

2023年超越巅峰培训是真的吗 激情干净 超越心得体会(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

超越巅峰培训是真的吗篇一

作为每个人对待生活、工作、学习的态度，积极性起着至关重要的作用，众所周知，积极性高办事就会事半功倍，否则反之。在基层派出所的工作中，能否进一步调动官兵工作积极性，充分发挥官兵职能作用，有效的维护辖区安全稳定，保障经济持续发展，扎实服务群众具有重要意义。因此，如何充分调动官兵的工作积极性，拒绝“庸懒散”现象，成为新时期摆在基层主官面前的“难题”。下面笔者结合基层工作实践，谈谈自己的粗浅认识。

从工作实际看，大多数官兵工作积极性是高的，安排的工作任务能够及时完成，有的还很出色；但仍有部分官兵工作积极性还是不足，表现在工作得过且过，推一下动一下；马虎了事，能糊则糊；能拖则拖，拖一日算一日；更甚者还有工作推不动，“当一天和尚撞一天钟”现象等等。这些积极性不高的表现也渗透到日常的工作、学习和执法执勤中，工作懒散、执法执勤不坚决，不善于学习，厌烦学习，牢骚怪话多，对工作安排和部署不满意，不是这样不行就是那样不科学，总之，这些现象都是“庸懒散”的表现，对工作任务完成和单位的风气产生了非常不利的影响，对那些工作认真上进心强的官兵起到了反面的作用，群众也因为其工作效率低下而产生了不满情绪，上级也感到对这个单位工作不满意。

积极性不高的原因是多方面的，既有主观方面，也有客观方

面。笔者认为主要有以下几个方面：一是有的官兵感到政治进步无望，工作年限不短，身边的战友有的晋职，而自己还没有，觉得进步的希望了渺小，导致工作积极性不高；二是有的官兵自身素质不高，又不善于学习，上级布置任务时，特别是任务多时间紧时，完成任务力不从心，导致工作积极性不高得过且过，能糊则糊；三是个人素养问题，因为长期在紧张的工作氛围中，日积月累心理承受不住，导致心理亚健康，对什么都不关心、看不惯，以至牢骚怪话多；四是有的官兵的实际困难没有得到解决，如官兵探亲休假、家庭变故、成长挫折、个人婚恋等问题，一定程度上影响了工作积极性。

(一) 以身作则，率先垂范。基层派出所的军政主官做身先士卒的表率，在工作中要起到带头作用，千万不能是花架子，做甩手干部。在警容风纪、作风养成、条令条例等问题上，要求官兵不做的，主官带头不做，要求官兵做到的，主官首先做到，主官做不好，又怎么能要求官兵做好呢，同样也没有说服力；在学习上带头学，只要主官带了头，这个单位就会形成浓厚的学习氛围；工作中与官兵一道参加值班备勤、走访群众、处警出警，特别是疑难案件和棘手的问题做到全程参与。主官的榜样作用无疑是调动官兵工作积极性的一剂良药。

(二) 作风正派、奖惩分明。基层主官在工作作风上下功夫，处于公心，不搞亲疏，做到“一碗水端平”，使那些最有贯彻力、工作最积极、成绩最显著的官兵有用武之地，让那些工作没实绩、喜欢溜须拍马、做表面工作、搞小团体的官兵没有市场。纪律上，有令必行、有禁必止；生活上，对官兵不合理的要求坚决说“不”；对于官兵成长受挫、家庭变故、子女入学、个人婚恋、探亲休假等，在保证工作的基础上设法给予帮助和落实，坚决杜绝“哄、压、骗”。

(三) 发挥特长，政治育兵。官兵的最大期望是政治上能不断取得进步，但在现实中又不可能人人都当领导，在这种矛盾下如何去关心，对不同年龄段的官兵要区别对待。对年轻官兵在政治上关心他们的入党问题，安排老人进行“一帮一”

培养，鼓励他们的每一点进步和取得的成绩；工作上培养他们的业务能力，使之早日成为业务骨干，为其政治上的进步打下基础。对中年官兵在分工上给予关心，把他们放到能发挥特长的岗位上，通过各种培训班的形式使他们无论是政治素养还是业务水平都能不断进步与提高。对老同志要在非领导职务上给予倾斜，让他们看到温暖与阳光，工作上尽量安排到能发挥经验的岗位上，真正使他们感到老有所用。

