

最新沉痾心得体会(精选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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

沉痾心得体会篇一

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课——电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

沉痾心得体会篇二

作为一名长期患有心理疾病的患者，我深知沉痾带来的痛苦和困扰。但患者需要意识到，在自我治愈的路上，首先要有一种积极的心态。在此基础上，我愿分享我自己的沉痾心得体会。

第一段：心态转变，找到正确的治愈方式

在长期抗争心理疾病的过程中，我早就意识到自己的思考方式透露着消极倾向。让自己意识到自己的心态并找到心理治愈师为我提供了帮助。治愈师给我讲解了如何在治疗过程中运用心理学，和有效控制每天沉重的心理压力。优秀心理治疗师需要你找到自己的治疗方式，以及长期内的沉痾为你带来的伤害，追本溯源才能帮助你做好治愈的准备。

第二段：认识病症，接受自己

在心理治疗方面，重要的一点是患者必须接受病症存在的事实。这不仅能在一定程度上减轻治疗时的阻力，也有助于自己更稳健地走出疾病的影响。我过去不愿承认自己有心理疾病，结果是始终没有得到治疗。在治疗师的帮助下，我逐渐清晰了自己的病情，而后才有了找到自己的病因和治疗方案的可能。

第三段：稳定疾病，寻找内心平静

我找到以情感心理治疗为主的治疗师曾为我解释过，有时抑郁和焦虑等不好的感觉，可能是因为人类本能的例行程序导致的一个信号，或是身体沉重时成为一个引导。不过，治疗师还告诉我，这些感觉能通过中长期训练和调整来缓解，同时也要逐渐心态平衡。因此，在刚开始治疗的时候，我便坚定地跟着自己的治疗方案，有耐心地进一步了解这些信号，用简单的方法逐渐找到自己的内心平静。

第四段：自我认识，长期改变

如上所述，在治愈完症状后，自我认识便成为了关键。认识到那些数年前一直困扰我和造成我心理疲劳的原因，并尝试用它们来寻找身体和心灵上的排解方式。我用这样的方法探索了从治愈内心的一点头，逐渐的找到了自己的爱好，并耐心地建立良好的关系。

第五段：精神幸福的归宿

在整个治疗过程中，我和我的常规医生和治疗师切磋取舍，密切关注我的进展，有时也需要我的付出，并结合个体病情和优秀的方法优选治疗方案。最终，我成功地战胜了沉痾，寻找了精神幸福的归宿。我认为在自我治疗的道路上，正确的心态，接受自己的病症和身体信号，寻找内心平静，并不断地自我认识都非常关键。学会耐心地与自己和沉痾作战，可以成为具有进取心的、真正幸福的人。

沉痾心得体会篇三

分数很低，当我看到我自己的分数之后心中那种难受不是因为分数，而是愧对自己父母的那种深深的自责。我敢于面对这糟糕的分数，就像男子汉那般敢做敢当的去面对它，接受它。我可以抛去一切痛苦，积极的向前看，不再像以前那样自暴自弃，但是我却不敢面对父母那种失望的神情。父母的爱是无私的，即使你一事无成，给他们制造了很多的麻烦，没有做过任何一件令他们骄傲的事情，即使你让他们在别人面前抬不起头，他们还是一如既往的付出，为你奔波。他们不会说累，不会像我们一样抱怨，他们永远把最深沉的幸福留给自己的孩子。而我却浪费了这一报答他们的黄金时机。我想让他们微笑，想让他们能够在别人面前骄傲地炫耀自己孩子的成绩，想让他们在工作遇到不顺时想到我能够有一丝欣慰。终究我还是没成功，当我看着父亲头上与之年龄不相匹配的白发时，我的心很痛。我的父亲永远没有对我失望过，

