# 以实心得体会优质8篇

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-02-22

*体会是记录我们学会过程中或者学习过后的感悟，很多人在进行了心得体会的写作后是能够让自己巩固学习经验的，以下是小编精心为您推荐的以实心得体会优质8篇，供大家参考。以实心得体会篇1我从事法院民商事审判工作已经22个年头了，处理了一千多起案件，其...*

体会是记录我们学会过程中或者学习过后的感悟，很多人在进行了心得体会的写作后是能够让自己巩固学习经验的，以下是小编精心为您推荐的以实心得体会优质8篇，供大家参考。

以实心得体会篇1

我从事法院民商事审判工作已经22个年头了，处理了一千多起案件，其中有50%以上是以调解和撤诉结案的。在审判实践中，积累了一点调解方法，有不当之处敬请各位领导和各位同仁批评指正。

一、察言观色，因人而异法：法官的形象是基础，取得当事人的信任，才能有机会开展调解工作，调解要和判决相结合，有明确的调解方向，有的放矢。

二、循序渐进法：审前、审中、审后，判决时均可调解。

三、团结协作法：合议庭成员间、审判员间、庭长、主管院长均可参加调解，集中大家的智慧进行调解。我院近日受理一起建筑工程合同拖欠工程款纠纷案件，双方对利息的计算及给付时间争议很大，此案是按简易程序审理的，由审判员调解，但未能达成协议，后经副庭长、庭长共同调解后达成协议。

四、举证指导到位法：法官在中立的前提下，举证指导到位。有利于调解，也减少上诉上访。

五、善意谎言法：理顺当事人之间的情绪，发挥法官的聪明才智。

六、诉讼请求分析法：对当事人的诉讼请求是否合法进行分析，对当事人释法使其明白法律规定，达到当事人能够自觉规范自己的行为。

七、情感交流法：通过多方面关系寻找和挖掘当事人之间曾经存在的感情，去感化当事人，以达到化解矛盾的目的。

八、换位思考法：既当事人之间要换位思考，法官与当事人之间要换位思考，取信与当事人，又要把法官的诚意传达给当事人，这样有利于成功地调解。

九、退让理解法：退让的前提是责任明确，事实清楚。一方或双方的退让，同时当事人之间应当互相理解，对法官而言，最重要的就是找到一个让一方或双方退让的理由，这个理由既要让当事人认可又要让当事人口服、心服。

十、弱势群体保护法：防止矛盾激化，关键要保护弱势群体的合法权益，对弱势群体给予适当的倾斜，让他们感受到法官是真心实意为其提供法律保护，同时也必须秉公执法，达到调解的目的。

十一、恰当运用说情人法：如果有人对案件说情，那么我认为是件好事。关键是看法官怎样面对。一是可以通过说情人了解各方面的意见，二是可以向说情人说明情况，利用说情人做当事人的思想疏导工作，达到调解的目的。我有一同学的近亲属，因离婚诉讼至本院，双方争议的焦点是子女抚养问题。双方均不同意抚养子女，是女孩、2岁。客观事实是：双方均有第三者。经过说情人做工作，达成协议。

在以上调解方法的基础上，法官还要用“心”调解，即

（一）公心

在调解案件中，法官不偏不倚，一碗水端平，提出的处理意见与理相合，与法有据，就能取得当事人的信任与配合，而信任来自法官无私和公正。

（二）诚心

想当事人所想，急当事人所急，诚心诚意地为当事人排忧解难，就能使当事人感到温暖，转变错误认识，促使调解。

（三）耐心

如果法官没有耐心，很可能半途而废。只有法官耐心了解当事人的苦衷，设身处地地为当事人解除困惑与开导释法等，才能使当事人对法官产生信任，而利于成功调解。

（四）细心

要想成功调解一起案件，在整个庭审过程中，必须认真听取当事人的诉辨意见，悉心识别每一个细节。要仔细分析当事人的言行举止，体察当事人的心理和意图，从当事人的陈述和辩论中，了解事实真相和矛盾焦点，这样，就能抓住问题的关键，做到法理、情理交融，因势利导，达到调解的目的。

以实心得体会篇2

我学的专业是会计，为了加强自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力，本学期初，我在一家建筑公司进行了专业实习。

总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握，也正是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来领导让我尝试制单的良苦用心。于是实习时只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。

因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则冗长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展的依据。

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识一下手工做帐到底是怎么一回事。领导很有耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式，以及什么时候才使用这种帐单，有了基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

