生命的正道。真正的践行者，一定是工匠精神的受益者，推荐朋友们一定要有机会仔细品读这本书。我做不到像人民币一样人人都喜欢，我更做不到像太阳一样普照大地，但我希望能做一盏明灯，哪怕只能照亮身边的几平米，也是对我生命价值的尊重与体现！做一名“明灯式”的合格匠人！

“制造精神”“工匠精神”这些鲜活的字眼，频繁出现在我们的报纸和微信上。这究竟是一种什么样的精神？这种精神又有何种强大的力量？带着这一串串的疑问我如饥似渴的翻开了《工匠精神一向价值型员工进化》一书。

作者付守永先生所阐述的“工匠精神”，它是“一种精益求精的态度把热爱工作的精神代代相传”。本书从工匠之魂，工匠之道，工匠之术等方面，告诉我们“不仅仅是把工作当作赚钱的工具，而是树立一种对工作执着、对所做事情和生产的产品精益求精、精雕细琢的精神”，告诉我们“打工的状态并不可怕，打工的心态很可怕”。读到这，我陷入了一阵沉思。

腊月28，回到老家，路过大伯堂屋前，我热情的喊着大伯，走进他的屋子，大伯在做木凳子，我不懈的说“大伯，您直接去市场上买几个塑料的小凳子，不就得了，干嘛还费这事，都过年了”。他笑了笑“孩子，我干了半辈子的木匠了，家里的桌椅板凳都是自己做的，都用半辈子了，多耐用，多结实”说完只见他拿着鲁班刨一遍又一遍刨着初成型的板凳面，凳脚；拿着刚尺和碳笔在凳面上比划着凳脚的开眼位置。

“孩子，就说这鲁班刨，左右用力要均匀，速度要快，还要一推到头，否则刨出来的面就不平。”在我看来，真的没有必要费这么大工夫去做几个凳子。而对于做了半辈子木匠的伯伯来说，从他脸上流露出来的是他对手里木工活的热爱，还有对自己产品质量的胸有成竹的满足。他笑起来眼角隆起

的皱纹告诉我，他内心是踏实的，是执着的，他是在用心打造手中的工艺品——“木凳”。

这一情景就像一束阳光，它照进了我的内心。记得，13年3——4月在底盘厂工作时，面临着人员的大量变动，复杂的底盘和轻卡的混线生产，导致我班组里的骨干们连续近1个月加班至11点过后。那时感觉，每天都有干不完的活，那段时间每天回家都是筋疲力尽，但是思想上一直很执着的相信：明天会更好，明天要好好干。14年3月，我应聘进入了营销公司，刚开始不适应这种宽松和自主，感觉再也没领导为了拉动生产节拍而逼你开线催你生产，虽时常加班再也不用熬到晚上11点了……这一切，就像来到了天堂。

慢慢的，被关在内心深处的魔鬼“另一个自己”出现了。在空闲的时候我会去想“自己的工资和职位也没什么大进展，年复一年的这样干着，究竟为什么啊？同学介绍的某某公司那岗位，月薪多吸引人？”在工作中，会去想“怎样选择捷径去更快的成长啊？怎样做事会又快又省，尽快完成领导交代的任务啊？这事做了，领导会满意吗？”整个人总是无意中想到了九霄云外，又无意中被现实拉回了生活。前段时间部长让我给总经理送个报告，我送完迅速回来答复部长“领导出差了，报告放他秘书那。”真想欣喜自己办事真利索，可随后部长又问“你问过领导什么时候回来啊？报告大概什么时候签好？你打算什么时候取？”就是送文件这么一件小事，都有许多值得关注的细节，我不禁脸红的发烫。

这是我内心的真实想法，但我相信有那么多年轻人在的路上有过和我一样的幻想和惆怅。因为我们内心是功利的，是浮躁的，我们喜欢去做一些投入一点就能立刻看到回报的事情。或者领着公司一年发的数万元薪水不愁吃不愁穿的混着，对照书中描述的打工心态，这种心态太可怕了。

