# 2025年个人总结心得体会300字(十二篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-06-25

*个人总结心得体会300字一一、认真学习“xx大”文件，努力实践“三个代表”的重要思想我能按照校党委要求，认真学习“5。31”讲话和党的xx大会议精神，以“三个代表”的重要思想为指导，联系老干部工作实际，围绕“六个老有”工作目标，认真贯彻实施...*

**个人总结心得体会300字一**

一、认真学习“xx大”文件，努力实践“三个代表”的重要思想

我能按照校党委要求，认真学习“5。31”讲话和党的xx大会议精神，以“三个代表”的重要思想为指导，联系老干部工作实际，围绕“六个老有”工作目标，认真贯彻实施。平时能积极参加处中心组和支部组织的学习活动，不断提高自己的政治素质和理论水平。能认真执行党的基本路线和各项方针政策，注意加强世界观的改造，能树立全心全意为人民服务的思想。工作中努力按照“三个代表”的思想严格要求自己，作风正派，团结同志，严格执行领导干部廉洁自律、廉洁从政的各项规定。

二、求真务实，热心老年事业

自己对离退休工作的重要性有着深刻的认识，离退休工作虽不是学校中心工作，但能牵动中心、影响中心，离退休工作做好了，对学校工作能起到一定的促进和稳定作用。组织上将自己安排在这个岗位上，我就要尽自己的力量将工作做好，虽然自己快到退休年龄，但不能有船到码头、车到站的思想，在岗一天就要干好一天。我能积极协助“一把手”，并发挥女同志的细心、热心、耐心的特长做好工作。工作中勤勤恳恳，任劳任怨，加班加点从不计较个人得失。能学习现代化办公知识，努力掌握计算机应用操作技能，提高工作效率。我能较好地执行党和政府有关离退休工作的方针、政策和规定。办事认真，业务熟炼，工作效率较高。分管负责离退休处行政事务工作和离退休老同志的工资、福利待遇等工作，关系到老同志的切身利益，且工作量大，政策性强，情况比较复杂，工作认真负责，一丝不苟。能尊重老同志、关心老同志、爱护老同志，热情为老同志服务，对老同志提出的问题和困难，做到在政策允许的情况下尽量帮助解决。

三、工作实绩

1、党务工作方面

(1)能根据老同志的思想实际，积极协助书记做好离退休老同志的思想政治工作，特别是涉及到待遇、医药费报销和邻里纠纷、工作矛盾等问题，能及时向处长反映，并主动做好工作。参与举办多种形式的学习班，组织老同志外出参观考察，目睹我国改革开放取得的伟大成果和我校合并办学带来的变化。

(2)积极做好党员的思想政治教育管理工作，能出于公心正确处理问题和矛盾，善于调动各方面的积极性。

(3)负责离退休工委党员组织关系的接转和党员年报工作。今年共接转了70多位老党员的组织关系。

(4)负责离退休工委党员党费的收缴工作。今年上半年对700多位党员党费的基数统一进行测算，做到明确标准，规范统一，收缴及时，帐目清楚，今年共收缴党费十八万多元。

2、行政工作方面

(1)协助处长负责离退休处经费的管理和使用。能严格按照财务制度办事，按经费管理办法实施，年初做好各项经费的预算，合理安排，力争将经费使用到最佳状态，从而保证了各项活动的正常开展，丰富了老同志晚年生活。

(2)协助人事处定期适时造册发放离退休老同志各项费用(如护理费、生活补助费、遗属补助费、丧葬费、抚恤费等十多项)。协助处长组织并安排好端午节、敬老节、国庆节、春节等重大节日的慰问工作，保证经费到位，确保离退休老同志各项待遇得到落实。

(3)关心老同志健康。协助处长做好重点病员的医疗、看望、慰问和老同志后事处理工作。协助安排部分校区搞好老同志医疗保健讲座。

(4)协助校清房管理办公室做好老同志清房登记，以及部分老同志住房补贴费的发放工作。另外，“五加一”拆迁户安置房出现质量问题后，老同志有意见，为协助学校做好工作，召开座谈会，了解老同志的房屋出现的问题，主动向学校反映，尽量帮助解决，稳定了老同志情绪。

(5)先后协调组织“老干部艺术团”参加了四场文艺演出。协助做好艺术团参加学校一百周年校庆演出、x市退管会举办的庆祝敬老节文艺演出和我校庆祝敬老日文艺演出，对农学院、牧医学院、生技学院以及水利学院师生慰问演出的一些组织、协调、后勤服务工作。积极参加处组织的地方戏曲卡拉ok演唱会。

(6)对分管的淮海路校区离退休办公室工作能尽心尽力，注意加强思想政治工作，协调、处理工作中出现的问题和困难，支持校区办公室工作。

(7)就校内老同志补贴问题，协助处长先后到南京、苏州、镇江、无锡、北京等地调研，并结合学校具体情况，提出微调方案，与财务处长商议，报校领导批准、实施，体现了校领导对老同志的关心。

(8)做好部分学院调整后老同志归属单位的调整工作。先后到十多个学院和部门进行协调、划分，并落实分管领导。在协调过程中，发现分管领导大多数是新同志，提议召开校离退休工作会议，并将各学院、各单位归属老同志的名单打印下发到各单位，使每位老同志得到关心、关爱。(9)协助处长搞好校庆接待老领导和组织老同志诗歌朗诵会工作，激发老同志爱校热情。

(10)为了更好地反映我校离退休工作，在电教中心的配合下，组织制作、开通“离退战线”网页。

(11)协助处长做好接待工作。

3、工会工作方面

(1)协助工会主席管好工会经费，保证年终福利和有关活动经费得到落实。

(2)协助工会主席组织老同志开展有益于身心健康的活动。在第四届老年象棋、乒乓球、扑克牌、麻将比赛等各项活动中，协助做好后勤服务工作。积极参加工会组织的各项活动。

(3)做好“女工委员”工作，协调各校区组织安排好“三八”妇女节庆祝活动，关心女职工切身利益。负责独身子女学费报销和独生子女补贴的发放工作。

(4)协助工会主席做好上届工会工作报告、经费使用情况报告以及工会换届改选工作。

本人虽取得了一些成绩，但还存在一些缺点，如，政治理论学习不够系统，有重工作轻学习的现象;工作思路不够开阔，创新意识不强，管理工作不够大胆，缺乏一定的魄力，今后一定加以改正。不当之处，敬请批评指正。

**个人总结心得体会300字二**

教师教学心得体会范文精选系列，如果你喜欢可以下载全文。

伴随着孩子们的天真笑脸，紧张忙碌而又快乐的一学期即将结束了，当我空闲下来细细回顾这学期的工作时，深深地感到一份耕耘一份收获。作为学前班的老师，既要培养孩子独立自主的能力的能力，同时又要帮助他们养成乐于助人，尊老爱幼的良好品行。以下是我的一些心得体会：

