# 学习心理健康教育心得体会怎么写7篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-11-14

*学生心理健康教育需循序渐进且全方位、多角度。有效维持学生心理健康离不开教育。因为只有提高了他们的心理综合素质，他们才能快乐地学习与生活。在这个过程中，学生能够从学习和生活里体会到幸福感与成就感。这是一个环环相扣的过程，每个环节都至关重要。下...*

学生心理健康教育需循序渐进且全方位、多角度。有效维持学生心理健康离不开教育。因为只有提高了他们的心理综合素质，他们才能快乐地学习与生活。在这个过程中，学生能够从学习和生活里体会到幸福感与成就感。这是一个环环相扣的过程，每个环节都至关重要。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

通过培训，让我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的自我矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中。

通过培训，我认识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，学生自己是心理发展的主体，教育的影响只有通过学生主体心理的.自我矛盾运动，才能起作用，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师“真爱”的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育不可缺的方法与手段。

学生健康心理发展目标涉及到多个方面：有身体、精神、心理的整体和谐;有自我认同、自我更新与成长;有关怀、尊重与合群;有创造性人格;有应对挑战与困难的能力等。但很多家长和老师对学生心理健康的认识不足，往往忽略了学生的心理健康。因此我们不仅要遵循教育规律，还要注重学生的心理健康，尽可能满足他们正当的心理需要。对不正当的心理需要，要耐心说服，讲清道理，给予正确引导。教师在心理活动课中，必须以学生为中心，重视学生的思想、言行、需要、情感等因素，尽量满足各类学生的心理需要，帮助他们树立正确的价值观，学会处理自身面临的各种困惑。在设计活动时，要创设宽松的心理环境，突出学生的主体地位;在组织互动时，要提供舞台让学生唱主角，让学生有话可说、有话能说、有话敢说，能理直气壮地倾述自己的心声、宣泄情绪、发表观点;教师以引导着、协助者的姿态出现，这正如杜威说的：“教师是一个引导者，他掌着舵，学生用力把船划向前方。”

总之，只有在对中小学生心理健康教育重要性有着充分认识的基础上，教师才会有意识地培养其心理健康教育能力。

总以为心理健康教育就是心态放正，身体健康而已。却不知道《心理健康教育》对于人们如此重要，特别是做老师工作的。

学习了《心理健康教育》，懂得了改善自己的心理健康状况，不断地释放自己，从而去了解对方的心理，协调自己的人际关系，是自己得到身心的正常健康发展。

学习了《心理健康教育》，是我觉得心理健康教育工作应引起高度的重视，必须从学校入手。前苏联教育家苏霍姆林斯基说，老师不仅是学科的学员，也是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。这样一来，学校的心理健康教育问题是老师的心理健康要保证。其中，老师的心理健康标准必须具备一是热爱教育事业，胜任教学工作;二是有积极乐观的人生态度;三是具有健全的人格;四是较强的环境适应能力，有和谐的人际关系。老师的心理健康影响着学生的心理健康，还影响着自己扮演的角色。职业的特殊性要求老师的心里健康必须处于较高的水平。

而且，学校开设的心理健康课程是正确的选择，但是要落实到实处。心理健康教育的环境的选择和布置，学校的心理健康老师的专业化水平，不能表面化。学校的成人教育应定期培训家长的心理健康知识，做好学生生活、学习的心理健康保障。

学习了《心理健康教育》，我明白了老师的`心理健康有双重方面的影响。老师的心理健康不但对老师的自身有影响，对学生的影响更大，直接影响着学生性格的发展。老师的情绪不好，就会影响课堂效果;老师的失误判断，学生会产生对抗和偏激的习惯，形成心理障碍。

学习了《心理健康教育》，我也明白了心理健康教育活动不是带有的指示性说教，而是强调学生的体会和交流，班主任对学生的心理健康教育工作应该常抓不懈，把心理健康教育的内容渗透到其他学科之中。只有学生的心理健康得到保证了，才能改善家庭关系，提高师生和谐的关系，从而促进学生的其他知识和技能的发展。

我作为一名老师，我庆幸自己学习了《心理健康教育》这门课程，及时的提高了自己的心理健康知识。本人真的是受益匪浅啊!

