# 202\_年爱耳心得体会 实习收获心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-25

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。爱耳心得体会篇一作为一名合格的施工员，就...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**爱耳心得体会篇一**

作为一名合格的施工员，就是在项目经理和施工负责人领导下，负责所承担的作业区、段内的施工组织安排和施工管理工作。(换句话就是盯现场!)协调施工，管理施工质量，现场资料，跟踪施工进度，报物资材料消耗，上报需要的材料，协调监理，做好设计变更，现场合同外工程量确认等。

首先是要把图纸看好看懂，对工程实施要心里有计划，然后依靠图纸按图施工，其次要掌握施工各阶段的施工工艺及控制施工质量和进度并协调搭配好人、材、机的现场管理。我在现场施工工作中主要负责施工工艺、施工质量、施工进度，负责施工安全，协同材料检测、协同专业监理人员的现场管理。下面就工作做一简单的介绍：

现场施工工艺中我知道工人们一般施工工序是：

1、按先地下、后地上、先主体、后围护、先粗装修后精装修的原则组织施工，及时进行结构验收，尽早形成工作面，组织主体交叉作业，有利缩短工期。柱、墙模板的配置考虑使用5—6次。特别屋面混凝土的施工按照要求不留设施工缝。

2、在工程施工时，要安排好各工序搭接的同时按照工序需要作好所须资源的全面就位。

3、在土方开挖阶段及时组织足够的劳动力修理边坡，确保基坑槽的边坡不塌方。如基坑槽的验收不受相关条件的限制，基础土方与砼垫层施工采取交叉作业，各区进行清土、验槽、浇砼垫层，以保证持力层基底土不被雨水浸泡受扰动或是人为的扰动。

4、本工程为高层建筑物，可考虑对结构工程进行中间结构验收。结构施工中，合理安排工序穿插及预埋件的埋设。

5、水电、设备等预留、预埋安装时，要紧密配合土建施工进度，积极组织穿插交叉作业，做好水、电管线的预埋预留工作，在装修阶段做好安装调试工作。

施工质量管理中主要就是针对一些容易犯又经常犯的错误，比如：地基基础不均匀沉降由于地基土的质量因种类的不同而有很大差别，不少为软弱土和不良土。因此在工程建设中常会遇到不良地基、砖砌体和构造柱之间的裂缝、屋面漏雨和厨房卫生间的渗漏、预制钢筋砼板缝裂等要进行及时的纠正和更改，以确保工程的质量达标。

建筑工程管理中安全管理问题越来越成为建筑业一个不可忽视的要素，而建筑安全管理又是施工企业管理组成的重要部分，是一门综合性的科学。质量和安全往往是分不开的，安全是质量的重点或主要内容，甚至可以说，质量就是安全，安全就是质量。在施工现场管理过程中，我们在在工程醒目的位置挂放安全标语及警示牌、定时向工人宣传安全知识和开展工程安全教育活动、规范现场施工用电：

重视采用tn—s系统，确保专用保护零线备用电设备使用，重视“三级配电二级保护”和落实“一机一闸一漏一箱”，重视总配电房的规范设置，重视漏电保护装置参数的匹配。要保持设备的良好状态，提高它的使用期限和效率。加强和规范现场文明施工，重视文明施工意识宣传，抓现场场容场貌、硬地化、通道、材料堆放、工完场清、排水系统、封闭治理，高度重视和规范生活设施。

重视安全隐患分析建立各级安全生产责任制、积极采用新工艺、新设备等不断提高的工程质量，使的工人对管理有了进一步的了解。制定合理的施工安全管理制度与控制措施，在确保施工安全的前提下，追求最优的工程质量。

协同材料检测我们主要要做好材料、构配件进场检验记录说明，如：钢结构材料中“钢构件、焊接材料、连接用紧固件及配件、防火防腐涂料、焊接(螺栓)球、封板、锥头、套筒和金属板”、各种砌体、模板等等要做好各种材料的规格、品种以合理安排堆放在施工现场。

同时配合材料员，施工现场各种材料的存量既需要量，以备后期施工不会因为材料短缺而停工造成工程损失和人员窝工。及时了解工地现场各种机械损耗程度何做好维修准备，使工程在工期内顺利完工。

