# 最新心得体会感受 心得体会及收获(实用15篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-04-04

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。心得体会感受篇一...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**心得体会感受篇一**

人生中有许多经历和感悟，它们塑造了我们的人生观和价值观，也给我们带来了许多收获。无论是在学校学习、工作中，还是在与人相处的过程中，我都有很多心得体会和收获。以下是我从这些经历中获得的一些感悟。

首先，我认识到坚持的重要性。在学习中，我曾遇到过一些困难和挫折，但是通过坚持不懈地努力，我成功地克服了这些困难。在坚持学习的过程中，我不仅提高了自己的专业知识，还培养了自己的毅力和耐力。这使我认识到，只有坚持不懈的努力，才能取得事半功倍的效果。坚持不仅给我带来了学业上的收获，更重要的是，它塑造了我的性格，让我成为一个有毅力和决心的人。

其次，我发现与人沟通的重要性。在工作中，我经常需要与同事和客户进行交流，这让我深刻体会到了沟通的重要性。通过与他人沟通，我不仅学到了更多的知识和技巧，还培养了自己的合作精神和团队意识。我认识到，沟通不仅能够传递信息，还能够解决问题，增进合作关系。通过与他人的交流，我可以更好地理解对方的需求和期望，并与之共同努力，取得更好的结果。

再次，我体会到了学习的乐趣和意义。在与同学们的互动和学习中，我发现知识不仅是为了应付考试，更是一种对世界的探索和认识。每一次学习，都是一次对未知世界的了解和拓展。在学习中，我不仅学到了知识，还培养了自己的思维能力和创新能力。学习的过程中，我逐渐发现了自己的兴趣和潜力，这让我对未来充满了希望和信心。

最后，我明白了失败的重要性。在学习和工作中，我曾经遇到过一些失败和挫折。但是我在失败中吸取了教训，找到了自己的不足之处，并努力改进和提高自己。失败是成功的催化剂，在每一次失败中，我都能够从中学到宝贵的经验和教训。它让我懂得了，只有经历失败，才能真正地成长和进步。因此，我对失败不再畏惧，反而将其视为人生中重要的一部分。

总的来说，通过这些经历，我深深地体会到了坚持、沟通、学习和失败的重要性。这些心得体会和收获不仅对我的个人成长产生了积极的影响，还使我在学校学习和工作中取得了很大的进步。未来，我将继续坚持努力，与他人加强沟通，享受学习的乐趣，面对失败勇敢前行，以实现自己的价值和目标。同时，我也希望能够与他人分享我的心得体会和收获，为他们的成长和进步提供一些帮助和启示。

**心得体会感受篇二**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**心得体会感受篇三**

每个人都有自己的收获，而这些收获都是我们成长和进步的宝贵财富。无论是通过实践经验、学习知识还是与他人的交流互动，不管是成功还是失败，每一次收获都值得我们去珍惜。以下将从不同的角度来探讨我个人在生活和学习中的收获，并分享自己的心得体会。

首先，在学习方面，我们都有过种种收获。如果说知识是沃土，那些积极主动去获取知识的人就像是在争分夺秒的农夫，他们抓住每一个机会去学习，从而收获丰收。无论是从课堂上学到的理论知识，还是在实践中获得的技能和经验，都是我在学习中的收获。例如，我曾经参加过一个模拟实验项目，通过自己动手实践，我学会了一些实际操作和解决问题的方法。这个项目帮助我明白了仅仅依靠理论知识是不够的，实践经验才是真正检验知识的标准。因此，通过不断地学习和实践，我逐渐成长为一个更加全面的人。

其次，与人的交流互动也是我日常生活中的一大收获。人是社会的动物，人与人之间的交流与合作是我们生活中不可或缺的一部分。通过与不同背景、不同思维方式的人交流，我们可以拓宽自己的思维，了解不同的观点和见解。例如，我曾经参加过一个团队项目，在这个项目中我遇到了各种各样的人，有的思维敏捷，有的做事稳重。通过与他们的交流和合作，我学会了更好地倾听他人的意见，并且懂得如何利用不同的意见来完善自己的决策。这样的经历让我明白了每个人都有自己的闪光点，只有积极倾听和包容，我们才能更好地吸取他人的长处，从而提升自己。

此外，失败也是我收获中的一部分。有人说失败乃成功之母，我非常赞同这个观点。每一次失败都是我在探索中的收获，它让我能更好地认识自己的不足和错误。例如，在一次考试中我没有取得理想的成绩，但是我从中学到了反思和改进的重要性。我意识到，要想取得好的成绩，不仅要掌握知识，更要注重实际应用和灵活运用。因此，我采取了更加有效的学习方法，提高了自己的学习效率，并在接下来的考试中取得了更好的成绩。通过失败，我明白了失败并不可怕，关键是从中吸取教训，不断进步。

最后，体验生活也是我得到的一大收获。生活是一部精彩的电影，只有真正融入其中，我们才能触摸到生活的精彩和美好。例如，我曾经参加过一次户外团建活动，在这次活动中我体验到了大自然的美丽和力量。这个活动让我明白了珍惜与大自然的和谐相处，同时也意识到身体力行的重要性。通过户外活动，我不仅学到了许多关于大自然的知识，还锻炼了我的体魄和意志力。体验生活不仅让我更加珍惜生活中的每一个瞬间，同时也运用所学的知识去实践，并在实践中获得新的收获和体验。

