

别瞎忙心得体会说(模板10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

别瞎忙心得体会说篇一

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们

准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

别瞎忙心得体会说篇二

第二段：别瞎忙，认清自己的目标

我们的生命只有一个，不应浪费在追逐自己并不真正想要或不理解的目标上。因此，首先应当认清自己的目标，立足于自身价值观、人生意义与兴趣爱好，而非盲目追逐名利，或忽略了生活中更温馨、美好的事物。明晰目标后，我们需制定清晰可行的计划，进行系统性、有针对性地行动，才能使我们的努力与成果相互对应。

今天的社会，焦虑、压力与负面情绪常常困扰我们。因此，在忙得焦头烂额时，我们更需要冷静下来，保持内心平静。可以通过瑜伽、冥想等方式来放松自己，从而穿透表象，认识到问题的本质与内在的解决途径。同时，我们也可以多与亲朋好友相处，分享彼此的情感，使自己处于一个更为舒适、积极的社交网络中。

第四段：别瞎忙，学会享受当下的生活

鲁迅曾说：“昨天已逝，明天尚未来到，今天做好它。”深刻的意义是，现实的生活是当下的，我们需摆脱过去与未来的因素对思维的干扰，融入当下的生活中，品味生活的美好与乐趣。可以拓展自己的爱好，欣赏音乐、艺术、电影等文化活动，也可以探索自然、旅游、赏景等方式增添生命的色彩与意义，让自己的生命有更为丰富、多样的体验。

第五段：别瞎忙，贡献自我、回馈社会

最终，我们的价值不仅仅体现在自己的家庭、朋友或工作领域，还应渗透于更大的、更为自主的社会环境中。我们可以选择参与志愿服务，为他人提供解决方案，关心弱势群体，这不仅让自己得到更多的快乐、成就感，也会在更高的维度上造福于社会，回馈这个世界，让我们的生命更为深邃与意义。

结论：人们往往追逐着自己的梦想、信仰或荣誉，而忽略了生活中更为真实、美好的经验。在现实生活中，我们应该多调整自己的心态与行为，认清自己的目标，保持内心平静，享受当下的生活，贡献自我、回馈社会。这些行为不仅能提升自己的生活体验与人生价值，也会对人类社会的进步产生积极的贡献。故所以说，别瞎忙，才能更好地拥抱生命。

别瞎忙心得体会说篇三

做好群众工作，是党密切联系群众的重要纽带，也是每一个党员干部开展工作的重要途径。共青团作为执政党的青年群众组织，工作的核心就是巩固和扩大党执政的青年群众基础，团结带领青年为实现中华民族的伟大复兴而奋斗。胡锦涛总书记对共青团提出的“两个全体青年”的政治目标，揭示了共青团根本的生命力在于同广大普通青年的关系，作为团干部更要深入基层，深入青年，树立全心全意为青年服务的宗旨，切实做好青年群众工作。群众工作至关重要，但是群众工作有时最难做的，做好群众工作需要精神，更需要方法。通过近段时间的思考和梳理，认为做好新形势下的青年群众工作要做到五心。

一要虚心贴近青年。骄傲使人落后，谦虚使人进步。做群众工作更是如此，在做群众工作的过程中，如果我们作风粗暴，方法简单，处事不公，好大自满，不把群众放在眼里，摆一副官架子，很容易将青年拒之千里之外，造成团组织与青年的疏远。只有我们在与青年群众的接触过程中，用虚心贴近青年，并始终保持谦虚谨慎的工作作风和虚心求教的真诚态度，无论我们懂不懂的 1 事情，都抱着向青年虚心请教的态度，认真听取群众的意见建议，这样才能拉近与青年的距离，消除青年对你的陌生感和畏惧感，增强青年对你的信任感，促进与青年的亲切交流。只有把青年紧紧吸引在你的周围，才能增强团组织的战斗力。

