# 观潮心得体会感受及收获 心得体会简单写法及收获(优秀18篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-10-27

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。观潮心得体会感受及收获篇一上周我们去了军事训练，这是我...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**观潮心得体会感受及收获篇一**

上周我们去了军事训练，这是我第一次军事训练。因此在我去之前十分激动，连觉都没睡好。

终于出发了。我们坐公共汽车去的路上，我一边欣赏风景，一边期待军事训练的到来，终于到了训练基地。这个基地非常大，据说有一万多平方米。我们被分为8个中队，然后每一个中队都有一个教官，那教官很严肃，嗓门也很大，有人不守纪律暑他大吼一声，有时没防备还要被他吓一跳。

第一天，我们的教官教我们重叠被子。这个重叠被子既简单又难。我们重叠的不是普通的被子，而是传说中的豆腐块，这个豆腐块我也在电视上看到军人们重叠，重叠的\'被子有棱角，对我来说有点困难。教官向我们展示了如何重叠，我和宿友们开始讨论，合作重叠这个豆腐块经过多次失败，我终于重叠了像样点的豆腐块。这让我们懂得了做任何事都要认真，即使是小事也要尽可能做好。

我觉得最开心的是去田里挖芋头。我们进了田里，教官告诉我们，拔掉芋头的茎，用锄头挖土，最后拔掉芋头，我找到了特大的芋头。我挖了半天还没挖出来。后来，我找了五个人，又挖了半天。终于挖出了芋头。那个芋头真大，别人挖的芋头用手拿着，我挖的芋头用双手拿着。这件事告诉我工作要小心。否则，我就挖了芋头，让了。

了解到了农民伯伯的辛苦，我只挖了一会就感觉腰酸背疼的，农民伯伯要在田里干活一天呢。

这次军训让我知道了许多，懂得了许多，期待着下一次的军训。

**观潮心得体会感受及收获篇二**

第一段：

在这段时间里，我通过参与在线教学，获得了丰富而深刻的体验和收获。一开始，我对在线教学持有怀疑和抵触的态度，担忧无法达到传统面对面授课的效果。但是，实际参与后，我惊喜地发现在线教学有着许多独特的优势，能够提供更加灵活和个性化的教学体验。

第二段：

首先，在线教学带来了更广泛的知识和资源。通过网络，我们能够轻松地访问各种教学材料、视频和电子书籍。与此同时，我们可以和世界各地的学生和教师进行沟通和交流，获取更多其他领域的知识和观点。这种开放性和多样性的学习环境让我受益匪浅，拓宽了我的视野和思维。

第三段：

其次，在线教学激发了我主动学习的意愿和能力。在传统教学中，老师通常是主导者，学生被动接受知识。而在在线教学中，我必须主动参与讨论和问问题，才能真正掌握知识。这种互动和参与的方式培养了我的批判思维和解决问题的能力。通过在线教学，我不再只是被教育，而是主动参与教育。

第四段：

此外，在线教学也提高了我对时间管理和自律的要求。尽管在线教学具有灵活性，可以根据自己的时间安排学习，但我必须合理规划和安排时间，保证学习进度。这要求我克服拖延和分散注意力的习惯，提高自己的自律能力。通过在线教学，我学到了如何高效利用时间并保持专注，这在日常生活和职业发展中都十分有用。

第五段：

总结起来，参与在线教学让我获得了丰富的体验和收获。在线教学带来了广阔的知识和资源，拓宽了我的视野和思维。同时，它激发了我主动学习的意愿和能力，让我从被动接受转为主动参与。在线教学还锻炼了我的时间管理和自律能力，提高了我的整体学习效果。尽管面对面教学依然有它的重要性，但在线教学给了我一种全新的教育方式，让我深刻体会到技术对教育的积极影响和改变。

**观潮心得体会感受及收获篇三**

摘草莓是一项有趣的活动，不仅可以锻炼我们的身体，还能让我们领略到大自然的美好。最近，我参加了一次摘草莓的活动，我深深地感受到了大自然的魅力，并且收获了许多宝贵的体验和感受。

第二段：身临其境的感受。

当我踏进草莓园时，我被眼前的景色惊艳到了。鲜红的草莓在绿叶的衬托下显得格外鲜艳。整个园区弥漫着浓郁的水果香气，让人充满了食欲。而且，可以感受到空气中的清新和轻微的微风，让人心旷神怡。站在这样一个美景中，我仿佛置身于世外桃源般的仙境，倍感放松和愉悦。

第三段：劳动的乐趣。

摘草莓的过程是充满乐趣的。穿过棚架间的小道，我来到了第一个草莓丛的旁边，小心地把草莓叶子掀开，寻找躲在下面的红宝石。当我找到了一颗漂亮的草莓时，不禁心生喜悦。我小心翼翼地将它剪下来，放入篮子中，并且用纸巾擦净它身上的泥土。每次将草莓剪下，我心情就愉悦一分，仿佛收获了一份甜美的果实。

