

# 最新疗养士官心得体会总结 疗养院社会实践心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢?下面小编为大家带来关于学习心得体会范文,希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 疗养士官心得体会总结篇一

这次社会实践的地址我选择了海南省老干部休养中心,在这里住着的都是些退休的老干部,他们大都是白发苍苍的老人,不过个个看起来都精神抖擞,让我不禁感叹到,休养中心的服务真周到。

我和同学们一起去老干所服务,大的忙到是帮不上,只能做一些力所能及的事情,就像扫楼梯,扫落叶。我和一个同学选择了一栋楼,就径直冲了上去,沿楼梯大概瞟了几眼,说真的,非常干净,根本不需要我们打扫,我站在楼顶开始犯愁了,这么干净怎么扫呀?拿着扫把随便铲了几下地板,我灵机一动:有了,这里的地板都是水泥地,没有铺瓷砖,地上的灰尘很多,就扫灰尘吧!说好了就开始干,我一点一点的扫着墙角的灰尘,生怕漏了哪一点,才刚扫了一层楼,我就发现自己吃不消了,已经没有耐心一点一点的清理灰尘了,于是赌气式的用力讲好不容易聚集到一起的灰尘往下一个楼梯推,马上一层白白的灰朝我迎面扑来,紧接着就感觉到呼吸不畅,我赶紧跑到窗口大口大口的呼吸着新鲜空气,看来灰尘也是有脾气的!没办法,有了第一次的教训,我乖了许多,又开始耐着性子扫起地来。总共6+层楼,我才扫到第3层,就听到楼底下那熟悉的声音,原来其他同学都已经扫好了,就差我们两个了,看着眼前那一大堆灰尘,听着楼下同学们的嘻哈声,我实在忍不住了,深深吸了一口气,然后快速的将灰尘往楼下扫去,才几秒钟下来,那个楼道已经乌烟瘴气

的啦，再看看我和同伴，已经被呛得不成样了——眼圈红红的，鼻子不停的抽着鼻涕，喉咙也不由自主的咳嗽起来。实在是比不过灰尘了，看来只有耐心的扫了……终于，功夫不负有心人，我们终于完工了，早在楼下嘻嘻哈哈的同学们看到我们的成果都吓了一跳，他们都没想到我们会如此认真，在如此干净的楼道中也能扫出如此多的垃圾。

不知道能为老人们做些什么，只能做些力所能及的小事，十分认真的帮他们扫楼梯，为给退休老干部们一个光鲜亮丽的生活环境。这次实践活动不仅让我更加热心于公益事业，还培养了我的耐性，让我知道了很多事情要用耐心去完成的。总的来说，这次收获不小，下次有机会还有做些其他公益事业。

## 疗养士官心得体会总结篇二

第一，带头学习。学习是一个人、一个政党、一个民族、一个国家不断进步、不断发展的源泉和动力。当今世界，科技日新月异，信息、知识、技术不断发展。作为具有高度政治觉悟的共产党员，要改变过去的那种把人生简单地学习阶段和工作阶段的理念和认识，自觉地把学习作为整个人生的第一需要，坚持全天候、全过程的学习，做到活到老、学到老、奋斗到老，使自己的人生更加丰富、更加精彩。特别是党的领导干部，要带头学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，带头学习党的路线、方针、政策，带头学习法律、历史、经济、科技文化知识，带头学习国外先进管理经验和一切反映当今世界先进水平的新知识。要通过学习和思考、掌握新知识，积累新经验，增长新本领，不断提高科学判断形势的能力，不断提高驾驭市场经济的能力，不断提高总揽全局的能力，总之一句话，不断提高为人民服务，为人民谋利的能力。

第二，要强化党性锻炼，坚定正确的党性立场。随着改革开

放的不断深入和社会主义市场经济的逐步完善，我们党面临的形势更趋复杂，某些腐朽思想也乘机而入，封建主义残余沉渣泛起，严峻的显示警示我们，在新的历史条件下，作为一名党员干部，必须始终坚持讲政治，明确政治方向，站稳政治立场，严守政治纪律，自觉加强党性锻炼，努力做到理论上清醒，政治上坚定，作风上清正，树立正确的世界观、人生观、价值短，时刻保持共产党人的蓬勃朝气，昂扬锐气的浩然正气，更好地带领群众致力于改革开放和现代化建设。

