

2023年对二十精神心得体会 小岗精神心得体会(优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

对二十精神心得体会篇一

小岗村，是中国改革开放的缩影。来自这个小村庄的“小岗精神”，以其勇于改变、积极进取等特点，在当今社会仍然具有非常重要的意义。今天，我们就来谈谈“小岗精神”的心得体会。

第二段：勇于改变

小岗精神的第一种体现，就是勇于改变。回想70年代末80年代初，当时小岗村贫穷、落后，村里的“平均寿命”只有40多岁。而当时的村民们，已经疲于奔命，也没有办法在原有的土地上获得更多的收益。当时，村里的十几个年轻人一拍即合，提出了“大包干，小斗争”的改革方案，开始大胆尝试自留地，改变了当时的耕作方式和经济关系，最终取得了惊人的成功。

第三段：积极进取

“小岗精神”的另一种体现，就是积极进取。通过改变耕作方式，小岗村村民开始从事非农业务，在市场上创造更多的就业机会和经济收益。同时，小岗村农民大胆尝试新的生产方式，积极寻找新的市场，不断创新创造，这些努力最终让小岗村成为了改革开放的一个缩影。小岗精神告诉我们，每个人都应该积极进取，朝着更高的目标迈进。

第四段：不断创新

小岗村的成功不仅体现在改变土地制度和扩大村民收入上，更体现在小岗村村民在各个领域创新的精神。他们从食品加工到服装，从农业到工业，都勇于创新，不断寻求新的发展方向。正是这种不断创新的精神，让小岗村的村民不断获得新的生机与活力。

第五段：结语

“小岗精神”，勇于改变、积极进取、不断创新，这些精神已成为一种得到广泛认同和推崇的精神。这种精神所体现的，不仅是个人的价值，更是中国改革开放的精神内核。在今天这个颠覆性变革迭代的时代，我们都应该像小岗村的村民一样，拥有这种坚毅的精神，继承和发扬“小岗精神”，为我们的祖国创造更加繁荣富强的发展美好未来。

对二十精神心得体会篇二

在《精神医学》第二版教科书上，关于“妄想”的症状内容部分有这样一句话，妄想是个体的病理心理状态，并不针对集体，因为集体的信念有时尽管不合理，也不能归为病态，如宗教迷信。

这句话初一看是合情理的，一个群体同时患有同一种精神疾患、并表现出相同内容的妄想症状的可能性，可谓是小之又小了。因此假设有一群人和一个人，他们接受过同等程度的现代高等教育，且均无理由、不可纠正地相信一名不知何来的神祇的存在，那么这一群人并不会被诊断为具有妄想症状，而那单独的一个人则会。

如果确实如此的话，那么上面那句话便显得有些奇怪了。我们判定一个人的思想是否属于精神病性症状的依据，并不是其内容较之客观事实的正确与否，而是根据其内容是否符

合“大多数人的状态”来决定的。换言之，我们将病人诊断为“精神分裂症”的其中一条标准是，你与大多数人不一样。而这其中透露出来的逻辑则是，与大多数人不一样便是错误的、需要被修正的。

或许这没有问题。“正常”的意思便是，与实际常人该做的事情一致。其他科室的医生所做的事情，也确实令他们患者本不能完成自身机能的器官恢复实际其所应当承担的作用。但精神科的治疗与药物同其他科室不一样。它们确实地作用于人的中枢神经系统，尤其是大脑高级中枢。在人的精神心理产生的神经生物学尚不清楚的现在，似乎没有人能够保证，这样的处理并不会对病人本身固有的、未病变的区域产生影响。即是说，我们在做的事情，可能是强行改变一个人的思维、情感和意志，从而把他变成一个与旁人一样的、“正常”的人。

那么，需要被这样治疗的病人，他们的病灶又是什么呢？结论依然是“与大多数人不同”。这个世界上的绝大多数人无法理解他们脑内的世界，因此这大多数人唯一能做到的事情便是将这无法理解的因素彻底排除。这是一种社会学上的民粹主义。因为大多数人是这样的，所以与之不同的少数分子便是应当被治疗、被修正的对象。因为“与大多数不一样”这件事在现在已经被赋予了“病态”的含义。（好在，在精神科的诊断中很重要的一条依据，是社会功能的评断）