二要热心关注青年。我国经济、社会加速转型，这种双重转型使经济成份多样化、利益主体多样化、社会形式多样化、生活方式多样化、就业方式多样化，从而引起青年的思维方式、价值观念发生重大变化。青年更加务实，普遍追求社会正义，希望提高自身存在价值和社会话语权。作为团的干部，如果不热心于团的事业，不热心于青年问题，必将脱离青年群众。我们必须防微杜渐，保持一颗热心，时刻关心、关注青年，认真听取青年群众的意见和要求，对能办的事情

要尽快办理，对暂时不能解决的问题，要做好疏导解释工作，对通过努力创造条件才能解决的问题，要力所能及，切忌对青年群众的要求采取漠然视之的态度，要让青年看到团干部，就等于看到了自己的希望，只有这样，才能切实把广大青年凝聚在团组织的周围。

三、不厌其烦、耐心说服，尽量多做工作，少采取压制行为，让青年群众切实从我们的耐心劝说和解释 3 中感受到党团组织温暖的温暖，真正与青年群众心与心“零距离”沟通，使青年敞开心扉，与团干部产生心灵的共鸣，这样我们才能真正成为青年的贴心人。

五要真心帮助青年。广大团干部是加强青年群众工作的主体，以什么样的心态做好群众工作，关系团干部与青年群众的密切程度，关系团干部的形象和威信，做好青年群众工作，最核心的就是要真心帮助青年，对待青年群众要怀着一颗真心，充满一份真情，倾注一片真意。目前，青年在成长成才、就业创业、生产生活、权益维护等方面都会遇到这样或那样的问题，当青年有困难有问题找我们时，是对团组织的信任，我们决不可视而不见或束手无策，更不可遇到困难躲避逃避，而应当敢于面对，千方百计帮助青年克服困难，要深入青年，走到青年当中，掌握青年的思想动态和需求，从他们反映最强烈的热点、难点问题为切入口，把工作做实、让青年看得见、摸得着，让青年感受党团组织的关心和温暖。特别要主动关心帮助困难青少年群体，把扶贫帮困的政策落到实处，用满腔热情来做好青年群众的所思所盼，切实为青年献爱心、解难题，办实事、办好事，把青年更加紧密地凝聚在团组织的周围。

做好青年群众工作不是一朝一夕之功，也没有任何 4 捷径可走。青年群众工作关键在做，关键在人。卢展工书记多次强调，要少说多做，说到做到，说好做好，讲的就是要扎扎实实做。而做好青年群众工作还要靠人，靠全省10033名专职团干部的不屑努力，让我们按照卢展工书记的要求，真正扑下

身子，深入基层，深入青年，进一步树立群众观念，坚持群众立场，运用好群众工作的方法路径，创新群众工作的形式载体，树立心系青年、务实实干、少说多做、说到做到、说好做好的形象，做深做实做细青年群众工作，用干部形象带动群众工作，把最广泛的青年团结凝聚在团的周围，不断巩固扩大党执政的青年群众基础。

别瞎忙心得体会说篇四

第一段：引言（150字）

在现代社会生活的压力下，人们常常因为生活的忙碌而感到疲惫，这种忙碌往往也不一定能够给我们带来财富和幸福。有人说，“穷忙瞎忙”，形容了我们经常把自己困在了忙碌的日常生活中，却没有获得真正的收获。在这篇文章中，我将分享我对于“穷忙瞎忙”的心得体会。

第二段：生活的忙碌与追求的平衡（250字）

生活的忙碌是现代社会的常态，职业压力、家庭琐事、社交活动等等各种因素使得我们几乎没有空闲的时间。然而，我们应该思考的是，这样的忙碌真的给我们带来了满足感和幸福吗？在我看来，忙碌本身不是问题，关键是我们要准确地把握生活的重心，把关注的焦点放在能够带来真正价值的事情上。学会平衡工作和生活，不仅能够更好地解压，还能享受更有意义的生活。