一个好的施工管理者既是一个勤奋家也是一个亲善家。配合监理管理工程施工，要了解施工中各施工工艺及施工方法管理和督促好各是施工班班组及时完成该完成的任务及清理现场施工的各施工班组所辖范围内的施工肥料既生活垃圾，使施工工地更文明更和谐、以人为本。迎接各相关单位的检查及指导工作让工程施工工地真正成为构建和谐城市的一部分。

**爱耳心得体会篇二**

每个人都有自己的收获，而这些收获都是我们成长和进步的宝贵财富。无论是通过实践经验、学习知识还是与他人的交流互动，不管是成功还是失败，每一次收获都值得我们去珍惜。以下将从不同的角度来探讨我个人在生活和学习中的收获，并分享自己的心得体会。

首先，在学习方面，我们都有过种种收获。如果说知识是沃土，那些积极主动去获取知识的人就像是在争分夺秒的农夫，他们抓住每一个机会去学习，从而收获丰收。无论是从课堂上学到的理论知识，还是在实践中获得的技能和经验，都是我在学习中的收获。例如，我曾经参加过一个模拟实验项目，通过自己动手实践，我学会了一些实际操作和解决问题的方法。这个项目帮助我明白了仅仅依靠理论知识是不够的，实践经验才是真正检验知识的标准。因此，通过不断地学习和实践，我逐渐成长为一个更加全面的人。

其次，与人的交流互动也是我日常生活中的一大收获。人是社会的动物，人与人之间的交流与合作是我们生活中不可或缺的一部分。通过与不同背景、不同思维方式的人交流，我们可以拓宽自己的思维，了解不同的观点和见解。例如，我曾经参加过一个团队项目，在这个项目中我遇到了各种各样的人，有的思维敏捷，有的做事稳重。通过与他们的交流和合作，我学会了更好地倾听他人的意见，并且懂得如何利用不同的意见来完善自己的决策。这样的经历让我明白了每个人都有自己的闪光点，只有积极倾听和包容，我们才能更好地吸取他人的长处，从而提升自己。

此外，失败也是我收获中的一部分。有人说失败乃成功之母，我非常赞同这个观点。每一次失败都是我在探索中的收获，它让我能更好地认识自己的不足和错误。例如，在一次考试中我没有取得理想的成绩，但是我从中学到了反思和改进的重要性。我意识到，要想取得好的成绩，不仅要掌握知识，更要注重实际应用和灵活运用。因此，我采取了更加有效的学习方法，提高了自己的学习效率，并在接下来的考试中取得了更好的成绩。通过失败，我明白了失败并不可怕，关键是从中吸取教训，不断进步。

最后，体验生活也是我得到的一大收获。生活是一部精彩的电影，只有真正融入其中，我们才能触摸到生活的精彩和美好。例如，我曾经参加过一次户外团建活动，在这次活动中我体验到了大自然的美丽和力量。这个活动让我明白了珍惜与大自然的和谐相处，同时也意识到身体力行的重要性。通过户外活动，我不仅学到了许多关于大自然的知识，还锻炼了我的体魄和意志力。体验生活不仅让我更加珍惜生活中的每一个瞬间，同时也运用所学的知识去实践，并在实践中获得新的收获和体验。

总而言之，收获是我们成长和进步的重要标志，它来源于我们的学习和生活中的点滴。通过学习和实践，通过与人的交流和合作，通过失败和体验生活，我们能够收获更多的宝贵经验和知识。每一个收获都是我们前进路上的一颗明灯，它告诉我们该怎样选择和行动。无论我们的收获是大是小，只要我们能够积极去总结和分享，持之以恒，我们一定能够变得更加优秀和成功。

**爱耳心得体会篇三**

在高中三年的学习生涯中，我收获颇丰，不仅有知识的增长，更有成长和收获。

首先，我明白了努力的重要性。没有人会嫌自己太努力，只有更努力的余地。在高中这个特殊的阶段里，学生们需要坚定自己的目标，不断努力，才能向梦想更进一步。再深入一层的原因是，高考只有一次机会，一次失败便不能挽回，所以为了确保成功，我们必须付出比其他任何时候多得多的努力。

