# 最新自我心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-04-07

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。自我心得体会篇一近年来，...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**自我心得体会篇一**

近年来，我慢慢明白了一个道理：人的一生中，最重要的不是改变周遭的环境，而是改变自己。通过学习，工作以及生活中的点滴积累，我更加深刻地认识到了自我和成长的重要性。我将结合我的亲身经历和感悟，在下面的文章中详细阐述我对这一主题的新自我心得体会。

首先，成长并不仅仅意味着年龄的增长，而是对自我认知的不断深入。我记得在我刚步入工作岗位的时候，我对自己有着一些既定的观念与期望。然而，实际工作使我意识到自己的不足之处。在处理工作中的困难和压力时，我发现自己面对问题时缺乏冷静和理智，容易感到惶恐和迷茫。为了提高自己的自我认知，我开始阅读有关人际关系和职场整合的书籍，并向老师和同事请教。经过一段时间的观察和实践，我开始转变自己的态度，逐渐学会保持冷静和乐观的心态。这一过程让我更加深入地了解了自己的缺点和长处，并实现了自我认知的进步。

其次，人生旅途中的成长需要从内部自我驱动。我们常常会遇到困境和挫折，这是正常的人生阶段。相反，如果我们选择逃避和放弃这些困难，我们将错过成长的机会。对我来说，一段复杂的工作经历让我深切体会到了这一点。在那段时间里，我每天都面临着巨大的工作压力，与同事之间的摩擦也让我的情绪时常处于紧张状态。在一天无望的日子里，我感到想要逃离这世界，逃离这个职位。然而，我第二天早晨醒来，意识到将困境视作成长的机会。我重新审视自己的工作方式和态度，以期找到更有效的办法解决问题。通过这段经历，我学会了坚持和自我激励，不再仅仅依赖外界的驱动力。

第三，持续学习和拓宽自己的眼界对于个人成长至关重要。现实生活中，人们常常会陷入一种舒适区，停滞不前。然而，只有不断地学习和拓展自己的知识和技能，才能在激烈的竞争中不断进步。通过我自己的经历，我认识到自我成长的关键在于不断追求知识与技能的更新。为了达到这个目标，我积极参加各种培训和研讨会，并广泛阅读商业和领导力方面的书籍。通过这些努力，我逐渐发现自己的视野得到了拓宽，思维方式也变得更加开放。这种持续的学习和自我提高的习惯已经深深地根植于我内心，并成为我改变自己和推动自我成长的最佳途径。

最后，追求自我成长需要耐心和坚持不懈的努力。在每个人的成长经历中，都会遇到各种各样的挑战和困境。但只有保持积极的心态和坚持不懈的努力，我们才能真正突破自己并成长为更好的人。在我自己的成长历程中，我经历了很多的高低潮和障碍。有时候，面对重重困难，我感到很无助和沮丧。但是，每当我想放弃时，我会想起过去的成长历程，以及那些为我提供帮助的人。他们的支持和鼓励给了我无限的勇气和动力，让我不断前进。通过自我努力和坚持不懈，我成功地克服了一系列的困难和挑战，并实现了自身的成长。

总之，新自我心得体会是我对自我认知和成长的独特见解和感悟。通过不断提高认识，积极学习和努力工作，我逐渐实现了自己的个人成长目标。每一次成长的经历让我更加明白，只有通过改变自己，我们才能真正实现人生的意义和价值。

**自我心得体会篇二**

“三方向”“四重点”，中国智慧献力世界经济增长在沉甸甸的丰收季节，美丽的西子湖畔迎来了一年一度的世界级工商盛会。

包括阿根廷、澳大利亚、巴西、加拿大、中国、法国、德国、印度、印度尼西亚、意大利、日本、韩国、墨西哥、俄罗斯、沙特阿拉伯、南非、土耳其、美国、英国和欧盟在内的“g20国家”齐聚西子湖畔。

这20个国家，分别代表着发达国家和发展中国家，代表着世界工商业发达的国家和地区，他们聚首杭州，“把脉”“会诊”“开方”，共同应对经济发展系列问题，有益于全球经济向前发展，是世界经济发展史上的一大幸事。

在开幕式主旨演讲中，习近平总书记阐述了中国改革开放对世界经济的巨大贡献，作为一个责任大国的领袖，习近平总书记提出了“三个共同”的努力方向，即“共同维护和平稳定的国际环境、共同构建合作共赢的全球伙伴关系、共同完善全球经济治理”和“四大重点”，即“共同构建公正高效的全球金融治理格局，维护世界经济稳定大局;共同构建开放透明的全球贸易和投资治理格局。

巩固多边贸易体制，释放全球经贸投资合作潜力;共同构建绿色低碳的全球能源治理格局，推动全球绿色发展合作;共同构建包容联动的全球发展治理格局，”他呼吁二十国集团成员同国际社会一道，坚定信念、立即行动，献力全球经济增长。

