# 提分心得简短优质8篇

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-04-07

*心得是可以促进我们不断思考进步的感受性材料，现在心得体会的使用在我们的身边愈来愈多，小编今天就为您带来了提分心得简短优质8篇，相信一定会对你有所帮助。从今天起，我们学校组织的军训就开始了。我特别期待这次军训。刚开始，好校长和蒋主任说了一些关...*

心得是可以促进我们不断思考进步的感受性材料，现在心得体会的使用在我们的身边愈来愈多，小编今天就为您带来了提分心得简短优质8篇，相信一定会对你有所帮助。

从今天起，我们学校组织的军训就开始了。我特别期待这次军训。

刚开始，好校长和蒋主任说了一些关于军训的事，然后军训就开始了。

首先，我们教官让我们先立正，然后又让我们做了稍息等动作。我们刚开始都很精神，个个精神饱满。但没过十分钟，很多同学都喊累，但还有很多动作没做呢!

这时，老师让我们休息一下。我很吃惊，因为没有一个班休息。我本身想对教官说别的班还没有休息呢。但一看同学们都一个个像枯萎的花朵。我便没有说。

一休息，很多人一下都精神抖擞。有的甚至玩开了抓人。我真后悔我没有跟教官说

休息完了，我们又站好了队。谁知教官让所有同学们站军姿15分钟。一说完，所有同学们都很惊讶。上体育课只站两分钟都很累了，别说十五分钟了，就五分钟都够受了。

但是这是教官的命令!而军训的规则第一条就是听老师的话。所以就开始做。

做完后，老师又带着大家做了一遍基本动作，然后就下课了。

虽然我们都很累，但这节课却很充实。

还记得小时后的梦想是长大了以后当一名人民教师，可当高考成绩出来之后，我的梦想没有完成，而我却选择了一个要吃苦耐劳，不怕脏不怕累的工作——护士。

提起护士，人们脑海中总会浮现出白衣飘飘、温婉可人的女性形象。影视作品里的护士形象也个个年轻漂亮，高翘的燕尾帽，挺刮的束腰白大褂，洁白的护士鞋，容光焕发，身轻如燕的地穿梭在病房里，美得不得了。人们把护士誉为“白衣天使”，然而“天使”的现实却不像称谓那么美好，有多少人能知道这背后的艰难与辛苦，谁又能真正体会从事护理工作的苦与乐？为此，我有着切身的体验和感受。

在校的两年时间一晃而过，很快的我们面临了临床实习这项工作，意味着我们要与病人接触，要学会如何处理病情，同时也意味着我们要把我们在校学到的理论知识与护理实践相结合。从2024年7月我们踏上了实习的工作岗位，实习的那一年，使我们成长了许多，同时也让我们明白了今后我们面临的工作岗位是充满挑战的。2024年6月7日 ，开始了我的工作生涯，到现在我的工作时间已有一年多了，在这一年中，从广福医院到汤溪医院再到中心医院，让我在工作中成长人不少。

岁月如梭，一转眼我来到金华市中心医院上班快有三个月了，三个月的时间既短暂又漫长。在这三个月的时间里，让我成长了许多。中心医院的工作跟我之前呆过的医院都无法相比。自从来到消化科工作，我学到的东西更多了，现在的我明白了三腔二囊管是怎么用的？我们该如何观察？这样才让我真正的理论与实际相结合，才更好的掌握知识。尤其是科室里的每天一问，促使我们这些年轻的护士在休息的时候不忘学习，更有利于我们的工作。消科主要是消化方面的疾病，这是我以前从未接触过的，所以刚来到消化科，我还不是很适应这个工作，不过幸好在同事、护士长的帮助下，我渐渐得成长了，慢慢的适应了这个忙碌而又充实的工作当中。通过这三个月的工作，我了解了我们医院的工作流程，也明白了做一名白衣天使的艰辛与不容易。

