

最新做出心得体会(实用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

做出心得体会篇一

近年来，随着全球化的推进，越来越多的企业开始涉足国际市场，面对商业机会和挑战的同时，也面临着频繁的出差任务。做好出差方案对于提高工作效率和减少时间成本来说至关重要。在亲身经历了多次出差后，我深深体会到制定合理的出差方案的重要性，下文将从选择交通工具、安排住宿、时间安排、沟通方式和注意事项五个方面分享个人的心得体会。

首先，选择合适的交通工具是做好出差方案的重要一环。不同的目的地和出差任务要求有不同的交通选择，如飞机、高铁或汽车等。飞机速度快，适合长途出差，但临时任务的话需要提前购买机票，不易更改。高铁则灵活度更高，适合中短距离出差。在选择交通工具时，还需考虑交通状况和出差人员的时间安排情况，尽量避免高峰期出行，以免耽误了重要会议或商务洽谈。

其次，安排合适的住宿是出差方案中不可忽视的一部分。在选择住宿时，需要根据出差任务的具体要求和公司预算合理选择。如果是短期出差，可以选择商务酒店，它们提供的服务更加专业，能够满足工作和休息的需要。若是长期出差，则可以选择长租公寓或公寓式酒店，既能够降低住宿成本，又能提供一个更舒适和自由的工作居住环境。

第三，合理安排出差时间也是制定出差方案的重要环节。在

安排时间时，需要根据出差任务的紧迫程度、会议日程、工作进度和出差人员的个人时间安排等多个因素综合考虑。尽量合理利用时间，避免过长或过短的出差时间。同时，也要预留一定的缓冲时间，以应对突发情况或灵活应变。

第四，选择合适的沟通方式对于出差任务的执行至关重要。目前，随着互联网的发展，各种通信工具层出不穷，同事之间的沟通变得更加方便快捷。在出差过程中，可以通过手机、电脑和网络等工具与公司及同事保持紧密联系，及时了解公司动态和任务变动，也能提供及时的反馈和沟通。同时，也要善于利用会议和行程安排的时间，与客户或合作伙伴进行面对面的深入交流，增进了解和信任。

最后，要注意出差中的一些细节和注意事项，避免出现意外情况。在出差前，要检查护照、机票、会议资料等是否齐备，确保无遗漏。在出差途中，要随时关注行李及个人物品的安全，并注意随身携带重要物品，如电脑、手机等。同时，也要注意当地的礼仪和风俗习惯，尊重并适应当地文化。另外，还要注意饮食安全和个人健康，避免出现胃肠道不适或其他身体不适情况。

总之，制定合理的出差方案是保证出差任务顺利进行的基础。选择合适的交通工具、安排舒适的住宿、合理安排出差时间、选择合适的沟通方式、注意出差中的一些细节和注意事项，都是做好出差方案的关键。通过不断总结经验和反思，我们可以提高出差效率，更好地应对各种商务挑战。

做出心得体会篇二

过年了会做菜的又免不了要忙活了，做出美味健康的春节大餐可也是件不容易的事!健康更加是不可不顾，下面，本站小编为大家介绍一下春节如何才能做出健康的菜，欢迎大家阅读。

许多人过年不喜欢吃蔬菜，因为觉得不够丰盛。不登大雅之堂。过年很容易吃大鱼大肉，摄取过高的热量，因此更应该多吃富含高纤维的蔬菜和水果。用蔬菜、水果入味，不但非常清爽可口，适合调剂一下肠胃，而且可以自己变化出各式各样的吃法。例如，包心白菜是煮火锅、大锅菜或白菜汤的最佳菜肴。

萝卜可切块加水煮排骨汤，吃多了厚腻的年菜，它是一道爽口的汤品。菠菜、花椰菜滚水烫后吃，也可去除油腻感。烹饪师建议，若将大白菜、红萝卜、马铃薯、芹菜、冷冻的青豆仁和玉米粒全部加在一起，就是一道营养味鲜的清汤，若再用麦粉勾芡，则变成香甜可口的浓汤。

自己熬的高汤，鲜味和营养可是各种人工调味料所不能取代的。通常作为高汤的材料有猪骨、鸡骨和鱼骨。猪骨熬汤汁较浓，适合做浓汤或煨稀饭；鱼骨熬汤汁带腥，只宜料理海鲜；只有鸡骨头熬汤可浓可淡，色清味鲜，最适合用于做菜。

一般来说，营养师在估算食物热量时，对于酱油、盐、味精、醋、葱、姜、蒜都不会考虑，只有油、糖、米酒、淀粉类才会被视为有热量。酱油本身并无热量，1汤匙醋等于2卡热量，葱、姜、蒜归为蔬菜类，每100克约25卡热量。

