

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适 社区工作人员帮助老人心得体会(优秀9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇一

我们的明天就是老人的今天，关爱老人就是关爱明天的自己！看到老人脸上的皱纹，多得不像他那个年龄的人，好像所有的沧桑与辛酸全写在了他的脸上。

如今，老人更多的是在家里，可能是身体不太好吧。老人虽然孤独，却很开心，邻居对他很好，他万分感谢却说不出口。老人还捡了一只狗，于是，经常跟狗在一起，似乎他的心事小狗全知道似的，有了小狗的陪伴，老人的心情或许会好些吧。捡破烂的老人，依然过着以前的生活，只是他现在把一切都看得淡了，他更多的时候是在帮助别人，这也是他想要在别人眼里更完美一些吧。捡破烂的老人虽平凡却伟大。

我们的明天就是老人的今天，关爱老人就是关爱明天的自己！“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”，每每读起这句诗时，我就会想起那些孤独的老人们，他们不是没有儿女，也不是他们的儿女不孝顺，而是他们的孩子早已成家立业，在外地工作。当然是只顾得了“现在的家”，回不了“原来的家”。

老人们心想：见不了面，打电话总归行了吧。可是，刚刚才把电话打过去，儿子就说忙忙忙，等改天有时间了再回电话。

就这样匆匆地把电话挂掉，留给父母的只是一片寒意，回过来的也只是一摞摞冷冰冰的钞票，连一句温暖的话语也没有。有句话说得好：钱不是万能的。儿女以为让父母衣食无忧，父母就能开心了吗？其实并不是这样的，人老了，什么也不图，图的只是一家人能团团圆圆、开开心心的过每一天。儿女们不在身边，家里冷冷清清的，剩自己孤身一人在家，难免有些寂寞，每天面对的就是一台陈旧的老式电视机，甚至有的老人因受不了多年以来的孤独寂寞，而患上了抑郁症，双眼空洞的望着窗外的花花世界，感觉自己活着没有什么意义，就不知不觉地有了轻生的念头。

而对此，北京的某个社区里，为这些孤独的老人建立了一家老人活动中心，只要是孤独的老人，都可以进去娱乐，里面有专门为老人服务的人员，那里可供老人们吃、睡，每天还有学习的课程：下象棋、唱戏曲、手工等等，让老人们乐乐呵呵的过好晚年。

问一下，连一个陌生的外人都懂得关爱老人，为何你自己都不懂得去关爱自己的亲生父母呢？我想对即将背负赡养老人的青年说一句话：我们的明天就是老人的今天，关爱老人就是关爱明天的自己！

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇二

自8月底开始，经过了三个多月的考试准备、层层选拔和忐忑等待，我终于有幸作为一名新入职的社区专职工作者和各位同事一起在联盟社区服务中心迎来了金台区社区专职工作者岗前培训。看看周围一张张年轻的面孔充满着活力和朝气，我更加满怀希望地期待着能在新的工作岗位上和大家相互学习，一起进步，共同为建设新型和谐社区做出自己的贡献。

在连续四天的培训中，虽然一坐就是整整一天，但大家都认真地听讲、做着记录。最难得的是我们都被彼此积极的精神激励着，作为新工作的开始，这让我感到非常鼓舞人心。

四天的岗前学习和交流让我受益匪浅，感触很深。通过这次培训，我对社区工作者的岗位有了一个全面的理解，对自己也有了新的认识。俗话说“玉不琢，不成器”，一个人的成长离不开自身的不断学习，也离不开外界对他的不断鞭策。通过各位领导和老师对社区工作的介绍、指导和鼓励，我们充分了解和学习了社区工作的内容，认识了社区工作的重要性，让我对社区工作者的岗位有了全面的了解。各位领导的鼓励使我对自己的未来充满信心，自己也有了奋斗的目标和努力的方向，激励着我在以后的工作中更加严格地要求自己，努力提高自身素养，使自己更快地成长起来。