在为病人输液中，有些患者家属对护士的行为百般挑剔，却对自己患者液体输完都浑然不知，像这样的家属我们就应该在每次更换液体时都耐心的提醒他液体输至什么地方时应该叫护士，与此同时我们也应该多加巡视，多观察液体的进展，这样就可以在很大程度上避免因为液体没有及时更换了与患者家属产生矛盾。其次，要学会沟通，人与人的相互尊重和信任是建立在沟通的基础上。对于来住院的病人，我们应该积极主动地询问，热情的为其引导。例如：对于行动不便的患者我们可以予以搀扶或协助其用推车送至病室，对于需要检查或治疗的患者，我们要为其细致的指明检查的诊室或诊室的位置，避免患者跑“冤枉路”。对于行动不方便的病人我们可以叫卫事中心的护工们护送，可以减少病人的痛苦。其实，一个微笑的表情，一个搀扶的动作解决不了患者身体上的疼痛，但是，却能迅速缩短护患距离，有效满足病人需要被照顾的心理需求。通过观察和沟通学会判断，对病人的病情和需求有一个准确地了解和判断，有利于医护人员救治工作的展开，也为病人争取了时间。

我相信自己定能把这份工作做好的。真实护士的生活，苦乐参半。护士是一个平凡的岗位。既然。你选择了护理工作，就是选择了奉献。希望今后的工作，我们能够和睦相处，做好我们的本职工作，成为一名名副其实的白衣天使。让我们一起期待明天会更美好。护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”用我们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语。just believe ourselfives！！！ nothing is impossible！！

本学期面临中考，学生老师的压力都很大，我担任九年级4和10班的语文教学工作，经过上一学期的努力，这两个班的语文成绩已经有了较大的改观，为了在今年的中考中取得更好的成绩，我有意识地在教学工作中采取相对应的措施，总结如下：

首先做好学生思想政治工作，明确本学期的学习目标，激发学生学习的热情。本学期时间紧，任务重，第二次质量预测，第三次质量预测，中考考试，几乎是一个月一次大考，每一次考试都对学生们具有重要意义。基于此，我充分利用课内外时间，形式多样地做好班级稳定工作和学生心理稳定工作。思想问题解决了，学生们就能够安心学习，成绩也有所上升。

备好课，努力提高驾驭课堂的能力。根据这两个班的同学比较活跃，上课气氛积极，但中等生、差生占较大多数，尖子生相对较少的情况。备教法的同时也备学生。备课充分，吃透教材，就能调动学生的积极性，上课效果就好。

掌控课堂节奏，注意学生反映。学生在课堂上的一举一动都会直接影响课堂教学。因此上课一定要设法令学生投入，不让其分心。课堂内容丰富，翔实。教态自然，讲课生动，难易适中，照顾全部，就自然能够吸引住学生。所以，每次上课，不管是多么地困乏，都要在上课之前调整好自己的精神状态，每天都要有充足的精神，饱满的热情，让学生感受到一种积极向上的情绪，以这种情绪来感染他们。这样，学生上课就有了一股“劲儿”，授课就事半功倍。当学生在课堂上无心向学，违反纪律时，我尽量采取合适的方式或用手势、或用眼光、或用简单的语言及时提醒，尽量使自己的情绪不受到影响，不带到教学中，避免让原本正常的讲课受到冲击，影响教学效果。

面对全体学生，尤其注意培优补差，加强对后进生的转化工作。语文是一门工具学科，对学生而言，既熟悉又困难，在这样一种大环境之下，要让众多的基础较差的学生学好语文，就要让他们喜爱语文，对语文产生兴趣。否则学生对这门学科产生畏难情绪，不愿学，也无法学下去。为此，我采取了一些方法，就是尽量多讲一些文化生活故事，多读一些源于生活的优秀文章，让他们更了解语文，学会欣赏语文之美，更喜欢学习语文。因为只有语文水平提高，他们才能提高同学们的语文写作能力，对成绩优秀的同学也很有好处。

