# 上灶心得体会精选8篇

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-02-16

*为了将自己的感悟及时得到表达，可以写份优秀的心得体会，不管是从什么事情中得到感悟，我们都可以将自己的感受整理成一篇心得体会，以下是小编精心为您推荐的上灶心得体会精选8篇，供大家参考。上灶心得体会篇1为打造效率工商、服务工商、诚信工商，\*市工...*

为了将自己的感悟及时得到表达，可以写份优秀的心得体会，不管是从什么事情中得到感悟，我们都可以将自己的感受整理成一篇心得体会，以下是小编精心为您推荐的上灶心得体会精选8篇，供大家参考。

上灶心得体会篇1

为打造效率工商、服务工商、诚信工商，\*市工商局解放思想，转变观念，认真贯彻落实四个统一，积极推进四化建设，努力实现三个到位、六个好，按照依法、便民、高效的原则，在强化管理、提高素质和服务发展上狠下功夫，不断创新工作机制和程序，规范和完善各类市场主体准入、退出制度，拓宽工商行政管理服务企业(个体)绿色通道，努力建立市场监管新体系，为促进\*\*市经济社会又好又快发展做出积极的贡献。

一、内部管理抓规范，一审一核严推行

根据国家工商总局、省局的要求，结合\*\*市企业注册登记工作实际，今年，\*\*月\*\*日，我市工商行政管理局举行\*\*市工商行政管理局企业注册登记管理工作审查员、核准员授权仪式，仪式的举行标志着企业注册登记管理工作一审一核制的全面启动和规范实施。这是进一步加强和规范企业注册登记管理工作的重要举措;是认真落实省政府四项制度和进一步解放思想大讨论提升工作效率的重要成果。一审一核工作制度的实施，进一步规范统一了全市工商系统企业注册登记管理工作的登记操作程序，明确了工作人员的职权职责，简化登记审核程序，降低行政工作成本，充分体现了权责明确、便民高效、服务优质的注册登记管理工作的服务原则。是我市企业注册登记管理工作新的起点和里程碑。

二、窗口服务有措施，转变观念树形象

随着省政府四项制度的贯彻执行和解放思想、深化改革、扩大开发、科学发展解放思想大讨论活动的开展，本着以人为本，便民、为民的服务宗旨，全市注册登记管理工作认真落实四项制度、转变思想观念、整改完善工作不足，深抓工作细节、具体措施、形象品牌。《注册窗口登记服务指南》和《登记示范文本》的出台就是便民服务的具体措施。通过整理、归纳、印制出内资各类市场主体21份近8万多的登记指南和16份日常登记文本，于\*月\*\*日在全市注册大厅统一摆放。此举，从细节、小事、具体事务上着手努力，进一步优化了服务环境，尊重了申请人知晓权，提高了注册登记管理工作能力和水平。

三、立足职能促发展，帮扶企业渡难关

针对国际金融危机对市场的影响和冲击，我市工商局立足职能，采取切实措施帮扶企业渡过难关。一是对于需要办理增资、增项、改制等登记手续的，开辟绿色通道，注意跟踪企业申办项目进展情况，主动及时提供指导。二是认真落实促进服务业发展的政策措施，降低准入门槛，放宽经营范围，简化连锁经营登记手续，关注新兴服务业态和项目登记，营造公平公正的准入环境，大力培育服务业市场主体。三是对于股权权能完整、资金有困难的企业，积极支持其采取以股权出资、出质等多种方式，充分运用股权权能，解决当前资金短缺、融资难的问题。四是对于\*月\*\*日以后出资期限到期的无违法记录的企业，因资金紧张无法按时缴付出资的，依企业申请，允许延长出资期限至200\*年底。五是企业成立后超过六个月未开业，或者开业后自行停业连续六个月以上的，允许其延续至200\*年底。市工商局在\*\*月\*\*日组织召开企业年检工作座谈会，市\*户企业负责人参加了会议。会议内容主要是围绕企业年度检验法律法规、国家工商总局《关于在200\*年度企业年检中做好帮扶企业工作的通知》等做宣传讲解，并就我市工商工作的开展、工商部门及协会对企业的帮扶等方面工作虚心听取企业代表的意见和建议。并对企业现场咨询的问题耐心解答。我局通过开展以上措施在一定程度上减轻了企业的经营压力，加强了与企业的沟通和联系，为促进德宏经济平稳发展提供良好的环境。