总而言之，收获是我们成长和进步的重要标志，它来源于我们的学习和生活中的点滴。通过学习和实践，通过与人的交流和合作，通过失败和体验生活，我们能够收获更多的宝贵经验和知识。每一个收获都是我们前进路上的一颗明灯，它告诉我们该怎样选择和行动。无论我们的收获是大是小，只要我们能够积极去总结和分享，持之以恒，我们一定能够变得更加优秀和成功。

**心得体会感受篇四**

每个人的一周都是忙碌而过的，其中充满了各种各样的事情和感受。当周末来临时，总是能有机会好好回顾一周的收获和体会。本文将分享我的周收获心得体会，探讨一周中对自己的成长和改进的影响。

第二段：表达对具体收获的思考。

要写下周的收获，首先要仔细回想这一周的经历和所做的事情。我发现，在本周的工作中，我收获了很多掌握新技能的机会。例如，在团队中的一个项目中，我不仅能够学习到新的软件应用，还学到了如何更好地与同事进行沟通和合作。这不仅对我的职业发展有帮助，还提升了我的人际交往能力。

第三段：讨论对内心的影响和成长。

除了技能方面的收获，本周我还体会到了内心的成长。在一个重要的决策中，我需要在两个选择之间做出决定。经过深思熟虑后，我学会了跳出舒适区，勇敢地迎接挑战。这次决策不仅让我更了解自己的潜力，还加强了我的自信心和决断力。这对于未来的发展将有着重要的影响。

第四段：谈论对他人的影响和启发。

除了个人成长，周收获也对他人产生了积极的影响和启发。在经历一次成功的谈判后，我收到了同事的表扬和赞赏。这让我意识到，在我们的行动中往往会给他人带来影响，而且有时我们甚至不自知。通过这次经历，我更加关注自己的行为对他人的影响，努力以积极的方式对待每个人，并成为一个可靠的榜样。

第五段：总结并展望未来。

回顾一周的收获，我意识到每一天都是一个宝贵的机会。每个人都应该努力抓住每个机会，学习成长，并将其转化为对自己和周围人的积极影响。未来，我将继续保持学习的态度，保持积极的心态，并将周收获的经验应用到生活和工作中，以实现更大的成功和成就。

总结：

回顾一周的收获，除了对技能和知识的积累，更重要的是对自己内心的成长和对他人的影响。每一天都是一次机会，改变生活的一小步都能产生积极的影响。因此，让我们珍惜每一个机会，不断努力学习和成长，为未来的成功铺路。只有不断总结反思，我们才能不断取得进步，成为更好的自己。

**心得体会感受篇五**

在实习期间通过理论联系实际，不断的学习和总结经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行总结了经验。

实习中的感悟

首先、毕业实习的顺利进行得益于扎实的专业知识。

用人单位在招聘员工的第一要看的就是你的专业技能是否过硬。我们一同过去的几位应聘者中有来自不同学校的同学，有一部分同学就是因为在专业知识的掌握上比别人逊色一点而落选。因为对于用人单位来说如果一个人有过硬的专业知识，他在这个特定的岗位上就会很快的得心应手，从而减少了用人单位要花很大的力气来培训一个员工。

第三、良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系，能为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所在我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、 继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人

更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、 努力实践，自觉进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、 提高工作积极性和主动性

一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

**心得体会感受篇六**

病区和医护办公室进行装修，面貌焕然一新，这是公司领导和院领导工作有方所取得的成绩，真是可喜可贺！

工作中有苦也有乐，但更多的是收获，这几个月的工作我受益匪浅。古人云：“纸上得来终觉浅，要知此事必躬行”。对我来说是理论与实践相结合的学习，把理论应用到实践当中并在实践中积累更加丰富的理论知识。就这几个月的工作我做一个简单的总结，汇报我在医院一年来取得的成绩以及自己的不足。

1、心态转变。在工作当中，我们要考虑如何提高工作效率，怎样处理与上级领导、同事的关系，还有在工作当中的不尽人意等事情，这些都要我们以一颗平常心去对待，及时的转变心态让我们工作更加顺利。

2、计划做事。有了明确的计划，目标才清晰，以至于在工作中不会茫然。在工作的四个月中，我每天都在脑里疏理今天的工作，记录下我要做的事情，然后再总结一下完成状况，看似平常，但在无形中提高了做事的效率和工作的有序程度。也改变了我刚开始工作缺乏系统和逻辑性的缺点。

留心。在生活中只要你留心处处都有学问在，不要总是期盼别人告诉你怎么去做，应该学会思考自己应该怎样去做，留心别人怎么做。

4、不以事小而不为。做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。这是我急需知识和经验的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。工作中我努力做好每一个细节，但我并没有感到烦，而是把它当作我素质培养的大讲堂，正因为这些小事情改变了我对工作的态度。小事情值得我去做，事情虽小，可过程至关重要。在医院有一群乐于帮助我的同事，在工作过程中，我虚心求教，同事也不吝啬热情帮助。谦虚，没有私心，会让科室更和谐，让我在找到了学习了方向，使我更有针对性地提高自己的工作能力。