在第一天上午的开班仪式上，金台区韩副区长要求我们立足大局，勤于学习，勇于实践，扎根基层，乐于奉献，做好基层服务。她对社区工作的介绍，让我认识到社区建设的重要性，随着政府越来越重视社区工作，新型服务型社区在转型和不断建设的同时面临着各种问题和社区治理特点的转变。市社区办张主任给我们介绍了社区工作的相关法律文件，发展历程及社区建设的基本知识，弥补了我对相关细化知识的不足，使我更加深入的了解到社区相关的规范法律文件，为今后开展社区工作打下了坚实基础。

第一天下午，由区委党校应老师为我们解读党的十八届四中全会精神。她的解读对即将投身基层社区工作的我们尤为重要。通过深入学习十八届四中全会精神，我能更加领会其中精髓，并将其运用到今后的工作中，切实落实到基层建设中去。

在第二天的培训当中，首先，由计生局徐站长给我们普及了现行人口和计划生育相关政策法规，并介绍了社区计划生育工作的基本方法。通过了解学习，我认识到了计生工作的重要性及其深远意义，也领会到社区计生工作的艰巨与繁琐。但我相信自己，一定能在今后的工作中，克服困难，切实贯彻执行相关政策法规，深入居民当中去，做好计划生育宣传教育工作，确保育龄群众权益。其次，通过区社保部马部长

对养老保险及医疗保险相关工作流程、手续办理的介绍，让我详细了解了社区工作的另一方面。社区工作覆盖面广，具体细化的工作还有很多，我们亟待投身其中，切身体会感受，并为之努力奋斗。最后，区民政局马局长给我们做了《扎根群众，历练才干，在社区这篇广阔天地大有作为》的报告，通过马局长的讲授，我认识到社区在未来中国社会发展中所占据的重要地位。每天忙碌于工作、学习的人们，在结束工作、完成学习之后，皆会回归社区，回归家庭。社区工作的中心就是围绕社区居民展开的，我们要为居民做的不仅仅是宣传好政策、落实好方针、完善好设施、维护好环境，更要关心居民的内心，满足他们的精神需求，增强居民的幸福感和获得感，为建设和谐社区贡献自己的力量。马局长还为我们的个人能力提升提出五招：要求我们吃透三情，成竹在胸、倾注三心，事业必成、甘当三员，人人喜欢、增强三力，提升实力、突出三真，发展自己。我体会最深的是“甘当三员，人人喜欢”。“三员”指宣传员，服务员，信息员。简简单单的几个称呼，其中蕴含的意义和承担的责任却是巨大的。我认为，作为宣传员，我们一定要认真掌握、熟知各类政策法规，才能准确的向居民宣传；作为服务员，我们要满怀热情，真心实意的为居民服务；作为信息员，我们要广泛搜集各类惠民利民信息，及时更新信息动态，切实做到为民所需，为民所用，为民所享。

第三天的学习培训中，由区民政局三位副局长分别向我们介绍了各自分管的部门工作，并就涉及我们将来工作的部分做了详细的解说，使我们对未来工作的基本流程、方向更加清楚。紧接着，卧龙寺街道办的王副书记又给我们讲解了有关公文写作的相关知识，并现场进行测试。我个人的测试结果并不理想，看来在公文写作方面，我得下功夫好好攻克一番了。

最后一天，我们参观了金台区的三个示范社区和中心敬老院，提前熟悉了解将来的工作环境，为下一步更好的开展工作做好铺垫。在下午的经验交流会上，我们认识了前两届的优秀

社区专职工作者。从她们质朴而充满情感的叙述当中，我们感受到社区工作虽然琐碎繁重，但辛勤的工作却能够换来居民便利和感激。一个人生命的价值体现在于献身社会，我越来越发觉到社区工作是件有意义的事情了。我们的社区是政府和居民之间的纽带，我们工作时就更应想居民之所想，以平常心乐观地去面对各种繁重的工作，只有舍得付出的人才能让自己的生命变得更有价值。