调味料如酱油或醋，因热量太低，所以不纳入考虑；葱、姜、蒜配料通常切碎爆香，通常只有加10克，顶多2~3卡热量，因此也不算入总热量中。但是1克油脂会产生9卡的热量，1克的糖则是4卡，20克的淀粉如为太白粉，麦粉、地瓜粉会产生70卡的热量，15cc的米酒含有20卡热量，这些因含有高热量，应该要控制添加量。

少用油炸、油煎、红烧或炖。多用川汤、水煮、凉拌、烤或清蒸，不但可以降低热量的摄取，更可减少食物的油腻感和重口味。油炸比煎更不好，炖、红烧的热量也很高，营养师解释，这是因为在炸时，一定会加入油，而每1克的油会产

生9卡的热量。若是炸了之后又红烧，因为加了糖，每1克的糖则又产生4卡的热量。

团圆吃年夜饭，因为人多，气氛又热闹，很容易无形中大吃大喝，忘了要节制，对年长者尤其是大忌。因此如果无法少吃，建议可以事先控制烹调的份量。年菜的准备份量不妨比平常多一餐的量准备，餐后既不会留下剩菜，又可以表达出年节的丰盛感。也切勿以某些食物的热量低为藉口，就吃了一大堆，慢性病患者尤其是糖尿病，更应该谨慎控制摄取量。

做出心得体会篇三

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够

给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

做出心得体会篇四

一是“五大发展理念”创造性地回答了新形势下我们要实现什么样的发展、怎样实现发展的重大问题，这是顺应时代潮流、发展优势的战略抉择，更是我们党关于发展理论的重大升华。

二是“五大发展理念”体现着党的思想路线的本质要求。贯彻落实“五大发展理念”，就必须坚持解放思想、实事求是，树立与时代和实践发展相适应的思维方式，注重从实际出发、按客观规律办事，用新的发展理念引领新的发展实践。

三是“五大发展理念”贯穿着鲜明的问题导向。贯彻落实“五大发展理念”必须坚持以问题为牵引，着力解决发展动力、发展平衡、人与自然和谐、发展内外联动、社会公平正义等问题，全力做好补齐短板这篇大文章，在破解发展难题中提高发展质量和效益。

四是“五大发展理念”体现了人民至上的价值取向。贯彻落实“五大发展理念”必须坚持以人民为中心的发展思想，落实好推动共享发展的政策措施，让人民群众有更多获得感。

区委三届十次全体(扩大)会议提出了“把握‘五大理念’，追求‘强富美高’，为吴中率先全面建成小康社会夯实开局基础”奋斗目标，作为中青年干部，我们要认真学习、牢牢把握、坚决贯彻“五大发展理念”，以踏实认真的工作为吴中发展贡献自己的一份力量。

做出心得体会篇五

选题是一篇文章的起点，好的选题能够为文章提供一个明确的方向和内容。然而，选题并非一件轻松的事情，许多人在选题过程中常常迷茫。作为一名长期从事写作的人，我深知选题的重要性和难度。在这篇文章中，我将分享一些关于如何做出好的选题的心得体会。

首先，选题要与自己的兴趣和知识背景相契合。一篇好的文章应该是作者感兴趣并且对其有深入了解的领域。如果你对某个领域一无所知或者完全没有兴趣，那么想要写出一篇好的文章几乎是不可能的。因此，在选题时，要认真思考自己的兴趣和知识背景，选择一个让自己感兴趣并且有相应知识

储备的主题。

其次，选题要具有一定的独特性和新颖性。众所周知，信息时代的到来使得我们面对着海量的信息，大多数的话题都已经被讨论得差不多了。对于一个好的选题来说，它应该是具有一定的独特性和新颖性的。这样才能吸引读者的注意力，并且能够给读者带来新的、有趣的观点和信息。

此外，选题要具有一定的深度和广度。一篇好的文章应该是全面的，这要求选题所涉及的内容要有一定的深度和广度。具有深度意味着文章有一定的学术性和阐述的能力，而广度则要求选题涵盖的范围较大。这样才能保证文章内容的充实，并且给读者提供有价值的信息和观点。

最后，选题要与时俱进。随着时代的发展，社会的进步以及科技的更新，各种新的话题和问题层出不穷。作为一名写作者，要具备一定的前瞻性和触觉，能够敏锐地捕捉到社会和时代的变化，选择一些具有代表性和实时性的选题。这样才能保证文章的时效性和吸引力，也能够让读者更好地了解当前的社会状况和趋势。

总而言之，选题是文章的起点，是一篇好的文章的基础。通过充分地分析自己的兴趣和知识背景，选择一个与之相契合的主题；通过寻找具有独特性和新颖性的选题，吸引读者的注意力；通过注重选题的深度和广度，给读者提供有价值的信息和观点；通过关注时代和社会的变化，选择具有代表性和实时性的选题。只有通过这样的努力，才能够做出好的选题，并且写出一篇优秀的文章。