# 202\_年的心得体会(精选16篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-04-05

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**的心得体会篇一**

在人生的旅途中，体验和感悟是我们前行的动力和指引。而这些体验和感悟将会化为宝贵的心得，成为我们成长的财富。回顾自己的生活，我从中积累了很多心得和收获。在此，我想分享给大家。

【主体段1】。

第一，在人际交往中，我明白了真诚的重要性。曾经，我和一位同事相处得并不愉快，我们总是争吵不断，没有办法达成共识。后来，我开始学会倾听他人的意见，虚心接受不同的观点，并且发自内心地对他人表达自己的意见和感受。于是，我们的关系逐渐改善了。我明白了只有真诚地对待他人，才能获得真正的友谊和信任。这也让我明白了与人为善，其实就是与自己为善。

【主体段2】。

第二，我发现了努力的重要性。曾经，我为了一次考试懒散了一段时间，结果成绩下滑，令我十分失望。从那时起，我明白了只有通过努力和坚持才能获得成功。我开始培养自己的学习习惯，制定计划并按部就班地实施。渐渐地我发现，努力是属于每个人的选择，而成功则是选择努力的结果。我的努力不仅在学业上收获了进步，还体会到了自我价值的提升，拥有了更强的自信和与他人交往的信心。

【主体段3】。

第三，自律能够让人事半功倍。我很喜欢看电影，但是这也使得我经常熬夜，耽误了作业和工作。后来我意识到这个问题，决定为自己的生活制定一个规律的作息时间表。每天定时起床，按时完成任务，并在规定的时间睡觉。随着时间的推移，我发现自己更有精力，思维更清晰，工作效率也大幅提升。自律让我深刻认识到，成功不是偶然的，而是源于日复一日的自我管理和规划。

【主体段4】。

第四，在困难中坚持不懈将会带来成就感。曾经，我想要参加一场马拉松比赛，但是长时间的训练带来了巨大的困难和痛苦。有过质疑和放弃的念头，但是我不断鼓励自己，坚持每天训练。最终，我顺利参加了比赛，并且完赛了。在经历了长时间的痛苦训练后，当我看到终点线，我忍不住眼泪夺眶而出。我明白了，只有经历过困难的付出，才能真正感受到成长和成功带来的满足感和快乐。

【结论】。

从人际交往、努力、自律到坚持，这些心得和收获都是我深入生活的过程中所得到的宝贵经验，让我从中获得成长和提升。它们将伴随我一生，在我未来的旅途中继续为我指引方向，助我前行。我相信，只要我们在生活中虚心体验，积极总结，就能让自己不断成长，不断变得更好。

**的心得体会篇二**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**的心得体会篇三**

在人生的旅途中，我们总有机会学到各种各样的知识，获得各种各样的经验，但最有价值的可能并不是那些具体的技能或知识，而是我们在这个过程中所得到的心得体会。无论是通过阅读、旅行、工作还是社交，这些经历都能够深刻地影响我们的人生观和价值观，成为我们成长的重要一环。在我自己的成长过程中，我也积累了很多的心得体会，这些都是值得珍惜的财富。

第二段：培养独立思考能力。

在我看来，最重要的一点心得体会是培养独立思考能力的重要性。在社会中，我们常常需要面对各种各样的选择和抉择，而不能总是依赖他人的指引来做决定。尤其是在时代快速发展、信息爆炸的今天，我们需要具备辨别信息真伪、分析问题的能力，才能做出明智的决策。通过学习、思考和实践，我明白了独立思考能力是自我成长和发展的关键。只有通过自己的努力和思考，才能找到真正属于自己的道路。

第三段：珍惜与人相处的机会。

另外一个我所获得的心得体会是珍惜与人相处的机会。人际关系是我们生活中不可或缺的一部分，它不仅会影响我们的心情，更直接地塑造了我们的性格和思维方式。通过与不同的人相处，我们能够学到许多重要的人情世故和沟通技巧。在与人相处的过程中，我渐渐认识到每个人都有不同的背景和经历，我们要学会尊重和包容。只有真正理解和接纳他人，我们才能建立良好的人际关系，从而在社会中更好地立足。

第四段：困难是成长的机会。

在面对困难和挑战时，我也有了一些心得体会。经历困境，才能更好地理解和感受到成长的快乐与价值。事实上，困难并不是我们生活的对手，而是我们成长的助力。每一次跨越困难的挑战，我们都会变得更加坚强和自信，我们的视野也会变得更加开阔。因此，无论是学业上的难题、人际关系的矛盾，还是职场中的挑战，我们都应该勇敢面对，相信自己内心的力量，相信困境之后的明亮未来。

第五段：持续学习与改进。

最后，通过自己的经历和观察，我明白了持续学习与改进的重要性。在这个飞速变化的世界中，知识的更新和技能的要求都在不断发展。如果我们停止学习，就会被时代所淘汰。因此，终生学习成为了我自己的座右铭。每当我遇到一项新的挑战或感到自己的不足，我会主动寻找学习的机会，通过阅读、参加培训和与他人交流，不断提升自己的能力和素质。只有保持持续学习的精神，我们才能在激烈的竞争中不断提高自己，并取得更好的成就。

总结：通过培养独立思考能力、珍惜与人相处的机会、困难是成长的机会和持续学习与改进，我在成长的过程中得到了许多重要的心得体会。这些都是我个人宝贵的财富，它们让我成为一个更加自信、坚强和有责任感的人。我相信，在未来的人生旅途中，这些心得体会将继续引领我前行，让我变得更加出色。

**的心得体会篇四**

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。

**的心得体会篇五**

。

这个暑假是不同以往的，过的非常充实而有意义，原本的我打算一放假就立马回家，但不经意间听到在学姐学长们还有一些同学说，他们准备在暑假期间去响应学校“关于开展榕树计划暑期实践大学生志愿者活动”的号召，投身于乡村基础的教育服务中，为乡村的少年儿童带去新的科学知识，同时也为乡村人民树立更好的防风减灾的意识，贡献出自己的一份力量，听到这里我的心情格外激动，对，大学生就应该有这种服务社会，贡献自我，帮助他人的奉献精神，这才是一个大学生应有的情怀。一种强烈的参加欲望涌上心头，于是我鼓起勇气向团委副书记刘雨报了名，十分幸运的是，我被批准了，我知道等待我的将是一次丰富并有意义的七天生活。