2、请那些像我这样在混日子或打算混日子的小伙伴们，赶快清醒过来。不要觉得自己在给别人打工，如果你混十年就算

公司损失百万，那这点钱对公司来说又算什么呢？而这十年对我们来说，那就是生命！

年轻的朋友，我们对美好前景要敢大胆的去憧憬，我们也要按捺住内心的焦躁、忧郁、惶恐；我们要用一种执着、精益求精的工匠态度积极的面对工作，将工作中的任务当做工艺品去雕琢，相信工作、生活会因此而变得更加充实和美丽。

《匠人精神》

精神讲坛心得体会篇五

精神病院这个名字听得多了，人们总是对这个名字有一种畏惧与排斥的心理。这个学期我们去了精神病院见习，首次接触精神病院，其实它也并非我们想象中那样阴深与恐惧的。我们身为未来的护士，更不需要以别样的目光、别样的心理去看待它。只知道，它和别的医院一样，都是一间医院。

带领我们小组的带教老师把我们带到住院部的某一层楼里，在那铁闸里有一个可供饮食与活动的大空间，里面住着的全是女病人。

带教老师先带我们到示教室里，给我们重温一下精神分裂症与情感障碍的一些特征、表现和护理措施，然后再打开铁闸让我们和里面的一些病人聊聊天，了解她们的情况。在带教老师讲课的过程中，她教导了我们面对精神分裂症的病人应如何进行自我保护与确保病人的安全，然而，我最为关注的仍是一些情感障碍的病人。带教老师说一些慢性的情感障碍的病人对外界是无什么反应的，我想这是因为他们困死了在他们自己的内心世界中，他们的内心是一层叠一层沉默的雪，最初的情绪积压在心中，长久未能得到宣泄，然后随着时间的推移，他们的记忆变得模糊了，甚至跌入了潜意识中，情绪的积压找不到痕迹。所以他们不懂得去倾诉，不懂得去表述自己，他们的内心封锁在那重重的沉默中，解不开最初的

情绪的结，而只会在那个心结上不断地增添沉默的结，由于他们内心积聚了太多太多的沉默，不懂诉说，所以他们的情志也渐渐变得散漫，脑子也渐渐变得空洞，思维也变得迟缓，所以他们会回避亲友，回避与外界之间的接触，慢慢的，便发展到对外界事物无反应。而其实他们的内心世界是非常之复杂的，复杂到完全沉默，复杂到找不出病因的痕迹。

疗为治疗的最基层。治疗者必须是一个优秀的聆听者，专心的倾听病人的诉说，以亲善诚恳的态度取得病人的信任，让病人毫无顾虑的倾诉内心的苦闷，鼓励病人疏泄内心不良的情绪，并能以同情、理解、谅解的态度对病人的诉说不加评判地接受，站在病人的角度去理解和支持，并与病人合作去治疗其疾病，给予病人治疗的信心与康复的希望。

在与病人的交谈过程中，摸索病人的性格特点与思维模式，以及深入地探索其内心的真实情感。如果病人已经无法说出其内心的痕迹，治疗者可以问病人原本的性格、原本的生活是怎样的？是什么时候开始变化的？为什么会有这样的变化？支持与鼓励病人诉说其内心的情绪与痕迹，让病人感觉到你是在全心全意地帮他，他也便可以开怀地与你倾诉。探寻病因是离不开问话的，也可以从问话中逐步地推出其病因与疾病的过程，帮助病人认识自己心灵的痕迹。在谈话中，要听出病人思维上的漏洞与认识上的偏颇和贫乏，并对病人作出理由充足、适合其心理特点的解释，帮助其消除疑虑，增强信心。人的烦恼往往来源于思维，但你烦恼了，往往是因为你用错了你的思维方式，引导病人去换一种与原来逆向的思维去分析问题，烦恼往往便会自动消失。要给予病人鼓励和良好的心理暗示，激发病人的积极心理，让病人更好的配合治疗和更努力地去改善自身的情绪。