四、科学监管上水平，有效措施促发展

为加快我市非公有制经济发展，不断提高注册登记服务质量和工作效率，我市工商局制定了《关于进一步深化改革促进非公有制经济又好又快发展的实施意见》。该《实施意见》共24条，从降低准入门槛、简化准入程序、改进准入服务、提高准入效能四个方面明确工作措施，切实改进和加强对市场经营主体的服务工作。一是在简化准入程序方面：改革企业登记审核程序，全面推行企业登记一审一核制和当场办结制。实行个体工商户分层分类登记管理，完善并全面推行个体工商户注册登记当场办结事项。

二是在改进准入服务方面：全力支持、帮助企业到国家工商总局及省工商局办理法定登记事项，对企业申报不冠行政区划名称或办理设立、变更登记的，指派专人给予指导，帮助做好材料申报等工作。全面做好农民专业合作社准入工作，鼓励创业促进就业，对申请人实行绿色通道无障碍服务。充分发挥企业信用信息系统社会服务和分类监管功能，为社会公众及相关部门提供信息查询服务。规范市场准入监管执法自由裁量权，对各类市场主体违反登记管理法律、法规、规章的行为，除依法必须取缔、吊销营业执照、撤销登记外，及时采取责令改正、限期办理等措施，帮助其规范发展;对违法情节轻微并及时纠正、没有造成危害后果的，不予行政处罚;对主动消除或减轻危害后果的，依法从轻或减轻处罚。对新登记的企业、个体工商户，在半年内首次发生登记管理方面的一般违法违章行为的，免予行政处罚;对首次不按规定接受年度检验并在限期内改正的，免予行政处罚。

三是在提高准入效能方面：认真执行四项制度及工商服务承诺事项，对重点园区、重点企业提供上门指导服务。建立企业准入服务联系机制，实行预约服务、延时服务制度。加强全州工商系统准入岗位工作人员职业素养，提高准入服务能力和准入执法水平，树立文明、法治、信用、负责、廉洁、高效的准入工作队伍形象。

上灶心得体会篇2

顶岗实习教学心得总结匆匆的三个月在手指间轻松地滑过，回头翻看这三个月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获。我在教学方面进行了总结，认为教师应做到以下几点:

一、授课方面

在开始，感觉时间有些把握不好，每次准备都达不到自己的理想状态;便慢慢的揣摩着指导老师的授课方式，不断的模仿着，然后在模仿后有添加着自己的思路和想法。在将近一个月的学习与时间中逐渐克服了自己授课内容方式单一、课上互动过少。但是，课上气氛不够严谨或者说学生在授课时态度不够严肃，这个问题还是需要不断的克服，在慢慢的实习路中这个问题虽然说通过强调纪律解决了，但是还是不够圆满，希望在将来会找到一个更加合理的解决方案，尽量不令学生太过拘谨也不过分的轻松导致课上纪律难以维持。

在这里，学到了怎样利用导学案来引导学生在整堂课的学习思路，帮助学生更好的理解教师授课的内容安排。由于是高一，所以这里的实验比较少，通过与老师沟通尽量做了一些可以做的实验，在实验中不断纠正着学生在实验室不良的习惯例如：随意打闹、对待仪器不轻拿轻放、随意放置实验用具等。

