

# 最新心理技能心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 心理技能心得体会篇一

翻开笔记，首先映入眼帘的是：成功是种习惯，管理就是培养习惯的过这句话。意味深长的一句话啊！工作30多年了，我的学习，工作，待人处事也早已成为习惯，这习惯正确与否，我竟然从来没有深思过！平日里自己总喜欢说情绪会传染，可是遇到烦心，不愉快的事，却又总是和同事唠叨，诉说！虽然说的時候也会有一丝愧疚感，但终究没能管住自己的嘴巴，自己的心情！面对消极的事情，管好自己的心情，用美好的心情说出美好的話，用美好的情绪感染身边的人，继而营造一个积极向上的氛围，这是我首先需要培养的习惯！

这一个个自问，让我顿感诚惶诚恐，忐忑不安，久久不敢下笔！

树欲静而风不止，子欲孝而亲不待的凄楚早已痛彻心扉！知天命的尴尬也使自己将一切纷争看淡看轻，大山里走出来的我，一向对生活没有过高的要求，而骨子里的倔强让自己在工作中，从不甘屈从，自以为做的尚合人意，聆听完吴春荣教授的课，让我感到了差距，感到了惶恐！首当其冲，如何把工作做到极致，如何把自己在工作中应有的责任和担当做到最好，是我需要在今后的工作中每天用心去做，用心感悟的！

学习归来，每天总有一个旋律在耳边回响，嘴里在轻轻吟唱，感恩的心，感谢有你！感恩，让我体会到了生活的美好！工作的愉悦！我感恩32年工作生涯中，每一位同事对我的鼓励与帮助，我感恩每一位领导对我的宽容与厚爱！在感恩中成长，用正确的理念从事自己崇高的事业，是这次培训班给予我最大的收获！

## 心理技能心得体会篇二

自从走上心理学道路后，我一直在探索和学习各种心理技能，如自我观察、积极思维、情绪调节等。与此同时，我也在应用这些技能中，不断体验各种体会。在这篇文章中，我想分享一下我自己的心理技能心得体会，以期能够对读者有所启发和帮助。

### 第二段：积极思维

我意识到，我们经常会被自己的消极思维影响，导致生活质量下降。因此我开始应用积极思维，学会更加乐观地看待事物。我发现，一旦我掌握了积极思维的技巧，我可以更快地从任何困境中走出来，摆脱负面情绪的影响，以更积极的心态面对生活。这不仅使我感到更加幸福和满足，也提升了我的心理强度和抗压能力。

### 第三段：自我观察

自我观察是一项有趣且重要的心理技能，可以帮助我们了解自己的思维和情绪模式，并且更好地掌握自我调节和管理策略。通过自我观察，我学会了更好地理解 and 表达自己的感受，更好地与他人交往，以及更好地掌控自己的行为。这项技能使我更加自信、成熟和意识到自己的优点和缺点，进而成为一个更好的自己。

### 第四段：情绪调节

情绪调节是心理技能中的一个重要部分。我发现，情绪调节可以帮助我更好地掌控自己的情绪，即使面对不同的情况，也可以保持内心的平衡。情绪调节还可以帮助我更好地理解和管理自己的行为，从而成为一个更好的沟通者和管理者。情绪调节延伸到了我生活的各个方面，帮助我更好地应对生活中的挑战和压力。

## 第五段：总结

总而言之，掌握好心理技能不仅可以提高我们的生活质量，也可以帮助我们更好地理解和管理自己。积极思维、自我观察和情绪调节等技能的应用，不仅能够改善我们的生活体验，还有助于我们成为更好的自己。我相信，只要我们始终学习心理技能和不断应用，我们就能获得更多的启示和帮助，成为更加自信、强大和积极的人。

## 心理技能心得体会篇三

作为一名心理学专业的学生，我深知心理技能在我们日常生活中的重要性以及如何运用它们来提高自己的心理素质。在接下来的文章中，我将分享我在学习和实践心理技能方面的体验和经历，并总结出了一些有效的技巧。

### 一、认知技能

认知技能是促进健康心理的关键工具之一。我之前认为自己拥有良好的认知能力，但真正学习后我才发现自己还有很多需要加强的地方。例如，我常常会自闭、焦虑、害怕等情绪，但是我现在知道，我的情绪是从我的想法中产生的，因此我学会了通过对自己想法的认知和评估来管理我的情绪并将其转化为积极的情感。