带教老师给我们复习了一些相关的内容后，便开铁闸让我们和里面的病人沟通交流了。我们一小组的人和带教老师围成一张台，然后带教老师陆续叫了三个病人来，她在我们面前询问病人的情况，并介绍其病情给我们认知。

第一个是患有精神分裂症、常有幻听的女士，第二个是常开心自笑的女老师，第三个我的印象有点模糊。

然后带教老师的问话结束了，我们接着和第二个、第三个病人交流。这时候，我看见刚才第一个病人独坐在一张桌椅上，沉默不语，情感低落，沮丧忧虑的低着头。我想过去跟她谈谈心，哪怕只是表示一下关心对于病人来说也是一种莫大的安慰，但我连这样的时间都没有，她们马上便要开饭了。

我看着她那孤独、沮丧、忧伤的表情，回想起她刚才的那一句“我是用心来同他交谈的！”我想她除了有精神分裂症之外，还同时存在着抑郁症，又或许是抑郁症伴精神分裂症。精神病是分神经性和心因性的，我不知道她属于哪一种，又或许两种都有吧，我相信她是存在着心因性的成分的。她也并不是完全沉默的那一种，我还能够对着一片虚无的空气来讲述自己的心。我听她那一句话激动的声音，我想她内心深处是很渴望去倾诉的，但为什么她不与身边的人倾诉呢？还是她未能找到一个足够信任、足够关心她和支持她的聆听者？会不会是因为她很想诉说自己的内心，然而却得不到满足，而这种日积月累的内心冲突致使她幻听出身边有一把陌生的声音来聆听她的心声，与她交流呢？这只是我的推断，我不敢确定，要探究真正的原因还得与病人多接触才知道。或许那一把声音是她最信任的声音吧，听不到那一把声音，就像是身边没有了可以倾诉的朋友一样。我想如果我是她的护士，我会以关怀的心耐心地去鼓舞她向我倾诉她内心的情感，希望以真诚的爱心来换取她对我的信任，取替她所幻听出的那一把声音的位置，希望这样能够医治她的幻听，然后再与她进一步的做心理治疗。或许我接触得太少，或许我想得过于简单，但我仍相信有些精神病人是能够治愈的。或许有一天，当他们恢复了正常人的心理，重新回到自己的工作岗位的时候，我希望人们能够以平常的目光去看待他们，不要歧视和排斥她们，不要让他们的心灵再一次受创！

其实患病很平常，正如我们每一个人都会犯错一样，只要认

识到错误，并加以改正就行了，精神康复者也一样，只要认识到自身的疾病，并加以控制就行了。社会与人们应该给予他们多一点爱心与支持的！

精神讲坛心得体会篇六

首先家庭教育作为学校教育的必要补充，我认为非常重要。要教育好孩子，家长首先要以身作则，父母是孩子最好的榜样，只有自己做了，孩子才会跟着学习。如果光说大道理，而自己不能作为孩子的榜样，那么，这种教育，不过是金玉其外，败絮其中的教育，是丝毫起不了作用的。同时，学校的教育也是同等的重要，只有双方共同努力才能出效果。当今孩子们普遍存在的问题如下：娱乐的项目多了，对学习不感兴趣；生活的条件好了，不愿多吃苦；疼爱的人多了，听不进相反意见等等。因此，教育与培养子女是一件相当头疼的事，父母是孩子的第一任老师，良好的家庭教育对孩子的成长有着至关重要的意义。在此，我简单的谈谈我在这方面的成功与失败所带来的经验与教训。

一、 重视沟通

首先是学会相互沟通，学会如何培养父母与孩子之间的感情，学会如何跟他谈心。只有这样才能随时了解孩子的成长。

和孩子不一定要谈大道理，在这点上有的家长误认为把大道理讲给孩子听就会有好的收效，其实未见得！孩子生下来天真无邪，高兴的事就爱听，不高兴的事就会引起反感，甚至对你产生隔阂，以致无法沟通。一定要让孩子先接收你，贴近你，然后才可以给他道理，但不要得寸进尺，应该循序渐进，否则会前功尽弃。道理要讲得通俗易懂，只要他懂了就立即停止，若不然再重要的理也要舍弃。

