

2023年心若菩提心得体会 心理委员培训 心得体会(大全9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

心若菩提心得体会篇一

通过三天的学习和培训，让我这个心理委员理解和掌握了心理辅导的一般理论和操作技能，理解和掌握一些大学生常见心理问题的表现和应对措施，知道自己的工作职责，就是要自觉开展朋辈心理辅导工作，观察并及时报告同学中存在的异常心理现象，协助学校开展心理危机预防与干预工作。

作为班里的一名心理委员，首先就是自己要健康，只有自己健康才能更好的帮助同学。心理委员的作用不容忽视，虽然这个职位不能与班长和团支书相提并论，但它是关系到全班同学心理健康的一个职位，心理不健康就会影响到学习和生活，所以开展这样的培训我觉得非常之有必要，同时在这次的培训中也让我受益匪浅。

作为21世纪的大学生，想想当今大学生的处境，似乎并不比怀才不遇的尹天仇好多了。当今的''天之骄子''显然已经成为社会弱势群体之一，大学里我们会遭遇各种各样的问题，从进入大学开始我们就要为我们以后的就业作打算，考虑我们的前途和出路，种种问题都需要我们去解决，去调节。当同学陷入泥塘的深渊时，我们心理委员就要善于发现这些现象并协助他们解决这样的问题。

沟通是心灵的桥梁，我觉得心理委员与同学的沟通是非常重要的，很多时候只有在沟通中才能发现问题，才能知道问题

的关键所在。要想成为一名受欢迎和让人觉得负责任的心理委员，就要善于与同学沟通，融入到整个班集体中，要培养自己有一种强化多元的思维模式，遇到什么事从多角度分析。

正确看待自我、学会与人交往、学会学习、关于大学生情感问题\关于贫困、关于前途与出路等种种大学生会遇到的问题，我们心理委员都要有所了解，并且要知道一些心理小常识。另外，作为一名心理委员必须具备一种理解人的能力，当同学向自己倾诉的时候，必须要理解他人的感受，并且要有耐心。因为对人的理解是所有友谊的基础，是人与人之间和谐与合作的基础，理解会让别的同学对自己更加信任。

还有就是觉得我们心理委员学会用乐观的眼光看待生活，学会用赞赏的眼光看待周围的人。也许你不经意的赞赏却会给别人以强大动力，不吝惜掌声，不忘却赞美，人与人之间的距离也不是那么难以逾越。快乐是可以传染的，拥有快乐的心情，眼中的世界也是另一番景象。

很多时候，很多同学的心理问题是我们没办法解决的，但心理教育中心的专业老师们是我们坚强的后盾。现在我的初步设想是积极参与和配合即将要开展的主题班会关于大学生心理健康的系列活动的开展，做好自己的职责，我想我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够生活得快快乐乐，少些烦恼和忧伤。

心若菩提心得体会篇二

总结一年来，在局领导的关怀和同志们的支持帮助下，在全体同志们的支持配合下，我服从工作安排，加强学习锻炼，认真履行职责，全方面提高完善了自己的思想认识、工作能力和综合素质，较好的完成了各项目标任务。虽然工作上经历过困难，但对我来说每一次都是很好的锻炼，感觉到自己逐渐成熟了。现将本年度工作做如下总结：

一、在学习中不断提高自己

办公室工作涉及面广，对各方面的能力和知识都要掌握，如不注意加强学习，就可能无法胜任某些工作，所以就必须用理论武装头脑。在平时工作中我积极学习新知识，把政治理论知识、业务知识和其它新鲜知识结合起来，开阔视野，拓宽思路，丰富自己，努力适应新形势、新任务对本职工作的要求。积极提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，努力提高工作效率和工作质量。经过不断学习、不断积累，已具备了办公室工作经验，基本能够从容地处理日常工作中出现的各类问题，保证了本岗位各项工作的正常运行。

