

# 2023年东北抗联精神党课心得体会 精神 心得体会(实用8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么你知道心得体会如何写吗？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。

## 东北抗联精神党课心得体会篇一

体会

特别能战斗 才能护国佑民。党员干部冲锋陷阵，忘我奉献，始终成为人民群众在天灾人祸面前的守护神。98抗洪、汶川地震、拉萨3.14事件，在每一次人民的利益遭到损失或侵犯时，都有共产党人的忙碌身影。这种一心为民的战斗精神，既是党的先进性和纯洁性的体现，也是每位党员干部必备的素质。

共产党员的先锋队性质决定党员是一块特殊的材料，既要在平时看得出来，更要在关键时刻站得出来，始终做到在国家 and 人民需要时扛大梁，挑重担，抢头功。在进入全面建设小康社会和加快推进社会主义现代化建设的新时期，我们更要做为人民服务的排头兵和领头羊，勇字当头，敢字当先，忠贞不渝，威武不屈，做党和人民的忠诚卫士和坚强后盾。

### 1 学习西藏精神心得体会

特别能忍耐 才能厚积薄发。自古圣贤皆寂寞，共产党人要用一万年太久、只争朝夕 的心态来应对一切困难，用崇高的理想信念密切党和群众的血肉关系。要以 梅花香自苦寒来 的韧劲与耐心坚守岗位，奋发图强，勇于向一切束缚发展的障

碍挑战，勇于向传统的思维定势挑战。

一切为了群众，就得以 舍小家为大家 的勇气应对所有的不顺心、不顺眼、不顺手，杜绝一切态度生硬，慵懒迟钝，甚至有意刁难办事群众的不良作风。到群众中去，就得守得住清贫，耐得住寂寞，抵得住诱惑。俯首甘为孺子牛，为了百姓的幸福，就要敢于面对种种非议，敢于冲破重重阻力，满腔热忱地去工作，全心全意地去为人民群众服务。

特别能团结 才能凝聚力量。团结是党的生命，团结出力量，团结出干部、团结出效益。共产党员要自觉做到维护党员、干部和群众的团结，做到维护各民族的团结。一切依靠群众，就要将党和人民的命运紧紧联系在一起，在任何时候任何情况下都深入群众，与群众打成一片，知群众苦，问群众寒、解群众难，团结带领群众干好工作，2 让群众真正看到党的威信和作用，真正在群众心中树起党员的良好形象。

少数民族离不开汉族、汉族离不开少数民族、少数民族之间也相互离不开，各民族团结一心的共同体，是实现中华民族伟大复兴的坚强之躯。坚定不移走群众路线，坚持大团结，大联合，团结一切可以团结的力量，为构建社会主义和谐社会提供广泛的力量支持。

特别能奉献 才能取信于民。奉献精神是共产党员先进性的最本质特征。党员要坚持党和人民利益高于一切的原则，做到吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献。在奉献中满足他人，在奉献中提升自己，在奉献中实现自己的人生价值。无私奉献是共产党员的道德底线，也是最基本的政治素质。

雷锋说过，自己活着，就是为了使别人过得更美好。在深入开展党的群众路线教育活动的新形势下，全体党员干部必须牢记使命，勇于担当，乐于奉献，用自己的实际行动换取全面建成小康社会的伟大胜利。有了奉献精神，才会有高度的事业心和责任感，时刻把人民群众的利益和要求放在心上，才

能忠于职守，尽职尽责，开拓创新，3 努力创一流业绩。缺少奉献精神，就会缺少为群众服务的观念，甚至办事不公，与民争利，斤斤计较，损害人民群众的利益。

## 东北抗联精神党课心得体会篇二

### 第一段：介绍东北地区和“东北精神”

东北地区是我国的重要经济和文化区域，也是一个拥有悠久历史和丰厚文化底蕴的地方。而东北精神则是东北人民长期形成的一种独特的精神品质和处事态度。东北精神的核心是敢于拼搏、坚韧不拔和乐观豁达。在我与东北人民的交往过程中，我深刻感受到了东北精神的影响和感染。