7月18号是我们出发的日子，我们一起在学校的田家炳教学楼门前集合，整理好我们的行李并放上车，不一会儿我们的校车就缓缓的驶出校门，开往此次的目的地——定安，在度过了两个多小时的车程之后，我们来到了定安岭口镇中心小学，我们即将在此驻扎，也是我们两个支教小学的其中一个，小学不大，一进门，新修的教学楼矗立在眼前，大门的两旁分别是足球场和篮球场，也显得十分的空阔，脑子里浮现出了孩子们嬉戏玩乐的场景，同时也映像出了他们在课堂上仔细认真上课的画面。这时同伴们下车搬行李的动作发出的声响将我从遐想中拉了出来，我想美妙的生活即将向我手了，经过短暂的安顿之后，天也渐渐的暗了下来，老师根据同学们的实际情况迅速地为明天的安排做好了准备。晚霞，清风，伴随着窗外的幽静景象，我们渐渐入梦。

第二天的清晨光阳照射着大地，我们整理好我们教学用具前往群山小学，群山小学不大，等待我们的一共是三个班的学生，分别是三，四，五年级，和同学们互相交流了解之后，发现同学生的学习好奇心特别强烈，喜欢问好多的问题，有关于学习，有关于老师家乡的，还有一些动漫和电视，看到他们听的津津有味，老师脸上浮现出灿烂的笑容，在数学课上，学生们专注的神情，在笔纸上努力练算，让我印象深刻，画画课上，学生们纵意驰骋，天马行空的用各式各样的图案来表达他们内心的想法，有的画的惟妙惟肖，十分生动，最好玩当然莫过于游戏课啦，学生们特别喜欢上游戏课，有智力大比拼，有水果蹲等等，他们十分投入，好不快乐，愉快的时光总是飞逝，一天就这样在我们回去中结束了。

接下来活动的日子我们在岭口小学和群山小学之间往返穿行，每一天不同的地方交换给我们留下特别的感受，每一天“教学”都特别让我们充满新意和充沛的精力，岭口小学的学生更擅长计算和推理，记忆的知识也较全面，的确区域的教育资源可能更倾向镇，县等上一级地区，乡村的教学有待改进和加强，看着小学生们那天真的笑脸，还有的胆怯的眼神，我们希望他们的未来是美好的，他们变得更加勇敢和自信，更勤奋刻苦的学习，改变他们自己以及整个家庭的命运。

与同学们在一起的日子里，我深深的感觉他们那内心那天真无邪的可爱，那对老师满满的敬意，同学间玩耍的真诚，是珍贵无价的。读万卷书，是大学生的追求，行万里路，是亲近每一个需要帮助的人，也是人生的必修课。在教室里，希冀着我们对学生做一个对社会有用的人，做一个正直，自立，自强的人拳拳要求，欢送会上，老师们的心与同学们的心格外的亲近，学生的小小礼物表达了他们对老师深深地祝福。为期8天的支教下乡活动是结束了，但是又没有结束，因为它会永远得珍存在我们队员的心里，久久。久久......

**的心得体会篇六**

心得体会是一种对个人经历、所学知识进行总结和思考的重要方式，它可以帮助我们更好地理解自身的成长与发展。在这篇文章中，我将分享我在过去一段时间的学习和实践中所得到的一些重要心得体会。这些体会不仅帮助我更好地应对问题和挑战，也让我对自己和世界有了更深入的认识。

在学习过程中，我收获了许多宝贵的心得体会。首先，我意识到学习不是一蹴而就的，它需要耐心和持续的努力。我曾经因为急于求成而感到沮丧，但现在我明白，只有通过持之以恒的学习，才能够取得真正的进步。其次，我学会了合理分配时间，给予每一门学科和活动足够的关注。通过这样的做法，我能够更好地掌握知识，并提高自己的综合素质。此外，我还学会了主动思考和提问，在课堂上敢于发表自己的观点和疑惑。这不仅有助于我更好地理解学科知识，也增强了我与老师和同学之间的交流和互动。

实践是学习至关重要的一部分，它让我们能够将所学知识应用到实际生活中。通过实践，我学会了如何与他人合作，分担任务和负责任。这不仅加强了我与他人之间的合作能力，也增强了我的领导潜力和团队意识。此外，实践还让我更加了解自己的优势和不足之处。通过实践，我不断地锻炼自己，提高自己的技能和能力，以便更好地应对现实生活中的挑战和困难。

在学习和实践过程中，我不断地思考和反思，从中汲取智慧和启示。我意识到自己不是孤立存在的个体，而是与他人和环境相互影响和作用的一部分。从这个角度出发，我学会了尊重他人和珍惜自己。我认识到每个人都有自己独特的价值和经历，我们应该以包容的心态对待他人，并关心他人的需求和利益。同时，我也明白了生命的宝贵和短暂。时间会一去不复返，我们应该珍惜每一个机会和当下，努力活出自己所希望的人生。

通过学习和实践，我获得了宝贵的心得体会。我学会了耐心和持之以恒，更好地掌握知识和应对挑战。我学会了合作和分担责任，在团队中提高自己的领导潜力和团队合作能力。我学会了尊重他人和珍惜自己，努力活出自己所希望的人生。这些心得体会让我在成长过程中不断进步，也为我未来的发展奠定了坚实的基础。我相信，只要持续地学习、实践和反思，我们每个人都能够不断发现更多宝贵的心得体会。

**的心得体会篇七**

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。

**的心得体会篇八**

近年来，我们生活的经验中越来越多的成为了一个收获的时间。无论是工作、学校还是生活，人们总希望能够有所收获，做事有质量，人生有意义，换来的不仅是成功的喜悦，还有收获及心得体会的深刻感受。接下来，本文将详细探讨收获及心得体会对于个人、社会及未来的意义和价值。

一、个人价值的提升。

经历过收获及心得体会的人们会感受到人生的满足和内心的舒适。这种情况下，我们会觉得自己是在充实自己的同时，也是为自己增加了价值。拥有这样的体验，使人们更加自信并且更愿意把收获及心得体会带给更多的人，从而不断提升个人的价值。此外，收获及心得体会也是人们在工作、学习中获得应得的奖励，是鼓励人们继续努力进取的动力。