5、认识的提高。以前我只泛泛认识一些东西，简单的想到，只是为满足病人的要求，不重视质量过关那就可以。通过工作才知道其实不然，这个简单的服务与被服务关系并不简单。保证必须满足的要求病人的要求同时还为医院更好的利益回报，信誉的回报，才是大道理。进入医院，我首先思想上转变了原来不正确的观念，在思想上和工作职责要求相统一。一定牢记不要犯错，任何错误都有可能造成经济损失，损害别人的利益。我自觉自己离要求还有很远，但是我一步步向这个方向靠近。我会通过自己的努力成为一名优秀医生。

1、作为一名医务工作者应该要博学求精。在学科知识上要不断的提高水平，还要在其他方面有所涉及。这对我们自己在临床中也有帮助的。因此，要不断的提高自己各方面的知识水平。努力学习，结合医院评级为重点，把评级放在第一位，一切都评级为中心，做一切都为了评级，不断提高政治理论水平和业务素质，工作中的点点滴滴，使我越来越深刻地认识到在当今残酷的社会竞争中，知识更新的必要性，现实驱使着我，只有抓紧一切可以利用的时间努力学习，才能适应日趋激烈的竞争，胜任本职工作，否则，终究要被现实所淘汰。努力学习本学科理论知识，学习各种法律、法规和党政策，领会上级部门重大会议精神，在政治上、思想上始终同党同组织保持一致，保证在实践工作上不偏离正确的轨道。同时，在实践中不断总结经验教训并结合本职工作，我认真学习有关国家医疗卫生政策，医疗卫生理论及技能，不断武装自己的头脑。并根据工作中实际情况，努力用理论指导实践，以客观事实为依据，解决自己在工作中遇到的问题。希望将来回首自己所做的工作时不因碌碌无为而后悔，不因虚度时光而羞愧。

2、恪尽职守，踏实工作当我们步入神圣的医学学府的时候起，我就谨庄严宣誓过：“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维系医术的圣洁和荣誉，救死扶伤，不辞艰辛，执着追求。为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生”。今天，我不断的努力着。按照分工，摆正位置，做到不越位，不离任，严格遵守职责，完成本职工作。只有把位置任准，把职责搞清，团结同志、诚恳待人，脚踏实地，忠于职守、勤奋工作，一步一个脚印，认认真真工作，才能完成好本职工作，做好我作为医务工作者的本职工作。不管是在任何时候，在哪个岗位工作，都要守住自己的职责，领导安排干啥就干啥，服从领导的工作安排；在诊疗过程中更不耽误病人治疗，不推诿病人，理智诊疗；平等待人，不欺贫爱富，关心，体贴，同情每一位就诊的患者；做到合理检查、合理治疗，合理收费。相关政策宣传及居民健康教育方面，认真学习省、市医保医疗政策及新型农村合作医疗政策与新型医疗诊疗制度，保证了我院日常工作学习开展。在日常的工作中注意搜集、汇总、反馈及时上报各医疗管理方面的意见和材料，为院领导班子更好地决策，并协助管理我院更好的工作。

3、三是要有强烈的事业心和进取心。一名员工只有心中时刻有强烈的事业心和进取心，才能长久的保持工作热情，激发强烈的责任心，真正把心放在工作上，把工作放在心上，全身心的投入到工作中。才能积极主动、满怀信心的工作，勇挑重担，敢于打硬仗，发现问题，改进方法，把看似平凡简单的工作做到极致、完美。感觉平时工作中一些经常困扰自己的心理问题一个个迎刃而解，心中豁然开朗。我们对工作的心态决定了工作对我们的回报。其实我们每个人从内心深处都期望自己的人生过的充实而有意义，但只有有了强烈的事业心和进取心，才有了把这种美好愿望转变为现实的强大动力。

**心得体会感受篇七**

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到时间点，下午到时间点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人!

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透;我们为了把动作练整齐，反反复复地练;知道全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆!

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

动员大会，我很认真地听，领导老师们讲得头头是道，方方俱全，会场不时发出一阵一阵的掌声。军训是必不可少的，在坐的每位学生都要经历这种磨练，并提高自己的意志力，还可以是学到一些东西，能强身健体。没想到这么快就上大学了，真可谓光阴似箭哪，我得好好珍惜这个学习机会，借此来体会一下高中生活的那种苦。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

**心得体会感受篇八**

我给大家演讲的题目是“劳动者最光荣”感谢酒店给我这次机会，因为沃尔德大酒店成立至今所取得各种成绩都是沃尔德大酒店的每一位员工辛勤的劳动结晶，因此我赞美劳动，赞美劳动者，劳动者是最光荣的。

