# 赢的心得体会参考8篇

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-02-21

*只有保持清晰的思维才能将一篇心得记录好，我们通过写心得体会让自己的工作能力得到提升，小编今天就为您带来了赢的心得体会参考8篇，相信一定会对你有所帮助。赢的心得体会篇1前几天，我们来到园山教育基地，进行了为期两天的军训。其中最令我难忘的是第二...*

只有保持清晰的思维才能将一篇心得记录好，我们通过写心得体会让自己的工作能力得到提升，小编今天就为您带来了赢的心得体会参考8篇，相信一定会对你有所帮助。

赢的心得体会篇1

前几天，我们来到园山教育基地，进行了为期两天的军训。其中最令我难忘的是第二天下午的“领导与责任心”的训练。

首先教官要位领袖，男女各一名。他问我们；你们谁可以负起整个班的责任？我和杨柳斯举起了手，最后教官选了我和另一位男同学。

然后，其他的同学就听教官的口令做动作，如果有一位同学做错，我们这些领袖就要罚跑一圈，每圈两百米，几圈下来，我开始大口喘气，当我跑到我班前时，教官对我说：“女生再加三圈。”我向我们班女生看了看，发现有几个同学的眼圈已经红了，我跑着跑着，眼眶也湿润了。这时，宋教官说：“同学们，看看从你们前面跑过的‘领袖’他们头上的汗水你们在意吗？他们蹒跚的步伐你们在意吗？他们只是为了你们的一个小小的错误，就要跑两百米，你们为什么还不做好呢？”于是，总教官又喊了一遍，可……依然有人错，我又要罚跑几圈。我已经很累了。但是，我一想到我小有责任的，便又来了一股劲。这时，老师要我休息一下，跟同学们说几句话。我走到她们面前说：“加油，要努力啊，要尽量做到最好……当我走到杨柳斯前面时，她什么也没说，一下子抱住了我，哭了起来，好久……才说：”对不起，蒋颖玲。“我的喉咙哽噎得慌，眼泪落了下来，我拍了拍她的背说：”好了，别哭了。“我便又开始了奔跑。

当我再一次停下来时，教官问其他女生：”你们当中有谁愿意替你们‘领袖’奔跑的请举起右手。“我看到所有女生都举起了她们的右手！要知道这可是多么辛苦啊！我震撼了，感动了。教官又说：”领袖如果不想让他们替你们跑。可以把他们的手放下。“我走到她们面前，把她们的手一个个压下去了，当我走到我最要好的同学——黄钰慧前面，刚要把她的手放下，她却一把抓住我的手说：”蒋颖玲，为什么是你而不是我？我不要，我要替你跑。“我们两个的泪倾泻而下……教官又喊了一遍，这次没有人再错！

通过这次训练，我知道了，一个人要有责任心，否则，他活在这个世界上就没有什么意义了。

烈日炎炎，太阳火辣辣地烤着大地。远处，几棵树呆立着。树旁有一群穿着迷彩服的“小军人”。奇怪，部队里怎么会有学生呢？哦！原来是我们学校的学生在军训啊！

早晨六点半起来，我们每个人都急急忙忙的穿衣服，叠被子，刷牙，洗脸，梳头，接着就马上集合踏步去听教官讲话，大家再唱国歌，唱了好几遍，教官再说进饭堂的纪律后，我们马上就进饭堂吃早饭，而且还不是一进去就吃饭，还要等到一点声音都没有，才能坐下，安静一会后，由小值日打饭，再安静一户后才真正开始吃饭。这还不算什么，下面的训练才让我们“叫苦连天”。

吃完早饭，教官带我们去空地上教我们许多动作，然后让我们站着一动不动一直到中午，那苦才叫真难受。

吃完中午饭，艰苦的训练又开始了，我们又去练习，那个速度一个字叫快，两个字叫真快，三个字叫非常快。教官一声令下，我们一个动作，可不管放松一下，个个连大气都不敢出。

时间一分一秒的过去了，到了我们自己做饭的时候了，大家各有各的任务，我负责切菜，自己做的才真好吃啊！

吃完饭，我们就去看电影：冲出亚马逊，那英勇的中国兵不禁让我们拍手叫好。那矫健的步伐更让我们敬佩。

看完电影我们马上回宿舍，第一天的军训便结束了。

接下来的两天时间，让我感触最深的是爬园山和领袖领导力训练。在爬园山的过程中同学们十分团结，都是这个扶那个，那个拉这个，每当前方的路发现有树或石头等危险物我们都通过千里传音：从第一个同学开始传，传到最后一个同学的方法来通知大家。