二、社会效益的提高。

收获及心得体会除了在个人价值上有所提升之外，也能够增强社会的效益。每个人在不同的城市、不同的社区中都有不同的经验，在其中或多或少地贡献自己的心得，更容易帮助他人。此外，不同经验的资源共享不仅能让人们更好地彼此了解，也有助于社会共享智慧。这些智慧，会集中成一种持续改进，道德提高，经济水平提高的新力量，弘扬和谐发展。

三、未来的发展。

过去，人们往往只是关注短期的收获，满足自身的需求。然而，随着时代的不断变化，未来的发展需求已经日益重要。了解和掌握全球的知识资源及实践的经验，也将使未来更加健康和持久。因此，只有明明了解和自我反省，才能带来更有价值的思考和决策。只有获取收获及心得体会的智慧，不断学习和汲取经验教训，才能使未来不断地向好的方向发展。

四、持续的努力。

虽然在收获及体验中，传递了我们的能量和技巧，但成功并不是包袱。人们应该意识到，持续的努力不是简单的收获，而是长期不断地去与竞争、挑战、自我。这种努力可能是对个人能力、智慧和各种变化的反应，也可能是继续前进，推动自身的进步。无论如何，拥有收获及心得体会为人们带来了活力和勇气，是迎接未来挑战的面对。

五、结论。

收获及心得体会是一个过程，是一个人不断提升自己能力和贡献社会的过程。它有利于个人价值的提升、社会效益的提高、未来的发展和持续的努力。这个过程中，人们将不断学习、思考和做出更好的决策，不断前进，为未来的美好奠定坚实的基础。因此，我们应该珍惜收获及心得体会，发挥人的聪明才智，提高自身价值，为建设一个更加和谐发展的世界贡献我们的力量。

**的心得体会篇九**

随着社会的不断发展，人们对于自身经历的总结和归纳变得越来越重要。心得体会的收获是人们在学习、工作和生活中不可或缺的一部分。通过总结和归纳，我们可以更好地了解自己，提高自我认知，培养自主学习的能力，提升工作效率，并且有益于我们在追求自己目标的过程中不断成长。以下是我在学习、工作和生活中得到的心得体会的收获。

在学习过程中，我逐渐认识到总结和归纳的重要性。通过总结所学的知识，我可以更好地把握学科的核心内容，避免遗忘，同时也可以发现知识之间的内在联系。通过归纳，我可以将零散的知识点整合成体系，更好地理解和掌握知识。同时，总结和归纳也是自我学习的重要方法。我发现，通过总结自己的学习感悟和经验，我可以更好地发现自己的学习方法和学习习惯的不足之处，从而及时调整，提高学习效果。通过总结和归纳，我懂得了学习的核心是理清思路，找到各个环节之间的关联，避免死记硬背和追求形式。

在工作中，我逐渐领悟到总结和归纳的重要性。工作往往需要面对琐碎繁杂的事务，通过总结和归纳，我可以提炼出工作中的规律和经验，形成自己的工作方法和工作习惯。通过总结，我可以记录下工作中遇到的问题和解决方法，从而为今后类似的问题提供参考。同时，总结和归纳也是自我改进的重要手段。通过总结工作中的得与失，我可以清晰地认识到自己的不足和短板，及时进行补充和改进。通过总结，我明白了工作的核心是专注于解决问题而非忙于工作，从而提升自己的工作效率和质量。

在生活中，我发现总结和归纳对于个人成长也同样重要。通过总结自己的生活规律和生活经验，我可以更好地理解自己，找到适合自己的生活方式和生活习惯。通过归纳，我可以从生活中提炼出对于幸福生活的思考和追求。同时，总结和归纳也是自我激励的重要手段。通过总结，我可以更明确自己的人生目标和追求，激发自己的动力。通过总结，我明白了生活的核心是珍惜当下和坚持追求，从而活出自己的精彩人生。

心得体会的收获对于人的成长有着重要的意义。首先，心得体会的收获可以加深自我认知。通过总结和归纳，我们可以更好地了解自己的长处和不足，从而更好地发挥自己的优势和弥补自己的短板。其次，心得体会的收获可以培养自主学习的能力。通过总结和归纳，我们可以发现学习的规律和方法，从而更加自主地进行学习，提高学习效率。最后，心得体会的收获可以促使人不断成长。通过总结和归纳，我们可以及时调整自己的思路和行动，从而不断突破自我，追求更高的目标。

第五段：总结。

总之，心得体会的收获对于我们的成长和进步有着不可低估的作用。在学习、工作和生活中，通过总结和归纳，我们可以更好地了解自己，提高自我认知，培养自主学习的能力，提升工作效率，并且有益于我们在追求自己目标的过程中不断成长。因此，我们应该高度重视心得体会的收获，不断总结和归纳自己的经验和感悟，从而不断提升自己的能力和素质，追求更加美好的人生。

**的心得体会篇十**

作为一名即将步入大三的学生，抱着锻炼自己，服务社会的愿望，我参加了学校组织去西安xx食品有限公司实习，经过两个多月的实习，让我学会了不少，同时让我深刻体会到父母赚钱的辛苦，现将这两个多月实习的新的体会总结如下：

在实习期间，我在公司人事行政部里担任一名简单的管理人员，人事行政部总体上负责公司的日常行政，进行人力资源管理。具体包括人才的招聘考核录用;设置激励薪酬和培训制度;完善和执行新员工的试用培训工作;负责员工考勤考核工作;对公司重要档案资料进行管理;维持公司日常运行秩序。在xx公司的实习阶段中，实习的主要工作：1，做好部分员工的日常行政和人力资源的基础，完成公司领导交办的各项工作任务的同时还要做好员工思想的安抚工作。2，做好员工与公司的交流，还要积极反映员工对公司提出的意见。3，在实习的同时我还担任本班团支书一职，随时随刻注意本班及本校同学的一系列状况，如有不适者及时向公司反映并要求其批假休息。4，通过岗位分析与设置，做好每位同学的岗位确定工作，防止一些工作量太大不适应同学们的条件，及时找有关部门经理协调。6，为适应公司战略和员工个人发展需要及时配合公司对新员工的培训与分配，在培训规划与协调方面做了相应的工作。