二、课堂管理方面

对于我们这些新来的实习老师会面对各种挑战，课堂纪律问题是最令人头疼的一个大问题。想在不影响正常教学的前提下尽量与同学们处好关系，但是那个与学生相处的度怎么都不好把握，通过一次次的与那些表现不好的学生谈心甚至批评教育才慢慢的有了一点好转，关于这一点我觉得的最开始一定要树立起威严，尽量严格要求学生与自己，将课堂秩序维护好后慢慢学生习惯了严谨的教学气氛后可以适当的宽松一下来联系实习生与学生之间的关系，在以后的教学中可以添加一些具有趣味的互动活动。总的来说，实习生与学生之间的关系很微妙，既要保持一种师生关系又要体现朋友的友谊，关于怎样与学生相处，相处的度的把握至关重要，这个需要具体联系实际通过不同磨合调整才能够达到理想的状态。

另一方面，作为实习生要充分利用学校现有的规章制度来约束学生，比如几次作业背不过就可以稍加惩罚或者通过班主任的名头给他施加压力，但是尽量不要在别的老师面前说学生的缺点，因为学生对老师的这种打小报告性质的行为很是反感，

三、日常作业处理方面

通过处理日常作业可以在一定程度上了解学生对知识的掌握情况，并且针对学生表现的不足可以进行有针对性的纠正或者进行知识的讲解。在批改作业方面要对体现出来的错误在课上进行明确纠正，关于其他比如字迹、格式的内容可以联系将来的考试或者其他进行强调。还有就是根据学生作业完成情况可以更加合理的安排教学内容，及时调整学习新课与复习的次序。再次，通过作业完成情况可以一定程度上了解学生的品行，找出是否存在抄袭的现象，一经发现应采取相依措施来杜绝抄袭的再次发生。

四、课下谈心方面

课上是老师与学生接触很短的时间，最长的时间便是课下。利用课下，以实习生的身份亦师亦友的同学生谈心聊天，通过课下轻松的气氛聊天可以很顺利的掌握班级最新动态也可以加深与学生之间的情感，便于以后在班级展开活动或者调动课堂气氛，这对我们来说很重要。几乎可以说利用好了课下的时间便能够使课上发挥会更高的效率，因此必须利用课下重视课下。

五、课上多媒体运用

上课，尤其是化学课枯燥的讲解没有多少效果，或者可以说起不到充分调动学生兴趣的作用，这个时候多媒体的利用便可以弥补这一点。平时上课会运用一些与化学相关的实验视频来增加学生的学习兴趣，吸引学生的注意力。还有就是通过多媒体观看一些相关视频，令学生在轻松的观赏视频过程中能够不经意将复习并记忆一些知识。但是，关于怎样选取那些资源是十分重要的，在选取时既要考虑是否涉及所要展现的知识点又要考虑是否合适学生的理解能力，再次就是要考虑学生的是否会对这些感兴趣。总之一个资源是否合适运用要综合考虑许多方面。

令外，学生平时如果表现很好，进行适当的奖励便很有必要。我会选取一些励志的电影或者小视频找一个合适的时间，令大家在繁忙的学习中可以得到适当的放松，在放松中通过电影学习其中展现的人生哲理，为以后的学习或生活补充一点心灵的鸡汤。

六、课外知识的补充

书本上的知识总是有限的，相比与书上的知识有事作为过来人的我的一些学习心得或者生活经历都是一种不可忽视的财富，作为财富的主人的我会不定时的将他与众人分享。比如一些中考是应注意的事项或者容易犯的错误，还有就是碰到某种情况我是怎么做的收到了什么结果。看着他们的作业上用胶带粘出来的小洞，我会提醒他们这在中考或者高考有可能会导致减分甚至被当作作弊的来处理。

书本上的知识很重要，但是适当的扩展一下知识对学生将来的发展有很大的益处。而且，书本的知识是必学知识，但是扩展的知识在某些时候的考试中会作为一些拓展性质或者材料性质的题出现，这个时候如果提前对知识有一定的了解便会在做题时感到十分轻松。

