

2023年感悟及心得 感悟心得体会(精选8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

感悟及心得篇一

8月3日，我们在笑翻天拓展基地进行了一场拓展训练比赛，以帮助企业老板及中高层打造企业冠军团队为目的，企业文化实施步骤、冠军团队五大特质等几大方面，通过笑翻天教练的实战经验讲解、分享，导师与学员互动分享、拓展训练等环节，训练学员学会如何找到企业的“魂”文化，进而打造出属于自己的“冠军团队”！

接下来就是进行拓展比赛了，我们满怀信心来到了比赛现场。本以为每一个项目都可以试试自己的身手，可惜教官只给我们选择一个项目的机会，无奈大家只能凭自己的身体条件选择一个项目了，而我选择了缅甸桥，看看那个场地，心里还真是有点心慌慌的，长二、三十米的绳索，要靠自己走过去，感觉真的是蛮困难。可是教官告诉我们那些来玩缅甸桥的从来都没有掉下来过，这样我们才放心很多。

终于在漫长的等待中轮到我们了，我们迅速地穿好了保护的器具，等待着这属于我们的一刻，“加油，加油”，我向对面的队友喊着。突然不知道什么原因，他们三个人都从绳索上掉了下来，可是一秒钟之后，他们又奇迹般地让脚踩在了钢丝上。说实话这一幕真是又让我害怕又让我惊喜，害怕的是如果刚刚他们没办法踩回来那该怎么办，惊喜的是三个人同时下去，又在短暂的时间中同时踩回在钢丝上，我也相信有这样机缘巧合的事情，说明老天也在帮助我们，我们一定

会成功的。该我了，我告诉自己往前走，往前走，胜利是属于敢跨大步勇往直前的勇者的。“一步、二步、三步……”到了，终于到了，我们从教官那里打探到了小道消息，目前我们的成绩是最好的，开心、喜悦的心情一下子都写在了我们脸上，因为我们用心做到了最好，而且这就是我们想要的最好。

由于缅甸桥的进程较快，当所有的队员完成比赛，其它的项目天梯和空中抓杠才进行到一半，所以我们马上赶了回去为同队的队友加油，其实最困难的当属天梯，因为上去的三个队友只能靠互相之间的合作借不到其它的外力，天梯越往上面，两根棍之间的距离会越来越大，最后的两根棍之间的距离有1.8米多，而对于女生来说那是多么困难的事情啊！到我们班的同学上场了，一节一节再一节，前三根进展的都蛮顺利的，可是快到第四根的时候，女生已经够不着什么了，由于大家的支持和上面队友的鼓励，让她站在了第四根棒上了，虽然没有到达顶峰，但是她们尽力了，我们以她们为傲。

最后举行的是盲人方阵的比赛，15个人蒙着眼，手拉手完成了正方形，而且完成得相当出色。我们赢了，赢了自己，也赢得了教官赞许的目光，我永远不会忘记教官问我们好时，我们回答的响亮而又干脆的声音“好、很好、非常好！”也永远不会忘记15个人同甘共苦地走过了这么有意义的一天，队友们，我会记住这一天，让人感动的这一天；我也会记住这一次别开生面的野外拓展活动。

第一次参加团队拓展训练，有很多感受，很多感悟，一时间不知道应该如何组织语言。但是拓展训练就是通过一次次的游戏活动，让你明白团队合作的重要性。用行动让你亲身体会带领团队做任务的困难，问题，和反思。户外拓展训练的学员通过集体解决问题，能增进对集体的参与意识与责任心，对克服心里惰性，磨练战胜困难的毅力、启发想象力与创造力都很有帮助。重要的是从实践中总结经验！！

破冰活动抢先行 破除隔阂显真情。15—20人随机分组，破冰组队，起队名，编队歌，制队徽，自我介绍，以特殊形式增进团队间了解，凝聚团队精神。感知一个团队的建立、需要团队成员、团队文化，破冰游戏就是团队文化的建立、让大家认知团队这个概念。通过破冰活动打破人与人之间的尖冰。拓展训练开始之前的第一个项目“破冰组建团队”为整个拓展培训做好心理和身体准备；使增强队员之间的互相认识和了解，鼓励沟通，打消彼此隔膜、拉近距离；在初步团队建设完成各项任务的过程中营造团队气氛，形成初步统一的团队。