通过在建筑公司这一段时间的实习，使我第一次把自己所学到的理论知识真正地应用到实践中去，并且在实践中得到了经验，同时又获得了许多理论知识中所没有的实践经验，这不仅丰富我的工作经验，更加提高了我的业务理论水平。

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程努力。

以实心得体会篇3

新的学期，新的学校环境和事物，新的同学和老师，一切对于我来说都是那么的陌生。每天繁忙的学习生活，紧凑的生活时间，紧张的学习氛围，积极向上的同学们，这些都使我感觉到有很大的压力。

回想起以前，在技校的日子，每天浑浑噩噩的熬日子，知识也只是大概的，模模糊糊的掌握，并没有真正的领略到其中的道理，那时候的我认为学习只是为了应付考试，所以什么事都蛮不在乎，无关紧要的样子。现在看到我们纪中的学子们个个都那么的积极努力，热爱学习，谦虚请教。我才突然感觉到我以前是那么的不自觉，不自主，不过从开学的那一天开始我就下定决心要以一个全新的学习方法，态度去对待学习。这样才不愧成为一个纪中人，高一（28）班人。即使现在我在平行班，但是我并不因此而自卑，因为我知道学校是根据我们的情况而分班的，这样我们每个人都能够得到比较适合自己的分配。不然没有能力而硬要进入不适合自己的重点班，综合班反而会产生副作用。所以我要用未来一年的时间好好去努力，去追赶。我的目标是进入适合自己的文科班或理科班，但是现在的我还未确定所以我现在要均衡的对待每一科，不能落下。

说说这一个星期吧！老师们的讲课速度很快，也不会像以前那样会强调完再强调，更多的需要自主学习。起初还不适应，但是我会尽最大能力去追赶，去适应。现在我基本已经适应了在纪中的生活了。我还记得刚进去的时候，没有一个人我是认识的，路也不认得，感到很无助。不过很快我就认识了第一个朋友，她很友好，热情，也跟我很合得来。这让我找回了一些自信心。很高兴的是，现在我可以喊出三十多个同学的名字了，很开心。还有我感觉自己现在积极了，每次新学期老师挑选班干部我一定不会自荐的，因为我认为我没有这个能力胜任，而且我很没有责任心。但是这次不同，我争取到了英语科代表这个职位。因为我觉得自己英语还算是可以的，当时相当想担任这个职位，所以就毛遂自荐了。而且能够培养自信心，增强自己的实践能力，何乐而不为呢？以前我很害怕站在众人面前说话的，但是身为科代表很自然就要带领全班同学读书，所以我必须鼓足勇气站上讲台去，所以经过几天的锻炼我已经不害怕了，所以我的决定是没错的！

而我最开心的是我发现经过两个多月的休息，我的记忆力明显增强了，背诵课文更轻松了。所以我要把我这个良好的身心发育的最佳阶段把握好。因此我对高中未来的三年学习生涯充满了期待和信心。

以实心得体会篇4

军训的最后一天，是难忘的。吃完早餐，我们踏着整齐的步伐，雄赳赳气昂昂地走向会场。调整好了队伍，便开始了训练我们领导力与责任心的活动。首先，选出李林枫、任师瑶为我们的领袖。接着，主持人领导我们以及领袖宣誓。然后，开始了训练：主持人在台上喊“向左转！稍息！向右转！”，再让教官找出做错了的同学，“你！刚刚做错了！”、“你这个笨蛋，稍息就稍息，跨什么立啊！”、“你……”听到一阵又一阵纠错的声音，听到一阵又一阵“对不起，我错了！”的道歉的声音，我的鼻子酸了，眼泪如断了线的珍珠般落了下来，流淌在脸上，下巴上，脖子上，可是除了眼泪，我们全身都不能动，一个小小的不规范的动作，就会使领袖为了我们的错误而绕着会场跑一圈，我想着：千千万万不能出错，我没有资格出错！可是，“对不起，我错了”的声音仍然在延续着。看着两个领袖为了我们一圈又一圈地跑着，脸上的汗不停地流着，泪水涌在眼中，手时不时擦去脸上的汗水，听着教官讲的感动人心的话。

顿时，我感到无比地自责与内疚，我渴望替领袖跑步，我渴望为辛苦劳累的爸爸妈妈捶捶腿，揉揉腰或是端杯茶，我渴望减轻为我负责任的人的负担。“不要跑了，我来替你们跑！”我泪眼朦胧地说着。接着，教官说道：“想替领袖跑的举手！”还没等教官说完。我们就不约而同地举起了手，我们的手举得是那么地直！我们认识得是那么深刻！从我们第二次宣誓的那刻起，我百分之百地确认我长大了！