习近平总书记提出的“三方向、四重点”，是符合世界安全形势的需要。和平与发展，是当今世界的两大主题，只有在相对和平的国际环境中，实现世界经济的平稳增长才有保障，任何一个地区大规模武装冲突、袭击商船的海盗，以及大国穷兵黩武，都会影响到世界工商贸易发展进程，没有一国可以“独善其身”。为此，必须要共同维护和平稳定的国际环境，推动国际秩序朝着更加公正合理的方向发展，对于世界经济来说，是极端重要的。

习近平总书记提出的“三方向、四重点”，是世界各国共赢的需要。当今的世界，发达国家靠不平等贸易而“富得流油”，欠发达国家则不得不变卖初级产品而“赤字累累”，这种落后的不平等贸易“潜规则”，对世界和谐稳定是重大的挑战。事实证明，世界要和谐，欠发达国家要摆脱困窘，出路在于建立共赢的合作伙伴关系，走共同富裕的“共赢之路”。

中国倡导的共同构建合作共赢的全球伙伴关系，是从世界经济贸易顶层设计的角度，彻底颠覆过往贸易不平等“潜规则”，取而代之以“合作共赢”的“显规则”，将有助于推动世界各国互利互惠、利益均沾并共同繁荣发展。

习近平总书记提出的“三方向、四重点”，是完善全球经济治理机制、持续推进全球经济增长的需要。事实无情的证明，无序状态，对世界经济发展“百害无一利”。习近平总书记提出的“三方向、四重点”，力促大会制定科学、长效的全球经济治理机制，着力解决世界经济发展中的重点问题，从体制机制上推动世界各经济体相互理解尊重，共同应对困难，顺着努力方向、朝着重点目标努力奋斗，共同缔造世界经济辉煌。

习近平总书记在“g20”峰会上，就目前世界经济所面临的现实问题，高屋建瓴地提出的“三方向、四重点”的“中国主张”，格局之高、手笔之大、用意之深，发出了责任大国的“希声大音”，展示了中国气质，更体现了一个责任大国的责任和担当，对于构建世界经济增长新格局、努力推动世界经济平衡发展具有里程碑式的重大意义。

**自我心得体会篇三**

作为一个不断成长的人，我一直在追求自我完善和提升。在这个过程中，我对自我的认识和体会也在不断地更新和改变。最近，我有机会参加了一次心理成长课程，通过反思和思考，我获得了一些新的自我心得体会，这让我更加明确了自己的目标和面对困难的信心。下面我将从自我认识、自我价值、自我控制、自我激励、自我成长等五个方面来探讨我在新自我上的心得体会。

首先，对于自我认识，我认识到每个人都有自己的独特性和价值。之前，我常常陷入自我贬低和比较中，觉得自己不如别人。但现在我明白，每个人都是独一无二的，我们应该珍视和发掘自己的特点和潜力。我开始学会接受自己的不完美，用积极的态度看待自己的缺点和不足。同时，我也更加关注自己的优势和特长，并努力将其发挥出来。我认识到，只有对自己的认识更加明确，才能真正找到适合自己的定位和方向。

其次，自我价值是一个重要的方面。我们每个人都有自己的价值和作用，不能因为失败、挫折或他人的评价而贬低自己的价值。在课程中，我学到了要客观评估自己的能力和成就，不要和他人相比较。每个人都有自己的进步和成就，关键是要发现和认可自己的优点和成绩。通过不断地努力和学习，发挥自身的潜力，我相信自己的价值会得到不断地提升和体现。

第三，自我控制对于实现自我目标至关重要。自我控制包括情绪控制、时间管理和自律等多个方面。通过课程的培训，我深刻认识到只有掌控自己的情绪，才能更好地应对困难和挑战。同时，时间管理的重要性也被我深深领悟，合理地安排时间，规划自己的任务，能够提高工作效率和生活质量。此外，自律也是实现自我控制的关键。只有坚持并养成好的习惯，才能更好地驱使自己前行。

其次，自我激励是推动自我成长的动力源泉。在我参加课程之前，我常常因为懒散和失去动力而停滞不前。但是通过课程中的反思和学习，我养成了积极向上的心态和习惯。我明白只有给自己树立目标，并制定明确的计划，才能实现自我激励。我不再依赖外界的赞美或关注，而是注重自我认可和激励。我会不断地挑战自己，突破自己的舒适区，不断向前迈进。

最后，自我成长是一个持续的过程。通过这次心理成长课程，我明白了自我成长不仅仅是一次性的事情，它是一个终身的旅程。我要保持好奇心、持续学习和不断改善自己。我要尝试新的事物和思考方式，不断寻找和发掘自我潜能。同时，我也会寻求反馈和指导，不断完善自己的能力和技能。只有不断成长，才能不断超越自我，迎接更大的挑战和机遇。