记得上小学时，老师教会了一首《劳动者最光荣》的歌曲，最喜欢其中的那句“幸福的生活在哪里要靠劳动来创造”那时候我只把劳动简单的理解为“劳作”局限于每周一次的劳动课。多年以后，成长为了千万劳动者中的一员，才深深的体会到生活的多味，劳动是艰辛的、劳动是汗水，是欢笑、是苦涩、是甜蜜、是给予、更是幸福，有一份劳动，就有一份收获。你给生活付出了多少耕耘，生活就会回报你多少果实，你就会拥有多少快乐与幸福，对于企业也是如此。

沃尔德每上一个台阶，都有一个新的进步，从而形成了今天的风貌，这些是沃尔德各级管理者，基层员工的汗水所铸成的，酒店的每一位员工对自己的工作都非常认真，以确保自己的工作让每一位顾客满意，正是有了这批优秀劳动者，酒店才能走到现在，只是我们酒店全体员工共同努力，自助者天助也，我们必定可以勇往直前，双手是用来劳动的，劳动帮我们创造幸福的生活，有很多人们默默无闻的靠自己全部的力量去拼搏，去进取，去创造，虽然没有轰轰烈烈的壮举，没有声名显赫的地位，他们同样享受着劳动带来的幸福和快乐，甚至还要充实，因为幸福不仅只与物质有关!劳动者是光荣的，劳动者是幸福的，作为沃尔德的一员，我们更加深切的体会到一点!

我们的生活正是因为有了劳动者的存在，他们无私的奉献着自己的一切一切才会变得美好!职业不分高低贵贱，但是无论我们干的那一行，我相信大家和我一样都深深的爱着我们现在所拥有的工作，服务于别人，服务于社会，开心每一天，作一个平常的我，一个有能力的我，这样才能适应社会，展示自我，真正的做到实力就有魅力，快乐于我同在，谢谢大家。

**心得体会感受篇九**

军训，有泪有汗，深呼吸，高度紧张的思绪，敏捷有力的动作，都构成了一道道美丽的风景线。我们穿上军装，从最初的慵懒步伐到几天的整齐划一，从最初的娇纵到几天的强势独立。最近几天军训带给我们的不仅仅是肌肉酸痛，还有对生活的一种理解。它教会了我们太多在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的一些生活推向了极限，我们的精神面貌焕然一新。

练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆!

**心得体会感受篇十**

在我们的日常生活中，经历了许多不同的事情，从中我们不仅能够学到知识，还能够得到一些心得体会和收获。这些心得体会和收获不仅是我们的财富，也是我们成长的推动力。经过一段时间的思考和总结，我对于心得体会和收获有了更深刻的认识。

首先，我深刻体会到心态的重要性。在遇到困难和挫折时，我们应该保持积极乐观的心态。只有这样才能找到解决问题的方法，并从中受益。曾经，我遇到了一个非常困难的数学题，我试过很多方法都没能解决。当我感到绝望时，我决定调整我的心态，从积极的角度去看待这个问题。我开始尝试不同的方法，并逐渐接近正确答案。最终，我成功地解决了这个难题。通过这个经历，我明白了心态决定了结果，只有保持积极的心态，我们才能够克服困难，并取得成功。

其次，我收获到了自信的重要性。自信是一个人成功的关键。当你充满自信时，你将会更加勇敢地去尝试新事物，更加自信地迎接挑战。有一次，我参加了一场英语演讲比赛，虽然我很害怕站在台上讲话，但是我告诉自己要相信自己的能力。比赛开始后，我尽管紧张，但我保持着微笑并且发挥出自己最好的水平。最终，我成功地赢得了比赛。通过这个经历，我明白了自信是成功的基石，只有相信自己，我们才能够充分地发挥自己的潜力，并取得好成绩。

第三，我体会到了与人相处的重要性。人是社会性的动物，与他人的相处不仅会带给我们更多的机会，还会使我们成为更好的人。我还记得当我在一个团队合作的项目中，曾经遇到过一些摩擦和意见不合。然而，通过及时的沟通和团队协作，我们最终解决了问题，完成了项目。在这个过程中，我学会了如何倾听他人的意见，尊重他人的不同观点，以及如何与他人有效地合作。通过与他人的相处，我不仅得到了更多的新思维和想法，还学会了团队合作的重要性。

第四，我认识到了努力的重要性。成功不会从天而降，只有通过不懈的努力才能取得好的成绩。有一次，我参加了一场重要的考试，我知道只有通过这个考试才能进入理想的学校。于是，我花费了大量的时间和精力来备考。我每天都做大量的练习题，然后不断总结和复习。最终，我以优异的成绩通过了考试，并成功地进入了理想的学校。通过这个经历，我明白了只有通过不懈的努力，我们才能够实现自己的目标，取得好的成绩。

最后，我深刻领悟到了感恩的重要性。生活中有太多值得感恩的事情，有我们的家人、朋友、老师和所有帮助过我们的人。他们给予了我们关心和支持，帮助我们走过困难和挫折。我们应该时刻感恩，并回报他们的关爱。我还记得有一次，当我得知自己获得了一份奖学金时，我非常高兴并立刻告诉了我的父母。他们非常开心和骄傲，并给我送上了祝福和鼓励。通过这个经历，我深刻理解到了家人的重要性，同时也深深地感恩他们一直以来的支持和鼓励。