四天的培训结束了，感谢所有领导和老师对我们的这次岗前培训做出的努力，我们将以饱满的热情，高昂的斗志，投身到即将到来的工作中。让我们齐心协力，努力建设新社区，为居民做好服务，为全面建设和谐社区贡献自己的力量！

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇三

随着新冠病毒的肆虐，全球各国纷纷采取了不同的措施来应对疫情。在中国，社区人员作为疫情防控的第一线工作人员，承担着巨大的责任。在这一过程中，社区人员不仅起到了协助政府开展工作的重要角色，同时也深受疫情的影响，不断总结经验教训，从中得到了宝贵的心得体会。本文将从五个方面探讨疫情防控社区人员的心得体会。

首先，疫情防控社区人员意识到危机管理的重要性。疫情的突然暴发使整个社会陷入了前所未有的混乱状态，在这种情况下，社区人员迅速行动起来，组织物资、分配任务、落实防控措施，有力地遏制了疫情的扩散。在这个过程中，疫情防控社区人员深刻认识到危机管理的重要性，只有迅速采取行动，果断决策，才能有效应对紧急情况。因此，他们从中了解到，危机管理是一个持续不断的过程，需要不断总结经验并调整应对策略。

其次，疫情防控社区人员发现沟通与合作至关重要。疫情的爆发使得社区人员面临前所未有的困难和压力，临时性的工作安排、复杂的处置任务加大了他们的工作量。在这个过程

中，疫情防控社区人员不断意识到沟通与合作的重要性。只有与上级、同事和社区居民之间建立起良好的沟通渠道，相互配合、互相支持，才能更好地完成任务。这样的经历使社区人员视沟通与合作为必不可少的工作手段，并通过反思和总结提升自己的沟通技巧和合作能力。

第三，疫情防控社区人员提高了对个人卫生的重视。在疫情期间，个人卫生习惯直接影响着个人和社区的安全。疫情防控社区人员通过亲身经历了解到，只有保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、佩戴口罩、咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮掩等，才能有效地减少病毒的传播。他们的工作使之前普通人对于个人卫生的认知进行了深刻的改变，并坚定了大家保持个人卫生习惯的决心。

第四，疫情防控社区人员意识到信息与知识的重要性。面对疫情的信息时刻在更新，疫情防控社区人员时刻保持对新信息的关注，并及时与上级沟通和交流，以便更好地开展工作。在防控工作中，社区人员还积极向居民宣传防疫知识，提供正确的信息，以避免谣言和恐慌情绪的扩散。这让社区工作者们认识到，信息和知识的获取与传播，对于决策和居民的安全都是至关重要的。

最后，疫情防控社区人员体会到了互帮互助的重要性。在疫情的防控过程中，社区居民需要彼此相互帮助，在需要时提供帮助和支持。社区人员也通过实际行动传递着这一理念，他们帮助社区居民购买生活必需品、帮助老人和孤寡老人照顾生活等。这样的互帮互助不仅增进了社区居民之间的感情，也构筑起一个相互扶持、共同抵御疫情的防线。

总而言之，疫情对社区人员提出了新的要求和挑战，同时也带来了宝贵的经验和教训。疫情防控社区人员通过实际行动，认识到危机管理的重要性，加强了沟通与合作能力，提高了个人卫生意识，意识到信息与知识的重要性，并体验到了互帮互助的重要性。这些心得体会不仅对疫情防控工作有着积

极的推动作用，同时也对日常生活和工作具有重要的指导意义。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇四

生活在社区，从事医护工作的人们，是人们最初的病痛缓解者，是身边最亲切的守护者。他们时刻奔忙于医疗一线，默默奉献自己，无私地照顾着每一位需要帮助的人。他们的内心亦如一本书，记录着无数感悟、心得和体会。下面，我将以五段式的文章形式，展现社区医护人员的感悟心得体会。

第一段，社区医护人员的责任与担当

社区医护人员是生活在社区中的一份子，他们要承担起保护、传播、传承社区的健康文化的责任。在对患者的日常检查、问诊、治疗等各种工作中，他们始终充满爱心和责任感。社区医护人员要做的不仅仅是医疗工作，他们还要承担起宣传健康知识，开展群众性爱国卫生运动的工作。身为社区医护人员，我体会到了无穷的责任与担当，他们的日常工作是如此的重要，在每个人的心中都有了一种信任感。