实习之路走着并不轻松，但是路边的风景却一定值得欣赏。在这为期三个月的顶岗支教实习的生活中认识了许多个性鲜明的学生，了解了教育前线的现在状况，熟悉了一线教师的日常工作，明白了教师的教学艰辛。现在回头想想都有一种犹如坠入梦雾的感觉。在三个月中有过成功的欣喜，也有失败的苦恼，还有师生关系处理不好的痛苦，以及师生和谐的得意。总之，这三个月经历了一段不同以往刻骨铭心的生命之路。在这一段不凡的生命之路上随着从始点到终点的行进，我在教学活动的技能各方面都有了很大的提升。我坚信这半年所获得的看不见但是可以真切感受的能力的提高会令我在未来的生活又多了一项资本，利用这半年的收获可以更好的为生活打拼。

上灶心得体会篇3

形形色色的家长，每一届学生，家访是必不可少的。即使不做班主任，只担任语文教学，也是非常有必要的。因为了解学生，是教育学生的基础。前阶段由于比较忙，因此家访的比较少，一学年过去了，才发现我对学生的家庭，对家长，了解的都甚少，似乎教育缺乏了底气。走进学生，走进家长，走到学生家庭，显得迫在眉睫。

最近连续家访了很多学生，碰到了形形色色的家长，有的非常热情，又是泡茶又是拿水果，交谈甚是融洽;有的清茶一杯，质朴尤加，交谈甚是顺畅;有的木讷乏礼，不说请坐，也不泡茶水，交流竟然都是我的独角戏;有的竟然不把老师当回事，明明知道教师等一下来家访的，却与老婆到外面去了……本地的家长总体上比外地的家长更加热情，更加重视教育;外地的家长也鲜有热情与重视的，这样的孩子相对来说也更加有礼貌。回忆以前在城里家访的情景，家长一旦知道老师要来家访，总是觉得是最重要的事情了，盛情款待。然而，农村学校(尤其是外地生比较多)的家长，你就会觉得有极大的落差。理解万岁，对于奔波在生存线上的家长，或许他们给予孩子的教育环境与教育期望，也只有如此。我们教师要做的是：宣传教育理念，沟通在校表现，与家长携手，让孩子发展得更好。

从家访中，总体感觉我们大多数学生在家的学习习惯还是不错的，大约有95%的学生能够及时完成作业，而且每天都会看些课外书，有的学生还会去办平湖市图书馆的借书证，经常到那里借阅书籍。一些本地的农村学生，家长很重视，还报了1、2个兴趣班，培养特长。但也有部分外地的学生，精神生活匮乏。课外书阅读得不到家长的督促与支持，看得也不多;兴趣班也没有报，业余时间基本上都是瞎玩。往往这些家庭都是不太懂教育，家长自身为人素质也不是很高，与教师接触时候的礼貌也不是很懂，所以学生相对来说也显得不是特别文明礼貌。

有教无类，因材施教，相信在充分了解学生的基础上，我会更加有效的帮助学生健康成长!

上灶心得体会篇4

随着大树小草冒出绿芽儿，大学四年的时光开始进入倒计时，同时我一个多月的实习生活也画上了句号。实习的时间过得也飞快，在这段时间里，我学到了很多在学校里面学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，让我受益匪浅！

现今社会，我们经常可以看到，许多企业招聘时总会附一个条件：有经验者优先。们不禁会有个疑问：还在校园里面的我们这些学子，社会经验拥有多少呢? 所以，我们为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能够真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各地方的问题。我觉得我们现在的大学生很有必要去实习。

首先我就谈谈我对于实习的认识。实习，是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

那么对学生而言，实习，可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。所以我们想要更清楚的认清自己，认清自己的方向，实习就是非常有必要的一段过程。

记得老师和师兄、师姐都曾说过，学校是一个小社会。但我总认为，校园毕竟是校园，是一个所谓的象牙塔，里面的我们终归是学生的身份，总少不了学生的那份纯真、那份真诚，面对的人、事还是那么简单和纯粹。而走进企业，在实习工作中，我们会接触各种各样的客户、同事、上司等等，较之关系复杂。就会让我们去面对这些从来没有面对过的一切。