从这里得出的推论是需要警惕的。它在冥冥之中低语着，我们治疗精神疾病，非常需要当心的则是不要为普遍的、随处可见的、大众的思想做了帮手，将势单力薄的、摇摇欲坠的少数派思想扼死在他们主人的神经突触里。

并不是只有我们才产生过这样的疑虑。自从十七世纪欧洲的人们将精神病人（当时称作“疯子”）与一般人隔离开来的时候起，这种多数人的理性对非理性的征服便已确立。“疯癫”（即精神疾病）被认为是与偷盗、行乞等同的扰乱资产

阶级城市秩序的罪恶行为。当时的封建-资产阶级联合统治下采取的强制收容隔离措施，便已经将精神病人视作了与正常的、易于管理的人民不同的物种。而后来米歇尔·福柯在他的《疯癫与文明》一书中提到，自18世纪末，疯癫被确定为一种精神疾病的那时起，理性与非理性二者之间的交流便破裂了。与文艺复兴时期的歌颂、古典时期的隔离都不同，使用各种手段治疗精神病人，则意味着我们彻底开始了对于他们的消灭。通过这种治疗行为，精神病人变回了“正常”人（或者有一些可接受的缺陷），社会的多数派完成了将少数派化为它自身一部分的一种转变。这是一种思想对于另一种思想的genocide[]是我们对自身无法理解之物做出的、本能一般的攻击反应。

好在，我们确实有着治疗他们的理由。精神病人，尤其是精神分裂症的患者，对他人造成了困扰和危害。因而我们要帮助他们，令他们停止这些行为。那些想要伤害自己的病人则更甚。正常人怎么会想要伤害自己呢？一定是病人自己不正常导致的。我们无法理解不正常，因此正常与不正常只能在思想的丛林法则中互相搏杀，幸好.....

当然，资历浅微如我，绝无念头去菲薄精神医学近两个世纪的发展，不如说我希望它能够在今后的社会中获得越来越多的重视。只是也许，我们在面对一些病人的时候，倾听和理解就可以发现他们的行为逻辑并无偏离，就可以少开出一张不必要的抗精神病药物的处方单，真正去治疗需要帮助的患者。

对二十精神心得体会篇三

学习班的内容主要有讲义授课和论文交流分两大部分，讲义共有10个课目，如精神病护理学进展；睡眠中危急状况的识别与护理；精神（心理）护理文书相关问题；护士身心健康的维护；护理科研中的科研——选题技巧等内容。

通过学习，使我受益匪浅，简述如下：

1、ispn认为患者有权保持尊严、获得关爱、高质量的护理。注册护士应提倡和保护患者的权利；任何精神卫生机构应将患者权利以通俗易懂的语言置于显著的地位。

2、应有合格专业护士，实行24小时责任制护理。ispn认为约束与隔离只有在其他手段无效、无法保证安全的紧急情况下使用。

3、所有患者在病程中应接受全面评估，包括生物学因素、环境因素及行为方面、评估发育水平，既往精神创伤史，共患疾病，基础行为水平。

4、提倡依靠环境，设施尽可能保证安全及减少约束。

5、护士应接受行为评估，各年龄段用药，安全监控等专业培训，应接受对攻击行为评估和干预的培训，如症状的识别，语言干预技巧，选择最小约束的思考策略。

6、需完善制度及机构对工作人员涉及攻击的反应。

7、医生或资深执业护士应在约束后1小时内对患者进行面谈评估，24小时内对患者必须更改指令，同时应进行面谈评估。约束时间应标明：成人4h、9-17岁青少年2h、9岁儿童1h。到时需行行为评估。

8、资深注册护士是最佳再评估人，可以观察记录患者的日常行为试行解除约束后评估。

9、约束时不得遮挡患者面部，不得单独约束或隔离儿童，被约束的患者至少每2小时应活动其身体，必须提供给饮水，解便及测量生命体征。

10、有内外科疾病的患者应尽可能用其他手段代替约束以策安全，约束后1小时内必须告知医师或执业护士。

11、约束或隔离的决定应即刻通知家属，应予书面通知，不应以约束为理由阻止家属访视。患者及家属合作制定治疗护理计划，治疗护理计划是否正规、是否适合患者特点应受到监控。