### 二、情绪调节技能

情绪调节技能是心理技能中最基本的技能之一，对于日常的生活与学习有着很大的影响。在我自己的经验中，情感调节技能可以帮助我控制在压力和疲惫中的情绪。我通常会使用深呼吸技巧来平衡我的情绪，发泄负面情绪，或者通过锻炼、听音乐来转移注意力，从而让自己保持较好的心态。

### 三、社交技能

社交技能在我们的生活中也是必不可少的。在我个人的实践中，通过模仿、主动交往，我学会了如何与人沟通、如何建立联系、如何看到他人的情感和需求。这些技巧有助于我更好的参与到社交中去，并帮我保持积极心态、快乐的生活。

### 四、压力管理技能

随着生活的竞争越来越激烈，我们面临的压力越来越大。对于一个略有焦虑的人来说，压力对身心都会有负面的影响。然而，压力管理技巧可以帮助我处理各种压力，例如分解任务、减少干扰、实施目标计划以及寻求外界支持等。

### 五、注意力训练技能

由于我们经常分心或走神，注意力训练技巧可以帮助我们保持更集中的注意力。例如，我发现音乐可以帮我集中注意力，做到更好的专注。我也常常使用一些注意力游戏和训练以锻炼我的注意力。

总结来说，通过学习和实践这些心理技能，我发现我变得更加心理健康、更加自信，并在不断的提升自我心理素质的道路中实现自己的成长。在未来，我将继续锻炼我的心理技能，以自己的适应力，帮助我应对各种生活压力和挑战。

## 心理技能心得体会篇四

20xx年11月5号至6号，我有幸参加了医院组织的核心理念与技能培训班。吴教授是我国最早从事全科医学理论与实践研究的少数专家之一，也是我国全科医学学科理论的主要创建者。因为我是医院第四批去参加培训的人员，听前三批回来后同事的各种反馈和改变，让我对吴教授充满了好奇。在短短两天的时间里，我全身心的投入到这次培训学习中。吴教授的教育理念让我感受颇深，受益匪浅，让我重新明白了人生观，价值观和今后我要怎样做好我自己。

第一：感恩。为什么把感恩放在第一位呢？听了吴教授的演讲，我发现吴教授把感恩的心始终贯穿于整个演讲过程。人活在这个世上，每天都要感恩。感恩父母，是他们给了我生命，使我来到人间，长大成人，走自己的路；感恩我的爱人，是他给了我另一个家，和我共患难共分享，共同的承担起做父母的责任，不抛弃，不放弃；感恩我的同事，是他们让我的人生过得有价值，有目标；感恩是最大的美德，感恩是爱和善的基础，感恩塑造着我们的灵魂。我们虽然不可能变成完人，但常怀感恩的心，至少可以让自己活得更加美丽，更加充实。天地虽宽，道路坎坷，但是只要心中有爱，心存感恩，就会努力做好自己。

第二：孝道。吴教授在这次授课中多次提到孝道这个词。给我们观看了《飞越老人院》这部电影。孝道是中华民族的传统美德之一，真正的孝是不用说也会做到的，孝，不应该是表面功夫，对父母而言，儿女真正的孝顺就是身体健康，工作用心，生活幸福，爱惜自己，不让父母操心，能做到这些就是孝顺了。但是有一点我们要清楚，那就是子女对父母的孝，父母给与了我们生命，把我们抚养长大。我们应该能感悟到父母的艰辛，父母的无私伟大、不求回报的爱，“乌鸦尚知反哺”，然而我们扪心自问一下，我们回报父母的又有多少呢？20xx年一次社会大调查，题目是‘老年父母最希望

的事情是什么’，调查对象是随机抽取的10000对老年夫妇。98%的老人都选择了“抽时间多陪陪父母”这一选项，而选择“给父母大量的生活和消费费用”仅占到1%。《孝经》里讲到：夫孝，天之经也，地之义也。意思是：孝是天经地义的。尽孝要趁早，是的，子欲养而亲不待，就是告诉我们，要好好孝敬父母，别等到他们都不在了，才后悔没有尽孝。父母是唯一的，父母健在，便是一家的幸福。我们不要做留有遗憾的事！珍惜父母健在的日子，去尽一份孝心吧！