第四段：孜孜不倦的努力。

摘草莓虽然乐趣无穷，但也需要费一番功夫。草莓有时躲在叶子底下，有时藏在枝桠之间。为了摘到最美的草莓，我常常要花费一番功夫。有时需要爬上梯子，有时要伸出手臂艰难地抓住一颗草莓。虽然努力，但每一次成功的摘到草莓，都让我感到更加满足和开心。在这个过程中，我也深深体会到了努力和坚持的重要性。

第五段：收获与感悟。

通过这次摘草莓的经验，我不仅获得了许多新鲜美味的草莓，还收获了对大自然的敬畏和珍惜。从一朵小小的花苞到成熟的水果，每一步都经历了大自然的培育和呵护。我们应该学会珍惜大自然赐予我们的一切，并且保护环境，与大自然和谐共处。同时，通过摘草莓的经历，我也更加深刻地理解了劳动的价值。只有通过辛勤的付出和不懈的努力，我们才能得到真正的收获，享受到甜美的果实。

总结：

通过这次摘草莓的经历，我不仅获得了愉悦的心情和新鲜的水果，还领略到了大自然的美丽和努力的价值。这个活动对于我来说是一次难忘的经历，也让我更加懂得了生活的真谛。从此以后，我将更加珍惜身边的一切，并以更加坚定的信心去追求我想要的幸福。

**观潮心得体会感受及收获篇四**

军训终于开始了，才刚开始长官就给我们来了个下马威，先军姿三十分钟！标准的军姿要求身体挺直，抬头、挺胸、小腹微收，两眼正视前方。这个动作看似容易实则相当有难度，才刚过去五分钟我就感觉有些站不住了，但我却不能动，哪怕一下，否则就要因违反纪律被惩罚。时间一分一秒的过去，我的脚感到越来越沉，真想坐下去，可我不能。倒数几十秒了，长官告诉我们要坚持，坚持，再坚持；咬牙，咬牙，再咬牙。是啊，坚持下去，胜利就在眼前了！就在这时，长官发话了：“下面有人在动，在练三分钟！”最后，一共比原先加练了九分钟！真是累啊，我的腿都弯不起来了，感觉硬邦邦的。我想要抱怨，长官也太过苛刻了吧，可是仔细一想，如果没有平时的严格要求，艰苦训练，又怎么会有国庆六十周年阅兵典礼上震撼世界的健美军姿？正所谓“台上一分钟，台下十年功”，说的就是这个道理。

当然，军训中也有欢乐的时刻，那就是唱军歌。在教官的带领下，同学们认真又激动的唱着一首首动听的军歌。军歌嘹亮，让人不经联想到军旅生活中的艰苦与欢乐。最有趣的莫过于拉歌了，在教官的带领下，我们大声的叫喊着，军训对身体带来的痛楚在这叫喊声中早已被抛到九霄云外去了。

这几天军训天气还是非常之凉爽的，即使这样我们还是感到疲惫不堪，试想军人们在酷热的天气下一次次重复着各项军事训练，虽大汗淋漓却不言苦不言累，默默坚持，这是何等的气魄与意志力！我不禁对我们的中国解放军肃然而起敬，请允许我用一个庄重的军礼来表达我的敬佩与钦佩之情！

**观潮心得体会感受及收获篇五**

重庆，中国火锅之都，中国美食之都，中国餐饮加盟之都。

重庆拥有全国最强大的火锅产业，拥有全国最具地方特色的风味小吃，是全国最早最大的江湖菜发源地。

在中国蓬勃发展的餐饮特许经营市场上，重庆军团以地方特色突出、名优企业众多、特许经营开展较早、加盟市场成熟规范而独树一帜。

近二十年来，餐饮行业一直是中国持续高速发展的行业之一，创造了无数财富传奇，也吸引了无数创业投资者激情介入。特许连锁经营概念进入餐饮行业，引发了餐饮行业的思想革命，带动了餐饮行业的爆炸式发展。一时间，餐饮加盟市场良莠并存，投资者难辨真伪，稍有不慎，就会蒙受损失。

投资需要理性！需要考察考察再考察！通常，投资人受加盟企业的邀请，往往单独或在亲友陪伴下到总部考察，思考能力和判断能力相对处于弱势，容易被加盟企业所左右，仓促签订加盟合同。