一、培养幼儿良好的学习习惯和学习兴趣。学前班学生由于年龄小、自控能力差、纪侓涣散。我从培养学生良好习惯开始，课上进行趣味教学、尽量吸引学生的注意力，组织好学生的纪侓。利用各种奖励措施激励孩子，及时提醒孩子们做好上课准备工作，并且在课后注意观察学生的行为，根据学生的表现在班里进行榜样教育。在日常学习中、时刻注意调动学生的积极性，学生逐渐养成了认真听课，认真完成作业的习惯。

二、关心爱护每个孩子。我国著名教育家夏沔尊说过：“教育之没有情感，没有爱，如同池塘没有水一样，没有水，就不成其池塘，没有爱就没有教育。”这个年龄段孩子的心灵是纯洁的，同时也是非常脆弱的，这就需要教师用自己一颗真诚、热爱、赏识孩子的心去唤醒，去呵护。平时多与孩子交谈，多给孩子以爱抚，走进孩子的内心世界，用爱心来浇灌和呵护他们。哪怕只是一道暖和目光，也会让其争当“好孩子”“乖孩子”的信念倍增。在班里我平等对待每一位同学，课下我们像朋友的相处，融洽的师生关系，让孩子们能在轻松快乐的环境里好好学习。

三、教育要顺应儿童的身心发展特点并做到因材施教。3—6岁，对孩子来说是一个发育的黄金时期。这个年龄段是孩子语言飞速发展的时期，是孩子一生中智力发展最迅速的时期;是孩子个性形成的关键时期。作为一名幼儿教师，应抓住这个关键时期，促进儿童智力，言语及个性地快速发展。同时在对不同类型，不同个性的学生，应该有针对性地进行教育，将培优扶差工作做到最好。在下半学期班里来了2个新学生，学习基础较弱，为了让她们尽快的融入到这个集体，我利用下课后的时间给她们补课，积极和家长交流意见，经过2个月的时间，她们的进步很大。

虽然在学前班的工作多少有些辛苦，每天总是忙忙碌碌的，但是看到孩子们在轻松愉快的环境中能健康茁壮的成长，快乐无忧的学习和游戏，感到所有的付出都是一种幸福。

**个人总结心得体会300字三**

本该热闹的校园悄静孤寂，看不见教室里学生们坐无缺席的身影，感受不到老师们讲课的慷慨激昂，听不到校园里富有生气的喧哗。原来，是疫情让这一切延期了。

疫情就是命令，防控就是关键，值班就是保证。在“延长的假期”里，“停课不停学”成为“宅家学生族”的假期学习新模式。为了早日战胜新型冠状病毒肺炎疫情，学校的老师们冲锋在前，纷纷走上线上教学的新岗位。虽然没有线上教学的经验，但是老师们竭尽全力，做好线上学习的充分准备，以便学生们在家里也能感受到学校同样的学习效果。作为学生的我们，积极响应学校的号召，与老师相配合，共同完成线上教学活动。

3月2日是学校开启线上教学的第一天，在这之前处于准备阶段。辅导员在很早之前就通知学生们加入各学科的微信群，以便授课老师与学生们更好的沟通了解。加入微信群之后，学生们纷纷进行实名制，让授课老师更加方便地了解每位同学，以便学生们更好的学习专业知识。为了正式的线上教学圆满成功，老师让我们提前试课，找出问题并加以改进。

在线上教学中，我们主要用的平台是雨课堂和超星学习通，为了防止线上平台人数过多而导致“网崩”，我们在qq社交平台也建立了一个群聊，以便我们的线上学习没有忧患。在试课过程中，我们便出现了服务器卡顿的现象，学生们进不了雨课堂或者超星学习通，网络语音效果差，授课老师说话听不见，对于种.种问题，同学们在微信群里向授课老师反映，授课老师从而进行调整。除此之外，授课老师还在超星学习通里建立了讨论组，让我们在讨论组发表自己的意见，与老师更好的沟通交流学习知识。并以打卡的形式让授课老师了解我们的考勤情况。如果遇到问题，我们会及时向授课老师反映，以便授课老师及时想出政策，从而得出解决。

习惯了传统的教学方式，要接受线上教学，同学们难免会感到迷茫和不适应，但我们没有停止对学习的热爱，老师和同学们都在共同努力。我们会全身心投入在线上学习活动中，充分挖掘运用网上资源，在“宅家”里强化自主学习和自我提升。我们秉承“厚德精技，砥砺知行”的大学精神，牢记“奋发奋勉奋进”的号角，勤学笃问，淬炼本领，只争朝夕，不负韶华，在打赢新冠肺炎疫情阻击战之际取得特殊的更大的学习进步!

正式线上教学即将到来。在此之前，同学们纷纷拿到学校寄过来的书本，授课老师在教学平台发布预习通知，同学们也积极翻开书本，结合老师发来的资料共同预习。希望在正式上课的时候跟上老师的步伐，学到更多的知识。网络一线牵，师生心相连。在此，对线上教学的老师们说一句：“老师，您幸苦了!”让我们共同努力抵抗疫情，线上学习不止步。

**个人总结心得体会300字四**

我是一名即将退休的党员(xx年4月退休)。我1964年8月参加工作，1983年3月入党。参加党员先进性教育活动以来，通过《保持共产党员先进性教育读本》的学习，以及回顾入党志愿，对照党员的八条义务，我思考一个问题：要退休党员怎样保持先进性?我认为，作为一名即将退休的党员，对这个问题只能有正确的认识和理解，才能积极、主动、自觉地投身于党员先进性教育活动，从中吸取教益和收获。

首先要摆正位置，党员都要退休了，不能单纯看成是休息、修养，安度晚年，参不参加先进性教育活动无所谓。要去掉那些，一个党员要退休了，先进怎么样?不先进又怎么样?今后就是再先进也没有什么作用等模糊认识。通过学习使我深深懂得，党员是党的肌体的分子和细胞。党员的先进性是党的先进性的基础与前提。离开党员的先进性，党的先进性就如同无本之木、无根之草，无从谈起。一名即将退休的党员，虽然即将要离开自己的工作岗位，但 “党员”身份没有变;在政治上、思想上和作风上并没有“退休”，党组织要求党员的先进性要求并没有改变。与在职时一样，仍然要按照《章程》的要求，履行党员的权利和义务，践行党的宗旨，发扬党的优良传统作风，发挥党员的先锋模范作用。