当初刚到实习的公司时的情景还历历在目。在xx公司实习刚开始时，我面对的全是新面孔，心想：我被分到人事部了，接下来的两个多月就要和我的新同事共事了，不知道我们会否合作得来呢?很快，我的疑问已经解开了。我和那些老员工合作的非常愉快，虽然某些时候在沟通上出现小许问题，导致工作上出现错误。但是经过重新沟通后，问题很快就解决了。虽然我所实习的与我原本所学的专业不一致，但是让我体会到作为一名管理人员也是不容易的。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这份工作，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：多听、多看、多想、多做、少说。我到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。少埋怨。有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的有序进行。在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向老员工请教，我们应该虚心的接受。

四、总结：

在这两个多月的实习期间，我以一种特殊的方式在公司中实习。每天像一名正式员工一样，过着朝八晚六的生活。实习期间，我既能够实际参与工作，也能够和上上下下的人员沟通交流;既切身体会，又冷眼观察。通过这一段时间的实习，我了解到了一个公司从起步到发展壮大所经历的艰辛历程;看到了一个公司日常运作的一个基本模式;学习到了个人与公司同事之间保持怎样的关系最为有利;感受到了自己身上的许多优点和不足之处。

最后，我想一个人实习的目的无外乎两点：一个是感受公司，一个是认清自我。在这两个多月的实习期生活中，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

或许短短的时间不能做很大的事情，也不能铸就一个人的成功，但是一个人如果一旦沉下来，认认真真地去学习做一件事情，一切从零开始。我相信，等有一天你会很成功的!

三个月的时间，对于我来说什么都是初次接触，就好像之前从未涉及。我不知道接下来会发生什么，抑或我有一种不详感，怕一着不慎满盘皆输，怕我的不努力连累别人，我知道每一天我都在告诉自己，要学会沉默，学会忍受，学会慢慢解读周遭······一开始我就带着学习的态度，去学习不懂的，学习别人对的，学习听从别人的，也许还有很多，担心我永远也学不完。

对于这个岗位——业务员，之前我也听好多人说过，是比较幸苦的，但是能锻炼人。直到当我自己亲身体验之后，这工作的确能给人好多磨练，比如人际交往能力，学习新技能的能力，还有处理事情的能力。而对于专业方面的提高，那不仅仅是书本上所能学习到的，就比如说书本上一些都是套话，而在工作上反映的是要临场应变!

总之每一项工作都有它独到的益处，或许你今天在挥霍汗水与泪水，但是明天你将会收获硕果，毕竟只有你自己劳动所获，那果实尝起来才会觉得甘甜。

中国农业银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分。中国农业银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全。中国农业银行五角场支行是坐落在五角场商业区的一个支行，领导杨浦区的各个营业网点。

经过在农行的1个半月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及的内容，主要是第三方存管业务，其他一般了解的有储蓄业务、信用卡业务、贷款业务。工作包括最先简单的录入、统计和后来的前台营销、接待工作。

在实习的前两个星期，我在五角场支行的电子产品部学习银行的最基本工作，如录入、统计、制表、复核等。通过这些简单的工作，我了解了银行卡业务的基本操作流程，未接触银行工作前看似简单的一张信用卡，是必须经过评估、审核、录入、复核、存档、编制、打印等一系列完整严密的手续才能完成的。当中任何一个环节出了差错，都会带来繁琐的纠正工作。刚开始认为对于简单的电脑操作完全可以胜任的我，慢慢明白，最重要的不是快，而是准。除了银行卡的操作流程，在做一些杂事，如电话联络各所业务人员、大堂经理等工作时，我也深刻体会到银行不是简单的存款取款的渠道，而是一个具有权威性的完整的金融机构。银行的后台业务也包罗万象，每个部门都有自己工作的操作流程，而我这次接触的是电子产品部，主要学习的是第三方存管业务。

经过两个星期的学习，我有幸有机会被分配到黄兴所营业网点进行前台的第三方存管业务处理。每天我和一名银行操作人员还有三名实习生一组人来到营口路上的中心建投证券所，推广第三方存管业务。“第三方存管”是指证券公司客户证券交易结算资金交由银行存管，由存管银行按照法律、法规的要求，负责客户资金的存取与资金交收，证券交易操作保持不变。对于这个国家刚出台的新型业务，我们要做好介绍和营销工作。在证券所，接触到的大部分人都是退休离职人员，年长的不在少数。我们除了需要耐心讲解外，还会根据他们的需要为他们提供各种便利帮助他们申请和使用。介绍、答疑、填表、复印、装订、跑上跑下这些看似简单的活拼凑在一起，比起在办公室里的电脑录入工作可是辛苦多了。不过这样的“亲民”实习让我学习到了很多，收获颇丰：要做好一份工作甚至一个业务，要从顾客的角度切实为他们着想，要用诚心感动他们，尤其是银行这样一个公立的角色，更要时时以认真严谨的态度要求自己服务大众。

第三方存管作为一个新出台的业务，不仅给了证券市场一股新的气象，也给了我全新的力量，让我收获的不仅仅是简单的业务操作方法，且是工作背后那份深刻的认知体会—该如何做好一个银行人员。

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班;如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

**的心得体会篇十一**

我很清楚，我们是在20\_\_年3月11日来到我的实习学校和母校的。六年后，我回到母校实习。多么激动人心的事情!然而时间匆匆，转眼间，实习工作已经告一段落。回顾这半年的实习生活，真的感慨良多。这半年实习给我印象最深的是，实习对于每个想当老师的人来说都起着非常重要的作用，是我们师范生将理论知识付诸行动的必要环节。在生活和工作中，在导师的帮助下，我获得了很多在学校学不到的知识。综合素质有了很大提高，体会到了当老师的荣耀和责任，同时也体会到了当一名优秀老师的艰辛和累!