(四)探寒问暖、思想知兵。思想教育不仅仅是宣传政策法律，而且还要深入到官兵的工作生活学习中，掌握了解官兵心里想什么、需求什么，把思想工作做到官兵的心坎上，达到有的放矢的目的。首先对于官兵的进步、工作表现等善于及时鼓励表扬，始终激发他们的自信心和上进心；其次善于与他们“打成一片”，深入到他们中间，通过一起学习工作、处理问题，了解掌握他们的思想动态和苗头，及时发现并纠正问题，让他们始终感到被关心与爱护；其次在生活上给予关心，对官兵生日、生病、家庭困难等要知道，情况要清楚，及时予以了解，一束鲜花、一盒蛋糕、一点抚恤金虽然不算什么，但能体现到温暖、体现到尊重。

总之，调动官兵工作积极性是一门艺术，方法多样，因人因单位因环境而异，只要始终重视这个问题，工作、生活上都给予关注、关心，不违原则的前提下满足官兵的合理要求，这样官兵的工作积极性一定会大涨，一定会全身心地投入到工作中。

超越巅峰培训是真的吗篇二

行动果然是缓解焦虑的最好办法。

还记得去年暑假，我也是刚送走一届毕业生，按照三年一循环的规律，我估计自己会被派去教七年级，已经三年没有当过班主任，我想这次一定无法豁免的，所以整个暑假我几乎是见人就会说“我可能要当班主任了！”当时我的焦虑是可想

而知的。

今年暑假前我加入了隆春晖名班主任工作室，因为知道班主任工作在所难免，所以这次我变被动为主动，放假前已向学校提出申请，希望能够从七年级开始接手一个新班，带三年送他们毕业。暑假过半，虽然是在任务驱动下，才阅读完一本班主任工作室推荐的心理学方面的书。他们都觉得这本《自卑与超越》最是难读，可我第一眼就相中它了，我用了十天的时间每天读一点地读完了，再读第二遍，整理了近五千字的笔记。如果要问阅读这本书的最大收获是什么，我想应该是在阅读的过程中，让我更加从容，坚定。对即将到来的班主任工作，我在心理上已经准备好了，抚平了我内心蠢蠢欲动的焦虑。

“我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持着我们的勇气，我们便能以直接、实际而完美的唯一方法——改进环境——来使我们脱离这种感觉。没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动来解除自己的紧张状态。”所以直面问题，寻找解决之道，这是最直接地抵抗自卑的方法。

书中关于行为的根源——早期记忆，虽然我看完之后仍不具备作者那种能通过早期记忆，推测出一些隐藏的信息，但我还是非常认可的。这本书成书于1932年，后面出现的一大批心理学方面的书，应该都是以这本书中的理论为基础的。

合作的重要性在书中一再被强调。作者认为合作贯穿于人类生活的方方面面，那些问题儿童，罪犯，精神病患者，都有不同程度的合作训练的缺失，对合作的任何妨碍都会导致最严重的后果。

“没有学会如何了解儿童的人，是不可能了解成人的。”

“不能以友善的方式进行的教育便是错误的教育。”

“注意儿童的困难，纠正父母的错误，这都是学校教师的工作。”

“教授课程最好的方法就是和生活中的其他部分紧密连接，使孩子们能够看出这种教导的目的和他们所学知识的实用价值。”

“假如我们都能体会到合作和爱情是绝对无法用武力获得的，那么在这个世界上，一定可以避免没有必要的紧张和没有用处的努力。”

书中类似这样的句子像矿藏中的金子，总是能让我眼前一亮。

这本书更多的是从理论的角度向我们阐述个体心理学的一些观点，作者谈生活的意义，讨论人生的三大事实以及随之而来的三大问题：职业，社会和性。我想这都是放之四海而皆准的真理，可能本书的前50页会读得有点费劲，显得有点枯燥，觉得他这里所谈的问题都是些正确的废话，但这正是整本书的理论高度所在，没有故弄玄虚，没有哗众取宠，纵观全书，书中观点是建立在事实和常识的基础之上，我反而觉得难能可贵，应该也是这本书经久不衰，畅销80年的原因之一吧！

对我而言，最具指导意义的部分应该是第六章家庭的影响。

“如果女人真正能够把家事看作是一种艺术，从中能获得乐趣，并能丰富光大她家人的生活，她就能够使它成为比世界上任何其他职业都不逊色的工作。”