中学生的自杀事件屡次发生，各种心理疾病、校园暴力及青少年犯罪等现象越来越突出，这说明了我们面临的教育形势极为严峻。因此我们一定要缓解中学生的心理压力，调节中学生不健康的心理状态，重视他们的心理健康教育。这就需要我们：

1.转变教育观念，提高思想认识。

现在，中学生心理健康存在问题的状况尚未引起教育工作者的足够重视。不少学校的领导和教师，只把眼睛盯在学生的分数上，盯在升学率上，很少甚至从不关心学生的内心世界。在错误认识的支配下，学校的心理健康教育课，每周两节被减缩成一节。有的学校甚至砍掉或者只填在课程表上。总之，学校心理健康教育呈现出“荒漠化”状态。

近年来，素质教育在全国范围内已经轰轰烈烈地全面展开，我们一定要把素质教育贯彻到底，让绝大多数教师都意识到，人一生的成就在很大程度上要受到心理健康的影响。正如爱因斯坦说的：“只教人一种知识、技术是不行的，专门知识和技术虽然使人成为有用的机器，但不能给他一个和谐的人格。”因此，我们要提高思想认识，树立全新的教育观、人才观，充分认识到在中学生中开展心理健康教育，不但是学生自身健康成长的需要，而且也是社会发展的需要。

2.构建教师健康的心理，建立良好的师生关系。

首先，应塑造健全教师的人格。这就需要做到：教师能与别人建立良好的人际关系;积极努力地工作，有所追求并取得成功：能够接受新思想、新观念;保持独立的自我。其次，应培养民主平等的意识。自古以来，我国的师生关系是建立在“师道尊严”的基础上的，教师的话是不容置疑的，这严重影响了学生的身心发展。因此，当务之急，我们应转变传统的“师生观”，把学生看成是具有独立人格的人，放下教师的架子和学生平等相处，才能达到教书育人的目的，实现“亲其师，信其德”。最后，提倡仁慈，施以宽容。教师是人类灵魂的工程师，教师的仁慈具有情感性、理智性和超越性等特征。教师对学生无私的爱会促使学生不断地取得进步。

3.让课堂成为全方位、多角度的对学生进行心理健康教育的主渠道。

(1)学校各学科的课堂教学活动是心理健康教育的主要渠道，是学生心理品质形成的基本途径。各科教学活动中都蕴涵着丰富的心理教育因素，因此各科教师都要认真挖掘出教材中具有心理品质教育内容的因素。对学生进行有针对性的培养和训练。只有各科教师将心理健康教育的思想、内容、行为渗透到每天的具体教育教学中，才能把心理健康教育真正落到实处。“一把钥匙开一把锁”，教师要随时随地观察学生的心理动态，对心理不健康的学生，要做到对症下药，进行有针对性的个别指导及训练。当然。学生动态的心理活动与本能的心理封闭，会使这项工作难度增加，这就需要工作的艺术性及很好的耐心了。

(2)在教学中，我们还可以通过一系列的活动，如：角色扮演、绘画、演讲、游戏等，让学生在参与、亲身体验中获得成功，促进心理健康发展。例如，推广班级小品、情景剧的表演，由学生自编自演，把“大道理”用“心理剧”的形式表现出来，这样做既能让学生受到心灵上的.启迪，又能使学生感受到现实生活的美好，还能增进学生间的感情和友谊。此外，还可以让学生情绪振奋、开朗并且有团队合作精神。但是开展这些教育活动，不但要有针对性，还要坚持经常性，因为任何教育活动对学生心理的影响都是潜移默化的，而不是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。总之，我们要调动一切积极性，采取多种渠道，把学校心理健康教育落到实处。

(3)对学生进行心理健康咨询。心理咨询是心理健康教育的一种手段，要面向全体学生，采用集体辅导和个别咨询相结合的形式。

第一，集体辅导。集体辅导是以全体学生为对象，关注学生的未来，注重预防和发展。发现学生的共性问题。确定集体辅导的主题。如发现学生缺乏信心，可以设计以“如何树立学习信心”为主题的讲座;如发现学生对失败体验多而对成功体验少，可以设计“如何走向成功”为主题的讲座，等等。通过集体辅导可以大大丰富学生的内心世界。一位学生曾经在来信中写道：举办“我能行”的讲座后，我从自己身上找出了好多优点，我的自信心大大加强，相信只要通过努力，我也会取得成功。

