

部队心理健康心得体会(精选9篇)

工作心得体会是工作中我们一直在思考和总结的过程，可以帮助我们不断提高自己的能力和水平。在写作工作心得体会时，我们可以结合实际案例，详细描述自己在工作中所遇到的情况和对应的解决方案。无论你是初入职场还是经验丰富的老员工，阅读这些工作心得体会都能给你带来新的启示。

部队心理健康心得体会篇一

教师是一个特殊的职业，它和其它职业一样需要心理疏导。教育是一门艺术，它和生活一样，不论酸甜苦辣、不论喜怒哀乐都必须去面对去接受。生活需要修行，教育也是一样的需要修行。

通过这学期学校组织的教师心理健康培训，我受益匪浅，感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康需要教师经常检查自己、反思自己。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。

所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

二、通过教师的心理健康的学习，我知道了教师必须脚踏实地的做好本质工作，还要关注学生心理健康。

古老文化的中国有这样一句格言3岁看小，7岁看老。这充分说明了小学阶段学生的心理健康对其一生有何其重要的影响。结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。过去与现在虽然做了不少探索性工作，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。

总之，教学的目的是教书育人。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方

向发展。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。

教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的

学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时，就会产生不良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学生的心理素质的的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

部队心理健康心得体会篇二

第一段：引言部分（总体介绍文章内容，个人保养心得体会的价值）

个人保养是保持身体健康和延缓衰老的关键。在部队中，好的个人保养不仅有助于维持战斗力，而且有助于提高生活质量和士气。本文将介绍几个部队个人保养心得体会，以便广大士兵掌握。通过学习，提高对个人保养的理解，从而达到健康、积极、能打胜仗的状态。

第二段：运动目的、方法及注意事项

部队是个高度压力的环境，运动是缓解压力、增强身体素质的有效方法。青年人应首选耐力性和协调能力强的运动项目，如跑步、游泳和健美操。运动的强度和应依据自己身体状况和身体质量指数的变化调整。要注意选择运动的场所和时间，以确保安全。总之，坚持适量锻炼，提高身体素质和战斗力，保持身心健康。

第三段：饮食宜忌

保持身体健康还需要注意饮食。在部队中，要尽量避免吃油腻的食物和甜点，多吃蔬菜和水果，补充体内所需的维生素和矿物质。还要避免吃垃圾食品和腌制食品，避免因为无意的营养不良导致健康问题的发生。身体需要水分来排出毒素和废物，因此要保持饮水量充足。牢记“清淡饮食、营养均衡”是保持身体健康的重要基本原则。

第四段：个人卫生和日常保养

拥有良好的个人卫生和日常保养习惯也是保持身心健康的必要条件。这包括洗澡、刷牙、剪指甲、清洁皮肤、剪头发等。保持卫生有助于预防疾病，减少疾病的发生。卫生间和军营家具都是那些有病毒的隐藏点，因此在使用这些设施时保持警觉和卫生是非常必要的。类似的日常保养也是重要的，如眼部护理、日常保暖、使用晒后护肤品，这些都可以帮助舒缓日常生活中的压力，保持身心健康。

第五段：节制

节制意味着对自己可控的行为施加控制。对于每个人来说，其节制的重点将不同，因此要理解和尊重自己的生命和行为。在部队中，要掌握自己的情绪和军事思维，使用适当方法和工具来防止情绪化、暴力等情况的发生。还要有计划地规划自己的时间，并不断努力提高自己的自律，并努力推动自己超越自己的限制。这些都将有助于保持身心的健康和意识，

在高压环境中保持优秀的表现。

结语

个人保养是为了维持健康和延缓衰老，从而创造更有生气和尽力的生活。在部队中，健康和生活质量直接影响到军事成果。通过对个人保养的关键点进行理解和实践，努力实现健康、积极、能打胜仗的状态。希望各位士兵能够在此基础上珍爱自己，做到身心更加健康，更加成功。

部队心理健康心得体会篇三

在还没学心理课的时候，我就对心理学有着一中莫名的感情，也说不清是怎样的感情，反正就是有一股想把它学好的冲动，甚至希望自身能从中找寻到属于自身的一片天空。

通过几周的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不但有科学性，而且不乏应用性。心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