通过总结，我认识到心得体会和收获对于我们的成长和发展非常重要。通过保持积极乐观的心态、建立自信、与他人相处、努力奋斗和感恩他人，我们能够更好地应对生活中的困难和挫折，积累更多的经验和智慧，并取得更好的成绩。让我们珍惜心得体会和收获，并将其转化为行动，不断提升自己，迈向成功的道路。

**心得体会感受篇十一**

作为一种专业的图像处理软件，PS（Photoshop）可谓是设计师和摄影师必备的神器。在我个人的学习和应用过程中，我深刻体会到了PS带给我的收获和心得，下面就让我分享一下。

一、掌握基础的操作技巧。

在学习PS的过程中，最重要的是要掌握基础的操作技巧。例如，熟练使用各种选择和编辑工具、调整图像的亮度、对比度、饱和度、色相等，以及运用滤镜等特效工具。只有熟练掌握这些基础操作技巧，才能够在后面的学习和应用中更加得心应手。

二、灵活应用创意。

除了基础的操作技巧之外，在学习和应用PS的过程中，还要注重发挥自己的创意。在制作海报、广告或图片配文等设计过程中，发挥想象力，设计出别具一格的图案和色彩，让视觉冲击力更强。在应用PS的过程中，创意是最重要的一环，是能让你的作品与众不同、脱颖而出的重大因素，更加锻炼了自己的想象力和创造力。

三、耐心和细节。

图像处理需要一定的耐心和对细节的关注。在处理图像时应该对每一个细节都进行关注，以获得最好的结果。特别是在照片修饰时，时刻留意拍摄的构图、光线和背景等，耐心地剪裁、调整细节，才能真正地将照片呈现出原本的魅力和美感。

四、与时俱进更新学习。

随着科技的不断发展，PS软件也在不断进行版本升级。要想在这个行业中做得更好，学习新的技术和方法是很重要的。此外，在学习新技术的过程中，还需要不断尝试、实践和创新，才能够吸取新知识，进步和提高自己的能力。

五、积累和分享经验。

在学习和应用PS的过程中，不断积累并分享经验将是非常好的习惯。建立一个良好的学习交流社区，与其他人分享你学到的技巧和心得，会更加快速和高效地进步。此外，与其他设计师或摄影师合作，一个良好的团队将为你的成功带来更多的帮助和支持。

最后，总结一下。PS的学习之道需要不断的实践、尝试和创新，以提升自己的技能和能力。要注重基础操作技巧、充分发挥个人创意、对细节保持关注、保持更新吸收新知识、并与他人分享经验和资源。总之，学习使用PS不仅能够提高设计和摄影的技能，同时也是提高自己审美和表现力的一种很好的方式。

**心得体会感受篇十二**

一说到“劳模”这个字眼，很多人也许会想到许振超、陈刚。

毅这些响彻神州大地的名字，他们以自己的实际行动铸就了脚踏实地、埋头苦干、淡泊名利、甘于奉献的伟大劳模精神，用自己的辛勤劳动谱写了如歌如泣的动人赞歌。今天，我给大家介绍的就是和我们共同工作、共同生活、共同奋斗值得学习的楷模，他就是荣获全国“五一”劳动奖章的湟源公路段机修班班长------妥文山同志。提到他的名字，只要是在湟源公路总段工作的同志没有几个不知道的，三十六个春秋，他以工作间为伴、与公路为伍，把自己的一生和全部的爱奉献给了他所热爱的公路事业。路，伴随着他的人生，路，占据着他的心灵，在他的身上充分体现了高原公路人“特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献”的精神。

妥文山1972年参加工作，在祁连公路段野牛沟工区，他担任了看起来又脏、又苦、又累、又危险，而且又没有什么前途的养路工人，整天和沙子，水泥打交道，一干就是6年，在这6年的风风雨雨里，他克服了许多常人难以想象的困难，以诚实，耐劳的秉性，把情、把心、把魂都系在了公路养护事业上，把自己的命运和公路养护事业联系在一起。1978年，风华正茂的妥文山走进了湟源公路段机修班，当时湟源段经费十分紧张，技术人才极其匮乏，眼前摆着一大堆活儿，却无从下手，不知所措。妥文山出身农民家庭，文化水平不高，却继承了农民质朴、坚韧的性格，只要他认准的事，他就坚持干好。在巨大的考验面前，生性不怕吃苦不愿服输的妥文山，决心再苦再难也要挑战眼前的困难。妥文山的叔叔是个木匠，年少时耳濡目染，受之启蒙，对木匠技术多少有所了解，于是他便选择从木匠开始。为了尽快掌握木工手艺，他在虚心向叔叔和老一辈木匠请教的同时，找来一些木工技术的书籍，工作间隙认真阅读，边干边琢磨并常抽时间到一些干木匠活的地方暗自观察。就这样，在很短时间内，他凭着一股拼命精神和聪慧之气将木工的各种技术掌握的得心应手。段里修建职工宿舍楼，为了节省成本，他将制作门窗的活儿全部揽下，还捎带给职工家属义务加工家具。在完成了加工门窗的艰巨任务后，他又为单位工程施工制作了大、中、小桥、涵洞等模型40余套，制作办公桌、椅60余套，节约资金10余万元，还为其他施工单位制作模型创收34万元。那些日子，他沉溺其中，乐此不疲，真可谓是披星戴月，废寝忘食。每天至少干十三、四个小时，晚上回家已精疲力竭，倒在床上再也不想动弹。家里人看到他这个样子，抱怨他傻，说又不多拿钱，图个啥?他却不以为然地说：只要能给段里省下一分钱，我认为值。

