

2023年德育心得体会到字 德育心得体会 会(优质6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

德育心得体会到字篇一

“有德有才坚决重用，有德无才培训使用，有才无德限制使用，无才无德坚决不用。”这是牛根生在央视“赢在中国”所说的蒙牛的企业文化。中等职业教育担负着培养一线生产工人，为我国的经济建设培养合格劳动者和高技能人才的重任，不仅要对学生进行理论知识、专业技能的教学，更要加强对德育的教育。“没有一流的技工就没有一流的产品”，职业教育的根本任务造就数以千万计的高技能人才和高素质劳动者。不仅仅要对学生进行专业技能教育，更重要的是对学生进行社会道德教育和职业道德教育。传统的德育培养方式以灌输和说教为主，缺少新的德育途径和生动活泼的课程内容，学生个体外在的规范难以化为内在的要求，导致德育的实效上不去。

中职学生身体正处在青春发育期，思想正处在变动时期，学生的健康成长，主要靠教师的教育和引导，而教师素质的高低，是学生是否能够获得良好教育的前提。良好的环境已成为学生成长的沃土。实施“知行合一，以行为本”的教学方法，可以增强学生的主体意识、竞争意识和参与意识，激发学生学习的自觉性，促进学生把课内学习与课外学习有机结合起来，把道德法律知识的学习与行为修养结合起来，使学生在智力因素和非智力因素协调发展的基础上养成良好的行为习惯，实现知行统一。因此，教师素质是学生成长最为关键的因素之一。身正为师，学高为范。教师的一言一行对学

生来说起着潜移默化的作用。教育工作者应与时俱进，根据新形势、新变化，不断提高教育实效，促使学生知行合一，真正成为德才兼备的有用人才。

中等职业学校不仅要教给学生专业知识和专业技能，更重要的是使养成他们良好的行为习惯，学会做人，使他们在养成教育中提升适应社会和生存竞争的能力，成为社会需要的有用之才。养成教育是一个人终身的德育必修课，是学校教育的重要内容。对于现阶段的中职生而言，养成教育在塑造完美的人格、培养勤奋的学习习惯、良好的卫生习惯、积极的劳动意识等方面更具有重要的意义。因此，中等职业学校应从组织机构、管理制度、教师素质、德育实践活动等方面采取措施进一步加强对中职生的养成教育。养成教育具有生活性和持续性，应该以德育教育为重点，以责任服务教育为抓手，以活动为载体，贯穿于学生的学习与生活之中，真正把责任服务教育落到实处，让中职学生具有人文精神、职业素养和企业精神。

实训实习是中等职业学校教育教学的重要内容和环节，职业教育就是以就业为导向，以市场为依托。实训实习是在强化学生职业技能、全面提高其素质和综合职业能力的重要教学渠道，也是对中职学生实施思想道德教育的重要途径。让学生参与能够影响他们品德形成和发展的生产实践、社会实践活动，将学生投入到广泛的社会实践中，去体验工作的艰辛和艰辛工作中的敬业奉献，去感悟生活的不易，不仅能使学生的动手实践能力、社会适应能力大大增强，而且能大大提高他们的道德意识和水平。以开放的教育面向社会，组织学生去企业参观见习，让学校和社会文化有机融合。学校要结合实训实习的特点和内容，抓住中职学生与社会实际、生产实际、岗位实际和一线劳动者密切接触的时机，进行敬业爱岗、诚实守信为重点的职业道德教育，进行职业纪律和安全生产教育，培养中职学生爱劳动、尊重劳动人民的情感，增强中职学生讲安全、守纪律、重质量、求效率的意识。因此，学校应在生产实践、社会实践的渠道上充分挖掘潜力，拓宽

途径，千方百计为学生搭建实践的舞台，给学生更多参与生产实践、社会实践的时间和空间。

总之，新时期的中等职业学校德育工作越发复杂艰巨，面对中等职业学校德育工作的诸多困难，中职德育要适应职校生身心成长的特点和接受能力，做到深入浅出、寓教于乐、循序渐进。只有不断改革，不断探索新形势下德育工作的目标，切实解决德育工作的针对性、实效性和主动性问题，才能全面提高学生的思想道德素质，推动中等职业教育不断向前发展。