二、日常工作

办公室是我局的服务中心和运转中心，担负着上情下达、下情上报、各种文件的印发、信息的报送以及后勤服务等。工作中我牢固树立了办公室无小事的思想，严格按照五个一的标准来要求自己，即接好每一个电话，接待好每一个来办事的人，完成好每一件交办任务，作好每一个记录，处理好每一份文件，力求周全、准确、适度，避免疏漏和差错。只有这样，在相对繁琐的工作中才能端正工作态度，兢兢业业做好本职工作。

一是做好各类会务工作。全力做好各项会议和活动的准备、布置和接待。对每一次会议和集中活动，无论其规模大小、规模高低、会务简繁，都做到了会前准备充分，会中精心组织，会后认真总结，确保万无一失。

二是理顺头绪，做到事无巨细。办公室工作比其他部门相对要繁琐，有时候电话通知会议或者领取文件就会打一两个小时，而且重复性很强，具体的工作如：各种文件的印发、信息的接收和报送、会议的筹备及后勤保障等。这就需要我时刻保持清醒，遇事不慌，分清事情的主次、轻重，理清头绪再做，这样可以保证我在有限的工作时间内完成更多的工作。

三是认真做好统计汇总工作。按要求定期对领导干部廉政档案管理系统、机关事业单位固定资产管理系统、公共机构能耗统计分析系统等计算机网络系统进行数据统计汇总及报送，经过统计整理，共向相关部门报送数据20余次。在这些工作中我努力做到一丝不苟，杜绝粗心大意，力求做到凡事都要高标准、严要求，努力减少工作失误。

四是做好后勤工作。各种办公用品的维修和耗材的购买等，确保办公设备能够正常使用，为各项工作的顺利开展提供后勤保障。

五是认真做好文件档案管理。对各种文件及时收发、登记、归档，保证上传下达；把我局业务工作中形成的具有参考价值的文书材料进行整理、分类、归档，做到资料齐全、目录清楚、装订规范、保管有序。

六是努力做好其他临时性工作。

三、工作中存在的不足

以上这些是今年我在办公室工作的体会和收获，但由于我自身还存在很多不足，导致很多工作做的不够理想，比如：对办公室工作了解还不够全面，有些工作思想上存在应付现象；工作主动性不够；办事效率有待提高，事情多的话还存在顾此失彼现象，某些工作在细节上还有待加强等等。也许，没有做到让领导和同事们真正满意，但我坚信只要努力做到勤奋二字，遇到事情尽心努力去做，就一定能够做好。

心若菩提心得体会篇三

在大学3年级的第二个学期，很荣幸地，我有机会学习到《法律基础》这门课。学习这门课后，让我对“法律”这个熟悉而又陌生的词汇有了深一层的认识和理解。

作为新时代的大学生对自由的渴望和追求，是我们的共性。大学校园里方兴未艾、屡禁不止的课桌文化表达了当代大学生“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，两者皆可抛”的共同心声。但是，历史和现实告诉我们，自由不是恣意妄行，也不是为所欲为，而是相对的、受制约的。个性自由从一开始就受到来自两个方面的制约：一是自然规律；二是社会规则。逾越这两者的行为，都不可能尝到自由的甘果。法，作为人类选择、接受、沿袭下来的一种文化现象和社会规则，自产生之日起便与人们获取或丧失自由息息相关。

。法律基础课正是一门帮助大学生掌握法学的基本观点和法律的基本知识的课程

我们国家很早就开始了关于法律的宣传，比如中央电视台的“法治在线”、“今日说法”等栏目，让我们更能接近并且了解怎样运用法律武器保护自己。可是仅仅这样是远远不够的。我们大学生，是未来国家的建设者和社会主义的接班人，我们的法制观念和法律素质的程度，将直接关系到在新的历史时期，我们中华民族依法治国、建设社会主义法治国家的进程。因此，大学生，无论什么专业，学习法律基础，提高法律素质，是社会主义法治国家的必然要求，也是社会发展的必然产物。

同时，因为社会主义市场经济本身就是法制经济。而我们每一位大学生毕业后都将走向社会主义市场经济建设的道路。因此，我们必须具备基本的法律素质，使自己可以充分运用法律这一武器来规范、引导、制约和保障市场主体的活动、市场秩序的维系、国家对市场的宏观调控、市场对资源配置基础性作用的发挥等。社会主义市场经济发展的需要几我们自身未来发展的需要是我们必须努力提高自己的法律素质。