第二，个别咨询。因为学生具有不同的烦恼、焦虑、紧张等特点，仅仅通过团体指导有时难以收到最佳效果。所以可以通过个别咨询，单独指导，帮助他们减轻心理压力和负担，增强自信心，养成良好的行为习惯，提高社会适应能力。

4.需要家长和社会的积极参与。因为学生心理健康的发展时时受到各种社会因素的制约和影响，所以学校开展心理健康教育必须重视家长的参与，利用一切机会，如：通过开家长座谈会或定期进行家访，主动与家长探讨心理健康的知识，积极了解学生的内心世界，协调家长和社会，共同为孩子创立一个平等的、宽松的、自由的生活空间，促进孩子身心健康发展。

总之，对学生心理健康教育应是一个循序渐进的过程，是全方位、多角度的。要想有效地维持学生的心理健康，就要对学生进行心理健康教育。只有提高了学生的心理综合素质，才能使他们快乐学习、快乐生活，并在学习和生活中，体会到幸福感和成就感。

拥有健康的心理是现代人必备的条件和基础，健康的心理是孕育良好素质的保障。叶一舵教授用生动的事例、准确的语言、高度的理论，丰富的内容、实践验证的标准给我们上了难得的一课，通过这次的学习，收获很大。

首先，我感觉教师具有健康的心理非常重要。教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则。教师的心理健康主要还是要靠自己的调整和维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格、更苛刻。因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点,不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。教师也可以坚持收集有关他的教学效果和学生学习情况的资料。帮助教师提高教学水平，更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。

教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的机率就特别大。人无完人，每个人都会有错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验，失败就是成功之母。而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己在说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响。因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。教师应该正确的认识和评价生活中所谓的“失败”。也可以说是适时当一下阿Q。

教师在学生面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈，很自然地容易把气发泄在座在自己教室里的学生身上，因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来，适当地刺激一下捣蛋学生的自尊对矫正学生的问题行为可能是有效的，然而教师在情绪激动的时候很难把握好这一尺度，常常就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁，并且因此而斥责学生，学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师，听教师的话，还可能会报复教师。如果不良情绪积蓄过多，得不到适当的宣泄，容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高，还可能造成心身疾病。因此，教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“身”、“心”两个方面着手。“心”方面如在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。“身”方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。

不仅仅是教师，各行各业的人都正逐步认识到，心理治疗，不管是短期的还是连续的，都能帮助他们更愉快、更有效地工作。以前，一提到心理治疗，人们就会把它与精神病挂钩。但现在，人们越来越认识到，求助于心理治疗的教师是诚实、有勇气、愿意进步和发展的教师。要一个被心理问题所困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投射到他所教的学生身上，给学生的心理造成不良影响。现代社会飞速发展，新的知识层出不穷，要想靠在学校学习的十几年就学会人类经历了几千年的知识技能尚不可能，更不用说今天呈几何级增长的新知识。而教师是知识的传播者，是人类知识的代言人，因此，教师不断接受继续教育，学习新的知识，就成为必然之举。所谓“活到老，学到老”就是这个道理。教师如果不学习，就跟不上时代的要求，跟不上社会的发展，而青少年的好奇心强，求知欲强，特别喜爱并能接受新事物，这样教师与学生之间的代沟会越来越大，越来越深，学生还有可能会因此而不尊重教师。所以，积极的参加继续教育也是教师维护自身心理健康的一项重要措施。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的`教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

其次，学生的心理健康也非常重要。心理学研究表明，每一个学生都有很大的潜能，都有可能成为优秀者，天才人物，主要是看后天的教育与影响。而我们作为教师，在平时的教学中应该注重发挥学生的潜能，为学生的发展创造必要的条件，让其充分的发挥出来。在课堂教学中，教师要注意观察学生的实际情况，有意识的培养学生的优势，并注意培养和克服学生的劣势。注意发挥学生的优势，可以促进学生的智力的开发，也要注意采取激励的办法，记得有位学者曾描述这样一个公式：学生的学习成绩=能力×激励,让学生看到自己的优势均,自信心增强了,就会促进智力的发民展,对于后进生,我们更要坚持发挥优势的原则来处理问题.,对后进生更应该要多看他们的优势,使用权其能够顺利发展。