第二段，社区医护人员的心灵鸡汤

社区医护人员与患者接触较多，他们是患者的朋友，是患者的倾诉对象，为他们带去关怀与温暖。在社区医护人员的工作中，我获得了许多患者的信任和感激，与他们的交流中，我也收获了很多心灵鸡汤。有一次，一位老人因失眠困扰而咨询我，我鼓励他每天多参加社区活动，积极与邻居交流，他反馈给我的消息是，他的失眠得到了好转，同时他的生活也变得更加充实。这让我意识到，关爱和陪伴对于患者的康复起到了积极的促进作用。

第三段，社区医护人员的勇敢与坚持

社区医护人员要勇敢面对各种各样的患者，他们要在一线与病痛作斗争。不论是治疗病人的痛苦疾病，还是面对病人家属的舆论压力，都需要社区医护人员坚强的意志力和毅力。我体会到了社区医护人员要面对各种各样的疑难杂症，要处理病人与家属间的冲突，必须要有坚持下去的勇气与毅力。

第四段，社区医护人员的忍耐与耐心

社区医护人员要与患者、家属有长时间的接触，他们要具备极高的耐心和忍耐力。尤其是对待那些老年、孩童或患有精神疾病的患者，必须要有更高的耐心。我深知，只有心平气和地与患者交流，从他们的角度出发，才能取得更好的治疗效果。社区医护人员的忍耐与耐心，让我们与患者之间的距离更近，平添了更多的信任与促进康复。

第五段，社区医护人员的善意与爱心

社区医护人员的工作就是以善意和爱心服务患者。他们的工作态度是体现了人性的温暖和善良的一面。在我的工作中，我体会到了更多关怀和爱心的回报。当患者感恩地看着你，向你道谢时，那种善意和爱心在他们的心中定格了。

社区医护人员的感悟心得体会，记录了他们的职业与心灵成长。他们的责任、担当、心灵鸡汤、勇敢与坚持、忍耐与耐心以及善意与爱心，构成了一幅社区医护人员内心世界的画卷。他们守护着健康，传承了文化，成为了社区的守护神，为我们带去了健康与希望。让我们共同敬佩和感激社区医护人员，他们是我们最值得尊敬的人。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇五

一、要有目标意识及落实目标意识

阅读教学应该是有起点有重点的，每一课的教学目标就是课

后的练习。我想：只有明确教学目标，才能谈教学效率，把每一课的课后练习高标准、高要求地完成就是有效教学。除此之外，要达到课堂教学的有效性，作为语文教师，要有目标意识及落实目标意识——过关意识。每个年级段的写字和朗读一定要落实，要过关，教学中朗读是阅读教学的首要目标，该默写的一定要默写，该背的一定要背。

二、要做好对话中的“首席”课前，老师要和教材“对话”，把教材读懂，掌握好

这一环是关键。课堂上要讲学生不懂的，教学生不会的，少问，少讲，多示范。示范是最好的老师，要惜时如金，尽可能减少课堂时间的损耗。

三、莫把课堂当讲堂，莫把语文课上成讨论课

课堂是学堂，学生才是学习的主人，教师在课堂上要用启发的、激励的语言，要最大限度地提高学生的参与度。另外，语文课上有些讨论并不能给学生留下什么印象，给学生留下的是字词、是语感，是不可言传的感受。讨论得太多，开掘得太远，就会使语文教学变“胖”，耕了别人的田，荒了自己的园；声光电一起上，弄的学生头晕目眩，就会使语文味儿少了。

四、营造和谐的课堂教学氛围

课堂，首先是生活，其次才是教学。课堂教学，是老师、学生和教材三者之间的对话。课堂上，更多的是在老师组织、引导下，让学生和教材对话。教师关注的是学生，该讲的讲，不该讲的不讲，教学生不懂的知识，一定要有过关意识。