第三，要立足当前，脚踏实地，参加实践是根本。在强调为建设中国特色社会主义而奋斗的同时，也要加强立足本职，胸怀全国、放眼世界、放眼未来，只有这样，我们才能有比较，才能脚踏实地、从我做起、从现实做起，从每一件具体小事做起，才能把崇高的理想、远大的目标，作为具体的实践和当前时代结合起来。立足当前，是重点强调为实现社会主义初级阶段的基本纲领而奋斗，扎扎实实地做好当前的事，坚定不移地建设中国特色社会主义。共产党员的远大理想，要落实在这里，衡量一个共产党员信念是否坚定，着眼点也要放在这里，立足本职岗位，扎实地从小事做起，从自己做起，干好每一天，做好每一件事，积小胜为大脚，一步一个脚印地实现我们的宏伟目标，在回忆发展的实践中展示先进性、实践先进性、永葆先进性。

第四，要立足本职，发挥党员的先锋模范作用是关键。把理想信念融入到平凡的工作中，重要的是行动和实干，发挥党员先锋模范作用。一是要有从我做起，从现在做起，从点滴做起的求实精神。千里之行，始于足下，实现理想是一个过程，如果将这一过程化作一条漫长曲折坎坷的路，实干就必须从第一步开始，从本职工作开始。无论多么远大的理想，它的实现都要从小事做起。我们每个共产党从事的本职工作，也许看上去是不起眼和无足轻重的，但它都是实现理想过程中不可或缺的环节，小事并不因其频繁而没意义，相反，我们的宏伟事业正是建筑在无数平凡小事的基础上的。二是要有实事求是和高度负责的科学精神。实干不是蛮干，而是在

科学的方法指导下的实干。信念只有在掌握科学方法，不断取得成功才更为坚定。事业心和责任心相结合是实干中坚持科学态度的基础，没有科学的态度，实干、苦干就会事倍功半。三是要在克服困难和挫折的进取精神。共产党人正是在不断战胜困难和挫折中开拓前进之路实现理想的。在现实生活中，只有那些敢于正视并勇于战胜困难和挫折的共产党人，才能体现出共产党的人的人格和信念的力量，也才能拥有美好的理想。

第五，牢固树立中国特色社会主义共同理想。建设和发展中国特色社会主义是亿万人民的事业。只有广大人民群众积极投身到中国特色社会主义伟大事业中来，全民族的共同理想才能实现。要自觉地个人理想融入中国特色社会主义共同理想之中，把个人奋斗融入实现社会主义现代化共同奋斗之中，在实现国家富强、民族振兴、人民幸福、社会和谐的过程中，实现自己的人生理想。要树立正确的世界观、人生观、价值观，正确处理国家、集体、个人三者的关系，做到局部利益服从整体利益、个人利益服从国家利益。要有实现理想的坚定信念和百折不挠的进取精神，关键时刻不动摇，危难关头挺得住，始终经受住困难和挑战的考验，为实现中国特色社会主义共同理想不懈奋斗。

### 疗养士官心得体会总结篇三

作为一名退役士兵，我有幸参加市里组织的“20-年政府安排工作退役士兵适应性培训”，首先要感谢公司领导给我这次学习的机会，另外也要感谢各位同学，是你们的发言使我从不同的角度更加清楚的认识问题，并在一起学习中对我的帮助与启迪。同时，通过这次培训，使我对职业发展、港口专业知识及企业管理方面有了更深一层的认识。老师的授课也为我将来的工作初步地指明了方向，使我更加明晰了自己的职责和任务，这将对我的工作有很大的帮助。

在这近两个多月的时间里，我和同学们利用周末时间学习了

职业长青、物流专业方面、集装箱码头管理及商务、拓展训练等多方面的知识，现在，培训已经结束，但在培训中我所学到的、感受到的、领悟到的一直酝酿在心中并久久回荡，我一直期许，希望我在本次培训中学到的东西，能够学有所用，在以后工作中帮助我更好的完成工作……。同时将培训中的几点心得，写给大家共同分享。