现在，实习转眼就要结束了。回顾这半年的岗位生活，剩下的只有对教师行业的憧憬和对孩子的责任，以及承担这份责任经历后的成就。

想想半年，也就是半年，但只有四个月的实习生活，真正锻炼了自己的能力，让我活出了很多知识，提升了自己的能力，在生活中从与学生的接触中收获了很多快乐。现在我来总结一下这四个月的生活和学习中的快乐。

在我的生活和学习中，一共六个实习生，但我是男的，但还不错。宿舍里有一个保定一中的体育老师，让我的生活更加丰富。不然一个人在宿舍会窒息。这是宿舍。那么我们如何生活在正常饮食中呢?我慢慢给你解释。我们一共六个人，然后只有我一个男生，我是组长，所以我在这方面的责任比较大。所以我充分发挥男性气概，平时都是冲着做饭。就这样，最近几个月，首先要提高的是我的厨艺，其次是我的效率。至于我们实习生，相处的很好，尤其是和睦团结，这是我心里最欣慰的事。

我来说说实习期间获得的知识和能力。

实习的目的和要求。

教育实习是师范生培养过程中极其重要的实践教学环节。旨在通过实践训练提高师范生的教学能力和水平，使其具备成为优秀教师乃至人民教育家的基本素质。这种教育实践是以固定岗位的形式进行的。所以对于师范生来说，主要是完成相关学科的教育教学工作，培养和锻炼他们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，独立分析和解决实际问题的能力;对于被替换的中学教师，主要是在教育教学中交流经验，学习理论，进行实践检验，进一步完善教育教学理念和方法，为推进新课程教育教学做好充分准备。

2、备课的第二个方面是备课。一般来说，练习的第一周，以讲课为主，但同时也要自己备课，也就是备课。备课是教学的开始。备课不仅与书的内容有关，还与学生的现实生活有关。它还考虑了学生的原始知识水平、学生的接受能力、学生对课堂的反应、教学情境等方面。老师指导好初稿后，再整理一遍，然后交给高老师审核，然后你就可以去讲台上讲课了。我非常重视这一系列的链接，为了在平台上争取更好的效果。我在教学中的角色是地理老师和音乐老师，这让我充满自豪感和无线成就感。为什么?因为我喜欢被人说万能。

3、教学工作最重要的部分就是在平台上讲课，这是把之前的工作全部带入实际环境的重要一步。在这个过程中，我们可以看到每个老师的真实实力，每个老师在之前的过程中是否认真对待，在平台上讲课是否是一件重要的事情，是否对实习学校和学生负责。教师不仅要传授知识，还要管理课堂纪律，与学生进行个体交流。一开始我很紧张。由于本人经验不足，适应能力不强，实习老师在课堂上常犯的问题有：备课“完美”，总是按自己的想法说话，对学生的反应不够重视;语速过快，提问技巧不到位等。但是这些问题经过导师的指出，在后面的课上已经逐渐得到了改善和克服。

4、作业实践教学的最后一个阶段是——实践和作业检查教学效果的环节，从中我可以了解到我的课堂上存在的问题，然后根据这些检查和填空。其中，学生一方面做同步练习和作业，另一方面在课堂上讲解课堂练习。我觉得讲解是对每一个老师的考验，因为它不仅能考验每一个老师的思维敏捷度，还能考验他们的课堂反应能力。以上是教育教学的全过程。在这个过程中，我认真备课，虚心听取指导老师的意见，用心修改教案，重点听课，课后耐心回答学生的问题，重新修改教案，认真批改作业。我对这一系列环节非常重视，使我的课堂知识点到位，讲课思路清晰，得到了导师的肯定。在讲课的过程中，我深深体会到，作为老师，俗话说，给学生一滴水，就要有一桶水。

**的心得体会篇十二**

在我们平常的生活中，每个人都会有自己的经历，每一次的经历都会带来不同的收获和心得体会，这些经历和体验都是我们成长的一部分，让我们更加坚强和成熟。在接下来的文章中，我将分享我所经历过的一些事情，以及带给我的收获和心得体会。

第一段：经历并学会珍惜友情。

在高中的时候，我的一个好朋友搬到了另一个城市，我们之间的交流也逐渐少了。在那段时间里，我开始感觉到孤独和压抑，朋友的缺失让我觉得生活没有了什么意义。通过这件事情，我学会了珍惜身边的人，也明白了友情的重要性，朋友可以带给我们什么样的帮助和安慰。

第二段：经历让我学会勇敢面对挑战。

在大学期间，我参加了一次志愿服务活动，这是一项我从未尝试过的工作，而我所负责的工作又是一个挑战：与一个孤独症儿童交往。刚开始时，我有些害怕，不知道该如何与他交流，但是通过我的努力，我发现了和他相处的技巧，开始了解他的生活和想法，慢慢地，我和他之间建立起了深厚的关系。在这个经历中，我学会了勇敢地面对挑战，珍惜每一个机会并且不要被恐惧所限制。

第三段：经历让我懂得了惜时。

在工作中，我遇到过一个问题，那就是一件重要的事情需要我去处理，但是当时我的时间已经被其他琐事占据，我没有及时处理那件重要的事情，在确定以后才意识到自己的错误。我开始反思，并且在以后努力去规划自己的时间表，把时间合理分配，珍惜每一个时间片，做重要的事情。

第四段：经历让我明白了价值观。

在工作的过程中，我也有遇到一些人生阈点的问题，让我开始审视自己的人生价值观，并且重新评估自己的人生方向。通过经验和反思，我明白了自己想要的是什么，什么是我真正追求的，而不是跟随潮流或者别人的期望。在这个过程中，我学会了对自己的价值观有所认知，并且坚定自己的信念。

每一个经历都有值得我们引以为豪的收获和心得体会，正是这些经历让我们成长、进步、学习成长。经历让我们拥有更多的智慧、勇气和洞察力，让我们变得更加成熟和聪明。在人生中，要珍惜经历的机会，学会从经历中获得收获和心得体会，让每次经历变成我们进一步完善自我的机会，为未来打下坚实的基础。

**的心得体会篇十三**

在达内为期两周的实习时间已悄然离去，刚来时的那种新鲜好奇早飞到了九霄云外，更多的是离开时的那种不舍和对自己及所学的反思。

当我第一天来这里时，和其他同学一样怀着兴奋得心情踏进达内it培训中心，或许是单纯的对这个新环境的好奇、也或许是曾经对这儿有一点了解想亲自见证一下，因为听大二的学长说只有来到达内才能学到与学校不同的东西，才能更接近实际项目工程。的确如他们所说，运行程序前必须作许多准备工作，如：在classview内的csdidemodoc文档内创建变量或增加成员函数;在resourceview内创建快捷键或增加菜单项……当然做成功一个项目必须先写好需求分析。