五、教给方法，培养能力是提高课堂教学质量的捷径

“授之以鱼不若授之以渔”可见学习方法的知识是最有价值

的知识。学习方法是学生为了达到预期的学习目的所采用的某种方式、手段、途径。学生只有掌握了学习方法，有了学习的主动权，才能独立地探索新的领域，获取新的知识，并运用这些知识去组合、去创新。

1、教给学生课前预习的方法，养成良好的读书习惯

“预习”乃是“学生预先学习”之意，即预习应看作是课堂教学前的准备，是课外到课内的桥梁和纽带，是铺垫，也是初步发现问题和解决问题的阶段。强调预习并形成良好的习惯，其意义在于：充分活跃学生的思维，调动他们主动求教的积极性，提高自学能力。

2、教给学生读懂课文的方法，提高阅读理解力

读懂课文的方法是多方面的，从识字、解词、释句，到理解主要内容，体会作者表达的思想感情，从理解文章题目，理解思考课后问题到自己能围绕课文的某一词句提出问题，从理解文章的语言文字，到体会其内涵，品味作者遣词造句，布局谋篇的方法都需要教。

3、教给学生课外阅读的方法

老师和学生都很有制订好读书计划，并按照读书计划要让学生利用学得的知识，方法去广泛阅读课文以外的文章和书籍，使他们“得法于课内，受益于课外”。在课外阅读指导中，我们不仅要引导学生爱“读”，还要指导他们会“读”得好，读得有收效。提高语文教学的有效性，远不止上面提到的策略，还有专家们提出的：准确、深入地解读文本；精心进行教学设计；灵活机动地实施教学；唤起学生的生活体验；创设大问题背景，实施有效对话；适度拓展、坚持练笔等等。

总之，有效的课堂教学是兼顾知识的传授、情感的交流、智慧的培养和个性塑造的过程。在课堂教学中，把握住课文的精髓，立足于学生的终身发展，努力构建有效、实用的语文

课堂，我们的语文课程才可能充满生机和活力。

入职培训心得

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇六

新冠疫情在全球范围内蔓延，给人们的生命财产安全造成了严重威胁。在这场疫情防控的背景下，社区卫生人员是最前线的防护者和抗疫者，发挥着重要的作用。下面，本文将从个人的实际工作经历出发，就社区卫生人员在疫情防控工作中的心得体会与大家分享。

第二段：关注心理健康

在疫情防控中，社区卫生人员在一线工作的艰辛与压力不可想象，每天不断接听电话，错峰上门排队记账，接收健康码、通行证、核酸检测结果等信息，耗费大量时间和精力。因此，在工作之余，如何关注自身心理健康尤为重要。我们可以利用闲暇时间进行文体娱乐活动、调节情绪，与家人同朋友沟通交流，防止自己陷入孤独与恐慌情绪的困扰，稳定心态，保持健康的身心状态。

第三段：充分认识自我防护

社区卫生人员在工作中传染病风险极高，需要时刻注意自身防护措施。我们提倡科学合理佩戴口罩、戴手套等防护用具，严格执行“三步防护、三测筛查”等防疫要求。同时，在接触前摸清“四史”（有疫情地区旅行史、接触史、病例密切接触史、发热、咳嗽、呼吸急促、乏力等症状史）和身体状况，如出现相关症状及时隔离，并向上级主管部门报告。只有将自身的健康保护措施做好，才能真正保证社区环境和居民的健康。

第四段：精细化管理争分夺秒

精细化管理是当前疫情防控的一大亮点，社区卫生人员要求做到“精细治管理、精细做服务、精准对接资源”。我们制定了详细的疫情防控方案，采用网格化、计划化思维，实施集中、分散式管理，为社区居民提供贴心服务。比如在摸排排查中，我们采取了先排查居民自己再排查其他家庭成员的策略，减少因交叉感染导致疫情扩散的风险。社区卫生人员在工作中，时刻争分夺秒，用精细化管理赢得抗疫胜利。