通过这次心理成长课程，我对自我的认识和体会得到了更新和改变。我明白了每个人都是独一无二的，应该珍视和发挥自己的特点和价值。同时，自我控制、自我激励和自我成长是实现自我目标的关键。只有通过持续的努力和学习，不断提升自己的能力和意识，我们才能更好地迎接生活的挑战和机遇。我坚信，在新的自我心得体会的指引下，我会不断成长并展现出更好的自己。

**自我心得体会篇四**

“中国下决心做一件事，就会立刻落实，这对中国和世界经济发展都有积极贡献。”在二十国集团工商峰会(b20)上，法国工商界人士苗立伟告诉记者，中国经济保持中高速增长，人民币国际化、中国金融市场的进一步开放都是中国对世界作出的承诺，中国在促进经济发展方面作出了重要表率。

2024年，在世界经济整体低迷的情况下，中国经济对全球经济增长的贡献率超过25%。有美媒称，中国经济的贡献比发达经济体的总和还要高50%。今年上半年，中国经济增长6.7%，最终消费支出对国内生产总值的贡献率达到73.4%，第三产业增加值占到国内生产总值的54.1%，城镇新增就业717万人……中国经济呈现的活力、定力令世界惊叹。

国际货币基金组织总裁克里斯蒂娜·拉加德3日特别赞扬中国在世界经济中发挥的关键作用，以及在推进改革方面作出的持续努力。她认为，中国今后在投资和贸易等领域能为全球稳定作出新的积极贡献。

世界银行行长金墉在接受本报记者采访时表示，伴随中国融入世界经济的进程加速以及国内消费在推动经济增长中发挥越来越重要的作用，相信中国必将在促进世界各地的需求方面扮演更为重要的角色。

美国西鲁利亚能源技术公司企业发展部副总裁拉胡尔·艾尔也对本报记者表达了对于中国未来发展前景的无限期待。

中国经济对全球影响不仅在于稳增长带来的贡献，还来自于增长路径的设计。透过亮眼的中国发展成绩，是创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，是坚定不移全面深化改革、开拓更好发展前景的新起点，是坚定不移实施创新驱动发展战略、释放更强增长动力的新起点。

是坚定不移推动绿色发展、谋求更佳质量效益的新起点，是坚定不移推进公平共享、增进更多民众福祉的新起点，是坚定不移扩大对外开放、实现更广互利共赢的新起点。一系列理念、政策、发展战略，为处于深度结构调整中的世界经济提供了可供选择和参考的路径和方案。

巴西总统米歇尔·特梅尔在接受本报记者采访时表示：“巴西在经济复苏的过程中面临很多问题，而中国的经济发展为其他国家树立了榜样。中国经验对于巴西和其他国家的经济增长能起到很大帮助，我期望中国能够将自身经验同更多国家分享。”

德国b20协调人斯托米—安尼卡·米尔德纳认为，中国经济发展为世界作出了杰出贡献，是由于中国支持市场对产品、服务和投资的开放。中国积极促进全球化进程，反对贸易壁垒，这本身也是对世界经济的巨大贡献，促进了世界经济更加开放、包容和稳定。另一方面，中国自身在推进经济结构性改革的过程中也为世界经济实现转型升级作出了表率。

“我希望中国的理念能够推广到更多的国家和地区，实现各国的共同繁荣。”在利比里亚记者弗雷德里克眼中，中国的发展理念非常值得各国借鉴，g20杭州峰会是发展中国家参与最多的一次峰会，中国的行动体现出中国并不是只追求自己国家的繁荣发展，而是希望全球能够共同实现经济增长，一起发展。

“因循守旧没有出路，畏缩不前坐失良机。”习近平总书记用一句话道出改革创新对于当下中国的急迫性，对世界经济未来发展亦有重要启迪。

传统动能面临消退、新动能尚在孕育、贸易保护主义抬头、地缘政治因素交织……世界经济如何走下去?中国为破解增长之困提供方案，正为国际社会提供更多公共产品。“一带一路”倡议，旨在同沿线各国分享中国发展机遇，实现共同繁荣。亚洲基础设施投资银行，已经开始在区域基础设施建设方面发挥积极作用。

中国提出的“一带一路”是一项伟大的倡议，它为中亚、欧洲以及其他“一带一路”沿线国家带来了很好的发展机遇。从“一带一路”到亚投行再到举办g20峰会，中国正为世界经济提供越来越多的公共产品，为推动全球经济治理改革作出更大贡献。

出席b20峰会的印度特迈斯制冷制热设备集团高级经理巴拉苏拉曼尼安·万卡塔士对本报记者表示，中国在基础设施建设上的经验正在走向世界，再加上中国愿与世界合作共赢的意愿，于是有了亚投行的成立。很多国家在基础设施领域无法获得充足的资金，导致国家经济发展陷入恶性循环，亚投行的成立将改变这一面貌。当前国际经济治理面临很多挑战，中国方案的提出为应对挑战提供了一种有效思路。