对于自身，首先要学会欣赏自身，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才能得到他人的认同；其次要学会善待自身，气愤时，心疼一下自身，不要让那些无名之火伤身；忧伤时，找一些好朋友，诉说诉说，让阳光复现；劳累时，美美得睡上一觉，人不过血肉之躯，经不住太多的风霜雨血，总之就是要懂得爱自身，只有懂得爱自身的人才会知道怎么去爱别人。

通过学习心理课，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了较大的转变。开始学会如何去关心他人，处理事情

时也考虑周到些。逐渐开始观察，理解朋友的心理，情绪上的'转变，并力所能及给予安慰，以缓解轻度的心理上的问题。心理课的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断得成长着。我很感谢许倪倪老师和心理课，是他们让我懂得了很多多.心理学不但让我了解了很多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会安慰自身：快乐其实很简单，只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们的生活会很超然，成功也会不求而遇;成功时，快乐时，也不要太自满，要学会居安思危.心理课能带给我们的也很有限，但更多的东西得靠我们自身去悟，去体会，通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自身的事情自身做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自身有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩;有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才得多得人的爱，多敬人才得多得人的敬，多宽容人才得多得人的宽容，多体恤人才得多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

部队心理健康心得体会篇四

经过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自我本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。

不可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸;给孩子一块绿地，让

他们栽花种草;给孩子一片绘画壁,让孩子自由描绘;给孩子一片饲养园地,让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性,让他们欢乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。

整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱,陶冶了小学生情操,充实了小学生生活,激发了小学生的求知欲,培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境,平等相待学生在人际交往中,真诚是最重要的,要做到能理解别人,设身处地为他人着想。

作为教师,在学生面前必须表现一个真实的自我,用真诚的爱去对待每位学生,才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情,也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生,多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因,心理上受到压抑,失去平衡,性格比较孤僻,心理也比较脆弱。当学生遇到不顺心的事时,就会产生不良情绪,并对学习和生活造成必须的影响。

个人转载本站资料,请务必保留上头文章来源信息!任何媒体未经许可不得任意转载!

如何让这种消极的影响降到最小?我认为教师应深入了解学生,善于与学生沟通,进行谈心、交流,进而开导学生,倾听学生的内心境感,感知学生的内心世界,以教师真诚的爱去关心、呵护每个学生,让学生的心灵得以寄托,让学生的情感得到倾诉,精神得到依靠。当学生需要关心、帮忙时,教师应及时伸出援助之手帮忙学生,使学生幼小的心灵得到鼓舞,让学生相信自己必须能行,逐步养成良好的心理品质。

总之,加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角,它注重全体学生的心理素质的发展,虽然,开展心理健康教育的方法与途径有很多,但我个人认为,事实

也证明了，当学生需要关心、帮忙时，教师仅有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生仅有在教师“真爱”的陶冶下，才能更进取地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

部队心理健康心得体会篇五

部队个人保养是士兵长期军旅生活中不可或缺的一部分。正确地进行个人保养可以保证个人身体健康和部队工作效能，同时也是向上级展示好的形象，更好地完成任务的必要保障。在此，我想分享一下自己在个人保养方面的体会。

第二段：注意饮食

在部队，保持良好的饮食习惯是很重要的。合理地控制饮食，摄入营养丰富的食物，既可以保证身体的健康，又可以提高士兵的体能状况，更好地完成任务。我个人常注意吃些富含蛋白质和维生素的食物，例如鸡蛋和水果，同时还要注意饮食卫生，避免引起肠胃不适。

第三段：加强锻炼

部队生活非常紧张，需要时刻保持良好的身体状态。我通常每天会找些时间进行一些适当的锻炼，例如慢跑、俯卧撑等。锻炼并不一定需要很长时间，只要坚持不懈，每次十几二十分钟也可以有较好的效果，提高身体素质为完成任务做好充分的准备。

第四段：维持个人卫生

在部队群体生活中，卫生问题非常重要。坚持勤洗澡、刷牙、洗脸等日常卫生习惯，不仅可以保证个人的健康状况，还能起到防疫减少病毒传播的作用。同时，我们需要注意保持环

境的卫生，遵守卫生规定并且及时打扫卫生是很重要的。

第五段：心态调整

在个人保养的过程中，心态的调整也是不可或缺的。士兵们的身心疲惫其实是很常见的，但是一个健康的心态和情绪是战胜艰难险阻的重要能量源泉。我通常会多与战友们交流，互相鼓励和支持，同时还会多找些自己喜欢的活动来放松心情。