拓展训练中“盲人方阵”这个拓展项目意义重大，所有人带上眼罩，不许偷看，只能听声音来完成教练给我们的任务。团队运作中的领导、决策、计划、执行和沟通。让大家在笑声中领悟了在一个团体中，领导的重要性、计划的重要性以及团队合作的重要性。大家纷纷表示这样的活动可以多开展些，对于寓教于乐的形式非常乐于接受。盲人方阵给我最深的感受。沟通是解决一切问题的根本。

最后一个项目我被感动了，飞夺泸定桥！因为一个失误都会导致全体队员重来，但大家依然团结，努力，凝聚每个人的力量，无私奉献的精神！希望每个人都找到自己，超越自己。20人做桥墩，剩下40人依次踩着20双手过河，中间有人掉河则重新搭桥桩开始，最后基本上都哭了。其实生活中有很多感动，父母，亲人，朋友何不是我们的桥桩呢，我们又何尝不是踩着他们的双手走了20多年呢？感谢.....

不知不觉的一天拓展训练圆满结束。在一天的体验式培训中，全体员工都表现出较强的个人素质和良好的团队协作精神，出色地完成了全部训练课程。大家在体验着挑战带来的成功喜悦后，深刻感受到团队的重要性。更让我们学会了如何培养和锻炼与人交往能力、领导能力、感恩的心。我们将在这里，通过互动体验，给您带来不一样的收获！相信今后，我们这个团队会以更加积极向上的面貌推动公司持续发展。

感悟及心得篇二

尽你的能力，影响身边的孩子，先唤醒沉睡在他们身上的自尊自重自爱，才可能让他们的心触摸到“阳光”“感恩”“宽容”等等美好的词儿，而只有他们怀揣这些词儿了，才会萌发出对自己对生活蓬勃的热爱！

我找到了那个孩子：“班主任伤害了你，你恨她？”没有。他回答得很干脆。没有无缘无故的恨或恶，总得事出有因吧？我追问，“跟老师有点小矛盾？”没事干，好玩。他一副敢作敢当的凛然，将我的心又狠狠地砸了一个坑，比听同事转述时更厉害。

我努力使自己平复下来，继续跟他沟通。“你那样对待老师的手套，看起来是手套，其实伤害的是老师的感情……如果你一进教室，发现自己的书包公然被同学们踢来踢去，甚至踩得脏兮兮，你会怎么样？你可能会很伤心甚至很愤怒，就像踢你自己一样。”他低下了头，用脚在地上划拉着。我继续说，“你的书包跟老师的手套从根本上来讲是一样的……因为你的那个举动，老师批评你甚至打你俩耳光，都是正常的，那就叫‘自取其辱’，——你不尊重别人，自然得不到对方的尊重……”

后来事情发展得有点狗血，家长死死抓住“打了孩子一巴掌”这一点大闹，并要求处分老师。不难想象，那孩子被我苦口婆心说得低下去的头又会高昂起来。

我知道，我无力改变社会的种种畸形，无法影响有些孩子身后的家庭，只能拼力来唤醒孩子自身沉睡着的美好。我也知道自己没有金刚钻，却还是见瓷器活就想试试。我坚信，没有孩子生来就是破罐子，也一定还有些孩子在危机四伏的原生家庭里很小心地保护自己的洁净与良善，等着自己有能力了尽快逃离。

“老师”这个身份很沉重，教书育人不能只划定在自己所带的班级里。尽你的能力，影响身边的孩子，先唤醒沉睡在他们身上的自尊自重自爱，才可能让他们的心触摸到“阳光”“感恩”“宽容”等等美好的词儿，而只有他们怀揣这些词儿了，才会萌发出对自己对生活蓬勃的热爱！

感悟及心得篇三

人生的旅途中，我们面临着无数的挑战和机遇，经历着酸甜苦辣，也积累了不少的心得体会和感悟。下面我将结合自己的经历，谈一谈我对“心得体会感悟浅”的主题的一些见解。

一、心得：积极心态是坚强后盾

面对生活中的起起伏伏，我从来都是带着积极的心态去面对。那些曾让我觉得无法承受的挫折，只要我心态调整好了，就会迎刃而解。因此，从心态出发，不断给自己“打气”，让自己在遭遇困难时不会过于低落，这种心态在我的生活中起着坚强后盾的作用。