而在领袖领导力训练里，每班要选出两个领袖，其中女生就是我，然后其他人做动作，只要有一个人做错了，就要让领袖为＼围着场地跑一圈，我跑了两圈回来，发现全班女生都在哭，我也不由的鼻子一酸，哭了起来，然后我用纸巾为全班女同学擦眼泪，安慰同学，和同学拥抱。同学犯错却要领袖来承担不属于他的责任，在这个活动中我跑了18圈，但我却一点也不累，因为我恶魔内是一家人，是一个团体。我觉得一家人当中的任何一个人犯错让另一个人去承担责任是理所当然的。

经过这次军训，我虽然受了很多苦，但我却收获多多。

在一些经历过军训的人眼里，军训无非是一种地狱生活，只要听到“军训”二字都会毛骨悚然。但只要过后去细想，就可明白自己原来在军训中学到的许多东西，是独一无二，是在别的地方学不到的。

三月十二日早晨，我们乘车向园山青少年活动基地出发了。一路上同学们有说有笑，还有的同学大喊：“自油咯！不用受苦咯！”可他们却不知道离幸福生活已经远去，迎来的是辛苦艰难。他们以为自己是获得自由的小鸟，可事实却不是这样，相反他们是被关在更牢固的.笼子里，失去了自由。当我们到达目的地，同学们连跑带跳，兴高采烈地往基地冲，我们放下背包，穿上军装，嘿！真像一个小军人，但军人可不那么好当的。

在军训三天里我们训练了很多，有停止间转法、军姿、稍息、跨立、立正……也开展了很多有趣的活动，如软吸管建高塔、飞夺泸定桥、户外野炊……其中我印象最深，感悟最深的活动就是“领导力与责任心”

活动刚开始，老师要选两位领袖，我和其它两位同学高高兴兴举起自己的手，老师偏偏不选我，选了其它两位同学，他们分别是李林枫和任师瑶，活动规则：由台上的主总教官念口令，我们做动作，如果有一个人犯错就得多让领袖多跑一圈，一开始我是漫不经心地做，注意力没有集中，把动作做错了，领袖就要多跑几圈，活动过了一半，几乎所有同学都哭了，看着领袖因为的过错而一圈一圈地跑着。看着领袖因为我们流下晶莹的汗滴。看着领袖迈出沉重的步子就知道他们已经疲备不堪。我流下了泪！突然我觉得为我们承担责任的这种人离我们很近，好像就在我们身边，是谁呢？经过我的一番冥思苦想，终于想到了，就是——我们的父母！教官让我们把面前的领袖当作父母，这使我异常悲惨痛，看着父母因为我们的过错，而承担着责任。父母为我们如此付出，而我们以何曾想过给父母沏一杯茶或倒盆洗脚水。还有在生日这一天，得到祝福的不该是我们自己，而是父母，是母亲经过几番苦痛折磨，我们才能出世，所以在生日这天向父母道个谢或祝福他们！

这次历时三天的军训我觉得很有趣！而且重要性极大！在这次磨砺训练中我提高了自理能力！提高了团结精神！学会了感恩！也学会做事要雷厉风行、立行静止、一步到位！俗话说得好：不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香！

终于可以回宿舍睡午觉了，我们一个个累得动都不想动，睡完午觉，教官要叫我们唱军歌，军歌让人听了有气势。还有军操，军操的动作很简单，但真正做的标准了却很难，只要我们把军操做好教官就让我们放松。

我们再来军训之前，带了很多零食，准备在今晚开零食大会。我们先是把书包拿到床上，等到熄了灯，就开始。我们上床又下床，不停地去索要零食，１２点才安静的躺在床上睡觉，宿舍安静了，我们也安静的进入梦乡了。

