

最新爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会(大全8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。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。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇一

作为一名年轻的大学生，我有幸参加了一场精神宣讲报告会。这次报告会深深地触动了我的心灵，让我有了更加深刻的理解和体会。在这篇文章中，我将分享我对这次精神宣讲报告会的心得体会。

首先，这次报告会让我意识到精神的力量。报告会中的主讲人深情地述说着他的亲身经历，让我感受到了精神的力量是如何影响和改变一个人的。他坚定的信念和不屈不挠的精神在艰难险阻面前从未动摇，让我深受鼓舞。他的故事告诉我，只要我们有一颗坚定的信念和对目标的执着追求，就一定能够克服困难，实现自己的理想。

其次，这次报告会让我认识到自己的责任与担当。主讲人在报告中反复强调了作为年轻人的责任使命和担当精神。他告诉我们，作为新一代的追梦者，我们应该立志成为对社会有贡献的人，用我们的才华和努力让世界变得更美好。这让我深感压力，也更加明确了自己的目标与方向。我决心要努力学习，忍受一切艰苦和付出一切努力，做一个对社会有用的人。

第三，这次报告会让我理解到团结的力量。主讲人的故事中充满了兄弟情谊和团结合作的精神，这让我深刻地认识到团结的力量是无穷的。一个人的力量是有限的，只有团队的力量

量才是无穷的。只有团结一心，相互支持合作，才能真正实现我们共同的目标。这次报告会让我明白了一个人的力量是渺小的，只有在团结合作的大家庭中，我们才能真正发挥我们的潜力，取得更大的成就。

第四，这次报告会让我懂得了感恩与奉献。在主讲人的事迹中，我看到了他对他人的无私奉献和对生活的感恩之心。他在自己取得成就的同时，也忘记不了帮助别人。他的故事让我意识到，生活中不只是追求物质的满足，更重要的是要对他人有所奉献，帮助那些需要帮助的人。我决心从现在开始，要更加关注身边的人，做一些力所能及的事情，为他人谋福利，让更多人感受到我对他们的关爱。

最后，这次报告会让我明白了生命的无常与珍惜。在主讲人的故事中，有太多的曲折和辛酸，让我深深地感受到生命的脆弱与无常。他的经历教会了我要珍惜眼前的一切，对于想做的事情要立即行动，对于想说的话要即刻表达。因为我们永远不知道明天会怎样，所以要把握今天，活在当下，珍惜每一天。

通过这次精神宣讲报告会，我对自己和社会有了更深刻的认识。这次报告会激发了我内心的热情和对未来的信心，让我明白了自己要走的方向。我相信，在这个充满挑战和机遇的时代，只要我们坚守核心价值观，勇于担当，团结奋进，我们一定能够在人生的道路上获得成功和幸福。让我们一起传承和传播这种精神，为这个世界带来更多的希望和温暖。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇二

有一种初心，穿越历史云烟，却日久弥新，永产生机；有一件往事，已随历史远去，却行迹留痕，永久怀念；有一种精神，经用时代风雨，却日臻厚醇，永放光芒；有一种气力，穿透历史时空，却百折不挠，永久向前。

在那个时期发展却又弥漫着战争后的硝烟的中国，他们一群人迈着生气稳实的步伐，唱着欢快而又激人上进的歌曲，来到了祖国的西北部。他们不畏艰辛，艰苦奋斗，乃至至于奉献了自己的青春年华，致力于祖国西北开发。

1956年，党中央为适应国防情势和国家建设布局的需要，将交通大学大部份由上海迁至西安。为国家建设冲锋在前，1400多名教工把实验器材装上火车向西行进。有这样一名巨人，被誉为“中国机电之父”的钟兆琳先生，妻子卧病在床。同事劝他留在上海，面对上海的无穷繁华，他还是带头迁校，只身来到西安。老教授率先垂范，更多师生也义无反顾。他们都是如此使人敬佩的人，弘扬发展西迁精神。