路漫漫其修远兮。作为一名公路人，深知自己肩上那副胆子的重量，脚下的路依然很漫长，在他的心目中，路永远是他人生的主旋律。为了节省年审车辆需要重新喷漆这项开支，妥文山又开始苦练喷漆技术，从此，每年年审集中喷漆，他都不分昼夜地裹挟在浓烈的油漆气味中，常常被呛得头晕目眩，恶心不止，但他还是咬牙挺了下来，从未因懈怠延误养护工作。30多年来，他先后为本单位车辆喷漆超过200多台(辆)，节约资金7万余元。为外单位车辆喷漆800余台(辆)，为单位创收20余万元。

如果说，他身上有什么特别引人注目的地方，首先是他用自己的实际行动为大家树立了知识创新的榜样。他勤奋好学，自觉接受新理念的挑战，在攻克喷漆技术的难关后，他并不满足。他看到段里的汽车出现故障送进修理厂被耽搁了时间而不能及时完成养护任务时，心急如焚，一个公路人巨大的责任感和使命感促使他又挑战汽车修理技术。一有空，他就捧着本书，有时还拎着图纸，一声不响地学习技术，除了阅读专业书籍，无论酷暑寒冬，人们都能看见他钻在车下仔细研究汽车的构造和各个零件。功夫不负有心人，他终于又掌握了汽车修理技术，此后段部的汽车修理任务就又落到了他肩上，仅此一项，就为本段节约机械修理费20多万元。

如果说作曲家用七个音符描绘着高山流水和阳春白雪，述尽了人间的悲欢离合，成就着辉煌的音乐人生。那么养路工则是用真情揭示着人类社会的进步与发展，描绘着人类社会的希望与未来，同时也书写着自己酸、甜、苦、辣的公路人生。当我们用敬仰的目光凝视他付出的智慧和汗水时，我们知道，每一项工作里，不仅凝聚着他殷殷的心血，而且还浸透他对事业的忠贞和热爱，他以勤劳、朴实的风格展现出了平凡而又伟岸的“老黄牛”形象。

11月初的一天凌晨，段里一辆油车突然出现故障，他从梦中被人叫醒，毫不犹豫披上衣服赶赴施工现场。抢修过程中，滚烫的沥青喷溅出来，灼伤了他的脸和脖子，他强忍伤痛，直到排除故障才去上药。第二天，他的面部肿胀得不成样子，可他忙的连医院也没顾上去。到9月，湟源公路段所辖路段的大部分桥梁和涵洞出现了不同程度的桥面板裂缝、断板，涵洞塌陷，他主动放弃节假日，加班加点、披星戴月，不辞辛苦地做着各类模型，并预制桥面板，涵洞盖板，现场指挥安装，在最繁忙的时候，他和大家一起，吃住在工地，近在咫尺的家他一个星期也顾不上回去一两回，每天的午饭就是吃上点自己带的馒头、饼子，有时晚上加班到10点，他也从未说过一句牢骚话一心只想把工程保质保量的完成。

有人说，假如你非常热爱工作，那你的生活就是天堂;如果你非常讨厌工作，你的生活就是地狱，因为你的生活当中，有大部分的时间是和工作联系在一起的，不是工作需要你，而是我们每一个人都需要一份工作。不爱岗就会下岗，不敬业就会失业!爱岗敬业说得具体点就是要做好本职工作，把一点一滴的小事做好，把一分一秒的时间抓牢。说起来简单，做起来不容易。但，妥文山做到了。

“三十六载风雨路，平凡磨砺精彩出。业务技能超群豪，创字当先不服输”。妥班长就这样在平凡的工作中铸造着生命的精彩。

做过公路养护工作的同志们都很清楚，每年夏季，路肩上杂草丛生，严重影响公路的畅、洁、美，可铲除路肩高草，却是每个养路工都会感觉到头痛的事，因为铲除高草劳动强度大，费时又费力，对此妥文山看在眼里急在心里，暗下决心一定要研制出一种既能降低劳动强度又可以提高工作效率的铲草工具。并将自己的想法大胆的向段领导提了出来，段对他的意见进行了进一步研究，对他的设想给予了大力支持。1993年7月，单位成立了“路肩铲草机试制攻关qc小组”，妥文山承担技术制作工作。但是研究制作铲草机对于试制攻关小组来说这是一个全新的课题，同志们都埋怨妥文山说“你这个人，铲草机咱们有哪个见过，凭空制作，如何下手”，妥文山鼓励大家说：“他山之石可以攻玉，我们可以参照农林部门除草机的原理，结合路肩除草的实际进行制作”，1994年7月，由妥文山亲自焊接，攻关小组集体努力，终于研制出tc-1型路肩铲草机并正式投入试用。试用的结果十分喜人，比人工每日铲草的工效整整提高了40倍。它所具有的易操作、轻便实用等特点，大大减轻了养路工的劳动强度，降低了劳动成本，深受职工的欢迎和称赞。妥文山和机修班的突出贡献有目共睹。1997年，湟源公路段机修班被省交通厅评为“八五”科技进步“先进集体”，被中国交通技协授予“第二届交通职工技协先进集体”，他个人也在同年被省交通厅评为“八五”科技进步“先进生产者”。