二、体会：从身边小事做起

有时候，我们总是在盼望改变现状的同时，忽视了身边能做的一些小事。事实上，许多时候，正是通过这些看似琐碎的小事，逐步积累起来，我们才能完成更大的目标。这也告诉我们，在人生的征途中，一个人所取得的成绩往往是一点一滴累积起来的。

三、感悟：用行动来证明自己

很多时候，我们的言语和承诺都不能持续太长时间，但行动是一件被记录在案的实事。所以，在面对自己的欲望或者是追求的梦想时，我们不仅需要司空见惯的空话，而更需要用真实的行动去证明自己。

四、心得：珍惜当下，把握机遇

时间是一种很珍贵的礼物，在充实安排的每一个瞬间中，我们不仅仅获得了丰富的人生经验，也留下了对生命的深刻体悟。因此，珍惜现在的生活，不放过每一个机遇，才是让自己真正得到成长的办法。

五、感悟：相信自己，无畏前行

在未来的日子里，我们可能会面临更多的挑战 and 压力，这时我们要对自己有信心，充满勇气地无畏前行。只有这样，我们才能在逆境与挑战中突破自己，实现自我价值，从而达到更高层次的生命境界。

总之，“心得体会感悟浅”，虽然仅仅是通过简短的话语表达出来的，但其实是一种对人生的真实反思和深层次体悟的回顾。在这个过程中，我们从自己的生活经历中寻找到了许多关于人生的答案，也明白了成长的意义和价值。

感悟及心得篇四

20xx年就快结束，回首年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅，时光过得飞快，不知不觉中，充满希望的年就伴随着新年伊始即将临近。

可以说，年是公司推进行业改革、拓展市场、持续发展的关键年。

现就本年度重要工作情况总结如下：

一、虚心学习，努力工作，圆满完成任务！

(一)在年里，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。

我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地完成任务。

另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。

在各级领导和同事的帮助指导下，不断进步，逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。

(二)年工程维修主要有:在卫生间后墙贴瓷砖，天花修补，二栋宿舍走廊护栏及宿舍阳台护栏的维修，还有各类大小维修已达几千件之多!

二、心系本职工作，认真履行职责，突出工作重点，落实管理目标责任制。

(一)年上半年，公司已制定了完善的规程及考勤制度年下半年，行政部组织召开了年的工作安排布置会议年底实行工作目标完成情况考评，将考评结果列入各部门管理人员的年终绩效。

在工作目标落实过程中宿舍管理完善工作制度，有力地促进了管理水平的整体提升。

(二)对清洁工每周不定期检查评分，对好的奖励，差的处罚。

(三)做好固定资产管理工作要求负责宿舍固定资产管理，对固定资产的监督、管理、维修和使用维护。

(四)加强组织领导，切实落实消防工作责任制，为全面贯彻落实“预防为主、防消结合”的方针，公司消防安全工作在

上级领导下，建立了消防安全检查制度，从而推动消防安全各项工作有效的开展。

三、主要经验和收获

在安防工作这两年来，完成了一些工作，取得了一定成绩，总结起来有以下几个方面的经验和收获：

(一)只有摆正自己的位置，下功夫熟悉基本业务，才能更好适应工作岗位。

(二)只有主动融入集体，处理好各方面的关系，才能在新的环境中保持好的工作状态。

(三)只有坚持原则落实制度，认真统计盘点，才能履行好用品的申购与领用。

(四)只有树立服务意识，加强沟通协调，才能把分内的工作做好。

(五)要加强与员工的交流，要与员工做好沟通，解决员工工作上的情绪问题，要与员工进行思想交流。

四、加强检查，及时整改，在工作中正确认识自己。

(一)开展常规检查。

把安全教育工作作为重点检查内容之一。

冬季公司对电线和宿舍区进行防火安全检查。

(二)经过这样紧张有序的一年，我感觉自己工作技能上了一个新台阶，做每一项工作都有了明确的计划和步骤，行动有了方向，工作有了目标，心中真正有了底!基本做到了忙而不乱，紧而不散，条理清楚，事事分明，从根本上摆脱了刚参