12、使用约束或隔离时护士应接受患者的询问及给予清楚明白的解释。益处：促进对症状的认识、促进解决问题、提高冲突解决技巧，可减少约束对患者的负性心理体验。

13、精神卫生机构应收集约束，隔离的效果资料，以帮助改进有关指南，需要在循证基础上研究约束，隔离的有效性。

14、应警觉掩盖之下的“零容忍”规则，这将造成很多副作用及意外。

怎样看病人睡觉？

护理要点：

1、对所有病人的身体状况、病情、主要用药都要有一定了解，对睡眠过程中有可能发生的紧急情况有预感性。

3、与医生做好沟通，及时反应病情变化、“清醒”地执行医嘱；

4、重点病人的护理：睡姿、防护、观察生命体征和引流搐等；

2、做好解释、安慰和心理支持工作；

3、重视自身的睡眠；勿误导患者。

欠具体：如护理记录为“已认真检测心率、心律”，但没有

具体的心率值和心跳节律的记录。

用词不当：如“未见抽搐行为”。“情绪不协调”。

抄袭检查结果没有护理意义：有时还抄错，例如：心电图报告非特意性st—t异常，护士写成“特意性st—t异常”。

语句组织欠妥，造成错误意思：“仍有饮酒欲望，按医嘱予凯西来利血生，沙肝醇等药治疗”。

欠全面：记录中有防压疮护理，但没有写皮肤情况。

病情观察无连贯性：例如；一些药物不良反映、腹痛、咽痛等情况，无跟踪记录。

护理措施不切实际：例如“四肢肌张力高，已嘱病者放松”。患者便秘写：“嘱多饮水”，建议改为“督促病人多喝开水，或嘱陪护予多喂开水”。

自暴滥用约束：例如：“病者主诉没有不适，已告知医生，未见三防行为，按医嘱予2条短带保护性约束”。保护性约束没有医嘱，解除约束后，未停医嘱。保护性约束病人无跟踪记录。

语句欠条理，表达不清楚：例如“三脂偏高，戒糖饮食”。

特殊病情没有交班：例如：病人空腹血糖2.2mmol/l□没有交班。

记录用方言：如：“烂饭”。

在疾病高峰期，护理措施为向病人讲解相关精神病知识，不适宜。

护理记录过期、留空行、字体太小、字体不能辨认、签名字迹不清。

（一）提高管理者的支持是影响个人工作满意度和心理健康最有效的方式。

1、维护护士人才身心健康的基本对策；

（1）制定特殊岗位的人才政策；

（2）推行一线留人的优先对策；

（3）解除后顾之忧的保障设施；

（4）维护身心健康的咨询机构；

（5）提供调控护士人才职业心态的良好环境氛围。

2、注重护士心理、社会、伦理等方面知识的教育：

（1）注意提高在职护士，尤其是基层医院的社区保健护士与人沟通的技巧，加强护士心理卫生保健知识教育，掌握自我心里调适技巧。

（2）在发生各种冲突时，找有类似经历的同事，关心自己的亲属或朋友倾诉，使自己的苦恼得到宣泄、疏导而减轻精神压力。

（二）护士心理健康自我维护的措施

1、培养乐观的阔达的人生态度；

2、加强学习，提高自身的心理品质；

3、调节好自己的情绪；

- 4、创造良好的人际环境；
- 5、社会舆论的正确导向；
- 6、生活中注意劳逸结合。

1、带教精神科新护士的体会：

由xx市第三人民医院临床担任护士带教工作的护士所写。我也有担任护士带教工作，所以对于这篇论文特感兴趣，通过论文交流学习，我更加清楚地认识到随着社会竞争越来越激烈，人们的压力也越来越大，精神病的发病率也随之增大，因此，拥有一支高素质的精神科护理队伍显得越来越重要，而带好每一名新护士是重要的起点，只有基础打好了，才会有高素质的人才出现。要把带教工作做得更好，就要不断学习，只有不断提升自我，才能提高自己的教学能力；才能满足新护士的各种学习需求。

