

消除消极心态心得体会(精选5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

消除消极心态心得体会篇一

我们的生命一半是给工作的。如果我们缺乏对工作的激情，工作就会变成无休无止的苦役，这是一件非常可怕的事情。其实更多的时候，工作的激情不在于工作本身的有趣与否，而在于我们有没有将热情投入工作中。许多工作正是我们没有投入，也就发现不了其中的乐趣。

美国著名教育家威廉·贝内特讲过一个故事：

一个晴朗的下午，我走到第五大街上，忽然想起要买双短袜。我走进一家袜店，一个年纪不到17岁的少年店员向我走来。“您要什么，先生？”“我想买双短袜。”“您是否知道您来到的是世上最好的袜店？”他眼里闪着光芒，话语里含着激情，迅速从一个个货架上取出一只只盒子，把里面的袜子逐一展现在我眼前，让我赏鉴。

这种在工作时激情四射的状态，几乎每个初入职场的人都经历过。可是这份激情大多来自对工作的新鲜感，以及对工作中不可预见问题的征服感，一旦新鲜感消失，工作驾轻就熟，激情也往往随之消失。开始平平淡淡，昔日充满创意的想法消失了，每天的工作只是应付完了即可。这就是我们常说的“职业倦怠”，也叫“审美疲劳”。教师一旦染上“职业倦怠”，就会对工作既厌倦又无奈，不知道自己的方向在哪里，也不清楚究竟怎样才能找回曾经让自己心跳的激情，工作浑浑噩噩，业绩平平庸庸，长此以往，必将一事无成。这

是很可怕的。

那么，怎样才能点燃自己的工作激情？

美国著名激励大师博西·崔恩提过以下几点建议：

(1)改正只有兴趣才能让我们对工作充满激情的看法。诚然，兴趣的确很重要，但兴趣是可以培养的。你可能因为兴趣而选择了某一种职业，但是做久了你会发现，支持你充满激情做下去的不再只是当初的兴趣，更多的是一种责任，一种因取得成绩而坚持下去的信心。这个时候兴趣已经化为一种更加深厚的情绪了。

(2)树立新的目标。任何工作在本质上都同样的，都存在着周而复始的重复。如果是因为这样无休止的重复，而对眼前的工作失去信心的话，那么我要告诉你，如果你的态度不转变，不主动给自己树立新目标，即使那是一份让你称心的工作，即使那是一个令所有人羡慕的工作环境，它一样会因为一成不变而变得枯燥乏味，你也不会从中获得快乐。保持长久激情的秘诀，就是给自己不断树立新的目标，挖掘新鲜感。在你解决了一个又一个问题之后，自然就产生了一些小小的成就感，这种新鲜的感觉就是让激情每天都陪伴自己的最佳良药。

(3)切勿自我满足。在工作中最需要注意的是自满情绪。如果你满足于已经取得的成绩，忽略了开创未来的重要性，那么现在这个阶段的工作自然会丧失其吸引力。当你把过去的成绩当作激励自己更上一层楼的动力，试图超越以往的表现，激情就会重新燃烧起来。激情只能是从内心燃烧，而不是从外促进。自己对工作的激情要靠自己发掘，自己的工作士气要由自己负责，天下没有任何一家机构或任何一个主管能够为你承担这个责任。不要怀抱着不切实际的想法，以为别人会负责为你加油打气，或是给你更刺激、更具有挑战性的工作。

(4)学会释放压力。工作不是野餐会，一个人无论多么喜欢自己的工作，工作多多少少都会给他带来压力。面对压力有些人一味忍受，有些人只顾宣泄，忍受会导致死气沉沉，宣泄则会带来无尽的唠叨。应该学会管理压力并科学地释放压力，减轻对工作的恐惧感，心情轻松才容易重燃激情。