在保持共产党员先进性教育活动中，深入学习了各级领导的重要讲话、文件、《党员读本》，共写心得体会6篇，记学习笔记1.5万余字。通过学习，重温了党的基本理论，对党的路线、方针、政策有了更深的理解和提高;自身政治素质和思想觉悟有了较大的提高。对照党员先进性标准，对照新的历史时期对党员发挥先锋模范作用的要求，对照身边的先进典型事迹，对自已进行了深刻的反思，从思想根源上深刻剖析，找到了差距，认识到不足，进一步增强了不断加强学习，保持进取心态，尽力发挥余热，做到老有所用，老有所为的责任感。

个人存在的问题和不足：

1.在思想上：

虽然能关心时事，关心国家大事，能积极参加医院党委组织的一切学习活动，但是除了时事和国家大事，其余的学习是比较被动的。学习的目的不够明确，学习时缺乏思考，只从字面上理解，没有意识其思想的精髓，使自己对理论知识的理解与实际脱节，没有发挥理论的指导作用，只是为了学习而学习，而不能有效地与自己的工作实际有机的结合起来。

2.在工作上：

在工作上自以为是、松懈、不够严谨。在工作标准上总为自己寻找借口，认为自己所肩负的工作事多、面广、烦杂，既要兼顾临床又要应酬各项活动、检查，工作责任心和压力大，因而产生松懈、厌倦的思想，对自己要求不够严格，不能从尽善、尽美、时时处处争一流的标准上去把握，满足于过得去，差不多。

3.在作风上：

缺乏批评与自我批评的勇气，缺乏密切联系群众的精神。总认为自己在卫生战线耕耘四十年，从基层到机关，从山区到城市，现在转战临床一线，如何站好最后一班岗，多年来，自己觉得已悟出了生活的艰辛，能体会和满足自己现在的生活，同时也深知岁月不饶人，为自己留条后路找借口，因而在工作中只是一味埋头干好自己份内的事，少有关心、关注他人，在同事中间、群众中间批评与自我批评淡化了，即使自己有不同看法，也认为无可菲薄，存在“事不关已，高高挂起”的思想，因为沟通少，也无法向党反映群众的意见和要求。 公仆意识淡薄，没有切实做到为群众所想、为群众所急。总觉得自己一个普通党员也干不了什么大事，没有深刻理解“全心全意为人民服务”的宗旨，实践证明，任何时候都要以群众满意不满意，作为自己得失的衡量标准，这是缺乏耐心的根本原因所在，一切为了群众，是要求党员真正做到全心全意为人民服务，要拿出百分之百的热情对待自己身边的人和事，做到树立党员一面旗的良好形象。

今后努力的方向：

通过学习，我深深体会到，作为一名即将退休的党员，同样必须做到，不断地加强自身的党性修养，树立全心全意为人民服务的思想，把鲁迅的“俯首甘为孺子牛”作为自己一辈了的人生格言。

1.不断加强学习，保持进取心态。不断加强学习，同样是退休党员永葆先进性的需要，也是提升人生品位、实现人生价值、提高生活质量的需要。要懂得生命是有限的，但生命的价值和生活的质量是无限的。孔子说得精辟，“学，然后知之不足”。学习是进取、向上的车轮。作为一名即将退休的党员，只有不断加强学习，振奋精神，与时俱进，才能树立“老骥伏枥，志在千里”的豪情壮志;才能实现“活到老，学习到老，奉献到老”的人生夙愿;才能坚定共产主义必胜的信念。

2.发挥“余热”，做到老有所用、老有所为。作为一名退休党员来说，退休并不意味着意志的衰退、奋斗的中止和党员先进性要求的降低。只是人生旅途在奋斗方式和奉献方式的转换，其目的同样是实现共产主义的崇高理想。党员在入党时宣过誓：为实现共产主义奋斗终身。“奋斗终身”其中包括从工作岗位退下后的退休阶段。党员退休后，可以根据自身的情况及条件，通过不同的形式，为医院、社会及自己所在的生活圈、朋友圈、社交圈内，做一些力所能及的有益于党、有益于社会、有益于群众、有益于事业的事情。退休后，接触的普通老百姓更多了，要利用这一优势向他们宣传党的路线、方针、政策和改革开放以来的大好形势;在有生之年，为构建和谐社会尽一份绵力;同时可以继续关注自己所从事的事业和工作，向医院领导建言献策;对退休党员来说，发挥“余热”，做到老有所用、老有所为。只要想为，就能有为;只要愿为，就可作为。

3.主动关心年轻人的成长进步，搞好传帮带。党的事业是一代一代地传承的，上一代人的未竟事业，必然要由下一代人来继承。关心下一代，搞好传帮带，是党的事业发展的需要，也是上一代人应尽的职责和义务。作为一名退休党员接受党的培养教育多年，可以说是党的优良传统作风的体现者、继承者和发扬者。因此在保持共产党员先进性教育活动中，为培养提高干部队伍素质的需要，为让党的优良传统、作风代代相传，我要自觉地履行党的义务，坚持站好最后一班岗，关心和帮助年轻干部的成长进步，做到扶上马，送一程，真正体现“长江后浪推前浪”，为医院跨越发展做出自己的贡献。

**个人总结心得体会300字五**

温师口传，稚徒心受，疫情下的“毅”堂课。

——题记

‘天时人事日相催，冬至阳生春又来’时隔76天，全面封城的武汉，于7月8日零时按下了重启键，这象征着武汉的伟大，中国的胜利，同时也意味着停课不停学的网课已即将接近尾声。满满的收获，喜笑颜开。

尊敬的老师虽不能与我们在学校同拼搏，却在“云端”共努力。我们打着停课不停学的旗号，老师们辛苦备课，直播，冲刺中考的我们，也同样悄悄努力。因而老师总是告诉我们：这个寒假，会冲出很多黑马，但同样也有星星陨落。我们身为20\_\_级中考生，面对疫情的肆虐，我们深知这次中考的压力与不易。所以，我们守着坚实如山般不可撼的毅力。

“淳淳如父语，殷殷似友情”，屏幕上，ppt课件，一页一页翻过;屏幕前，我们也用笔锋划过纸页，认真记录每页的笔记;屏幕后，老师略微沙哑的嗓子，一直耐心的指导着!我承认，在刚开始试用网课时，我被手机各大软件app所吸引，但慢慢的我适应了，我知道了毅力，自觉，自律和自信。我开始坚持，虽然走得很慢，但从未停止向前。

“受任于败军之际，奉命于危难之间......”屏幕后老师绘声绘色的讲着，屏幕前我们津津有味地听着。当和老师连麦回答问题时，我竟对着这小小的荧屏万分紧张，这可是在教室里从来未有的状况。慢慢的我适应了连麦，开始与老师更频繁的互动。早读拍照打卡，午后作业提交，晚自习不懂就问，靠着坚如磐石般的毅力，我开始喜欢对着荧屏的课堂。