第五段：总结与展望

在这场没有硝烟的战争中，社区卫生人员为百姓默默奉献，为居民的身体健康保护了一天又一天。在这里，我要向所有社区卫生人员表示由衷的敬意和感谢。随着疫情的逐渐趋缓和国家疫苗的推广，我们相信这场疫情会很快过去。但是，我们也要警惕疫情的反复，进一步加强疫情防控工作，不断完善措施策略，继续发挥社区卫生人员的积极作用，坚守防线。让我们一起携手战胜疫情，迎接更加美好的未来。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇七

社区医护工作是医疗体系中不可或缺的一环，他们负责照顾社区居民的身体健康，提供基本的医疗保健服务。在社区工作的医护人员需要具备一定的专业知识和技能，同时还要有良好的沟通能力和亲和力。在社区医护工作中，医生和护士成为了居民集体生活中的亲人，成为了居民身体健康的守护者。

第二段：为居民提供贴心的健康服务

社区医护工作的核心是为居民提供贴心的健康服务。社区医生需定期对居民进行健康体检，关注居民的身体健康情况，积极预防和治疗疾病。护士们负责居民的看护和康复工作，

为他们提供温暖的陪伴和细致的护理。在这个过程中，医护人员往往能够与居民建立起深厚的情感纽带，与居民共同分享他们的喜怒哀乐。

第三段：感悟到居民的温暖和真诚

在社区医护工作中，医生和护士往往成为了居民生活的一部分。他们与居民相处的时间长，了解居民的需求和期望。随着时间的推移，医护人员能够感悟到居民的温暖和真诚。居民们对医护人员的信任和依赖让医护人员备感责任和使命。社区医护工作者们明白，只有真正关心和尊重每一位居民，才能给予他们更好的照护和支持。

第四段：面对挑战的坚持与奋斗

社区医护工作并不容易，医护人员们经常面临各种挑战和困难。社区医疗设备和资源有限，工作压力大，尤其在突发疫情期间，医护人员的工作更加艰难。然而，面对挑战，社区医护人员们始终坚持并奋斗，以专业和责任心为居民提供高质量的医疗服务。他们不畏困难，用心用力工作，始终把居民的健康放在首位。

第五段：社区医护工作的意义和价值

社区医护工作者们在从事工作的过程中，能够真切地感受到居民对他们工作的认可和感激之情。社区医护工作的意义和价值不仅在于为居民提供医疗服务，更在于建立起了一个温暖和谐的社区环境。在社区医护工作者们的努力下，居民们更加关注自己的健康，提高了自我保健的意识和能力。社区医护工作者们的付出改变了居民的生活质量，也让社区成为一个充满爱和希望的地方。

结尾段：总结社区医护工作的重要性 and 价值

社区医护工作是一项具有重要性和挑战性的事业。社区医护人员在工作中感悟到了居民的温暖和真诚，他们坚持与奋斗直至最后一刻的付出，展现了医者仁心的精神。社区医护工作不仅为居民提供了基本的医疗和保健服务，更为社区创造了一个温暖和谐的环境。社区医护工作者们的辛勤工作改变了居民的生活质量，提升了整个社区的健康水平，为社会健康事业做出了重要的贡献。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇八

为期四天的社会工作者培训已经结束了，在整个培训中我学到了包括社区建设、情绪管理及新形势下的首都社区建设工作等许多作为社区工作者应具备的知识，受益颇多。

在日常工作中，我们要接触不同的居民，可能会碰到各种情况，遇到情绪激动的居民，首先如何处理好自己的情绪是关键，因此情绪管理的课程对我们的工作很实用，给我留下了较为深刻的印象。情绪是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。我们无法直接观测内在的感受，但是我们能够通过其外显的行为或生理变化来进行推断。情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以说，情绪管理并非是消灭情绪，也没有必要消灭，而是疏导情绪、并合理化之后的信念与行为。这就是情绪管理的基本范畴。情绪管理，就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的