如今我们国家已屹立于世界民族之林，踏上建设社会主义现代化国家新征程，让中华民族以更加高昂的姿态屹立于世界民族之林。实现了几千年来伟大的中国梦，洗刷了近代西方列强奴役中华民族的屈辱，扬起了实现富强民主文明中华的风帆。鸦片战争以来的中国近当代史，就是一部以实现中华民族伟大复兴为突出主题的汹涌澎湃的奋斗史，我们中华民族为什么能突起？正是由于我们伟大的中国人民，自古就有一股感天动地的精神，有着不屈不挠的勇气，一代一代前赴后继为中华振兴而坚挺的脊梁，在历史洪流中屹立不倒，在艰巨险阻的考验下奋勇向前。

建国早期，国家经济刚刚复苏，百废待举，广袤的大西北亟待开发，需要大量的财力物力，急需众多的科技人材。上海交大的科技人材们，胸怀国家大局，为了祖国的前程，响应党的号令，情愿舍弃，东部大都市优越的物资生活条件，拖家带口，决然毅然，挺近大西北，将上海交大西迁西安。

“向科学进军，建设大西北”，迁校之初蒙受三年自然灾害到“文化革命”十年骚乱，任何风风雨雨曲折曲折，都不能阻挡交大前进的步伐。老交良好校风学风得以保持发扬，教育教学质量有了新的提高，人材培养范围进一步扩大。迁校最

初10年间，输送人材即达万人之多，接近解放前53年毕业生总数两倍。科学研究迅速发展，出现出许多人材。在当时那个条件艰苦的大西北，他们照旧奋勇前行动祖国出一份力，并衍生出了宝贵的精神财富，西迁精神！这一精神财富是我们民族再腾飞，实现伟大中国梦的强大内驱力。我们不管身在何处，都要珍重这一宝贵的精神财富，身体践行，将其发扬光大。

当前，国内外情势正在产生深入复杂变化，我国发展仍处于重要战略机遇期，前景十分光明，挑战也十分严峻。我们大家一定要登高望远、居安思危，勇于变革、勇于创新，永不僵化、永不停滞，团结起来决胜全面建成小康社会，奋力夺取新时期中国特点社会主义伟大成功。在工作实际中，我们要胸怀国家大局，以集体全局为重，忘我奉献，乐于奉献；在工作中要坚定崇高的人生信心，寻求完善的精神境地，不为物资利益所奴役。宏扬传统，艰苦奋斗。真正做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”没有国的富强，哪来家的安康。我们要感恩祖国，感恩社会，感恩那些为我们坚强挺起的脊梁。

“西迁精神”被概括为“胸怀大局，忘我奉献；宏扬传统，艰苦创业”。翻看西迁的始末，了解西迁精神的由来，不由对62年前，数千名交大师生响应国家号令，告别繁华上海、扎根古都西安，为国家建设、为西部的文教事业奉献出青春年华的最可爱、可敬之人肃然起敬。他们将自己的青春奉献，将自己的年华蹉跎。但是幸福却也是创造出来的！没有这些可敬之人，没有党中央的领导，何来本日之繁华兴盛。“到祖国最需要的地方去，开发大西北，向科学进军”！他们当时喊出那坚定的口号，并也创造出来了幸福。

我们更应学习这类忘我的伟大精神，为祖国建设出一份薄弱的力气！忆往昔峥嵘岁月，看今朝雄伟蓝图。古人曾说：知而不行，是不知也。因此我们要立足工作生活实际，认真践行熠熠闪光“西迁精神”！为祖国的繁华富强而孳孳以求，为实现伟

大的中国梦而努力奋斗！

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇三

精神解读和心得体会是心理学中两个重要的概念，它们都涉及到了对人类行为和心理状态的理解和解释。然而，尽管它们看似相似，其实存在着一些重要的区别。本文将探讨精神解读和心得体会的区别，以及它们对于个体和心理学发展的意义。

首先，精神解读是一种对人类行为和心理状态进行深入分析和解释的方法。它基于对人的心理和心理过程的研究，试图揭示出背后的原因和动机。精神解读旨在理解人的内心世界，发现潜在的欲望和冲突，并将其与个体的经验和环境联系起来。精神解读常常与心理学家或临床医生的专业知识和经验密切相关，需要多种研究方法和技巧的运用。而心得体会则是个体对于自身经验和学习的总结和理解。心得体会是一种主观的、个人的体验，通常是通过反思和思考来获得的。它可以是关于思想，情感，行为或其他方面的感悟，对于个体来说具有重要的意义和价值。