通过此次学习，我感受颇深。要想真正做到为人师表，还要不断提高自己的人格魅力，使自己具有良好的性格、高雅的气质、卓越的才能、高尚的品质，真正成为学生学习的榜样。

心理健康教育培训已经持续好几个星期了，虽然学习的时间不长，但对我的冲击却是极大的。其中学到不仅仅有心理学理论，还有好些教育学的方法，更有正确对待生活的方式，如怎样释放压力，调整自己心态，与他人如何沟通、如何相处的方式，建立积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极，想办法解决。通过学习，我深深认识到心理健康教育是做教育工作、是当一名好教师所必不可少的基础知识。

世界卫生组织宣言近年来一再强调指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病，不体弱，而是一种躯体，心理和社会功能均臻良好的状态。”这句话给我留下了深刻的印象。我们不能仅要让学生保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。教师常常要做学生的心理工作，给学生排忧解难，而教师的心理压力又由谁给解决呢?教师这个社会的一个特殊的群体，由于自身的社会角色和所承担的社会任务，和对自己身份的认同，及社会的认可的不对等，给自己带来了极大的困惑和压力。

教师的工作环境是学校，每天和自己的上级同事，又和自己的服务对象终日在一起工作。社会分工的其他工作都是针对物品或者人的某一方面或者某一时间段来服务，而老师的服务对象是人——成长中的人，并且肩负着指导他们成长的重任。那种八小时以外时间还在为自己的学生的成长和未来殚精竭虑的`事情，是不做此项工作的人所不能理解的。做教师根本就是一个累身更累心的活计。

教师的待遇现在是提高了不少，可教师的地方依然没有提高多少。而社会、家长对教师的要求反而更高了。部分家长急功近利仅仅关注学生得的短期成绩对老师求全责备等原因，教师得不到社会的真正重视，压力太大。碍于自己的所谓“面子”，普遍的现象是有了心理问题不会疏导又不去找专业人士治疗，甚至于心理健康教育未能普及的情况下，教师有了心理障碍和疾病却不自知!积劳成疾是常有的事情，所以现在的舆论开始纷纷关注教师的”亚健康”状态，不仅是身体的，更多的问题来源于心理。那么，教师怎么样避免或者剪除自己的心理健康问题呢?

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。多用心去看看周围的事物，尝试着去做做不同的事情。当我们个体困扰，可以观观群体，比较能让人产生落差，比较更能让人寻回平衡。运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼;看书也是一个很好的方法，当自己的身心沉浸下去的时候，我们就会忘记我们自己的生活…。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的;得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。

心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态，开创美好的生活。

学习《班主任的心理健康教育技能》后体会颇多。教育教学与实践相结合是教师心理健康教育能力的培养的重要途径，实践是运用知识、提高能力的最佳途径，因此，教师应把所学的有关心理方面的知识运用到具体的教育实践中去。教材是学生重要的学习资料，既集中了前人的各种非常有价值的经验成果，又具有社会性，所以应多根据学生的心理需要和兴趣特点编制。我们教师要认真挖掘教材中具有心理品质教育内容的因素，对学生进行有针对性的培养和训练。比如，在小学语文课本第七册中的《散落的钞票》一文中，通过人们拾金不昧的优秀品质中，使学生体会到这个世界的和谐是要大家来共同维护的。

学生在学校的交往除了与同辈群体进行交往之外，最主要的交往就是师生间的交往，师生间的交往除了课后，最主要的时间还集中在课堂上，课堂上的交往主要表现在提问、评价、关注等方面，教师应掌握对学生的.提问策略，如多用询问式或期待式，少用命令式。同时注重对学生的评价方式，多用赞扬式、肯定式，尽量不用否定式。还要积极关注每一个学生，发自内心地期待自己的学生都能成为强者。

课外活动是一种学生喜爱的活动，我们可以充分利用丰富多彩的课外活动，寓心理健康教育于活动之中，通过学生喜闻乐见的活动形式来塑造学生良好的心理品质，使学生发挥才智，发展想象力和创造力，培养良好品质，提高心理素质。和谐社会的建立，首先需要的是人们的心理健康，而小学时期的心理健康是成年时期心理健康的基础与关键。与此同时，小学生的心理健康又与其教师们的心理健康及心理健康教育能力密切相关，因此，关注小学生的心理健康，也应关注小学教师们心理健康及其心理健康教育能力的培养。

听了杨老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习,我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识,以前很多的疑问都得到了解决,我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的`发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢?一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！