情绪，就是健康的情绪管理之道。

情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。每个人都有情绪，但人们大都对情绪缺乏必要的了解和关注。消极情绪若不适时疏导，轻则败坏情致，重则使人走向崩溃；而积极的情绪则会激发人们工作的热情和潜力——各种情绪不同程度地影响着员工的工作和生活。只有了解了情绪，才能管理并控制情绪，才能发挥其积极作用。情绪管理要求我们要辨认情绪、分析情绪和管理情绪。工作并快乐着，这是情绪管理的目标。

人际关系取决于一个人情绪表达是否恰当。倘若常在他人面前任由负面情绪决堤，丝毫不加控制，如乱发脾气，久而久之，别人会视我们为难以相处之人，甚至将我们列为拒绝往来户。反之，若常面带微笑、多赞美他人，以亲切态度与别人和谐相处，人际关系自然会逐渐改善，从此人生也变得较不寂寞、孤独，而且处处有人相伴共度人生岁月。情绪管理的基本范畴还包括处理人际关系的协调能力，这对我们的工作具有重要作用，它是指善于调节与控制他人情绪反应，并能够使他人产生自己所期待的反应的能力。一般来说，能否处理好人际关系是一个人是否被社会接纳与受欢迎的基础。在处理人际关系过程中，重要的是能否正确地向他人展示自己的情绪情感，因为，一个人的情绪表现会对接受者即刻产生影响。如果你发出的情绪信息能够感染和影响对方的话，那么，人际交往就会顺利进行并且深入发展。当然，在交往过程中，自己要能够很好地调节与控制住情绪，所有这些都需人际交往的技能。

学习了情绪管理相关知识，我们初步了解了情绪及情绪管理的概念、特点，在今后的工作生活中，我们不仅要管理、疏导好自己的情绪，也要做好同事、居民的情绪管理工作，这

需要我們繼續深入學習情緒管理的相关知识，不能淺嘗輒止。要將理论知识与实践结合起来，真正地让情绪管理成为我们生活工作的润滑剂。

在生活日新月异的今天，社区工作不再是鸡毛蒜皮，社区工作者也不再是简单的“居委会大妈”。新时代的社区工作者必须具备良好的素质以及工作能力，能够应对处理各种繁琐但重要的问题。因此，像这样的培训，我们社区工作者非常受用，让我们能够纠正错误，完善自己。

社区戒毒人员心得体会多久写一次合适篇九

（一）

201月13日，我参加了金台区民政局举办的城镇社区专职工作人员的岗前培训班，进行了一次系统全面的社区业务知识培训。经过几天的学习总结，使我对社区工作以及所要面临的挑战有了更进一步的认识，为我今后能够更好地做好社区工作，更好地服务人民打下了良好的基础，让我受益匪浅。

通过这几天的学习，使我感受颇多。我认识到社区是一个小社会，社区工作涉及到政府工作的方方面面，包括社区就业、社会保障、社区救助、社区卫生、计划生育、社区流动人口管理和服务以及社区治安等等。因此，社区工作的责任重大。社区工作表面看是些琐碎的小事，其实每件工作都与群众的生活息息相关。随着人们的观念不断更新，从业更自由，生活更丰富，人口的流动性更大，政府的许多工作都下放到社区，人们从单一的“单位人”向更具活力的“社会人”转化。因此，人们与所在社区的关系也日趋密切。这就需要社区工作者具备更高的综合素质，从而更好地为社区居民服务。

在过去，大家一提到社区工作，首先想到的就是居委会的大爷大妈们，天天走街串巷地分发老鼠药、宣传材料，调解着邻里纠纷，家长里短。而现在，社区工作越来越专业化、信

息化、人性化，涉及的方面也越来越广，这从中体现出了社区在管理和服务上的进步。这使我感受到党和国家对社区工作相当重视，因为社区是国家的基础环节，社区建设是国家建设的基础，很多政策的落实也最终要靠社区去执行与实现。因此，做好社区工作也对国家的和谐稳定和发展至关重要。随着人民生活水平的不断提高，社区群众对社区各项服务的要求也越来越高，也对我们社区工作者提出了更新、更高、更具体的要求，这便需要我们具备良好的学习能力、沟通能力、组织协调能力、业务能力以及良好的心理素质。我们工作的好与坏，上牵涉到党和国家政策的落实和各职能部门工作的开展，下影响着千家万户的群众利益和居民生活，我感受到肩上担子的沉重，同时也加强了我对这份工作的责任感与使命感。