德育心得体会到字篇二

纪律和规则是我们平时工作、学习和生活中不可缺少的。很多事实都能说明这个道理，比如买票要排队；走在马路上要遵守交通规则；甚至我们平时的一举一动都受到一定的要求和约束，否则任何事情都毫无秩序可言。而我们作为在校的学生，处在向迈进社会过度的时期，更是有数不清的纪律和规则来要求我们，告诉我们该怎么做不该怎么做。

但是，如果我们总有一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵守中学生日常行为规范，拿它来约束自己的一言一行。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

学校在上学期成立了自律委员会，目的就是为了能督促和鼓励我们自觉自律。它并不是一个要一批同学来管理其他同学的组织，而是一个促使大家互相监督，做好自律的一个新的学生团体，只为让我们的学习生活保持良好的秩序。作为自律委员会的一员，我相信每位成员都和我一样，希望自己能够在自律这方面给大家帮助，为大家服务。

要自律，当然要有具体的要求。在配合现在正在实行的素质教育方面，我们要提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。在学习方面，我们一要独立，独立思考、独立解题、独立完成作业；二要自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

我想，如果每一位同学都能够加入到自律者这个行列中来，就会发现身边的事物、环境都会大大的不同。自律并不仅对我们现在的学习有益，在几年后，当我们陆续结束自己的学生生涯走上社会的时候会发现它对于我们今后在社会上的工作和生活也有很大的影响，因为当我们还是学生时，犯了错误我们还有再来一次，从头开始的机会，可是在社会上我们必须为自己的每一次失误或者错误负责，承担后果，这使得自律的作用更加明显。因此，让我们互相监督，做到自觉自律，为目前的学习创造更好的环境，也为在今后的工作和生活中养成良好的习惯打下基础。

作为一名普通高中的学生，我无比荣幸；，我更加无比自豪！因此，我们要学习《学生手册》，只有学习了《学生手册》，我们才能更好的学习、生活；只有学习了《学生手册》，我们才能更好的自强、发展；只有学习了《学生手册》，我们才能加强我们的理想，坚定信心，才能更好的努力。

《学生手册》从它诞生的那时起，就以其严谨、周密的科学理论和震撼人心的逻辑力量，显示出强大的生命力和战斗力。

《学生手册》诞生于21世纪的北京xx大学，在我们未认真研读之前，许多学生问题已经日益凸现，像因失恋而轻生跳楼，因断电而闹事。这些愚昧而荒唐的事件，令作为我们衣食父母的有关领导痛心疾首，因此可以说大力学习《学生手册》

是历史的必然。

在学习中，学生们经过对各种主义与学说进行审慎、严肃的推求、比较和鉴别，甚至进行某些方面的实验（比如许多曾经以身试法的反面教材），经过同一些错误思潮的较量和论战，我们终于认识到了《学生手册》的真理性，摒弃了原来的错误思想，本着“惩前毖后，治病救人”的精神，教育并感化了许多同学，使他们摆脱了原来的错误想法。

我认为这次学习太正错了，太及时了，我们只有不断的改造我们的思想，才能再学习工作中迈出新的步伐。我们其中的很多人应该好好想一想，哪些是我们的成绩？哪些是我们的贡献？成绩有吗？共享有吗？掉了队了？社会主义前进的列车把谁甩掉了？在学校发出“向《学生手册》学习”的伟大号召之后，从七点钟开始，图书馆、自习室真是场场爆满，据不完全统计五分之七的椅子上都有人了，真是除了挂票都用上了。可见，《学生手册》是有着巨大现实意义的，可以说《学生手册》句句是真理。凡是《学生手册》的话，我们都要坚信不移地遵守；凡是《学生手册》作出的决定，我们都坚决维护；凡是《学生手册》的指示，我们都始终不渝地遵循。

《学生手册》是花，它是乱草蓬蒿中的一朵奇葩；《学生手册》是草，没有它我们这些祖国的花朵也失去了应有的光彩；《学生手册》是山，我们仰视，惊叹它的壮丽；《学生手册》是水，它不偏不倚，不亏不溢，是正义与公平的所在。但，《学生手册》是本书，是本可以读懂的书，可以驾御的书。我们御书而行，遨游万里，达到了那充满智慧与善良的理想之国。

