# 12心得体会最新5篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-02-16

*心得体会是抒发我们内心情感的文章，只有认真写才会达到我们想要的结果，优秀的心得体会在写作格式上也是有很高的要求的，下面是小编为您分享的12心得体会最新5篇，感谢您的参阅。12心得体会篇1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...*

心得体会是抒发我们内心情感的文章，只有认真写才会达到我们想要的结果，优秀的心得体会在写作格式上也是有很高的要求的，下面是小编为您分享的12心得体会最新5篇，感谢您的参阅。

12心得体会篇1

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。

12心得体会篇2

6月在广西电网公司精心为我们准备的“有效沟通与团队协作”培训课程上，我们基本掌握了一些沟通的技巧、了解了沟通的类型、沟通的方式方法、有效沟通的必要性、有效沟通的重要性！为我们在平时工作中遇见的困惑指明了问题的所在，让我们受益匪浅。其实，说起沟通，我们大家肯定都不以为然。肯定认为我们每个人无时无刻不在沟通，清醒时在沟通，不说话时也在沟通。沟通这个事情，只要是有嘴有眼的人，谁都会。可是在生活中、工作中，我们在沟通的层次方面又真正地做到了多少呢？世间有许多事情，一提来大家都明白，实际上却没有几个人能够真正做得到。听了老师的讲课。我才清楚的明白了，其实在实际生活中、工作中，在沟通方面我们只是做了一个皮毛，根本没有真正的做到位。真正能够掌握沟通技巧的人很少，而完全能够熟练运用沟通技巧的人几乎不存在。当然对于我自身来说，不可否认的是因为年龄、阅历的关系，在一些如“工作会谈、出门坐车、各种聚餐”等等的礼节方面不是不懂，平时在这种场合上没有多加留意。这是我以后工作、生活中需要注意的问题。

我的对策就是去书店买本专门讲各种生活礼仪方面的书，在工作空闲的时间看看。提高自己这方面的交际处理能力。另一方面，也是最重要的就是在工作上的改进，毕竟“人往高处走，水往低处流”。要想进步、要想成功，就要在工作的过程中不断的学习，不断的积累经验。

不断的提高自己，不断的完善自己。这样才能在工作中游刃有余，才能描绘属于自己的事业蓝图。

1、工作中要更加注意细节，要把自己的各项工作更加认真仔细的做好。因为一件工作往往是一个细微的细节就能决定整体的成败。正如我看过的一篇文章，在一次商务谈判中，仅仅是因为谈判资料没有编写页码，在谈判双方不小心的争执过程中，谈判资料掉到了地下。因为没有编写页码，导致资料无法一时排出顺序。而客户方因为这个细节，认为对方工作态度有问题，最后导致谈判破裂。几千万的定单就这样失去了。工作中其实有好多这样因为细节而整体计划失败的案例。而这也充分了我们在工作中应该注意的问题。在这一点上，我基本上做的可以。但是再好的鸡蛋它都会有瑕疵，更何况工作呢？所以在以后的工作中，我要更加注意这点，在工作中细心负责，再接再厉。

2、对于领导交代的工作，不要有任何怨言。多做多学习。在这个层面，我觉的我一直以来还是做的比较好的。对于领导交代的工作，我一直是尽力保质保量的做好。能一个小时做好的，决不拖两个小时。这也许和我性格是急性子的原因有关吧。有事情喜欢尽快做好，做事通常给人感觉是风风火火，精神十足的。但在这里，有一点我自己是要多加注意的。就是做事急可以，但是要稳定好情绪，不要过于急躁。

3、工作、生活中有访客临门时，要更加积极、主动，毕竟“日疏愈疏，日亲愈亲。”不要因为看见对方似乎冷谈、陌生，便望而却步，不敢唐突热情。“日疏愈疏，日亲愈亲”，相信自己的热情能融化任何冰山雪岭，何必非别人先开颜。要主动出击，热情袭人，一见如故。似多年深交。情感是有迁移性的，对方不是石头，相信他必受感染，即使有冷漠，也一扫而光，觉得与你“似曾相识”，这样“人生”的距离便顷刻而破。我要更加的热情，使自己向火炉一样，在寒冷的冬季带给人春天一般的温暖。

4、学会更好的利用下边的反馈，学会更好的向上级反馈。记住事情永远是由上往下沟通比较快。开会的时候，由下而上，由外向内发言更能更快、更好的解决问题。这个余老师的建议很好，包括他说的会场的布臵和人员的工作安排的等等。这个方面，我要多加学习、注意。提高自己的专业技能、各方面的专业处理能力。