就如在我的实习生活中，我发现，日常工作中上级批评、责备下级是不可避免的。但在学校里，我们很少会接受这样的批评。虽然如此，这也给我上了非常宝贵的一课。它让我明白，当别人批评你或是你在听取他人意见时，一定要心平气和，虚心接受，虽然被批评是很难受的。而且只有你放低一个自以为是的大学生的姿态，真心地接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。只有吃的苦中苦，方能成为人上人。

反观在学校中的我们，总是过着简单而有规律的生活：上课、睡觉、吃饭等等。这一切都是以学习为最主要的部分。似乎我们每天好好学习，然后拿一个高分或者通过结业考试，就可以给家人、自己和学校一个满意的交代。但我现在明白了，对于我们，学习的目的不在于通过考试拿到高分，而是为了获取知识，获取工作技能，获取在社会上生存的能力。换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而走出大学步入社会是有很大落差的。现在能够以进入公司实习来作为缓冲，对我们而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

从小学到大学，每个不同的阶段，我们所扮演的角色就会不一样，虽然我们一直都在不断的成长。工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力\"，这次实践后才能深刻体会这句话的含义：在工作中必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行就虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。在企业只要你想学习，机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，还有公司内部有各种各样的培训来提高自己。

在一个月的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没有发获得到的知识和道理。让我真正感受到了理论与实践之间的距离，体会到了理论联系实际的真谛。记得在我校召开的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的现实操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。实习中所见所闻让我倍感自己的知识面很窄很有限，需要更多的实践锻炼。 不仅如此，通过实习也培养了我的团队合作精神。我学习到了工作并不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。这次的实习，让我体会到了其极重要的团队精神，和一颗好学的心，还有自己的人生方向。只有有了方向，我们人生的那搜船才能顺利的到达成功的彼岸。

一个多月的实习让我改变了很多，我不再像以前那么冲动，更会为别人着想，也体会到了父母亲工作的艰辛，明白了不管哪种工作都有难以完成的地方，不管什么事都不能光看表面，而只要认真的去完成这项工作就一定能把它做的最好。还有人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。大学四年里，我失落过，烦恼过，悲伤过，我知道这是上天对我的一个考验，在每次失落的时候我都会反省，告诉自己应该做什么。在挫折面前我们应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平。

所以，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

以上是我一个月来的简单总结，在今后的学习和工作中，我要更进一步的严格要求自己，虚心学习，争取在各个方面取得更大的进步。

上灶心得体会篇5

今天，我们听了消防知识讲座，通过学习，让我懂得了许多消防知识，如用电安全，防火安全等，也让我深刻的认识到了关注消防、关注生命的重要性！火、电都是我们人类生活中不可缺少的能源。若对火或电不加以适当的使用，就可能发生可怕的灾难，造成可怕的后果。其实人们也是可以战胜火的，能够合理的运用好这些能源的，这就需要学会在火灾中自救。那么，当发生火灾时，我们该怎么做呢？

当看到某处发生火灾时，不围观，迅速离开火灾场地；我们学生还太小，不能参与救火行动。如果是我们自己在火灾中，首先要保持冷静，理智的分析思考，在紧急中寻求生存的希望。其次掌握一些必要的救生方法也是非常有用的。如：用湿毛巾捂住口鼻，如果火势不大，可以用湿毛巾或湿棉被裹住身体，冲出火灾场地。如果火势较大，就需要拨打119火警救助，拨打电话时要说清楚地点以及火势大小，以便救助人员及时赶到并采取相应的处理。

另外，在用电安全方面我们也要知道一些安全常识：湿手不能摸开关，插头。在家庭外出时关闭家中所有的电源开关，放学时关闭教室里的.电源。平时电视机不能开机很久，如果有什么情况应及时向老师或家长报告，不能私拉乱接电线。