德育心得体会到字篇三

对青少年开展富有成效的思想道德教育，培养他们良好的道德修养和行为习惯，为他们以成为具有高尚的道德品质的公

民打下坚实基础，是新时期青少年思想道德教育工作的新课题。以下是小编为大家搜集整理提供的“德育心得体会”，希望对您有所帮助。欢迎阅读参考学习！德育心得体会1

“博学为师，身正为范”——这是我上师范学院时经常接触到的一句话。如今我也成为了别人的老师，加入到了教育这一行业领域中来。

时光荏苒，不经意就从指缝中溜走。数数日子，我参加工作已经一个月了，尝尽了其中的各种滋味。在工作的前几个星期我参加了学校组织的德育培训课程。通过这几次的培训学习，对于像我这样的新老师是十分及时的，意义十分重大，而我也受益良多。下面我就谈谈这几次德育学习的心得体会。

“以德治校，以德育人”是教育中的重中之重，是不容忽视的。在我们的教育过程中“重智育，轻德育”的现象比较明显，大多数人认为：德育工作是无要紧要的，只要学生的学习好、成绩好、取得高分，就是最好的学习成果。其实不然，学习不仅要学好文化知识，更重要的是要学习如何做人，而德育正体现了做人方面。成绩只是学习的一方面，只有培养出良好品德的学生，我们得教育才算真正的成功。新课程标准下的教育不仅要重智育，还要重德育，只有这样教育才算完整，人类才算完美。

这次德育培训给我印象最深就是关心和爱学生。教育要关注每一个学生的发展，要重视学生的德育教育。经过一个月的教学生活让我深刻体会到了，在平时的教学过程中穿插德育内容对学生的全面发展相当重要。教书是一门艺术，尤其是语文学科，我们更应该以爱学生为基础，爱护学生的自尊心，培养学生的自豪感；以表扬为主、少批评，先肯定、再纠正。

做为一名合格的教师，我们不仅要理服其人、以智导其行，更重要的是以爱动其心。首先，我们先要从的生活小事中关心学生。教育其实是点点滴滴的积累过程，我们要注重细节

才能全面地观察和了解学生，从而对症下药。这就是所谓的“因材施教”。其实，教师什么都不用多想，对学生奉献爱心就足够了，对学生的关心哪怕是一件微不足道的小事，也许他都会铭记于心。其次，教师要给学生多一点的包容和耐心。人有“三六九”等，学业也有“一四七”分，不管是学习好的还是坏的，教师都应该一视同仁不能有偏袒之心。对学习好的学生，教师应给予更多的期望，让他们保持良好的学习状态，使自己更优秀；对学习差的学生，教师应给予更多的鼓励，不仅要对他们有信心还要使学生自己建立起自信。无论差生还是犯错误的学生，教师都应该要给学生足够的包容和耐心。要有一种“不抛弃，不放弃”的心态，用一颗宽容的心去接受每一位学生，用一颗博爱的心去爱护每一位学生。

德育教育不是一朝一夕的事，这需要教师要有持之以恒的精神。所以，在以后的教学工作中，我们更应该注重德育的培养，脚踏实地地把它做实做细。

教书育人是教师的天职，也是教师的基本使命和主要工作，酸甜苦辣渗透其中。让我们用自己心教育每一位学生，用自己爱感化每一位学生。

德育心得体会2

古人云：“师有百行，以德为首。”德是教师的灵魂，是教师的生命。“无德不成师，德高才为范”。因此作为一名教师，不仅要有渊博的知识，精湛的技艺，更重要的是要有高尚的师德。我，一个初出茅庐的教师，内心虽有一个小小的心愿，力争做一名人民满意的教师，可是真要说起如何做，却是无从入手。但是短短几天的师德培训学习中各位老师的旁征博引，现身说法让我学到了很多，因此我也逐渐懂得了做一名人民满意教师必须做到以下几个方面。