在最后一个下午，结营仪式结束了，们还有最后一个活动，那就是“浮桥”。浮桥的游戏规则是：找一块平的木板，一样身高的两名同学，把屏幕板扛肩上，背后要留出１０厘米，就这样一直排下去，游戏开始。从矮高的顺序，每个人都爬，浮桥下面有两名保护人员，班长喊着那个人的名字。我们全班喊“加油！加油！！！”，在这感动的场面，我感动的哭了，我也看见了许都人在哭。在最后一个人爬过浮桥，我心里好高兴，因为我们班过了这一关。

通过这三天军训，骨头都散架了，但同学们仍兴致勃勃地谈论着军训的感受，脸上仍是一片自信的微笑。因为我们坚信：阳关总在风雨后，风雨过后有彩虹。

很少离开妈妈的我，这次去了那边军训，那里很严格，不想家里那么自由。

坐了一两个小时的车，在车上我什么景都没看，因为我在睡觉，好在下车后有精神。我们到达了目的地，教官抱来一大堆衣服。天呀！衣服好长；裤子太大；腰带那么紧……总算穿好了，总觉得身上不舒服。原来是衣服没包进去，最烦的就是，上洗手间是脱裤子脱不下，这是我对军服最不满的一处。

中午，平地上尘土飞扬，我们排着整齐的队伍，正严正以待。“好啦，现在我们学习正步，请同学们认真学习，如果做得不好，我就给你做体罚！”教官开始教３我们了，他把那强劲的左脚闪电一般的往上踢，脚又绷得紧紧的，离地大约３０厘米，然后重重的一踩。这一脚不但响，还弄出许多灰尘，右脚与地形成９０度角。右脚又向前踢出。我们学着他的样子把左脚踢出，还不到３秒就弯了，甚至连身体都东倒西歪，不成人样。一次不行，再来；再次不行，又在来……经过反复的磨练，我们终于走出了真正军人所踏出的步子。连一直绷着脸的教官，也露出了欣慰的笑容。我们的心情兴奋极了，似乎把脚痛也忘了。那时喝的水，比山泉的水还要甜。

赢的心得体会篇2

创新是以新思维、新发明和新描述为特征的一种概念化过程。起源于拉丁语，它原意有三层含义，第一，更新；第二，创造新的东西；第三，改变。创新是人类特有的认识能力和实践能力，是人类主观能动性的高级表现形式，是推动民族进步和社会发展的不竭动力。一个民族要想走在时代前列，就一刻也不能没有理论思维，一刻也不能停止理论创新。创新在经济，商业，技术，社会学以及建筑学这些领域的研究中有着举足轻重的分量。关于创新有很多的定义，我认为，创新就是根据人们的需求，然后你去做了去完成了，那就是一种创新。在这过程中无形的就锻炼了个人的动手能力、思维能力、探索精神、团队协作等方面能力，拓展了视野，为以后创业、就业创造结实基础。

通过半年的大学生科技创新的学习，我认为在21世纪高科技信息竞争的社会里，是我们当代大学生大展宏图，树立远大抱负的时刻。因为我觉得在大学这个时段里，有属于自己充分分配的空间和时间，有更广的知识交流圈，还有以及社会实践机会。在中学的义务教育里，我们学习的目的就是为了考取更好的大学而学习，为读书而读书。换句话来说就是受应试教育的.传统模式而让我们的思维能力受到了约束。创新，往往就是通过抛开传统的思维而是用独特的思维去创造新的事物，或者是突破旧的思维定势，旧的常规戒律，不断突破常规，发现或产生某种新颖、独特的有社会价值或个人价值的新事物、新思想。

李开复老师说过，大学阶段就是一个很好的科技创新机会。因为创新是基于在扎实的专业基础知识上才可创新，如果对于专业基础知识都了解不透，那么谈创新则是空想的。我觉得在大学阶段，创新的同时可以利用丰富的资源去参加学术论坛、科技竞赛、创业实践等探究型活动，培养求实、探索精神，掌握与人沟通、团队协作等方面的技能，在锻炼抗挫折能力的同时也开阔了视野。通过活动，可以使我们形成一个独立的个体，能够善于发现和认识有意义的新知识、新思想、新事物、新方法，掌握其中蕴含的基本规律，具备相应的能力。大学是追逐自己的理想、兴趣的人生关键阶段。我觉得在大学里培养个人的兴趣爱好对于个人而言就是一种创新过程。在培养个人的兴趣爱好的时候无形地就是创新了个人独特的实现方式。创新，往往就是在个人的兴