第三：敬业。唐朝有一位名僧百丈禅师，他常常用两句格言教训弟子：一日不做事，一日不吃饭。他每日除上堂说法之外，还要自己扫地，擦桌子，洗衣服，直到八十岁，日日如此。人人都有正当职业，人人都要不断的工作。敬业用现代的话讲，就是凡做一件事就忠于一件事，将全部精力集中在这事上头，心无旁骛，这就是敬。吴教授也说过：要做就要做到最好。我作为一名护士，既然选择了护理工作就是选择了奉献。我想用我的一生来护理好我的每一位病人，让他们在医院感觉到家的温暖。我们的工作不惊天动地，但是每次听到病人微笑的对我说：“静静，感谢您对我的关心，我感觉在医院和在家一样温暖，你们的服务真好。”是的，听到这些，我就知足了。再累再苦，我也不怕，因为我们心中都有爱。我在心中暗暗发誓，只要我在岗一天，就要全身心的干好一天，要做就要做到做好！

第四：团队精神。不管在哪个单位，都不是独立的一个人，是一个整体，是一个团队。团队合作能更有效地推动科室运作和发展，个人的才智只有与科室团队的共同目标一致时，其价值才能得到最大化的体现。这次培训，吴教授给我们安排了团队训练活动。培训过的同事最终都可以感觉到，只有全体队员积极参与，有激情，主动贡献自己的智慧，分工协作，取长补短，才能赢得成功，这就是团队精神。我为自己作为科室的成员感到自豪，将自己整个融入到科室里，自觉地维护本科的集体荣誉，以科室的集体荣誉来约束自己，顾全大局，从而打造七院精品骨科。

第五：慎独。慎独精神是护理人员追求的最高道德境界。护士被称为“白衣天使”，是人们对我们的称赞。实际生活中，我们也是普通人，同样有七情六欲，有欢乐也有烦恼，生活与工作有时不能双赢。开心时我们会把工作做得有条不紊，繁忙；疲倦和不快乐时，思想就会松懈，马虎，敷衍了事。这时就需要我们有高度的责任心和慎独观念，树立坚定的道德观念，爱岗敬业，不管有没有心情的干扰，不管有没有领导，我们都要始终如一，把事情做到最好，才能使自己成为品德高尚的人。

第六：执行力。“没有执行力就没有竞争力”！工作就是责任，执行力就是对工作最好的表现。无论工作中，还是生活中，只要认定需要做的，不能犹豫的，我们就必须立即放下手头的工作和事情，把这件事办了，即使一时半会儿完不成，至少也要有行动。只有想法而不去行动，拖一天是一天，严重的“拖延症”现象。一个科室可以看作是一个小团队，团队内部员工的精神面貌可以提现对工作的执行力度，特别是遇到突发抢救事件时，全体成员能迅速到岗，这样的执行力就能让我们的科室越来越进步，越来越有凝聚力。

第七：沟通能力。沟通贯穿于人的一生，不管你是做什么工作，说什么话，都要学会沟通。吴教授说：沟通是一门艺术。不要只讲道理不讲感情；不要总想以理服人，还要学会以情动人，有的时候根本就没什么道理可讲。在临床实践中，和患者之间的沟通至关重要。俗话说‘良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒’，这就告诉我们，一句同情理解的话就能给人很大安慰，即使处在寒冷的冬季也感到温暖；而一句不合时宜的话，就如一把利剑，刺伤人们脆弱的心灵，即使在夏季六月，也感到阵阵的严寒。

第八：换位思考。对于我来说，生命的意义在于设身处地的替人着想，别人快乐了，我就快乐了。我们每个人都是平等的，你只有用爱来交换爱，用信任来交换信任，才能得到同等的爱。就如同就医的患者，我们要换位思考，站在他们的

立场去考虑，他们想得到护士什么样的照顾，什么样的态度，这样可以让我们的工作做起来事半功倍，想病人之所想，急病人之所急。

第九：改变自己。一个人幸运的前提，其实是他有能力改变自己。发生任何问题，先从自己身上找问题，因为改变自己容易，改变别人难。心若改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格也就跟着改变；性格改变了，我们的人生也就改变了。

