

# 最新积极工作的心得体会 团课积极心得 体会(精选8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 积极工作的心得体会篇一

第一段：引入团课的概念和意义（150字）

团课作为一种集体健身活动，越来越受到人们的重视和追捧。团课不仅可以丰富我们的生活，增加运动的乐趣，还可以通过群体合作和交流为我们带来积极的心理效益。在团课中，我们不仅可以锻炼身体，塑造健美的体型，还可以结识到更多志同道合的朋友，提升自信心和团队合作能力。通过一段时间的参与和体验，我深深体会到了团课给我带来的种种好处和积极心得。

第二段：自信和团队合作的提升（200字）

参加团课不仅可以锻炼身体，更重要的是培养自信心和团队合作能力。在团课中，我们需要和他人进行同步动作，并有一定的配合，这要求我们既要保持自我风采，又要与他人保持一致。这时，我们需要相互沟通、相互配合，要有自信心去展示自己的 ability，又要尊重和理解他人。通过这样的锻炼，我逐渐变得更加自信和善于与他人合作。团课让我在锻炼身体的同时，培养了我的团队意识和合作精神。

第三段：塑造健美的体型和放松身心（250字）

团课的另一个优势是可以通过有氧运动和肌肉训练来锻炼身体

体，塑造健美的体型。机械器械的运动和舞蹈可以帮助我们增强肌肉力量，改善身体的柔韧性和耐力。而有氧运动则可以加强心肺功能，提高代谢水平，帮助我们燃烧多余的脂肪，塑造窈窕的身形。此外，团课的活动氛围和音乐的节奏感可以让我们身心放松，释放压力，提升心情。参加团课后，我感觉身体更加灵活有力，状态更佳，这不仅使我对自己的外貌更加自信，还增加了生活的乐趣。

#### 第四段：结识志同道合的朋友（250字）

团课不仅是一种锻炼的方式，更是一个社交平台。在团课中，我们可以结识到很多志同道合的朋友。通过共同的兴趣爱好，我们可以建立起深厚的友谊，并且在团课之外还可以一起聚会、旅行等活动。在团体运动中，我们可以彼此鼓励和支持，共同度过困难时刻，这让我感到自己不再孤单。经过一段时间的参与，团课的朋友们成为了我生活中的重要一部分，他们的存在让我更加乐观向上，也让我更加勇于迎接新的挑战。

#### 第五段：总结团课的积极心得和建议（350字）

通过参加团课，我收获了健美的体型、自信心的提升、团队合作能力的培养，以及有趣而真诚的友谊。我相信，只要坚持下去，我会在团课中继续成长和进步，不仅能身体更加健康，心理状态更加稳定，还能在团队中找到自己的位置，拓宽自己的人际圈。在未来，我希望能够继续享受团课的乐趣，与朋友们一起共同进步。同时，我也希望更多的人能够尝试团课，加入到这个大家庭中来，一起享受团课带来的快乐和成长！

（总字数：1200）

## 积极工作的心得体会篇二

近年来，随着中国制造业的快速崛起，工人们的贡献逐渐被

人们所认可，越来越多的工人开始重视自己的素质提升和职业发展，也有越来越多的工人积极投入工作中。在这个过程中，工人们也逐渐发现了积极工作的心得体会。

### 第一段：保持积极思维

第一个积极工作的心得就是要保持积极思维。在工作中遇到困难和挑战时，只有保持积极乐观的心态，才能够更好地面对和应对问题。比如，生产线上出现了一些质量问题，如果我们一味地抱怨和埋怨，那么不仅不能解决问题，反而会让自己的情绪更加消沉，影响到工作效率。因此，我们应该时刻保持积极的心态，用平和的心态去对待工作中可能遇到的问题。

### 第二段：提高自身素质

第二个积极工作的心得就是要不断提高自身素质。随着科技的发展和市场的变化，工人们要想在工作中保持竞争力，就需要不断地提高自身的素质和技能。比如，我们可以通过培训课程、参加考试、阅读书籍等方式，来提高自己的专业技能和知识水平。只有不断地学习和进步，才能够在激烈的市场竞争中占据自己的一席之地。

