

最新心的重建读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

心的重建读后感篇一

心理重建是一种帮助我们重新训练内心情绪、思维方式以及处理问题的能力的方法。在当今社会，我们可能经历了许多挑战和危机，如疫情、人际关系问题、工作压力等。这些压力对我们的身心健康产生了极大影响。因此，掌握心理重建技能变得越来越重要。

段落二：认识自我

心理重建的第一步是认识自己。这就要求我们意识到自己的情绪和思想。在日常生活中，我们经常感到紧张不安，或者是悲伤失落。当我们允许自己去感受这些情绪，去思考它们为什么出现，我们就开始了解自己。这种思考使我们能够更好地处理我们的情绪和思维。

段落三：重新训练思维

另一个重要的步骤是重新训练我们的思维方式。我们经常会消极的想法所困扰。我们需要从中摆脱出来，以便更好地控制我们的情绪。这可以通过积极的思考方式来实现。例如，在压力和挑战面前，我们可以学会放松自己，不要让消极情绪占据我们的思维。我们可以用健康的、积极的语言来安慰自己，并想象成功的场景，这对于控制我们的情绪和思想有很大的帮助。

段落四：改善人际关系

我们的日常生活中，更多的时间都是在与他人的相处中度过的。所以，改善人际关系也是心理重建的一个重要方面之一。我们可以通过在日常交流中保持良好的口头和行动技能来处理不同的社交场合中的不同人群。同时，我们也需要培养自己的同理心，关注他人的感受并积极承担自己的社会责任。

段落五：坚持

最后，持续的训练和自我反思是心理重建的一部分。我们需要不断努力，坚持改变自己的思维方式和生活的态度。这需要有耐心和信心，因为重建自己的内心是一个漫长而复杂的过程。在这个过程中，我们需要对自己保持信心，认真地努力，才能成功地修复自己的心理健康。

结论：

因此，我们需要重视心理重建，因为它可以帮助我们控制情绪、改善思维方式、增强社交技能，从而提高生活质量。随着时间的推移，我们变得更加深入地了解自己和周围，能够更好地享受生活，同时也更好地助人，这是心理重建的最终目标。

心的重建读后感篇二

再强再猛的洪水也冲不跨我们团结一致抗洪救灾的决心□xx乡全体救灾人员在抗洪抢险中所取得的胜利就充分证明了这点。

20xx年x月xx日，墨江县xx□阿墨江、他郎河因受强降雨影响河水暴涨□xx乡三江口一带发生特大洪涝灾害及次生地质灾害。这次灾害导致防护河堤大面积坍塌，造成部分房屋倒塌、路面阻断，同时险情致使xx两百多户居民需紧急撤离，并给人民群众带来了巨大的财产损失。面对突如其来的洪涝灾害□xx“8·5”洪涝灾害及次生地质灾害救灾指挥部迅速启动应急方案，安全撤离并安置好受灾的群众。这次灾害引起了省

市县各级领导的高度重视，于8月8日分别安排并组织了党员突击队、青年突击队、消防突击队等多支救灾队伍赶赴xx灾区。

我也光荣地加入了青年突击队，在团县委书记和副书记的领导下和其他青年朋友们经过两个多小时的车程就到达了灾区，没顾得上休息，我们就投入到了紧张的救援工作。我们的第一项任务是给在受灾群众的安置点搭帐篷。夏天的xx十分闷热，我们青年突击队的所有人员都头顶烈日，紧张的工作着，汗流浹背自然是难免的，可没有一人说不愿意，也没有一人偷懒，大家都明白，只有我们搭建好帐篷受灾群众才能被如数安排好。大家工作的很认真，连休息是也不愿多浪费一分钟，尽管大家很累，但是脸上却洋溢着快乐的笑容。