### 第二段：东北人民的敢于拼搏和坚韧不拔

东北人民经历了许多艰苦的岁月，从日寇侵略到社会主义建设，每一次挫折都没有击垮东北人民的坚强意志。他们勇敢和坚定地拼搏，克服了一个又一个困难，为国家的发展作出了重要的贡献。无论是在经济的发展中还是在生活的困境中，东北人民总是敢于面对挑战，从不退缩。

### 第三段：东北人民的乐观豁达

尽管东北地区在经济转型过程中遇到了许多困难和挫折，但东北人民依然保持着乐观和豁达的心态。他们不因困难而沮丧，而是勇往直前，相信自己的努力会有回报。在与东北人民交往中，我常常被他们阳光的笑容和积极的态度所感染。无论面临怎样的挑战，东北人民都能以饱满的热情和乐观的心态去面对。

### 第四段：东北人民的热爱生活和团结互助

东北人民热爱生活，他们懂得享受生活中的每一个细节，并

把生活过得丰富多彩。无论是冬天的冰雕雪雕活动还是夏天的烧烤野餐，东北人民总能以独特的方式表达对生活的热爱。而且，在困难时刻，东北人民总是能够团结一心，互相帮助。他们懂得相互扶持，在集体的力量下克服困难，共同创造美好的未来。

## 第五段：学习东北精神的启示

与东北人民的交往中，我汲取了许多东北精神的养分。我明白了拼搏与坚韧的重要性，遇到挫折时要勇往直前；我也认识到了乐观与豁达的力量，在困难时要保持积极的态度；我更明白了团结与互助的意义，只有团结一心才能战胜困难。这些都是我在东北人民身上学到的宝贵的精神财富，对我的成长和发展有着积极的影响。

## 总结：

东北精神是东北人民长期形成的一种独特的精神品质和处事态度。他们敢于拼搏、坚韧不拔，保持乐观豁达的心态，热爱生活，又团结互助。与东北人民的交往中，我学到了许多东北精神的宝贵经验，这些经验对我产生了积极的影响，使我更加勇敢、乐观和团结，帮助我面对人生的挑战和困难。东北精神不仅是东北人民的骄傲，也是我们每个人都可以学习和借鉴的精神财富。

## 东北抗联精神党课心得体会篇三

54年前，毛主席的手一挥，全国人民掀起了学雷锋的高潮。时至今日，雷锋精神影响了整整几代人，甚至于美国著名的西点军校都把雷锋树立为士兵的楷模。每当我们感叹人情冷漠时，每当我们急需帮助时，我们都会不由自主地想起雷锋，想起和他一样的人。每年的3月5日，人们都在自发地学雷锋做好事，都在大力地弘扬雷锋精神，但似乎已经走向了形式，变成了只有一天的感动。

雷锋精神是无私的。无私就是没有个人利益在里面，就是不求回报的付出。这是雷锋精神的实质。那种打着雷锋的旗号，想着做一点事就要换取领导的表扬、同事的称赞以及其他种种好处的人是“假雷锋”而不是“活雷锋”。

雷锋精神是敬业的。如果一个人连自己的工作都干不好就到处学雷锋，这个人八成有问题。工作干不好，影响单位、影响个人，需要别人帮助而不是去帮助别人。人家雷锋当工人是个好工人，当士兵是个好士兵，这才是他被人学习的重要原因。

雷锋精神是帮助那些真正需要帮助的人。每年的3月5日，看到街头那些免费给行人理发的所谓“活雷锋”，我就在想：是这些行人没钱到理发店理发吗？“活雷锋”是想学雷锋，但这些行人却有占便宜的嫌疑，实在是把雷锋精神功利化了。帮助困难的人是雪中送炭，帮助不困难的人却不一定是锦上添花。

雷锋精神需要我们持之以恒。毛主席说过，一个人干一件好事并不难，难的是干一辈子好事。换句话说，3月5日学雷锋不难，难的是天天学雷锋。我们完全没必要放下自己的工作去给人免费理发，正好相反，把自己的本职工作干好了也是学雷锋，尽量不给别人添麻烦也是学雷锋，恶小勿为之、善小勿不为不也是雷锋精神的体现吗？每天做好每件事，尽到自己的责任，坚持下去，雷锋精神同样会得到弘扬。