可持续发展的方案不局限于公共产品的提供，更展现了中国在推动世界经济发展以及全球经济治理进程中展现的领导力与行动力。

联合国秘书长潘基文在4日举行的新闻发布会上称，中国作为g20轮值主席国作出了杰出贡献，非常感谢中国把联合国2024年可持续发展议程设为本次峰会的核心议题之一。他强调，推动可持续发展“说易行难”，中国推动峰会在可持续发展议题上制定行动计划，这是历史性的贡献。

**自我心得体会篇五**

自我认识是一个持续不断的过程，随着时间的推移和经历的积累，我们不断改变、成长，逐渐形成自己独特的个性和观念。今天，我想分享一些我最近的新自我心得体会，这些体会帮助我更好地认识自己，提高自己，并且在人际交往和实现个人目标方面有了新的突破。以下将围绕“坚持努力、珍惜人际关系、积极态度、做出自信的决策”这四个方面展开，共同探索新自我心得。

首先，坚持努力是获得成功的关键。事实上，我曾一度对努力持怀疑态度，认为成功只取决于运气和机遇。然而，近期的观察和思考使我改变了这种看法。我发现，在不断努力的人生中，我们不仅可以积累经验、提高技能，更重要的是塑造了一种积极向上的心态。我相信，只有坚持努力，才能越来越好地把握机会，不断迈向成功。

其次，人际关系是我们生活重要的一部分，需要我们用心去维护与珍惜。从过去的经历中，我发现在处理人际关系时要试着站在别人的角度思考问题，理解和尊重他人的观点。通过和不同背景、不同思维的人交流和合作，我学会了更好地沟通，更好地与人建立连接，从而增强了团队合作的能力和人际交往的技巧。因此，我们要时刻牢记珍惜人际关系的重要性，并且主动投入到社交活动中去，才能在生活中获得更多的帮助和支持。

积极的态度对于我们的心态和行为有着巨大的影响。最近，我意识到积极的态度能够改变一个人的生活。当我们积极地看待问题时，我们更有动力去解决问题，更容易从困境中找出解决的方法。无论是面对考试失败、工作挑战还是人际矛盾，积极态度都能够帮助我们从容应对。在周围的人中，我也越来越注意积极的态度对于他们的影响。他们的成功和幸福来自于积极的思维和对生活的热爱。正因为如此，我决定时刻保持积极的心态，面对一切困难和挑战，让自己拥有更好的生活。

最后，做出自信的决策是为了塑造新的自我。有时候，我们因为害怕失败或者对未知充满担忧而不敢迈出决策的一步，于是错失了很多宝贵的机会。我深刻认识到，只有勇敢地面对自己的内心声音，坚定地选择自己认为最好的道路，我们才能实现个人的成长和进步。在做决策的时候，我们要学会相信自己的直觉，相信自己的判断力，相信自己的能力。只有自信的决策才能为我们的成长带来突破和改变。

通过这些新自我心得的体会，我逐渐意识到，只有不断努力、珍惜人际关系、保持积极态度并勇敢地做出自信的决策，我们才能不断成长、提高自己，并且实现个人的价值。每一个改变和突破都将为我们带来新的机遇和美好的未来。让我们一起勇敢面对自己内心的声音，成为一个更好的自己。

**自我心得体会篇六**

我是个漫画迷，在我的书房里，堆满了大大小小的漫画书。不论是乌克兰漫画家弗拉基米尔·卡赞尼夫斯凯，还是土耳其漫画家奥格斯·戈瑞，我都看过他们的漫画集。

一天，我打开电脑，来到了最钟爱的“哈哈漫画网”，看看有没有最新的好漫画。这时，一个奇怪的标题映入我的眼帘：最自觉的人。什么是最自觉的人呢?这到底是什么意思?一个个疑问像气泡一样从我的脑里一个接一个地冒出，我好奇地打开了屏幕，看到了一幅画面：一个西装革覆的中年男人，拉开了裤子，拿着一根又长又粗的针管往屁股里扎，针管上清清楚楚地写着醒目的大字：自我批评。这幅漫画把我深深地震撼了，不由得沉思起来。

画上的中年男子很明显是个公司的职员，大概是因为一些原因失去了同事的认可，所以打起“自我批评”的针药。何只是这些中年人需要自我批评，我们这些小学生，中学生也要做深刻的自我批评。当考试没得到理想的成绩，不但不自责，还推到别人的身上：“哎呀!昨天妈妈让我钢琴，我十一点才睡觉，精神不好!”“我爸今天早上没叫我起床，我晚了点，没时间复习!”……这些同学把过错统统推到别人的身上，难道没有想一想自己的不足吗?难道跟自己一点关系都没有吗?所以，在现实生活中，“自我批评”最重要!

只有自己知道自己的过错，有自知之明，像图中的中年男子一样，做自我批评，当一名自觉的公民，认识到自己的缺点，做一个合格的公民!