结语：

总之，在部队生活中进行个人保养是非常必要的，也是每一个士兵必须要做好的事情。只有保持良好的饮食习惯、坚持适当的运动、维持个人卫生和健康的心态，才能将身体保持在良好的状态，更好地为祖国的安全背负起责任。

部队心理健康心得体会篇六

这次参加了教育局组织的心理培训，受益匪浅，感想颇多。我想就此谈谈自己的体会。

一、认识到了心理健康的重要意义

通过培训学习，我对心理健康方面的知识从少到多，由浅入深。我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。

二、懂得了教师应具备健康的心理

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，

还要有健全的人格和高尚的品德。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。

因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。一名优秀的教师，会在课堂中营造出和谐与温馨的气氛，让学生如沐春风。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。新的教育实践要求每一位教师都应不断地完善品德修养，提升自己的人格魅力。

三、加强对学生的心理健康教育

学生的心理健康对其一生都有极为重要的影响，我们总能在报纸或新闻中看到学生自杀的事例，为学习、为人际关系等等，且有增长的势头，这就说明当代学生承受心理压力的能力值得引起我们的关注。正如苏霍姆林斯基所说：“人只能由人来建树。”我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域，即智慧、感情、意志、信念、自我意识。因此，教师要运用“同样的东西”对学生“施加影响”。

所以，在层出不穷的新现象、新问题面前，心理健康教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。当我们感觉无力摆脱社会风气的困扰时，就应该会同学生家长采取较为科学的方法教育子女。例如。可以尽量创设健康的教育环境，可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动；可以与学生家长沟通思想，相互配合，而且要将其渗透到学校教育的全过程。我们教育的目的就是教书育人。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

这让我想到了我们的学生之所以不能主动学习，其中有一点

就是因为很多学生是被动学习，他们自身却很迷茫。能够在在学习上找到这种兴奋状态的同学，他们本来就具有学习的天赋，都能够在学习当中变得优秀。

部队心理健康心得体会篇七

部队个人保养是军人必须要掌握的技能之一。保养不仅仅是为了拥有更好的形象，更是为了提高自身的健康素质。在军队中，每位士兵都需要在保持自身的卫生条件良好的同时，利用好军队的设施，保养好自己的身体和心理。在此，笔者将结合自己在部队中的体验，总结出几点关于“部队个人保养”的心得体会。

第二段：军人身体保养的重要性

作为一名军人，身体素质和精神状态是至关重要的。为此，军事训练中必须将身体保养作为一个重要环节来加以重视。从基本的身体卫生到体育运动，大家都应该倾注足够的精力去做好这些保健工作。对于生活习惯有着巨大影响的不良习惯，会对身体的健康造成不利影响。为此，部队中必须严格执行戒烟、戒酒等禁止性规定。此外，军人在平时要注意锻炼身体，增强身体素质。

第三段：个人卫生的重要性

与身体保养同样重要的是个人卫生。由于在部队中具有自然环境的限制，部队中个人卫生保健变得尤为重要。军人在外出事务时以及作战期间，必须定时盥洗、更换衣服，使用消毒液等物品保持卫生。同时，卫生防疫要加强。在日常生活中，加强环境卫生意识、减少污染，保持人员健康习惯，对各项保健工作都具有重要的影响。

第四段：心理调节的重要性

除了身体和卫生保养外，心理调节也是重要的一个方面。军人在军事训练中必须经受一定程度的痛苦和磨难，所以心态的调整非常重要。如何保持积极进取，确保身体和心理都保持良好状态，考验了每一个军人。军人在部队中应该注重心理健康知识学习，积极参加心理咨询、心理疏导等各种形式的培训，从而提高心理素质，增强抗压能力。

第五段：总结

综上所述，在部队中的保养工作是方方面面的，决不能简单地视为一个功课。在军队生涯中，强化知识学习和技能训练是我们取得成功的重要保证。将保养工作落实到自己身上，不仅能使士兵身体得到锻炼和增强，还能提高对部队自身的认识。意识到部队个人保养的重要作用，认真对待身体卫生、体育训练和心理调节，这是保证军人健康和精神状态的重要保证。