什么叫“听君一些话，胜读十年书”，今天我才真正地领悟了这句话的真谛。我们知道，现实的世界，是一个人与人构成的世界。与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于与沟通。在商场有句名言，叫做“人脉就是钱脉”，就的就是这个意思。一个推销员，想把自己的产品销售出去，就得通过广告、促销、登门拜访、推荐产品等一系列手段与客户沟通，才能实现赚钱的目的。一个有抱负的人，想在工作中游刃有余、大展宏图，就得善于与上司、下属、同事进行有效的沟通，才能打通自己的成功之路。以至于年轻人谈恋爱，也得会学握对方特殊心理，才能机敏地跨入对方的情感世界中去。因此，沟通永远是人们在生活生事业中就该掌握的首要才能。从某种意义来讲，它是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略。俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻心为上。这一切的一切都说明了沟通的重要性。因此在以后的工作中、生活中，我要在沟通这个技巧上，更加的注意，更加的学习。我相信人心虽然坚硬，但同样也十分脆弱。只要我们能够找准它关键的要点、弱点，那么无论是对于恋人、顾客、总统、还是千千万万的陌生人，也无沦是在工作或生活场合中，只要我们用心去做，那么结果肯定是出乎意料、事半功倍。

整体来说，公司的这次培训课程安排的非常好，对我们以后的工作、生活都有很好的教育意义。希望以后公司能经常安排这样一些类似的课程对我们进行培训，我相信通过理论与实践的结合，通过培训与工作的结合。在公司领导的正确带领和英明的指导下，在全体员工的不懈努力和积极配合下，我们的公司定能做大做强，定会以崭新的面貌，全新的姿态，矗立于二十一世纪的东方。

12心得体会篇3

书是人类的朋友，也是无声老师。作为教师的我们应先做好“读书人”才能做好“教书人”，读书能让我们成为优秀的教师。我读了书中的一百条建议后，有拨云见日之感。作者从教育的理论与实践出发把教育孩子的好建议向我们娓娓道来，不仅给我排解烦恼，为我指点迷津，还给我教育教学的好方法，受益颇丰。看来，读书能促进人思维的发展，能让人静下心去思考。读书能让我们教师丰富自己的精神世界，提升自己的人格魅力，成为真正有品位的教师。读一本好书，犹如品尝一杯美酒，让人回味无穷；犹如品尝一杯清茶，让人心旷神怡。

本书安排的四个部分：“教师作为一个完整的人”，“教师作为一名称职的员工”，“教师作为一名理性的教育者”，“教师作为一种自由职业”。四句简单的话就阐述了教师的本质。在我们的教师队伍中，绝大多数教师都是很平常地走完了自己的职业之路，默默无闻，精神固然可佳，但是“蜡炬成灰泪始干”并不应该成为我们教师职业精神的写照。我们应该追求的职业精神是，照亮学生的同时，也要照亮自己。

教师首先是一个完整的人，他们应该有自己的精神空间，也应享受生活这样的观点就把教师从“神圣”的位置上拉了下来。教师不可能人人成为“圣人”，也没有那个必要。要做一个成功的教师，必须学会做一个成功的普通人。

教师还应该是一名称职的员工，在工作中，我们要学会做“减法”，要减掉压在我们身上的重担；我们要对自己的工作负责，我们要学会团结协作不要总给自己罩上飘渺虚无的神秘的光环，我们要像一般单位里的员工那样，先学会做一个称职的员工，这是事业成功的保障。

教师必须成为“一名理性的教育者”。教师要有理性，这是我们的工作与其他工作最大的区别；教师要有理性，必须“从四十分钟里榨出油来”，提高教育效率，教师应该是理性的，理性的教师才是优秀的教师，才有可能把自己的事业做好、做大、做强。

我们应该追求的最高境界是，教师要成为一种“自由职业”，打造出自己的“品牌”，形成自己的风格，你才能成为教育职场的“稀缺资源”；教师要“倾听自己的声音”，这些声音在告诉我们：学校教育不仅为着每一个学生的人生，而且也同样为着每位教师，我们和学生一起共同学习，共同创造着幸福的每一天。

书到用时方恨少，而每一本书都是精神财富，《给教师的一百条新建议》这本书确实值得一读，尤其是从事教育的工作者们。

12心得体会篇4

11月3、4日，我参加了由我国著名的安全专家、中国地质大学罗云教授进行的安全知识专题培训。安全培训内容丰富，系统介绍了国家安全生产法，先进的安全管理理念，并列举了大量国内外安全案例，作为一名安全员受到很大教育，感受很深。对自己的职责有了更深刻的理解和感悟。