由于搭建帐篷和活动板房的水泥场地不够，救灾指挥部要求组织人员迅速对粮管所前后的暂时空场实施混泥土浇灌以保证后续工作的展开，我们也于八号晚饭后接到了第二项任务，配合施工人员进行混泥土浇灌作业。日暮下我们鲜红的团旗迎风飘扬，我们的青年突击队也紧张有序的配合施工人员浇灌混泥土。我们身着红色志愿服排成一条长龙就像一条长长的运输带运输着搅拌好的混泥土。混泥土着实很沉，由于情况紧急我们所有人没有佩戴手套，很快大家的手都磨烂了，有的都流血了，可大家没有说一个“累”字、一个“脏”字。而后我们又参加了活动板房的搭建，每天依然烈日炎炎，可苦中也有苦中的乐趣。在工作中我们依然欢声笑语。由于活动板房材料在切割时工艺偶有粗糙，被铁片划伤也是常事，可想一想灾情的严重和受灾群众安置的紧迫局面，大家那顾得上关心这些划伤都继续埋头苦干。看着一幢幢活动板房搭建完成，我们也终于可以松口气了，想想灾民就要住进我们亲手搭建的房子中，我们欣喜万分再苦再累也是值得的。

在救灾过程中也让我收获了人生中难得精神财富和宝贵的工作经验。我们青年突击队中的成员都是来自全县各个单位的，有政府部门的，有教育系统的，有厂矿企业的，还有来自当

地灾区的。在抗洪抢险中我们并未因为单位不同而不能很好的协调工作，相反我亲如家人，胜似兄弟。我们共同头顶烈日，一起流血流汗；我们同食同宿，尽显兄弟情义；我们互帮互助，为救灾热谊锦上添花。

八天的洪抢险突击工作，让我重新理解了奉献、友爱、互助和进步的真正内涵，也让我结识了一群人生中难以割舍的好友，更让我收获了人生中最纯正的情谊。大家共同生活、共同战斗、共同快乐的场景也将成为我脑海中永远抹不去的记忆。

通过这次有意义的救灾志愿活动让我理解了人类力量的强大。面对自然灾害，我们从不畏惧，因为我们有战胜它的信心和万众一心、团结一致抗灾的决心。抗洪救灾志愿活动是我人生中最有意义、最为宝贵的一课，也是我受用终身的一课。

心的重建读后感篇三

心理重建是一个相当有意义的话题，在我们的日常生活中，我们可能会遇到各种各样的困难和挑战，这可能会影响我们的心态和情绪，让我们感到疲惫和不安。因此，在这篇文章中，我将分享我在心理重建方面的一些心得体会，希望能对那些正在经历困难和挑战的人有所帮助。

第二段：理解自己的情绪和心态

在心理重建的过程中，理解自己的情绪和心态非常重要。我们需要意识到我们内心深处的情感，并找到应对这些情感的途径。对于我来说，我发现记日记是一个非常有用的方法。通过记录我的情感和思考，我能更清楚地了解自己的状态，也能及时地发现我的情绪波动。

第三段：积极的思考和行动

积极的思考和行动是另一个重要的因素。如果你一直想着消极的事情，你的情绪和状态就会变得消极。因此，我们需要保持积极的思考，即使当我们遇到挫折和困难时也要这样做。我在学习阶段遇到很多挑战，但我从没放弃，我一直坚信我能够成功。在积极的思考下我付诸行动，这正是心理重建的核心。只有通过努力和勇气我们能够逐渐克服我们的困难和挑战。

第四段：发现支持和鼓励

在我们经历困难和挫折的时候，我们会感到孤独和无助。因此，找到支持和鼓励是非常重要的。当我们感到害怕和不安时，我们需要寻找能够帮助我们的那些人。这些人可以是我们的家人、朋友或专业的心理咨询师。他们能够听我们的倾诉，给我们提供支持和建议，让我们重新获得信心。

第五段：总结

在心理重建的过程中，我们需要有耐心和信心，这是很重要的。我们需要理解我们内心的感受，积极思考并采取行动，同时，也需要找到支持和鼓励。这些都是可以帮助我们重建信心和寻找自己的内心平衡的因素。在此，我鼓励那些正在经历困难和挑战的人，要保持信心和乐观，相信自己，最终我们都会迎来自己的成功。