现在不同了，把有意加盟餐饮行业的投资人组织起来，把有实力的优秀餐饮企业联合起来，为双方搭建安全、诚信的公平交易平台，共同促进餐饮加盟市场健康成长。

大家一起来考察！多家比较，认真评估，自由选择！真金不怕火炼，优秀餐饮企业，自然经受得住考验。投资，就投资名优餐饮项目！

大家一起来考察，不仅能够避免盲目签约，而且还能享受到餐饮企业给予的“团购式”优惠政策！

免费报名参加201\*年重庆名优餐饮加盟项目考察团！

考察时间：201\*年元月13日——14日。

报到时间：201\*年元月12日。

考察项目：特色中餐新派火锅。

特色火锅特色汤锅。

特色干锅特色小吃。

具体安排：

(1)201\*年1月12日18：30以前，到达蓝箭宾馆报到。

(3)201\*年1月13日9：00——12：00，餐饮企业与考察团员见面会；

报名地址：

邮政编码：

报名邮箱：

咨询电话：

传真电话：

联系人：刘先生。

投资人报名登记表。

**观潮心得体会感受及收获篇六**

大学：

我院院长一行5人组成的考察小组将于20xx年10月8日(星期一)上午9：30赴贵校参观考察，敬请接洽为盼。

具体安排如下：

一、到达时间：10月8日上午9：00。

二、参观考察内容：

1.留学生教育教学管理方面的成功经验与具体做法，包括学籍管理、对外汉语课程设置、对外汉语教师资质认证及hsk辅导等。

2.留学生日常管理的成功经验与注意事项。

3.两校有关国际教育的合作意向与事宜等。

三、参观考察人员：

四、联系方式。

办公室电话：(传真)。

联系人：1电话(手机)。

单位。

年10月5日。

**观潮心得体会感受及收获篇七**

随着互联网技术的快速发展，在线教学成为了一种越来越受欢迎的教学方式。在过去的一段时间里，我有幸能够参与在线教学，并从中获得了很多宝贵的经验和收获。在这篇文章中，我将分享我的在线教学心得体会，包括适应新环境、灵活运用工具、互动交流、有效管理和提升自我等方面的内容。

首先，适应新环境是在线教学的关键。与传统的面对面教学相比，线上教学环境具有独特的挑战和优势。在开始我的第一次在线教学之前，我意识到我需要学习和适应新的技术和平台。我花时间熟悉在线教学工具，学习如何创建和管理在线课程，并掌握如何使用在线交流工具与学生互动。适应新环境需要一定的学习和实践，但一经掌握，便能够利用这些工具为学生提供更好的学习体验。

其次，灵活运用工具是在线教学中的关键。在线教学提供了许多工具和资源，可以使学生更深入地了解学习内容。我发现利用在线教学平台上的多媒体资源，如视频、音频和图片，能够生动地展示课程内容，提高学生的学习兴趣。此外，我还利用在线测验工具和课堂讨论板进行课后作业和互动交流，以促进学生的思考和参与程度。通过灵活运用这些工具，我能够更好地达到教学目标。

第三，互动交流是在线教学中不可或缺的一部分。在线教学虽然没有面对面的互动，但是通过合理的安排和设计，我们能够创造出一种充满互动交流的学习氛围。在我的在线课程中，我通过讨论板和在线会议等工具，鼓励学生提出问题、交流观点和分享经验。我与学生之间的交流不仅仅是知识传授，更是一种互相学习和启发的过程。通过互动交流，我看到了学生的思维能力和创新思维的提升，这也成为了我最欣慰的收获之一。

第四，有效管理在在线教学中也尤为重要。在线教学的灵活性和自主性使得学生面临更多的自我管理和学习责任。作为一名在线教师，我认为我的职责不仅仅是传授知识，还包括帮助学生管理学习时间、激发学习动力和评估学习进展。我确保课程内容和学习目标清晰明确，并提供清晰的学习计划和任务。我鼓励学生制定学习计划，并根据他们的进展情况及时给予指导和反馈。通过有效的管理，我看到了学生的自主学习能力和学习成效的提升。

最后，在线教学让我有机会不断提升自我。通过与学生的互动和反馈，我能够不断地改进和优化我的教学方法和策略。我学会了更好地理解学生的需求和学习习惯，并相应地调整我的教学内容和方式。我也不断探索和学习新的教学工具和资源，以提供更丰富多样的学习体验。在线教学让我不断自省和成长，成为了一个更好的教育者。

通过参与在线教学，我收获了很多宝贵的经验和意义。适应新环境、灵活运用工具、互动交流、有效管理和提升自我，这些都成为了我在线教学的核心要素。在线教学不仅给我带来了学生的学习成功和成就感，更让我自身不断成长和进步。我相信，在不久的将来，在线教学将成为一种常态化的教育方式，而我也会继续努力，为学生们提供更好的在线学习体验。

**观潮心得体会感受及收获篇八**

我把手表贴在耳朵上，用心感受这种微妙的声音，我喜欢这种声音，它能是我安静的坐下来思考。

它走动的声音让我不禁笑了，我还能有多少闲暇的时间看它与我的时间赛跑呢？真快，时间总是这么不等人，让许许多多的东西更有价值，也让许多东西失去了意义。我不习惯虚度光阴，还少我认为对我的未来起着决定行的作用，在有限的时间里决定我的前途，决定我将来能否有更好的生活。多过一分钟时间，我便失去了一分钟的生命，时间与我的生命紧密相连。它们都像握在手里的沙子，攥的越紧，流逝的也就越快，是啊，我把时间安排的越紧，消失的也就越快。