社区工作者每天都会接触到形形色色的居民，面对各种新的情况新的问题，就要求我们在工作中必须做到“主动”。一是主动深入基层，了解居民的基本情况。想要做好社区工作，重要的是帮助社区居民解决实际困难，让社区居民满意。但是很多居民可能对国家的政策不是很了解，自己有了问题也不知道去哪儿求助，因此，我们要主动接近这些群众，了解他们的困难，向他们宣传国家的政策法规，尽自己最大努力帮助他们解决问题。通过对群众的深入了解，也能收集到很多社区中的一手资料，了解社情民意，以便我们能够更好地开展社区工作。二是主动学习，提高自身素质。每个居民来到居委会都会带着各种不同的问题，有可能某个问题会是自己还未处理过的。要想真正将政策运用熟练得当，能够高效地为每一位居民解决困难，将政策讲解清楚让居民都听懂听明白，不是一朝一夕能掌握的事。因此我们要在工作的同时，不断吸取经验，认真总结，学习领导和前辈的工作方法，不断提高工作相关的理论知识以及业务技能，并能很好地运用到实际工作中去。三是主动创新，不断完善基层力量。作为一名社区工作者，在工作中不仅要严格遵守规章制度，认真工作，爱岗敬业，并且还要利用自己的知识优势，把创新精神贯彻到每一个工作细节。尤其是对于现今这样一个信息化

的时代来说，能将计算机知识与社区工作相结合，能在细节上做的更加人性化，更加方便群众，会让居民更能体会到社区办事的便利、服务的周到，从而更加信任社区。

社区的工作比较复杂繁琐，社区是政府的延伸，承担了很多政府职能，社区要管理着辖区内每个居民从出生到死亡的所有事情，出生报户口、义务教育盖章、政审、失业保险金申请、怀孕办理生育证、生完小孩办理独生子女证、开具居住证明、死亡证明、贫困证明等，这些事情能否顺利办理都关系到社区居民的和谐生活。因此，作为社区工作者，我们应该具有不怕吃苦，为人民服务的精神。（）即使再辛苦我们也会毫无怨言。在工作中我们随时都会遇到各种困难，需要冷静地去处理各种问题，这时我们也不能退缩，我们要做到眼勤、腿勤、脚勤、手勤和嘴勤，不厌其烦地向居民宣传政策法规，对待居民要有诚心、有爱心、更要贴心，从而使居民生活得安心、舒心。

在社区工作中，我们要把自己的位置摆正，我们只是为群众服务的一名普通的工作人员，所以我们对待每一位前来办事的居民都应该热情的接待，耐心的讲解，要有一颗奉献之心，用真情打动居民，用真心帮助居民，要把居民的事当成自己的事来办，即使是一件小事也要及时地去处理，要时刻把他们放在心上。在工作中也要有大局意识，和领导同事友好相处，虚心学习，互相尊重，才能营造一个更好的工作环境，从而提高工作效率。办事要坚持原则，不因为一己私利而破坏规则，对待工作要有责任感，对待居民要公平公正。作为一名社区工作者，我们的一举一动代表着社区的形象，代表着政府的形象，因此，在工作中我要时时刻刻提醒自己端正自己的心态，注意自己的言谈举止，不忘初心，时刻谨记自己的职责，忧群众之所忧，想群众之所想，为居民办实事。平时也要积极深入群众，多和居民交流，增进居民与社区的感情，增强他们对社区的认同感与归属感，营造一个和谐安定的社区氛围。

我将在今后的工作中，不断地完善自己，提高自己，总结工作中的经验教训，找到自己的不足并且及时改正，通过不断地学习和积累，努力提高自己的工作能力，与社区共同进步！