心的重建读后感篇四

旅游局按县委、政府总体安排，负责xx乡一部份灾后重建工作。自灾后重建工程启动以来，我局高度重视，及时投入人力物力全力支援重建工作，领导职工轮流到xx现场帮忙、全程参与灾民家园重建工作。现将重建工作总结汇报如下：

按xx乡政府的总体安排，我局与其他包保部门一齐负责xx虹口村的灾后重建工作。

xx虹口距原xx乡政府所在地25公里，地处高寒山区，气候恶劣，交通不便，缺水、缺电，通讯不畅。全村有村民54户，全是苗族，受气候和海拔影响，当地农民广种薄收，靠天吃饭，没什么固定的经济收入，生活十分困难。

我局包保的五户村民的基本状况：

xxx:5人，劳动力2人，外出务工1人。

xxx:6人，劳动力2人，外出务工1人。

xxx:5人，劳动力3人，外出务工2人。

xxx:5人，劳动力2人。

xxx:5人，劳动力2人。

最初启动灾后重建时□xx乡给我们安排的任务在兴隆村老屋基。我局工作人员7月中旬到xx乡，开展灾后恢复重建的前期准备工作。我局实地查看老屋基的地形地貌，了解当地受灾状况，掌握了我局包户的几户灾民的基本状况，制定了可行的重建方案。单位职工捐款1200元给老屋基的灾民作前期启动资金，让他们提前准备砂石料、砖等建筑材料。

两周后，老屋基的重建工程基本结束□xx乡政府根据工作需要，又将我局调至虹口与其他包扶部门一道负责虹口的灾后重建工作。我局服从安排转到虹口一线。

到虹口后，我局工作人员实地查看了虹口重建点的地理位置，了解村民的基本状况，针对虹口气候恶劣，交通不便。村民十分贫困且劳动力严重不足的现状，制定了重建计划：旅游局与其他包保部门及当地政府通力协作，本着小分大不分的原则协调各方关系，力争在8月10日—15日完成虹口54户灾后重建农户大部分重建物资就位，8月15日—31日合理安排技术人

员、劳动力，克服一切困难，完成54套房屋的主体工程，9月1日——25日，完成房屋的内外装修和加盖工作。25日——30日，迎接上级验收和组织灾民搬家。

虹口农民十分贫困，劳动力不足，他们无法带给足够的劳动力和解决二次运输的相关费用。为保证工程顺利进行，旅游局与其他包户部门，多渠道筹集资金给虹口村民解决这一系列困难。我局单位职工再次捐款1000元，单位出资10000元，其中6000元用于当地的两基工作，4000元给当地村民统筹使用，解决重建工作中的实际困难。

自灾后重建工作开展以来，我局由陈波副局长亲临虹口一线，现场督促参与此项工作，陈副局长从8月初到8月26日一向在虹口给村民想办法，出主意，克服天气恶劣、交通不便等诸多困难，给村民联系购买打砂机、柴油、砖瓦、砂石料，给村民请工作、找马帮，并与xx乡政府刘副乡长一齐用自己的私车给群众运输物资，到26日□xx虹口54户民房重建所需物资基本就位，墙体支砌基本结束。26日后，因新农村建设的需要，陈波副局长被抽到黄华，另换工作人员胡勇和杨太华到虹口继续完成单位的帮扶任务。

局长高莉、副局长谢丹带领职工每周到重建点督促检查二次，给灾民送去关怀和爱。局领导领导全局职工，协调各方关系，多渠道给xx灾后重建工作解决实际困难，全方位为xx重建工作搞好服务。