昨日悄然流逝，未来还在远方。居然没有在教室的那份紧张，但不必沮丧，不要惊慌，躲在暗处的星星也要努力发光，愿我们以渺小启程以伟大结束，乾坤未定之际，你我皆是黑马。

你要忍，忍到春暖花开;你要走，走到灯火通明;你要靠着毅力，上完这“疫”堂课。

**个人总结心得体会300字六**

1、每月实习工作情况小结

4月11号听从直营部李树斌总监的建议和安排，我来到广州直营办，开始了我在广州直营办为期一个月的实习。同样这一个月的实习，让我学到了很多很多的东西。

在广州办我的部门领导是潘心如经理，实习导师是胡萍勇，以及广州办全体同事，首先非常感谢在这段日子里能得到他们的帮助和指导。走进广州办的那一时刻，我就感受到那种很强烈的营销氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我太大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

每天早上广州办都要开早会，每个业务员把自己昨天的工作情况和今天的工作计划做一个简短的汇报，并把工作当中出现的问题及时的汇报，并寻求解决，每天的这段时间，可以学到很多的东西。我觉得真的很好。然后就是在办公室跟着导师处理内务，这里所谓的内务就是整理业务上的资料和问题，当然更多的时候我是在观看和学习，遇到不懂范文网为您提供大量免费范文!的地方，就主动询问导师。处理完内务，一般就是要出去巡场了，跟着导师，一个一个超市进行巡视终端陈列情况以及和导购员，卖场经理沟通，在终端的时候，你就会发现总公司制定的政策必须得到高要求的执行，终端三个表现第一，五统一等等，以及陈列和促销情况，都是需要业务员通过智慧去计划去谈判，然后用最少的资源得到最大的回报，我想这就是营销的魅力所在!

每天于各个卖场，各站地铁间穿梭，其实真的很累，无论是身体还是心理，都可以感受到那种劳累，或许我现在还没有正式入职，无法感受那种业务上的压力，但真的是体会到作为一名业务员的艰辛，我想这就是为什么都说做销售的最能锻炼人的缘故，需要你全面的发展和提高自己，做一名高素质，高效率的销售人员。记得那句话：使我痛苦者，让我强大。如何公司形象和品牌形象，通过做好终端，做好促销来提升销量，以及把回款落实好，都是我在以后工作当中需要认真考虑的，还有订单以及缺断货的跟进等等，组成了一名业务员的每一天的工作内容，也许你可能会觉得枯燥，但是但每天都要接受不同的挑战，是历练自己的绝好机会。在实习的时候，也发现了很多的问题，当然我会吸取这些教训，学习各位同事的优点，注意那些不足，严格要求自己以后的工作。就是要不断的挑战新高度，去征服，去做到，我所需要的就是做到，做到!

通过这段时间的实习，也喜欢上了直营办的生活，希望自己有机会也可以留在直营系统发展。实习就要结束，马上就要回学校了，感谢的话很多，但是我想最重要的是能在以后的工作中，把自己的工作做好，这才是对他们最大的回报。感谢集团人力资源部，销售总公司以及自己实习所在的直营管理部和广州直营办的领导和同事，给了我这样一个机会来学习和提升的平台。很高兴能在这段日子里认识到公司各个部门的很多同事，让我感受到了温暖。非常感谢他们!

2、本月实习内容最大的感受和体会是什么?

营销更重要的是踏实的做好自己的工作，多去跑动，多思考，多总结，记得这样一段话：作为一名业务员，如果你不够专业，应该足够聪明;如果你不够聪明，应该足够谦虚;如果你不够谦虚，应该足够勤奋;如果连勤奋也不够，就不要干营销。

所以，我虽然不是最聪明最专业的，但我一定会以最谦虚和最勤奋的态度，投入到以后的销售工作当中，做好营销!

既然选择了营销，我就会义无返顾的做下去，并把其做到最好，我相信自己可以成功。 3、本月实习期间存在的问题及建议?

建议集团形成一个对大学生实习的明确的目标和发展规划。

在此基础上实习生可以很好的明确自己的方向和计划，提前进入自己的工作岗位，真正有助于自己以后工作的开展。

此次实习也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有很大的限制的。应当尽快作好从校园走向社会的转变，尽快让自己成熟和成长起来，稳重的去处理工作和生活上的问题，做事情考虑问题也要全面起来。再就是和人打交道这方面，也要注意很多细节和礼仪。调整心态，踏实勤奋的进入自己的工作角色，并把工作做好，做好自己的职业规划，树立远大的理想，并为之努力的奋斗，做好每一件小事!4、本月实习期间对导师的评价?

非常感谢我的领导潘心如经理以及导师胡萍勇，首先他们都是很负责而且工作能力和管理能力都很强，在实现期间，无论是从业务上还是生活上都对我有很大的帮助和照顾，非常关心我的实习和成长，给我很多的指导和建议。是我以后工作学习的榜样。5、你最关心的问题是什么?

公司可以对应届大学生建立一个良好的跟踪培养体系，有助于快速的成长和发展，为公司带了更大的发展和活力。

无论以后工作岗位在哪里，我都会努力工作，在自己的本职岗位上做出成绩，为公司带来价值。

6、你对公司或本部门的其他意见或建议?

增强员工归属感，责任感，注重员工培训和成长 注重各项政策和计划的执行情况和落实情况打造一支高效率、执行力强，团结协作的精英销售团队

7、你期望发展的方向?

希望可以留在直营系统，做一名直营业务员，向各位前辈学习和请教。通过一线的锻炼，各方面全面协调发展，成为一名高素质的优秀职业经理人。

**个人总结心得体会300字七**

时间过的好快，转眼间一年的时间又要过去了，真是时不我待。在加入中银保险江西分公司的半年时间内，得到大家的帮助实在是太多，现在我将本年度的工作情况汇报一下：

理赔理算岗位是一个工作非常较为繁琐的岗位。它在理赔的整个流程上算是最后一道关口。是这是一项非常需要耐心和细心的工作岗位。对于我的工作，我有得有失，做的并不够完善。

一、理赔案件结案：

从客户出现报案后，现场查勘完毕，客户交起索赔材料，定损后录入新系统，转到核价岗，做完理算，领导审批签字，方可拿给财务部转账汇款。截止12月份，已结20xx余件已决赔案。并且在通过年底理赔部全部门的努力，将已决案件结案率成功的从70%提升至85%以上，完成了总公司下达分公司理赔结案率的任务。

二、通知客户及时理赔提高结案率：

通知客户需要大量时间，在告诉客户一共赔付多少的情况下，多数都需要讲清楚具体的赔偿项目，告知需要哪些手续，还缺少什么材料。因为每一个案件不同，每一个客户也不同，不同意赔付价格的客户不在少数，客户的庞然大怒和不理解是常有之事，只能耐心的一一向客户解释和客户做好沟通，避免不必要的麻烦，解决不了得问题也会存在，只有及时安抚客户情绪，告知保险公司条款，如不计免赔，300元绝对免赔等等。