再次，要用心工作。

消除消极心态心得体会篇二

刚踏上工作岗位的时候，我满怀一腔热血，信心满满，看到学生的任何问题都会马上指出，并且希望学生能够立即改正。其实说起来容易，做起来难。人都是有惰性的，更别说是刚刚才十几岁的初中生。英语教学中听写是重要的环节。通过即时的听写，可以反馈学生对于知识的掌握程度，从而更好地为教学服务。有了听写，随之而来的就会是重默。由于办公室离教室有一定的距离，班上有些学生经常不主动来重默，需要我一遍又一遍地去盯去催。一天两天还行，时间一长，我就感觉力不从心，班上总有那么几个学生老是不肯主动来重默。在我上第一节英语课的时候，小a同学就给我留下了深刻的印象，因为他特别“活跃”，喜欢在课堂上起哄，为此我很是头疼。课堂上的严厉批评根本不管用，因为下次他还会像没事人一样继续起哄捣乱。硬处理不行，那就“晓之以理，动之以情”吧？我在课后单独找他谈话，苦口婆心地跟他说明各种利害关系，他当场保证下次再也不会这样了，但第二天全都忘了。他是经常出现在重默名单上的一个人，每次都需要我催好几遍才能过来默写，有时候索性不来，订正也空白，被我发现了就一副“我就是不订，你能拿我怎么样”的表情。我很着急，我越是批评他，他越是抵触。后来我开始反思，老是这样下去不行啊！

到底哪个环节出了问题?我开始分析他是一个什么样的人,对待英语是不是打算放弃了?然后我总结出来,他并没有放弃英语,只是他现在缺乏自信。因为我想起他曾经说过,“老师,我小学英语也是不背的,就靠老师盯,最后小学毕业不还是全a呀。”从这句话,我知道他的内心想法了。首先,他已经习惯了老师的盯;其次,他是想要取得好成绩的。于是,我从初中和小学英语的不同入手,给他写了一封信,让他知道初中阶段的学习必须自觉主动,否则很难达到满意的效果。再者,我对他进行鼓励,告诉他现在只是暂时的落后,千万不要着急,只要肯学,能主动学,总有一天能赶上来的。这封信果然对他起了作用,他开始主动地过来重默,开始认真背单词和词组,开始慢慢地不再出现在重默名单上。这一切,我看在眼里,喜在心里。通过我一点一点的鼓励,他慢慢的在进步,并且最重要的是重拾了信心。这件事情对我的感触很深,我也告诉自己,心急吃不了热豆腐,凡事一定要冷静分析,慢慢的用真心去感化学生,因为育人靠的就是“润物细无声”。

我想每一个教育工作者都会有这样的感慨:教育是一本永远读不完的书。在我今后的工作生涯中,我肯定还会遇到不同性格的学生,他们或许顽皮,或许内向,或许高傲,但我想,只要用真心去对待他们,辅以时间的润泽,他们也一定会慢慢理解老师的初衷。

作者|徐振婷

公众号|玉峰文苑

消除消极心态心得体会篇三

摘要:安乐死是现在国际社会较有争议的一个话题。要讨论这个话题首先要对安乐死的概念有所了解,然后结合案例用伦理学的正反观点进行讨论,最后对安乐死立法提出建议。

正文：安乐死的来源及释义：“安乐死”一词来源于希腊文，意思是无痛苦的、幸福的死亡。现实生活中，安乐死指对无法救治的病人停止治疗或使用药物，让病人无痛苦地死去。它包括两层含义，一是安乐的无痛苦死亡；二是无痛致死术；我国的定义指患不治之症的病人在垂危状态下，由于精神和躯体的极端痛苦，在病人和其亲属的要求下，经医生认可，用人道方法使病人在无痛苦状态中结束生命过程。

安乐死早在史前时代就已有实践，一些游牧部落在迁移时，常常把病人、老人留下来，用原始的办法加速他们的死亡。在二战时期，由于德国纳粹执行的所谓“安乐死计划”杀害了数百万无辜的人，致使安乐死一词招人反感。

案例一：“汉中案件”可谓中国生命伦理学的第一案。1986年，夏素文因患有肝硬化腹水症，病情恶化，神志不清，被子女送进医院治疗。而后病情明显加重，痛苦烦躁，继而昏迷不醒。子女再三要求医生为其母亲实施安乐死。医生为夏素文开了“复方冬眠灵”的处方。最终夏素文死亡。后来，王明成的大姐把医生告上法庭。汉中市人民检察院以故意杀人罪将蒲连升和王明成批准逮捕。当时此案在国内法学界和新闻界引起强烈反响，并引发了一场关于安乐死的大讨论。在最高法院“不作犯罪处理”的批复下，汉中法院做出终审判决：王明成及蒲连升无罪释放。

此外还有案例：棉被窒息的“安乐死”和”农药致死的“安乐死”等等，在次不作详细讨论。十多年来，安乐死的各类事件不断发生，核心问题是安乐死能不能被伦理证明，立法是否有适宜的条件。

1988年在七届人大会议上，胡亚美同志首次提交安乐死立法议案，并在议案中写下这么短短几句话：“生老病死是自然规律，但与其让一些绝症病人痛苦地受折磨，还不如让他们合法地安宁地结束他们的生命。北京大学法学博士徐景和认为，《宪法》规定公民人身自由与人格尊严不受侵犯，是有