可是这一次，我对我自己失望了。

高考之后带给我最大的感悟不是我的分数，不是人生与前途，而是我伟大的父母。

狂欢过，兴奋过，失落过，消沉过。高考不仅是我們开始迈向社会的信号，也是我們已经长大了的标志。有一句话我始终带在身边，并且也无比坚信它会引导我在人生的道路上勇敢的前进：想要战胜别人，首先你要战胜自己。虽然我的分数不尽人意，但是消极，沉沦，自暴自弃，颓废不能改变什么，只能使事情越来越糟。自责与反思的心情你要有，同时你要告诉自己的是这并不是世界末日。人生并不是一张白纸就能决定的，这不是我逃避自己分数的借口，这是我发自内心的勇气。至少我在考场上尽力了，我在高考这场重要的战役中战败，我输了分但没有输掉我自己。我举枪奋勇杀敌，我用我尽有的力量坚持到了最后。是的，我后悔了，如果当初我更努力一点，也许结果会不同。

祝福考得好的高中同窗，用积极向上的心态去对待以后人生中会面对的种种，高考给了我绞心般的痛，也教会了我做人的态度。欢笑，泪水，这些色彩在经过高考的洗礼之后显得更加绚丽；困难，挫折，这些不堪的回忆在经过高考的打造后成为令我骄傲的勋章；困惑，迷茫，这些淡淡的薄雾在经过高考的照明后变成最明亮的阳光。小学，初中，高中，一幕幕回忆像是陈旧的电影胶片一般，当你在某时某刻轻轻的将它播放时，会是什么样一种心情。高考，真的带给我们许多，也带走我们许多。我想我会爱它，我会因为它证明了我终于不再是脸上带着棱角分明的稚气的孩子而感谢它，我想我又会恨它，毕竟它又严肃地将我从美好纯真的青春年代悄悄带走。我想对所有辛勤哺育我的老师说声谢谢，你们教会我的知识让我有了价值；我想对所有关爱我的亲戚家人说声我爱你，你们无私的爱才让我健康阳光的成长到了今天；我想对所有和我一起同窗奋斗的小伙伴们说声加油，你们真诚的鼓励让我体会到了学习的快乐。

高考，你就这样匆匆走了，我不想和你道别，我在你身上留下了我的足迹，浅浅的，微小的。或许有一天一阵轻轻的风拂过，我的足迹就这样被尘土掩盖，甚至你不会注意我曾经来过，但是那时，我已走远。

沉痾心得体会篇四

第一段：引言（100字）

沉痾积弊是指长期积累而成的恶劣习气和不良行为。无论是个人还是社会，都会存在一些沉痾积弊。对于我们个人而言，沉痾积弊是道德败坏后的结果，它会阻碍我们的成长和进步。因此，我们应该积极面对自身存在的沉痾积弊，加以改正，追求更好的自己。

第二段：找寻沉痾积弊的根源（200字）

沉痾积弊并非是一朝一夕形成的，它通常是习惯性行为的结果。因此，我们需要从自身找寻沉痾积弊的根源。可能是个人的懒惰和拖延习惯导致的，也可能是过度沉浸在社交媒体中无法自拔，或是家庭教育的问题。无论是由外部环境还是内部因素引起的，我们都应该对自己进行深刻的反思，找到沉痾积弊的根源。

第三段：意识到沉痾积弊的危害（300字）

在我们找到沉痾积弊的根源后，我们需要深刻意识到沉痾积弊对我们的危害。沉痾积弊会让我们陷入舒适的泥淖中，无法顺利成长。比如，拖延会让我们错过很多机会，陷入被动的状态；过度沉迷于社交媒体会耗费我们大量的时间和精力，无法专注于重要的事情。而家庭教育不良也会让我们无法正确对待事物，容易形成不良的价值观。因此，我们必须意识到沉痾积弊的危害，并下定决心改变。

第四段：克服沉疴积弊的方法和步骤（400字）

既然意识到沉疴积弊的危害，我们就需要采取措施去克服它。首先，我们需要制定一个详细的计划，明确指定要克服的沉疴积弊和改进的方向。然后，我们需要根据计划制定一系列行动步骤，逐步克服沉疴积弊。第三，我们需要持之以恒，坚持自己的计划，不断努力。这个过程可能会充满挑战和困难，但只有坚持下去才能实现真正的改变。最后，我们应该充分利用外部资源，比如寻求专业帮助或者与他人交流经验，互相鼓励和监督。