雷锋精神需要我们共同努力。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！

## 东北抗联精神党课心得体会篇四

第二段：身临其境的东北抗疫精神

我身处东北，对于东北抗疫精神感同身受。在我所在的城市

里，政府采取了一系列严格的措施来阻止病毒的传播。在保护人们生命健康的同时，企业也在积极响应政府的号召，不断地研发、生产防控物资，保障了医疗机构和民众尤其是一线医护人员的生命安全和身心健康。这种源于人民、以人民为本的抗疫精神，在东北悄然萌发，并逐渐变成一种信仰。

### 第三段：东北抗疫的成果

正是源于这种信仰，东北在抗疫中赢得了不少胜利。在抗击新冠病毒开始的最初阶段，我所在的城市就针对入境人员严格实行隔离，并动员了全市民众配合，确保了入境人员的足迹不会再扩散疫情。在全球各地纷纷对防疫措施进行“考试”的时候，东北就已经通过了这样一个严苛的“考试”。

### 第四段：东北抗疫精神对我们的启示

作为一名普通百姓，我深深地明白，东北抗疫精神的深刻内涵，激励我们不断向前。疫情虽然已经基本得到控制，但我们依然需要像往常一样保持警惕，因为应对疫情是一个长期的过程。东北抗疫精神启示我们，在任何困难或危机时刻，都要坚持人民至上、把人民的安全和健康放在首位，勇毅奋进，在实践中不断揭示道路，不断壮大自身的抗疫力量。

### 第五段：结论

总之，东北抗疫精神正是我们要学习和借鉴的标杆。如今已经成为一种豪情满怀、拼搏向上的标志，即便面临再大的困难和挑战，我们始终要信仰人民、自强不息，坚韧不拔，以积极乐观的心态迎接未来的艰辛，为我国和人民群众的健康日益贡献。

## 东北抗联精神党课心得体会篇五

不知不觉来公司已三个多月了，记忆犹新的还是上周参加的

培训，虽然讲得时间不是很长，但对于我们这些历经沧桑、步入不惑之年的人来说，简直是一剂良药。俗话说“玉不琢，不成器”，我们刚从四面八方、各个行业走过来，习惯了慵懒散漫的生活，自身个性也得到了充分展现，但当我们真正聚集在一起，成为一个团队，难免有好多不协调的地方。

在竞争日趋激烈的二十一世纪，为了更好地生存和发展，无论小到一个人、还是大到一个国家，团队合作都是极其重要的一种素质，它能够把一个个孤立的力量集中在一起，为了一个共同的目标，齐心协力地将团队的力量最大化，以获得最大的利益。古往今来，靠团队合作而一举成名的事例可谓不胜枚举，值得我们去借鉴。

本次培训中，尤其着重提到的是蚂蚁，如果没有团队合作，一群弱小的蚂蚁不可能在成群结队而纪律严明的象群和狮子面前所向披靡，从而成为一支横扫南美热带雨林而所向无敌的大型“蚁”军。

我们当中有些朋友也许会说“二十一世纪是一个张扬自我，展现个人才华与能力的时代，团队合作会不会就此埋没了个人的才华和创意呢？不错，个人才华和个性的充分展示与体现的确是当今民主社会所追求和认可的，正是因为注重了个人能力的体现和发挥，我们社会的精英阶层才有了充分展示自我与才华的空间，造就了社会的一大批成功人士，正是因为尊重每个人的个性发展与利益，西方民主社会才会有当今百家争鸣的文化体现与强大实力。但团队合作与个性张扬并不矛盾，团队合作并不意味着人云亦云，张扬个性也并不代表没有合作。我想，真正发挥团队合作与个性张扬的各自优势并真正调和它们之间的关系应当是一套完整的体制，也是我们个人，国家、民族通往成功彼岸的必由之路。

最后，诚挚的感谢同事们在工作中对我的帮助和关心，也感谢公司给了我这样的机会，我将会在以后的工作中更加努力！

## 东北抗联精神党课心得体会篇六

东北精神体现了东北地区人民的积极进取、团结奋斗的精神风貌。作为一个东北籍人士，多年来我深深体会到了这种精神的力量。在与家乡和亲人的交往中，我逐渐明白了东北精神对于个人和社会发展的重要作用。在接下来的文章中，我将阐述我对于东北精神的理解和体会。