通过这一堂课的学习，让我们受益匪浅，我懂得了许多消防知识，也懂得了生命最重要，安全第一，要学会保护自己。

上灶心得体会篇6

刚选了素质拓展课的时候以为这门体育课就是简单的玩游戏而已，等上了课才发现原来这门课并不是简单的玩游戏，通过游戏过程中的与同学们之间的交流以及团结合作共同完成一项项任务，还有游戏过后老师给我们讲的一些道理，我突然觉得这门课原来是这么的有意思，的确是一门独特的有意义的体育课，让我深有感触。

首先，从我个人角度来讲，通过这一学期的素质拓展课，我变得更加积极主动了，也更会去与别人交流了。记得第一次的游戏任务是在最短的时间让“狼”和“羊”顺利过河。我对这个游戏的印象最为深刻了，因为必须得“大狼”背“小羊”，当时我看到别的女生很干脆利落的就让“大狼”给背了。而轮到我时，我的第一反应是吓的赶紧后退，感觉特别不好意思，我一直不肯让别人背，尽管我知道要赶紧抓紧时间不然我们组就要输了，但我就是会不好意思，觉得很别扭。在一番思想挣扎之后，我还是放开了，就让别人背了。从这次之后，我慢慢的觉得这真的没什么不好意思的，这是一个游戏，而且是一项任务，一个团体之间最重要的是团结合作，如果每个人都有这么多的顾忌的话，那这项任务该要如何去进行，因此只有每个人都出一点力量齐心协力才能让整个组顺利完成任务。其次，我明白了团结合作是多么的重要，我们可以看到每个游戏都要靠大家共同完成，一个人的力量和能力是有限的，只有大家一起才能想出好办法，才能顺利的完成任务。记得在玩“穿电网”这个游戏中，每个组要在规定的时间内让组员在不触电的条件下顺利通过电网，试想一下，如果不靠众人的力量单个人能顺利的穿过吗，对于比较低一点的出口或许一个人可以通过，但是上面的很高的呢，一个人怎么能够得着呢？在我们的生活中不也一样吗，有些事情是单凭个人的力量是远远不够的，需要靠大家的帮忙才行。众人拾柴才能火焰高，众人开桨才能划大船，众人团结一致齐心协力没有什么事是办不到的。

再次，由于这些任务是要靠大家共同完成的，所以在此过程中人与人之间的沟通交流是特别重要的。在那次的“七巧板”游戏中便深刻的体会到了这一点。要拼成这几个图，需要不同形状的板子，而每个组手里的板子是有限的，如果要完成这些图片，必须要与别的组交换板子才行，这时候交流和沟通就显得非常重要了。在做很多事情的时候也是如此，必要的时候懂不懂得沟通将会决定这件事的成败。因此，我们在生活当中应该学会怎样去与别人沟通，只有多交流，多沟通才能顺利的完成任务。

最后，我想说，还有一点让我印象很深刻的便是我们的体育老师了，通过这一学期与老师的接触，我觉得这位老师是一个特别值得我们敬佩的人。每次完成一项任务后，老师都会总结一下我们在完成任务过程中的表现和一些道理，老师的话让我深有感触，让我明白了许多。可以看出老师是一位非常负责任的人，无论是对他的学生还是对待工作都是满怀着热气和强烈的责任感，他的一言一行都值得我们去学习，无论是现在还是将来进入到社会以及在今后的工作当中，我们都要对自己对他人对工作抱有积极的态度和强烈的责任心。