特定含义的。公民个人有权选择生存的方式，在特定条件下也有权选择死亡的方式。“安乐死”是一种在特殊情况下，在不违背国家、社会和他人利益的情况下所采取的一种对生命的特殊处分方式，这种处分是有严格的条件与程序的。当有意义的人的生命已经不再成为可能时，当死亡已经不可避免的时候，当医疗的极限已经到来，当患者无法忍受巨大的疼痛和痛苦，希望能够在医学的帮助下早日解脱痛苦，安宁地、尊严地死亡时，放弃治疗，甚至为了解除患者不堪忍受的痛苦而加速其死亡过程，肯定是合乎道德的。当病人感到生不如死时，死亡比生存对他更人道。同时也可以减轻家属财力和精神上的负担，节省有限的医药资源，对社会也有利。

“人应该尊重生命，也应该接受死亡”——jp蒂洛

现在我们来看看反对安乐死的声音：有人指出它违背了生命神圣的原则，违反了医生治病救人的基本义务。医学的目的是治疗疾病、挽救生命、与死亡作斗争，安乐死有悖于医学的目的、医生的人道主义职责。如果安乐死得到法律认可，就会给滥用大开方便之门，标准就有可能降低，走向滑坡，甚至草菅人命。安乐死的实践和合法化，可能会导致医生过早地把患者判定为“不治之症”而放弃积极抢救，从而妨碍医学的进步。

在我国，要求安乐死立法的呼声不断，安乐死根本出发点是考虑为患者解除痛苦。只有自愿安乐死才是高呼人权的标榜。法治的国度里给予人权的真正尊重，给安乐死立法，能规范现实中的安乐死行为，有效打击违法犯罪，切实维护社会主义法制程序。

制定安乐死的严格条件，有法定程序，控制程序，监督程序等多方面进行规范立法。这样才能真正限制安乐死的滥用，杜绝其危害犯罪行为的发生。作为法律问题的安乐死，需要经过医生与病人的合意、国家机关对安乐死申请的审查批准以及安乐死的实施三个阶段。安乐死行为必须符合法律的终

极目的，并且符合人们普遍遵循的道德标准即善良风俗及人们的生活情感，客观上实施安乐死的方法在伦理上必须正当。

一、进行安乐死的宣传教育。实施安乐死因为涉及人命，必须慎重行事免出偏差。在我国现阶段，应该在立法前进行广泛的宣传教育，从而为立法打下坚实的社会基础。

二、由点到面逐步推广实施。虽然安乐死急需社会为其提供法律援助，但是我国目前还存在着诸多影响其立法的客观因素。首先，由于我国幅员辽阔，不同地区的医疗水平有很大差异。因此，目前在全国范围内全面实施安乐死的条件还不成熟。但可以在具备条件的省、市制定地方性法规，试点性施行，分层次过渡，从而逐步在全国推广开来。

二、病人在临近死亡期间，伴随有难以忍受的剧烈的肉体和精神痛苦。经确认无误后，在规定期限内将意见告知患者或全体的亲属推出的代表，并再次询问，在规定时间内将全部材料移送司法审查。必须严格地按司法机关批准的时间、地点、参加人员操作执行。操作人员必须是专职的医护人员，并有亲属代表在场见证。操作完毕后，所有参加人员都应在有关材料上签字，并加盖医院和司法机关的公章。

安乐死问题是一个既古老又常新的话题，在我国，制定一部有关安乐死的法律，完善对生命保护的法律法规，加大对生命保护的力度，不但具有理论上的可行性，也具有积极的现实意义。

消除消极心态心得体会篇四

紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，

定会铭刻于心。

三沙场秋点兵

军训的最后一天，我们举行了会操表演。同学们整齐的站在操场上，等待着学校领导的检阅。我们步伐整齐、抬头挺胸、目视前方、动作敏捷，把教官所传授的发挥的淋漓尽致。仿佛自己是一名真正的军人，在开国大典上，昂首挺胸的走过主席台。最后，我们用今天优异的成绩，作别军训的生活。

才几天，我们就成熟了很多，学到了很多。军训的生活既是苦的，又是甜的。它是同学们用汗水与泪水凝结成的一片花瓣，珍藏在我们的记忆中。我们用艰苦的军训生活，磨练了毅力，风发了意气和精神。