其次，我明白了自主学习的重要性。在中学时代，老师的教育无疑是最为重要的。然而，自主学习却能够增强我们自己的学习能力和兴趣。如果老师讲解了新知识点，学生们不理解、不熟悉，我们便可以通过自己的努力去学习，研究，深入。同时，高中生也需要更多探究的力量，不仅要学习老师讲的知识点，还需要花时间去了解更广范围的知识，才能更好地锻炼自己的思考能力。

其三，我明白了坚守原则的重要意义。在高中三年中，我们接触到了很多社会事件，例如贪污、欺诈等不公平事件。这种情况下，我们必须要有自己的原则，并不断坚守。这不仅可以让我们更好地认识社会，也能够培养我们遇到问题时的坚韧性和独立思考能力。此外，遵循健康的生活原则，每天充足睡眠、均衡饮食、适当运动，都能使自己的身体更加健康，精神更加愉快，也是一种价值十分高的坚守原则。

最后，我明白了亲情的重要性。在高中要面对高考的考验，都需要家人的支持和帮助。家长是高中生维系幸福感、保护心理稳定的中心。他们的温度和理解，常常是高中生在不安时的寄托。而在这个关键阶段，为了不给家人添麻烦、为了给他们争光，维系和平家庭关系也很重要。不管学生们遇到什么困难，在家人的支持下，我们都能走得更远、做得更好。

总而言之，高中第三年不仅是孩子们的学习时光，也是一个理解生活、品味人生、探索未来的时光。我相信这些收获能够对我今后的人生起到极大的推动作用。

**爱耳心得体会篇四**

在生活和工作中，我们经常会通过各种方式学习、实践、思考，从而获取新的知识和经验。这些学习和实践的过程不仅能够帮助我们提高自身的能力，更重要的是给我们带来了丰富的心得体会。在我个人的经历中，我深刻地感受到了心得体会所带来的巨大收获。这篇文章将从五个方面阐述这种心得体会所带来的重要价值。

首先，心得体会帮助我们总结经验教训。无论是在工作中遇到的挫折，还是在生活中遭遇的困难，都会让我们不断地进行思考、总结。通过这种总结和思考，我们可以反思问题的出现原因，找到解决问题的方法和途径。例如，在我最近的一次工作中，我遇到了一个项目进度拖延的问题。通过总结自己的错误和不足，我意识到自己在项目管理中存在着效率不高、时间安排不合理等问题。因此，我思考了如何改进自己的项目管理能力，并制定了相应的计划。从这次经历中，我获得了宝贵的经验教训，将会在今后的工作中更加注重时间管理，提高工作效率。

其次，心得体会锻炼我们的思维能力。通过思考和分析，我们可以从不同的角度去审视问题，找到解决问题的最佳路径。这种思考的过程不仅可以帮助我们培养逻辑思维、批判性思维等思维方式，还能够培养我们的创新能力。例如，在我最近参与的一个市场调研项目中，我们小组遇到了市场竞争激烈的问题。我们进行了大量的调研和分析，但仍然无法找到一个明确有效的解决方案。在这个时候，我突然想到了一个新的思路，提出了一个创新的营销策略。经过小组成员的讨论和实践，这个策略确实取得了很好的效果。通过这次经历，我深刻体会到了思考对解决问题的重要性，并锻炼了我的思维能力。

再次，心得体会增加了我们的自信心和自尊心。当我们通过努力和实践获得了成功和成果时，我们会感到自豪和自信。这种自信心和自尊心不仅带给我们积极向上的精神状态，也能够让我们在面对困难和挫折时更加坚定和勇敢。例如，在我之前的一次演讲中，我经历了前所未有的紧张和恐惧。但是，经过不断的准备和实践，我成功地完成了演讲，并受到了很高的评价。这次成功的经历极大地增加了我的自信心和自尊心，让我有更多的勇气去迎接接下来的挑战。

此外，心得体会还能够帮助我们更好地理解和处理人际关系。在我们与他人的交往中，经常会遇到一些矛盾、纠纷和问题。通过思考和总结我们与他人之间的互动过程，我们可以逐渐学会如何理解和包容别人的观点和意见，增进彼此之间的了解和信任，从而解决矛盾和纠纷。例如，在我与同事合作的过程中，我曾经遇到了在意见分歧时，无法有效沟通和解决问题的情况。通过总结自己的经验和反思自己的不足，我意识到了在沟通和交流中的一些问题，主动倾听他人的观点，尊重他人的感受。从那以后，我与同事的合作关系逐渐改善，并获得了更好的工作效果。