**自我心得体会篇七**

自我割是一种自残行为，它引起了广泛的关注和讨论。正是因为它涉及到人们内心最深处的痛苦和挣扎，才让人们想要了解并寻求解决办法。通过对自我割的深入研究和心理体验，我对这一现象有了更深刻的理解。在自我割的过程中，我感受到了痛苦、迷茫和治愈，这让我悟到了一些重要的道理。

起初，我陷入了一种深深的痛苦之中。当我选择用自我割来释放内心的痛苦时，我觉得这是一种短暂的解脱。在割破皮肤的瞬间，涌上心头的疼痛感让我暂时忘记了内心的苦闷。然而，这种痛苦并没有真正解决我的问题，反倒让我进入了恶性循环。每次疼痛过后，内心的痛苦又会再度袭来，这让我感到越来越无助和绝望。痛苦成了自我割的瘾，我对它产生了依赖，并且无法自拔。

随着时间的推移，我逐渐意识到自我割并不能给我带来真正的解脱。我开始反思自己的行为，并试图从根本上解决内心的痛苦。我去了心理咨询师那里寻求帮助，她耐心地听我倾诉，帮助我找到了一些问题的源头。通过与咨询师的交流，我渐渐认识到，我的自我割并不是真正的解决办法，而是一种逃避现实和面对内心问题的方式。这种逃避只会让问题变得更加严重，让我越陷越深。

在经历了痛苦和迷茫之后，我开始接受自己的内心，并积极尝试寻找治愈的方法。我发现通过表达情感和分享内心的困扰，可以帮助自己更好地理解和接纳自己。我加入了一个自助团体，与一群有着相似痛苦背景的人交流。在这个团体中，我不再感到孤独和无助，而是找到了支持和理解。大家相互分享经验，互相鼓励和支持，这让我感到无比温暖和安心。

最终，自我割不再是我解决内心痛苦的唯一方式。逐渐地，我学会了更多健康的应对方法，例如冥想和呼吸练习。这些方法帮助我缓解了内心的不安和压力，让我能够更好地管理自己的情绪。此外，我还发现尽可能地从积极的角度看待问题，寻找生活中的乐趣和希望，对于治愈自我割也是至关重要的。

通过自我割的体验，我对内心的伤痛和挣扎有了更深入的理解。我认识到，无论面对怎样的痛苦和困扰，解决问题的关键在于积极面对和寻找合适的解决办法。自我割只是一种无效的逃避方式，它并不能真正解决内心的痛苦，反而会给自己带来更多的痛苦和无助。只有通过接纳自己、寻求帮助并积极应对问题，我们才能真正治愈内心的伤痛，走出困境。所以，让我们选择拥抱生活，面对痛苦，找到真正属于自己的治愈之道。

**自我心得体会篇八**

我们初到浙江省温州市乐清时，心情落差很大，这不是我个人的感触，而是我们整队人所共有的。在我们的想象中，乐清是一座高楼大厦，灯火辉煌的城市。但我们错了，它一样有矮小的房屋，有肮脏的街道，有沿街行讨的乞丐。一下客车，大家都疲惫不堪地拖着沉重的行礼在各酒店相关人员的带领下去各自的寝室休息。因为口味的差异，我们都很不习惯那里的生活，特别是面对陌生的环境，不熟悉的面孔，致使有些同学没几天思想就动摇了。后来在同学们的相互鼓励，带队高老师的开导下，想回家的念头还是一直压抑在他们心中。所幸之后的一个星期的培训，那里的领导和带我们的师傅给了我们极大的关怀和支持，对我们盛情款待，百般呵护，无论在生活上还是在感情上都给予了极大的帮助，使我们烦燥不安的心情暂时平静下来。

培训结束后，酒店给我们分配了工作，有的做一线服务员，有的在备餐间跑菜，真是有人欢喜有人忧。经过一个月的实践操作，我们对各种服务技能都有所掌握。第二个月酒店领导让我们跟师傅们分瓶盖费，正因为如此，师傅们开始对我们疏远了，而且语言上有了冲突，面对这样的局面，大家心理都很难过。

在酒店实习的这段日子里发生了很多事，比如有的同学在寝室汹酒，闹得寝室不得安宁，有的同学晚上下班后，跑到外面去溜或上网，还有的同学因某些因素跟酒店员工争吵等等。这些看似小事，但都得需要一个人去管理，去纠正去调和。然而我们的高老师就负责这样一项看似简单却是不易的工作，每天晚上都要清点人数，和同学们谈心，鼓励同学们坚持下去，为同学们的利益向酒店争取应得的一份，就这样奔跑在同学们之间。在这里，我代表同学们向您说一声：“高老，您辛苦了！”

作为服务员，总不免要受些气，特别是为世间最善变的动物——人服务。有的客人对自己的亲朋好友和善、友爱，但对服务员却是冷言冷语的；有的客人因为心情不好，就拿服务员出气，故意找服务员的碴；还有的素质差的客人对女服务员动手动脚的。面对这些无聊的客人，每个服务员的处理方式都不一样，有的忍气吞声，有的上前理论，还有的在客人的菜里做点手脚。除此之外，我们也学到了很多。如在待人接物方面，我们能察颜观色，对待不同的人采取不同的方法。作为一线的服务员，每天都会遇到不同层次......