其次，精神解读和心得体会在目的和应用方面也有所不同。精神解读主要关注心理学的研究和实践，旨在深入了解人类行为和心理状态的本质和原因。它可以用于解释和理解心理障碍、心理疾病以及社会现象等。从而为个体的心理健康和社会适应提供帮助和指导。而心得体会更注重个体的成长和自我认知。它可以提供有关个体经验的洞察力和启示，从而促使个体更好地理解自己、发展自己的潜能和增强自我意识。

然而，精神解读和心得体会也存在着一些共同之处。首先，它们都涉及到对人类行为和心理状态的解读和理解。无论是精神解读还是心得体会，最终目的都是帮助个体更好地认识和理解自己。其次，它们都需要观察、思考和思考的能力。无论是进行精神解读还是得出心得体会，都需要个体对于自

身和周围环境的细致观察和思考。最后，它们都有助于个体的发展和成长。精神解读和心得体会都可以增强个体对自身的认知和理解，促使个体更好地适应和应对生活。

总之，精神解读和心得体会虽然存在一些相似之处，但也有着明显的区别。精神解读是一种专业的方法，通过对人的心理和心理过程的研究和分析，深入理解个体的内心世界。而心得体会则是个体对于自身经验和学习的总结和理解，是一种个人的体验和感悟。它们在目的和应用方面有所不同，但都对个体的发展和心理学的进展具有重要的意义。只有通过不断的精神解读和反思，我们才能更好地理解自己，进一步实现个体的成长和发展。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇四

论文结束之后，真有一种说不出的感觉。是啊，要走向社会了，要用母校交给我的东西去开创自我的未来、去创造自我的明天了。在母校的翅膀下生活了四年，我怎样能够忍心离开我亲爱的母校呢？然而，我不得不离开，因为，母校是伟大的，是无私的，不会因为多年的感情永远把我留在她的身边，她也肯定不期望把我永远留在自我的身边，就像是母亲含泪让自我的孩子去经受磨难一样。在这四年里，母校给了很多的帮忙，给了我很多的温暖，给我创造了适宜的环境让我成长；然而，时光是无情的，弹指间四年过去了，我心如刀割，陪伴我度过四年风雨的母校啊，我怎样能头也不回的离你而去呢？亲爱的母校，我爱你，我永远的爱着你！

如果说家是心灵的归宿，那么，母校就是精神的港湾。家给了我生命，而母校告诉我怎样去尊重生命，怎样让生命变得更有意义！在这四年里，如果问我最大的收获是什么，我会毫不犹豫的回答，是我思想的转变，是我的思想从落后、拒绝新事物到开放、创造新事物的转变。思想的转变，涤去了我的愚昧和无知，给了我新的生活和梦想。她使得我能够从战略的角度思考问题，从人生观、价值观、世界观的角度确定

是和非，在大是大非面前坚持清静的头脑和坚定的立场。当一个人的思想提高了，还有什么能够难住她的呢？每当想起这些转变的时候，都会有一种幸福感悄悄的涌上心头。我真的很感激陪伴我度过四年风雨的母校啊，我因能够作为一名北服学子而自豪！

为了让我亲爱的母校高兴，我一向在努力学习，尽力充实自己、提高自我、完善自我。在母校的关心和爱护下，我取得了优异的成绩，在-xx学年度，获得了院三好学生、院三等奖学金；-xx学年度，获得了院一等奖学金；-xx学年度，又获得了奋进创新二等奖学金；之后，我又顺利地经过了全国大学英语四级、六级考试。在这个温暖的大家庭里，我时刻严于律己，始终坚持者进取上进的心态。在大二期间，母校给了我一个锻炼的机会：02604班的班长。在此期间，我懂得了什么是职责，什么是义务，什么是奉献，也懂得了怎样的生活才有更有意义。大三了，我准备考研，继续深造，但我仍没有忘记开学军训时那句“今日我为北服为荣，明天北服以我为荣”响亮的格言。我要时时不忘为北服争光！在课外时间，我参加了全国大学生电工建模竞赛，并获得了国家二等奖，我很欣慰，我没有为母校丢脸。