军训的日子就把自己当的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训是学习的另一种方式。学习着那震天撼地的喊声，那昂然挺立的站立，那激动人心的军体拳……教官那严肃的神情，让我感到几分害怕，教官那嘹亮的声音，让我感到几分惊怕；尽管在害怕惊怕的日子，我深深地体会到一股深沉的爱意……那爱意似乎告诉我要努力努力地克服艰苦的事，好好地专致地把握时间。从一点一滴的积累中，一点一滴的改变中，我所体会到而不是刺骨般的训练，而是一个个击败困苦的念头，跨越着努力的尽头，吸取着那苦中又有甜意的训练。

军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，

熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

五天真得过得很快，转眼就只剩下离别了。坐在车上，不知是喜是忧，曾经多么盼望这个时刻呀！无数次想到，以为自己会高兴得跳起来，我为此时而疯狂。可，真正到来时，却是如此不舍，也许再也没有机会到这里来了，也许再也看不到教官、辅导员了，也许，再也不会有这样的体验了。

通过此次军训，我体会到了什么是真正军人，什么是真正的纪律。在这个的大家庭里，纪律是最重要的：你一个人违反了纪律，整个班级的同学和你一起被罚，没有任何商量的余地，因为这就是纪律。如果军人没有这样铁一样的纪律，在战场上哪里会有战斗力，到头来只会像一盘散沙，谁来保卫我们的生命财产安全呢？同样，我们学生没有好的纪律，在学习中不能和同学、老师很好的配合，成为集体的绊脚石，最终的结果只会使被集体无情的抛弃。

消除消极心态心得体会篇五

1. 当我们有朋友陷入情绪低落、自怨自艾和挫折失败的时候，这无疑是一个极好的范例，让我们可学以致用，运用当中的原则来扶立他。
2. 有些时候如果情绪低落了，我就喜欢去精品店。小精品很可爱，一支笔一个小茶杯都很可爱，它们不会说话，我也不说话。于是经常，我们就像很熟悉的朋友一样，隔著不远的距离，各自想著自己的心事，却不尴尬。待离开时，就好像完成了一次轻描淡写的倾诉。
3. 人是否真的要有那么多的心计，才可以得到自己想要的东

西。

4. 晓雾侵寒被，倦猫午后眠，残风催晚照，无语问苍天。

5. 我身边并不拥挤，你来了就是唯一。

7. 再也等不到你的微笑，我就不会在流泪。

8. 后来越来越明白，永远别期待一个人的改变，喜爱之情表达多了会廉价，思念成疾累计久了倒也自愈，于是满目疮痍，不言不语。

9. 把你的不幸放在心里，不幸是一种秘密，一说就会扩散，人人尽知，从而将不幸扩大。

10. 正在经历的孤独，我们称之为迷茫。经过的那些孤独，我们称之为成长。

11. 不要因孤独就找不适合自己的娱乐方式，迎合不属于自己的群体，爱一些就手可得的人。每个人都有孤独时，很多人并不是你印象中的纸醉金迷玩世不恭，他们不为人知的孤独你没看到罢了。不要因一时空虚打乱了你的坚持你的思想，我们都一样，要学会承受人生必然的孤独。过了，才能看见美好繁华。

12. 当你特别烦躁的时候，先保持冷静，或者看一部开心的电影，或者喝一大杯茶。不要试图跟朋友聊天。朋友是跟你分享快乐的人，而不是分享你痛苦的人；不要做一个唠唠叨叨抱怨的人，从现在起，要学会自己去化解，去承受。

13. 时间在变，人也在变。有些事，不管我们如何努力，回不去就是回不去了。

14. 我现在也没有成长为曾经那个人人都认为会很聪明的人。

事实上，我精力很难集中。我总是三心二意。而且莫名的焦躁，情绪低落，向往死亡。我的兴趣永远只有3分钟，那短暂的兴奋过去以后，就会觉得一切都提不起我的兴趣。

15. 有种美丽，叫曾经；有种梦，叫过去；有种痛苦，叫回忆。

16. 不知道你是否经历过这样的感受，那种满怀希望最后一下子都落空的感受，或许刚开始不抱任何希望的话，那么现在就不会这么样的难过了。

17. 维护不在场的人，所言不多于所知。

18. 不喜欢的东西就扔掉，讨厌的人就拉黑，不开心的时候就睡一觉，看腻了的照片就删掉，遇见喜欢的人就表白，饿了就去吃最喜欢吃的美食，人生那么短暂，哪有时间让你去犹豫。