第三段：从物质追求到内心成长（300字）

社会的发展使得人们对物质生活有了更高的追求，然而，我们也越来越发现物质的追求并不能带来真正的满足感。相较于拥有更多的金钱和物质，我们更应该注重从内心进行的成长。这意味着我们需要投入更多的时间和精力去思考、学习、与他人交流，以提升自己的素养和能力。内心的成长不仅能

够满足我们的精神需求，还能培养我们的情商和智商，提高我们在生活和工作中的能力。

第四段：寻找内心的宁静与生活的价值（300字）

当我们被过多的琐事和工作所占据时，我们常常会感到内心的疲惫和不安。寻找内心的宁静对我们来说尤为重要。我们可以通过冥想、运动、读书等方式来调整自己的状态，让疲惫的心灵得到放松和修复。与此同时，我们还应该思考生活的真正价值是什么，为什么我们要如此忙碌。如果我们能够明确生活的目标和意义，我们就能更好地为了自己的梦想和追求而努力。

第五段：建立有意义的生活与积极心态（200字）

经历了对忙碌生活的思考和探索后，我认识到了一个有意义的生活远比穷忙瞎忙要重要。有意义的生活不仅意味着外在的成就，更是一种积极的心态。我们可以通过在生活中寻找乐趣、关注他人的需求、积极面对困难等方式来建立有意义的生活。只有在有意义的生活里，我们才能实现自己的人生价值，真正地满足内心的追求。

总结：准确把握生活的重心，从物质追求到内心成长，寻找内心的宁静与生活的价值以及建立有意义的生活与积极心态，这些都是摆脱“穷忙瞎忙”的关键。忙碌并不可怕，但我们要明确自己的目标和生活的价值，从而将忙碌变为充实和有意义的一部分。

别瞎忙心得体会说篇五

睡梦中醒来，拿起身边的书，接着认真地看，仿佛成为了梅老师的一名学生，感受着跟随他成长的自由与快乐，偶尔，也成为了一个教育旁观人，冷眼看着他的一个个教育事故变成了令人心生崇敬的教育故事。就这样，几回梦里辗转，几

回幡然觉悟，几回心生澎湃……在感慨与赞叹中，在留连与反思中，梅洪建老师写的《做一个不再瞎忙的班主任》一书与我亲密接触了两天。

我看书向来都是慢性子，这样的速度对我来说，还真是少见的。随着书的走向，你的思维也跟着前行。然合上书后，许多思维的触动点，竟一时不知从何处拾起。但就像雨后被冲洗的世界一般，欣欣然的感觉便是一种给予。

欣赏梅洪建老师有三处：

欣赏梅老师的质疑。其一，我们其实做不了人类灵魂的工程师；其二，班主任的作用没那么大。前一句话早有专家论述过，但没有梅老师说的理性与现实。或许，给教师如此高的称号，不过是一种寄托。但这种寄托也让许多人对教师给予了过高的要求，而教师不堪重负，那我们何必带着光环，流着眼泪？后一句话，实是给班主任敲了个警钟，希望班主任正视自己的作用。梅老师用一系列科学的数据分析，告诉我们，班主任在孩子成长的过程中的作用至多只占了2.5%的作用。这样的阐述，并不是否定班主任的作用。我们看一个人的文字，一个人的推理，总是要最终明白些什么。梅老师想让我们知道，我们的真实作用，我们不是救世主，我们只不过是孩子成长过程的一个过客，而我们能起到的作用就是培育与发展。如果过于看重自己的作用，往往会自以为是地，主观地去判断，去决定，而结果是，我们滞后了孩子的成长，甚至伤害了孩子。梅老师说，学生的成长是教育的落脚点。一切为孩子的成长与发展服务，但教师非职业化的行为，却是往往造成教育的悲剧的原因。所以，一名优秀的教师，既要有宗教般的教育情怀，又要有科学的教育精神。如果仅仅拥有对学生的关爱，那是远远不够的。你的专业知识，你的教育智慧，你对不同年段学生心理成长特点的了解，你对教育本质的认知，都决定了你能否胜任这一工作。这也是为什么教师必须终身学习的原因，时代在变，孩子在变。如果我们依然用旧的认识面对新的发展，结果只有一个，未成人师，却已误人