### 第三段：注重团队合作

第三个积极工作的心得就是要注重团队合作。在现代工作环境中，很少有一个人独自完成所有的工作任务。不同的部门、岗位之间需要紧密合作，才能够形成一个高效的工作团队。因此，我们需要提高自己的团队协作能力，学会分享、倾听、沟通和协商，在团队合作中取得更多的成功和收获。

### 第四段：保持身体健康

第四个积极工作的心得就是要保持身体健康。身体是革命的

本钱，没有健康的身体，就无法支撑我们长期的工作。因此，我们应该保持良好的作息习惯，注意饮食、锻炼和休息，保持精力充沛的状态。只有拥有身体的健康，我们才能够更好地投入工作中。

## 第五段：不断追求进步

第五个积极工作的心得就是要不断追求进步。在工作中，没有绝对的成功和失败，只有不断前进的步伐。每一个工人都应该有协调发展的思路，时刻关注市场的变化、技术的变革和行业的趋势，积极创新、努力进取，为行业和企业发展做出自己的贡献，为自己的职业生涯赢得更广阔的发展空间。

总之，工人们在工作中应该保持积极思维，提高自身素质，注重团队合作，保持身体健康，不断追求进步，这些积极工作的心得在工人们职业生涯中具有重要的作用，有利于提高工作效率，实现个人价值，也有利于行业和企业的发展。

## 积极工作的心得体会篇三

积极心理学，顾名思义是教人怎么积极面对人生，从而得到快乐。以往的心理学研究主要将矛头对准人们所承受的心理痛苦，但忽略了有关生活质量的其他课题，而“积极心理学正是基于一种理念，即人们所需求的不仅是终结痛苦，人们还期待充实的生活”。下面是整理的关于《积极心理学》有感，欢迎阅读！

怎样让积极心理学与人们的日常生活更接近，怎样在我们的问题学生中提高积极心理学的影响，看了这本书我得到了受益匪浅的启发，深知这门学科的重要性。积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品

质来帮助有问题的人，普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好生活。

21世纪的社会已不同于过去的任何时代，人类的一切活动都不再是为了生存，而是为了生活得更幸福。在这样一个追求幸福的时代，人类已不再需要消极来时时对自己发出警告，而是需要积极来增强自己的力量和信心，这是我们当前社会的最大实际需要。积极是人类固有的一种本性，但这并不就意味着人类的积极本性在任何情况都自发地表现出来。人的心灵中有着天生的积极种子，而这些种子能否顺利发芽生长，还要依赖后天的其他条件。这就如农民播下一颗种子，这颗种子能否生长发育，除了依赖种子本身的特性之外，还要有适宜的环境气候和后天的精心照料——浇水施肥，从某种程度上说，积极心理学就是为了营造一种能促使人类的积极本性生长发育的环境，同时也是为了人类寻找一种为自己心灵中积极种子浇水施肥的方法和途径。

积极心理学认为，心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应对力量和优秀品质进行研究；治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。具体就研究对象而言，积极心理学的研究分为三个层面，在主观的层面上是研究积极的主观体验：幸福感和满足（对过去）、希望和乐观主义（对未来），以及快乐和幸福流（对现在），包括它们的生理机制以及获得的途径；在个人的层面上，是研究积极的个人特质：爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧，目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上；在群体的层面上，研究公民美德，和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

面对问题学生，由于家庭和社会的环境，他们在思想意识方

面、行为规范方面、学习方面、心理方面等存在着不同程度的问题，他们对学习没有正确的认识，对学习没有兴趣，没有自信心，表面上看他们满不在乎，其实他们很自卑，很消极。而积极心理学家们研究了很多案例，例如在同样恶劣的环境下为什么有些人能保持自己，而有些人却成了问题人，到底是什么使有些人能总是有尊严地活着。他们发现，只有人自身的积极品质和积极力量(如爱心、胜任、爱美性、乐观、勇气、工作热情、对未来充满希望等)才是预防问题产生的最好工具。