选择顶岗实习是我从上大一就决定了的事情，如今实习已经结束，回想这四个多月的经历发现自己收获了很多。顶岗生活丰富多彩也充满了酸甜苦辣。但是选择它我无悔。下面我对自己的顶岗生活进行一个小小的总结。

清楚地记得初登讲台是面对xx多双眼睛自己内心的忐忑不安，当时感觉自己做自我介绍是声音都在打颤，后来不断给自己加油打气，慢慢的可以自信的站在讲台上，自然流畅地给他们上每一节课。我想这是每一位初登讲台者必然要经历的一个过程。在这一过程中我由一名学生转变为一名教师，开始肩负更多的责任。

一直都听说讲课是一门艺术，老师是演员，他们在课堂上扮演形形色色的角色。初登讲台的我们对教材不熟悉，不能够很好的掌握每课的重点难点，为了更好的掌握教材我不断的向指导老师请教，刚开始每将一节课之前我都会问指导老师自己备课是否合适，听他的意见。还经常邀请指导老师听我讲课，让他给我指出自己讲课过程中的缺点和不足，刚开始的时候老师的最多的一点就是每节课重点不突出，在经过一次次的锻炼后老师对我说现在已经能很好的把握一节课的重点难点了。听了这些话我明白自己有进步了一点。

上课的过程中板书是不可或缺的，由于在实习之前我没有很好的练板书以至于刚开始时都搞不清楚......

**自我心得体会篇九**

高质量开好专题组织生活会，批评和自我批评是“重头戏”，批评和自我批评，是党的优良传统和作风，是无产阶级政党区别于其他政党的重要标志，是党强身治病保持肌体健康的锐利武器，也是加强和规范党内政治生活的重要手段。如何开展，要用好“三字诀”：

用好“辣”字决，批评与自我批评要动真碰硬，不能按部就班走过场。

要“红脸出汗”就要动真碰硬，就要坚持实事求是，针对问题，一针见血点出，不掩饰不回避，不虚与委蛇，不得过且过。要不断提升政治站位，善于从党和人民事业大局出发，认真审视自身和他人的问题，既不能“一叶障目不见泰山”，看不到别人的优点，搞无原则纠纷，也不能当“老好人”，含糊其辞语焉不详。真的勇士就要对自己狠一点，敢于自揭伤疤;就要敢于直面自己和他人的问题，敢于揭短亮丑，对同志的问题动真碰硬，其实是对同志的一种保护和关爱，不至于让小问题发展为大问题，要敢于把批评和自我批评的熔炉烧热，让参加的人个个出出汗排排毒，洗洗澡治治病。

用好“公”字诀，批评与自我批评要有的放矢，排除“私”见成见，让人心服口服。

批评与自我批评是化解党内矛盾的有力武器，是党自我革新的有效手段。“公生明廉生威”，没有公平公正的态度，不是出于公心公义，说同志的不足同志就会心里“有结”，就不简单接受，甚至导致呈现无原则的口舌之争。惟独秉持公正的态度，排除私心杂念的干扰，从党和人民事业更高质量发展出发，从更好地为人民服务宗旨出发，抛弃私人的恩怨和私利，客观公正地指出同志存在的不足和问题，才干实现“批评-团结-批评”的目的，才干收到好的批评效果。同时，批评要言之有据言之有物，见人见事见思想，要开门见山直奔主题，直奔问题而去，做到有的放矢，既指出同志存在的不足，触及思想灵魂，又出于团结同志的良好愿望，提出解决的基本思路和想法，这样同志才简单心服口服。

用好“真”字诀，批评和自我批评要有真心真情，无虚情假意。

出于真心真情，呈现言高语低，同志之间也更简单接受;反之，虚情假意，态度不端正，简单呈现“孩子和污水一同倒掉的状况”，也简单导致呈现无原则的意气纷争。批评和自我批评坚持“真“字诀，也是具有担当精神和对同志负责的表现。有“真”则意端，态度端正则批评和自我批评就有达成更多共识的基础，才会收到更富实效的成果。

老话说，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，所以我们需要经常性开展批评和自我批评，希冀得到党组织得到同志们的帮助，才干保持在纷繁复杂的实践历练中不迷失不迷茫，才干始终保持初心清纯和目标的清晰，才干扛起使命，在党和人民事业的发展中不断延展生命的宽度和厚度，走出共产党人“忠诚执着朴素”的人生!