以上便是我对素质拓展这一门课程的心得体会，我觉得这是一门特别有意义的课，它教会了我很多，无论是从个人方面还是集体方面都让我受益匪浅。

上灶心得体会篇7

一是提升思想认识，坚持安全就是效益的管理理念。做好十一期间的安全保卫工作，对于强增信心、促进业务发展、保障安全稳定、都具有十分重要的意义。全部员工不论领导还是员工都要要清醒认识国际国内形势，清醒认识到\"只有安全稳定，才是信用社经营工作跨越发展的基本保障\"。因此，干部员工要增强十一国庆节期间安全防范的自觉性，时时保持高度警惕，处处紧绷安全防范之弦，常常敲响安全防范警钟，把防抢劫、防盗窃、防火灾、防爆炸等工作作为十一期间安全保卫工作的重点，筑牢\"安全管理\"的思想防线。该行要求全行利用多种形式积极开展社会治安形势教育，通过现有的信息渠道，及时跟踪通报境内外金融重大案件和社会治安动态，要求员工要充分认识当前社会治安形势的严峻性、复杂性和暴力倾向性，同时，要求员工时刻防范和抵卸犯罪分子的恶意挑衅和侵犯;突出强化各级管理人员、一线员工的\"安全第一\"的责任意识、风险意识、大局意识。

二是注重安全管理，强化保卫工作的有效防范措施。各级管理人员要强化责任意识，做到管理\"全时空、全方位、全岗位\"，不留死角，安全隐患及时发现，早期排除;各级领导要\"看好自己的门、管好自己的人\"，对安全管理要\"亲身到位\"，不讲虚的，用实劲，下真功;保卫人员要务实开展保卫人员的思想及素质教育，以创建学习型保卫工作团队活动为载体，教育引导保卫人员树立\"学习、创新、发展\"理念，努力打造一支紧跟时代发展步伐，适应形势，政治坚定、业务精湛、作风过硬、战斗力强的保卫工作团队，为创建平安信用社、平安单位、平安部门，做出积极贡献。强调要加强安全管理，提高安全警惕，突出做好员工住宅、办公区安全管理防火、防盗、防各类矛盾纠纷工作;加强自助设备管理，突出检查全行自助设备受聘人员安全管理履职情况，做好隐患整改;加强监控中心管理，进一步做好远程监控中心的管理工作，突出远程监控中心的技术防范作用。

三是深化安全检查，确保实现经营跨越发展的大目标。各级保卫部门要充分发挥职能作用，紧扣\"严、细、实\"三字管理法则，用\"不发现问题，就是最大的风险隐患\"的检查原则，切实坚持定期与不定期的安全检查、坚持经常性与突击性的安全检查、全面性与重点性的安全检查相结合，保证检查不走形式、不走过场，取得安全管理、监督的实效。

上灶心得体会篇8

在军训前准备的一整天里,自己一直在忙东忙西,很害怕会漏了收拾日用品,害怕带的东西会太多或者太少,十分矛盾。妈妈看着我的样子也乐开了怀,可能是因为这一次我主动申请自己收拾不需要她多费心.但我知道她还是有些担心我,毕竟要离开家5天。但我偷偷和自己说:一定要好好照顾自己不能让妈妈担心。

\"铃~铃~铃\"闹钟准时6点30分响起,我居然没有赖床,准时7点左手拿着一个绿色大水桶,右手挽着一个大大的环保袋,背后还背着一个大书包。准时到达学校操场,现在早已是人山人海了。紧接着领导级长们发言后大家准备上车出发去军训目的地。

经过40分钟左右的时间,我们的大巴终于到达目的地。首先看见的是拿一栋栋大楼,绿树环绕,地面十分干净.但当我们背着大包小包爬上八楼的宿舍时,一打开门就有想哭的冲动,冲口而出一句:\"装修怎么可以这么简洁。\"但现实无法改变,大家经过1个小时的努力。我们宿舍的卫生终于被搞得干干净净,大家也把自己的床铺,衣柜整理好.而作为室长的我,还有兼顾分配工作和考察工作,以免老师教官批评.然后大家拿着各自的饭盒冲下操场集队。这也是第一次看到我们班的两位教官。