积极心理学提倡对个体或社会具有的问题要做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义。对问题学生，我们要多方面探寻问题产生的原因，问题之所以会产生，肯定有它特定的原因，原因本身并不重要，重要的是我们怎样去看它，以一种积极的态度去面对问题，更有助于问题本身的解决。积极心理学提倡用一种开发和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量。

在网上看到过这样一个故事：从前有一个人单腿直立站在街上，许多人来到他身边围观，那个人抱怨自己的腿非常的酸痛，周围的好心人都为他出主意。一个医生说，我这里有止疼片，你吃下去就好了，那个人吃下止疼片后说疼痛没有了，但是腿很僵硬；一个按摩师说，我来给你按摩一下，那人按摩之后说自己感觉上身的压力很重；一个和尚说，那你就想象自己是一片羽毛，能飞起来，这样就会感觉很轻，那人想着想着差点摔倒；这时一个孩子走过来告诉他，你为什么不用你的另一条腿呢？这个故事里有积极心理学的理念，它告诉每个人更好的调动他最大的资源。用积极、全面的态度去面对和解决他的问题。健康的人不是没有问题的人，而是能够解决问题的人。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。它倡导心理学研究积极取向，关注人类积极的心理品质，强调人的价值与人文关怀，以一种全新的姿态诠释

心理学。“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”[seligman博士认为积极心理学的力量，是帮助人们发现并利用自己的内在资源，进而提升个人的素质和生活的品质。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。

通过学习这份积极心理学的材料，我感到积极心理学在学校教育工作中的运用必将产生重大的影响。下面的一段文字给了我极大感触：作为老师，我们对学生的关注不只停留在问题的发现和解决上，我们更多的精力要投入到关注学生人格的完善，帮助学生增强应对心理困扰的能力，发挥其自身积极力量，并帮助学生看到自身的这些力量和潜能。只有这样，才能真正帮助学生在今后的生活中发掘潜能，利用积极力量来完善自己。平时我在教室里确实关注多的是学生的问题，孩子们周记里反映的也大多是班级里不好的方面。有时默写或测试下来或某个学校活动中虽然有表扬的人，但多数会强调某某人如何不认真准备，导致成绩不理想或影响了班级形象等等。挖掘的负面的东西比较多。我确实需要动脑筋改变策略了。但如何下手呢？很幸运的是在这份材料的后面提供了五个活动，这五个活动大同小异，主旨都在于如何引导学生正确认识自我，重建自信，帮助他们认识到消极自我认识的危害及消除方法，进一步提高对自我的认识，从而积极应对今后的学习和生活。而且这些活动的可操作性都很强，有详细的操作步骤。对于我今后方法的改变有很好的指导作用。

## 积极工作的心得体会篇四

随着人们对健康和运动的重视，团体课程在健身领域越来越受欢迎。参加团体课程不仅可以锻炼身体，还能培养团队合作和交流能力。在我积极参与团体课程的过程中，我获得了

许多体会和收获。以下是我对团课积极心得的一些总结。

首先，团体课程鼓励参与者保持积极的心态和态度。当你站在一群热情洋溢的人中间时，你不会感到孤独和消沉。团体氛围可以激发你的动力和激情，使你更容易达到自己的目标。在一次次的团体课程中，我发现自己更有动力和毅力去坚持锻炼，与他人互动，分享彼此的成果。

其次，团体课程提供了一个互相学习和成长的平台。在团体课程中，你可以与不同背景和能力的人一起学习，互相帮助和激励。通过观察他人的动作和技巧，你可以学到许多新的锻炼方法和技巧。与他人竞争和合作，可以激发你的潜力，提高你的动作和技巧。在过去的几个月中，我参加了各种不同类型的团体课程，如瑜伽、有氧操和拳击课程。在这些课程中，我结识了许多与我志同道合的人，并从他们身上学到了很多。