以实心得体会篇5

长征，它是一次当年令全世界震惊的行动，中国工农红军爬雪山过草地。没有饭吃也是很平常的事，为了生存，他们吃草根，啃树皮，有多少英雄好汉牺牲在那荒无人烟的草地和那皑皑白雪中。最终，二十万大军只剩下廖廖三万人马，他们都是靠着顽强的生命力和意志而活了下来。

在长征途中，常发生一些催人泪下的感人故事。就拿我们学过的一篇课文——《丰碑》来说，文中的军需处长在过雪山的时候，把棉衣让给了一位小战士，带着安祥的微笑死去了。他身为军需长，如果他没有棉衣穿，他可以去取，但他没有那样做，因为他为了让别的战士能穿上暖和的棉衣，正是这种精神，舍己为人团结互助的精神，鼓励着红军走完了长达二万五千里的艰难之路。他们自己不吃，让给战友吃，他们不穿，让给战友穿。有困难，大家齐心协力地解决。比如爬雪山，那些身强力壮的战士有能力爬过那终年积雪的雪山，但他们没有独自爬过去，而是和老了、病了的战友一起手拉手，肩并着肩，一同爬过了雪山。

长征精神永远在路上，因为有了红军战士那种精神，长征才能成功，长征成功就让革命有了一次历史性的转变，我们才能有今天的幸福生活。长征虽然已成为历史，但它那舍己为人，团结互助的精神我们不能忘记。日常生活中那种精神也是不可缺少的，同学有困难，我们要及时给予帮助，不能只顾自己的利益，对同学置之不理。我们是祖国的花朵，只要有了这种精神，我相信，将来我们一定开得最鲜艳，为祖国建设做出巨大贡献，我们国家肯定会更强大，一定要记住，长征精神不能忘，它永远在我们的心中。

以实心得体会篇6

我对社会充满了信心和对我自己充满自信，参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好怀念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流的，根本就无法回到过去，每天拖着沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就像一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，时间是那样的残酷，一个月就这样过去了，没什么成功的.收获，有的只是失败与无奈。

地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，去网吧上网投简历，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作。终于工夫不负有心人，让我找到一份工作。

来到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

经过一个月的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。懂得从中学到一定的处理事情的发那个发，而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。

相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、汇编文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，早上起来呼吸着窗外的新鲜空气，来到厂里开始新的工作，经过几天的奋斗，修改和检查这个工作快临近尾声了。

以实心得体会篇7

xx月xx日由院xx处xx某老师带队一行六人到大石桥、营口、盘锦等地对五名学生进行家访。队员由某办老师、xx部两名老师、xx系和xx系两名辅导员组成。途中谈起学生的学习和家里情况，每个人的心里都很沉重。

首先要去的是xx系某级某班xx同学的家里，xx同学学习特别好，曾获得过院特等奖学金，现在正准备考研。xx某老师与她的母亲介绍了xx在校的学习和生活情况，提出要严格要求自己，并希望她学习上的付出能够有收获。回到车上我们谈起xx同学，单单学习好是不够的，还要处处严格要求自己的行为。同时也认识到家访活动的意义所在，我们要与学生家长多沟通交流，以使家长能够多掌握孩子在校的情况。

下一站是赶往xx系某级某班的xx同学家，她曾多次想中断学习。到达后，xx同学的母亲和两位哥哥热情的接待了我们。她母亲饱含辛酸的谈起孩子的学习和家里的近况，在场老师无不落泪，心灵上都受到了一场洗礼。xx某老师代表学院献上我们一点微薄之力，她母亲说什么也不要，并握着我们的手，热情地留我们吃饭。xx系辅导员勉励xx同学，付出总会有收获，希望她努力坚持不要放弃。在车起动她及家人挥手告别的那一瞬间，时间仿佛凝固，我们的心里仿佛被淘空般的不是滋味。