## 心理技能心得体会篇五

作为一名心理学专业的学生，我在专业课程中学习了有很多有关心理技能的知识。在学习过程中，我也有了很多自己的感悟和心得体会。在这篇文章中，我将分享我所掌握的五个心理技能，并总结自己的体会。

### 第一段：积极心态

积极心态是心理技能中最重要的一项技能，它能够给我们带来很多好处。我认为，积极心态可以让人更愉悦和自信，也能够帮助人们更好地应对生活中的问题。在我的学习和生活中，我发现自己的积极心态越来越强了。而要培养积极心态需要我们每天告诉自己，要相信自己，坚信自己一定能够走出困境。只有这样，我们才能强迫自己始终保持积极心态，从而让自己处于最佳状态。

### 第二段：自我观察

自我观察是一种对自己的认识与发现，强调在不断的审视自己、发现自己并做出改变。自我观察是非常重要的，因为我们可以通过它来更好地认识自己的优缺点，找到自己的问题并进行改进。我在学习过程中，始终重视自我观察，每天都会关注自己的情绪和行为，从中发现自己的弱点并进行改进。



### 第三段：情绪调节

情绪调节是一种学会控制自己情绪的技能。在现实的生活中，我们常常面对很多的压力和困难，需要我们学会控制情绪，避免情绪的负面影响。我认为情绪调节是一个长期的过程，需要我们时刻保持警觉，发现自己不正常的情绪出现并及时采取措施进行调节。

### 第四段：人际交往

人际交往是心理学中最重要的技能之一，它能够帮助我们更好地与他人进行沟通和交流。在我的学习和生活中，我始终注重与他人进行交流，学会倾听他人的声音，并给出合理的建议。我认为人际交往需要我们时刻保持谦虚和诚信，多关注他人的需求并及时进行帮助，这样才能让自己与周围的人和谐相处。

### 第五段：目标确定

目标设定是一种使我们更好地规划自己的人生。我认为，设定目标是人生中最重要的一项技能之一，因为它能够让我们明确自己的人生方向，并努力向着自己的目标前进。在我的学习和生活中，我始终关注自己的目标，并会制定出合理的计划和策略，让自己更好的实现自己的目标。

总之，心理技能是非常重要的技能，它们能够帮助我们更好地认识和掌控自己的情绪、思想和行为，从而让自己更有能力去面对生活中的各种问题。在我以后的学习和生活中，我将继续努力学习和掌握各种心理技能，为自己的成长和发展奠定更为坚实的基础。

## 心理技能心得体会篇六

首先真的非常感谢医院组织这样的培训，时间虽然不长但收

获却很大，这种培训的形式非常好，大家平时忙于工作疏于交流，这次吃住在一起，心无旁骛的在一起上课、游戏交流、感动，仿佛又回到了年轻时候，学生时代，结束时心里有种莫名的不舍，时间虽短，但通过两天的朝夕相处、共同学习、共同完成游戏、协作完成老师指定的节目和项目却形成了牢固的伙伴感觉，觉得同学们都是可以依靠的，带着依依不舍回到岗位，现将体会汇报如下：

1、善、孝：吴老师用了很大篇幅去描绘、勾勒、讲述中国传统的孝文化，为什么这么大费周章的说孝文化呢，百善孝为先，孝字都知道，但是在当今社会能按老祖宗孝文化去做的却少了，有些人是不孝，有些人是想孝但不知道该怎么孝，《飞越老人院》中所讲述的就是后者，孝不止是物质上的供给，更重要的是精神层面的东西，保障温饱的同时，更需要的是关怀和陪伴。孝就像善的基石和土壤，只有在孝的土壤里面才能长出“善”果，一个不孝的人说什么也结不出“善”果。

2、家和：家和万事兴，家是一个人的后盾，是避风港是后勤补给基地，家是一个“举案齐眉”、“相夫教子”、“互敬互爱”的地方，一旦形成好的家风可以保你数代家庭的和睦，夫妻之间互敬互爱会为孩子成长创造好的环境和树立良好的榜样，夫妻和睦自然是孝敬父母的基础，言传身教，孩子的婚姻自然幸福的概率也就大，自然也会孝敬父母，家里的事情顺风顺水，自然有精力投入到工作中或者其他事情，这样其他事情也会变的顺利，回到家的时候心情自然好，家庭就会更和睦，由此进入一个良性循环，正所谓“家和万事兴”。