2、喜疗妥防治肌肉注射氯丙嗪所致肌肉肿痛的疗效观察。

这篇论文还讲述了喜疗妥也可以防治因其他情况所致的静脉肿痛，这一点启发了我，在临床上病人经常会因长期肌注或输液引起静脉肿痛和静脉炎，今后，我们也可以尝试使用喜疗妥，如果用喜疗妥外涂有效的话，那将是患者的福音，不但可以减轻患者的痛苦，也减轻他们经济上的负担。

对二十精神心得体会篇四

攻坚精神，不仅是一种具备良好心态的表现，更是一种积极向上、不屈不挠的价值观和行为态度。在人生的路途中，我们常常会遇到各种各样的困难和挑战，攻坚精神便是我们面对不利环境和压力时的最佳武器，它能激励我们克服困难，迎接新的挑战，进而得到成功的喜悦。

第二段：体验

攻坚精神不是一蹴而就的，需要在实践中不断磨练。经历过多次攻坚的我，深刻体会到这一点。当我遇到一些极其棘手的问题时，曾一度陷入了绝望的深渊，感到自己已经无法解决。然而，我并没有选择放弃，而是进行了反思和分析，并且愈加努力地去寻找解决问题的方法。最终，我成功地克服了这些问题。这一过程不仅增强了我的信心，也让我更加体会到攻坚精神的重要性。

第三段：实践

在我们的日常生活中，攻坚精神同样具有非常实际的应用价值。当我们面对一些看似无法解决的问题时，攻坚精神可以为我们开创出一条新的道路，并指引我们前进。毕竟一件事情往往都拥有多种解决方法，只是我们需要不断探索和寻找。

例如，当我在一次比赛中遇到了一个非常难以解决的问题时，我想了许多方法，但是似乎都没有什么用。然而，攻坚精神在这时发挥了作用，让我不断努力尝试，最终终于找到了解决问题的方法。这让我深信，攻坚精神会让我们在面对任何问题时都愈加从容，不焦虑，不慌乱，一步步地扫清障碍和困难。

第四段：反思

在这一持久的过程中，我们也需要反思自己的手段方法和所要达成的目标，因为攻坚精神绝非一种盲目地去攻打的行为。相反，事先的分析和周密的计划恰恰是攻坚精神顺利展开的基础。毕竟，各式各样的困难并不是没法化解的，我们需要对每个问题进行深入思考，从而更好的解决问题。

第五段：总结

“有志者，事竟成”，之所以让这句话成为总结，是因为它与攻坚精神密不可分。只有那些敢于前行、勇于突破的人，才能战胜重重困难和挑战，获取更加美好的未来。我们需要时刻保持勇气和决心，展现出攻坚的勇气和坚韧不拔的毅力，才能不断提升自我，不断自我更新，赢得最终的胜利。

对二十精神心得体会篇五

历史在见证，人民在期待。20xx年10月24日至27日，党的在北京召开。这次会议将研究全面从严治党重大问题，制定新形势下党内政治生活的若干准则和修订《中国共产党党内监督条例(试行)》，对全面从严治党作出全面系统的战略部署，将在党的建设光辉历程中，镌刻下时代经纬，引领中国特色社会主义事业迈向更加广阔的新天地。

党的以来，涤荡“四风”，党风政风为之一新；铁腕反腐，党心民心为之一振；强调“四个意识”，加强党的团结统一，维护坚强领导核心；践行群众路线，倡导“三严三实”，推动“两学一做”，深化党内教育，锻造合格党员……中国共产党全面从严治党，严肃党内政治生活，净化党内政治生态，展示出非凡的政治智慧和政治勇气。作为一个拥有8800多万名党员的世界第一大党，只有把“五个必须”贯穿全面从严治党的全过程，才能担负起实现“两个一百年”奋斗目标和民族复兴梦想的使命。