由于领导的高度重视，措施有力和一线人员的切实履职，我局包户的任务以及整个虹口的重建房屋已于8月31日全面完成主体工程。目前，我局负责的五户中，有三户完成了内外装修和砣地面平整，正在钉椽子，另外二户在钉椽子。整个虹口的进度是一致的，有望在25日之前完成灾后重建房屋所有工序，能保证灾民在30日前搬入新居。

重建点虹口受气候、交通、通讯、用电等限制，加上村民十

分贫困，存在以下诸多困难：

1. 道路晴通雨阻现象严重；
2. 二次运输费用和人工费相当高，村民无力承担，致使进度受影响；
4. 因虹口缺电，只能白天工作，晚上无法加班，加上目前已进入雨季，有时连续几天无法工作，进度无法加快。

为确保顺利完成县委、政府安排的灾后恢复重建工作任务，我局于这天召开了全局在家职工会议。会上，局长高莉通报了包户工作的完成状况和重建工作中遇到的困难。局长强调要一如既往的把灾后重建工作作为全局当前工作的重中之重，全局上下齐心协力，打好灾后重建最后的攻坚战。全局达成一致，密切关注重建点的状况，全力以赴作好后方的支援和后勤工作。如因天气和技术力量不足等原因不能使我局的包户重建任务按计划完工，我局职工将要钱出钱，全员出动，亲自帮灾民完成未完成的建设任务，千方百计保证在25日前完成房屋建设。

心的重建读后感篇五

内心的重建是一个对自我的重新认知和修复的过程，它涉及到对心灵深处的挣扎、困惑和伤害进行疗愈和重建。在当今快节奏的社会中，我们常常忽视了自己内心的需求，导致情绪不稳定、心灵疲惫。然而，内心的重建可以帮助我们重建自我价值、树立积极的人生态度，并走出困境。

第二段：接受自身的现状

内心的重建的第一步是接受自身的现状。我们都有自己的过去和不完美的地方，而承认并接受这些，是内心重建的关键。接受不代表放弃改变，而是意味着我们能够从过去的困境中

汲取经验教训，并勇敢面对当前的自己。只有当我们真正接受自己的现状，我们才能够为内心的重建奠定坚实的基础。

第三段：寻求支持和治疗

寻求支持和治疗是内心的重建的必要步骤。我们可以通过与亲友的诉说、心理咨询师的帮助或者是参加心理成长班等方式来接受适当的治疗。治疗可以帮助我们理清自己的情绪，了解自己的内心需求，并提供指导和支持，以帮助我们走出困境。在治疗过程中，我们也应该尽量避免自我批评和自责，而要学会善待自己，给自己一些时间和空间来疗伤和成长。

第四段：积极塑造内心态度

内心重建的过程中，我们需要积极塑造积极的内心态度。积极的内心态度意味着以乐观和积极的心态对待生活中的各种挑战和困难，同时要去发现自己的优点和价值。这需要我们主动关注自己的成就和进步，调整对自己和他人的评价，培养内在的自信和自尊。通过积极的内心态度，我们可以更好地应对生活中的变故和挑战，从而重建自我。

第五段：保持内心重建的成果

内心重建不是一蹴而就的过程，而是需要我们持之以恒地保持和巩固。我们可以通过保持积极的心态、培养良好的心理健康习惯以及坚持内心的疗愈和修复来保持内心重建的成果。同时，我们也需要不断地探索和发掘自己的内心世界，与自己保持沟通和对话，并与他人建立真实和有意义的关系。只有通过持续不断的努力，我们才能够保持内心的稳定和健康，走上成长和成熟的道路。

结尾：

在当今快节奏和竞争激烈的社会中，我们常常忽视了自己内

心的需求，导致内心的困惑和伤害。然而，内心的重建可以帮助我们重新认识自己、修复伤痛、树立积极的人生态度，并走出困境。通过接受自身的现状、寻求支持和治疗、积极塑造内心态度以及持之以恒地保持内心重建的成果，我们可以重建自己的内心世界，并走上成长和成熟的道路。让我们放慢脚步，关注自己内心的声音，重建我们的内心。