

2023年回归心得体会(通用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

回归心得体会篇一

可能不能用值得一看来这么肤浅地形容。

他是句句扎心，精准切中的痛处，让我更加确定一些模棱两可的东西，好像在帮我把伤口一个一个撕开，仔细研究里面的神经的长相，然后缝合。是真真切切地深刻到窒息的感觉。

我分了几天看完，看几页就要缓一缓，思考一下我身上好似能重合的桩桩幕幕。是真的窒息，真的会让人清醒到窒息。

这本书篇幅很短，但是对往事三言两句的形容和一笔带过的阐述中，我好像都能立刻地把它填满，所有情节好像都是我也发生过一样。这是内个年代一个欧洲人的故事，好像在很大程度上也是这个年代我的故事，他的感悟，好像就是我的感悟。

不过我还是幸运得多了！

回归心得体会篇二

借标许老师的另一本小书《情感政治》。

在这本书当中，许尝试形绘了港地的情感地图，以近年来发生的“运动”为切口，指出了“忧郁、恐惧、羞耻、苦闷、焦虑”已然成为了普遍性的生命体验，“抑郁症”也逐渐成

为当下最“流行”的心理疾病。主流心理学往往将其归咎为个体性问题，是个体缺乏“正向思维”、“抗压能力较弱”。

当“个体问题”出现了普遍倾向，就必须追问社会缘由。在当代社会：一面是不断被呼吁的“正能量”、“小确幸”、“正向思维”；另一面则是希望分配不均、只有向上流动才被鼓励、欲望不断延宕永远无法满足的当下现实。当希望匮乏的社会与正向思维碰撞，最后只剩下了一种生活方式：即中产的价值选择和“理想的”生活想象，它只能追求完美整洁，井然有序的生活。

如何在希望匮乏的年代，建立希望？我们如何想象之中不是“二元对立”、“非此即彼”的生活？有没有一种除了向上流动、不断攀升，还可以原地踏步、向左向右流动的未来？许在此引用的是萨帕塔运动中蒙面骑士“副司令马科斯”的例子，他说“我们要把希望当做专业。”他用诗歌与童话，用最诗意的语言编织着曼妙的未来，阐述这一种自由、平等、每个人都有尊严地生活于其中的未来。

只能不断重复批判不平等结构和现时的黑暗。然而问题在于，这对于真的处在这种黑暗现实的无产阶级或者底层人民而言，有多少吸引力呢？一个身体不好的病人，需要的恐怕并不是被告知西方医疗体制的阶级性和权力结构，或者被教导西方医学知识的局限，而是一种能够尽快治疗疾病的方法，或者至少是一种复原的希望。

事实上并非是传统左翼如此，诸多政治团体本身也都陷入了类似的困境。在不断被表述的匮乏理想背后，是一张张困惑、疲惫的脸。许说我们之所以感到困惑、疲惫，也许恰恰是因为我们感知到了当下生活的不合理性、它看似流光溢彩的表面背后种种让人感到痛苦的实质性机制。这些痛苦，这些越来越具有普遍性的痛苦，也许能够成为大家重新思考的起点，也许暗含着解放的潜能。

回归心得体会篇三

前天，我津津有味的读完了《回归》这个感动的故事。

我读完了这篇故事后，才知道妈妈辛苦的挣钱养我们很不容易，所以，我们应该好好的对妈妈。

《回归》这篇故事主要讲的是一个小女孩的父亲不幸去世了，妈妈挣钱也就更辛苦了，小女孩一天中最快乐的时间就是妈妈从城里回归的时刻了。

有一次，天渐渐黑了，雨也从天上掉到了大地妈妈的怀抱，可是，小女孩依然没有看到妈妈回来。

小女孩决定要去找妈妈。走在半路，她看到了自己的妈妈，妈妈一个人在地上躺着，小女孩以为妈妈太劳累了睡着了，所以，把妈妈的头放在自己的腿上。这时小女孩才发现，妈妈的眼睛是睁着的，小女孩的眼泪一下子流了出来。

她走在雨里，唱着《感恩的心》这首歌曲。

从这个故事中，就可以看出母爱是多么的伟大。只有母亲的辛苦，才有我们的幸福生活。

我们的母亲给了我们双手，让我们能够认真学习；母亲给了我们眼睛，让我们看见世界是多么的`美好；母亲给了我们双脚，让我们追逐打闹，走遍世界每一个美丽的地方；母亲给了我们双耳，让我们倾听世界上最美妙的歌声。

我们的母亲给了我们这么多，难道我们就不能回报吗？能！只要我们从小认真学习，将来能有一份工作为祖国的建设贡献自己的力量，这就是对母亲最大的回报。

俗话说的好，滴水之恩，当涌泉相报。

将来我们一定要报答自己辛苦的母亲呀！

回归心得体会篇四

读完一本名著以后，大家一定对生活有了新的感悟和看法，是时候抽出时间写写读后感了。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编为大家收集的回归信念读后感，希望对大家有所帮助。

拿到《回归信念》这本书的时候，我并没有很快开始打开阅读，而是花了大概一周的时间去思索“信念”是什么。“当初为什么选择做社工？”这个问题很多人问过我，我也问过很多人，得到了很多不同的答案，例如说有双休日、假期多、工作时间稳定、工作氛围好……当然，如果只是这些理由的话，很多工作都有这些条件，所以也延伸出了下一个反思“是什么让你坚持还在做社工？”我相信，每个社工入行的理由各不相同，但能坚持下来一直做社工，内心一定都有某种相同的信念。