我喜欢时间。它能让我快乐。在有限的时间里我能完成许多有意义的事儿，读书、看包、弹琴‘画画……在不是不觉中过去了许多时间，都不知道它们跑道哪儿去了，虽然得到了许多，但又不知为何与朱自清先生感叹时间的匆匆产生了共鸣。

我的的确确得到了许多，但每一次的得到都以为失去，因为这是一种选择，每每选择一次就意味着要放弃其中的一种，而每一次的失去都会使我得到失去之前没有得到的东西。

是这样的。我敬佩时间，它总能让我在失去的同时得到更重要的。时间有快也有慢，就在人生的旅途中，它放慢了速度，让我更好的欣赏沿途的风景和征程中的坎坎坷坷。正当我因获得一点儿成绩儿沾沾自喜时，那段时间里，同学们远离了我，正是那段时间证明了：谦虚的人总是最美的。我谦虚的面对一切夸奖，当我仍旧喜欢穿的华丽丽的不注意言行举止的和同学们站在一起，开始很好，一段时间过后，同学们又离我远了，正是那段时间证明了：心若美，人亦美。

我总是羡慕别人是幸福的，有优秀的成绩，姣好的面容，而我不知道，我也是令人羡慕的，美满的家庭，有一点儿特长。这时我便知道在这旅途中会有这样一道风景：我们常常仰望别人的幸福，却不知道我们也是被仰望的。只是我们的幸福常常存在于别人眼中。

同事我感谢时间，她在给了我生命的同时，也他让我拥有了能够思考它的思想。一抹残阳打在纸上，乌鸦投下了灰黑的影子，不知趣的叫了两声，这景总让人觉得心里酸酸的。我知道我又要失去一天的生命了，我见天暗了，边急忙去开灯，让光亮逗留。

忽然停电了！台灯灭了，屋子里瞬间变得黯然无光，笔在纸上打了一个斜斜的影子，时间亦是如此。我才发现有光亮的那一刻是如此美好，儿那些美丽又都是有时间构成的，唯有珍惜时间才能抓住美好。

就这样，我活生生的被黑暗打回了现实，提起笔，在纸上沉重的写下两个字——时间。

**观潮心得体会感受及收获篇九**

随着社会的发展和个人意识的提升，越来越多的人开始重视内心的情感和感受。体会感受、总结收获，并从中汲取智慧成为了现代人追求人生满足和成长的重要方式。在这个主题下，我为大家撰写了一篇关于“体会感受收获心得体会”的文章。

第一段：体会感受，细察生活。

每个人都有自己的感受和体会，只要我们用心去细察，都能从日常生活中领悟到许多精彩和感动。我记得有一天，我在公园里散步，突然看到了一棵盛开的牡丹花。我停下脚步，聚焦在这朵花上，静下心来欣赏它的美丽。当时，我能感受到这朵花的生命力和坚韧，同时也感受到了我内心的平静和喜悦。这样的一刻体验不仅让我感受到了大自然的魅力，更让我深感生活的美好和值得珍惜。

第二段：总结收获，领悟智慧。

在我们的日常生活中，不仅仅是外界的事物和现象，内心的感受和情感也是我们可以总结收获的对象。比如，当我们面对挫折和失败时，我们可以回顾自己的心路历程，总结出自己的不足和需要改进的地方。通过这样的总结，我们可以更好地了解自己，提升自己，更加明确自己的目标和方向。同时，总结收获也会让我们领悟到一些深入的人生智慧，例如“失败是成功的妈妈”、“困境中收获成长”等等。

第三段：汲取智慧，修炼内心。

总结收获不仅仅是停留在思考和领悟的层面上，更为重要的是我们要将这些智慧付诸行动，将其转化为我们内心的修炼和行为的改变。举个例子，当我们在某些事情中总结出了以前的错误，我们要通过对自己的约束和改进，避免再次犯同样的错误。又或者，当我们在生活中感受到了善待他人带来的愉悦，我们要通过实际行动去帮助他人，传播正能量，做出对社会有益的贡献。只有把智慧付诸实践，我们的生活才能真正改变，我们的内心才会真正获得宁静和成长。

第四段：拓展经验，追求更大收获。

体会感受、总结收获并不只是停留在我们狭小的个人生活中，我们还可以通过增加自身的阅历和扩大社交圈来拓展我们的经验和获得更大的收获。参加各类讲座、研讨会，参与志愿者活动或者旅行都可以带给我们新的体验和新的感悟。比如，当我们参加一次有关公益活动时，我们可能会感受到更加深刻的人性善良，意识到自己的能力和责任等等。通过拓展经验，我们能够体会到更多的人生百味，迸发出更大的智慧和成长。

第五段：结语。

体会感受、总结收获并不是一蹴而就的事情，它需要我们用心去观察和思考，需要我们勇敢面对和修正自己的缺点，并需要我们勇于尝试和拓展自己的经验。只有在这个过程中，我们的内心才能得到真正的满足和成长。我希望每个人都能够把这样的理念融入到自己的生活中，去体会感受、总结收获，并从中汲取智慧和宝贵的人生经验。