心若菩提心得体会篇四

未成年人是人类的希望，国家、民族的未来。对未成年人的

合法权益予以特殊保护，做好他们的培养教育工作，是一项具有战略性的举措，是需要全社会共同参与的系统工程。我们每一个公民，都承担着保护未成年人合法权益，培养未成年人健康成长的神圣义务。

现在在我们的社会当中，女性的地位得到了提高，男女平等得到了更进一步的拓展。如今，几乎在中国所有行业中，都能看到女性们的自信、勇敢、活跃的身影。特别是都市中，用知识武装起来的“白领”女性，比起老一辈“半边天”们，她们更加开放地享受着个性发展的自由与欣喜。然而在现代的社会里，女性的地位是不是因为自身的提高法律的保护而真正意义上得到了提高还是遭到了大家的质疑。

老师着重提到了很多我们平时会遇到，但是不太关注在意的问题，以及关于儿童的界定。学习中我再次深入了解了女童保护的重要性，有以下几处对自己感触颇深：

第一，什么是儿童保护，儿童工作的重要表现。

第二，对于保护儿童的四大现象解释，分别为虐待，忽视，剥削，暴力等，每一个详细的分类解释，都加深了我对女童保护的意识。

目前在喀什儿童保护工作中，我们是以预防性工作为主，相信通过此次培训，我们都将学以致用，将知识运用到实际工作当中。

通过这次培训我个人收获很多，我们现在都已是成年人，所关心的不仅仅是女性维权问题，还有地位等问题。对于女童的权利，以前没那么在意，虽然自己是社会工作专业的社工，但是没有更深层次的了解女童保护，没有重视这个问题，我想在今天培训结束之后，我会反思，会重新拾起关于“女童保护”的知识，会更加重视“女童保护”工作。

心若菩提心得体会篇五

王俊局长三年内两次撰文谈执行力，文章语重心长发人深省，作为一个老水文人，感触十分深刻。这些年来，水文工作从上层到基层，从软件到硬件，从新技术、新设备的应用到办公条件和干部职工素质等等诸多方面都发生了翻天覆地的变化，呈现出一派蒸蒸日上的繁荣景象。我觉得这些来之不易的变化离不开最根本的一条，就是王俊提倡的在工作中应当充满激情、团结拼搏、坚忍不拔、敢于担当的执行力！

我认为：再好的管理理念，再好的管理决策，再好的管理制度，再好的管理举措，如果没有高度的责任心，就难以得到有效执行落实，即使勉强执行也必然因过多的强调困难而大打折扣。

综上所述：执行力强弱源于责任心的高低。责任心强，执行力就强；责任心弱，执行力必然弱。有了责任心，就能保证各项管理制度得到有效执行，使我们的干部职工以更加严细扎实的作风，树立起强烈的敬业爱岗意识，时时刻刻把本职工作放在心上，抓在手上，落实到行动上；有了责任心，就会使我们干部职工把迎战困难，解决问题作为一种勇敢进取，不畏艰难的责任，推动管理的动力，以不完成生产工作任务寝食难安的责任意识，加快工作节奏，盯住薄弱环节，安全高效的完成领导交给的各项任务；有了责任心，就会使我们的干部职工不在为工作失误找借口，不在个人利益上患得患失，以最佳的精神状态和激情，全身心的投入到工作中去并将自己的潜能充分发挥出来。

责任心，旨在责任重在心；执行力，重在执行贵在力。为了规范职工的良好行为习惯，培养职工协调、统一、自信的精神面貌，体现水文职工积极向上的单位文化，中游水文局机关六月份起实行职工统一佩戴工作牌上岗。有次局领导很随意的问一位职工为什么要佩戴工作牌？职工不假思索地回答这是一种责任！胸前戴着牌，心里有责任，说话做事更有分寸。相