趣爱好基础上实现。我国伟大的教育家孔子说“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”可见他特别强调兴趣的重要作用。兴趣是最好的老师，兴趣是感情的体现，是学生学习的内在因素，事实上，只有感兴趣才能自觉地、主动地、竭尽全力去观察它、思考它、探究它，才能最大限度地发挥学生的主观能动性，容易在学习中产生新的联想，或进行知识的移植，做出新的比较，综合出新的成果。也就是说强烈的兴趣是“敢于冒险、敢于闯天下、敢于参与竞争的支撑，是创新思维的营养。如李开复老师就是一个很好的例证，他在大学期间，原来是就读于法律系，可是那并不是他所感兴趣喜欢的专业。偶然有一天，李开复老师接触了计算机，他觉得他仿佛对这个知识很感兴趣，于是他毅然放弃当时热门的法律系专业而转向无人问津的计算机技术专业。也正是因为这样，李老师才有了今天的成就。要不然他现在可能还是在某个律师所里面的打工者。从中可以看出，大学时追逐自己理想、兴趣爱好的人生关键阶段。

科技创新就是一个运用先进新知识和新技术、新工艺，采用新的生产方式和经营管理模式，开发新产品，提高产品质量，提供新服务的过程。作为21世纪当代大学生，我觉得我们每一位大学生都应该具备有创新精神，创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力，在市场竞争激烈、产品生命周期短、技术突飞猛进的今天，不创新，就会灭亡。创新是企业生存的根本，是发展的动力，是成功的保障。在今天，创新能力已成了国家的核心竞争力，也是企业生存和发展的关键，是企业实现跨越式发展的第一步。同时也让我们在校期间让自己得到了锻炼，为以后自己在就业、创业的路途上铺上了垫脚石。

赢的心得体会篇3

首先很感谢中心学校抽出宝贵的时间对我们进行培训，本次培训中，我有幸听了四年级的语文《爬山虎的脚》，由惠楠老师主讲。作为一名新上岗的菜鸟老师，对惠老师不是很了解，只听了解她的同事对我讲，惠老师经常代表红寺堡区参加市里的优质课听评赛，没听课之前，我对惠老师已经有了仰慕之心。下面谈谈听惠老师这堂课的几点感受：

惠老师在课前五分钟和孩子们进行了交流，通过交流让我对惠老师接下来的讲课十分担心，因为孩子们或许是因为新老师的缘故让交流陷入一种沉闷的氛围。《爬山虎的脚》的第二课，惠老师以课文第三到五自然段为载体，设计了一系列环节，环环相扣，慢慢的调动起了孩子们的学习兴趣，课堂上不时发出孩子们愉悦的、会心的笑声。

我在本校担任的是六年级的语文老师，其实每次上课我很头疼，我不知道如何营造在学生看起来是那种活跃的氛围，或许是经验太少，我总觉得调动学生的学习兴趣对于我来说太难了。听完惠老师的课，我想我今后的努力方向就是：能快速调动学生学习兴趣、积极回答问题，是课堂氛围呈现出轻松的模式。

对于电子白板应用的培训，这个新鲜的教学手段，我既陌生又好奇，所以期待能收获更多的东西，但这次培训活动，让我遗憾的是由于一些原因，培训只用了半节课的时间，但是通过白老师的引领，使我耳目一新，感触颇多，受益匪浅，以下是我肤浅的体会：

通过培训学习，我明白了应用交互白板的课堂教学设计与要注重对教学资源与交互活动的设计；教学资源的设计可以分为对白板软件内置资源的设计和对本机中或网络上其他可利用资源的开发与设计；白板的硬件功能和软件功能为增强课堂上的各种交互提供了广阔平台。老师将电子白板的功能具体总结起来有八大点：