另外，孩子和父母关系融洽后，自然要提出许多问题让家长解答。能解答的，家长一定要当即认真解答，不能解答的，

也要想办法解答，你的努力孩子会看在眼里，从而感觉到你对他的重视，这一点非常重要。如果孩子失望了，他将越来越少提问，这时，隔阂开始产生，危机也就开始潜伏了。所有的孩子都有天生贪玩的毛病，我的措施是当他的朋友，一起陪他玩。这会让我与孩子的关系很快地融洽，并且无论玩什么游戏，在玩的过程中都能寻找机会达到教育和培养的目的。过去我很少打球，为了达到目的，我经常和孩子一起打篮球、乒乓球等等。小孩与大人打球毕竟有一定差距，因此，当他快要失去信心时我常故意放他一马；但当他开始得意时我又毫不手软地击败他。让他从中体会到胜利和失败的滋味。这也是一种教育方式，不讲大道理，让他亲身体会一些人生哲理。如果你单纯去满足他的高兴，他会认为胜利得来很容易；反过来老是让他失败，他会失去竞争意识。从宏观的角度来讲，小小球场与人生这个大“球场”的道理是一致的。

简而言之，凡是孩子感兴趣的，哪怕对他没有明显帮助的事情，千万不能轻易反对，做家长的一定要学会如何“顺风扯旗”。当然，大道理谁都会说，做起来可就不是那么容易，我自己烦躁时也常顾不上了，一旦有这种情况出现，事后一定要向孩子道歉，这样不容易产生隔阂。

二、发现引导

孩子小的时候，往往并不能清楚地表示他自己想要的，也不会利用自己的天赋，这时就需要家长挖掘发现了。可以尝试着让孩子多做多学点东西，以发现孩子的兴趣和天赋，但一旦发现孩子不喜欢并且没有天赋，就不要强迫孩子去做去学了。还要善于发现孩子的不足。我的孩子有很多不足之处，其中最突出的就是粗心，特别是他在做数学作业时显示出了逻辑思维的不足，因此我在辅导的过程中反对死记硬背，强调过程的思维，哪怕结果是错误的，但方法一定要正确，思考问题首先要合乎逻辑。几乎每个假期我都对他进行了这方面的诱导。同样，比他人不足，比自己却大有提高。

简而言之，就是根据孩子的自身条件、个性、爱好，正确作出各种不同的教育方式。

三、正确对待表扬批评 正确对待，主要说的是一个度的问题。

如：取得了成绩应该表扬，犯了错误也应该批评，但表扬与批评的尺度很难把握。不鼓励不批评是不行的，可鼓励与批评过急了孩子的心态往往出现反常，究竟如何对待，几句话很难讲清楚，我这里只说说具体事例仅供参考。在实验中学学习的时候，孩子的学习成绩不错，每次作业几乎都是优，为了鼓励他，我们不仅赞扬了他，还买了很多他喜欢吃的、玩的、穿的，甚至还满足了他提出稍过分的的要求。结果期中考试令人很不满意。通过这件事，我们逐渐学会了如何把握好分寸，该赞扬的还是要赞扬，但决不过分。有一回我们无意发现他的作业本上有很多良，当时我很气愤，但我冷静一想，先别急躁，以免刺伤他的自尊心，效果相反。于是我很平静地问他：“你的作业哪来那么多的良呀，是不是又马马虎虎地做作业？”他作了一些解释，尽管他的解释明显有点牵强，我也不必去揭穿，至少他知道自己是错误的，稍带点指责也就算了，关键看他本人怎样认识。我觉得成绩固然重要，但更重要的是学习态度和学习过程，注重态度和过程最后必然会有好的成绩。可能有人认为我对孩子的要求太松，其实不然，关键时该严厉的还得严厉。有一次 老师打电话给我说孩子在班级不听话和老师顶撞，这次我毫不客气，回家后我大发脾气，恶狠狠地教训了他一顿。他很少见我发脾气，因此觉得自己的错误可能犯得很大，有点害怕，我抓住这个机会，跟他谈了许多做人的道理，他自然而然地都听进去了，从那以后再也没发现他犯类似的错误了。