比之下有的同志在工作责任心上，还存在敷衍了事，得过且过的心态；在执行方面，还有领导敲打一下动一下的情况。

这些都要求我们去提升素质，增强责任心，提高执行力。责任心与执行力是相互联系、相辅相成的统一体。加强责任心是为提高执行力服务的，是提高执行力的基础和前提，没有责任心，执行力根本无从谈起，执行力是责任心的体现和最终落脚点，二者共同构成了优秀职工立足于水文岗位、奉献于本职工作的重要素质和能力。

心若菩提心得体会篇六

为了更好地了解我们在大学期间生活和学习的身心健康，学校特邀了老师和心理专家们对我们心理委员进行心理培训。

就我个人认为，当代大学生的心理健康不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养。大学阶段是一个人身心成长的关键时期。在此阶段，他们自身的观念和对社会形态的感知正在渐渐形成。从各大高校曾出现的大学生心理危机问题，或轻或重。它都无不时刻提醒我们对大学生心理健康教育的必要性和迫切性。进行心理健康教育是提高学生素质的有效方式，在大学期间，学生在求知与成长，实质上也是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。使得心理素质水平不断提高，从幼稚走向成熟。

在此次培训的第一讲中，肖星老师就为我们讲授了心理危机事件的辨别，其中就论述了心理危机的严重性。严重的心理危机可能会发展为我们最不愿意看到的结局——自杀。当我们谈到自杀的时候，我们都会感到惊愕与害怕。一个人的离去会使更多的人深陷悲痛。有人说过：活着是一种修行。对于那些有轻生或厌世的同学，作为心理委员，我们应该及时将其情况如实上报给老师。另一方面，我们要尽最大的努力遏止该同学轻生的念头。在与该同学交谈时要让他感觉到这

时一次轻松与平常无异的谈心。而话题则围绕着生命的可贵慢慢展开，多谈谈亲人对自己的爱，周围同学朋友对自己的热切关心与重视，自己身负的责任和使命。年轻的生命不该在它最为灿烂的时节凋零。

人际交往往往也会是大学生心理健康的一个问题，在与人交往和谈话中表现为退缩、惧怕的心理。其实在这一方面往往是自信心不足造成的。在日常学习生活中，我们不能忽视对学生自信心的培养。哪怕一次小小的成功，一次小小成绩的取得，我们也要报以热烈的掌声。让他感觉到掌声背后的含义是一种认可与赞扬，让他感觉到自己在集体中也是一位举足轻重的人物。与有类似遇到人际交往心理问题的同学交谈时，我们要学会倾听，不可中途打断他的想法与思路。我们也要保留意见，千万不能将自己的观点强加于他。因为这样的话会让他感觉到很不舒服，可以说这是一次不成功的交谈。在交谈过程中，我们要做到言简意赅，绝不夸张，要坦诚相对。好的人际交往有助于大学生学习知识，个性完善和身心健康。

李惠红老师在第三讲的培训中主要围绕着朋辈辅导这一主题而展开。朋辈心理辅导技术在于倾听、尊重、真诚和通情达理。倾听不仅是为了了解情况，也是为了建立咨访关系。用心去听设身处地去感受，善于倾听，要给对方适应的反应，让对方觉得你是一位诚实和值得信赖的听众。在倾听过程中要避免犯常规的错误，避免急于下结论，轻视求助者的问题，干扰或转移求助者的问题。认真做好同学们之间的工作是我们心理委员的责任。

在此次培训过程中，我印象和感受最深的就是校方聘请华师研究生给我们作的培训。这是一次轻松的快乐合作培训，主要强调的是团体合作的精神。在与同学们合作过程中，我深切感受到真诚与信任。团结就是力量，这句话概括的就是此次培训活动的主题。作为现代大学生，我们总不能只活在自己的世界里，将来必然要接触到社会上形形色色的人与事。

磨练在社会这个大熔炉里不可或缺的就是团结。如果没有了团结与合作，我们会感到前方的路变得陌生与茫然，困于现状而寸步难行。在大学期间，我们更要注重团结合作。在团结中凝聚深厚的友谊，在合作中共同发展。