一、师德修养方面

爱的教育，是教育力量的源泉，是教育成功的基础。夏丏尊先生说过：“教育没有情感，没有爱，如同池塘没有水一样；没有水，就不能称其为池塘，没有情感，没有爱，也就没有教育。”未来的教育家应该投入全身心的力量去爱学生，爱教育，只有爱才能赢得爱，你爱教育事业，教育事业也会爱你，你才能获得事业上的乐趣。你爱学生，学生也才会爱你，也才会让你在和他们的交往中忘记外面的世界，忘记生活的烦恼。朱和新先生也讲过：教育是一首诗，诗的名字叫热爱，在每个孩子的瞳孔里，有一颗母亲的心。教育，需要母亲般的爱，但是教育的爱，更需要尊重，更需要赏识，更需要宽容。

学生是活泼泼的生命体，每个人都是独一无二的，要培养他们成长、成人、成才，首先要尊重他们，从思想上、感情上尊重他们的人格，尊重他们的个性，教师必须放下传统的“师道尊严”的架子，不仅要蹲下来和孩子寻求平等的对话，还要留有一份纯真，要学会从孩子的角度去思考问题。

就精神生命而言，每个孩子仿佛都是为了赏识而来到人间的。赏识教育最难得可贵的首先是对学生，对孩子，对教育对象永不放弃尤其是教育者所倾注于弱势群体的关爱和期待。赏识教育的奥秘在于让孩子觉醒，每一个生命觉醒的力量都是排山倒海，势不可挡的。爱还需要宽容。“海纳百川，有容乃大”，宽容是一种高尚的境界，面对露珠一样的学生，有时候宽容引起的道德震动比惩罚更强烈。

此外，教育需要责任。责任源于爱心，其本身亦是真爱。如果说，没有责任的爱是无法存在的。那么，没有爱的责任同样也是不可想象的。教师崇高的职业在社会中的重要作用决定了教师必须发现教师职业的生命意义。热爱教师的职业岗位，必须把它与祖国和人民的教育事业，同中华民族的伟大复兴，同社会主义现代化宏伟事业和塑造“有理想、有文化、有道德、有纪律”新人的重大工程紧密地联系在一起。责任就是要求广大教师要按《教育法》、《教师法》的要求，认

真履行人民教师应尽的职责。这种职责是基于对国家、民族和社会未来的一种深沉的使命感，而又落实到每一个学生的高度责任心。

二、课改理念方面

新一轮课程改革在为整个基础教育改革提供新的动力的同时，也在改变着教师传统的教学观念。教师必须改变以教师为中心为学生为中心的教学理念，一切以学生为主体，而教师却是扮演探索者、学习者、合作者、引导者、倾听者、欣赏者、支持者的角色，使课堂教学过程成为一个师生情感共融、价值共享、共同创造、共同成长、共同探求新知、共享生命体验的完整的生活过程。在新课改的理念下，一个好的教师必须具备三个层面的素质：深厚的文化底蕴，教育的理想和信念，教育的智慧，包括批判性地使用教材的能力以及教学机智等。其中文化底蕴是最重要，最难做到的，也是教师最为缺乏的。因为只有具备深厚的文化底蕴，教师才能内源地生长出教育的理想与信念。此外，教师必须要养成读书的习惯，经常参加教育科研活动，参加各种教师培训活动，提高自己，充实自己。

三、教师专业发展方面

学校要发展，教师是关键。在课程改革逐步推进的背景下，教师的专业发展被提到了前所未有的高度。作为年轻教师来说，教师专业发展要经得住学习关、实践关、职业倦怠关的考验。

专业知识是一位教师外在美的依托！教师的专业知识包括通用知识、学科知识、教育知识。社会、历史、天文等知识既有涵养人文素质的价值，又能在一定程度上满足学生多元化的需求。教育学、心理学等教育知识和学科知识则是教师专业化的必然要求。新课程中有不少新知识、新实验、新方法。不学习，不重构学科知识体系就会落伍，所以教师应该对这