## 1. 认识自己

此次培训使我对码头的专业知识水平有了一定提高的同时，另一个比较重要的收获就是更加清楚的认识自己，特别是在职业长青的培训过程中，使我对自已有了一个新的认识。

## 2. 团队

以前一直接受团队意识、团队精神这些词汇的熏陶，其实自己对团队的了解和认识都是比较肤浅的层次。我们都是招商青岛公司大家庭里的一份子，我们每天都在一起为公司的发展而努力，这就要求我们每一个人要与自己工作相关的同事建立互相信任、互相支持的关系，同时要有集体荣誉感，知道每一件工作的完成，都与每个人的努力分不开，要与别人进行沟通、交流以及人与人之间的相互合作。而我在技术部这个部门里，它负责整个公司作业设备的正常运转，这不一个人的力量就能完成的，几乎所有的工作都需要大家共同合作才能完成，所以在团队工作中合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，同时团结合作，配合默契，才能保障设备更好的运行，与公司一起共赴成功。另一方面讲，个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：就是我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，只有在团队工作中，才会出现大家相互协作，同时也从中受益的情况。只有集体有了荣誉自己才会有所收获，同时内心感到自豪和光荣。所以，一个团队只有建立互相信任、互相支持，那么工作起来就会轻松得多，才能取得更大的成功和收获。

### 3. 有效沟通、积极的态度

有效沟通，积极进取的工作态度沟通能力是人与人之间不可或缺的能力，有效的沟通有时会令我们在生活、工作中锦上添花，有时会令我们在工作中起到事半功倍与“柳暗花明又一村”的效果。但是怎样做到有效的沟通对于我们这些刚毕业的大学生来说实属不易，因为我们才刚刚步入社会，对于社会上形形色色的人和事难免不会不让我们眼花缭乱。所以对于职业培训中的“有效沟通”这门课程的设置，非常及时的填补了我们的空白。通过这门课程的学习让我们学会了如何形成良好的人际关系，只有人跟人的关系相处的融洽了才能更好的在学习、工作、生活中展现自己人格的魅力。

在工作中，我们不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有很多工作经验的人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在公司迅速发展壮大阶段，如果工作态度不够积极就可能被其他同事远远的落在后面，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。当要集体完成一项工作时，我们要有组织、有纪律地接受并对这件工作进行计划，以最快的时间达到目的，当然当然积极的态度不是盲目的敢想敢干，必须实施计划，及考虑到其它影响工作的因素，面面俱到，每一个细节，每一个步骤都必须考虑清楚，那么工作就会高效率地完成。

### 4. 感恩

“关心别人、被人关心都是幸福的”——这是在本次培训活动中一直的感受。这次培训虽然很短，正如我进入公司这短短的三年，在这三年的旅途中，我受到了公司很多领导、同事、朋友的关心与帮助，我也试图去帮助过身边的人。有些时候或许我的帮助让他们未存感觉，但我也会从中享受到帮助他人的快乐。我愿意帮助身边那些需要真正帮助的人，是

因为我感恩那些为我们曾经付出过的所有人。俗语说：予人玫瑰，手有余香。事实是，很多事情当你站在别人的立场上去思考的时候，并带着感恩的心情，你就会少了很多烦恼和郁闷，你的心情会变得释然和轻快，你会在不知不觉中，变得胸襟开阔，心底无私天地宽了。。其实我们不知道，有多少人在默默关心、关爱着我们，但我们甚至还伤害了他们，他们却毫无怨言，这是事实。去爱你恨的人，去包容你爱的人。感谢你恨的人。因为你有恨的人，你才有了今天，你才有了行动。多去关心同事、朋友、父母、姐妹。当你回头时，你会发现你损失了很多，其实是你给予的太少，懂得去报答你帮助的人，包括父母、老师、领导、同事、朋友。

## 疗养士官心得体会总结篇四

我是20\*\*年从承德通过公开招聘到北辰区委党校的，两年来，我立足三尺讲台、开展党性教育、全力服务基层，先后为农村基层党员、理论骨干、镇村领导、机关干部、工作人员、教师、企业党员干部等，进行了社会主义荣辱观、和谐社区建设、市九代会精神、党员的先进性教育，师德建设、6.25讲话精神、十七大精神、社会主义文化建设等有关内容的专题辅导授课，共二十多次，学员二千多人次，获得了基层党员干部的一致好评。