1993年下半年，机修班又接到公路局下达的一项新任务，要求他们在极有限的时间里制作出若干台小型沥青洒布车。妥文山二话没说就爽快地答应了，他带领职工查阅资料，设计方案，很快就投入生产。早出晚归，加班加点，在规定的时间内保质保量地制作成功并投入使用。看到此项成果给段里带来了丰厚的经济效益，妥文山露出了欣慰的笑容。此时，他已全然忘记了自己和职工们为此付出的昂贵代价。1998年湟源公路段从山东潍坊购买了2台保温沥青洒布车，由于气候差异，该车在青海地区根本无法使用。为了不使之变成一堆废铁，单位财产蒙受损失，妥文山主动请缨，要求由机修班来改造这2台沥青洒布车，段领导对他们的大胆探索精神给予积极的支持与鼓励。为了确保改造方案万无一失，他苦思冥想精心设计，几经反复后，终于成功地改造了原有的结构。改造后的沥青洒布车不但提高了工作效率，保温性能也大大改良，极大地方便了一线职工的劳动操作。4月，省公路局又把制作安装4块大型宣传牌的艰巨任务交给了湟源公路段，其中2块还要到果洛、玉树安装。由于路途远，牌子重，仅雇用吊车就得花费4万元，在接受任务后，妥文山就在如何省这笔吊车费上开动脑筋。经过琢磨，一个用焊接制作拆装式宣传牌的想法渐渐成熟。但采用此种方法的技术含量很高，对尺寸和下料必须计算的十分精确。妥文山并不畏难，他精密计算，大胆下料，硬是将4吨多重的大型宣传牌用5吨的倒链准确无误地一次安装成功，加上精致的制作工艺，宣传牌受到了上级领导的一致好评，大型宣传牌的成功安装，一下子创收12万元，大大缓解了公路段经费的不足。上半年，湟源公路段在完成整治环湖四线病害任务的施工中，为调用压路机、摊铺机等大型机械，不得不租用机械租赁公司的吊车，每天费用高达元。妥文山悉知这一情况，又在短时间内自行研制出了移动式装卸车台，为工程施工每月节省租车费6万元。

“妥文山就是一块砖，哪需要往哪搬，就是这样一块砖，一块闪闪发光的金砖，在不同的岗位上，发出了耀眼的光芒”。

一份耕耘、一份收获。正是这样日复一日，年复一年孜孜不倦的探索与实干，铸就了他堪称一流的生产技术技能，更坚定了他一丝不苟的工作态度、勇于开拓的工作作风、吃苦耐劳的精神品质及甘于奉献的“老黄牛”精神，连年被评为“先进生产者”，被评为全省交通系统“十五”创新立功活动“先进个人”、“全省知识型职工标兵”、“优秀高技能人才”、“全国交通行业文明职工标兵”等，今年五一国际劳动节前夕，被全国总工会授予全国“五一”劳动奖章荣誉称号。当荣誉的花环降落在他的身上，当摄象机聚焦的一刹那，妥班长的脸上只微微一笑，此时此刻，往日工作的艰辛与委屈，却被他悄悄地藏起。5月1日清晨，刚刚从西宁载誉归来，他便顾不上休息，又出现在自己的工作车间，那坚实的步子又踏遍了机修班的各个角落。

每当他获得荣誉、得到别人赞扬时，他总是说：“做好工作是自己的本份，职工对我的信任，领导对我的放心，就是我最大的荣誉”。

利用自己的技术专长，妥文山还年年自己制作、预制、安装公路段辖区内损坏的桥栏杆、立柱、里程碑、百米桩等公路沿线设施，也给单位节约经费达几十万元。电线断了，找妥班长;水管烂了，找妥班长;油车坏了，找妥班长;墙倒塌了，找妥班长……。了解妥文山的人都知道，他为人做事的最大特点就是“实”：实实在在地做人，实实在在地做事。职工们经常由衷地说：“要知道妥班长干了多少活，看看那双手就知道了”。长期干机修的活儿，大家再也看不见他穿过整洁的衣服和光亮的皮鞋，在职工的印象中，妥文山一年四季就是那件满是油污的工作服，双手的掌纹中也浸满了黑色的油污，再也无法洗净。每当别人要和他握手时，他总是本能地把自己的手缩在身后，憨厚的笑笑。

36年的公路生涯中，他用自己的实际行动，谱写了一曲爱岗敬业、诚实守信、无私奉献的人生之歌，也留下了一串串闪光的足迹。正是由于他不断努力，积极进取，先后攻克了木工、油漆、电焊、钢筋、修理、泥瓦等种.种技术难关，干一行爱一行，专一行精一行，成为了一名工作能手，不分昼夜，不计得失，为湟源公路段节约和创收累计资金200多万元。

作为一名公路人，“爱岗敬业、无私奉献”我们要时刻铭记在心中，时刻鞭策我们不断努力，为喜爱的公路事业奉献青春。让我们从现在做起，从你、从我做起，不论干什么，干就干一流，争就争第一，不断超越自我，把每一滴汗，都洒在我们光荣而艰巨的公路养管事业中去，再创公路养管事业新的辉煌，做出新的更大的贡献!谢谢!