三、案件整理归档：

在一个案件赔款完毕后，需要将车险理赔卷宗按照报案整理排序，填写好名称。每个案子材料不同，薄厚程度也不同，需要的时间更是不同。每一个案子排完顺序后，用装订机打孔，打好孔之后，用装订线把每个案子穿逢好，之后再用交棒把案子的后案卷皮粘贴好。按要求把险种分类，然后按赔案号排序，分别装入档案盒，在档案号标注清楚，然后归档档案橱内。以便以后的检查和档案查找。

总而言之，理赔岗位体现了公司的形象是公司的对外服务窗口，所以无论是接个电话还是迎来送往，我时刻注意自己的言谈举止，不因为自己的过失而影响到整个公司的形象。做到自己的最好，发扬团队精神，加强各岗位间的协调、配合的整体联动，增强公司员工的协同作战能力，才能促进业务的全面发展。再次，谢谢所有的新老同事，谢谢领导对我的宽容与教导，在今后的工作中，我将努力把自己培养成一个爱岗敬业、适应性强、有独立能力、有正确人生观、充满朝气、富有理想的合格员工。“人生的价值在于奉献”在未来前进的道路上，我将凭着自己对中银保险公司的激-情和热情，为我公司保险事业继续奉献我的热血、智慧和青春。

**个人总结心得体会300字八**

去年这个时候我终于买了一部属于自己的数码单反相机，而告别了租借卡片相机来完成自己作品的时代，这是非常有历史性意义的。在这一年的时间里，通过我的学习和摸索在摄影认识和观念上经历了多次的改变。但是我对摄影的态度依然是不可动摇的。通过宣传自己的摄影我结识了大量的摄影爱好者，他们欣赏我的作品这也是促进我不断完善自己摄影作品的动力源泉，在我来看摄影是一种表达自我的方式，大家认可我的作品同时也是对我个人的一个肯定，这点是极其重要的，再好的摄影最终目的是被人来欣赏和认可的，这应该是你创作摄影的首要意图!如果说没有光便失去色彩，摄影也将不存在，那么我认为相比之下没有比失去欣赏者更让摄影无地自容的地步了。

任何形式的艺术最终都是要被人去接纳和欣赏的。达文西不会把“蒙娜丽莎”封存在自己充满艺术的精神世界中。那么假设一天人类即将消失，或是你去了一片绝对不会产生文明的世界，若不是理想的根基还映衬在我们的内心中，有什么理由你仍还在创作只有自己才会欣赏的艺术呢?

说到艺术，在摄影上一直有一个分歧已久的观念：摄影算不算艺术?我听到更多的回答是：“摄影不属于艺术”这样回答也是出自我现在的前辈和老师们。在我看来，之所以这么说并不是没有道理的，尤其在数字摄影时代走进平民百姓的生活后，摄影这种看似艺术的行为被更多人都在运用。什么是艺术?艺术是文化的精髓!什么是精髓?这个就不用在更多解释了。

很多人在搞摄影、在玩摄影，那么有谁创作出了代表文化的精髓呢?你是否能做到像海顿、贝多芬或是莫扎特等等那样可以通过自己创作的艺术能达到让你流芳千古的境界呢?如果不能，那么你创作的不属于艺术，如果在这个文化形式从事的人中能创作出文化精髓的比重是如此之小，那么也就不奇怪称这种文化形式是非艺术的了。但，这些并不能代表我个人对摄影真正的看法，如果有人问我：“摄影算不算艺术?”我会说：“摄影是一种介于艺术和非艺术之间的文化形式，如果说它是非艺术的，就像我刚才说到这些一样，在这个文化形式行业中能创作出精髓的人群比重太少了，看似艺术的东西很多人在一生中都创作不出来，那它肯定就不太适合被赋予艺术的头衔。但是，哪位资深的摄影家能自信的告诉我：“安塞尔.亚当斯，创作的”月升“不是艺术?

他创作的摄影是不是一种影调视觉艺术的巅峰?他的作品是不是文化形式的精髓?这种文化形式是不是被人普遍确认为摄影呢?”既然是艺术，我们就要承认，像亚当斯这样的摄影文化巨匠还有很多，就像手工艺术一样，唐三彩可以在拍卖会上交到不菲的价格，也没有哪个笨人会用上万的价格去购买一张消色的普通照片，当然国人爱炒作和炫富除外，艺术被不同的人群会有不同的看待，有人认为中国东北的二人转是艺术，有人认为公众下做与众不同的行为也是艺术，有人也会认为肖邦用波兰的民间舞蹈运用到钢琴作品后也是艺术。我也不是学艺术出身的，也没有整天钻研看似艺术气息很浓重的科目，例如哲学、文学等等。

如果我给艺术下一个定义恐怕又会遭到艺术人士的批判，但是我有头脑会分析，我想这是我摄影作品创作的灵魂，什么是分析?分析就是独立的思考，不忙碌听从别人的意见，就像有人说：“这世界上有风，很多人相信，无论你们信不信，反正我是信了“。但是我会告诉你：”在这世界上，我一生从没看到过风，但是我依然坚信的原因是我看到了柳树被无形的力量所摇动，这种无形的力量就是人们常常被人描述中的——“风“\"。我为什么会知道这点?很简单：推理。物理学家也是通过数字模式作为推理来测量星系的距离的，只不过它看似更严谨些。说到这么多，那么什么是艺术呢?艺术就是一种文化的精髓体现。“文化”这个词在这里很突出很关键。

为什么谈到摄影我要提起艺术呢?这是很重要的标致性意义!接触摄影最首要的并不是拿起相机进行拍照，而是树立观念!这点是我非常想要对摄影人尤其是初学者要说的。当你拿起一个相机即将要创作一幅影像时，你要知道，通常这幅影像只有两种结果：一种是被称作“照片”另一种结果是“作品”为什么要加通常呢?因为还有第三种可能：它有可能一下子就成为一幅作品，也有可能比普通照相出的照片看上去更糟糕，因为这种可能被叫做“测试”。如果在这三种可能出现的影像结果中，我想潜意识中我们几乎没有哪个人希望自己的拍出的影像会成为一张普通意义上的照片，但是实际上，却是如此。是什么导致了我们拍出的照片被沦为普通照片的结果呢?心态是关键!