第三，团体课程培养了我的交流和合作能力。在团体课程中，你需要与他人交流以完成各种动作和协作。这要求你与他人保持良好的沟通和合作，尊重他人的想法和选择。通过与他人共同努力，你能够更好地理解集体的力量和团结的重要性。在我参加的团体课程中，我发现与他人的交流和合作不仅能够提高自己的运动效果，还可以增强团队的凝聚力和战斗力。

第四，团体课程可以带来更多的乐趣和快乐。与他人一起锻炼和玩耍，会让你感到更加轻松和愉快。与单独锻炼相比，团体课程能够给你带来更多的乐趣和挑战，让你不再感到无聊和疲倦。在大家互相鼓励和支持下，你会更容易克服困难和挑战，获得更多的成就感和满足感。每当我参加一次团体课程，我总是充满兴奋和激情，期待着下一次的锻炼。毫无疑问，团体课程为我带来了更多的快乐和乐趣。

最后，团体课程激发了我对健康和运动的强烈热情。通过与不同的人进行交流和合作，我渐渐明白了健康的重要性，并



体会到了运动对身体和心理健康的积极影响。团课不仅给我带来了身体上的变化，更塑造了我的心态和生活习惯。现在，我已经把运动融入了我的日常生活，并将继续参加团体课程，不断提升自己的身体素质和心理素质。

综上所述，团体课程给我带来了许多宝贵的体验和收获。它不仅锻炼了我的身体，还培养了我的团队合作和交流能力。在团体课程中，我享受了更多的乐趣和快乐，激发了我对健康和运动的热情。我相信通过不断参与团体课程，我能够获得更多的成长和进步，成为更好的自己。

## 积极工作的心得体会篇五

在工作中，积极面对工作，做好工作，是每位员工都应该具备的素质。在我个人的工作经历中，能够意识到并实践积极工作的重要性，不仅使我能够在工作中更好地完成任务，更是提高了我的工作效率，促进了职业生涯的快速发展。以下我将以五段式的方式，分享我对于工作积极的心得体会。

### 第一段：工作想法的转变

人们都有一个共同的弱点，就是会懒散和拖延。我不是例外，曾经我也有过懒散、拖延的时期，工作上总是追求安逸和舒适。但是，由于不得不面对一些棘手和紧急的工作任务，我逐渐发现了这样的心态对工作能力和职业规划产生的负面影响。经过一番反思，我认识到只有积极面对工作，才能够真正体验到工作的价值，也才有可能实现个人职业规划的跨越式发展。因此，我选择转变自己的工作想法，从被动应付转为主动解决，从拖延躲避转为积极主动。

### 第二段：工作态度的调整

一个人的工作态度，直接影响着工作的效率和质量。面对工作时，一定要以认真负责的心态去对待每一项工作任务。在

我工作的过程中，我一定时刻保持着积极的工作态度，对于任何工作任务都尽自己所能地去完成。我在工作中逐渐找到了自己的工作节奏，掌握了有效的工作方法，更是体验到了工作带来的成就感和满足感。同样的工作，心态不同，心境不同，工作效率和工作质量也往往大相径庭。

### 第三段：自我激励的培养

在工作中，自我激励很重要。激励可以来自别人的鼓励和认可，也可以来源于自己内心的期望与要求。在我个人的工作中，我经常利用自我激励来鼓舞士气，提高自己的工作热情。例如，我在完成一项重要任务后，总会对自己进行鼓励和肯定，这不仅能够让自己感到工作的价值，也会激发自己向更高更远的目标前进。自我激励的培养离不开自身的意志力和毅力锻炼，只有经过实践的不懈努力，才能最终形成良好的自我激励习惯。