**观潮心得体会感受及收获篇十**

甲方(雇主)：电话：

地址：

乙方(雇员)：

身份证号：电话：

根据《\_\_\_\_\_》等有关法律、法规等规定，甲乙双方本着平等、自愿、公平、诚实信用的原则就乙方为甲方提供保姆服务有关事宜，达成如下协议：

一、服务内容：

乙方从签定合同之日起，吃住在甲方家里，全天候24小时照顾老人，负责每日三餐、洗衣、老人清洁、打扫卫生等家政服务，同时要按时给老人吃饭、服药。

二、服务要求：

1、对老人要有爱心和耐心，温和且有笑容，不要哄骗、训斥老人。

2、逐步养成老人的生活规律，按时吃饭睡觉。老人有异常表现随时与甲方沟通，但最好不要当老人面说。

3、按照协议规定内容履行服务职责。乙方每个月不固定安排休息，具体休息时间根据甲方需要，如乙方有特殊原因须提前和甲方申请，征得甲方同意。

4、其它补充事项：

三、服务费用：

乙方每月服务费用为：元/月，甲方于聘用合同生效起每30个工作日支付给乙方工资一次。

四、甲方权利与义务。

1.甲方有义务提供乙方住宿，并按时支付乙方服务费用。

3.甲方有权要求乙方在签订合同时出示有效身份证件，如实说明健康状况以及与健康、安全有关的家庭情况。

4.甲方负责提供乙方在服务期间的饮食，尊重乙方，不歧视、不虐待，保证乙方服务期间的人身、财产安全。

5.甲方不承担乙方在服务期间内突发的疾病或其他伤害产生的费用。

7.甲方有权向乙方追究因乙方家政服务故意或重大过失而给甲方造成的损失。

五、乙方权利与义务。

1.乙方有权利要求甲方按时支付服务费用；乙方有权利要求甲方为其工作提供必备设备或条件。

3.乙方不能随便往雇主家里带人，有人或事情需见面，应到外面见面。

4.乙方工作期间，如因其过错造成甲方及其家人的人身伤害或财产损毁；应付赔偿责任。

6.乙方如欲解除合同，则需要提前30天通知甲方，乙方不得擅自不辞而别，否则，甲方将追究其违约责任。

7.乙方在服务期间所发生的一切安全责任事故，一概由其自行负责，甲方不承担任何责任。

六、合同的生效。

1.本合同自双方签字时生效。

2.在本合同执行过程中，如遇到问题，双方应友好协商解决，协商不成，双方可诉至甲方所在地法院解决。

3.本合同一式两份，甲乙双方各执一份。

**观潮心得体会感受及收获篇十一**

生活中，我们时常会遇到各种各样的挑战和困难。而在面对这些困难时，关键在于我们的态度和心态。通过积极的态度和正确的心态，我们可以从困境中汲取经验和收获，成长为更加坚强和自信的人。在我过去的经历中，也经历过一些困境和磨难，但是在面对这些挑战时，我学会了去感受、去体会、去收获，并从中得到了一些宝贵的心得体会。

首先，感受困境中的挫折和痛苦。每个人的生活中都会遭遇到各种各样的挫折和痛苦，面对这些困境时，我们应该积极地去感受和面对。挑战和困难并不可怕，但是我们需要勇敢地面对它们，并用积极的态度去感受它们带来的挫折和痛苦。从挫折和痛苦中感受到的不仅仅是痛苦和困境本身，更重要的是我们能够更好地了解自己的能力和潜力，更好地反思自己的不足之处。

其次，体会困境中的成长和进步。困境和挫折是我们成长的最好催化剂。在经历一次次的挑战和困境中，我们不断地得到锻炼和成长。正如人们常说的：“不经历风雨，怎么见彩虹。”经过一次次的挫折和磨难，我们的心智得到了提升，我们的意志变得更加坚定，我们的态度变得更加积极。体会到这些成长和进步是非常重要的，因为它们告诉我们，无论我们面临什么样的挑战和困境，只要保持积极的心态和正确的方法，我们就一定能够克服困难，取得进步。

再次，收获困境中的经验和智慧。困境是一个宝贵的财富，它蕴含着无穷的经验和智慧。当我们面临困境时，我们需要反思自己遇到困难的原因，思考我们可以做些什么来解决困难。这种反思和思考，就是我们从困境中得到的宝贵经验和智慧。通过总结和分析困境中的经验，我们可以发现并改正自己的错误，提高自己的能力和水平。困境中的经验和智慧是我们在以后的生活和工作中的宝贵财富，它们能够帮助我们更好地应对挑战和困难。