### 一、加强学习，提高理论素养和宣讲水平

作为一名宣讲人员，要把宣讲的内容讲对、讲清、讲活是我们的目的和职责，为此，就要不断地加强党的方针、政策特别是党的基本理论和创新理论的学习和理解，提高自己的认识水平和业务素质。在工作中，我充分利用一切可以学习的机会和条件，自觉加强学习，除了参加党校组织的各种学习外，自己订阅了《学习活页文选》、《大讲堂》、《青年文摘》等资料，并注意通过报纸、书刊、网络了解时事，积累素材，扩大视野，通过光盘、录像、远程等观看有关专家对不同专题的讲授与解读，了解前沿的理论观点，掌握最新的

理论动态。今年十七大之后，为了能更好地宣传十七大的精神，参加了中央党校培训班，回来后结合报纸、网络的有关宣传报道，结合北辰发展过程中的实际，进一步深入学习，在全面把握十七大精神的基础上，到基层为农村党员宣讲十七大精神，由于有了深入的理解和充分的准备，所以避免了照本宣科，在宣讲的过程中，从全国到我区，从现在到过去、从中部到西部通过对比的形式，使大家清楚地了解我们取得的成就，看到我们的光明前途，由于对比鲜明，与农民关注的问题相联系，所以使大家能坐得下，听得进，取得了良好的效果，也受到了大家的好评。

作为一名基层宣讲员，扎实的理论功底是基础，适合服务对象的语言表达则是做好工作的必要条件。为此我认真阅读艾思奇先生的《大众哲学》学习他用通俗的语言讲述深奥的问题，阅读《演讲与口才》学习宣讲技巧，同时，每次到基层，课前、课后都主动与学员交谈、沟通，了解他们的思想，学习他们的语言，因此，我能以学员听得懂，听得进的语言授课，取得了很好的效果。

## 二、履职尽责，增强为基层服务的责任感和使命感

我从普通高校转入基层党校工作，为了能适应基层工作的需要，我要求自己，面对新的工作岗位，履职尽责，树立起基层理论工作者的使命感和责任感。

基层的需要是多方面的，所以对讲课的内容要求也是多方面的，很少重复，一个专题只针对一个部门，但备课的工作量是同样付出的，特别是到基层授课，时间多安排在晚上，每次回家都将近十点钟，这对于我这样一个孩子还小的女教师，确实有很多困难。但基层党校的工作性质，基层理论工作者的职责让我明白，满足基层的不同需要就是我们的工作，所以我在每次接受任务、备课的时候会主动了解授课单位的一些情况，主动询问对方有何要求，并在授课内容中体现出来，从而拉近了与学员的距离，增强了针对性。去年8.26日开学



的第一天，下班的时候，一个学校打来电话，请我在29日为他们学校的教师开学前的理论学xxx行一次辅导。只有两天的准备时间，当时我家里面临很多事情，租的房子到期，房东催着搬家，新房子装修没有完工，自己的住处都成了问题。当时学校了解我实际的情况，校长建议他们换人或推迟几天，但是对方学校已经安排好了，面对这样的情况，我接受了任务，我觉得一方面不能辜负基层学校对自己的信任，另一方面这也是我工作的职责所在。后来，校长说：我真的没想到你能接。为了讲好这个专题，我向教育部门和学校了解学校教师在师德方面的现状，根据有关部门提供的一些情况，如：在一些年轻的党员中存在物质利益至上的思想，缺乏奉献精神等实际情况，结合我区开展的干部责任体系建设，在授课的过程中以具体的事例从理想信念、履职尽责、自身价值的升华等方面进行了分析，现场授课效果很好，课下也得到了广大教师的好评，他们说：这个课很吸引人，没想到政治教育课也可以这样讲。讲完课，校长也发来短信：你辛苦了！

去年3-4月为我区九个镇、村民学校的理论骨干进行培训，内容是树立社会主义荣辱观，在这九次辅导过程中又单独为青光村进行了一次辅导，十次课连在一起，多的一百多人，少的几十人，到后期咽炎又犯了，说话都费劲，上课就更困难了，但课程是早已安排好的，不可能改变。所以自己无论怎样也必须按时上课，于是口袋里装着药，走上讲台，在一次上课中间，出现了哑声，稍好一些之后，仍坚持把课上完。这十次授课培训500多人，取得了很好的反响，自己的付出得到了大家的认可，在参加西堤头镇讨论时，一个村支部书记说：自己原来对荣辱观没有什么认识，但听完课之后使自己明白了很多事情。还有一些村镇的领导当面或通过反映基层需要的形式，要求我到村里直接给村民讲一讲。从基层的这些反映我认识到，并不是所有的政治学习、理论教育都不受欢迎，也不是基层没有学习的需要，而要看我们提供的服务内容是否对路，形式是否为基层所接受，是否解决他们认识和实际的问题，这也意味着对我们提出了更高的要求，对我来说，是一种促进，也是一种期待。