### 第二段：东北精神的内涵

东北精神包含了许多重要的品质，如顽强不屈、团结互助、自强不息等。在艰苦的自然环境和经济条件下，东北人民始终保持了乐观向上的精神状态。他们敢于面对困难和挑战，并且从中寻找到发展的方向。这种精神也体现在东北人民之间的团结互助上，他们懂得彼此相助，才能共同应对艰难。而最重要的一点是，东北人民心怀自强不息的信念，他们坚信只有通过不断努力和奋斗，才能实现自己的梦想。

### 第三段：身处东北的体验

在我个人的成长过程中，东北精神对我产生了深远的影响。我记得小时候父母常常告诉我，无论遇到何种困难，都要保持乐观向上的态度，坚持努力，从而战胜困难。这种信念给了我极大的勇气和动力去追求自己的梦想。同时，我在与同学和朋友的交往中也感受到了东北人之间的团结互助。在学业中遇到困难时，我的同学们总是毫不犹豫地伸出援手，给予我支持和鼓励。这样的互助精神让我感到温暖和感动。正是这些经历让我更加深刻地理解了东北精神的重要性。

### 第四段：东北精神的价值

东北精神对于个人和社会都具有巨大的价值。在个人层面上，它能够培养我们坚强的意志力，提高我们面对困难时的抵抗能力。只有坚信自己能够战胜困难，我们才能取得成功。此



外，东北精神还能够激发我们永不言败的勇气，让我们在追求目标的道路上不断前行。从社会的角度来看，东北精神鼓励着人们自觉自愿地为社会做出贡献。团结互助的精神能够凝聚人心，使我们共同努力去创造美好的未来。

## 第五段：东北精神的传承

为了让东北精神代代相传，我们需要以身作则，将这种精神传承给下一代。对于个人来说，我们应当时刻保持积极的心态，勇于面对挑战并且从中汲取力量。同时，我们也应该关心身边的人，给予他们帮助和支持，用我们的行动诠释东北精神。对于社会来说，政府、学校和社区都应该注重东北精神的教育和培养，使更多的人能够了解和传承这种精神。只有这样，东北精神才能在东北地区发扬光大，为社会的进步和发展作出更大的贡献。

## 结论：

东北精神是东北人民多年来团结奋斗、积极进取的精神风貌的总结和升华。它体现了东北人民对于生活的热爱和追求，也展示了他们在困难面前的勇气和坚韧。无论身处何地，我们都应该学习和传承东北精神，将其融入到我们的生活和工作中，为个人和社会的进步贡献自己的力量。

## 东北抗联精神党课心得体会篇七

学习班的内容主要有讲义授课和论文交流分两大部分，讲义共有10个课目，如精神病护理学进展；睡眠中危急状况的识别与护理；精神（心理）护理文书相关问题；护士身心健康的维护；护理科研中的科研——选题技巧等内容。

通过学习，使我受益匪浅，简述如下：

1. 认为患者有权保持尊严、获得关爱、高质量的护理。

注册护士应提倡和保护患者的权利；任何精神卫生机构应将患者权利以通俗易懂的语言置于显著的地位。

2、应有合格专业护士，实行24小时责任制护理。ispn认为约束与隔离只有在其他手段无效、无法保证安全的紧急情况下使用。

3、所有患者在病程中应接受全面评估，包括生物学因素、环境因素及行为方面、评估发育水平，既往精神创伤史，共患疾病，基础行为水平。

4、提倡依靠环境，设施尽可能保证安全及减少约束。

5、护士应接受行为评估，各年龄段用药，安全监控等专业培训，应接受对攻击行为评估和干预的培训，如症状的识别，语言干预技巧，选择最小约束的思考策略。

6、需完善制度及机构对工作人员涉及攻击的反应。

7、医生或资深执业护士应在约束后1小时内对患者进行面谈评估，24小时内对患者必须更改指令，同时应进行面谈评估。约束时间应标明：成人4h□9-17岁青少年2h□9岁儿童1h□到时需行行为评估。