最后，总结体会困境中的心得和感悟。通过感受、体会和收获，我们需要总结和归纳出一些宝贵的心得和感悟。这些心得和感悟会成为我们未来的指南和宝库，帮助我们走出更加光明的未来。在我的个人经历中，我总结出了一些心得和感悟。我意识到，困境并不可怕，只要我们保持积极的心态，相信自己的能力，用正确的方法去面对困难，我们就一定能够克服挑战，并取得成长和进步。同时，我还学会了从困境中去体会和感受，从中汲取经验和智慧，这些经验和智慧是我未来生活和工作中的宝贵财富。

总之，面对挑战和困难时，我们应该以积极的态度和正确的心态去感受、体会和收获，并总结出一些宝贵的心得和感悟。困境中的挫折和痛苦不是我们退缩和放弃的借口，而是我们成长和进步的机会。只有通过不断地感受、体会和收获，我们才能够变得更加坚强和自信，迎接生活中更多的挑战和困境。

**观潮心得体会感受及收获篇十二**

昨天领到了军训的服装，本来有些小失望，衣服并没有想象中的帅气。但是今天，当我穿上它们，却有了一种特别的感觉，原来，这就是我的军装！

迷彩，这种花色，不算耀眼，却更为深邃铁血！它代表军人的意志、坚持和奉献！它是我认为最美的颜色，最酷的颜色，最感人的颜色，也是最铁血的颜色！

我，只是杭师大一个普通的大学生，但我崇拜并且喜爱这些最可爱的人！军人的任务是保卫政权稳定，保障人民安居乐业，保卫国家安全，为国家巩固国防力量，抵抗外来侵略者使祖国强大！军队的力量就是维护国家的稳定不受外来国家的欺凌！军人以服从命令为天职！我愿意大声说：“我爱这些可爱的、忠诚的、可靠的。、铁血的军人！”

穿上这身并不算正规却是我第一套的军装，我并不算一个真正的军人，但我愿意按一个军人的标准来严格要求自己，在军训期间严格服从教官的命令，以我对军人的喜爱、对祖国的忠诚以及自己的骄傲宣誓！

**观潮心得体会感受及收获篇十三**

第一段：引言与背景介绍（约200字）。

实训是大学生们在校外进行专业实践的重要环节，通过实际操作和实际情境的模拟来培养学生们的实际能力和解决问题的能力。在这个过程中，学生们将学到的知识与理论应用到实际工作中，提升自己的职业素养和专业能力。在我大学期间的实训中，我收获了很多宝贵的经验和感受，下面将具体阐述。

第二段：实训前的准备与期望（约200字）。

在进行实训之前，我首先进行了充分的准备。我通过查阅相关资料和课堂学习，了解了实训的具体内容和目标。同时，我也和老师和同学们进行了交流，了解他们对实训的期望和心得。我希望通过实训，能够更好地理解理论知识的应用和实际操作的技巧。我也期待着在实训中充分发挥自己的能力和潜力，为以后的职业发展打下坚实的基础。

第三段：实训中的体验与感受（约400字）。

在实训中，我真切地感受到了理论与实践之间的巨大差距。一开始，我很不适应实际操作的环境和操作步骤。我的动作迟缓，经常出错，需要经过老师和同学的帮助和指导才能完成任务。然而，我并没有放弃，而是逐渐熟悉了操作步骤和技巧。通过不断地实践和反思，我逐渐改进了自己的操作能力和技术水平，取得了一定的进步。同时，我也增强了团队合作意识和沟通能力，学会了与他人合作解决问题。这些经历让我更加明白了实践的重要性和实践与理论之间的互动关系。

第四段：挑战与困难及应对策略（约300字）。

在实训过程中，我也遇到了不少困难和挑战。实际操作中的细节问题和复杂流程让我感到头疼。我经常纠结于细节，容易忽略整体的思考，导致操作出错。为了克服这一问题，我主动向老师和同学请教，汇集各种经验和解决方案，并不断实践和调整自己的方法。通过这个过程，我不仅提高了自己的操作能力，也锻炼了解决问题的能力。同时，我也学会了从整体的角度去思考问题，从而更好地把握大局，并找到最适合的解决方案。这种经历让我明白，只有在面对困难时勇往直前，才能取得真正的突破和成长。

第五段：实训的收获与展望（约300字）。

通过实训，我不仅学到了知识和技能，还培养了实践能力和解决问题的能力。我不再局限于理论知识的学习与掌握，而是更加注重知识的灵活运用和实际操作的能力。我也明白了团队合作和沟通的重要性，在实训团队中与他人配合解决问题，不仅提高了效率，也加深了彼此的了解和交流。在以后的学习和工作中，我会继续巩固和发展实训中学到的能力和经验，为自己的职业发展打下更加坚实的基础。

总结：通过实践和实训，我们可以更好地理解和应用所学的知识，培养实际操作能力和解决问题的能力。虽然实训中会遇到很多挑战和困难，但只要勇往直前，不放弃，相信我们都可以取得优异的成绩。实训对我们的成长和发展起到了积极的促进作用，也帮助我们更好地适应社会和工作的需求。因此，我们应该珍惜实训的机会，不断挑战自己，并不断完善自己。期待通过实训积累的经验和能力在未来的职业生涯中发光发热。