通过参加心理委员培训活动，我对心理知识的认识从无到有，由浅入深。我也深刻感受到自己作为一名心理委员的职责所在，我会用我在此次培训中所学到和领悟到的去感染和帮助同学们。

让我们一起放飞心灵的翅膀，畅翔快乐健康的明天吧！

心若菩提心得体会篇七

他们的人生由70%的快乐，20%的平淡和10%的痛苦构成，为什么会这样呢？

乐观，不是面对事物只看到好的一面，而是能同时看到事物的正反面，并从客观的角度上来判断事物的好坏。所以，乐观的人比起悲观的人更明白事理。

乐观，是在面对困难时，支撑着我们走下去的动力。海伦，一个失去光明的孩子，一开始的她也觉得是上天的恶意使她痛苦。但后来，她遇到了她的恩师，她教她识字，带她认识世界。同时，让海伦明白了生活的美好与光明，也让海伦学会用乐观的心态去面对人生。于是，海伦开始感受到快乐，这个美好的词汇。乐观的人比起悲观的人更懂得坚强。

乐观，是痛苦的中和剂，当面临痛苦时，悲观的人怨天尤人，而乐观的人却能自得其乐。欧阳修，在面对被贬，他选择从山水之中寻找精神寄托，与民同乐，而不是抱怨生活的痛苦与朝廷的不公。他在这样的情况下，发出了“醉翁之意不在酒，只在乎山水之间”的感叹。乐观的人比起悲观的人更能自我调解。

很多时候，这个世界是公平的，它对每个人都做了一样的事情，当看到什么，得到什么，都是由自己的心态来决定的。

心若菩提心得体会篇八

勤奋是打开成功之门的钥匙，古希腊的米南德说过：“勤奋可以赢得一切，”胜利和成功往往是伴随着勤奋的人。

阿尔道夫门采尔是世界上著名的素描大师，不管他走到那里，他总是随身带着绘画工具，在大街小巷、乡村田野、河畔山顶，处处都可以看到他挥笔作画的身影，他一生共创作了一万五千多幅速写，七千多张素描，这些数量惊人的作品，都是他辛勤劳动的结晶，正是因为这样他才创造了许多不朽的名画。

“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂”。唐代书法家就验证了这一点，他幼年为僧，每日摘寺后的芭蕉叶练字，后来芭蕉叶用完了，他便在寺院墙上、家具上、袈裟的布上都写满了字，他又找了浅色的漆盘和方木来练字，写满了字迹后，擦掉再练，久而久之，竟把漆盘和方木来磨穿了，正是因为他的勤奋练习，才使他打开了成功之门，被称为“草圣”。

马克思写《资本论》劳动，艰苦奋斗了四十多年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过的笔记可达一千五百多种；我国历史巨著《史记》的作者司马迁，从二十多岁就开始漫游各地，足迹遍及黄河、长江流域，汇集了大量的社会素材和历史素材，为《史记》的创作奠定了基础；德国伟大的大诗人、小说家和戏剧家歌德，前后花了五十八年的时间，搜集了大量材料，写出了对世界文学和思想界产生很大影响的诗剧《浮士德》。

勤奋并不是通往成功之路的一条捷径，但如果不勤奋就一定不会成功。就象爱迪生说的一样“天才=99%的汗水+1%灵感”，

那1%的灵感固然重要，若没有99%的努力何来天才，就像王安石所写的《伤仲永》一般了。“学如逆水行舟，不进则退”只有灵感，没有努力，一切都是零的。

所以胜利和成功总是伴随着勤奋的人，只有勤奋努力，成功就会离我们很近很近的。

心若菩提心得体会篇九

健康的心理是一个人体味人生欢愉的重要条件。他会让你在重要摔倒后感到重新站起来的优雅；会让你在赞扬保卫后感受到沉静如山的稳重；会让你在茫然无措时感受到从头来过的坚定…健康的心理，会让你变得“高贵”。