母校给了我很多宝贵的东西，这使得我在择业时能有很大的选择余地。在第八学期，我参加了很多面试，虽然有一部分公司由于种种原因对母校怀有偏见，但总体上评价还是比较好的。金无赤足，人无完人，就像是世界上没有完美的事物一样，母校也存在自我的缺点和不足，这一点我不否认。可是，怀有偏见的评价对母校显然是不公平的，是由于缺乏对母校的理解造成的。每当遇到这种情景，我都会义正严词的告诉他们：如果你录用我，我会用实际行动证明，从北服走出的大学生照样是优秀的。最终，我选择了此刻的公司，因为，我坚信，她能够给我一个空间，让我发挥我的才能，让我再次为母校争光！在工作中，我尽职尽责，勤勤恳恳，力争把工作做的最好，我要用实际行动回复自我的诺言！是的，我因北服而自豪、而骄傲，我还要让所有的华夏儿女因为北服

而自豪、骄傲!

要走了，怀着一颗依依不舍的心。母校已经给我很多了，此刻，我仅有感激之心，我能说些什么呢?就像是我不能因为没有出生在豪门家庭而埋怨自我的父母!我的一半属于家，另一半属于母校。欠家的，永远还不清，因为她给了生命;欠母校的，也永远还不完，因为她让我懂得如何去尊重生命。我永远都会感激我的母校，就像感激我的家一样。要走了，我怎能安心?要不走，母校怎能安心?我得走，我不能违背母校的意志!我得走，去干更有意义的事情，去用自我的真才实学为母校争光!

昨日，我以北服为荣;今日，北服以我为荣;明天，华夏儿女都会因北服而荣!

注：我是怀着一颗感恩的心写完这篇文章的。无论社会怎样看我们的母校，我们都应当像对待自我的母亲一样对待我们的母校。我们不能被社会上世俗的眼光左右我们的视听!当我们不能改变环境的时候，我们能做的就是不被环境改变。

每一个人都应当具备一颗感恩的心，仅有这样，你才会去热爱生活，热爱他人和自我。我感激父母，因为他给了生命;我感激母校，因为她让我懂得如何尊重生命，如何让生命变的更有意义;我感激上帝，因为她把芳儿送到我的身边，让我明白什么是真爱;我也感激我的每一位兄弟和朋友，在我悲伤的时候，他们告诉我什么是坚强;在我欢乐的时候，他们告诉我什么是忧患;在我最需要帮忙的时候，又是他们及时的伸出了援助之手。手足般的情意是浓浓的温暖，真心的关怀是心灵的相通。我会永远感激他们，也会记住他们。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇五

作为大学生活不可或缺的一部分，毕业墙在我们大学生的心目中具有着特殊的意义。每一位即将踏入社会的毕业生都希

望能够在毕业墙前留下自己的足迹，体现自己大学生生活的精神和成长。而爬毕业墙则成为一种流行的趋势，越来越多的学生选择这种方式来留下自己美好的回忆。在爬毕业墙的过程中，我不仅收获了美丽的照片，更重要的是体验到了坚持、勇敢和团结的精神。

首先，爬毕业墙需要坚持的意志。在爬墙的过程中，由于高度和角度的限制，可能会遇到种种困难和挑战。有时我们需要站在队友的肩膀上才能够达到墙顶，有时我们需要克服恐高心理。但无论遇到什么困难，我们都需要坚持下去，不断尝试直到成功。只有坚持不懈地努力，才能够越过一切难关，完成自己心中的目标。这种坚持的意志不仅仅体现在爬毕业墙的过程中，也会在我们的工作和生活中发挥作用，让我们能够有足够的勇气和毅力去面对挑战。

其次，爬毕业墙需要勇敢的精神。站在高处，俯瞰着脚下的世界，我们会感受到一种脆弱的感觉，心里不禁充满了恐惧。但是，只有克服恐惧，我们才能够勇往直前，挑战自己的极限。面对高处的墙壁，我们需要勇敢地迈出第一步，不断向上攀爬，直到到达顶部。这种勇敢的精神将会伴随我们走向未来，让我们敢于面对困难和挑战，勇敢为自己的梦想而努力。