1、幕批注，及时反馈。基于交互电子白板提供方便的书写和绘画功能，运用于语文学科，可以实现学生边思考边想像边批画的学习方式，呈现学生阅读和思考的学习过程和最终的思维成果；运用于数学学科可以呈现学生练习和思维的成果，便于教师及时发现问题，及时评价。

2、隐藏，分批呈现。基于交互电子白板提供的遮挡拉幕功能，可以倒入图片作为主题背景，有利于创始情景。可以根据学习进度，分批呈现资源，不仅有利于学生集中注意力，更能有效引导学生思维发展。不但在新授课中比较实用，而且在平时的练习和复习课中也非常受用。

3、放组合，灵活互动。基于交互电子白板提供的拖放、放大和组合功能，使学生在拖放中经历学习过程，在拖放组合中展示思维创造。在学习过程中，强化了学生的学习实践，使学生在实践中增长能力。

4、放大，体现重点。基于交互电子白板提供的照相和放大缩小功能，可以针对教学重点，重点呈现，细致观察，有利发现问题。

5、回放，呈现脉络。基于交互电子白板提供的回放功能，运用于各学科学生学习中，可以重新展现学习过程，重温思维的脉络，有利于在学习中总结学法，提炼方法，从根本上发现问题和抓住关键解决问题。

6、切换，方便演示。基于交互电子白板提供的三种模式的切换功能，可与整合教育资源，便于课堂的演示和批画。

7、绘图，提升效率。电子白板中提供了诸如圆规、画角、智能笔、量角器、画圆等多种智能工具，教师不需要借助其它工具，稍加练习，即可用一支笔在电子白板中非常方便地画出非常专业、准确的各种几何图形。

8、另存，积累资源。库存是基于交互电子白板提供的资源库功能和存储功能，可以在学习中随时调用资源和积累现场资源，可以以多种方式存储现场学习资源，便于复习和重温。

另存是将教师上课使用的课件、教学资源和学生智慧的创造，导出为网页、图片等资源，便于学生再学习或复习等。老师边讲边示范，让我们每一个人都真正掌握所学的技能技巧，真正学会用白板软件来制作课件。当然，老师讲了还得我们下来实际操作才能真正会用、能懂。

总之，时间表虽短，我们收获却非常之多，电子白板的课堂对教师的教学设计能力和教学调控能力提出了更高的要求。我们的目标只有一个，就是让这些产品更好地为我们的教学服务，提高学生的学习效率。在我今后的教学中，一定会不断学习，力争熟念地运用电子白板进行教学，并把所学到的东西传给更多的。

赢的心得体会篇4

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚韧，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，面对消费者不积极的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们\_路摊点并没有一起降价，因为二哥觉得大家最后还是要买的，不怕卖不出去。后来事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个摊点到最后并没有什么赚头。一直到廿八才开始降到1。50元/斤，而这时\_滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们考虑到市场上还有很多的桔子，估计还有10万千克，于是来个大甩卖，1。40元/斤成本价出售，这样到廿九还剩下1000多千克，接下来的就基本上1元一斤贱卖了，只希望这个摊点能赚回成本。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆摊批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路摊点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实习让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实习不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实习、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