3、协作：其实我觉得吴老师从头至尾也没有专门费口舌去讲协作的重要性，这是和以往听的课是不大一样的，吴老师这种把孝和善的理念传递给大家烘托出氛围，利用比赛和游戏，让大家在完成比赛和游戏的过程中形成团队的理念和凝聚力，自行悟出协作的道理，大家在准备比赛的过程中增强了集体荣誉感，积极参与贡献创意及方案，没有一个人带有消极的

情绪，完全是一副团体主人翁的感觉，这比强力宣传推行“协作的理念”效果要好不知多少倍，所以管理要靠理念和文化。就这样协作就像一颗种子在我们小队每个人心中扎下了根。现在回想“背靠背站起游戏”还是很兴奋，团结相互支撑、协作、步调一致、环环相扣是这个游戏给我的感悟。

4、敬业：同样吴老师并没有专门要求大家敬业，而是通过前几条的烘托而让大家领悟敬业的重要性，我觉得这样大家不但没了抵触感，相反从自己内心迸发出了的东西更牢固更有力量。试问一个懂得孝与善的人，一个家庭和睦、儿女孝顺、没有后顾之忧的人，一个有团队荣誉感、懂得协作的人怎么会不敬业呢！

5、改变：通过这一期的培训确实收获良多，学习了很多知识，很多做人的理念，收获的东西不能束之高阁，要应用，要产生价值，接下来就是用学到的东西改变自己，想过去消极的我告别，同时不断重复：孝、善、协作、敬业、感恩、团队等核心理念，让理念深入骨髓，改变自己的生活、工作方式。

## 心理技能心得体会篇七

11月24日以来，根据市局安排，我参加了全市心理咨询师“团体心理咨询、行为训练”业务技能提升培训班，通过四天培训班的学习体验，我收获很大，提升了自己，学习了技能，开拓了思路，明确了目标，进一步增强了做好民警心理健康服务工作的信心和决心。

掌握工作技巧，进一步提升了自已的心理健康能力

以前参加过的很多各式各样的培训班，培训就是老师在上面讲，我们在下面认真的听、记。讲和听的大都很烦躁，内容枯燥，学到业务技能，都是一知半解。这次培训采取的是体验式教学和行为训练，老师和我们打成一片，身体力行，用幽默风趣的活动，给我们传递信息，活动结束后进行点评，

让队员说明感受和体会，从活动中让我们感受了不同的道理。“水果蹲”、“大风吹”、“我是谁”在活跃的气氛中互相认识和了解，“信任之旅”增加了对他人的信任和接纳，“车轮滚滚”、“铁甲斗士”“蛟龙出海”强化了互助合作的意识，增强了团队的凝聚力和创造力。而高空“急速追捕”、半空“信任背摔”则挑战了自我，增强了自信心、责任感和合作精神。通过这此培训，进一步提升了我们的心理健康能力和水平，也学习了一些团体心理辅导的基本技巧，为下一步开展好心理健康服务工作奠定了基础。

## 化支持为动力，努力开创心理健康服务工作新局面

当前，市局和县局党委对心理健康服务工作高度重视，县局党委在全局组建了心理健康服务团队，建立了心理健康服务站，并且投资为服务站和大桥派出所心理减压室配备了减压设备、宣泄设备、测评设备等工作设施，我们县局的所有咨询师一定会把各级领导的支持变为工作动力，积极主动的开展好民警心理健康服务工作，提高民警心理健康能力和水平。

## 优化方式方法，不断提升工作的针对性和有效性

虽然这次培训学习了一些团体心理辅导的技术，但是心理健康工作面对的情况是多种多样，不是照搬一两种技术就能解决的，下一步工作中，我们将以这次业务技能培训为引领，举一反三，把心理健康知识教育宣传的普遍性、个别心理咨询交流的直接性和团体心理咨询的独特性有机结合起来，主动学习和综合运用各种技巧，针对不同的问题和方面，开展不同的心理健康服务和团体训练，培养民警与他人相处及合作的能力；加深民警对自我的了解，增强自信心，开发心理潜能；增强民警的归属感、责任感和凝聚力，确保民警始终保持团结协作、勇往直前、精神蓬勃的良好面貌，以更好的心态投入到公安工作和日常生活中去，推动全县公安工作和民警家庭幸福都取得健康的发展。