我们明知道自己的照片不能成为一种艺术的结果，但是我们仍以艺术作为第一目标尽最大可能的进行创作，这就是一种摄影中的最佳心态!能否严谨的持有这种心态是摄影中是否可以决定一张好照片最关键所在。

摄影师除了要有严谨的心态，还要有独立的眼光，这样才能脱凡出俗，俗与不凡往往就差一线之间，平淡的光效够直接最简单，但是由于光线方向的直白性无法产生光影交织而形成的二维平面的立体视效，这无疑就是俗，只要改变光源位置或是被摄体就可以通过光影修饰在平面中产生视觉上更为立体的图像。这里更需要的就是要有独立的眼光。独立的眼光需要有独立的思考能力，摄影也是需要很强的思考能力的。

说到“独立”，这是当今摄影爱好者所普遍欠缺的能力之一。我有这种体会，我见过太多的爱好者都向我提出了一些很初级的问题，这让我回答时感到有些纠结。其实回答问题是非常简单的事情，但是这无助于培养摄影观察和思索的独立性。我刚才说到摄影是需要很强的思考能力。不是说在学习摄影时我们不该像别人讨教问题，有些问题我们得到的答案有利于我们参考和学习，这样的问题我提倡多问。而有一些问题是基本要掌握的，是基础，如果说我刚刚接触摄影才几天我请教学习这些问题是没有问题的，但是很多爱好者往往是手里有很好的器材从事了不短时间的摄影，从中也拍摄了很多张照片还是对一些基本概念的东西不明白而去讨教这就有点说不过去，更不应该的是那些对此问题连讨教想法都没有的，没有问题和想法的人要么是他几乎都明白答案了，要么就是他仍在混沌中。当然仍有第三种可能：他无所谓，对此问题答案并不关心。我见过最不讨人喜欢的问题就是：”怎样才能照出一张好照片?怎样才能更好的从事摄影?”我想若不是在你心里早已经有了一个完善的答案在向别人去讨教吸取经验时，恐怕这种问题无疑对你的摄影是一种致命的问题，我也希望这是第一次提出也是最后一次你问到的问题。至少在我从事一年的摄影中我没有向别人问到这样的问题，因为通过我的独立思考，这样的回答几乎都会是：

“多思考多观察多实践多总结”这十二个字包含了摄影全部的学习方法。

摄影首先要思考是没有错的。我们为什么要摄影?有什么好处?为什么要拿起相机?为什么要拍摄?做摄影和做事做人其实是一样的。要有明确的目的性，这样你的人生才不至于茫然。多观察是基于多思考的前提上，想后必然要观察，洞察你想象的对象，从中发现它的特征，然后在继续思考它正常的状态和非正常的状态，都有哪种可能，其中哪些是你想要哪些是你应当去避免的。通过仔细的分析论证后才要去多实践。不要忘记想象和现实永远是会出现不相符的，所以我们要通过大量的在现实中的实践，去不断总结经验，最后筛选出最理想的结果。我想这是一套拍摄好照片的思路，其中“多思考”是最重要的!简单的三个字包含了太多人生的意义。摄影从始至终记录的都不是别人，而是你的人生。

**个人总结心得体会300字九**

身旁的你们是否发现?在我们的生活中，我们总是不自觉的被一些人、一些事感动着。也许是可歌可泣的英雄事迹，让我们泪流满面;也许是凄婉缠绵的爱情故事，让我们唏嘘不止。然而作为一个普普通通的公司职员来说，感动着我的，却是我身边的团队，是每天与我朝夕相伴的同事，感动着我的，是他们身上那种不畏艰苦、任劳任怨、爱岗敬业的精神。

\*\*公司作为基层公司。规模小，人数不多这样的现状，使得公司的每一个人，都是身兼数职。而最为重要的理赔案件的查勘定损工作就落在了四个查勘员的肩上。不管是车险、非车险还是农险、家财险的查堪定损，这些繁重的琐碎工作都由他们统包了。

记得七月份刚进理赔部的时候，作为新人的我被分配到了调度岗，每天负责接听报案电话并将信息及时反馈给查勘员。正值暴风雨时期，农村受到暴风雨的袭击，损失惨重。报案电话从早到晚响个不停，使得我应接不暇。而我们的查堪员们从早上接到第一批报案后根据各个乡镇报案量的情况，按地域范围分片分工后，就奔走在\*\*20多个乡镇的大小村庄上。无论是烈日炎炎，还是狂风暴雨，他们从不惰工，为的是在下次暴风雨来临前及时清理掉案件，防止案件堆积;为的是农户们可以及时修好房屋，防止损失扩大。遇到有些村庄的道路狭窄、路况困难，车子无法通行，他们就弃车徒步，挨家挨户的去进行现场勘察、拍照，鉴定是否属于保险责任。遇到有些农户的不理解，还需向投保人慢慢解释条款及规定。日复一日，查勘员门每天都是以这样的工作状态，直到当天的报案全部看完才驶车返回，而此时全公司早已下班，陪伴他们的只有暗黄的路灯，以及路灯下自己被灯光拖长的身影，就是凭借他们的坚持，凭借他们的毅力，在那艰难的三个月里，在全\*\*镇方圆两千公里的每一寸土地上留下了脚印。

而他们的坚守又何止三个月。不管是平时周末休息还是过年过节，当我们高高兴兴在家和家人、好友享受假期的时候，而我们的查勘员，他们仍然至少有一个人坚守在岗位上。恰逢节假日车险报案量明显增多的时候，他们连吃午饭的时间都没有，只能简单的对付，累的时候就将车停在路边小憩一会，继续前行。即便是如此劳累、忙的不可开交的时候，当值的查勘员，他们谁都没有叫其他同事帮忙，因为他们每个人都知道，只要自己一个人多坚持一下，就可以换来其他人难得的休息。除了平日的外出查勘，他们每天都要检查车辆、擦拭车辆，确保工作车正常使用。每天的工作不干完，他们绝不下班。不管什么时候，只要一听到报案电话，哪怕在吃饭，他们总是放下饭碗就走;有时候半夜接到报案，哪怕是寒风刺骨的冬天，他们总是毅然的从被窝里爬起。

在查勘定损中，由于客户对保险条款不够了解，埋怨、投诉日益增多，甚至有些客户为了个人利益，虚假投保、骗赔，这样的事件时有发生。这样更加加重了我们查勘员的工作量。面对更多的新的案例的发生，一个人的知识面是需要不断扩宽的，查勘员们在平时的工作过程中，还注重自身业务的提升和同事之间工作经验的相互交流，每当他们查勘回来，总是会听到他们针对当天的案例进行讨论的声音。

怎样才算爱岗，怎样才算敬业?没有任何借口，扎扎实实做好本职工作。当你接到领导交办工作的时候应该任劳任怨;当你在工作中遇到困难和挫折时应该在失败中吸取教训;当你自觉晋级升迁没有达到期望值时应该踏踏实实地虚心学习，争取做得更好。爱岗敬业说得具体点，就是要做好本职工作，把一点一滴的小事做好，把一分一秒的时间抓牢。就是做好每一个客户的工作，填好每一张保单，处理好每一次事故，总结好每一次经验，做好安全宣传工作。真正的做到能为客户排忧解难，急客户所急，想客户所想，知客户所需，从我做起，从小事做起，从现在做起。这就是敬业，这就是爱岗!我们\*\*公司的查勘员，他们每一个人用实际行动谱写着什么是爱岗敬业精神，他们每一个人都感动着我们，他们每一个人都是我们应该学习的榜样。