《回归信念》一书是由香港城市大学甘炳光老师编著的。这本书告诉我们，坚守信念，面对挑战，是成为社工的必备条件。然而工作在前线的社工在实际的工作环境中应如何践行社工信念却又成为另一个课题。

该书以不同的社工信念为题，让20位有丰富实践经验的社工，围绕实际工作中遇到的人和事，细说他们在不同工作岗位和服务范畴中遇到的挑战和挫折，以及他们自身对社会工作的反思，分享他们在现时香港的工作环境中坚守信念的方法，表达他们对作为社工的真诚，对坚守并向全社会推广社工信念的执着。

坦白来说，我并不是特别喜欢看满满黑白文字，全本除了封面一点颜色、插图都没有，特别还是专业类的书，但因为需要写读书报告，不得不以壮士断腕的悲壮心情，打开了这本书，然后发现了一个新世界。《回归信念》不是枯燥的专业书，也不是一味猛灌鸡汤的书，给我的感觉更像是对话，投身社会工作事业并为之奋斗的20位前行者通过这本书与读者的“对话”，分享他们在实践社会工作观念过程中的挣扎、失落、欣慰、顿悟等等。

甘炳光老师在书中写到“社工的信念，较诸社工价值观更重要”。看完《回归信念》这本书后，我回忆了自己当初选择做社工的原因。时至今日依然清楚记得20xx年xx月，当我停驻在人生分叉的路口，徘徊犹豫看不清前行方向，我姐对我说：“既然不知道要做什么，你要不要试试看做社工？我觉得你的个性挺适合做社工的。”但当时我选择做社工，却并不是因为这个原因，而是被姐姐说起社工时眼里闪现的光吸引。那时的我并不知道姐姐眼里的光是什么，只是觉得莫名被吸引，现在想想，那种光应该就是甘炳光老师一直在书中强调的信念了吧。姐姐说：“社工并不是单纯向钱看的工作，而是深入社会的基层，了解并收集基层群众的需求，去推动社会相应政策的实施或者修订，从制度上去改变社会的不公现象。”

在《回归信念》这本书中，甘炳光老师对于“信念”这个词作出的解释是“信念是指我们真正相信的事，跨越了认知的层面，以致个人投入的信心层面，成为个人所信靠的东西。我其实很喜欢里面的一句话，信念的第二个重点是‘念’这个字，除了‘相信’之外，信念更要求我们要‘时刻思念’这些我们是好的及有价值的东西，既要‘念念不忘’这些信念。”对于书中提及的[拾海星]这则有关信念的故事，我是通过看书后，在网上搜索了故事的内容，也让我想起了我的第一任也是拉拔、陪伴着我们成长为一名合格社工的陈绍勤老督导，给我们讲过的那些关于社工信念的小故事。除了专业知识，他传递给我们的更多是社工的信念。时至今日，对于学过的专业知识有的已经遗忘或者模糊了，但那些关于信念的故事

依然记忆清晰，也成为我最喜欢和别的同行或者实习生分享的内容。

怎么定义一本好书？我认为值得反复阅读，并能引发思考的就是好书，而《回归信念》符合我对好书的定义。由于时间关系，目前为止我仅仅完成了全书的第一次阅读，以谦恭的态度，仔细阅读了每个故事、每个分享，带给我很大的触动。从这20个资深社会工作者分享的故事中，除了工作技巧，他们遇过某些经历和曾经遇到的困难和迷惑，如何面对，成功也好，失败也罢，最终希望传达的还是他们的信念。从事社会工作4年多时间，我试过迷茫，试过失落，挣扎过，想过放弃，但现在依然还是一名社工。书中说有信念才不会迷失，有信念梦想才会更坚固。从前没有细想过信念是什么，也从未刻意去修炼过自己的信念，而是听他人的信念，学习他人的信念，但信念不是学习得来的，而是需要修炼出来的信念是从个人不断反思，透过亲身经验和验证，慢慢培养出来的，我希望有一天，我能传达给别人的，不再是照搬学习得来的信念，而是修炼出自己的信念。我认为《回归信念》这本书值得让每个从事社会工作的人阅读，特别是在迷茫彷徨的社会工作者，要知道坚持做社工不易，但有信念的社工不会怕难。

回归心得体会篇五

今天，我读了《好习惯，好身体》的不食咸食，里面介常说食盐量过多，容易引起很多疾病，应该提倡低盐饮食。首先盐分摄入过多是导致上呼吸道感染的诱因，因为高盐饮食可使口腔唾液分泌减少，溶菌酶亦相应减少，给各种细菌、病毒的入侵提供了可乘之机。其次，“钠”与身体中的液体及血压平衡有密切的关系。当我们摄取高“钠”的饮食后，体内的细胞就会出现脱水的现象，造成高血压，盐吃得越多，患高血压的风险性就越大。

原来我一直喜欢吃咸食。有时候，妈妈不在，我还偷偷的吃生盐，妈妈一而再再而三的教育我，可我就是不听。等我看了健康成长中的《好习惯，好身体》，我才知道过度吃咸食有这些的坏处。如果每天食盐超过正常，还会使血液循环增加而造成心、肾负担加重，也是导致高血压病的原因之一。知道了这些，我也知道了我的错误，以后我会改正的。

这本书给了我很多很多的知识，我会用课外时间把这本书看完了，从这本书上来学习更多的知识。

文档为doc格式