### 第四段：适当的调节与平衡

工作并不意味着忽视身心健康。在积极面对工作的同时，建议大家也要学会适当的放松与调节，让自己的工作和生活达到一个平衡点。为了不让工作太过于枯燥和单调，我会规律性地参与一些团队活动和项目经验分享，在闲暇时间增强新知识和技能，这不仅促进了自己的工作品质和效率，也增进了团队的凝聚力。同时，我也会抽出时间去健身、旅游和参加社交活动，通过这些适度的调节，让自己精神愉悦和身体健康。

### 第五段：总结与展望

我的工作积极心得是在实践中总结出来的，它不仅应用于我的日常生活，也对我的职业生涯和人生规划产生了重要的影响。回首自己的职业生涯，我庆幸自己能够选择积极工作的态度，能够把握工作发展的机遇，不断完善自我的职业能力

和素质。展望未来，我将继续贯彻工作积极的理念，不断追求更高的工作水平和生活品质。

## 积极工作的心得体会篇六

一、简介：心脑成像——积极心理学卡牌主要涉及彩虹卡(德国)，涟漪卡(中国台湾)，心灵图卡(国内)三种卡牌，将人们的思想和心理世界投射至卡牌上的文字和图片上，让人们探索并认识自己的内心，发现问题，而积极的文字和图片会潜移默化影响人们的思维。

二、学习过程：这次的学习与以前的学习不太相同，这是新生的技术，因此我们没有系统的书籍和网络学习资源，主要依靠老师的指导和彼此之间的练习。但这几种卡牌的使用方法并不困难，比较容易掌握，在整个学习过程当中主要锻炼了我的思维层面，让我了解了内求与阴阳之道。我们的学习主要有四方面：1、积极心理学卡牌技术“游戏改变世界”培训课程2、校内“好心情加油站”活动3、校外“现代人的精神快餐——心灵驿站”活动4、日常生活中的练习。

### 三、应用中的体会

1、不期待：再一次培训课程上，老师突然问我“再给别人用卡牌之前会不会担心？”我说不会，其实我少说了两个字，应该是“现在不会”。以前有来访者体验的时候总会担心一些问题，例如：如果来访者抽到的牌和他的问题不贴切怎么办？如果来访者面对卡牌没有感觉怎么办？等这一类问题，这个时候我是“有期待”的，对咨询结果的期待，所以我担心，我着急，最后我乱了，来访者也乱了……老师经常让我们用游戏的心态去面对，游戏的时候也许会期待结果，但不会计较。后来我发现，来访者的态度、思想以及目的等不同，结果也就自然而然会有差异，所以，不期待，让结果自然发生。

2、不强制：“善有果而已，不敢以取强。”这是《〈道德经〉与心理治疗》中的一句话。要做一个好的治疗者的前提之一是不强求，整个过程要依赖于对自发性的利用，自发性是其实也是继续。我们在整个过程当中是一个媒介，一个引导他人与其内心沟通的媒介，我们要的是来访者的思考，而不是用我们的思考。强制性是小伎俩，自发性才是大智慧。

3、提问：这也是我目前所需要锻炼的，我觉得，如果把来访者的心理比做一个阵，那么触动他心理问题的契机就是阵眼，破除阵眼就要抓住主要问题的主要方面。找到阵眼的关键之一就是提问。提问技巧对来访者的思考和对卡牌的理解有很大的影响。

4、即时：我在日常的生活当中会时常体验，我发现，当我心里有困扰和没有困扰的时候感觉是不一样的。没有问题时我得到的是正向的语言和情绪体验，遇到问题时我得到的是解决问题和纾解心理的方法。

#### 四、对我的影响

1、上一次的培训课程因为考试暂停，结果前几天我的同学突然对我说“我感觉你这两天特别的闲”，我很惊讶，她说“因为你这星期没有培训”，顿时有种哭笑不得的感觉。所以，这次的学习充实了我的生活。

2、我在百货大楼“心灵驿站”的两天值班经历改变了我的一些想法。之前的咨询对象都是学校中的同龄人，我没有信心为社会上的人做咨询，因为我觉得那些人的社会阅历比我多很多，他们的一些问题和心理我无法充分理解。但是那两天我接触到了经理、服务人员、教师、退休老人等各种社会角色的来访者，这种咨询方式使我不再感觉到与他们之间的巨大鸿沟。