**自我心得体会篇十**

：文章先介绍本班学生的手机使用情况和班级的手机管理思路，再谈自己管理的心得体会：首先是让学生理解并接受本班的手机管理制度，并且班主任要弹性管理；其次是要争取家长的大力支持；最后是各位科任老师要尺度一致、齐抓共管、形成合力。这样三方面共同努力，尽量把手机对高中生的负面影响降到最低。

我校虽然地处农村乡镇，但随着社会的进步，科技的发展，手机作为一种方便快捷的通讯工具已经遍布了我校的各个角落，走在校园中，随处可见同学们一边走路一边玩着手机。这是一种新的潮流，新的时尚，也给班主任工作带来了新的挑战。学生使用手机确实给他们的生活带来了极大便利，但毋庸置疑的是大部分学生的手机也严重的影响了他们的身体和学习。调查显示我班的50个学生全部都有手机，并且大概有一半的学生晚上都要玩手机到深夜，第二天上课时又萎靡不振甚至打瞌睡；还有我在班级空间里发现有部分学生在上课期间他们的空间也有更新,这就说明上课时他们也在玩手机；有个学生在自己的空间里说买手机之后睡眠质量严重下降；还有个学生在自己的答题卡上写了“该死的手机”的字样，说明该生已经意识到手机影响了他的学习??这一系列的事实警醒了我:学生的手机已经严重的影响了他们的身体和学习，一定要进行科学合理的引导与管理。

我根据学校的手机管理制度也结合自己班级的情况，对学生的手机按以下思路进行引导管理：首先尽量劝说学生不要带手机到校，如果要打电话可以用我的手机；如果要带手机到校，上课期间一律把手机放到手机柜里（我校每间教室里都配备了一个手机柜，方便学生给手机充电，同时也要求学生在上课期间把手机放到手机柜里，方便老师管理），不能玩手机；如果控制不了自己在课堂上玩手机要服从科任老师的教育与管理（包括责令把手机放到手机柜里、批评教育、暂收手机带为保管等等），如果不服从管理就按照学校的规章制度给予相应处分；考试时候绝对不允许带手机进考场作弊，一经发现就要给予记过以上的处分；午休晚睡时不允许在宿舍里大声打电话或者放电影影响其他舍友的正常休息；并且睡觉铃声响过半小时之内一定要关机睡觉。

机带到了学校，我也觉得他当时真的需要手机也赞同他带手机来。而大部分学生是没听班主任劝导，还是带手机到校，班主任要乐于接受这一事实并且尊重学生的选择，我们学校也给学生在教室里配了手机充电柜，作为班主任只能要求学生在上课期间把手机放到手机柜里，方便科任老师检查督促。

当然有了制度也要弹性管理，学校举行考试前是要求班主任把学生的手机暂时收起来统一替学生管理的，这样可以防止学生用手机作弊。但是有一次考试前我班的一个女生告诉我，她不想交手机了因为她的家人有事要来找她，我当时很犹豫，但是站在学生角度想想觉得如果她没带手机家人就不方便找她，于是我就同意她不交手机，但是嘱咐她绝对不要把手机带入考场作弊，她也承诺决不作弊，事后证明她很诚信，并且此后她很关心班级，读书也比以前更努力。

家长也对手机问题有了更深刻的了解，清楚手机已经严重影响了他们孩子的休息和学习，并且增加了他们的经济负担，说以后会在手机话费方面适当控制，也希望老师严格督促学生，如果她还在课堂上玩手机，家长就不会再让她带手机到学校了。

最后、各位科任老师要尺度一致、齐抓共管、形成合力。手机管理最忌讳的是有老师发现学生在课堂上玩手机也置之不理，如果班上有个这样的老师，那么其他老师想要严格管理学生、让学生不在课堂上玩手机就有很大的难度。所以班主任还得和各个科任老师多交流，说明本班的手机管理制度，这样各个科任老师才能按同样的尺度去严格管理，不会形成无意间相互拆台的局面。

总之我觉得对于农村高中生来说手机管理首先就是要学生理解并接受本班的手机管理制度，然后争取家长的大力支持，再结合各位科任老师的力量。从而形成学生自己不想多玩手机、家长不愿多给学生付话费、各位科任老师严格管理的良好局面，才能尽量把手机对学生的负面影响减到最低。

**自我心得体会篇十一**

自我割（Self-harm）是一种不健康的行为，指个体故意伤害自己身体的行为。这种行为往往伴随着内心的痛苦和困惑，不同的人以不同的方式进行自我割。但是，自我割不能解决问题，只会给自己和身边的人带来更多的痛苦。在经历了一段时间的反思和观察后，我深刻体会到自我割所带来的负面影响，下面将从不同的角度展开论述。

首先，自我割并不能解决问题，反而会令问题变得更加复杂。在痛苦和困惑的时候，许多人选择自我割作为释放情感的方式。然而，这种行为只是暂时的缓解，并不能真正去掉心中的问题。相反，因为自我割所引发的疼痛，会加剧个体的痛苦，同时也可能引发其他心理问题。自我割只能将问题推到一个更深的层次，不仅无助于问题的解决，更可能导致更多的痛苦和困惑。