研究中招试题，提炼解题规律。加强个人学习，研究中考试题的基本形式、考察方向、中考考点等，规范学生答题，加强与教研组内的老师的交流与合作，做好对学生应对中招考试的指导。同时借鉴一些名教师和专家们的做法、经验和理论，

经过一个学期的努力，教学效果和成绩都有待进一步去检验。但是我相信，无论成绩高低，都体现了我在这学期的教学成果。时光流逝，一切都已经成为过去，过去并不是最重要的，重要的是在以后如何自我提高，不断改进自己在教育教学上的不足，使自己在业务素质上不断进步。因此，无论怎样辛苦，我都会继续努力。

春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。从教五年，我越来越明白，教师这一份职业，蕴藏着家长对教师的厚望，人民对教师的重托。于是，每一天的工作，我都满怀信心而又严谨细致，扎根边远，要尽己所能，让每一个孩子享受优质均衡的教育。教师的工作千头万绪，就拿家访来说，有效的家访可以密切学校与家庭的联系，构建良好的师生关系，全面促进学生健康成长。

相互沟通、获得信息。老师上门家访，让学生感受到老师对他们的关注和重视，这对学生是个激励，对家长也是个触动。通过与家长谈话，了解学生的兴趣爱好、性格特征，从而窥探学生的内心世界。家访所带来的收获是其他通讯设备不能代替的，更加感到家访在教师、家长、学生之间的重要性，通过家访建立了新型平等的师生关系、教师和家长的关系。通过与家长交流，切身感受学生的成长环境，家庭的教育情况，为老师在校对孩子的教育获得信息。

多角度地认识学生。在家访中认识了更真实、更全面的学生。有很多孩子在学校和在家里的表现是不一样的。在学校，老师能发现学生是否爱学习，是否守纪律，但还有很多方面老师是看不见的。我在这次家访中就发现我们班的孩子有着不同的一面。许多孩子一见我们到他家里，很有礼貌的喊老师好，请老师坐，热情又大方；有的孩子静静地坐在一旁听老师和家长交谈。通过家访，我更加深入了解了每位同学，在教学工作中更有针对性的教育、辅导学生。

增强了家庭与学校的相互了解。我们在家访中和学生家长交流了学生在校的表现和学习成绩，帮助家长树立正确对待孩子的观念，增强了家长的责任意识和对学校老师的信任度，更有信心地和学校携手共同做好学生的教育工作。

深切感到家长对学生所寄于的厚望。望子成龙和望女成凤是每位家长的共同心愿，他们一致认同：家长宁可自己受苦受累也要让孩子接受更优质、更全面的教育，真正让自己的孩子成人成才，同时希望老师今后要严格管教学生，也非常欢迎我们随时进行家访，切实做好家校联系。

父母是孩子的第一任教师，家庭对孩子身体的发育，知识的获得，能力的培养，品德的陶冶，个性的形成，都有至关重要的影响。因此，我们围绕孩子的学习辅导、思想教育、劳动教育提出相应的建议。例如，协调好家庭成员内部的教育力量；要多与班主任和任课老师联系，及时了解子女的学习和思想动向，并对症下药；及时加强对孩子的心理开导，使其形成健康良好的心理品质；注重孩子的养成教育，注重发展长远利益，为自己孩子的将来着想。

一个孩子寄托了家长的无限期望。在家访交谈中，家长们都很热情，并且一再要求老师严格管教孩子。我深深体会到家长的期盼，深感责任重大，对今后的工作不能有丝毫的懈怠之心。

总之，通过家访，使老师更加贴近了学生。为了孩子，教师要与家长相互沟通，共同寻求教育孩子的最佳方法，共同承担教育孩子的重任。

一、拥有积极的心态

跨部门之中我们要想来解决的，也是一个自己的心态，我们为什么说同样的部门之间，有一些问题会发生?其实源于——心关是很重要的，就是自己先过了自己这一关，如果自己都没有想通去那样处理，有可能会造成一定的麻烦。那这里我也想检验一下我们所有的管理者你们的心态：现在如果客户投诉了咱们这个部门，您怎么看?问题比较尖锐。