# 心理技能心得体会篇八

作为现代人，我们面对的压力和挑战越来越大，每个人都需要学习一些心理学技能来应对生活中的各种挑战。最近我参加了一次心理学技能培训课程，通过这次培训我深刻体会到，学习心理学技能对我们在职场和生活中都有很大的帮助和提升。

## 第二段：培训内容

这次心理学技能培训课程持续了两天，包括自我认知、自我管理、人际沟通等多个方面的内容。其中我认为最有收获的部分是自我认知和自我管理，这两个方面是理解和提升自己最基础的手段，也是其他方面学习的基础。

在自我认知方面，我们学习了很多测评工具和方法，可以更好地了解自己的性格、价值观、优势和弱点。通过这些了解，我们可以更好地规划自己的职业生涯和个人发展。在自我管理方面，通过学习目标管理、时间管理、压力管理等技能，可以更好地规划和管理自己的生活和工作，提高效率和成果。

## 第三段：培训师资

一次好的培训离不开优秀的师资，这次心理学技能培训的师资非常优秀。他们职业背景和经验非常丰富，同时也具备很好的教育和教学能力。他们不仅讲解理论知识，更注重实践和分享经验。开设了很多小组讨论和案例分析环节，让参训学员能够更好地理解和掌握知识。

另外，他们的授课方式非常生动有趣，充满互动和参与感。可以说是一次严肃而富有活力的课堂体验。

## 第四段：学习体验

这次心理学技能培训过程中，我们学员之间的互动和合作非常出色。大家都积极参与，彼此分享心得和经验，共同探讨问题。在这种团队氛围中，大家都很快地建立了友好关系，也更容易理解和接受新知识。

另外，在课程结束后，我们还建立了一个微信群，方便大家交流和分享学习心得。这个群已经成为了一个互帮互助的平台，在后续的学习和工作中，我们可以随时向群里的同学们请教或分享自己的困惑和成果。

## 第五段：总结

通过这次心理学技能培训，我深深地感受到了学习心理学技能对我们在职场和生活上的帮助和提升。不仅能够提升我们的自我认知和自我管理能力，还能够加强我们的人际沟通能力和团队协作能力，有效提高我们的工作效率和成果。同时，也很感激这次培训给我们带来的学习机会和团队氛围，希望将来还能够有更多的机会参加类似的培训。

## 心理技能心得体会篇九

首先感谢院领导给我们安排这么一次特殊的培训，这次精神上的盛宴给我疲惫而忙碌的心灵注入一丝清凉和滋润，给略有浮躁和麻木的心态以警醒和启迪。

说实话之前我对这次培训有小小的抵触。觉得整整两天的时间不如去听业务和学术讲座收获大。可是去了之后才觉得获益匪浅。许多次老师的话语常常使我不由自主地对号入座，自以为四十不惑，可以宠辱不惊，不料多次被触动了心底最柔软的部分。原来自己做不到心如止水，波澜不惊。按照这次老师“60岁以下都是青年人”的说法，我还处在青春期。

当我看到电影《飞越老人院》中院长计算陪伴老人的时间这一情节时，我触目惊心。我在心里暗暗计算了一下，暗暗庆

幸我比她幸运一些，因为我离父母很近。正因为很近，又觉得父母身体还行加上工作忙所以并不常去父母那儿。初中时曾受感恩教育，天天给父亲洗脚和袜子，坚持了一年多，而现在却再也没有给父母洗过脚、洗过任何东西，心里十分惭愧。