**个人总结心得体会300字篇十**

为认真贯彻落实中央关于大中型水库农村移民政策，黄石镇乡村两级领导始终高度重视此项工作，坚持“政策不变、程序不乱、工作过细、大局稳定”的原则，取得了阶段性成果。从落实的情况看，全镇共涉及到28个单位，登记移民人口4467人，原迁人口1733人，其中库区和安置区人口3891人，零星迁入349人，出嫁入赘318人，大局平和。

一、领导高度重视，氛围空前浓厚

干工作一讲领导，二讲领导，三还是讲领导，一讲责任，二讲责任，三还是讲责任。自去年启动移民工作以来，县、乡、村三级干部联动，在重视氛围上，在责任意识上，始终空前浓厚。

1、县局予以大力支持，为我镇移民工作指出了航标。从宣传发动、摸底登记、调查核实、审批发放等各阶段上，县移民局始终高度重视黄石的移民工作，派出了以王均辉副局长为首的工作队专门指导我镇开展此项工作。做到了逢会必到、逢难必解、逢险必查、逢责必担，付出了大量的心血，有力的指导我镇工作的开展，得到了镇村及群众的普遍认可。

2、党政班子亲力亲为，为我镇移民工作提供了典范。首先镇党委政府始终把此项工作当成头等大事来抓，当成为民谋利、为民办事的工作来搞。为搞好这项工作，书记亲自上门入户，镇长解难释疑;为搞好这项工作，派出作风务实的班子成员当分管，三易其人;为搞好这项工作，班子成员分片负责，交叉协调，均饱尝艰辛，有力地为干部做出了表率。

3、乡村干部脚踏实地，为我镇移民工作创造了基础。乡村两级干部始终围绕“九登与九不登”及后续通知进组入户，摸排座谈，脚踏实地，为全镇移民工作付出了大量的精力，为移民工作的组织保障打下了坚实的基础。

二、工作按部就班，程序稳妥到位

做工作先讲原则，再讲程序和方法，最后求效果。面对这一业务性较强的工作，我们在阶段部署和程序上严把关口，有序推进。

1、层层宣传政策，发动指导不走样。一是成立了工作班子;二是层层召开了会议;三是乡里不发文，全部用“县文”。各村成立了领导小组和工作小组，以村、组为单位召开了村干部、党员、组长骨干会，召开了户主会议，认真传达了县以上的会议精神和相关文件。

2、逐组逐户逐人摸底调查，登记上册不作假。按照“落实政策、尊重实际、群众意愿、不重不漏不错”等思路，一、二、三榜按规公布。

3、审批层层把关，发放慎重不松劲。一是建立层层审核领导小组，村里把了好关的由乡里把关，乡里无法定夺的由县局决断，不冤枉一个，不放松一个。二是扶持与发放方式慎重，党政班子和县移民局王局长一道进行了专题研究，并自行反复审定，下到各片征求意见，开展座谈，集中民意民愿，在扶持方式上采取了二种方式，即直接发放到人、部分发放到人和项目扶持相结合方式，其中分库区、安置区与零星插花三类。对库区采取原迁直发、后代400元/年的方式进行，对安置区采取原迁直发、后代300元/年到人的方式进行，对于零星户及四类特殊群体直发到人。项目资金留存村组发展公益事业。

三、矛盾处理及时，调查精益求精

受政策驱动和利益驱动的影响，群众的各类情绪和矛盾总是不可避免的。男女问题、红线问题、年限问题、户口问题、田土利益问题等等随之而来。分配方式的变化必然会影响生产关系的变化。在面对矛盾问题上，我们是做了大量工作的，一是反复解释;二是反复汇报;三是反复调查。可以肯定两点，一是我们在对待这件事情是认真的、过细的、多轮的;二是今后一段时期也是必然存在的，仍需县乡两级做出努力。

四、确保大局稳定，成效比较明显

从我镇部署开展此项工作的情况看，我们的大局是比较稳定的，每个阶段是有成效的，每个程序是完全到位的，每个移民心中是有数的。到目前为止，发放工作正稳步推进，除有继续申报是移民的人外，还没有人举报我镇有不真实的移民，关于移民登记与资金发放工作，可以说取得了阶段性成果。

**个人总结心得体会300字篇十一**

对于摄影，我小时候挺陌生的，但是还是挺喜欢的，我没有相机的我觉得每一个瞬间都是美丽的，我知道摄影能把美好的记忆留下，使我对摄影有着一份特殊的感情。以前对摄影的了解也很少，仅仅觉得就是简单的拍照而已，以为只要一按下快门，可以随便拍出一张相片，也就是摄影的全部内容了，没想到学过才知道，才发现，从中竟然隐藏了这么多的知识、技巧、要领。

经过漫漫长假中的摄影拍摄练习，我明白了很多，生活中很多优美、生动的形象，只要是通过丰富的光影、引人的情调，就可以从平凡的物体中揭示出一种隐含着静中似动、栩栩如生、意味深长的情景，使人看后兴奋、愉悦、联想，享受到一种别样的乐趣。

在正常的自然光下拍的照片非常好，当天气环境发生变化，就会发现快门速度及照片的效果就不是很好，问题在于以下两个方面：

第一，当出现快门不够快的时候，就要看一下现在的光线是否强，如果不够强请调下你的iso感光度，越高快门速度越快，当然也有他的弊端，那是什么了，这也就意味着图片的噪点越多，所以并不是什么都是最高的就好，根据你的需求来调节，天色有些暗用400左右，如果太黑就用800-1600，不过这样的照片就要后期降噪处下。

第二，光圈，这个时候很多朋友肯定知道光圈这东西，但是如何来合理使用，这个并不难，这样来理解，大光圈进光量多，快门速度快，虚化的背景漂亮，多用与人物特写，小光圈进光量少，快门速度慢，拍摄时间长，适合夜间拍摄风景照片，一定要用三角架，如果你感觉你能拿着相机一分钟站在那不会动的话，可以不用，这样就意味着照片特别清楚，没有虚化的背景效果，色彩饱满，这样你就知道在什么时候使用什么样的光圈大小，根据你想要的效果来调节。

第三，我还深刻体会到，不论拍摄什么题材，你首先要学会观察，要喜欢和尊重你的拍摄对象，使你的整个身心能与拍摄题材进行感情交融，做到“用心”拍摄;其次，要大胆打破构图法则，用更多的精力去把握作品的内涵和内在的生命力，除了追求唯美的感觉和真实的自然以及努力提高作品的视觉诉说力以外，还要学会用“情”拍摄。也就是通过镜头去表达自己的情感和理想。更重要的是，要从人文的角度去思考和观察，去提升文化内涵，而且更应该有一种责任感和历史感，那就是对环境建设的觉醒、保护和经营。