对自己的女性角色不满意的女人，她生活的目标会阻止她和自己的孩子作亲密的联系，她的目标和孩子们的目标并不一致，她经常念念不忘要证明她个人的优越，为要达成这个目

标，孩子们便成了碍手碍脚的累赘。

和母亲发生关联的，有她的孩子，她的丈夫，以及围绕着她的整个社会生活。她必须对这三种联系给予相等的注意，她必须凭借尝试冷静地面对这三者。假如母亲只考虑她和孩子们的联系，她难免要宠坏他们。她会使他们很难发展出独立性以及和别人合作的能力。在她使孩子和她自己成功地联系在一起以后，她的第二个工作是把孩子的兴趣扩展到他父亲身上。以后，她还要使孩子的兴趣转向环绕着他的社会生活，转向家里其他的孩子，转向朋友，亲戚和平常的人类。因此，她的工作是双重的：她自己必须给予孩子一个可信赖人物的最初经验，然后她必须准备将这种信任和友谊扩展开，指导它包括整个人类社会为止。”

超越巅峰培训是真的吗篇三

2月3日上午，全市“激情干事、干净做人，勇于自我超越、奋力追赶超越”为主题的深化作风建设动员会刚一结束，汉中市编办随即召开党支部会议，专题研究深化作风建设的贯彻措施。有以下几点体会：

2月3日下午，市编办召开全体人员会议，学习传达全市“激情、干净、超越”主题作风建设动员会精神，做到收假、收心，克服“春节长假综合症”，调整工作状态。杨毅主任强调：当前和今后一个时期，追赶超越是全市最重要的中心和全局，开展“激情、干净、超越”主题作风建设活动就是要打造一支“忠诚、干净、担当”党员干部队伍，奋力实现市五次党代会已确立的“更高水平建设‘三市’、奋力实现全面小康、建设真美汉中”的宏伟目标。一年之计在于春，大家要有撸起袖子加油干、甩开膀子向前走的激情干事精神状态，推动市编办牵头的体制改革和各项工作追赶超越。

市编办全体党员干部在集体学习市委开展以“激情、干净、超越”为主题作风建设实施方案(汉发[20xx]3号)和王建军

书记等领导在全市深化作风建设动员会上的讲话精神后，成立市编办深化作风建设活动领导小组，制定市编办作风建设实施方案，将市委作风建设的要求和机构编制工作实际相结合，增强全体党员自我超越意识，促进机构编制工作为全市“三市”建设和追赶超越提供更好的体制机制保障。

一是读书学，新设追赶超越主题书屋，要求每名党员干部每季度读完1本书，丰富知识开阔眼界；二是网上学，以“汉中机构编制网”和微信群为载体，随时转发和分享追赶超越主题篇章、实时在线学习交流集中整训阶段的重点学习内容；三是宣传学，把写作信息宣传稿件的过程作为回顾学习效果的契机，以强化宣传带动深化学习；四是调研学，追赶超越不能闭门造车，需建立在调查研究之上，适时组织干部深入调查研究，掌握情况，开阔视野，增强创新理念；五是督导学，每名干部单独记录作风建设学习笔记，撰写一篇作风建设心得体会并相互交流。

超越巅峰培训是真的吗篇四

对于自卑，阿德勒给出的定义是：当一个遇到问题，如果他没有办法采取应对措施，并且坚信自己没有能力解决，此时出现的便是典型的自卑情结。从这个定义我们可以看出：愤怒、哭泣、推诿责任都有可能是自卑情结的表现。其实，每个人心中都有潜在的自卑感，只是轻重程度不同而已。

自卑感的心理逃避

没有人愿意永远活在自卑的情绪当中，当人们疲于利用正确的方法去消除自卑带给他的压力的时候，他就会采取一些自欺欺人的方式来补偿自己，从而获取虚拟的优越感，例如处于青春期的孩子急于证明自己已经长大了，不愿接受父母的管束，公然对其进行反抗，从而获取自由的优越感；犯罪分子失去了对社会的兴趣，他们逃避那些自己无法解决的问题，希望通过捷径——犯罪解决困难，甚至以作案之后没被抓到为

荣，以为自己就是英雄；脾气暴躁的人缺少处理事情的耐心，其本质上是自己缺少克服困难的勇气，认为自己不行，从而利用暴躁的脾气掩饰自己的自卑感。总体来说，错误的处理方式好似海市蜃楼，它并不能找到问题的根源，并且从根源上解决问题，它只会无限的温养我们的自卑感，从而是我们的压力越来越大。

自卑的来源

为了更好的解决自卑情结给我们带来的心理问题，我们首先需要了解自卑情结的来源。

早期记忆的影响。

阿德勒认为儿童在5岁左右便已经形成了其特有的生活风格，这足以证明早期记忆对其人生的重要性。记忆并不是偶然存在的东西，人的一生中会遇到各种各样的事情，而记忆只会存储那些他认为对他有用的东西。但必须强调一点，经历本身并不重要，重要的是我们对于本次经历的看法，而早期记忆便是我们人生观的雏形，后期的人生观，价值观肯定是建立在最初的记忆之上的。