接下来，爬毕业墙需要团结一致的精神。在爬墙的过程中，一个人的力量是有限的，唯有团结一致，才能够突破困难。爬墙时，每个人都需要相互搀扶、相互支持，共同攀登墙壁。当有人摔倒时，大家会一起伸出援手去帮助他重新站起来。这种团结一致的精神不仅仅在爬墙中体现，也会在我们的工作和生活中大显身手。只有团结一致，我们才能够共同面对挑战，共同实现梦想。

最后，爬毕业墙还需要珍惜当下的精神。大学生活是短暂的，而毕业墙上的留影就是对大学生生活的美好回忆。当我们站在墙顶，目送着自己的同学接踵而至时，内心涌动着一股无法

言表的感慨。此时此刻，是时候回首过去的点点滴滴，回忆起那些曾经的欢笑和泪水。毕业墙让我们明白，时间的珍贵，我们应该珍惜每分每秒的的大学生活。爬毕业墙时，我们应该尽情享受当下的美好，抓住每个机会去创造更多的回忆和经历。

爬毕业墙的心得体会的精神，不仅仅体现在爬墙的过程中，它更是一种对生活的态度和对自我的勇气展示。坚持、勇敢、团结、珍惜当下，这些都是我们体会到的爬墙的心得体会。而这种精神将伴随我们整个大学生生活，也将引领我们迈向社会成为更好的自己。无论面对何种困难，我们都应该懂得坚持勇敢地向前迈进。只有在这种精神的引导下，我们才能够成为优秀的大学生，迎接未来的挑战。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇六

不知不觉，一学期的精神科护理结束了，这学期里，我们共有两次医院见习，一次是在康宁医院，一次是在民康医院。虽然时间不长，但是两次见习都给我留下了深刻的印象，让我对精神科护理这个学科有了更深的认识。

从环境上来讲，两两个医院都干净整洁，住院大楼现代化，内部设施齐全你，活动室里电视麻将台球一样不少，这样的环境自然给了我们一种信任的感觉，相信对于患者，尤其是精神病患者这一特殊群体，更加是能产生一种威严而又放心的感觉。

在医院，我们见到了不少患者。对于初次接触精神病患者的我们而言，一切都显得兴奋而又略微紧张。我们见到了一些平静的康复期的精神病患者，有精神分裂症、躁狂症等。患者都很友善，躁狂症患者的症状很典型，遇到我们喋喋不休地不断在讲述他的故事；几个精神分裂症的患者有典型的妄想症，不断告诉我们他多么厉害，有很多很多钱，别人都很崇拜他，他有很多公司，本事很大等等，虽然我们都知道他

们说的都是假的，一开始还会觉得好笑，但后来，最大的感觉就是同情了。其中让我印象最深的是一个患有精神分裂症的大伯，大伯年纪50多岁的样子，拿着一个茶杯，看起来端庄斯文，不在医院看到他的话，或许我会认为他是一个村干部什么的吧。大伯和善地回答我们问题，告诉我们他有一个女儿，和妻子已经离婚，女儿等家人都在国外，问他现在情况已经很好了什么时候能出院，他说可能过年女儿会来接他，说到这个的时候，大伯眼中分明流出一股思念。后来带教老师告诉我们，大伯其实曾经还有一个儿子，但是由于他的精神病发作，他亲手杀了自己的儿子。我们都很震惊，后来问大伯这件事的时候，大伯安静了几秒钟，然后缓缓地说他一直很内疚，当年因为觉得他儿子不够上进不够乖，一时没想开竟然做出了这种事，也因为这件事，大伯住进了医院，一住就是好几年。这件事彻底震撼了我们。我们都是平凡的大学生，以我们的社会阅历，必然从未接触过所谓的杀人犯，更没有想到杀人犯竟是一个精神病患者。但是我并不害怕，相反我很同情这个大伯，同时对于他儿子生命的逝去我感到很惋惜。从大伯的叙述中可以明显感到他的后悔和内疚，我明白精神病人也是有感情的，只是他们发作的时候可能迷失了自己，因此他们更需要我们的关心和爱护。在民康医院我们去的那天还有一个患者跳楼了，据同学说她看到了一个模糊的身影迅速坠落。我从窗口看去，看到那个死者躺在血泊里，血肉模糊的样子。我们都很震惊。在我的生命里也从来没见过自杀事件，我不知道该怎样描述当时的心情。也许这个死者是因为抑郁症等疾病导致的对生活失去信心，也许是因为她忽然清醒意识到自己的处境悲从心来不堪重负结果一死百了，不管是因为什么，这都是一个生命。我更加意识到精神病人的不稳定性，因此也更加需要我们医护人员去加强看护，保护每一个生命。