子弟。

欣赏梅老师班级理念的四个支点。一名优秀的教师一定有他育人的理念支撑，更有他理念背后的行动锦囊。本书的主体就是梅老师向我们介绍他的班级理念下的四个支点。即：班级委员会制度；多方借力；科学地给学生力量；小本子。我试图用简炼的话语来概括这几个方面。

班级委员会就是根据学生的特点与喜好在老师的指导下自主成立了一种适合学生最优化发展的新式平台。而这个平台，就是能让孩子们动起来的平台，让他们有事做，让他们在各具特色的活动中锻炼自己，发展自己，认识自己。而这种动，正是可以让孩子取得进步，获得赞许，赢得尊严，从而激活了灵魂的动。小小班委会，却是学生大舞台。班委会有一系列的运行策略，通过梅老师的介绍，让我们感受到了一个班级内几个班委会蓬勃发展而促进整个班级共同前行的势态。

多方借力，则是班主任老师向家长，向科任教师，向领导，多方借力。当班主任清晰自己的本位，就会懂得，借力才可能实现教育的全方位与最优化。这也是当班主任，当前的学校发展最需要借鉴的一面。一个孩子的教育不能光靠学校，如何让家庭参与到学校教育中，如何让我们的家长关注孩子的成长，这应该是我们学校与每位班主任研究的课题。你看，梅老师与家长成为了朋友，什么原因，我认为，梅老师放低了姿态，加强了与家长的沟通，带着对孩子的关注与爱，任何一个家长不可能不喜欢这样的老师朋友。梅老师借力于家长，让家长参与到班级的中，参与到孩子们的各种实践活动中；梅老师借力于科任教师，用“五人”策略团结了全体科任教师；梅老师通过班报给班级打开了一个更为广阔的借力平台，这都是值得我们学习的。

《班级励志教程》和班会课，无疑是梅老师向孩子传递能量和动力的主渠道。梅老师和我们分享的几篇文章和班会课的案例，让我看的是热血沸腾。梅老师哪里找来这么多好的东

西。真是令我佩服。梅老师认为，积极的心态和良好的思维品质是一个学生可持续发展的能力，我认为，值得做班主任的，做德育的老师思考。

欣赏梅老师实事求是的精神。梅老师的确取得了成功，创造了一个奇迹。以一个差班却百分之百考入本科，而好班都未做到的这样的事实，证明了他“培育-发展”理念指导下所采用的一系列教育措施的正确与高效。

这是梅老师教育深度思考的延续，也是给我们的启迪。

在看梅老师的这本书时，我发现，梅老师先后引用了老子的若干句话，读至结尾，果然，《道德经》是梅老师的最爱。梅老师推荐班主任都应该读读，我也喜欢这本书，但远不如梅老师读得透彻，领悟的深刻。看来搞好教育，读好书，也是因人而异的！但正如梅老师所说：“错了，停下来就是进步”。而我们，慢了，发现了就是进步！

别瞎忙心得体会说篇六

在当今社会，我们常有一种感觉，似乎我们的生活总是在忙碌中度过，但却总是感觉过得并不富有和舒适。人们竭尽全力地工作和追求财富，但却忽略了生活的本质和真正的幸福。在这篇文章中，我想分享一些我在过去的生活中，通过亲身体验领悟到的富有的意义和真正的幸福。

段落二：困境与挣扎

“穷忙瞎忙”是我过去生活的真实写照。曾经，我一直为了生计而忙碌，追逐着物质，却不知道自己真正追求的是什么。我花费大量时间和精力在工作上，为的是挣更多的钱以满足自己的物质需求。然而，随着时间的推移，我意识到这种忙碌只是将我困在一个无休止的怪圈中，而我自己开始觉得虚