全面从严治党必须加强思想建设。思想建设是落实全面从严治党的“总开关”，思想是行动的先导，一些人蜕化变质，一步步走向腐化的泥潭，往往是从思想上的病变开始的。重视思想教育是我们党的优良传统和政治优势，以来，我们党先后开展了一系列党内教育，目的就是为党员干部补足精神之“钙”，筑牢思想之“魂”，防止思想决堤。全面从严治党首先严在党员思想上，要从理想信念、党性修养、理论学习、警示教育等方面抓起，用好思想建党这个传家宝，牢牢抓住思想教育这个从严治党的根本，让广大党员保持高度警惕，

自觉抵制各种不良思想的侵袭，把握正确的思想航向。

全面从严治党必须强化制度建设。同志指出：“铲除不良作风和腐败现象滋生蔓延的土壤，根本上要靠法规制度”□20xx年10月，中共中央印发了《中国共产党纪律处分条例》和《中国共产党廉洁自律准则》，这是党的后全面落实从严治党重要举措，落实全面从严治党离不开制度保障，“严”字不能停留在纸上，贴在墙上，挂在嘴上，一旦法规制度成为摆设，就会产生“破窗效应”，对任何触犯法规的行为，必须严格依照法规制度，以“零容忍”的态度进行惩处，不留“暗门”，不开“天窗”，不以问题小而姑息，不以违者众而放任，不折不扣地将法规制度落到实处，积极营造人人遵守制度、敬法畏纪、按规矩办事的氛围，使全面从严治党深入人心。

全面从严治党必须严肃党内生活。同志指出：“党要管党，首先要从党内政治生活管起；从严治党，首先要从党内政治生活严起。”从古田会议首次提出党内生活政治化、科学化，到延安整风建立党内政治生活的制度基础，再到改革开放之初制定《关于党内政治生活的若干准则》，95年来，一代又一代共产党人在党内政治生活这个大熔炉中，锤炼党性、砥砺品格。严肃认真的党内生活，增强了党的团结统一，提高了党的凝聚力、战斗力、创造力。如果党内政治生活的大熔炉长期不生火，变成了没有温度的冷灶台，就会失去其应有的功能。党内政治生活松一寸，党员干部队伍就散一尺。只有严肃党内生活，才能让锤炼党性的熔炉真正热起来。

全面从严治党必须严明党的纪律。同志指出：“我们这么大一个政党，靠什么来管好自己的队伍？靠什么来战胜风险挑战？除了正确理论和路线方针政策外，必须靠严明规范和纪律。”纪纲一废，何事不生？纪律是维护党的集中统一，保持党的战斗力的基本条件，从近年查处的违纪违法案件来看，违法必先破纪，干部走向腐败，大多是从突破纪律、破坏规矩开始的。广大党员干部要时刻心存敬畏、手握戒尺，坚持把纪

律和规矩挺在前面，树立规矩意识、增强纪律自觉，筑起纪律和规矩的坚固防线，坚决在法纪之下行使权力、履行职责、开展工作，做到心有所畏、言有所戒、行有所止，始终做遵规守纪的表率。各级纪检监察机关要以“钉钉子”精神，一着不让抓好规章制度落实，使党纪党规始终成为带电“高压线”。

全面从严治党必须落实治党责任。“有权必有责，有责要担当。”全面从严治党是党员干部最根本的政治责任，各级党委及其书记必须肩负起全面从严治党的主体责任，进一步深化“责任不明确、责任不落实，就做不到从严治党”的思想认识，将抓好党建作为最大政绩，主动把责任记在心、扛在肩、抓在手，推动党的各项事业无往不胜。各级纪检监察机关和组织部门要认真贯彻执行《中国共产党问责条例》，以强力问责倒逼责任落实，让失责必问、问责必严成为常态，督促各级党员领导干部在其位、谋其职、担其责，真正使管党治党严起来、实起来。

扬帆起航，正当其时。将对全面从严治党进行再强调再部署，必将推动全面从严治党走向新境界、新高度、新成就，必将锻造一个更加坚强有力、更加蓬勃向上、更加团结奋进的共产党，使我们党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

对二十精神心得体会篇六

随着社会的不断发展，人们对于精神健康的重要性有了更深入的认识。精神培训作为一种重要的培训形式，旨在帮助个人建立积极的心态、健康的情绪和良好的心理素质。近期，我有幸参加了一场精神培训，获得了宝贵的心得体会。