如果今天你的心态在跨部门沟通中，如果你自己没有调好，恰恰问题就来了，极可能要么冲突，要么发火，要么做错误的决策。所以要说解决跨部门沟通的话，一定要先从自己入手，这个是一定的，是从自己-从自己的风格、从自己的心态、从自己的沟通的各个方面，包括存在问题的解决的思路和角度上。

二、提升自己的能力

1.处关系的能力

第一，处关系的能力。让所有我们在跨部门沟通中首先跟其他的部门经理的关系，首先要有处关系的能力，这个是永远的真理，如果这块处不好，很难做。

2.洞察力

第二，洞察力。我们经常会遇到到其他部门沟通，或者说在会上沟通的情况。但是你看因为你说错了话、得罪了人。因为你得罪了人，问题就留在人家心里，后面一系列的问题恶性循环。但是这个事情一定要练到什么呢?就你要有一种洞察力。你的眼角，你的第六只眼神一定知道你这句话是否人家心里怎么想的，人家满意还是不满意，人家对你这个事情怎么看?如果今天你做不到这一点你连这个都瞄不到的话，得罪人还不知道，后面怪不得你到人家其他部门给人家打电话的时候，人家很冷淡。要么就是对你这个事情大家很抵触，他一定有这样的方式，所以这个洞察力是给自己的。所以很多的优秀的主管，你看他一般他坐的位置一般选的都是这种可以观到全角每一个人的，特别是斜对于总经理的。这个位置的位我们说一般在开会里，也算一个最佳位的。如果这个人直接到这里能坐到这里，那这个人当管理应该有好多年。虽然是个小的细节，但是洞察力依然很关键。

3.影响力

第三，要想提升跨部门的沟通能力。首先要有这三个字就是非常关键的三个字，这三个字是所有我们做跨部门沟通经理必须有的，而且你的能力越强，你就越厉害。

什么叫影响力?但是据观察每一个企业都有一个这样的核心，在今天这个主题上他一定有一个核心的人物，那他是怎么做到的，他其实是有影响力的，这个影响力就是如果到最后这个人不表态不说话，一般这个事不好定。跨部门之中如果他说了一句话这个问题给你增加很大的难度，这个影响力也是依然我们所有的管理者，今天你要提的，我们很多别看同样做部门的，为什么会产生影响力?后来分析了一下，源于首先他的能力或者他的资历或者他独到的见解，或者就他敢说、敢想、敢做等等都会促成他的影响力。比如说我们经常在一些跨部门研讨的时候那有一个总经理在这边做完决策以后，就有一个人是这样说的：总经理既然我们这样做，我们都完全按照他的想法去做，这个人说这句话的时候你看如果这个人说了这句话的话，看其他部门经理点不点头，那你就判断这个人在这个公司具有绝对的影响力。所以我们要的也要这个功夫，，因为这种影响力，是在跨部门里，当你有了它以后有很多的问题，它是来帮你化解的或者你自己可以来化解的。

4.变通能力

我们要提升这种自己的影响力，有一种变通的能力，我们所有跨部门的管理者，你们一定会遇到一个变通的能力。这个变通的能力，我相信我们都遇到过。来看一下，我们今天做部门的所有负责人，今天在跨部门沟通中的时候也需要有一种变通的能力。同样一件事，这个事情都是内部的，看一下如果今天这是一个品质的问题，如果是品质的问题你就直接实话实说，我们放在上边，看一下后面的结果，如果在企业里的结果是这样的话，那你要反推回来，前边你做的这个方式是不是最好的，当然这一块，我想我们实实在在的说，既然做部门经理你就必须考虑这些方式。如果这些我们没有办法去适当的变通的话，要么就是高层发一次火，要么有可能，就是我们中层的关系越做越紧张。