度年华、心灵空虚。

段落三：贫穷并非一切

通过经历贫穷，我明白了财富并非人生的全部。虽然追求财富是为了让生活变得更加舒适，但当我们过分关注财富时，会失去更多有价值的东西。在经济困难时期，我开始寻找其他带给我快乐的事物，我重拾了对艺术、音乐和阅读的热爱。我意识到，贫穷并未影响到我内心的富足。有时候，我们需要停下来，重新审视自己的价值观，并重获生活的意义。

段落四：时间与人际关系的重要性

“忙忘了亲情，穷了人际关系”，这是我通过的亲身经历对生活的一种领悟。忙碌的工作生活让我失去了与家人和朋友们的沟通交流以及共同分享的时光。当我理解到生活中最重要的是与他人共度时光时，我开始奋斗去创造更多与亲人和朋友的珍贵回忆。在我努力平衡工作和个人生活时，我发现时间的质量比时间的数量更为重要，而人际关系是我们生活中不可或缺的一部分。

段落五：真正的幸福感

通过全方位的思考和经历，我逐渐意识到真正的幸福远远超过了财富和社会地位。我开始更加重视内心的安宁和富足，注重身心健康，拥抱和平和内心的宁静。我发现，当我能够坦然面对困境时，内心会感到平静和满足。我学会欣赏生活中的小事，并与他人分享快乐。我发现，现在的我更加自信和满足，因为我懂得了穷忙瞎忙并不能带来真正的幸福。

结论：

“穷忙瞎忙”带给我沉重的压力和折磨，但也使我有机会重新审视自己的生活 and 价值观。通过这段经历，我明白了贫穷并

不等于心灵的贫瘠，而真正的幸福感源于内心的富足和与他人的联系。因此，我决定摒弃虚假的追求，，换取真正的人生和幸福。我深信，只有在我们从繁忙的生活中解放出来，并开始审视自己真正的需求和追求时，我们才能迈向真正的幸福和富足。

别瞎忙心得体会说篇七

先给大家讲一个故事：有一老一少两个人同时在沙漠里种胡杨树，年轻人待树苗成活以后，每隔三天就要给它浇水，每隔半个月就要给它施肥。而老人呢？每当年轻人提醒他要给胡杨树浇水时，他总是一拍脑袋：“啊，我忘记了。”自从树苗成活以后，他就来的很少，即使来了，也只是把被风刮倒的树苗扶一扶，不浇一点水。转眼几年过去了，胡杨树都长得粗了，高了。忽然有一天刮起沙尘暴。第二天，风停了以后，年轻人惊讶地发现：自己种的胡杨树几乎全被风吹倒了；而老人种的树，只是被风吹掉了一些树叶，吹折了一些树枝。年轻人很诧异，问起原因。老人道：“你经常给树浇水施肥，它的根就不往泥土深处扎。我把树栽活后就不去理睬它，逼得它们不得不把自己的根一直扎到地底下的水源中去。有这么深的根，这些树怎么能轻易被风刮倒呢？”原来，“忘记”给胡杨树浇水，其实是逼胡杨树把根扎向深处寻找水源！

看完这个故事，我想了很多…由于做班主任没有太多经验，所以总以为勤勤恳恳地付出自己的一腔热血教育学生，引领学生的成长，但经过阅读梅洪建老师的书，让我明白了教育不能一味地低头拉车，有时还应该抬头看天，不然，在错误的道路上，你越勤奋就越愚蠢。

梅老师的这本书给我启发很多：第一，我们在学生成长的路上，并不能起到举足轻重的作用，因为一个人性格形成、习惯、品行和能力培养的关键期在3岁左右，所以我们不能规范孩子的成长，不能给孩子方向，因为我们给的方向不一定是科学的，应该给孩子的是土壤，然后给与孩子动力，一种流