### 三、注重对象，增强为基层服务的实效性

作为一名基层宣讲员，必须明确自己的服务对象，面对不同的对象提供不同层次的服务，只有具备这样的服务意识，才能增强工作的实效性并得到服务对象的认同。在我们面对的对象中，有的是基层干部、有的是基层工作人员、有的是农民，他们的知识、经历、地位、职业等都有很大的差异，所以即使是同一个内容，也不可能用同一种方式，同一种语言来表达，也要根据对象的不同，进行内容和语言的修正。去年讲党的先进性建设，党员的先锋模范作用的问题，给机关讲、给教师讲、给农民讲都不一样的，给机关讲侧重于广度，给教师讲侧重于深度，而给农民讲则侧重于实际。另外，面对不同的对象，授课时间也要采取灵活的方式，特别是对于基层的农民，宣讲的时间不易过长，他们的理论基础比较低，劳动辛苦，所以在宣讲时，我抓住开始他们注意力集中的时间，以通俗的语言，典型的事例吸引他们，讲清宣讲的内容，力争使他们在听过之后，能记住一点东西，即使是一句话，一个例子，就是一种效果，否则时间越长，也可能更是事半功半。

总之，作为一名基层宣讲员，首先，自己必须对党的理论真学、真信，真情传播，其次，培养自己对基层老百姓特别是对农民的感情，他们是社会财富的创造者，是我们的衣食父母，有这样的一份情感，就会激励着自己热爱基层，不辱使命。

在今后的工作中，自己要不断地加强学习，探索为基层服务的更好途径，努力通过自己的工作服务基层，服务群众。

## 疗养士官心得体会总结篇五

（一）深入学习有关理论，抓住机遇，实现工作的新突破。

围绕工作中心，开展政治理论学习、科学发展观学习、军事

业务学习、微机应用技能学习以及各种先进的文化的学习。在学习当中本着学以致用原则，把理论学习转化为工作成果，努力用学习推动工作的发展。继续把加强连队的中心工作作为主要内容的学习引向深入。通过学习，增强自身的党员意识、先进意识、责任意识、全局意识、奉献意识和发展意识，努力使自己的世界观、人生观、价值观不断得到改造，使自己的带兵理念、管兵模式得到进一步的增强，进一步坚定共产主义的理想信念。

（二）进一步解放思想，适应工作需求。用新的思维去发现、解决工作中遇到的各种问题，因此，在今后的工作中，将以书本为载体，注意思想的解放，观念的创新，不断创新工作思路和方式方法，以适应新时期军队基层工作的需要。

（三）加强自身建设，严格要求，自我加压，提高综合素质。始终保持积极向上、昂扬奋进的精神状态，自重自省、自警自励，在工作中自觉地服从、服务于大局，自觉地把自己的工作同团队全局联系起来，坚持高标准、严要求，围绕这次作风整顿，努力做好本职工作，圆满完成上级首长交给的各项任务。

（四）再修条令条例和规章制度课，切实从思想深处摒弃一切不利于工作、不利于部队管理的错误想法，确立以警卫、通信为连队中心工作的思想，确立求真务实，真抓实干的思想，确立依法治军、从严治军的思想，进一步严格要求自己，做一名真正合格的基层带兵干部。

（五）勤请示，多汇报，当好上级领导的参谋和助手，维护班子的团结和战斗力，充分发挥主观能动性。6、以成效为目标，部署好连队下一阶段的工作。要从连队工作大局出发，扎扎实实做好本职工作，不管份内份外，不管轻重大小，只要是对连队的全面建设有帮助提高，都要以高度负责的态度做实做好。要进一步强化对弱项政治工作的热情，多出新思路、多用新方法、多出新成绩，在落实首长的指示时，以高

效、优质为标准，以争先创优为目标，扎实工作，积极进取，继续开创连队工作的新局面。