19. 请允许我尘埃落定，用沉默掩埋了过去。

20. 别问别人为什么，多问自己凭什么。

21. 伤口再深，时间也会将其抚平；快乐再淡，却可以愈久愈迷人。

22. 你喷粪之前先想想你自己都干过什么，有没有资格说别人！

24. 你觉得你朋友多吗？下雨天在通讯录里你也许都找不到一个可以送伞的人。

25. 我以为只要很认真地喜欢，就可以打动一个人。却原来，我只打动了我自己。

26. 关于我有多想念你，一切语言都显得苍白无力。

27. 有时候，听到一首歌，就会突然想起一个人。有时候，听着一首歌，听着听着就哭了，有时候，别人突然对你说，我觉得你变了，然后自己开始百感交集。
28. 可是我牵挂的那个人，他从来都不知道，现在的平和经历过多少的辛酸和挣扎，现在的安稳承受了多少的失望和遗憾。
29. 等走出社会，你就知道，以前的自己因为别人的一句话，一屁大点事，就多愁善感，情绪低落，是有多xxx!
30. 我以为你是我的终点，结果不过只是个转折点。
31. 不要太努力想得到，因为有时候，好事会在你想不到的时候发生。
33. 你从沉睡中醒来吧，你看一眼就能战胜伤害你的一切。
34. 世间诸多细微美好，总是让我内心凄楚，并且起伏不定，而沧桑人世，就算如风浪卷席，一样可以不忧不惧。
35. 如果上帝要毁灭一个人必先令其疯狂可我疯狂了这么久为何上帝还不把我毁掉。
37. 如果有人问起你会怎么形容我，你爱过的或只是朋友。
39. 当你最终放开了过去，更好的事就会来临。
40. 这街道那么空，可你的影子却布满每个角落。
41. 世界上之所以有夜晚，就是留给那些有伤口的人，给他们一片可以独自舔舐伤口的黑，而且不易被发现。
42. 我们都是寂寞的旅人，走了半天回头一望却忘记了自己

为什么而走。

44. 记忆想是倒在掌心的水，不论你摊开还是紧握，终究还是会从指缝中一滴一滴流淌干净。

45. 雨，像银灰色黏湿的蛛丝，织成一片轻柔的网，网住了整个秋的世界。

46. 第一次哭是因为你不在，第一次笑是因为遇到你，第一次笑着流泪是因为不能拥有你。

47. 在自己的心上画一个叉，我知道以后我不会在为任何人动心。

49. 你以为热情主动他会感动，你以为你患得患失他会心痛，其实都没有，只有你一次又一次犯贱再主动。

50. 在生死轮回的碰撞中是否我们曾擦肩而过。

51. 我在无人的街头，想念着某某，你在别人的宇宙，施舍着温柔。

52. 有时候人会莫名的情绪低落，有可能因为看到了街上的一个场景，一个事物，一个人甚至一个小小的东西。要是这种情况频繁出现，那你可以和抑郁症交朋友了。

53. 你应该幸福的，我就陪你到这里了

54. 我没有多软弱只是偶尔情绪低落

55. 如果眼泪滴落了，那么我的忍耐就将被惊醒。

56. 后来你们没了联系，她找到了一个很好的男孩，爱的死去活来，双方长辈都很满意。

57. 我哭的时候 你不在 你知道我多想抱着你吗?
58. 不管赢得这世界不是失去它，反正它是个无聊的世界。
59. 人生就是一次又一次的告别。每一次相识，都注定了是告别的开始。
60. “第二杯半价噢！” “不用了，我一个人。”
62. 青春给了我八年，我去用它来和你擦肩而过，命运多给了我三年，我却用它来和你永远告别。
65. 到了底线，就是退出的时候，我很想不等你了，我却舍不得走。
66. 今天我在遥远的地方，把你给予我的昨天，折叠成记忆的小船，任其飘荡在思念的海洋上。
67. 有时候，就是想大哭一场，因为心里憋屈。有时候，就是想疯癫一下，因为情绪低落。有时候，就是想破口大骂，因为心里不爽。有时候，就是想安安静静，因为真的，我累了。这个世上没有人能够坚强到原地复活，不要再一味的告诉自己要强强，不要让自己再去偏执的逞强。
68. 很久之后，终于视你为平常，连看你一眼都感觉多余。
69. 什么叫快乐？就是掩饰自己的悲伤对每个人微笑。
70. 爱过错过难过，爱情没有如果，我也不想找借口留下，无耐心酸难受流着泪看你走。