淌在孩子身上的精神力。培养具有可持续发展能力的学生，才是我们教育的目标。这应该从两点出发，一是积极的心态；积极的心态包括向上、平和。二是优秀的思维品质，即遇到问题，懂得思考、会思考。一个积极向上的孩子，能够用淡定、包容的心态对待他人，一个具有高水平思维能力，加上具有积极心态的人，这个孩子的成长一定充满动力，一定可以创造出美好的未来。用教育的现在，指向孩子成长的未来，教育或许本该如此。

梅老师的书让我感触深的第二个方面就是学会用别人的水浇自己的田，也就是学会借力。毕竟一个人的能力是有限的，能够让他人发挥作用，以帮助自己达成目标，才是卓越的执行者。一个懂得借力的人，远比只知道死干的人轻松得多，所以有人说：智慧的人是用三流的本事做一流的事。比如说，作为班主任的我们，可以利用家长来做我们坚强的后盾，可以借助家长的力量艺术地处理班级事务；可以团结自己的科任老师，辅佐自己共同管理好自己的班级。可以借助学校领导的特殊身份，参加班内活动并鼓励学生、振奋班风，为我所用。借助外力，让自己成为一个大有可为的班主任，何乐而不为呢！

一可以发现教育的真谛，

二可以解开孩子的心结，

三可以持续孩子的正能量，

四可以使两颗心贴的更近，

五可以帮助集中解决班级事务。

有时候，偶尔一次循循善诱的谈话，根本打不开学生的心门，让学生打开心门最好的途径就是书面交流；再加上现在大班额制的教学，根本没有时间找每个学生进行谈话，所以谈心本

就成为了我们和学生之间交流的最好平台，尤其是当学生认真专注陶醉于观看我们对他们的交流的金玉良言时，此时作为班主任的我们真的很幸福。因为的确有一次刚把谈心本发下去，一个女生看完我给她的批语时，又继续往前翻开我以前的批语，看他看的如此专注、那么投入，尤其是嘴边呈现出一丝丝的笑容时，我感觉我的付出总算没有白费。

通过阅读梅老师的这本书，我学到了很多很多，也让我感受到了中国又一个“苏霍姆林斯基”的诞生。

别瞎忙心得体会说篇八

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生版和女生版），这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记……等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒

芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

别瞎忙心得体会说篇九

（马忠林）

一转眼，来市大数据局驻派支撑工作已有6个月的时间了。我很荣幸我能被派去大数据局做派驻支撑工作，在大数据局工作的这段时间，我收获颇丰。下面我将从几个方面谈谈我这段时间来的心得体会。

一、谦虚好学，取他人之长补己之短，努力提高业务能力。

“谦虚使人进步，骄傲使人落后”这是我们在小学就接受的教育。谦虚是美德，人类如果失去谦虚，那么自信就会变成自大。自大就是自满，自满就会失败。因为我们还年轻，没有多少经验，所以比较容易骄傲和急躁，办事也总是急于求成。而大数据局这边的同事都很优秀，他们有着较强的业务处理能力，尤其在公文写作这一块，作为理科生出身的我能够与他们共事，这无疑是一次非常好的学习机会，事实也证明了的确如此。而且大数据这边的同事和领导都很有耐心，每每遇到问题他们都会细细为我解答，让我在短时间内学会了文件处理格式。与此同时，在这边工作也让我认识了很多的前辈，前辈们业务能力强，工作效率高，对后辈们也是关怀备至。他们有的虽是领导，却不会倚老卖老；他们有的虽很优秀，但不会高高在上。他们始终保持着一颗虚怀若谷待人接物。要知道，没有一个人有骄傲的资本，因为不论过去你取得了多少骄人的成绩，即使是在某一方面的造诣很深，也不能说是已经彻底精通，因为知识是无穷的。谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前，趾高气扬。如果是这样的话，则必将很快就被同行赶上和超过。所以，在实际的工作中，我们一定要谦虚谨慎，戒骄戒躁，求真务实，脚踏实地的做好每一件事。