些知识进行粗读、细读、摘读、丰富自己的专业知识。

教育是一门艺术，教学本质上更是一门实践的艺术。大凡成功的教师都是很注重学习基础上的实践。教师专业成长的第一步是把书教好，让学生喜欢你。要做到这一点，就要研究课堂教学实践。课堂是教师的试验田，教师务必立足课堂，立足学生，立足教材。若没有研究，就不能提供贴近学生需求的教学方法，使教学成为一种“无效”的教学；没有研究，也就没有教师个性化的教学特色；“教师即研究者”是教师专业发展中的一个重要理念，有条件的教师要进行教育科研。

据研究，教师的职业倦怠会随着教龄的变化而变化。据调查，教师的职业倦怠在教师生涯的最初几年就开始呈现，而且随着教学时间增加开始不断加重。为了摆脱职业倦怠，教师首先要有坚定的教育信念，其次要以乐观的心态面对生活，创造条件满足自己的高级需要，即实现自尊、自主、自我。此外，还要补充教育哲学资源，加强哲学修养。

除此以上三个方面之外，教师的师德还包括班主任专业化和良好的心理健康。在此不一一详述。

这些就是我在暑期师德学习上的体会和心得，并以此鼓励自己，鞭策自己，努力使自己胜任教师这个职业，做一名人民满意的教师。

德育心得体会3

今天我参加了由新泰实验中学举办的道德教育主题班会，泰安英雄山中学的张峰老师执教的“感恩父母，回报于行”的主题班会观摩课，着实感动了在场所有的师生。

整堂班会课班主任以主持人身份围绕学生们身上普遍存在的“情感冷漠症”提出问题，随着“真情诉说”、“拷问心灵——现场互动”、“体悟亲情”、“真情告白”、“感恩

于行”、“亲情演绎”、“集体宣誓”等活动内容的层层推进，学生们纷纷回忆父母对自己百般呵护与关爱的事例，随着下课的铃声响起，大家的第一感觉是四十五分钟太快了！

在课下的交流中，一位来自石莱中学的教师急切地表达了他听课后的感受：“今天的课太感人了！我是一名刚参加工作的新教师，今天的教育场景与其说是来观摩学习的，还不如说是来接受教育的。令我再度联想到父母对我的爱，宛若春风，吹奏出我人生命最初的激昂，吹散了我人生之路的阴霾。心动，不如行动！我今天下班后的第一件要做事，是要向远在家乡的父母问声平安！道声谢谢！”

德育心得体会到字篇四

1、老师平时的行为举止很重要，俗话说得好，老师应该为人师表，因为学生很喜欢模仿老师的言行，如果老师平时的言行举止都不规范，那就谈不上去教好学生。

2、帮助学生养成良好的习惯需要老师时常加以提醒，因为学生毕竟还是孩子，他们有的时候容易遗忘，所以需要老师给予及时的提醒，如我们平时的排队吃饭不能插队，不能在公共场所吃零食，老师讲课的时候不能插嘴等。

3、可以把一些文明礼貌知识渗入到我们的课堂，当那些内容与所讲的知识点有关的时候，我们就可以联系实际说一说，如五年级的学习内容“文明只差一步”，就可以拓展出生活中我们要讲究卫生。

4、批评与表扬并行，当学生屡教不改的时候，如排队的时候总是讲话，勾肩搭背等，可以适当批评，并让他站到队伍的后面作为惩罚。对那些讲文明、讲礼貌的学生可进行适当表扬，并列为榜样，让其他学生学习。

5、学校要与家庭并行，教育子女不只是学校的事情，还需要家庭的教育，所以孩子生活中的家庭成员也应该树立好榜样，尤其是低龄儿童。

总之，学生的德育工作需要每一个培养孩子的人去用心、细心、有恒心地去努力实践。

德育心得体会到字篇五

通过学习使我更明白了班主任岗位的角色价值，广西师大教授李庆忠用这几个词形容班主任工作岗位，他说班主任是“铺路石”“发动机”“小校长”，班主任水平高低直接影响育人效果，关系教育的成败。班主任的地位：班级工作的组织者、班级建设的指导者、中小學生健康成长的引领者、德育教育的骨干、沟通家长和社会的桥梁，是实施素质教育的重要力量，班主任是中小學生的人生导师。人格高尚的班主任应当是一面旗帜，一盏航灯，引导学生健康成长，班主任工作对一个班级有决定性的影响。由此可见班主任对班级的发展、对学校工作的实施、对学生的健康成长有着何其重要的作用，再升华一下班主任工作对一个民族的未来，也有着其他行业不可替代的作用。以往只知道班主任工作重要并没有对班主任准确定位，或定位的高度并不够，通过学习使我深感班主任责任重大、地位高，而自身能力有待提高。