第二段：培训内容和方法

这次的精神培训主要包括两个方面：积极心态的塑造和情绪

管理的技巧。通过专业的讲座、小组讨论和实践练习，我们了解到积极的心态对于个人的生活质量和工作效率至关重要，而情绪管理则可以帮助我们更好地应对各种挑战和困扰。

第三段：我在精神培训中的收获

参加这次精神培训，我受益匪浅。首先，我深刻认识到了积极心态的重要性。以前我常常被负面情绪所左右，导致生活乏味、工作效率下降。然而，在这次培训中，我学会了通过积极的自我暗示和调整思维模式来转变我的心态。我学会了从积极的角度看待问题，找到问题解决的新途径。这让我更加开心，也更加自信。

第四段：精神培训对我生活的影响

参加精神培训后，我发现自己的生活变得更加有条理和积极。我开始每天写下几个小小的目标，然后逐一实现它们。这让我有了一种成就感和满足感，同时也激励了我向更高的目标迈进。此外，在面对挑战和困难时，我学会了控制自己的情绪，保持冷静，并用积极的心态去寻找解决问题的办法。这让我在工作和生活中更加从容自信。

第五段：对精神培训的建议和总结

通过这次精神培训，我深刻认识到了个人精神健康的重要性，并意识到我们可以通过培训来提升自己的心理素质。对于那些还没有参加过精神培训的人，我建议你们抓住机会参加一次，你们会受益匪浅。另外，我也希望社会能给予更多的关注和支持精神健康培训，让更多的人受益。

在经历了这次精神培训后，我对生活和工作有了全新的认识和理解。我相信只要我们保持积极的心态，掌握合适的情绪管理技巧，就能够更好地面对生活中的挑战，创造出更美好的未来。我也希望能将这些知识和经验传递给身边的人，让

更多的人受益于精神健康培训的力量。

对二十精神心得体会篇七

第一段：引言（200字）

近日，在学校举办的一场关于精神讲座的活动中，我有幸参加并深受启发。这场讲座由一位知名的心理学家主讲，他从精神生活的角度为我们解读了人际关系、情绪管理以及压力释放等方面的问题。下面，我将分享一下个人的心得体会。

第二段：人际关系的重要性（200字）

在讲座中，讲师强调了人际关系的重要性。他指出，人际关系是我们生活中不可或缺的一部分，它影响着我们的情绪和心态。通过与他人建立良好的关系，我们可以感受到彼此的支持和理解。同时，他还提醒我们要珍惜身边的人，多与他们保持沟通和交流，共同创建一个和谐的人际环境。听到这些话，我深感在平日的交往中，我们应该更多地关注他人的感受，主动表达自己的情感，从而打造一个更加温暖的人际网。

第三段：情绪管理的重要性（200字）

讲座上，讲师还为我们详细解读了情绪管理的重要性。他强调，情绪的自我调控对于个人心理健康的重要性。通过提醒听众要学会正确的认知和理解自己的情绪，他让我们明白心态的积极正向对于身心的健康非常关键。在他的指引下，我意识到情绪的发泄并非借口，我们应该学会合理地处理和转化负面情绪，与人共勉，一同创造积极向上的情绪环境。

第四段：压力释放和心灵抚慰（200字）

在讲座的最后，讲师提到了压力的释放和心灵的抚慰。他指

出，现代人常常处于高压工作和生活的状态中，他强调了寻找自己的心灵避风港的重要性。无论是通过运动、旅行、音乐还是书籍，找到一种能释放内心压力的方法是非常必要的。我深感自己在面对压力时，有时会力不从心，但参加这次讲座后，我明白了寻找心灵抚慰的重要性，从而更好地保持心态的平和。

第五段：总结与展望（200字）

通过这次精神讲座，我对于人际关系、情绪管理以及压力释放方面有了深入的了解和体悟。在未来的生活中，我将更加重视与他人的关系，用心去经营每一个人际连接；我会从中寻找到一种适合自己的情绪管理方式，保持积极的心态；同时，我也会更加关注自己的心灵需求，将心灵抚慰与内心的平静紧密结合起来。我深知这次讲座对于我个人的成长和发展将有着很大的推动作用，我期待着未来能够在这些方面取得更好的突破。