以前我都觉得精神病人就是疯子，很可怕，但是真正接触了，我也逐渐发现他们并不像我或是大众想象的那么可怕，多数患者都是很可怜的，他们有工作有家庭有亲人有朋友，但是精神分裂症毁了这一切。他们的大脑逐渐被毒性物质蚕食，

药物的副反应随着时间的积累逐渐显现，以前瘦的会变胖，聪明的会变愚钝，美丽的会变苍老，美好的记忆会逐渐消失。人就这样毁了，人生就浸泡在每天那十几片药里：氯氮平、舒必利、苯海索、利培酮……他们需要长年累月的吃药，一旦停药就会发病，第一次也许是七八年，第二次就会变成三四年，最后一年之内屡次发病，这是一个可怕的过程！

精神病人是一个特殊的群体，他们每个人背后都有一段痛苦的经历，都有一个悲惨的故事。他们需要更多我们社会的关爱。我真希望社会能多关注精神病人，进一步完善医疗体系，让精神病患者在冰冷的疾病背后能感受到更大的温暖。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇七

从入学到毕业，大学生活无疑是人生中最重要阶段之一。在这一段时光里，我们经历了成长、体验了挫折、获得了知识，同时也收获了许多珍贵的经验和体会。站在毕业的门槛前，我深深感悟到，毕业并不仅仅是离开校园，更是一种心境的转变，它承载着成长的温度和思考的深度。下面，我将分享我在大学学习和生活中获得的一些心得体会。

二、学习与成长

大学生活是丰富多彩的，但作为一名大学生，我们首先是来学习的。四年的学习使我明白了一个道理：学习并非只在于书本知识的积累，更重要的是学会如何学习。我们要不断调整学习方法，培养自主学习的能力和习惯。同时，还要注重专业知识与实践的结合。只有将所学知识融会贯通，才能使自己成为真正具备实践能力的人才。毕业意味着我们告别了学校的教育，但真正的学习才刚刚开始。

三、面对挫折与困难

大学生活并不尽如人意，我们也曾面对挫折与困难。困难是

生活的一部分，它常常来得不请自来，让人惴惴不安。然而，正是这些困难使我变得更加坚强。毕业教会了我面对挫折的勇气和智慧。当困境来临时，我们要学会正确地对待，要不断自我调整和反思，努力寻找解决问题的方法。无论挫折多么困难，只要我们不放弃，坚持努力，就一定能克服困难，取得成功。

四、拓宽视野、丰富人生

大学生活让我看到了一个更广阔的世界，让我接触到了更多的人和事。在校园里，我参加了各种社团活动、学术讲座与研讨会，接触了各个领域的优秀人才。这些经历开拓了我的视野，让我了解到不同的文化、思想和观点。另外，大学生生活也让我明白了人际关系的重要性，懂得了如何与他人相处、沟通与合作。这些宝贵的经验使我在各个方面都得到了提升，使我更加具备面对社会的能力。

五、思考未来、坚定目标

毕业是人生的一个重要节点，也是一个新的起点。站在毕业的边缘，我不禁思考未来的道路和自己的目标。大学教会我如何批判性思考，思辨未来的方向。现在的社会竞争激烈，我们不能只满足于过去的成就，应该时刻保持学习的状态，不断充实自己。面对毕业的压力，我们要有清晰的目标和坚定的信念，勇往直前地追寻梦想。无论前方的道路曲折与荆棘，我们都要坚韧不拔，相信自己的能力与潜力，勇敢地迈进未来。

结语：

毕业是一个告别，却也是一个新的开始。站在毕业季的风雨交加中，我深感时光飞逝，但也深感自己经历的成长和收获。大学四年是我人生中最宝贵的时光，我在这段旅程中蜕变成了更好的自己。无论是学习还是生活，都给了我许多宝贵的