3、在不断练习的过程中，我的思考问题的方式有了某种程度

上的改变。任何习惯的形成都不是一蹴而就的，同样，积极的思维方式也不是。有的来访者问我“我认识到问题的所在，但是当我下一次遇到同样的问题时还是会那样想，怎么办”。我去请教老师，老师说“洪水来了，你是在它来之前筑好坝呢，还是来了之后筑？”

五、总结：我觉得“心脑成像——积极心理学卡牌技术”的特点在于简单而深刻，简单的是方法，深刻的是思想。它以卡牌为载体，将人们的思想和心理世界呈现，便于咨询师的了解和来访者的内在剖析，同时又以积极地语言进行暗示。方法是好的，更重要的是我们的坚持，不论是来访者还是咨询师，我们追求的是积极地心态。习惯是最可怕的力量！

共2页，当前第2页12

## 积极工作的心得体会篇七

美国学者卡托尔认为，不同的人会进入不同的抑郁状态，但是他只要遵照以下十四项办法，抑郁的症状便会很快消失，这十四项办法包括：

一、必须遵守生活秩序。与人约会要准时到达，饮食休闲要按部就班，从稳定规律的生活中领会自身的情趣。

二、留意自己的外观。自己身体要保持清洁卫生，不得身穿邋遢的衣服，房间院落也要随时打扫干净。

三、即使在抑郁状态下，也决不自己的学习和工作。

四、不得强压怒气，对人对事要宽宏大度。

五、主动吸收新知识，“活到老学到老”。

六、建立挑战意识，学会主动接受矛盾，并自己。

七、即使是小事，也要采取合乎情理的行动；即使你烦闷，仍要特别注意自己的言行，让自己合乎生活情理。

八、对待他人的要因人而异。具有抑郁的人，显得对外界每个人的反应、几乎相同。这是不对的，如果你也有这种倾向，应尽快纠正。

九、拓宽自己的情趣范围。

十、不要将自己的生活与他人的生活比较。如果你时常把自己的生活与他人作比较，表示你已经有了潜在的抑郁，应尽快克服。

十一、最好将日常生活中的事记录下来。

十二、不要掩饰自己的。

十三、必须尝试以前没有做过的事，要积极地开辟新的生活园地，使生活更。

十四、与精力旺盛又充满希望的人交往。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

# 积极工作的心得体会篇八

工作对于每个人都是必须要面对的现实，无论是出于经济原因还是追求梦想，都需要有积极的工作态度来面对这个现实。在工作中，不能简单地完成任务，还要不断学习与成长，从而提高自己的价值。在这篇文章中，我将分享我在工作中的积极心得体会。

## 第二段：尊重工作

尊重工作是我认为最基本的工作态度。无论我们的工作是什么，都是需要一定程度专业技能的，这些技能的掌握离不开我们认真对待工作。在我入职初期，为了充实自己，我主动向其他同事请教一些技巧，更加努力工作，以提高工作效率，与原有设想相比，我很快地逐渐成为一个优秀的员工。

## 第三段：主动创新

大部分工作是需要按照公司的制度流程来进行的，但这并不是说我们不能主动创新。在我工作岗位上，我发现流程中的部分操作比较繁琐且费时，于是我与同事讨论、优化了这部分流程。经过改进后，不仅能减少大量不必要的工作量，而且整个步骤更加流畅，更易执行。结合自身经验，不断提出改进建议，才能够在工作中获得更多的成长与提升。

## 第四段：注重团队协作

## 第五段：总结

一份好的工作，确实需要良好的工作习惯与态度来支撑。积极的心态、尊重工作、主动创新、注重团队协作，对于个人与团队来说都是必须的。最后，我希望每位同事都能真正拥有这些优秀的品质，一步步向着更高的目标迈进，从而创造更好的未来。