总结一下，心得体会可以帮助我们总结经验教训，锻炼思维能力，增加自信心和自尊心，促进人际关系的发展。这些心得体会不仅是我们在学习和实践中的收获，更是我们在成长和进步中的力量。因此，我们应该在日常的学习和工作中，积极地进行总结和思考，从而不断地获得心得体会，实现个人和职业的成长。

**爱耳心得体会篇五**

夏末了，天气还是有余热。我们一直在军训营地，开始了为期一周的训练。8月23日出发的时候，我还满怀期待，但真正开始训练的时候，心情突然就变了。

军训不是我想的那样，用苦难来形容也不为过。夏天的闷热，吃饭的不适，早起晚睡的生物钟，让我无法接受。整天站在操场上，站直了，昂着头站着，不许出错。脸通红，口干舌燥，但不得不坚持下去，没有迟到早退的余地。一旦你犯了错误，你将面临导师无尽的批评和惩罚。

那七天，我的生活突然改变了。早上六点起床收拾房子，晚上将近十点回宿舍睡觉。轮到我们班洗碗的时候，要赶紧把有油污的盘子洗干净。十几个人忙得不亦乐乎，分工明确，互相帮助，倒饭，洗碗，收拾碗碟。最难最受不了的就是一天的训练，每一个动作都要做好，不能有懈怠的余地。临近傍晚，我全身酸痛，无法做其他事情。

没有父母照顾我生活中的一切，我自然找不到被宠坏的自己，无法独立。渐渐的，我学会了坚持不懈，即使累了也不会放弃；我知道如果我落后了，我会被打被罚；我掌握了洗碗的诀窍，提高了效率，做事变得高效。我开始从一个个体变成了班上的一员，也意识到了团结的重要性。

军训对我们来说无疑是很累的。我们在家里被宠坏了，但是在军营里要学会照顾自己。虽然凡事都有困难，但通过一些努力，问题最终是可以解决的。虽然我们不得不经常放弃，但我们在纪律的约束下坚持下去。军训不仅锻炼了我们的身体，也磨练了我们的志向。有时候，成功就在眼前，只要克服眼前的困难，就能取得满意的结果。军训可谓苦中带甜。在收获的那一刻，你会得到比以前百倍的快乐。

**爱耳心得体会篇六**

收获日是人们每年最为期待的日子之一。在这一天，人们总结自己一年的工作和生活，总结经验，收获智慧。不同的人有不同的收获，但是无论收获如何，每个人都可以从中汲取一些宝贵的体会。

首先，我认为收获日的最大意义在于使我们能够反思自己的一年。在日常生活中，我们常常忙于琐事，被工作和学习压得喘不过气来。收获日给予我们一个机会，让我们停下脚步，静下心来回想过去一年的所作所为。这让我想起了一段名言：“人生如逆旅，我亦是行人。”只有在行进的过程中反思和总结，才能不断调整自己的方向，提升自身的素质。

其次，收获日也让我们能够看到自己的成长和进步。每年的收获日，我都会翻阅自己过去一年的笔记和日记，回忆起一些曾经鲜活的记忆。有时候，会有一种惊喜的感觉，发现自己在某个领域有了突破和进步。比如，在工作上，我意识到自己的沟通能力有了显著的提高；在学习上，我感受到自己的思维方式更加成熟。这些收获使我更加有信心继续努力，不断追求进步。

第三，通过反思和总结，收获日也让我们认识到自己的不足之处。我们总是在生活和工作中犯错，而收获日让我们有机会在一个相对宽松的环境下审视自己的错误和过失。比如，在与同事相处时，我意识到自己有时候过于敏感，容易过于计较小事，这给工作带来了一些阻碍。通过收获日的反思，我下定决心改正这个缺点，提升自己的专业素养。因为只有认清自己的不足，我们才能更好地改进和提升自己。

第四，收获日也是一个交流和分享的时刻。在这一天，我们可以和身边的人分享自己的收获，听取他们的建议和意见。通过与他人的交流，我们可以扩宽自己的视野，开拓思维，进一步完善自己的思路和想法。同时，也可以从别人的收获中借鉴和吸取经验教训，促使自己有更大的进步空间。交流和分享是人与人之间的纽带，可以为个人的成长和发展提供更广阔的平台。