“健康的心理是什么？是由朋友，有工作，能善待自己，能与周围环境和谐相处。”在11月24号的开办仪式上孔晓东教授如是说。这句话实在让人“惊喜”！因为我一直坚信，一个成功的人一个原因这些：一个志同道合，可推心置腹的培养，如马克思和恩格斯；以为值得依赖，可相守一生的恋人，如钱钟书和杨绛；一份充满活力，可使之投入生命热忱为其奋斗的事业，如保尔的“解放全人类”，如马云的“阿里巴巴”，如袁隆平的“杂交水稻”……我很高兴自己的想法和孔晓东老师的想法略有相似。“朋友”，让我们的痛苦减半，欢乐倍增，让我们能在人生的莽原上徒步行走时感到最深沉的依靠；工作，让我们明白在白天与黑夜的交替中，不只有劳累，还有充实；“善待自己”，我们才能悦纳自己，温柔地感受自己，才能在任何时刻都表现出优雅的上扬的嘴角；与周围环境和谐相处，我们才能懂得欣赏，才能学会不骄不躁，不卑不亢，真实自然，只专注于完成一场只关乎“发现美”的远行。我想，当我们有了朋友，有了工作，学会了善待自己，能与周围环境和谐相处，我们一定会是哪个心理健康的人！

在人生旅途中，我们难免会遇到挫折。大多数人会把挫折想象成拦路虎，但挫折真的有那么可怕吗？“挫折是一种危机，

而危机=危险+机遇！”陈慧君老师解释道。我想，这句话对于那些身陷囹圄的人来说，无疑是在黑暗中看到了一丝曙光：挫折并不仅仅是阻碍我们脚步前进的绊脚石，它会成为我们人生路上的转折点。一旦跨过它，你便会在“山穷水复疑无路”后迎来“柳暗花明又一村”

但我在这里并不想高谈阔论挫折有多么重要，我只想聊聊我们该如何应对挫折。

很多人痛苦地面对挫折，痛苦地对待挫折，就像是炽热的烙铁放进冷水；凛冽如刀的寒风插进肌肤；尖锐的刀片在水泥地上划出声响…太过激烈，太过尖锐，（物流管理14级43名同学的代表，我无法逃避，谁都会胆怯，总要有一人站出来，为什么不能是我！我要更坚定了成为一名合格心理委员的初衷。

面对一起起惨遭心理问题迫害最终落入死亡魔爪大学生的自杀事件，我这才发现死亡原来可以离我们这么近，近得我们原本可以留我们这么近，近得我们原本可以阻止却硬生生的错过。我们到底怎么才能将这一簇簇扎根人心灵深处的心魔连根拔起，可我们甚至不知道如何去发现他们，难道就这样任由他们滋生最终了解一个又一个年轻而又鲜活的生命吗？决不！

辅导老师告诉我们要从一个人的言语，表情，身段，甚至作品中觉察出潜伏于人心的心理隐患，在予以适时地纾解，注意一些敏感的言行，及时疗子及时报告是有效的解决办法。情绪和心理的某种内在联系，对其进行合理的分析也能够很好的帮助我们对心理隐患的实时监控与及时清除。心理问题的引发很大一定程度上和大学生生活中常见的学习：情感，就业等问题有关，严重的话可能会导致抑郁症，进一步就酿成悲剧，这样尽早发现尽早排除就显得尤为重要了。

自杀很多时候缺乏理性的，往往是因为一时的消极情绪无法

排除最终所导致的，这样的时间令人惋惜，但也给我们心理委员敲响了警钟，辅导老师说对，一个心理委员要把握全班几十个人的心理动态谈和容易，因此我觉得后一阶段寝室长应该适当的发挥一下作用，如收集每一个寝室里面是有的心理动态，每一个星期都进行一次汇总，分析完后对重点对象进行沟通与适当疏导，对持续时间进行记录，发现隐患便立即报告。班级里应该适时地进行一些心理健康的宣讲活动，材料的话，发给我们心理委员的16本小册子应该很有价值。

最后以如何担任一个合格的心理委员职务，我想方便一些自己的看房。首先心理委员自身得是一个积极向上，乐于沟通的人，对同学要热情，对事情要负责，善于观察，善于沟通，通过自己去影响身边的人，一个简单的微笑，一个短短的问候很多时候可能会带来一些意想不到的收获。