通过罗云教授的安全知识培训，对于安全生产有了更深的理解：为了加强安全生产监督管理，防止和减少生产安全事故，保障人民群众生命和财产安全，促进经济发展，应遵守安全生产法。安全生产管理，始终坚持安全第一、预防为主的方针。在正常生产组织过程中必须遵守有关安全生产的法律、法规，加强安全生产管理，建立、健全安全生产责任制度，完善安全生产条件，确保安全生产。获得安全生产保障的权利，并应当依法履行安全生产方面的义务。灵活应用安全管理的五种手段;督促，检查，落实本单位的安全生产工作，及时消除生产安全事故隐患;组织制定并实施本单位的生产安全事故应急救援预案;及时、如实报告生产安全事故。

对从业人员的要求：进行安全生产教育和培训，严格执行四级安全教育，保证从业人员具备必要的安全生产知识，熟悉有关的安全生产规章制度和安全操作规程，掌握本岗位的安全操作技能。未经安全生产教育和培训合格的从业人员，不得上岗作业。在采用新工艺、新技术、新材料或者使用新设备，必须了解、掌握其安全技术特性，采取有效的安全防护措施，并对从业人员进行专门的安全生产教育和培训。

对本单位的特种作业人员必须按照国家有关规定经专门的安全作业培训，取得特种作业操作资格证书，方可上岗作业。对于新建、改建、扩建工程项目的安全设施，必须与主体工程同时设计、同时施工、同时投入生产和使用。要求从业人员严格执行本单位的安全生产规章制度和安全操作规程;并向从业人员如实告知作业场所和工作岗位存在的危险因素、防范措施以及事故应急措施。

作为安全员应当根据本车间生产特点，对安全生产现场进行经常性检查，每天的工作应在现场，对检查中发现的安全隐患，应当立即处理;不能处理的，应当及时报告>本单位有关负责人。检查及处理情况应当记录在案。通过安全培训教育，运用心理学，使员工提高安全技能，安全意识，消除侥幸心理，杜绝违章行为。

新的安全管理理念：罗云教授介绍了一些新的安全管理理念，从历史学角度阐述了安全哲学的概念;系统化安全;本质化安全;安全系统理论;控制论原理;信息论原理;行为科学原理;激励理论;事故系统要素;影响人的安全行为的因素;人的安全素质分析;事故心理学;事故损失分析;现代安全管理技术;安全管理的科学手段;安全评价等方面的内容。这些新的安全管理理念给人耳目一新的感觉，我作为安全员更要迅速提高自身的安全技能，把这些新的管理技术和方法，在实际工作中进行灵活运用。坚持以人为本，强化管理，尽可能地提高本质化安全，提高全员安全意识，规范人的不安全行为，杜绝各种习惯性违章行为，消除安全隐患，尽自己最大的努力为员工提供一个良好文明，安全的生产环境。做好单位安全生产的安全保障工作。

12心得体会篇5

我学习了《3~6岁儿童学习与发展指南》，觉得本《指南》深入贯彻了《幼儿园教育指导纲要》的内容，并进行了归纳。《指南》为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标，以促进幼儿在体、智、德、美各方面的全面协调发展为核心，旨在引导幼儿园教师和家长树立正确的教育观念，了解3-6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点，建立对幼儿发展的合理期望。

?指南》将幼儿的学习与发展分为健康、语言、社会、科学、艺术五个领域。每个领域按照幼儿学习与发展最基本、最重要的内容划分为许多方面。让我在这里学到了很多有关知识，对于我来说受益匪浅，现通过健康方面来说说我的学习心得。

俊康包括身体健康和心理健康两个方面，是一种在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。通过学习让我在这两个方面有了更深的了解，比如：在身体健康中，有一个目标是孩子要具有一定的力量和耐力。有一条建议是这样的，开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。我们大班孩子明年要去上小学了，锻炼孩子的一些耐力是必须的。的确，现在的孩子依赖性比较重，缺少耐力，就连小朋友一起散步，也会有孩子提出来老师我走累了，或开展爬的游戏活动时，也有孩子会说，太累了。通过学习以后，我们就可以开展相对应的活动来鼓励幼儿，提高他们的力量和耐力。同时可以联系家长建议他们：日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯，自己背包等等。

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！