梦的影响。

梦境与人清醒时的生活并不对立，相反梦中追求的目标和现实生活都具有统一性，梦是人生态度的产物，是强化生活风格的方式。人只有在没有紧张感的压迫时，睡眠才会真正的放松，梦境是对睡眠质量的干扰，当现实中的问题没有得到解决时，现实的压力就会潜入我们的睡眠，我们就会做相关的梦。梦中的一切都是虚幻的，在梦中没有现实问题的紧迫感，我们可以不利用常识来解决问题，从而为现实生活中的自己违背常识提供理由，以此来证明自己的生活方式的正确性。例如当一个人总想象着一夜暴富，但他又不想通过自己的劳动赚取财富，他脑中可能会迸现出赌博的念头，而梦中

富有的画面激起了其行动的欲望，从而战胜了现实生活中的理智，最后成了赌徒。

家庭的影响

父母对孩子的教育方式以及父母对不同出生顺序孩子的关注度会对后期孩子的成长产生巨大的影响。母亲是孩子第一个关注的‘别人’，母亲的行为方式直接影响到孩子的成长，当母亲和孩子关系变得稳定的时候，需要有意识的将这种关系引导到父亲身上，而父亲不能将自己是做家庭的权威，而只需将自己视作家庭的成员，只有和睦的夫妻关系才能有利于孩子的健康发展，让孩子树立正确的婚姻观。而孩子不同的出生顺序导致的孩子对于父母的关注度的竞争关系也会对孩子的人生观产生一定的影响，父母需要让孩子建立良好的合作关系。

学校的影响

学校对于儿童来说是一次全新的生活考验，本次考验会毫不留情的暴露其成长过程中的缺点。为了帮助孩子更好的适应环境，教师需要与孩子建立起亲密的纽带，发现孩子的兴趣点，并用正确的方式激发孩子的长项。我们必须清楚，对于所谓的‘另类的孩子’，打骂、批评都是治标不治本的，教师需要让孩子认识到自己在学校中的价值，而不是从问题少年组织中获取成就感。另外学校也不应该以iq测试以及遗传因素来对学生的成长下定论，这样只会给孩子更多的负面的心理暗示，不利于孩子日后的发展。

如何实现超越

阿德勒主张人生的意义在于贡献，在于与他人合作。拒绝合作的人只相信自己的能力，不相信通过合作能得到帮助，他们关心的是‘我有哪些好处’，如何逃避责任，从而获得自我的满足，这样的人生是没有任何价值体现的。个体心理学

认为，人类的问题可归为三类：职业、社会与两性，这些都需要我们具有良好的合作精神。人只有在合作中才能体会到被他人需要，被需要才能使人获得成就感，有成就感的人是很难自卑的。

自卑感并不可怕，它是个人从平凡走向卓越的原动力，自卑感并不会决定我们的命运，但是我们面对自卑感的态度却可以决定我们迈出的下一步的方向。正确的认识自卑，学会合作，我们才能从自卑走向超越。

超越巅峰培训是真的吗篇五

自卑是什么，作者阿德勒在本书中提出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑。”人类生活在“意义”之中，每个人为自己构建的“生活意义”各不相同。但是，思考生活的意义，不能忽略三个基本事实：

(1) 人类生活在资源贫瘠、物少人多、竞争激烈的地球上；

(3) 人类有两种性别，个体和人类集体生命的存续都必须依赖于这一事实。由于这一事实的存在，人类社会才产生了爱情和婚姻这两种联系。

人类生活在“意义”之中。我们一生中所经历的事物并不仅仅是单纯的事物，更为重要的是这些事物对我们人类的意义。即使是我们生存的环境中最简单的事物，人类在接触它们的时候也是从自己的角度作为出发点来看待它们的。

如何超越自卑？作者是从教育者和治疗者的角度讨论这个问题的。作者否定了遗传或者性压抑决定性格的观念，认为自卑是有希望被纠正的。作者认为人们需要判断哪些行为其实是自卑的表现，患者的潜在愿望是什么，患者的哪些早期经验造成了现在的错误反应模式，然后向患者指出错误所在，鼓

励其建立正确的反馈模式——即作者通篇强调的“合作”，以达到一种利人利己的普世价值。

读完这本书，我觉得每个人都有自卑感吧！我认为人类应该不断加强自己的心理素质，不断改变，提高自己。