加工作时只顾埋头苦干，不知总结经验的现象。

(三)总结下来:在这一年的工作中接触到了许多新事物、产生了许多新问题，也学习到了许多新知识、新经验，使自己在思想认识和工作能力上有了新的提高和进一步的完善。

在日常的工作中，我时刻要求自己从实际出发，坚持高标准、严要求，力求做到业务素质和道德素质双提高。

五、要定期召开工作会议，兼听下面员工的意见，敢于荐举贤才，总结工作成绩与问题，及时采取对策！

六、存在的不足

总的来看，还存在不足的地方，还存在一些亟待我们解决的问题，主要表现在以下几个方面：

1对新的东西学习不够，工作上往往凭经验办事，凭以往的工作套路处理问题，表现出工作上的大胆创新不够。

2本部有个别员工，骄傲情绪较高，工作上我行我素，自己为是，公司的制度公开不遵守，在同事之间挑拨是非，嘲讽，冷语，这些情况不利于同事之间的团结，要从思想上加以教育或处罚，为企业创造良好的工作环境和形象。

3宿舍偷盗事件的发生，虽然我们做了不少工作，门窗加固，与其公司及员工宣传提高自我防范意识，但这还不能解决根本问题，后来引起上级领导的重视，现在工业园已安装了高清视频监控系统，这样就能更好的预防被盗事件的发生。

七、下步的打算

针对年工作中存在的不足，为了做好新一年的工作，突出做好以下几个方面：

(一)积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系；

(二)加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益；

(三)加强基础工作建设，强化管理的创新实践，促进管理水平的提升。

在今后的工作中要不断创新，及时与员工进行沟通，向广大员工宣传公司管理的相关规定，提高员工们的安全意识，同时在安全管理方面要严格要求自己，为广大公司员工做好模范带头作用。

在明年的工作中，我会继续努力，多向领导汇报自己在工作中的思想和感受，及时纠正和弥补自身的不足和缺陷。

我们的工作要团结才有力量，要合作才会成功，才能把我们的工作推向前进！我相信：在上级的正确领导下□cssm大安防的明天更美好！

提升自我洞察的能力，增强个人与团队成功的信念，发现自身的盲点与不足，增强对公司的归属感、事业的忠诚度，提高自身的工作素质、快乐工作方法，向优秀员工、执行力团队靠拢，是一个打造无障碍沟通、责任、节约、互信、高效、协作、付出、积极、进取、创新、奉献、感恩的学习型企业的优秀课程！

如果问大家，公司靠什么生存？大家一定会毫不含糊地回答：利润。

利润从哪里来？学过财务的人都知道：利润=收入-支出。

那么影响收入和支出的因素又有哪些呢？从大的方面来说，有营业收入、营业成本、管理费用、财务费用和销售费用等；再

细化下去，有产品创新能力、产品质量、原材料采购价格、安全管理、人力成本、设备维修成本等等。

在我们参与生产的产品中，质量是否达到了顾客的要求？有没有被退货？许多日常工作，我们是否都做好了？是否存在经常被上级指正或批评？是否经常要返工？由于自己工作的失误，有无给公司带来直接的经济损失？这些看似与利润无直接关系的事，时刻都在影响公司的利润。

不管我们从事何种工作，都必须确保工作质量，以工作质量保证产品质量，保证工作质量的前提是必须要树立良好的质量意识。

因为公司的产品质量好，价格合理，顾客才乐于购买我们的产品，公司才会因此而获得利润，并以此保障广大员工的生活和股东的红利，公司才得以健康发展。

以最低的价格获得更多质量优良的产品——这是顾客共同的愿望，因此公司必须生产价廉物美的产品，才能满足顾客的需要，确保源源不断的利润。

如果一家公司的产品、服务等均比不上别家公司，那么就on会有人购买它的产品，更谈不上赚取利润，而没有利润的公司出路只有一条——那就是关门。

质量良好的产品，是每一个顾客所热切希望的，同样，质量良好的工作结果，也是每一位上级所热切希望的，因此，我们要按照程序要求和正确的工作方法开展各项工作。

如果一件工作或一个产品做完之后，才发现其质量不合格，那不仅浪费了劳力，也浪费了时间和原材料，因此，在工作进行的过程中能够及早发现质量不良的情形或先兆，就可减少或避免无谓的浪费。