就这样既兴奋又好奇的跟着老师一步一步往下走，跟着在键盘上忙碌的敲代码、调整程序。实习时间慢慢的在减少，而程序却相反——越来越难，越来越繁。因为一个小环节与大家拉开了距离，在一个庞大的项目中是不允许任何一处掉链子的。看到同学们早已“轻车熟路”操作自如了，而我却不知所措，立刻就有了压力。一天下来感受最深的就是那种巨大的差距。学校所学与实际应用中的脱节。

在我困惑与迷茫时，老师给我解释说：“咱用的编程软件是vc6.0，更加注重的是对学生实战能力的培养，在学校所学专业知识的基础上让我们学习最新的编程技术，通过做项目的方式来让我们明白实践中的编程到底是怎样的……”正是冀老师的耐心讲解让我重新找回了自信，几天下来从简单的c++程序到第一个win32程序，从mfc到第一个dialog……虽然程序中还是有太多的疑惑但更多的是增长了见识看清了差距。

通过实际项目的开发我有以下几点收获：

1.在编程中一定要规范，绝对不可以随性。

2.做任何项目都离不开团队合作。所以我们一定要注意团队合作意识，多和小组内的人交流。

3.多向老师、同学虚心请教，也别说自己学的不怎么样，不然会大大减少自己的自信，从而与大家的差距越来越大。

4.编程以前一定要对整个项目有仔细的了解，最好能写好需求分析，这样在实际操作时就会更加调理，而且不会遗漏东西。

在达内的这半个月培训我感觉获益匪浅。虽然与课本知识不同，至少我看清了实际做项目与书本知识之间的差距，不至于在就业后手足无措。这次实习对我以后的学习甚至就业带来了巨大的帮助。

首先在各位老师的指导下我晓得了什么是 电工培训、焊工培训但是那些我都没学 我学了热力学，温度与压力，温度是表示物体冷热程度的物量，用温标表示，常见的温标有摄氏温标，华氏漫标和热力学温标，绝对温标或开氏温标。摄工温标指在一个标准大气压下，将冰水混合物的温度为0度，水的沸点定为100度()。在这里非常感谢唐老师的深深教诲，也很荣幸到湖湘学校学习，经过这周的学习，我充分认识了电冰箱的结构，系统，及其原理。

通过实际操作，让我们学会电冰箱控制系统的接线方法，电子元件的测量方法以及好坏的判断，电冰箱冰堵的故障现象及排除方法，加注制冷剂等维修方法。这种理论结合实际的教学方法，让我们容易接受，学得懂，听得明白，让我在今后的工作中能够学以致用。

**的心得体会篇十四**

随着人生不断的成长和发展，我们在学习、工作和生活中都会有各种各样的收获和体会。这些收获和体会不仅让我们不断进步，也让我们更加明白生命的意义和价值所在。在这篇文章中，我将分享一些我个人在学习、工作和生活中所收获的心得体会。

首先，在学习的过程中，我意识到了知识的重要性和无穷的力量。通过不断的学习和探索，我收获了大量新的知识和技能，这些知识和技能让我能够更好地应对现实生活中的各种挑战。例如，通过不断学习和积累，我掌握了许多实用的工作技能，这让我能够更加高效地完成工作任务。同时，通过学习新的理论知识，我能够更加深入地思考问题，拓宽了我的思维方式和视野。这些学习收获让我对未来充满了信心和希望。

其次，在工作中，我深刻认识到了团队合作的重要性。在工作中，我们常常需要和不同背景和经验的人一起合作完成任务。通过与团队成员紧密合作，我学会了倾听他人的意见和建议，学会了尊重和信任他人。在这个过程中，我慢慢发现，只有通过真诚的合作和相互支持，我们才能够取得最好的结果。即使是在遇到困难和挫折时，团队合作也能够给予我支持和鼓励，让我能够坚持下去。通过工作中的团队合作，我也更加理解了团队合作的力量和意义。

再次，在生活中，我学会了珍惜和感恩。生活中有太多的值得我们感恩和珍惜的事物，然而我们常常在忙碌和追求的过程中忽略了它们。通过面对一些困难和挫折，我开始反思自己的生活方式和价值观。我意识到，无论是健康、家人和朋友的陪伴，还是平凡的日常生活琐事，都是那么珍贵和不可或缺。在忙碌的生活中，我开始学会停下来，静下心来感受和享受生活中的每一个瞬间。这些珍贵的体验让我更加感恩和珍惜生活中的一切。

最后，在追求梦想的道路上，我渐渐明白了坚持和努力的重要性。无论是学习、工作还是追求个人梦想，都需要我们付出艰辛的努力和持久的坚持。在追求我的梦想的道路上，我遇到了各种各样的挑战和困难。然而，正是这些困难和挑战让我变得更加坚强和努力。通过不断的努力和奋斗，我终于实现了一些个人梦想。这些经历让我明白，只有坚持和努力，我们才能够真正地实现自己的梦想和目标。

总结起来，我的收获的心得体会主要包括学习的重要性和无穷的力量、团队合作的重要性、珍惜和感恩生活，并且坚持和努力追求梦想。这些收获和体会不仅让我自身得到了成长和进步，也让我更加明白了生命的意义和价值所在。通过这些体会，我相信我可以更加积极地面对未来的挑战和机遇，迎接生命中的更多收获和体会。

**的心得体会篇十五**

实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取同事的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢同事们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。本次实习使我次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益匪浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

(1)加强英语及专业知识的学习：对于做贸易的人员而言，不仅要掌握够硬的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

(2)要有坚持不懈的精神：作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会给我们布置过多的工作任务，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头。在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。再者，在外工作不比在家里或者学校，做的不好挨批是正常的事，承受能力差的同学很容易放弃。这时我们要直面问题，如果是自己的失误，一定要改正错误，吸取经验，争取不再犯。

(3)坚持学以致用：贸易业务员，算是与专业对口，对外贸流程有一定的了解。然而经过在业务部一段时间的工作，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、间接，通常是我在别人的实际操作中领会到了自己所学理论的重点及要旨。值得庆幸的是在两个月的时间里，公司的同事领导给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。

上我是担任文员，平时工作都是做些琐碎的工作，打印、复印文件，有时会为领导打报告或者演讲稿等等。如果现在仅仅用所学的知识要完成一份演讲稿或是一份文件也许我还做不到，因为有许多文件的格式我还不清楚怎么运用，打印出来符合标准。所以，我必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，然而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