接着大家排着队去饭堂准备吃午饭,来的时候我已经在想这里的饭菜会不会很难吃?会不会很少肉?而当我

站到饭桌前顿时傻了眼.和10个人一起吃4个菜,而且饭菜大部分都不合我口味,只好吃了几口就回去宿舍继续搞卫生.终于最害怕的事情即将来临,就是那可怕的训练。

当时是正午,烈日当空,而我们就站在阳光底下,首先学习的是军人的站姿,初初以为很简单却发现原来还要将这个动作在阳光底下保持20分钟,那种感觉别提有多难受.不管背后有多少汗水沿着背往下滴,不管有蚊子飞来,不管有多痒都不能动!只要一动就是违规就要受到惩罚。当时我只感觉军人的辛苦和教官的严厉.经过一轮汗水的洗礼,终于能休息了大家都累得喊辛苦。看到水仿佛看到了灵丹妙药,迫不及待的狂喝。可是可怕的训练还是要继续，这次轮到训练我们的嗓子，每个班都必须大声的喊出\"一,二,三,四\"仿佛喊得不够大声便要受到责罚,就连每一次进餐前都需要喊,喊得不够大声就不能吃饭,喊得大家嗓子都差点嘶哑。而整个下午就一直在训练,吃完晚饭后还是继续训练。而晚饭也和午饭没什么两样,但我已经顾不上合不合胃口,因为肚子实在是太饿了.而一天里我觉得最开心的时间就是晚上唱军歌这一环节,级里的同学都聚在一起围成圈坐下听教官们唱歌,时而大家一起搞气氛,时而教官独唱,大家都十分开心。终于第一天的训练快要结束,但第二个挑战又来了,就是10个人如何分配洗澡洗衣服的问题。因为晚上10点就要准时关灯,如果没有准时完成任务是会受到老师批评的,而我这个作为室长的更是要负上责任。

因为始终不是家里或者旅馆,设施十分简陋,所以大家在第一天都显得很不习惯,动作不够迅速导致后面的同学不能准时10点上床睡觉,导致我们宿舍第二天被老师批评受到惩罚了,但作为室长的我责无旁贷,只能吸取教训。

而作为室长,我更要负责叫同学们起床的重任,时间也十分早。早上5点30分我准时开灯把她们都叫醒,幸好她们都十分合作,都不太会赖床让我很开心。大家洗漱完便要下去晨训,大家必须要先训练完才能吃早餐,所以尽管很饿也唯有坚持训练。但当看到早餐时却又再次让我失望了,但我也还是把那些十分干得馒头吃下去,把那些淡而无味的白粥喝下去了。因为我知道不吃饭待会训练便会没有力气所以多难吃也要填饱肚子.然后,便接着训练。

在前四天里,都重复做着同样的事情,吃着同样的饭菜,流着许多的汗水。但更多的不同是心情。第一天是好奇,第二天是辛苦,第三天是习惯辛苦,第三天是适应了这种生活方式。与同学的相处也发生了变化,第一天时候没太多话可说,第二天慢慢熟悉大家的名字,样子,第三天感情升温,没有当初的含羞,第四天更是像同学,像朋友,大家的东西都可以相互分享.而到了第五天,更多的是离别的不舍和相处的融洽。虽然大家只是相处了5天,但大家都已经有了一种特别的情感.忽然会觉得原本以为很难熬的5天飞速的过去了。留下的只有浓浓的不舍之情.特别是在最后一天里,那场特别的汇操让我久久不能忘怀。

大家尽力了!这一次是我们做得最出色的一次!当听班主发言的时候,我居然激动得留下了泪水。连我也不敢相信,但事实我确实被感动了。我感叹到:怎么会有发言如此感人肺腑,听得我拍疼自己的手掌。老师说得对,虽然这次名次是第三名,但这也是我们训练了4天,努力而得来的,我们认真对待了,尽力了,无论名次是多少,我们都无愧于心了!我可以自豪的和妈妈报告自己的成绩,并不是仅仅因为那些浮云般的名次。

这次的军训,让我更了解5班,让我更爱五班,这个集体一定前途无量!因为背后有45个团结的身躯和2位最棒的班主任!

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！