下一站是营口市内的两名学生的家访，两名同学学习上都有挂科。先到的是xx同学家，他家住在郊区，当我们爬上破旧的楼房的五楼来到他家，眼前的场景令我们感叹，不足15平的一居室和母亲800元的退休金何以支撑一家三口的日常生活，此外还要支付儿子的学习费用和老人的治病费用。看到头发花白年迈的老人生活上的艰难，还拖着病痛的身体，我们都明白了xx同学缺课而去打工赚钱并多次有放弃学业的念头了。我们心情沉重地告诉他，人生多磨砺，无论如何都要坚持。

xx同学是外语系大三的一名学生，曾经挂了八科，但是经过自己的努力，现在已经通过了五科。她的母亲对女儿的学习始终放心不下，担心她毕不了业，还让我们假期找专业老师帮着补补课，当得到我们爽快的答应后，她心里踏实了不少。从她的语气和表情中流露出对女儿学习的着急和牵挂，我们都对母亲的伟大有了更深的理解。

最后一站我们来到了位于xx市区的xx某同学家里，车还离他家挺远的，就看见全家人都在门外热情地迎接着我们。意外的是，我们刚一下车，就碰见xx某同学的表姐，坐下后才知道她与xx某都在xx系，刚毕业，已在市内高中教学物理，她是特意赶来见我们的。我们都非常的高兴，有种园丁收获般的喜悦。xx某同学父亲也是老师，言谈中能够深切感受到他对儿子满是期望。

通过此次家访活动，我们每个人都感觉到自己成熟了不少，对学习和生活有了更为深刻的理解。充分认识到了家访活动的意义所在，以后会更加贴近自己的教学和学生工作。

以实心得体会篇8

进入大四了，总觉得自己的前途很渺茫，总想找个机会锻炼自己，很高兴学校就业办给我们提供了一个这样的平台，选择xx电器作为我们实习的单位只是因为从就业网上看见xx是我们学校长期的合作企业。我自己一开始申报是抱着试一试的态度，因为在这个时候想争取每一个锻炼的机会，我很幸运的被选上了。联系企业是我们遇到的最大的难题，不敢轻易打电话，因为怕马上就被拒绝，所以我们团队的队员一起做策划书，一起商量对策，我们的快递发出去后第三天接到了xx的电话，他们同意我们去实习，他们很为我们的\'诚意而感动，我们成为第一个联系成功的团队。

对这次实习我既有期待，也有担忧，期待这这次锻炼自己的机会，但也怕自己在这次实习表现不好，我担负的责任更大，因为我是这个团队的负责人，我们这个团队代表的是兰州大学的形象， 所以尽管我们联系成功了，我们仍然认真的准备，也许是成功的鼓励，很感谢这个团队的每一个人的支持，大家都很珍惜这个锻炼的机会。

x月xx号我们踏上了去xx的火车，开始了我们的“xx之行”。在xx我们学习到了很多东西，了解到xx不只是买电器的，还涉及房产，高尔夫，酒店，百货，我们去的那天就参观了xx全国最大的店面——新街口店，大概了解了xx的一些情况，随后我们参观了xx的xx基地，钟山高尔夫俱乐部和索菲特酒店， 以及xx总部大厦的信息中心，全国的呼叫中心，对xx的这些成就，不只是惊讶，简直是震撼。当我们穿着xx的制服和xx的新员工坐在一起学习的时候我感觉自己真的就是xx的新员工一样，我们通过两天的新员工的培训，我们了解了xx的发展和规划，xx的企业文化，xx员工的行为规范与福利等，最后我们都以优异的成绩通过了xx新员工的考试，整个过程就是对将来就业的一次演习，让我们提前感受了参加工作的那份激情和新鲜感，这对我们将来就业有很重要的影响，同时也对我们的职业生涯规划有重要的意义。

在xx我们还和人力资源部副总监xx先生座谈，同时还安排了西北籍的员工与我们座谈，通过座谈我们了解了当代大学生应该具备的就业素质，以及大学生缺乏的素质，以及我们该如何改进等，同时还了解了西部大学生和东部大学生相比的优势和不足之处，而企业最看重而我们哪些方面的素质，以及xx的人才发展战略和人才招聘和人才培养等各方面的问题。通过座谈，让我了解了现在大学生就业需要的能力和素质，而我自己在哪些方面有不足的地方，该从哪些方面去改进，现在我们在学校又该从哪些方面去努力，这些都是我们必须要了解的信息，这对我们将来就业是至关重要的，同时对我们今后的职业生涯规划也是非常重要的。

我们都很珍惜这次实习的机会，这是一次很难得的锻炼机会，我们在实习的七天里都学习到了很多在学校学不到的东西，做好了我们的职业生涯人物访谈，对我们有很大的启发，对我将来就业有重大的影响，也很期望将来能进像xx这样的企业工作，实现自己的梦想，提升自身的价值，执着拼搏，永不言败。

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！