5.抗压能力

那么抗压能力，我觉得给我们自己也是非常关键的，我们今天所有的管理者们特别是部门经理这个层面，我觉得确实是最难做的。这个层面更多的是什么?我们理解，因为今天太多的所谓的问题，你来承受，就是这个压力。压得自己有的时候感觉到，我要去减压了，我要解一解了等等，这你都可能自己提出来，但是今天的这个方式就是一定要增加自己这方面的能力才可以，这里边也依然会分享：既然说提升沟通的能力——如何提升沟通中的一个问题。

比较庆幸的是，这样的日子暂且还只有一次。平常的时候，客人也不是一起来的，散客最主要就是时间是错开的，这也让我们有足够的时间去处理问题。先帮这一桌客人点单，然后倒茶，在等餐的时候就给另一位顾客处理事情，若是中途碰到有客人走了，就申请收餐人员把碗碟都收拾走，然后拆下旧的桌布，换上新的桌布，并摆好碗筷杯子。这一切要在三分钟之内完成，超过时间就要被罚，第一天的上班的时候，我因为不熟练而被大堂经理骂了好几次，但看在我是新员工的份上，给了我三天的时间，让我去练习。而这之后，我再也没有超时的现象了。

做酒店的服务员其实平常也没少受委屈，有些时候客人喝多了酒无理取闹，但我们也只能默默的忍受，而不敢有丝毫的不满。前几天的时候，我遇到了一个客人，因为聚会喝多了酒，在座位上大喊大叫，引起了很多客人的不满。我上前去劝阻，说希望这位客人能够稍微克制一下行为，不要因此而干扰到其他客人的进餐。谁知道那客人不但不听劝，反而怪我这样让他失了面子，要投诉我，甚至把酒水倒在了我身上，弄的我一身的酒味。还好他的同伴制止了他，并结账带走了他，没有让他继续下去。事后酒醒之后，那位客人还特意上门给我道歉了，这让我很是意外。我也是在和他沟通才了解到，那天他因为工作问题而心情不好，喝酒有些上头，才做出了这样的行为。

原本我还有些介意的，但听他解释后，我还是原谅了他。在社会上，做哪一行都不容易，都会有不顺心的时候，不论是我这样的小小的服务员，还是公司的大总裁，都会有失意难过的时候，但只要重新振作起来，我想没有什么事情是过不去的。

教育是个大家庭，教育机构、家庭、社会应共同承担起教育的责任，各施其职并互相促进。在幼儿园教育机构中，为了进一步与家长有更好地配合，使家长更放心地孩子送到我们手中，我们在本学期末花了一星期的时间了开展全园全面的家访工作。

在这次家访过程中，家长们都很热情的接待我们;还说：“我们老师关心他们孩子，说我们老师很有责任心，真是辛苦你们呀!”对幼儿园很满意。听到家长们这么说，心里感到很安慰，再苦也值得了。

此次家访我们主要针对孩子的教育进行商讨和交流。与家长交流和沟通时，我们根据所制定的家访表和家长进行了有目的的交流，针对孩子的\'各自情况交流了孩子在园的主要表现，相互交流了教育孩子的方法，我们也了解到了孩子在家中的生活作息、主要的活动等情况。现将本次家访情况小结如下：

1、大部分孩子在放学回家或者假期都是沉浸在看电视中，或者和小朋友到外面去玩耍。孩子根本就没有午睡时间，精力比较充沛。

当然，也有的孩子能够自己找一些事情做，如会自己刷牙洗脸穿衣服，写作业、画画，有时会帮忙做一些力所能及的家务。这些情况，也意味着孩子一天一天在长大，他们有自己的思维和想法。我们在家访中，也发现了大部分孩子的性格开朗了很多，会大方地招待老师。同时，也看到了家长对孩子教育的重视。