二、脚踏实地，求真务实

想当初刚来大数据局派驻服务工作的時候，这边的 workflows 和写文件格式真的让我很苦恼，我是一个粗糙的理工男，对于文字工作真的是一窍不通。让我印象最深的是第一次写公文，我感觉非常吃力，因为之前没写过文稿，也不懂公文的格式，这让我感到非常吃力。一做完手头上的工作我就到网上去学习公文的写法，但是琢磨了大半天还没半点头绪，于是我又参考大数据局文件，依葫芦画瓢，花了一整天的时间才完成第一篇文稿，虽然交付领导的时候领导指出了很多问题，但是看着自己的成品，内心还是很开心的。我以为自己第一次写文件写得那么糟糕，领导肯定对我很失望，但是领导不仅没有对我大失所望，反而对我非常信任，后来又让我写了很多稿件并能够耐心指导我。经过领导的耐心指导和自己的不断努力，我慢慢熟悉了简单的公文写作。我知道我现在掌握的公文写作还只是皮毛，但是我会不断地学习，用行动去证明我不是一个粗糙的理科生，我也可以是一个文艺青年。

在大数据局工作，我还学会了与人相处这门艺术，而尊重是和谐共处的前提，也是新时代青年应有的基本素养，尊重他人更多体现在会议中。所以每一次开会我都会认真听领导讲话，如领导要求每个人都要发言，则待领导发言完毕，再发表自己的想法。令我震惊的是在我发言的时候，领导也是非常认真的在听，即使我说的又什么不妥当的地方他们也不会贸然打断，而是等我发言结束再一一指出不足之处。在这过程中，我学会了如何去倾听，和思考自己的不足，再不断的提高。同时我也明白了要想得到他人的尊重，自己就要学会尊重他人。

一年之计在于春，2020的伊始本是一个美好的春天，但新冠肺炎疫情的到来却让天地间黯然失色，庆幸的是，人间真情令世间再度恢复了生机。各地医生护士争相请战武汉，警察战士维护公共秩序，快递行业义务运送物资，全国人民出资

出力……我原以为我们不是医生护士，也不是警察战士，对于疫情我们能做的就是不为国家添麻烦。但是公司在疫情期间积极响应需求，在第一时间火速开通玉林市红十字会医院应急隔离病房项目网络；充分发挥“互联网+”5g科技手段。免费为各单位提供天翼云会议服务，确保会议“零接触、高效、快速”开展；派驻单位—玉林市大数据发展和政务服务局的领导、同事疫情期间为做好各项服务工作，疫情期间坚守岗位，别人放假，他们上岗，别人休息，他们却不断发布防控疫情方案……以上的事迹让我深深意识到，每一个行业都有自己的价值，虽然疫情期间我有时候只是在派驻单位正门值班站岗，引导、帮助办事群众填写广西健康码，看似微不足道的工作，但是只要我坚守岗位，也可以发光发热，为这个社会爆发自己的能量！

我也知道这样做还远远不够，我深知作为一名电信的员工，派驻在玉林市大数据发展和政务服务局的意義。我不仅需要做好派驻单位的支撑工作，尽可能的多学习和充实自己，还需要尽可能的挖掘商机，挖掘潜在客户，为公司谋利益，给公司创造更多的价值。我会时刻记住自己的使命，在以后工作生活中我会加油的。争取更大的进步。

别瞎忙心得体会说篇十

20xx年高中教师继续教育培训即将结束，在这一期的培训时间里，我认真听了老师的课程，几位老师分别从教师职业道德、教师的心理、新课程背景下教师的专业素养、高效课堂的实践和思考等等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第三天的课，使我认识到，做为一名教师，心理健康是极其重要的。随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。

响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要 求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

一、自我调控转变观念。

教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

二、加强学习。

通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

三、悦纳自我。

作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，

在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

四、拓宽心胸。

有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

五、学会放松。

会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心

理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。