(5)与人相处，创造和谐工作环境：怎么说我还是一名实习生，有许多事情都不懂。古语有云：不耻下问。但在当今时代这似乎已经没有可耻不可耻的说法了。踏上了社会，我们与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像老师、同学一样对你嘘寒问暖，可以帮助你解决问题。环境往往会影响一个人的工作态度，一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人，但是偶尔为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境，心情好，大家工作开心，有利于办公室的和谐工作。在电视上不止一次的看到职场的险恶，办公室里的是非，能做的就是“多工作，少闲话”，而且在实习期间还曾与领导有交谈，所以不但要学会怎么与同事相处，更需要学会如何与领导交谈，谨慎行事路才能走得更长远。

文秘实习体会与收获篇2在寒假期间，我和同学到了揭东县霖磐镇委员会进行社会实践。期间，我负责的是办公室文秘的工作。从来没有从事过文秘相关工作的我，首先向有关人员了解了大概的相关事项工作，提供具体时间内的实习效果。希望在这次实践中能够锻炼自己的社会能力，提高自己的社会意识，为将来走进社会作准备。

揭东县霖磐镇政府办公室，是一个综合性的部门，工作范围大，任务也比较繁杂。在秘书长的直接领导下开展日常工作，主要通过文稿撰写、会议组织等来发挥参谋助手、综合协调、督促检查、后勤服务的职能作用。所以我在实习期间所有的工作都是围绕这些方面展开的。主要是在逐步熟悉单位情况的基础上，按照领导的安排与布置，协助科室负责同志做好相关工作。

协助做好日常工作。实习期间我的日常工作主要是协助部门负责人校对稿件、查询资料、起草文稿、接听电话、分送报刊、检测和维修办公设备、编写大事记以及打印和送阅材料等，并做到每天打扫办公室卫生和做好其它一些琐碎性工作。

协助做好会务工作。实习期间先后参加了镇委办公室秘书科工作会议、镇委秘书长办公会等相关会议的会议通知、会场布置、材料分发等会务工作，并参加和旁听了有关会议，负责做好会议记录和编发会议纪要，会后协助编制会议重要工作任务分解表。

协助进行值班工作。实习期间，我主动协助单位有关同志做好值班工作。

在本次实习中我注重对工作中的细微之处进行观察，并经常进行一些深入的思考和总结。通过本次实习，主要有以下体会与经验：

性。因此我们必须训练自己独立思考问题能力，最重要的是要不断提升自己的思想水平。

(二)要努力培养自己的信息意识和主体意识。现代社会是一个信息大爆炸的时代，每时每刻都有各类信息层出不穷，如果不及时了解和掌握相关信息，就会落后，尤其是对文秘人员来说，信息工作是我们工作中很重要的一个方面，只有随时随地留心观察周围的人和事，才能做到思想常新。只有围绕主体工作，不断获取各方面的信息，并提升辨别、分析和处理信息的能力，才能够真正做好领导的参谋工作。另外在工作中不要把自己当外人，以一个旁观着地身份去开展工作，而要以主人翁的角色融入到单位中，这样才能有组织的荣辱感，才能在工作中才能全身心地投入。

(三)要大力提升自己的写作水平。写作是秘书人员最基本的工作，同时也是应具备的最基本的能力，对秘书人员来说来说十分重要，因为几乎对于所有的单位来说最头疼的就是文字性工作，所以如果你的写作水平很好，那就很可能会得到领导的赏识与重用。

学习中我们一定不能走极端，只强调某一个方面，而要做到理论与实践相结合，不是说那一个更重要。理论水平上不去，实践也好不到哪儿，说文化课不重要往往是不学习的借口。同样不注重实践，就体会不到理论学习的重要性。

(五)要不断领悟，注意秘书工作中的艺术：1、要注意场合，谨慎说话。在公共场合说话时要注意内外有别，把握分寸，对什么该说什么不该说必须心中有数，不能为了哗众取宠、一时兴趣而口无遮拦什么都往外说。这样，不仅会泄露一些工作秘密，而且还可能会损害领导者的形象，于工作、于己都不利。

2、重视领导安排，按时完成工作。对领导安排的工作一定要重视，当面问清工作要求和时限，按时完成工作，如果由于特殊原因不能如期完成也要向领导说明情况。因为没有那个领导会容忍自己的下属把自己说的话当耳边风。这个时候如果你大而化之，那就会很危险。同时遇到不懂的程序要主动向直接领导请示，不越级、不要自作主张，这样就可以避免一些不必要的麻烦。

3、不要在公众场合和上司面前随便评论别人。不要在公众场合了随便评论一个人，不要在上司面前随便说同事的不对，有什么问题可以单独跟同事谈，这样你的同事很可能会十分感激你，你就会赢得同事的尊重。这不仅是一个做事方式，更是一个做人原则。

4、严守纪律，保守机密。“要注意保密”，这是我刚进单位，领导就对我说的话。秘书人员要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员就应该注意保密，养成保密的习惯。我国已经制定了《保密法》，秘书人员要认真学习，模范执行，切实做好保密工作。

同时在实习过程自己还存在着不少的缺点和不足。比如做事比较粗心大意，经常有浮躁情绪，容易冲动，说话不太注意方式，存有懒惰心里，处理事情还不够灵活，礼节方面的知识还掌握得不够等。但我都力求在今后不断克服改进。

实践出真知，同时实践也能够让人更加明确理论学习的重点和方向。这次实践，让我拓宽了视野，增长了见识，让我更加明白了自己的缺点和不足，更加明确了今后努力的重点，以便为将来走工作岗位做准备。同时实习单位的工作环境很温馨，同志们都以礼相待，从办公室每个人身上我都学到了对我很有帮助的东西，所以很感谢他们，感谢他们的帮助和照顾。

文秘实习体会与收获篇3时间如流水，转瞬即逝，三个月的实习在忙碌的中悄然而去，回首那些与同事相处的日子真的是美好，令人难忘，虽然有过一段彷徨与失落，想中途放弃过的时期，但当我真的要离开这个大家庭的时候内心冒出浓浓的不舍，在公司实习的这三个月将会成为我最美回忆的一部分，是我人生中最有收获的岁月。