8、资深注册护士是最佳再评估人，可以观察记录患者的日常行为试行解除约束后评估。

9、约束时不得遮挡患者面部，不得单独约束或隔离儿童，被约束的患者至少每2小时应活动其身体，必须提供给饮水，解便及测量生命体征。

10、有内外科疾病的患者应尽可能用其他手段代替约束以策安全，约束后1小时内必须告知医师或执业护士。

11、约束或隔离的决定应即刻通知家属，应予书面通知，不应以约束为理由阻止家属访视。患者及家属合作制定治疗护理计划，治疗护理计划是否正规、是否适合患者特点应受到监控。

12、使用约束或隔离时护士应接受患者的询问及给予清楚明白的解释。益处：促进对症状的认识、促进解决问题、提高冲突解决技巧，可减少约束对患者的负性心理体验。

13、精神卫生机构应收集约束，隔离的效果资料，以帮助改进有关指南，需要在循证基础上研究约束，隔离的有效性。

14、应警觉掩盖之下的“零容忍”规则，这将造成很多副作用及意外。

怎样看病人睡觉？

护理要点：

1、对所有病人的身体状况、病情、主要用药都要有一定了解，对睡眠过程中有可能发生的紧急情况有预感性。

3、与医生做好沟通，及时反应病情变化、“清醒”地执行医嘱；

4、重点病人的护理：睡姿、防护、观察生命体征和引流搐等；

2、做好解释、安慰和心理支持工作；

3、重视自身的睡眠；勿误导患者。

欠具体：如护理记录为“已认真检测心率、心律”，但没有具体的心率值和心跳节律的记录。

用词不当：如“未见抽搐行为”。“情绪不协调”。

抄袭检查结果没有护理意义：有时还抄错，例如：心电图报告非特意性st—t异常，护士写成“特意性st—t异常”。

语句组织欠妥，造成错误意思：“仍有饮酒欲望，按医嘱予凯西来利血生，沙肝醇等药治疗”。

欠全面：记录中有防压疮护理，但没有写皮肤情况。

病情观察无连贯性：例如：一些药物不良反映、腹痛、咽痛等情况，无跟踪记录。

护理措施不切实际：例如“四肢肌张力高，已嘱病者放松”。患者便秘写：“嘱多饮水”，建议改为“督促病人多喝开水，或嘱陪护予多喂开水”。

自暴滥用约束：例如：“病者主诉没有不适，已告知医生，未见三防行为，按医嘱予2条短带保护性约束”。保护性约束没有医嘱，解除约束后，未停医嘱。保护性约束病人无跟踪记录。

语句欠条理，表达不清楚：例如“三脂偏高，戒糖饮食”。

特殊病情没有交班：例如：病人空腹血糖2.2mmol/l□没有交班。

记录用方言：如：“烂饭”。

在疾病高峰期，护理措施为向病人讲解相关精神病知识，不适宜。

护理记录过期、留空行、字体太小、字体不能辨认、签名字迹不清。

（一）提高管理者的支持是影响个人工作满意度和心理健康

最有效的方式。

1、维护护士人才身心健康的基本对策；

(1) 制定特殊岗位的人才政策；

(2) 推行一线留人的优先对策；

(3) 解除后顾之忧的保障措施；

(4) 维护身心健康的咨询机构；

(5) 提供调控护士人才职业心态的良好环境氛围。

2、注重护士心理、社会、伦理等方面知识的教育：

(1) 注意提高在职护士，尤其是基层医院的社区保健护士与人沟通的技巧，加强护士心理卫生保健知识教育，掌握自我心里调适技巧。

(2) 在发生各种冲突时，找有类似经历的同事，关心自己的亲属或朋友倾诉，使自己的苦恼得到宣泄、疏导而减轻精神压力。

(二) 护士心理健康自我维护的措施

1、培养乐观的阔达的人生态度；

2、加强学习，提高自身的心理品质；

3、调节好自己的情绪；

4、创造良好的人际环境；

5、社会舆论的正确导向；

## 6、生活中注意劳逸结合。

### 1、带教精神科新护士的体会：

由xx市第三人民医院临床担任护士带教工作的护士所写。我也有担任护士带教工作，所以对于这篇论文特感兴趣，通过论文交流学习，我更加清楚地认识到随着社会竞争越来越激烈，人们的压力也越来越大，精神病的发病率也随之增大，因此，拥有一支高素质的精神科护理队伍显得越来越重要，而带好每一名新护士是重要的起点，只有基础打好了，才会有高素质的人才出现。要把带教工作做得更好，就要不断学习，只有不断提升自我，才能提高自己的教学能力；才能满足新护士的各种学习需求。