赢的心得体会篇5

1、我们总是觉得痛苦大于快乐，是因为我们总是把不属于痛苦的东西当作痛苦；而把原本该属于快乐欢喜的东西看得很平淡换个角度看世界，才会得到快乐

2、在工作中从完善到创新，是证明自己的价值，是自己进步的过程，是说明自己有信心，有能力迎接挑战的勇气

3、人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋

4、既异想天开，又实事求是，这是科学工作者特有的风格，让咱们在无穷的宇宙长河中探求无穷的真理吧

5、在工作中，冲突和矛盾总是难免的有时会发生争吵争执争斗乃至斗争，其实也难免但不管以前发生过怎样的事，只要是我的同事，他主动表现出来和解或和好的意愿，我愿意和解

6、一个人的废话率若超过%，则会非常快乐；废话率不足%的人，快乐感则不多说话前再三斟酌的人，快乐感严重不足快乐是什么？快乐就是找到一个愿意听你说废话的人

7、自从毕业后，我就开始了所谓的职业生涯，从最初的懵懵懂懂到如今的稍露触角，一路走来，虽然艰辛，但也领略到了酸甜苦辣背后的成就感

8、在工作中从完善到创新，是自己的价值，是自己进步的过程，是说明自己有信心，有能力迎接挑战的勇气

9、工作很枯燥，快乐很重要

10、当你想要放弃的时候，你应该想想，什么才是你能完成的，如果没有，那就应该坚持下去，否则就会一事无成

11、高调做事是一种责任，一种精益求精的风格，一种执著追求的精神哪怕是再细小的事单调的事，也要代表自己的最高水平，体现自己的最好风格

12、当咱们在一齐进行工作时，就组成了一个团队而自我不再是一个人在工作，而是一个团队在齐心协力同心同德忘我的工作工作做得好，只能反映一个人的工作潜质会做事而不懂得做人，无疑在一个团队中是很孤独的

13、所有的魅力在习惯”面前都将无色

14、我不曾想到，就是那样一个决定，造就了现在的我，一个能独立工作的我，一个对未来充满力量和信心的我

15、十几年的奋斗，给了我崭新的生活；十几年的奋斗，给了我冲向顶峰的动力正如富强的中国一样，我，与许多不计辛劳的人，一起跨入梦想的殿堂

16、人只有为自己同时代人的完善，为他们的幸福而工作，他才能达到自身的完善

17、成功呈概率分布，关键是你能不能坚持到成功开始呈现的那一刻

18、所谓的天才无非是把别人喝咖啡的时间用在了工作上而已

19、一辈子很短，我们不能总是望着别人的精彩，羡慕着别人的人生，而忘记了经营自己生活，要知道，通过努力，你也能成为让人仰望的明星

20、现在的加班，是还以前逃课时欠下的债。

赢的心得体会篇6

人字形的大雁飞过天空，残荷填满池塘，秋天正已然来袭，沿途两边高大的树木，底下是落叶的地摊。金秋开学的我们，踏入了学农基地的大门，带着喜悦和期待，行李箱拖动的噪音盖不过谈笑声。

说起农活，每个人的脸上肯定不会露出轻松，可以说是有些惧怕又有些陌生，不熟悉在这件事里占了九成。更别提学姐学长们做的“挑粪预警”，一想到烈日下的汗水、肮脏的肥料……学农这一趟旅程就注定不会轻松，离开学校的兴高采烈在到达学农学校的同时就开始消退。到了宿舍，迫不及待地逛了一圈，就开始疯狂地与原学校对比，什么阳台比那边大啊，但是没有插座。抱怨和惊喜并存，此时的激烈反应完全没想到后来会累到瘫倒什么都不去在意了。在学农里最为重点的莫过于锄地拔草了吧，泥地并不完全干燥，下过雨的泥地更是一脚下去见不到鞋，劳动后的鞋底白的全变成黑的了。

但这还不算是辛苦的，令人无以适从的还是从没用过的锄头钉耙。金属的头实木的把一个个好似铁甲机器人，倒是希望是铁甲机器人，好歹可以自己动弹，可是这锄头还得靠自己扛自己挖。琢磨了半天也不懂如何使劲，纵用一身的蛮力此时也倍感痛苦。时不时捶下疼痛的腰，擦下流汗的脸，应该感谢天公作美，是个阴天，不然才半小时就没了气力的我怎么可能熬过这么长的时间。反而到了中段，不知是动作更加娴熟还是那段辛苦劲已经过了，干劲又猛地反了上来。那边的男生把田地当成人，每一次锄地都大喊同学老师的名字，引来各种笑骂声，这边的女生又发声歌唱，一会儿《最炫民族风》，一会儿《巴啦啦小魔仙》，每个人都是狼狈却又诡异的情绪高涨。

看到他们涨红的脸，因笑鼓起来的苹果肌，手上的动作更不停息，反而跟着节奏动了起来。这让我不禁明白为什么从古至今就有那么多劳动号子，因为劳动就是会让人不禁地喜悦想要向全世界宣布自己的感觉。老师喊了暂停休息，手却像黏在工具上，这边说着弄完这点再休息，那边又喊着我还在兴头上，不是同学们不知道累，可是没有完成任务的不甘心感始终萦绕。没有一个人想要停下，眼里看到的是眼前自己负责的区域。