班主任是一份苦差事，主要表现在：安全责任太重、工作时间太长、学生班级难管、班级考核太多、工作津贴偏低。班主任感受最多的是棘手的事和评比的无奈，班主任品味最多的是“身累”加“心累”的情感，班主任工作任务重——教育教学双肩挑，班主任时刻处在矛盾的焦点，表现在学校的要求不敢含糊、一些学生的不配合、部分家长的不理解，班主任是学校工作最辛苦的人群之一，班主任岗位是最需要奉献精神。班主任工作之苦、之累与其报酬无法用数学原理来衡量，付出与收入的失调会让我们的心理失衡，要知道做班主任完全是一种责任，一种问心无愧的责任心。班主

任有许多类型，无论哪种类型，关键在于责任心，在于奉献精神，在于对工作的改进和事业的追求，班主任要学会对自己审视、反思，做到与时俱进，完善自我，争取成功。

学生是家庭的未来、国家的未来、民族的未来，强烈的事业心是做好班主任的首要条件。对班主任的总体要求是：一高：高尚的师德；两爱：热爱教育岗位、热爱教育对象；三强：教育教学能力强、教育科研能力强、应用现代教育技术能力强，我们要适应学生、追求优秀、熟练岗位要求、有个性、胜任班主任工作，从班主任的应做、应会、应能、应优上，形成的班级教育风格。

1、班主任要树立正确的班级工作理念，这是每个班主任工作的追求和价值体现，先进的班级理念对工作是一个目标。班主任要树立：一切为了学生的成长、一切为了学生的学习、一切为了学生的未来、一切为了学生的终身幸福奠基。要求学生：基础扎实、学有所长、全面发展、个性优良，为成功人生做准备。要求学生：真——追求真理，学做真人；实——为人诚实，学风踏实；新——探求新知，爱——爱己爱人。

2、更新教育观念。学生因“学”而“生”，学生生活的知识，学生生存的技能，学生生命的意义，学习是前提，生长是关键。树立：学生是人，是发展中的人，是有血有肉有情感的人；学生需要平等、尊重、关注，不同学生有不同的要求、不同学生发展有差别，每一个学生都是一个珍贵的生命，一幅珍贵的画卷。

3、班主任的文化导向。安全重于泰山、责任高于能力、服务打造品牌。安全是不教条，是习惯，是行动和优秀，幸福只有在安全中才永具魅力。我们要培养学生的优良行为习惯、思维方式、健康的心态和完整的人格，方是真正的安全教育。责任是分内应做的事，承担应承担的责任、完成应完成的使命、做好应做的工作，有责任感的人受人尊敬、招人喜爱、

让人放心，责任高于能力，没有做不好的工作，只有不负责的人。培养学生的责任感 比传授文化知识更重要。

4、树立服务意识。服务是教育教学的立身之本、辅政之基、谋事之道。服务是教师工作的核心、天职，也是灵魂。教师要服务于学生——让学生学会做人、读书、能自立；服务于家长——尊重家长的评价、取得家长的认可，让家长愿意选择你的班级；服务于学校——班主任工作体现着整体、代表着学校、影响着学生，你是主人。

我们应与时俱进，切实加强服务意识，提高服务能力，应增强自己和学生的亲和力、家长和社会的认可度，提高对学校的贡献力。

凡事顺其自然、遇事处之泰然

得意之时淡然，失意之时坦然

艰难曲折必然，历尽苍桑超然、

面对各种关系，班主任要：

平静地对领导，平衡地对同行

平等地对学生，平和地对家长

平常地对自己，平稳地对工作

遵行规律、顺应自然、与人为善，使自己处于和谐的人际关系之中。

本次学习内容很丰富，就我的感受今天只谈这些，其他部分由其他同志与大家交流，谢谢！