我的父亲是一名机械工程师，在几万多名职工的\*\*矿务局，他高超的业务水平和固执耿直的坏脾气一样有名。因为他对工作要求完美，近乎苛刻。他原来学的是俄语，英语是后来学的。没上过高中，却完全凭自学上了大学。印象中，小时候家里墙上贴着大张的图纸背面全是密密麻麻的英语单词。我后来上初一学英语，那时候没有听力，老师也不讲音标，音标是我父亲启蒙的，他为了练发音托人从上海买的录音机，那时候可是稀罕物。他的领域是机械制造，但他是跨行业的高手。1981左右年矿务局第一批安装水暖管道的设计安装组负责人居然是我爸爸。他之前可是不懂管道设计的。我爸没有不会做的东西，小到钥匙、锅铲刀勺，大到折叠椅和沙发等各种家具，都是他比着《上海家具》书上流行的式样打制的，既结实又时髦，成为争相参观的对象。他床底的箱子好多，箱子里有一大堆发明专利和科研成果获奖证书，那个年代都是货真价实的。他会买好多书给我读，从不吝惜。会做各种精致的玩具，引得小朋友羡慕不已。

我眼里，爸爸是无所不能的。有一年生病在济南住院，我陪在医院。那天晚上，爸爸异常兴奋地和病房里另一位病友聊得火热，侃侃而谈，简直不像一位第二天手术的病人，一点没有紧张和焦虑，言语间充满了以我为荣自豪的样子。以前他从来不表扬我，我意识到曾经我无所不能的父亲终究老去了，他也到了拼孩子的年龄。而并不优秀的我，从他口中说出来成了他的骄傲。

我的母亲心灵手巧，长得也漂亮，可惜我遗传了我父亲。她很善于经营家庭，总能用不多的工资让我们吃得更好。记得那时，家家在宿舍门口都养鸡。别人都是养几只母鸡下蛋，

我妈除了养几只母鸡，就5分钱一只小公鸡一下买50只，所以隔三差五就给我们炸小鸡吃。在那个需要粮票和肉票的年代，吃上一点肉是多么奢侈的一件事啊，别的小孩羡慕得馋得慌。那时能让孩子吃好吃是天大的一件事，我觉得我妈很厉害。我妈一直是嫌弃我的，小时候嫌我长得黑、长得丑，长大了嫌我不够努力学习，嫌我没考上名校。直到两年前我正回复一封国外的邮件，我妈紧盯着屏幕。她以前也是学俄语的，不懂英文。她说：“哎，这些我都看不懂哎。”眼神里不再是嫌弃，而是充满了喜悦和欣赏。

那样能干的母亲，一直嫌弃我的母亲，有一天突然180度大转弯，为我自豪，为我高兴，这只能说明，她老了。曾经，父母一直是我的榜样和骄傲，可是有一天反过来了，我心里挺不是滋味的。为人子女，我们都是有责任心的。为了父母，就算活不成父母想要的样子，也要努力活得不要太差。

为了叫父母不太失望，我们也要努努力。

希望我们一路前行，依旧不忘初心。希望我们都不要变成自己讨厌的样子。历经生活打磨、岁月洗礼，内心依旧清明，知世故而不世故，处江湖而不江湖。天天充满正能量，快快乐乐来上班。

说到上班，这次培训上老师有句话“上班的质量决定了人生的质量，工作的质量决定了家庭生活的质量”，说得特别好。前段时间有个特别火的微信文章《离开了单位你什么都不是》。你靠什么去获得你需要的生活物品？是单位！你靠什么赢得社会的尊重？是单位！地球离了谁都会转，单位离了你行，你离了单位却不行。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。真的，你不要以为自己有多么了不起，离开了单位，你什么都不是。

说到这里我要感谢三院，了解我，包容我，关心我，培养我。派我参加英语培训，去美国进修，去进修儿童无痛胃镜。还



被评为了首批青年才俊。当时参加青年才俊和考博士都是主任陈丽萍三番五次催促我鼓励我报名的。我来三院好几年都没考继续教育，因为我不想晋升职称了。副主任齐爱霞说那怎么行，你还这么年轻，硬是让我一下子报了6门课，现在心里特别感谢她。有人问我来了三院后悔吗，我说后悔啊，后悔没早来！医院提供了这么多这么好的平台和机会，三院的每一位都是何等的幸运啊。

三毛说：“我来不及认真地年轻，待明白，我只能认真地老去。”但是我们还年轻，你今天的日积月累，早晚会成为别人的望尘莫及。拥有五座金球奖的c罗，33岁拥有22岁的身体，高度的自律让他33岁仍立于世界足坛之巅，俾睨天下，笑傲江湖。我特别喜欢他写的一句话，让我们共勉吧“nothing worth having comes easy”（值得拥有的东西，永远都来之不易。）