最后，通过收获日，我明白了一个道理：成长是一个连续不断的过程，收获只是其中的一部分。收获日的意义不在于一年的收获有多少，而在于自己在这一年中是否努力过、进步过。只有经历过努力和付出的过程，才能真正体会收获的甜蜜。所以，无论我们的收获大小如何，只要我们心怀感恩和努力，就能把握好每一个机会，不断迎接新的挑战，走好自己的人生之路。

在这个喧嚣的世界中，人们常常追逐着表面上的成果和收益，却忽略了内心的成长。收获日让我们有机会抛开外界的杂音，静下心来回顾自己的一年，思考自己的成长与不足。通过收获日的反思和总结，我们能够更好地认识自己，并为未来的发展积累经验和智慧。无论是在工作、学习还是生活中，每一次的收获日都是我们成长的里程碑，值得我们去珍惜和感恩。只有在行进的路上累积经验，才能越走越远，活出精彩的人生。

**爱耳心得体会篇七**

第一段：介绍月收获的概念和重要性（150字）。

“月收获”这个词汇，意味着每个月结束时我们应该回顾过去的一个月，并从中找到我们取得的成就和经验教训。月收获是一种反思和自我成长的过程，它能帮助我们更好地了解自己，并在日后的工作和生活中取得更大的进步。通过月收获，我们可以发现自己的优势和潜力，同时意识到自己的不足和需要改进的地方。月收获不仅有助于我们个人的成长，还能提升团队的凝聚力和效率，以及组织的整体运营。

第二段：个人月收获的体会和经验（300字）。

我深刻体会到月收获对于个人成长的重要性。每个月结束时，我会花时间回顾过去的一个月，思考自己的工作和生活的方方面面。我会列出当月完成的任务和目标，不仅为了记录自己的成就，更重要的是将这些成就联系起来，看看是否有一些通用的原则和方法。通过这种方式，我可以发现自己的优势和擅长的领域，进而在未来的工作中更加专注和有效。

另外，我也会关注自己的不足之处，并思考如何改进。在每个月收获中，我会列出当月面临的挑战和困难，并尝试总结经验教训。例如，如果我在某个项目中遇到了困难，我会思考是什么原因导致了这一问题，以及如何避免类似的情况发生。通过这种方式，我可以不断提高自己的能力和技能，从而更好地应对未来的挑战。

第三段：团队月收获的重要性和影响（300字）。

月收获不仅是个人成长的过程，对于团队来说也至关重要。在团队的集体收获中，我们会共同回顾过去一个月的工作，分享每个人的成就和经验教训。通过这样的交流，团队成员可以互相学习和借鉴，提高自己的工作能力。

此外，团队月收获还能增强团队的凝聚力。当团队成员共同分享自己的心得体会时，会增加大家之间的了解和信任。这样的交流过程可以帮助团队建立更好的合作关系，并促使大家更加积极地投入到工作中。一个高效的团队总是能够取得比单个个体更好的成果。

第四段：组织月收获的利益和好处（250字）。

在组织层面上，月收获有助于提升整体运营效率。通过回顾过去一个月的工作，组织可以更好地了解每个部门和个人的工作进展，从而及时调整和分配资源。这样，组织可以更加高效地运作，同时减少资源浪费和不必要的沟通成本。

此外，组织月收获也有利于组织的长期发展。通过不断总结经验教训，组织可以发现自己的竞争优势和潜在问题，并做出相应的调整和改进。只有不断适应和创新，组织才能在激烈的市场竞争中保持竞争力并取得成功。

第五段：总结重申月收获的价值（200字）。

月收获是一种反思和自我成长的过程，对于个人的提升、团队的凝聚力以及组织的发展都有积极的影响。通过月收获，我们可以发现自己的优势和不足，并不断提高自己的工作能力和专注度。团队在月收获中可以互相学习和借鉴，增强合作关系，从而更好地实现共同目标。组织在月收获中可以及时调整和改进，保持竞争优势。因此，无论是个人、团队还是组织，都应该重视月收获的过程，不断反思自己的工作和生活，从中获得成长和进步。