**心得体会感受篇十三**

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的\'就等于零。理论应该与时间相结合。另一方面，实践卡可以为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的.力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么做人，，移提高自己的能力。记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己知道的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**心得体会感受篇十四**

PS(Photoshop)被广泛应用于珠宝、服装、鞋帽、家具、汽车等行业，具有不可替代的地位。在我初次接触PS后，深受其强大的功能所吸引，在不断的学习和实践中，我深切感受到PS带给我的收获和心得体会。本文将就此展开叙述。

第一段：天生我材必有用。

在使用PS进行许多设计的过程中，发现设计并不是灵机一动的刹那，而是建立在扎实的基础之上的。因此，我们必须学习合适的设计语言和技能。设计语言包括美感、色彩、布局、风格等，而技能则包括取样、处理图形、使用字体、掌握PS基本操作等。只有深入掌握这些技能，才能让我们的设计更加出色。

第二段：独善其身不如众善其道。

在学习的过程中，人们往往自己摸索一番，但这样往往是不够高效的。相反，我们可以尝试去了解一些设计大师的思路、生产设计，以及其他百度、Youtube等优秀的设计资源，这对我们的学习有很大帮助。这些资源不仅可以给初学者提供启示，而且还可以对于已经有一定经验的设计师进行修正。

第三段：更进一步的变化。

在经过一段时间的学习后，PS能力会有明显的提高。可以通过一系列的工具去创造出令人惊叹的效果，让人们为之倾倒。例如头像美化、海报设计、更换场景等等。当您达到这种水平的时候，PS就开始变成了您的武器，您可以随时随地打造您的创作。

第四段：发挥自己的能力。

一旦您基础打好，您便可以开始挑战一些新的项目。比如去创作自己的海报、卡片、画册等等。尝试去思考一些新颖的想法，从而去通过PS转化为现实。这样的创作有助于提高自己的设计能力和创造力，并且能让我们得到更多认可和荣誉。

第五段：人无完人，学无止境。

PS不仅是影像处理，更是一个设计、创意的过程。无论是新手，或是专家，都需要不断的学习、探索，并不断地激发创造力。因此，我们不能停留在原地，要继续努力，提高自己的设计水平以及创新能力。

综上所述，PS是我们不能缺少的一款软件。在学习使用它的过程中，我们应该注意提高自己的基本技能、去了解其他大师的思路，不断地挑战自己，并且保持学习的热情，努力成为一个优秀的设计师。

**心得体会感受篇十五**

走上酒店实习的岗位时，我是非常地激动，毕竟面对真正的工作心中确实是有非常多的期待。开始工作之后就在领导的带领下对整个进行了解，同时对自己所要开展的工作有更深的感知。跟随着领导的教导我真正的感受到酒店前台工作的重要性，更是坚定的要让自己在前台的工作上付出更多的努力。

在工作的过程中，自己也是遇到了非常多的困难，而我更是因为没有经验，更是不知道应该要如何去采取行动，大部分都是立即的寻求领导与同事的帮助，在他们的处理下才真正的将工作完成好。当然在领导与同事在处理的过程中我也是在慢慢的学习，这样的学习与单纯的老师教，学生学都非常大的区别，更是能让我非常深刻的明白自己需要付出的东西，同时更是需要在生活中去多加考虑的方面。酒店前台的工作就是酒店的门面，主要就是与客人进行面对面的沟通，同时为客人做更多的服务。而人与人之间的沟通是极为困难的，所以必须要花费更多努力，更多的精力才真正的能将这份工作完成好。

通过我在前台岗位上的工作，虽然我也是能够较好的完成自己所负责的任务了，但是我在一些应急措施上还是有较大的不足，尤其是在面对客人的临时的需求时，我不能及时的做出自己的反馈，更没有办法真正的在其中得到成长与改变。这段实习的时间让我是真正的明白自己有非常多的缺陷，更是需要更加努力的去完成自己的工作，同时以自己的实际行动来让客人感受到我最为真诚的服务。

酒店行业就是一种服务行业，不管是从事其中的那一职位，都是在为客人所服务，所以在平时工作的时候，更多的就是要站在客人的角度去思考，去为客人做更多的付出，同时付出更大的努力去完成每一件工作。

这次的实习让我深入工作环境，真正的感受到工作是需要付出更多地心血，同时要以自己最棒的状态去成长，去更加的努力。为了更好的服务好每一位客人便是需要拿出自己的真心，用真心去面对客人，摆正自己的态度，这样才能够在服务业中得到更好的成长，让领导也看到我的能力，更是促进酒店的发展。

文档为doc格式。

。

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！