### 2、喜疗妥防治肌肉注射氯丙嗪所致肌肉肿痛的疗效观察。

这篇论文还讲述了喜疗妥也可以防治因其他情况所致的静脉肿痛，这一点启发了我，在临床上病人经常会因长期肌注或输液引起静脉肿痛和静脉炎，今后，我们也可以尝试使用喜疗妥，如果用喜疗妥外涂有效的话，那将是患者的福音，不但可以减轻患者的痛苦，也减轻他们经济上的负担。

## 东北抗联精神党课心得体会篇八

### 第一段：东北精神的特点和意义（约200字）

东北精神是指东北人在长期艰难困苦的环境下形成的一种独特的生活态度和价值观念。东北地区位于中国的边疆地带，多山多河，气候寒冷，资源相对匮乏，因此东北人面临诸多的困难和挑战。然而，东北人并没有向困境低头，他们保持了坚韧、勇敢、乐观和顽强的品质。东北精神具有重视劳动、热爱家乡、团结互助的特点，是东北地区的骄傲和力量所在。

### 第二段：东北精神的体现（约200字）

东北精神在东北人的日常生活中有着广泛的体现。首先是对劳动的重视，东北人是勤劳的民族，他们懂得辛勤劳作才能赢得收获，从小就注重培养劳动意识。其次是热爱家乡，东北人对家乡有着深厚的感情，无论身在何处，他们的心始终与家乡紧密相连。再次是团结互助，东北人注重集体，与人为善，助人为乐，形成了浓厚的人情味。

### 第三段：东北精神的启示（约300字）

东北精神对于每个人都有着重要的启示。首先，东北精神告诉我们要坚持不懈，无论面对任何困难和挑战，我们都要勇往直前，不畏艰险。其次，东北精神教会我们要珍惜和感恩，珍惜我们所拥有的一切，感恩生活中的点滴幸福。最后，东北精神告诉我们要团结互助，共同面对困境，帮助他人，形成良好的社会风尚。

### 第四段：东北精神的挑战（约200字）

虽然东北精神有着许多积极的意义和价值，但也面临着一些挑战。随着时代的变迁和社会的进步，东北地区的经济和社会面临了一系列的变化，东北精神的传承和发扬面临一定的困境。同时，东北人在追求物质生活的过程中，也可能在某种程度上丧失了东北精神中的某些品质。因此，我们需要担当起传承和弘扬东北精神的责任，让这种宝贵的精神在新的时代焕发出新的光芒。

### 第五段：弘扬东北精神的重要性和途径（约300字）

弘扬东北精神对于东北地区和整个中国来说都具有重要的意义。首先，东北精神是传统民族精神的重要组成部分，是中华民族优秀传统文化的重要体现，保持其独特性有助于丰富民族精神内涵。其次，东北精神是东北地区经济社会发展的重要力量，弘扬东北精神有利于推动东北地区的振兴。我们可以通过教育、文化活动、媒体宣传等多种途径来弘扬东北

精神，让更多的人了解和感受东北精神的力量，将这种精神传递给下一代，使之发扬光大。

总结：东北精神是东北人坚持不懈、勇敢乐观的精神品质的集中体现，具有重视劳动、热爱家乡、团结互助的特点。它能够激励人们在面对困难和挑战时保持乐观和坚韧，珍惜和感恩现有的幸福，同时，它也面临着传承和保护的挑战。弘扬东北精神对于东北地区和整个中国都具有重要的意义，我们应该共同努力，将这种宝贵的精神传递给更多的人，让东北精神焕发出新的光芒。