**爱耳心得体会篇八**

在“课内比教学、课外访万家”活动中，力争实现“全参与、全覆盖”即学校教师全部参与、覆盖所有学生家庭。通过这个活动的开展，进一步垂炼教师教学功底，增进学校与家庭、学校与社会、教师与家长、教师与学生之间的理解，增强育人意识、责任意识，促进学校教育和谐发展。

为保证活动有效落实，特成立我校“课内比教学、课外访万家”活动领导小组。

组长：曹克松。

副组长：赵文牟成孟张新华。

成员：杨大华赵世海袁玉全李本春严丽。

办公室主任：马朝清。

具体分工如下：

校长曹克松亲自挂帅，负责导向及解决在活动中遇到的难点问题。

副校长赵文负责具体按方案实施。

马朝清负责收集整理档案资料。

领导成员负责参与研讨、实施全过程。

“课内比教学”活动以教导处为龙头，以教研组为阵地开展“学、研、上、评、写”的活动即组织教师学习理念、研讨教法、上研究课、组织评课、写心得体会。“课外访万家”以实地走访为主要形式，班级家访以班主任为主，科任教师随班参与，覆盖全部学生家庭。对于外地学生充分利用互联网、电话、信函等辅助形式进行。

1、组织教师认真学习教育新理念，学习全县教育工作会议精神，加强师德师风建设，规范教育教学行为，练教师教学功底、促进教师专业成长。

2、了解学生家庭基本状况和在家的学习习惯、生活习惯等。

4、对家长关注的热点问题做好宣传解释工作，赢得家长对学校工作的理解和支持；

5、宣传有关学生健康成长的心理、生理、安全等方面的知识；

6、听取家长对学校及教师工作的意见和建议。

“课内比教学”一是要做到校长挂帅亲自抓，分管教学的领导具体抓，通过组织教师认真学习提高认识，创新思路、营造氛围、全员参与、激发教师的积极性。二是要规范档案建设；三是要建立考评机制。

“课外访万家”要面向全体学生，特别要突出重点，做到“六回访”；要落实家访内容，做到“六必进”；要讲求实效，做到“六知道”；要遵守纪律，做到“六不准”。一是实行“六回访”。即生活有特殊困难的学生家庭，学习困难的学生家庭，留守儿童家庭（单亲家庭），思想、学业上有重大变化的学生家庭，外来务工子女家庭，随班就读残疾学生家庭，在此次实地走访的基础上，建立跟踪回访制度。二是实施“六必进”。即教育的政策措施进家庭，贫困生资助方案进家庭，学困生转化措施进家庭，家庭教育指导进家庭，心理生理健康辅导进家庭，教师个性化关爱进家庭。三是做到“六知道”。学生知道教师家访的目的和意义，家长知道学生在校学习表现情况，家长知道学生的任课教师情况，教师知道学生的家庭情况成长环境，教师知道家长对孩子的希望和期盼，学校知道家访收集的家长意见和建议。四是坚持“六不准”：不准要求家长安排车辆接送，不准借家访名义向家长提出任何私人要求，不准收受家长馈赠的钱、物，不准接受家长的吃请和报销开支，不准参与家长组织的娱乐消费活动，不准利用知悉或者掌握的招考等教育信息向家长谋取利益或以家访名义进行有偿家教。

**爱耳心得体会篇九**

到xx中学已经一个多月了，自己上台讲也有一个月了，在这一个多月的期间自己收获良多。

首先，从指导老师听时，提出的意见先说。在我最先开始上台讲是因为杨老师要出差一周，而自己要带她的，刚开始的时候会有紧张，自己都没有听过，就要上台讲了，其实自己真正上台讲的时候，心中就没有太多的紧张了，更多的是如何引导孩子去认真听，仔细记。杨老师第一次去听我的时，我讲的莫怀戚的《散步》，以前我觉得自己的板书有点乱，所以很少写板书，一般记的时候就是用说的，学生遇到不会写的字，我才会在黑板上写。但是杨老师下就给我指出了，必须有板书，乱没事，乱可以慢慢的改，但是不能不写；说话时语速要慢，不能太快，必须让每个学生都听清楚老师说的每个字。这是杨老师给我指出的两点错误。

听了杨老师的指导，知道自己哪里有问题，才能对症下药。在以后的教学中，自己有板书了，但是板书的设计不能说没有吧，而是没有太清晰的调理性。希望在接下的三个多月的顶岗实习中有所改进，为以后的教学打下良好的板书基础。