总之，孩子有了一点成绩家长不要过于高兴；犯了错误也不要轻易发火，一方面要给孩子留有余地，另一方面在他知错时要抓住时机，理智地对他进行教育，具体如何正确对待还得看当时的情况而论。

四、鼓励支持

当孩子大了的时候，已具备自己思考的能力，每当孩子做出自己决定和选择的时候，我们要给予支持，很多时候选择无所谓对错，只是两个不同的方向，不要因为孩子与我们的想法不合就反对。如果孩子选了，而你反对，一种情况就是孩子屈从了你，可是虽然孩子屈从了你，但孩子本身并不愿如此做，在这样一种状态下，结果不得而知；另一种情况就是孩子坚持自己的做法，可是孩子初次做事，他并不成熟，需要别人的支持，而最应该支持孩子的你却不支持孩子，甚至还拖孩子后腿，这本身对孩子就是一种极大的打击，其结果也就不得而知了。当然也不排除一些孩子屈从了你而有所成就的情况，可是那已经不是孩子的人生了，是你强加于他的人生。也不排除一些孩子坚持自我而成功的情况，可是那到底需要孩子有多坚强，我是想不出来，只是想到一点，即便孩子成功了，也一定会与你产生隔阂了。

五、学会做人

学会做人，是孩子的立身之本，孩子终身受益。教育孩子要有健康的心理和健全的人格，决不能让孩子成为知识丰富而性格古怪，对父母没有感情，对他人、社会漠不关心的人。要把孩子看成一个独立的人，充分尊重和理解孩子，无论犯有多大的错误，要和他讲道理。我对孩子一直是坚持这个教育原则，让他们在学校、社会和家庭教育下，从小在德智体美劳等各方面得到全面发展，最起码应该成为有益于社会的合格公民而适应现代社会。

今后，我决心积极配合学校教育好我的孩子，使之成为能适应现代社会的有用人才，以上心得体会，只是我一管之见。以上是我们对家庭教育的几点拙见，望各位老师和家长指正。

精神讲坛心得体会篇七

为了更进一步贯彻落实集团公司会议精神，继承大庆传统、弘扬铁人精神。加强基层建设，我党支部按照特油公司党委及作业区总支的要求，我们在作业区集体学习中也掀起了“学文件、学经验、找差距、定措施、抓管理、上水平”的学习活动。

在学习经验中我们采取了外部参观和内部参观结合的方式学习先进典型经验。在学习中我们采取了全面通读，重点辅导，集体讨论三种方式，认真学习领导讲话精神。在上水平中我们认真贯彻大庆会议精神、铁人精神、按照基层建设“六项目标”要求自己在以往工作的基层上，全面提高上水平。在学习中我们采取了全面通读，重点辅导，集体讨论三种方式，认真学习领导讲话精神。在找差距中我们对照党员的“六不准”及涉油案件发生后对看“悔恨的泪”警示教育片。从中查找自身的差距。通过学习和讨论中自己怎样才能把我们支部的战斗力和凝聚力、号召力发挥的更好。并且我们在学习过程中还存在了不少缺点和不足。

1、我们要强化监督意识。我们辽河油田的前身是大庆673厂；于大庆油田有着血脉相连的感情，我们继承了大庆的精神，铁人精神。同时铁的纪律和有效的监督机制是赢得各项生产工作胜利的先决条件，腐败孳生往往是监督失去了作用。我们中心站要充分利用支部例会，经常向我们的党员、干部、员工宣传法制教育及涉油案件案例等知识。多和我们的党员、干部重温《党章》的内容，学习相关的党的知识，理解和准确把握共产党的先进性，通过严格而经常性的组织生活，民主生活会等各种各样的方式，对支部的每名成员的工作、思想、作风实际有效的监督。以保持支部的每位成员的净化和纯洁。