结尾部分：总结，并思考未来（100字）

综上所述，这次精神讲座对于我个人的成长和发展具有重要的意义。从中，我学到了诸多宝贵的心理学知识，也进一步认识到了自己的不足之处。通过这次心灵之旅，我对于人际关系、情绪管理和压力释放方面有了更为深刻的理解。我相信这些经验和体会将在我未来的生活中发挥着积极的作用，引领我走向更加美好的未来。

对二十精神心得体会篇八

受表彰的都是各个领域的精英和有国民责任感和历史使命感的人，这些辛勤劳动者理应当受到全民和社会的尊重，因为劳动奉献者永远是社会的脊梁。

各行各业的劳动模范诠释了劳动创造的丰富内涵，激发出砥

砺奋进的精神力量，劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽，全社会都应该尊敬劳动模范、弘扬劳模精神，让诚实劳动、勤勉工作蔚然成风。

劳动奉献光荣，奋斗创造伟大。人类历史是劳动创造的，社会是劳动创造的，无论过去和今天，还是将来劳动都是人类的属性和主要活动。只有劳动和奋斗，才能推动社会进步，创造物质和精神财富，让社会更美好，生活更幸福，人生更美丽。

社会主义是干出来的，新时代也是干出来的。新时代是奋斗者的时代，无论是迈向高质量发展的时代进程，还是实现人生梦想，都离不开劳动和奋斗。完成“两个一百年”目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，靠的是全国人民的劳动创造和奉献，梦想成真需要实干苦干。

民族需要精神，社会需要脊梁。劳动奉献者和为理想而奋斗者是全社会的脊梁，劳动模范都有平凡而感人的事迹，全社会需要弘扬爱岗敬业、甘于奉献的劳模精神，弘扬劳动光荣、创造伟大的时代精神，营造全民热爱劳动、勇于创新、不断奋斗、追求幸福的氛围，引导青年树立正确的价值观、劳动观，勤勉为人、勤奋做事，通过劳动创造磨练意志，建功立业。

全面建成小康社会，进行而实现现代化强国，所有社会劳动群众都是主体，要与时代同步，不断提高劳动技能和素质，以主人翁的担当，争做有智慧、有技术、能发明、会创新的劳动者，在服务国家和社会的同时成就自己，书写精彩人生，以十足的热情释放更大的能量。

对二十精神心得体会篇九

近年来，郑和精神作为一种彰显中国传统文化的精髓，不断在社会中被提及与弘扬。传统的勇于探索、勇于创新、勇于

担当的郑和精神，对我们这个时代依然具有深刻的指导意义。通过对郑和的学习与思考，我从中汲取了许多心得与体会。

首先，郑和精神教会了我勇于担当的重要性。郑和担任船队指挥官，将整个航海任务引领而成。在当时，这无疑是一项艰巨的任务，要面对漂泊流离、疾病威胁以及未知的海域等种种困难。然而，郑和并没有退缩，而是以勇于担当的心态，坚定地带领着船队前行。这使我深刻认识到，面对困境与挑战时，我们必须勇于担当，勇往直前，才能战胜困难，实现个人与社会的更大发展。

其次，郑和精神教会了我脚踏实地、勇于探索的态度。郑和在航行过程中积极探索群岛、绘制地图，为后人提供了宝贵的航海数据，奠定了航海时代的基础。这种勇于探索与脚踏实地的精神，让我明白只有实事求是地掌握现实，不断积累与沉淀，才能有更多的可能性。无论是在学习、工作还是生活中，我们都应该保持郑和那种敢于挑战的勇气，不断去追求未知的领域，不断去探索新的道路。

再者，郑和精神教会了我宽容包容的思维。郑和在他的航行历程中，遇到了许多种族、宗教和文化。然而，他始终保持着谦和的态度，尊重并接纳了这些不同于自己的文化和信仰。从郑和的航海历程中，我学到了包容与宽容的重要性。在当今社会，我们需要从容应对不同的观点和意见，保持一种开放的心态，与他人建立和谐、友善的关系。