**观潮心得体会感受及收获篇十四**

不知不觉，八天的军训结束了。在这短短的八天里，我经历可很多《www．》，感受了很多，也改变了很多。比起刚开始的懵懂无知，我学会了听指令，学会了守规矩。每天的晨跑带给我健康，每天的站军姿教会我坚持，火辣辣的日光带给我黝黑的皮肤，但也让我完成了一次又一次蜕变。

八天转瞬即逝，即是教官对我们很凶，可到了分别的那一刻，我们心中有万分不舍。我会永远记在心中。

在这短短的军训几天里，虽然吃了许多的苦，但我也收获了许多，我收获了珍贵的友谊，我明白了团队的真正的含义，我学会了很多道理，所以，我会铭记这难忘而十分有意义的军训时光。

**观潮心得体会感受及收获篇十五**

乙方(雇员)：身份证号：

根据《中华人民共和国合同法》等有关法律、法规的规定，甲乙双方本着平等、自愿的原则就乙方为甲方提供保姆服务有关事宜，达成如下协议：

1.看护小孩；

2.清洗小孩衣物；

3.家务(室内保洁)。

1.每天时分至时分。

2.乙方每月可休息天，具体休息时间双方临时商定。

1.服务费用为1000元/月，甲方于每月日前支付给乙方。

2.因特殊情况，乙方需要加班(指晚上留宿)，则甲方须每晚另行支付20元加班费。

1.甲方有权要求乙方按照上述服务内容提供服务；

2.甲方发现乙方患有疾病等不适合继续看护小孩的情形，有权随时解除合同；

3.甲方有义务按时支付服务费用。

1.乙方有权利要求甲方按时支付服务费用；

2.乙方有权利要求甲方为其工作提供必备设备或条件；

3.乙方须自觉履行上述服务项目，细心照顾小孩；

5.乙方如遇亲友生病等急事，需临时离开时，应征得甲方同意；

6.乙方工作期间，如因其过错造成甲方及其家人的人身伤害或财产损毁，应付赔偿责任；

7.乙方如欲解除合同，则需提前30天通知甲方，乙方不得擅自不辞而别，否则，甲方将追究其违约责任。

8.乙方在非工作时间(包括上下班在途时间)所发生的事故，由其自己解决，甲方不承担任何责任。

1.本合同自双方签字时生效。

2.本合同一式两份，双方各执一份。

甲方：(签字)乙方：(签字)。

签约日期：

**观潮心得体会感受及收获篇十六**

第一段：引入实训的重要性和目的（200字）。

实训是指在学习过程中，通过实践操作和实际应用来提高自身技能和能力的过程。随着社会对人才的要求越来越高，实训成为了一种重要的教育方式。通过实训，学生能够将理论知识与实际操作相结合，增强自己的综合能力。在参与实训的过程中，我深刻体会到实训的重要性，并且收获了很多宝贵的经验和感受。

第二段：实训中的困难和挑战（200字）。

在实训的过程中，我遇到了许多困难和挑战。首先，实训项目的难度较大，需要运用多门学科的知识进行综合运用。其次，时间紧迫，任务繁重，需要在有限的时间内完成各项任务。最后，合作和沟通也是一个重要的挑战，需要与其他团队成员紧密配合工作。面对这些困难和挑战，我学会了如何克服困难，提高学习效率，并通过团队协作培养了一定的沟通能力。

第三段：实训过程中的感受和体验（400字）。

在整个实训过程中，我收获了很多感受和体验。首先，我意识到实训对于我们学生的未来发展至关重要。只有掌握了实际操作和实际应用的能力，才能更好地适应未来工作和生活的需求。其次，实训让我深刻意识到团队合作的重要性。在实训中，每个人的工作都是相互联系和相互依赖的，只有通过良好的合作才能完成任务。最后，实训也帮助我培养了自主学习和解决问题的能力。在实训过程中，我不断尝试并解决问题，使我对问题的认识更加深入，并能够独立解决新的问题。

第四段：实训带给我的收获（200字）。

实训给我带来了很多宝贵的收获。首先，我通过实际操作将理论知识运用于实践中，加深了对知识的理解和掌握。其次，实训提高了我的团队合作和沟通能力，使我更好地融入团队。最重要的是，实训培养了我的问题解决和自主学习能力，让我能够更好地应对各种复杂的问题和挑战。

第五段：总结实训的重要性和对未来的影响（200字）。

通过实训，我不仅仅收获了丰富的知识和技能，更重要的是培养了实践能力和综合素质。实训让我更好地了解了职场的需求和要求，也更好地适应了未来的发展。在未来的学习和工作中，我将更加注重实践和实践能力的培养，通过不断地实践和实训来提升自己的综合素质，做好准备迎接更大的挑战。综上所述，实训带给我了丰富的体验和收获，我将以此为动力，不断努力，不断提升自己，追求更高的目标。