学农不是稀有的体验，但可能有的人一辈子只有一次，无论是怎样的体验，都有青春的热情撑起。

赢的心得体会篇7

20xx年8月15日——17日，我参加了由县公安局，县保安公司，县教委组织的全县中小学幼儿园，保安为期3天的培训，培训内容丰富，形式多样，有队列训练，防卫技能，巡逻，守护，防患排查，消防知识，道路交通知识，法律基础知识，校园勤务规范，校园纪律，校园安全案例分析，校园安全与事故处置。

通过培训我进一步认识到学校安全的紧迫性，我作一名校园保安工作人员；应如何做好校园安全保卫工作，我有以下几点拙见；

一是加强校园门卫工作严格度，校门门卫是一个重要工作岗位，是学校安全防范的第一道关口，门卫工作到位，会震摄违法犯罪嫌疑人使其望门却步，门卫工作到位，会增加师生员工的安全感，从而树立安全保卫工作的良好形象，因此，作为我们校园保安应当；1，熟悉门卫规章制度，明确门卫责任范围，爱岗敬业，树立全新全意为师生服务的意识，文明值勤，礼貌待人，对师生员工要有打不还手，骂不还口的职业道德。2，外来人员进入校园，要严格查身份证，或其他有效证件，并做好登记，要熟悉学校颁发的各种证件，如学生证，考试证，借书证等，对理由不充分或无证件人员，一律不准进入校园，发现有可疑情况，要及时报告。3，严格检查进出校园的各种机动车辆，并作好登记。4，严格盘查出入校园的财物，防止未经批准的易燃物，易爆，剧毒物品流入校园，防止反动黄色音像制品出版物流入校园，防止xx流入校园。5，维护校园周边治安秩序，认真接受师生员工的报警，做好记录，发现问题积极处理，及时报告。

二是加强巡逻防范工作，服从学校安排，遵守值班备勤制度，在巡逻时 忠于职守，认真负责，做好安全防范工作，针对季节性高发案件有的放矢开展工作，及时发现不安全隐患，能做简单处理时及时处理，并汇报学校。

三是做好校方交待的其他工作，做每一件事必须尽职尽责，认真，细致的态度去完成，充分发挥自己职能作用，忠于职守，爱岗敬业。

通过培训，我深深感到校园保安的重要性，这份工作对于我们来说，富有挑战性，我满怀信心做好这份工作，不负领导学校对我的信任，整个社会离不开保安，但要做个优秀保安，就应该做保安该做的事，尽力追求完美。

赢的心得体会篇8

一转眼，数码摄影艺术这门课程已接近尾声，选择这门课程并不只是为了学时，而是出于自己对摄影的热爱。平时没事总是喜爱欣赏一些美丽的图片。我喜爱拍照片，记录生活的点点滴滴，但是拍照并不是摄影。

通过摄影这门课程让我对摄影的美感有了新的熟悉，学会了如何调焦，何时补光，对光，了解了世界摄影文化，让自己的生活充满乐趣，更加丰富多彩。

通过网络培训，通过与其他学员的沟通交流，互动，让自己对摄影有了初步的想法。同时通过讨论，请教，使自己的摄影技术有了一点长进。对相机有了初步的了解，还知道了光的重要性。因为拍摄是对光的捕捉，没有光就没有图像，拍摄的时候要运用好光。比如强度，光亮度，光照度。要学会艺术性的熟悉造型光，对物体运用侧逆顶地的光，以达到艺术性的效果。还有柔和光和硬光的运用。柔和光能使物体的颜色看起来更加明艳，宛如是物体本身发出的光。柔和光作用于物体就像“包裹”物体一样。而“包裹”的力度与光源的大小远近角度成正比。柔和光的对立面就是“硬”光，硬光不一定亮，但能产生鲜亮的对照感。

通过网络培新，方便了我们学员之间学员与老师之间的互动交流，分享了我们拍摄的照片的经验和想法，让我们欣赏到更多优美的照片，资源得到了合理的利用。

让我们热爱摄影，热爱生活，让自己的生活更美好！

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！