在实习前，我不断的想不知道实习会是一个怎么样的生活，公司怎么样，同事好不好相处，会是收获满满，满载而归，还是一无所获，不如不曾经历过，这一切的一切都充满疑惑和未知。问了一下我认识的师姐和师哥，答案却是千万种，一切都是未知数。虽然我对自己前去实习不是信心满满，但我相信我将会有所收获、有所成长。想锻炼一下自己，早晚都要面对毕业就业，到不如尽早地适应环境，有什么不足的地方回到学校还有办法弥补。

回顾三个月以来，作为公司的行政文员，在公司领导的关心指导和同事们的支持帮助下，我顺利地完成了顶岗实习，也顺利完成了实习期间的各项任务，自身在各方面都有所提升，但也有不足，需要将来不断学习、不断积累工作经验，运用所掌握的知识弥补自身还存在的缺陷。

自学能力

在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的的。所以必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

工作辛苦

由于自己是实习生,所以要早早的到办公室打扫卫生,所以每天7点不到就得起床去挤公交车，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。虽说是实习也不能随心所欲地不想上班就不来，每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着接电话发发传真什么的，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。犯错遭领导责骂时不能扔脸色更不能赌气说不干就不干。

现将这三个月的实习、工作情况总结如下：

：三个月以来，我坚持工作踏实，自觉维护公司企业形象，妥善地做好本职工作，尽量避免工作中出现任何纰漏。

行政文员是属于服务性质的工作，且比较繁杂。

(1)每天我都认真做好各项服务工作，以保障部门工作的正常开展。

(2)文员日常的工作内容比较琐碎，需要细心、谨慎，且不能疏忽大意，更不能马虎潦草。

(3)建立当日备忘录。我将当天的工作列入到备忘录里，一项一项的去完成，以免出现遗漏现象。

。同时做好后勤服务工作，让领导和同事们避免后顾之忧，在部门经理的直接领导下，积极、主动的做好本部门日常内务工作。

1、日常接待工作：接打电话时，使用文明语言，说话和气、热情，礼貌地接待工厂及国外客户来访人员，对于遇到相关问题来咨询或者要求帮助的人员，我都会尽我所知给予解答或及时转达相关领导给予解决。

2、物资管理工作：制定公司日常办公用品购入和领用表，做好物资的领用管理，根据部门领用情况，进行领用登记。

3、文件管理工作：根据工作需要，随时制作各类表格、文档等，同时完成各部门交待打印、扫描、复印的文件等，对公司所发放的通知、文件做到及时上传下达。

4、招聘工作：查收邮件阅读简历，预约安排应聘人员进行经理面试以及总经理复试。

6、商务会议及展会行程安排工作：制定出差计划表，确保出差人员的行程正常进行。

7、财务工作：办公用品费用、快递费用的核对及申请，确保及时支付相关合作公司的月结费用。

8、快递工作：做好寄件登记和签收递交工作，定期上dhl、aramex网站跟踪查询客户签收情况，如发现有不正常的快件，及时反应到对外业务人员和相关领导。

1、学习正规化的文档管理、规范的公文写作、灵活的接待技巧、公共关系中的礼仪形象等。

2、学习基本的知识、快递的运费核算及成本控制、基本的网络维护及电脑方面知识、复印机和打印机的保养及维修。

3、英文软件及学习方法的提供，还时刻提醒我加强英文的学习及锻炼等。

4、photoshop的正确使用及公司存档文件的简单封面设计。

5、：学习在工作中有条理处理事情的方法。

6、费用申请单的规范填写、存档文件的正确装订方法。

7、整理及归档方法，加强英文阅读能力。

8、internet的广泛运用，用心做好每一件事。

9、认为是对的事情，就放胆努力去做，就算最后没有成功也没关系，至少曾经努力过。

(1)日常文件、材料的收拾整顿、归档、保密

(2)坐班接待来访、对来访者进行指引、疏浚沟通

(3)电话接听、记实，重要信息的转达

(4)计算机网络的使用、维护、电子信息的查收

(5)办公耗材的保管、使用、发放、登记存案

(6)证照印契的使用及治理

(7)员工考勤、及考勤设备的维护、治理、使用

(8)对本职工作泛起的题目，提出公道化建议，进行修正

(9)案牍工作、部门后勤工作

(10)会务铺排、筹备，部分沟通、关系协调

(11)辅助公司领导及部分负责人，与各个政府职能部分及社会权力部分沟通、协调工作，办理各类政府批文。

(12)公司和直属领导交办的其他事务、配合其他部分工作等。

先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位，更何况现在的待遇还不错。在这一个多月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在秘书这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而秘书在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在：[1]与上司沟通不好;[2]上司给的某份工作感觉吃力，难以胜任;[3]对琐碎重复的工作感到怨烦;[4]与上司发生争执;[5]情感方面。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。

善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，并且把它结合实际的经济生活中。面对许多非常棘手又无奈的问题，通过过去大学里所积累知识的，是远远不够的，因为那只是理论而已，我体会到了实际的工作与所学知识是有一定距离的，与应用知识的距离就更为遥远。今后需要针对处于实际环境进一步学习相关的知识。特别关注现在的趋势，也许别人机会当作陷阱，但是自己一定要理智。我感到对自己感触最深的是，提高自己交际能力，跟别人合作。一支真正的团队是一个能够真正为他人付出汗水的而不是虚伪在表面上做功夫。交往的目的是得到他们的认可与他们的信任。如何做到呢?这些完全取决于自己的言行之中需不偏不倚，需以身作则，需修身养性。因此待人要真诚，时时为人着想，处处为人行事。能够把自己溶入群体。要想立于不败之地，要吸收新的思想与知识，不断更新观念，趋于完善。这样才有利于思想与实际行动真正地结合，只有在思想演练，才能在最短的时间里把自己要从事的行业中处于领先的地位进而起着不可替代的作用，因为我将会为它比其他人付出更多创造更多价值。我也应该得到我应得到的报酬与珍贵的经验。

行政文员对于我来说是公司赋予我的一个新的挑战以及肯定，希望能通过近三个个月内的学习，努力提高工作水平，适应新形势下工作的需要，在不断学习的过程中改变工作方法扬长避短，踏实工作，力求把今后的行政工作做得更好。

**的心得体会篇十六**

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。

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！