**观潮心得体会感受及收获篇十七**

首先是认真预习的习惯，预习是学习中的重要环节，是提高学习成绩的一种行之有效的好方法。在新课之前提前将即将所要学习知识进行自学，尝试练习书中的作业、看有没有自己通过自学后知识点还有点模糊的地方，认真完成老师布置的预习作业。

第二，认真做好课前准备的习惯，我们经常见到有部分同学，上课铃声响了，都进行师生问好了，或者老师都开始讲课了，他的本节课的学习用品还没在桌子上放好，还在翻书包等，这是一种不好的习惯，说明课前准备工作不充分，影响了听课。所以学校要求我们每一同学在上节课一结束，就要先把下节课的准备工作做好，包括教材、课堂笔记本、文具等等，然后再进行课间活动。

第三，要养成认真听课的习惯，这是学习过程中最重要的一个环节。听课质量的高低直接影响到知识的掌握与否。注意力始终要集中在课堂上，积极思考和回答老师提出的问题，积极参与小组合作、探究活动。抑制外部不良好因素的干扰。要与做小动作，做与课堂学习无关的事说不。学校安排了专门人员进行巡查，发现上课不听讲的同学及时批评，令其改正。

第四，要养成独立、认真完成作业的习惯。学习知识的巩固需要通过作业、练习来完成。没有谁能一听就懂，一学就会。所有的作业都必须保持整洁，把字写认真，尽量做到少用橡皮、不涂改。本学期学校继续推行人性化作业，大家在做作业时还可以与老师进行交流。我们将在期中和期末进行优秀作业展评。对作业认真和较以前有明显进步的同学进行表彰，对平时作业马虎、不认真完成的同学进行严肃的批评和教育。还要进行铅笔字、钢笔字、毛笔字竞赛。进行各个年级的计算能力和解题能力竞赛。当然作业不光是写的作业，还有读的作业，市教育局每天都安排了诵读的内容，希望全体同学积极参与。期中前学校将组织诵读比赛，检查大家的诵读情况，评选部分诵读小明星。要求我们各班人与人之间、小组与小组之间、班与班之间都要进行比赛，班班要有背书进度表。

第五，及时复习的习惯，学过的知识，只有通过不断复习，才能强化巩固。为了帮助我们同学复习，这一学期学校在校园网上定期发布每一单元结束后的题库，可用于单元结束的测试。条件允许的学生，可到网上下载后进行练习。学校将组织人员对各班的学习情况定期进行监测。对学习成绩进步较大的同学给予表扬，特别是以前不及格通过努力能够及格的同学，以前达不到优现在能达至优的同学。不光发给奖状还有奖品。今年五1班有几个同学进步就很大（张慧慧、朱强）。

第六，互助学习的好习惯。学校要求我们要成立学习互助小组，互帮互学共同提高，学校将进行优秀互助小组评比，比一比哪个互助小组提高较快。

习惯的养成不是一天两天，需要一个长期坚持的过程，让我们共同努力、相互提醒，相互监督，好的习惯一定会养成。

同学们，新的学期已经开始，希望就从这里开始。给自己一份自信，给自己一份希望，从点滴做起、从习惯做起朝着自己制定的学期目标努力、奋进！你一定会成功！

**观潮心得体会感受及收获篇十八**

生理学是研究生命现象的科学。相信大家在学习生理学课程的过程中，对自身的身体结构、机能等有了更深入的了解和认识。我也是如此，通过学习生理学，我对于人体的许多方面有了更清晰的认识。

第二段：研究呼吸系统的收获。

在学习呼吸系统时，我深入了解到了呼吸机制及其对人体生命的重要性。我们不仅要吸进氧气，更要排出二氧化碳和其他废气。如果呼吸功能受损，就会导致身体各个系统的功能受到损害。在学习呼吸系统的过程中，更加深刻地认识了保持良好的呼吸健康对于身体的重要性。

第三段：研究循环系统的收获。

生命之所以得以延续，离不开血液的运行和心脏的正常运转。在学习循环系统的过程中，我了解到了心血管疾病的危害，深刻认识到对于心血管健康的保持也是极其重要的。同时，我也加深了对于血压、心率等指标的认识，学会了如何通过锻炼、饮食等方式来调节和维护身体健康。

第四段：研究消化系统的收获。

在学习消化系统的过程中，我了解到了食物在体内的消化和吸收过程。通过此次学习，我也明白了以下几点：一是规律饮食和营养搭配是健康饮食的基本要求；二是积极参加运动可以促进膳食中的营养吸收和新陈代谢；三是合理地利用自然食品，粗细搭配，也可以达到滋补身体，健康养生的目的。

第五段：总结和成长收获。

通过学习生理学，我不仅从理论层面上更深入地认识到了人体的复杂性和精妙之处，更体验到了生命的可贵和健康的重要。在以后的生活中，我会保持好的生活习惯，保持良好的饮食习惯，积极参加体育活动，为身体健康贡献自己的力量。同时，也会持续不断地学习，收获更多的健康知识。

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！