其次，就是学校请的名师听，给我们实习生提出意见，以及如何上好一节语。老师去听了我的，指出了好多错误。第一，在讲诗歌鉴赏的时候，只说了答案，没有说方法。我自己要为自己辩解一句，没有具体讲是因为这首诗歌是内的，在上已经都讲过；而且当时没有时间了，所以只是把答案告诉了他们。第二，老师指出了我口头语太多，在讲中要用普通话，这一点我的注意到了，但是不太容易该，以后自己会更加注意这个问题的。

自己刚刚上讲台差不多一个月，知道自己经验肯定不太丰富，要虚心接受老师们提出的意见，知道哪里有错误，才能有针对性的解决。在没有的时候，自己就会多去听一听其他有教学经验老师们的上，有经验的教师讲时，思路清晰，连贯，引导学生回答问题。

名师说的一句话让我印象最为深刻“一节4分钟，老师讲20分钟，其他时间都教给学生支配，这才算一节好”。可是我自己现在还没有达到这种程度，希望在不久的将能达到这种要求。上一堂好，让学生注意力集中在我身上，更好的引导学生回答问题。

**爱耳心得体会篇十**

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到时间点，下午到时间点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人!

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透;我们为了把动作练整齐，反反复复地练;知道全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆!

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

动员大会，我很认真地听，领导老师们讲得头头是道，方方俱全，会场不时发出一阵一阵的掌声。军训是必不可少的，在坐的每位学生都要经历这种磨练，并提高自己的意志力，还可以是学到一些东西，能强身健体。没想到这么快就上大学了，真可谓光阴似箭哪，我得好好珍惜这个学习机会，借此来体会一下高中生活的那种苦。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

**爱耳心得体会篇十一**

每个人的生活都充满了不同的收获与成长，而对于每个人来说，月收获更是其中之一。月收获是时期，是一段时间内的积累与收获的集中体现。经历了一个月的努力与奋斗，总结收获，并持续提升自己，是我们生活的一部分。本文将分享我个人的月收获心得体会，希望能够给读者带来一些启示与思考。

第二段：身体健康的收获。

在过去的一个月中，我付出了很大的努力来保持身体健康。我每天坚持锻炼身体，合理安排饮食，并且注重休息。这样的做法使我感到精力充沛，精神状态良好。我发现，当我保持良好的身体状况时，我能更好地应对压力，做出更好的决策，并更加专注于工作和学习。因此，我要继续努力保持身体健康，将身体健康作为最重要的收获。

第三段：学习与工作的收获。

在这段时间里，我积极参与了各种学习和工作项目，并取得了一定的成绩。通过参与讨论和深入学习，我提升了自己的专业知识水平，并且在工作中得到了同事的认可，获得了更多的机会和挑战。我还改进了自己的时间管理技能，更好地组织并完成了任务。通过这些经历，我意识到持续学习与努力工作是实现个人目标与梦想的关键。这也是我最大的收获之一。

第四段：人际交往的收获。

孤单的旅行是无法持续的，而与人相互交往才能使生活更加丰富多彩。在这过去的一个月里，我积极参加了各种社交活动，并与更多的人建立了联系。通过与他人的交流，我不仅学到了很多新知识和技能，还结交了一些志同道合的朋友。我发现与他人交流不仅可以扩大自己的眼界，还能够提高情商并培养自己的人际交往能力。因此，在未来，我将继续加强人际关系并与更多的人建立良好的合作关系。

第五段：心灵成长的收获。

心灵成长是人生最重要的成长之一。在这个月里，我积极参与了心理咨询与成长课程，并花时间思考自己的内心世界。通过面对自己的情绪与困惑，我学会了更好地管理和调节自己的情绪。同时，我也学会了更加关心他人，并表达自己的情感。这个月的收获让我更加内心坚定，并且对于未来充满了信心和希望。

结论：

通过这一个月的积累与总结，我进一步了解到身体健康、学习与工作、人际交往和心灵成长这几个方面是我个人生活中最重要的部分。我将继续努力保持身体健康，不断学习和提升自己的专业技能，积极参与社交活动并与他人建立深入的联系，同时关注自己的心灵成长。希望通过这些努力，我能够继续收获更多，并成为一个更加全面发展的人。

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！