第五段：改变的影响和价值（300字）

通过克服沉疴积弊，我们可以实现真正的个人成长和进步。拥有好的习惯和行为可以让我们更加高效地完成任务，更好地与他人合作，更好地应对生活中的各种挑战。此外，改变自身的沉疴积弊也会对我们的社会发展产生积极的影响。如果我们每个人都能克服自己的沉疴积弊，维护良好的道德风尚，那么整个社会就会变得更加和谐、进步和美好。

总结：（100字）

沉疴积弊是我们个人和社会发展中必须正视和改变的问题。通过找寻根源，意识到危害，采取措施克服，我们能够实现真正的个人成长和进步。这种改变也会对社会发展产生积极的影响。因此，我们应该将克服沉疴积弊作为一个重要的人生目标，并始终坚持努力，追求更好的自己。

沉疴心得体会篇五

今天怀着一副天不怕地不怕的心态，开始了我的寒假社会实践，回到家里，显然老家比宜宾要冷的多，而就在今天，天空中飘起了鹅毛大雪，呼呼的冷风吹在我的脸上，用句家乡话来说“清疼”。

“不管天有多冷，今天也要把那一排石头放好，”也就是“鼓堡坎”我爷爷说。在我没回家前，我就知道回来有什么等着我了，父亲在学校就给我分配了任务，我也答应了。农村嘛！怎么说也是长干活的，所以对我来说应该不难。早就想到是这样，带着一般的手套，拿着箩筐，弯着腰，捡石头，在听从他们的安排，将捡的石头倒在大的石头后面，我们把这叫“填函”。

早上很早就起床了，你总不能等到干活的人都来完了，你才起来，如果是那样的话，那就等着挨骂吧！吃过饭后把要用的工具全都拿出来，有铁杠，大锤，锄头铁锹。

在干活的过程中遇到了许多问题，都被我们解决了。在实践生活中要发现真理，然而再去检验它，利用它帮助我们解决实际困难“姜还是老的辣”，这话一点也不假，因为他们有“实战”经验。

今天虽然干活有些累，但是有我在学校里学不到的东西，积累一些常识性的东西，能让我变的更充实，忘却手机的烦恼。累一点，才能睡的早，睡的香，才能早点起床。

经过干了一天的经验，知道自己可以做些什么。就在昨天晚上，我们一共五个人扛着木板，去把挖掘机“接”了回来。我们去的时候很冷的，回来就很累了。因为挖掘机在马路上是不能直接走的，那样很容易破坏马路。老板想节约成本，没有叫拖车，幸好离得不是很远，就当锻炼身体了。

还是那样，每天的那个时候就必须起床，换上脏衣服和早已很久不穿的破鞋，以最快的速度洗漱，在简单的厨房里帮着烧锅，等早饭吃过，就继续干我那简单的活。

与往日不同的是，今天有一个大大的好帮手，那就是挖掘机。开挖掘机的是一个年轻小伙子，比我大两岁，人很好。挺能为我们着想的，不会刻意得到多加时间，他在我们这个对做

了有一年了。这儿的人差不多都认识他，都说他很行。当今这个社会发展的很迅速，经济对我们的影响越来越重要。可我们不能一味的注重金钱，我们还是要考虑实实在在生活的这一个环境。我们不能总为自己着想，不考虑别人的感受，那样只能增加别人对你的讨厌，背地里说你的坏话，所以做人，不能只为自己活着，适当的还要为他人想想。

今天跟往年一样，只是今天发生一件让我们后怕的事情。帮我们干活的胡爷爷，脚没踩稳，摔到有两米高的地里去了。幸好没有出什么事，下去的时候肩膀着地的，把我们上边的人吓的。

一想到那件事，哎···运气真的很好。但是我们做事不能只靠运气，只有把握事情的来龙去脉，加上自己的细心，才能把事情做的尽人心。

我们无论做什么事情，都要从整个集体来考虑问题，从而正确解决问题。