对于我这一个拍摄者来说，在以后的摄影生活中，是需要培养耐心去观察周围的事物的，这样才能更好的将拍摄出来的事物更加的形象生动，让我在以后的拍摄生活中给予我提供了许多的基础知识，不像以前那么的盲目拍摄，至少我知道了自己拍摄这个东西是出于什么目的。这已经是让我受益匪浅，在这次的拍摄过程中，我觉得对我来说记忆深刻，或者说让我对摄影有了一个新的认识、新的了解。并且可以让我有去捕捉生活中的美。还可以提高我的摄影水平、提高摄影的基本功，还可以学会从多个角度分析每幅作品的优点与不足，开拓视野，丰富了想象力、提高了自己的创造力，转眼间这个假期即将过去了，希望能在以后的学习和生活中能够拍到好的作品，同时以此来丰富自己的生活。

**个人总结心得体会300字篇十二**

大二第二学期开始，我开始学习摄影了。从第一周到第六周一共有六周的时间，虽然时间不是很长，但是摄影让我学到了很多的东西，不仅仅是掌握了一些摄影的技术知识，也让我学会了更好去观察世界和体验生活。

学习摄影的第一堂课后，我就对它有了一个整体的认识，有了一个大致的了解。我知道了摄影是一门随着传统摄影技术的形成和发展而产生的摄影应用科学，它以摄影光学、摄影化学和电子技术为基础，在长期实践中形成了独特的拍摄体系。对于这样的解释，第一感觉就是摄影是一门很高深的学问，很复杂很难学，也给人一丝高雅的气息。当然，这是我个人的感觉。也就是这样的感觉吧，对于学习摄影我有一种敬意和冲动。说起摄影，摄影器材是不能不提的了!也许我们所有的人之所以踏上摄影之路，几乎都是被相机及其附件的魅力所吸引，它完美神奇，是我们如获至宝，珍爱之极。因此，摄影爱好者们通常都会心甘情愿的增加对相机的投入，并且在和摄影同伴们的比较中体验着那种满足感!当然，相机是摄影不可分割的一部分，没有相机当然谈不到摄影，好的相机也会为摄影者的创作想象力插上新的翅膀，但是我曾经迷信于摄影师们的高质量作品都归结于他们的顶级设备，总觉得只要设备过硬，谁都能拍出好照片!后来我明白，能紧紧抓住摄影者的是照片本身，一张精美的照片，深邃的内涵，完美的构图和无尽的美学意境。它让你懂得什么样的只是好照片，什么样的才是真正的杰作。虽然你的相机并不是市场上最昂贵的或最新式的，也不必烦恼，相机只是达到目的的一种手段，而照片才是我们的最终追求。拍摄出一幅引人瞩目的照片关键在于摄影者本人，而不是照相机，你的照相机只会因为你优秀而优秀!

在上课之前，我租了一台佳能500d的单反相机，以前只见过别人用过，现在是第一次拿在手中，确实有一点激动。看着相机上那么多的按键，真有一种无从下手的感觉。想想以前用手机拍照片的时候，觉得这相机就是就是专业，拍出的相片应该也像电脑上那些很专业吧!在课堂上经过老师的讲解，我对这相机和摄影也不再像以前那样懵懂无知了。从此开始我对的摄影热度不知提高了几倍,自己也无法限量,以前只是喜欢看人家的,现在突然想研究自己的了。有了这个想法，我对学习摄影技术马上就提起了兴趣。首先学习的是怎样握相机以及拍照时候的姿势，虽然不是很难，但还真是挺讲究的。我按照要求单手握相机的时候，手都抖的厉害，哎，真尴尬!然后就开始练习按快门，按快门也没有想象的简单，要结合许多其他的因素。同时老师也讲到了一些关于摄影的历史方面的知识，像相机的更新换代，胶片的发明与发展等。像一些非操作性的知识，例如各种相机的品牌和它们各自性能，各种型号相机所适用的领域等知识，后来老师都在我们上实践课的时候讲的，这样的讲授方法更容易理解和记忆。

在这段时间里，通过老师的指点和自己的努力学习，总算积累了一点点的经验，慢慢的掌握了一些基本技术，学习摄影不仅要有一定的技术，还要有一定的理论知识，要经常补充一些理论知识，对于我们初学摄影者来说是很有帮助的，所以我经常在网上查阅有关摄影资料和书籍，还有老师在课堂上讲的摄影知识，来丰富和提高自己的摄影技术。想想自己以前是拿起相机就按,跟照镜子没有什么区别,照得清楚就好，其实真正的摄影艺术是需要有耐心和敏锐的洞察力的。想要拍出一张好的作品，必须懂得选主题，选位置，选光线,选时间。

另外，老师经常组织室外摄影活动，还有我和同学们组织一起出去摄影，这对我提高摄影技术起一定的帮助，老师教我们注意观察被摄物，传授摄影的技巧，在老师的帮助下我懂得了什么情况下使用什么光线等方法，一边学一边拍，总之收获不少，但是比好的同学还相差很远，还要继续努力。渐渐地我也明白不是你想要都能要的，除了特定场所外，精品源自于生活、源自于捕捉、源自于瞬间，更源自于你勤劳和奔波，坐在屋里你永远拿不出精品的。想想自己以前是拿起相机就按,跟照镜子没有什么区别,照得清楚就好，其实真正的摄影艺术是需要有耐心和敏锐的洞察力的。想要拍出一张好的作品，必须懂得选主题，选位置，选光线,选时间。

渐渐的我对学习摄影有了更新的更全面的认识。学习摄影技术的正确方法应该从全面了解照片形成的整个过程入手，而不要过早地专注于技术细节。这其中包括两个方面，一方面是对摄影设备和摄影过程本身的了解，另一方面是对客观、真实，准确地构成物体画面的多样化视觉方法的了解，以及对作品所具有的自我表现力和公开解说性的了解。并且摄影给了我许多感受，摄影首先要有想象力，必须心中要有灵感，多观察新事物，把身边的每一个角落都不放过，才能拍出好的作品来，还要抓住主题，尝试不同的角度拍摄，自己所看到的，所想到的，经常多学习理论知识、多拍摄照片，多向老师请教，和同学们互相交流，就会有大不一样感受和收获。想要提高摄影技术，留下眼前美好的景象，光说不练肯定是不行了，也并不只是随便按下快门那么简单。摄影是一门综合艺术，还有很多知识需要学习和不断实践才能得到好的照片。

六周的时间很快过去了，学习摄影使我感觉有很大的收获，不仅仅掌握了一定的专业知识，同样重要的是学会了更全面、深入地观察生活和体验生活。

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！