其次，自我割会给自己和身边的人带来身体和心理上的伤害。自我割的方式各异，有的人用利器划破皮肤，在身体上留下深深的伤疤；有的人用火烧烫自己的皮肤，据此招致皮肤损伤；还有的人使用针、刀片等尖锐物体刺划皮肤，引发流血。而这些自残行为不仅会带来身体上的疼痛，更重要的是对个体的心理造成伤害。通过自我割来获得精神上的暂时释放，让人们陷入了无法言说的困境中，令人们心痛不已。

此外，自我割割只会让周围的亲友担心无助，无法真正缓解个体的痛苦。家人和朋友是我们与社会连接的纽带，他们愿意给予我们支持和关心。然而，当亲友发现我们使用自我割的方式来缓解痛苦时，他们会感到无助和无法理解。在我的观察中，许多亲友尽力劝说和帮助自残者，但是自我割所带来的困惑和痛苦并没有真正得到解决。相反，自我割不仅不会得到他人的关爱与理解，也会给他人带来心理上的负担和忧虑。这种情况只会使自残者与周围的人更加疏离，进一步加深个体的痛苦。

最后，我们应该通过健康的方式来应对内心的痛苦和困惑。心理状况不佳并非个体的过错，而是一种病理的反应。当我们感到痛苦时，应该主动寻找专业的帮助，寻求心理辅导或咨询。同时，我们也可以通过艺术、运动等方式来转移自己的注意力，缓解情绪。另外，建立一个安全和支持的社交网络也是很重要的，与亲友分享自己的感受，寻求他们的理解和支持。只有通过积极主动的方式去面对问题，我们才能够真正地从内心解脱出来。

总结起来，自我割只会给个体和周围的人带来更多的痛苦和困惑。虽然在一时之间可能会带来短暂的释放，但它无法解决个体内心深处的问题。相反地，它会对个体的身心健康带来长期的伤害。因此，我们应该选择健康的方式来应对内心的痛苦，并通过专业的帮助和支持来解决问题。只有这样，我们才能走出自我割的阴影，在健康和积极的生活中找到真正的安宁和乐观。

**自我心得体会篇十二**

自我查是人们在日常生活中经常要做的一件事情，而自我查的目的是为了更好地了解自己，发现自己的不足，并对自己进行改进。下面我将结合自身经历，详细探讨自我查的实践过程以及体会。

第一段：自我查的重要性。

自我查是指以自我为研究对象，对自己进行全面深入的了解和分析。它能够帮助我们发现自己的优点和不足，了解自己的兴趣和能力，并且更好地发现自己的潜力和发展方向。通过自我查，我们能够准确找到自己身上的问题，也能够对自己的能力进行评估，进而更好地做出我们的选择和决策。

第二段：自我查的实践过程。

自我查需要我们以客观的眼光审视自己。首先，我们可以通过思考来认识自己，反思过去的成长经历，回想成功和失败的原因，从而更加了解自己的优势和劣势。然后，我们可以通过日志记录自己的生活和思考，通过文字的记录，我们能清晰地看到自己的成长轨迹，并通过此来找到自己的问题所在。此外，我们还可以通过他人的反馈来对自己进行自我查，朋友、家人和同事的意见对于我们发现自己的不足是非常有帮助的。

在进行自我查的过程中，我发现了自己的优点和不足。例如，我发现自己在与他人沟通时有时会显得过于急躁，容易引起冲突。然后，我开始从意识上学会控制自己的情绪，冷静地倾听他人的观点，并学会换个角度思考问题。此外，我也发现自己对于学习有很强的动力，但在处理时间上存在问题，经常把自己压力过大。于是，我开始合理安排时间，学会放松自己，提高学习效率。

第四段：进一步完善自我。

虽然自我查的过程中发现了许多问题并进行了改进，但我清楚地知道自我完善是一个持续的过程。接下来，我计划在继续深入了解自己的同时，加强自己的能力，改善自己的不足。我会通过良好的时间管理，更好地平衡学习和娱乐，避免压力过重；我还会积极参加各种活动，培养自己的人际交往能力，提高沟通技巧。通过这些努力，我相信我会成为一个更好的人。

第五段：总结与展望。

自我查是非常重要的一项能力，它帮助我们不断地认识自己、完善自己。通过自我查，我们能够发现自己身上的问题，明确自己的能力，并为自己设定明确的目标。然而，自我查不仅仅是一个过程，更是一种态度和习惯。只有每天坚持自我查，才能真正做到不断改进自己。因此，我希望在今后的生活中，能够保持自我查的习惯，不断发现自己的不足，并通过不断努力来完善自己。

以上就是我对于自我查的体会和认识。通过自我查，我们能够更好地认识自己，发现自己的不足，并为自己的成长和进步做出有力的指导。希望每个人都能够时常进行自我查，不断完善自己。

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！