此外，郑和精神教会了我团队协作的重要性。郑和航行的成功离不开整个船队的协作与团结。船队成员之间相互配合，互帮互助，在困难面前不退缩，使航行任务得以顺利完成。这使我明白到，只有团结协作，才能实现更大的目标。在团队中，每个人都应该清晰明确自己的角色与责任，并协调好与团队其他成员的关系，为团队的整体利益而努力。

最后，郑和精神教会了我坚守文化传统的重要性。郑和航行时，除了物资交流，他还将中国传统文化与其他国家进行了交流与传播。他在航行过程中积极总结经验，传授航海知识，推动了中国航海业的发展。这让我意识到，保持与传承自己的文化传统是非常重要的。作为一名中国人，我们要坚守自己的文化特色，传承优秀的传统，让中华文化继续发扬光大。

总之，郑和精神是一种鲜明的中国传统文化代表，它教会了我们许多重要的东西。在我看来，郑和精神是一种积极向上、勇往直前的精神力量，它告诉我们，在面对困难与挑战时，我们要坚定地担当起责任，脚踏实地去探索新的可能；在面对不同文化与观点时，我们要宽容包容，与他人和谐相处；在团队合作中，我们要明确分工与责任，在团结中共同进退；在保持自己文化传统时，我们要以其为骄傲，为其传承发展做出努力。只有用这种精神去面对生活的困境，我们才能取得更大的成就。

对二十精神心得体会篇十

世界上最宝贵的是什么？毫无疑问是生命！我们护士的职业就是挽救千百万人的生命，用浓浓的爱去温暖病人的心灵！护士与每个人都有着千丝万缕的联系：当你降生到这个世界上第一个迎接你的是护士，当你病魔缠身时为你解除痛苦的是护士，当一个人走完人生历程，带着沉重告别的时候，送他归去的还是护士。人们把护士比作生命的使者，健康的卫士，爱的化身。

我是一名综合科护士。人们常说产科护士的手托起的是明天的希望。而我们的工作却是搀扶我们的长者，让他们在金色的晚年里，同样能享受到健康与爱带来的快乐！在实际工作中，我深深体会到责任的重大。一天，我值夜班，一位老年痴呆的病人将大小便解在床上，浑身污垢不堪。我拿出病人的脸盆，毛巾，一处一处为他擦洗并为他换上干净的衣裤和被单被套。虽然，我累得满头大汗，但我的心情却很轻松，这一

定是对病人的爱让我获得了力量!老人用自己特有的方式不厌其烦的重复着谢谢,一股幸福的暖流涌上我的心头!

这样的故事太多太多了!我的一位老师,在大雪天上夜班的路上,由于路太滑,连车带人重重地摔在雪地上,为了工作她硬是咬着牙,含着泪水来到自己的岗位上。她说:病人需要我!那天还是正月初三,是合家欢乐的日子,可她却忍受着疼痛,默默地工作着。我的这些老师们,也许她们不是合格的妻子,不是称职的母亲,但她们一定都是优秀的护理工作者!她们用自己的爱安抚着患者的心!

一位即将出院的老人曾经对我说:你们的病房就像一道亮丽的风景,一切都安排得井井有条,感觉舒服极了!来到这里就像回到家里一样!更另我们振奋的是,一位老人的家属,一个有知识的小伙子,在接受我们的服务之后,说了这样一句话:来到你们这里,我才真正感觉到白衣天使的存在!是啊!病人的满意就是我们的追求,使病人放心,使病人满意,是我们义不容辞的责任!

我要感谢我的职业,是它让我知道如何平等,善良,真诚地对待每一个生命,是它让我理解了活着就是一种美丽!我的职业使我比别人活的沉重,但我能用我的生命搀扶着另一个生命慢慢走过!在支付我的生命艰辛的同时,也收入着他人获得生命的喜悦。当我回头时,看到的是生命的律动与蓬勃。我庆幸,我能如此的贴近生命,去触摸,聆听,去感悟!作为一名护士,我将把我一生的爱奉献给我的病人们!因为,平凡就是幸福,奉献让我更美丽!