2、一些家长准备利用假期带孩子出去旅游，丰富丰富孩子的假期生活，增长孩子的知识和见闻。大部分孩子是由爷爷奶奶带，也想趁暑假到爸爸妈妈那里去待一阵子，体验下浓浓的亲情。

3、在家访中，我们向家长了解了孩子的生活习惯、性格爱好、身体状况等一些基本情况。个别孩子的性格较内向，我们会根据家长的建议多给孩子提供表现的机会。

也有部分家长都提出了要求，希望老师能多教孩子识字。甚至还有中班家长希望老师能教孩子书写。我们也向家长讲述了我们的教育理念和教育方式，也让家长从中懂得如何更好地去教育自己的孩子。

家访是作为联系家庭与幼儿园的一条纽带，它发挥了无可替代的作用。这次家访，使家长和孩子感到十分亲切，从内心深处非常感激教师。在轻松融洽的气氛中提出孩子存在的问题，共同商量、探讨教育措施，家长也欣然配合。总之，家访让我受益匪浅，既使家长了解孩子在园各方面的表现和幼儿园对孩子的要求，又使我了解孩子在家庭中各方面的情况及表现。我们只有通过家访才能了解一些隐性的问题，找出孩子的不良行为形成的根本原因，这样我们可以从根源着手，进一步加强对孩子的教育。我觉得身上的担子更重了，我们要加强家园的密切联系，同时注重学生的个别教育，真正达到“教育一个孩子，带动一个家庭，影响整个社会”的教育效果。

已日渐忽视和淡忘了。吃饭已不成问题的\'我们到底要不要重视节约呢?

首先，我们要知道，中国的粮食现状是不容乐观的。我国谷物、棉花，肉类总产量均占世界第一位。可是按人口平均，人均有粮食仅362公斤，比世界平均水平还低，甚至低于一些发展中的国家。更令人感慨的是，新中国的今天不是比一千多年前的唐宋王朝粮食不知多了多少倍吗?可是由于人口猛增，人均占有粮食竟比唐宋时代还少了200多公斤根据人口普查统计，我国人口已达十四亿。而我国的耕地面积呢?仅仅占世界耕地面积百分之七，却养活着占世界百分之二十二的人口。这么多人的吃饭问题成为我国第一个大问题。如今，浪费粮食应该是最可耻的行为之一，因为浪费粮食就相当于慢性自杀!大家看到，现在铺张浪费的人越来越多，浪费的花样百出，虽说目前我们中国人是饿不死的，但中国人口每年净增长1200万人，如果现在浪费，以后的中国人只有饿死的份儿!

另外，我们应该有“一饭一粟当思来之不易”的朴素情感。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，从选种、播种，锄草、施肥、收割到加工等，每一粒粮食饱含了农民伯伯和其他人的多少辛劳!所以，我们珍惜粮食也是对他们劳动的一种尊重。正是有了他们的劳动，我们才能吃得饱，吃得好;也正是有了他们的劳动，当自然灾害如：地震、水灾、旱灾等袭来时，国家才能调拨大批救灾物资，而其中的粮食成为灾民们的第一所需，也许平时在你看来从不放心上的普通食物会成为别人救命的稻草和天下最美味的食品!

看到此，有人会说，我也想节约，可如何去做呢?在这，我有几个小小的建议供大家参考：去餐馆吃饭，不要因为要面子就瞎点，其实够吃就行，不要太奢侈。在餐馆就餐后，如还有剩菜，就要打包回去吃，千万不要觉得很丢人，这其实是一件很光荣的事情。在家吃饭时吃多少盛多少，少盛点，因为吃完了还可以再盛。还有，不要养成挑食的习惯，认为不好吃的就随便丢弃。

最后，我大声呼吁，人人应以节约为荣，以浪费为耻!请大家珍惜粮食，杜绝浪费，从自身做起!

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！