经验和体会。带着这些收获和心得，我将怀揣梦想、勇敢前行，迎接未来的挑战与机会。毕业对我而言，并不是终点，而是一个新的起点，一个更加辉煌的开始。

爬毕业墙的歌 精神宣讲报告会的心得体会篇八

在xx市第九人民医院心理医院轮转的两个周已经匆匆结束了。对于一个医学学科来讲，两周的时间可能连懂得皮毛都不够，但是对于我们这样的精神科门外汉来说，已经获益匪浅。

随着如今人们生活及工作压力的增大，精神疾病显然成为了一类严重威胁人民健康的疾病，患者因疾病因素而影响工作、学习和人际交往能力，部分因未得到治疗而致精神残疾，丧失劳动力，给患者本人及家属带来极大的精神痛苦和经济负担。在精神科轮转的.两周中学到了一些知识。对于我们的实习，科里的老师们都很重视，每周的工作安排也谨然有序，从而让我们循序渐进的学习与成长，在此，对各位老师表示衷心的感谢。

在门诊带教老师一直在接待着很多不同症状的病人。有精神分裂症，出现了幻听、妄想等症状；有焦虑症，由于工作太大承受不了导致睡不着觉，生活质量下降；也有忧郁症，因为学业压力大出现的自杀心理等等。精神疾病的发病症状各有不同，但无疑都对病人本人及家属造成了很大的影响。

我所实习的病区是重症病区，医护人员任劳任怨甚至还要遭受患者的谩骂与侮辱，但老师们仍然哄他们吃饭吃药，他待我谩骂侮辱我报之以细语呵哄。我深深的感受到了从事精神疾病的医务工作者所要付出的比其他医务工作者更多的耐心和细心。

在这两周的时间里，我感受最深的就是我们对于人类自身了解的太少，尤其是在精神方面。人的精神世界是那样的“千姿百态”、“丰富多彩”，而我们所知甚少，甚至在我们非

精神科医生的临床工作中经常忽略了精神因素的重要性。而现在的医学观念仍然以生物医学模式占据主导，生物-心理-社会医学模式并未深入人心，在临床实践当中的应用就更少，这就对我们医学生提出了新的要求。所以我深深感受到树立身心统一理念的重要性。在今后的临床各科工作中，我们必须充分考虑精神因素对疾病的影响，并主动运用精神卫生知识来处理临床问题。另外，精神科的许多疾病病因并不是很清楚，发病机制也没有弄明白，因此精神科的发展也需要现代生物技术的支持，需要在基因水平、分子水平、生物化学方面对精神疾病进行更加深入的研究，从而促进精神疾病的预防、诊断和治疗。第二，临床沟通对于医生来说十分重要。面对当下十分紧张的医患关系，如何进行有效的医患沟通、减少医患之间的误解成为了目前紧急的课题。应该说，精神科医生在医患沟通方面具有优势。精神病学实习也为此提供了最基本的知识和将来在其他各科临床工作中进行自我训练的基本方法。对于精神病、精神病患者、精神病医院的误解亟待消除。许多精神科的患者都处于十分痛苦的状态，这样的痛苦比起躯体疾病来说更加令人难受。更令人难过的是，当前中国社会对于精神病、精神病患者、精神病医院有着许多的误解，甚至歧视。十分惭愧，包括我自己，在到精神科见习之前也对精神病患者有着许多的误解。经过在精神科与患者有了深入的交谈之后，我彻底改变了错误的看法。我们应该做一些事情去消除社会上对于精神病、精神病患者以及精神病医院的普遍误解，需要让公众知道：精神科的患者更加需要家人、医护人员以及社会的理解、关爱和支持；精神病专科也并不是像囚牢一般，而是充满了关爱、饱含着真情的地方；人们不应该惧怕精神科，而需要更多地支持精神科开展工作。

在精神科的轮转还是给我留下了深刻印象，精神科的理念对我今后的学习工作也会有指导意义。在今后的学习和工作中，我也会自觉去实践在精神科所学到的思想和方法，从而更好地造福于患者。作为一名救死扶伤的医生，平易近群众的生命平安永远是第一位。不时刻做好争上第一线，全力为病人

处事，对病人负责，做一个自然聪明心灵的尊贵医生。医生的天职就是呵护和拯救他人的生命，还有一个更大的使命就是拯救人的心灵，救人，救心。

作为一名医务人员，我热爱自己从事的医学工作，全身心投入自己喜爱的事业，并会全力前进，与时代同步。