2、我们要强化服务意识。作为基层支部书记，不要把自己摆在“领导”的位置上，而要把自己摆在为基层班站出成绩、出

人才。积极争创“红旗班站”的“服务”位置上，要围绕基层的中心工作和重点工作。想法设法充分发挥支部各成员的积极作用、带头作用和先进性、为中心站整体生产工作任务地完成做好思想上的服务，而平时则要常关注党员、干部、员工的个人实际问题。特别是年青员工的思想波动，在他们成长过程中为他们排忧解难，充当铺路石，让他们安心工作早上成就。

4、我们要强化协调意识。我觉得一名基层主管就象这个单位的“家长”。要使这个单位的工作开展的有声有色，那么我们这些“家长”协调工作是至关重要的。当好支部书记，首先要先协调好与单位行政主管的关系，平时要多同行政主管多联系、多请示、多汇报、多交流工作。及时了解班站每个时期内的主要任务，并适时反映党员干部的思想工作情况，使行政一把抓能更好地加强对班站长的思想和业务指导。同时要协调好员工们之间的关系。一个单位员工工作在一起难免在工作、学习、生活各方面出现小摩擦。做为我们支部书记应及时调查全面了解，有效协调、春风化雨，使单位在整体上保持高昂的斗志，具有团结协作的精神。

1、提高组织领导能力。作为支部书记虽然不是处于行政“领导”的地位上。但个人的思想水平，业务素质，个人品德等是构成支部书记有组织领导才能的主要因素。因此，我们该多下站经常和党员、群众进行谈心，为他们办实事。帮助他们提高认识，这样才能赢得员工的信赖和拥护。

2、提高本部门业务能力。支部书记除了以上所讲的政治工作能力，领导水平等以外，还要对本单位的技术掌握，特别是我们现在的注汽锅炉以扎克为主，不要在技术上面别称为“门外汉”假若如此同志们把你当做“门外汉”你就会失去很多和群众交心的机会，做好政治工作将会成为一句空话。所以我要在进思想工作的同时，努力钻研业务知识，不断提高专业水平。在思想觉悟方面，在业务能力方面更要当好员工“领头羊”有这样才能算是一个合格的优秀的基层书记。

3.、提高说服教育能力。支部书记要做好每个党员和要求进步同志的思想工作，在实际工作中为党员解决思想问题，必须要有过硬的说服教育能力。靠传统的“灌输式”教育“硬式输入”和“行政命令”是不适应现在新时期政治思想工作要求的。随着时代的发展及改革开放的进一步深入，人们的思想观念和认识都发生了深刻的变化，作为支部书记在这方面要善于抓党员思想方面的难关，焦点积极探索工作方法和新途径新方法，要用说服于严肃性、艺术性和趣味性一体。

以上的不足之处和建议是我自己的一些体会，今后要在本次学习大庆、铁人精神中仔细的查找自身的不足之处，要保持成效机制更好的开展中心站的工作。

精神讲坛心得体会篇八

很荣幸被大家推选为a组的女队长，虽然三天之后的我还是全身酸痛。在这项活动中，通过实践和教练的引导，我的感触颇深。

在这个活动中首先让我认识到什么是责任。作为领导者，给团队指引方向、分配任务、提升技能和提升士气是最基本的责任。作为领导者，就要担当团队的成果，失败是第一责任人，成功时要与团队成员共享劳动果实。

作为团队的成员，就是履行自己的工作职责，想尽一切办法提高工作效率，维持工作成果，不折不扣地执行。

团队的士气决定了团队的战斗力，决定了团队能不能走向胜利。当我背对我们的队员，在队员在回答教练的问题“a组的队员准备好了没有”和“a组的队员有没有必胜的决心”时，我就能判定我们的小组能不能胜利，因为从他们的气势上我就知道队员有没有全身心的投入，有没有全力以赴的决心。

我们可以输给对手，但不能输给我们自己。我们很多时候输了，不是因为我们真的技不如人，而是因为我们没有斗志，没有重视或者不严谨，自己把胜利拱手让人。

团队每个人的意识、斗志和严谨其实就是个人素养，“我等于团队”，我做不好，就会导致团队的失败。