部队心理健康心得体会篇八

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

1. 突出自己，挑前面的位子坐 在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人瞩目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人 眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走 许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言 面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5. 学会微笑 大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。2. 心理健康是人人都知道的一种想法，但是，包括小学生，都造成了心理不健康 这样的事例在我们班就有，有些同学天天造谣：“某某喜欢某某人了！”老师对这一方面也有强大的重视，可是有些同学他就是怎么也改不了，就连上课都在想不健康的事，这会耽误了学习，并且，对小孩子的身心发展有巨大影响。我冥思苦想，想出了一个好点子，既可以让同学上课好好听课，又可以让我们心理得到保障。那就是：上课时认真跟着老师的课堂走，坚持不跑神，想关于这个课堂有关系的事，投入进这个课堂，自身放轻松，控制住自己不要想其他事情(包括娱乐，生活的事情)听好老师讲的每一句话。

孩子是祖国的花朵，花朵的根是好、是坏，园丁怎么也看不出，只是辛勤的浇水、培土，但是，每个人都有自己的心理活动，就算表面上不显示出来，但在内心深处，却想一些乱七八糟的东西。所以由于心理的带动，在平常也就不由自主的表现出来。现在的我们，大部分都度入青春期了。但是，像我们这样的年龄段，应该还早着呢！有些同学早熟、早恋，还说谁跟谁在哪个地方接吻了、谁跟谁咋咋地了……总之，那些同学就是三个字——不健康。我们现在应该好好学习，天天向上，不要管那些不三不四的坏事情，否则会导致我们的心理也遭到破坏！老师只要发现类似的事情，就迫不及待的在班上严厉说教。哎！没用就是没用，还是阻止不了那些不好行为。同学们！让我们一起呼吁：好好学习，天天向上！为学习事业而奋斗！为中华崛起而读书！让我们的生活健健康康，远离不良心理，快乐生活每一天！

部队心理健康心得体会篇九

部队个人廉政意识和道德修养的培养对于军队的纪律建设和提高战斗力具有重要意义。在实践中，我深刻认识到部队个人廉政心得体会是加强军队反腐倡廉工作的重要组成部分。

下面，我将从个人经历出发，分享我对部队个人廉政心得的体会。

第二段：树立高尚品质

作为一名军人，最重要的是培养和保持高尚的品质和行为。首先，我始终坚守廉洁自律，杜绝搞权色交易、贪污受贿等行为。在我所在的部队，我始终抗拒利益的诱惑，一切从严要求自己。其次，我时刻保持军队纪律，严格按照军事素质标准要求自己的各个方面。并且，我尊重指挥安排，遵守部队训练和工作规程。这些行为都让我感到自豪和满足，也得到了领导和战友的肯定。

第三段：树立正确观念

个人廉政心得的体会还包括树立正确的观念。我深知廉洁奋发、公平正直的重要性，坚决抵制非法和违法行为。我认为，在部队中，遵守法律规定是坚守廉洁的基础，只有树立正确的思想观念，才能从根本上保证自己的廉洁行为。因此，我在军事生活中注重学法、守法、用法，不断加强自己的法律素养和廉政观念。

第四段：加强队伍建设

加强队伍建设是体现部队廉政心得的重要一环。我认为，通过加强队伍建设，可以形成廉明、爱岗敬业的风气，促进整个部队的廉政意识提升。针对这一点，我积极参加各种训练和教育活动，提升自身廉政文化水平，并且加入了廉政宣传志愿者队伍，积极传播廉政正气。与此同时，我还鼓励战友们远离不良风气，共同营造廉洁和谐的部队环境。通过这些努力，我能感觉到整个部队的廉政风气正日益浓厚。

第五段：总结体会

部队个人廉政心得的体会以及对于廉政工作的认识和实践，对于增强军队纪律性、凝聚力和战斗力具有重要意义。通过提高自身的廉政修养和对廉政工作的认识，我能够更好地履行自己的职责，同时也能够对周围的同志起到良好的榜样作用。在未来的工作中，我将继续努力，做到廉洁奉公，全力以赴，为部队建设和军事事业发展做出自己的贡献。

总之，部队个人廉政心得体会是廉政工作的重要环节。通过树立高尚品质、正确观念和加强队伍建设，可以提高军队纪律性和战斗力，有效防止和打击腐败行为，确保部队的廉洁和谐。作为一名军人，我们应当时刻保持廉政心得，倡导廉洁奉公，以实际行动践行军人的军德要求。只有这样，我们才能更好地履行自己的使命，为国家的和平和发展做出更大的贡献。