在质量问题上对于顾客而言， $100-1=0$ ，也就是说 1%的微小质量错误，却可能带来100%的损失。

关于质量意识问题，我们不得不提海尔：海尔传播质量意识的第一个行动就是曾轰动全国，而后被广泛传为佳话的砸冰箱事件，用海尔人的话说，那不是砸烂76台冰箱，而是砸烂了原来低劣的质量意识（砸烂的76台冰箱不是不能用，而是存在缺陷，如外观有瑕疵，当时买冰箱都凭票供应，流向市场就是畅销货，因此有许多老工人希望能处理给他们，砸冰箱时他们都泪流满面。

不过话又说回来，如果这76台冰箱当时不砸的话，也就没有今天辉煌的海尔）。

以低劣的质量意识能够生产出优质的产品，这是不可想象的。

二、对质量的认识和要求

1 质量就是符合要求，并非越高越好

产品在质量就是符合要求，符合客户要求和行业标准要求，并不是越高越好。

如果一味地追求高质量，势必增加额外的成本，而加重负担。

例如，一个尺寸要求可以偏差 $\pm 0.5\text{mm}$ 而没有影响功能，就不要定在 0.1mm 因为标准越高，生产的难度自然就越大，这明显影响到生产效率，如果较低的标准都可以满足要求，自然生产效率就越高，次品率就会越低。

2 质量观念必须正确。

“态度决定一切，思想决定行动”

如果有正确的质量观念，则在工作中把质量放在首位。

相反，就会反感，忽视质量工作，更谈不上把质量放在首位。

思想决定行动

绝大多数是管理者和工人的`思想意识决定了生产作业的产品质量状况。

1. 如果你认为生产产品的质量问题的比率在97%是合理的，那么你就一定不会持续改善这3%的次品率。
2. 如果你认为生产过程中堆积产品是很正常的事，那么你就一定不会去改善那些产品堆积的问题。
3. 如果你认为这件事是不可能完成的，那么你一定不会再想办法去完成它。

因而我们必须有正确的质量观念，那就是所有问题都是可以解决的，任何困难都是可以克服的。

3 第一次就要将事情做好。

对于产品，我们必须第一次就把质量做好，避免返工以浪费材料、时间和人力，从而争取更多的时间进行生产。

而对于程序和工作步骤方面，第一次就做好，更可以避免相关人员在按照这些程序或指引工作时出现错误。

4 质量，并不只是质量部的事，所有与产品相关的人都必须为产品质量负责。

二、良好的质量意识会给公司与自身带来什么样的好处？

如果我们都养成良好的质量意识将会给公司带来的好处我归

纳了以下几条：

1. 提高我们的工作效率；
2. 降低我们的损耗；
3. 增加公司信誉及客户满意度；
4. 加快公司产品的流通；
5. 提高我们的产能；
6. 减少工作时间；
7. 相同时间内提高我们的收入；
8. 提高产品的合格率；
9. 减少不必要的返工；
10. 提高公司的竞争力。

我只归纳了以上几点，可能还有很多的好处。

三、如果没有良好的质量意识会有什么好处？

没有良好的质量意识习惯，不但公司的产品没有竞争力，相信在坐各位同事能力将会大打折扣。

如果大家都没有养成好质量习惯，生产的产品质量将会出现恶性循环，产品的质量不但不能提升，反而会更加差，我们的订单将越来越少，迟早一天，我们都会去重新找工作。

如果大家对公司还有一感情，相信没有任何一个人愿意看到这一天的到来。

没有良好质量习惯，我们会陷入永无止境的返工的工作中去，不断地跟客户解释与道歉当中。

不断地降低公司的信誉其次，公司的所有品管人员，不但要做好自律的工作，还要不断提醒其他部门的同事，不要做一些影响产品质量的行为。

发现不良行为要立即纠正。

第三，公司的同事，要相互监督与提醒，发现不良的质量行为，即刻纠正。

第四，新入职的员工，在入职培训时，增加此项培训。

其上司有义务向新入职员工宣传这方面的知。

第五，不断收集客户的投诉信息，加强公司的内部培训与管理。

以下是我的一些个人方法：

1. 品管人员指出各位同事的不良行为，是为了帮助你们纠正错误，不是找你们的小辫子(找麻烦)。

各位同事如果都有这种良好的心态去处理品管发现的问题，相信总有一天，我们的产品质量，将无可挑剔(机器设备缺陷除外)。

2. 品管人员要主动与各部门的同事进行沟通，如果发现意见不同的情况，不要争执，要向自己上司汇报并寻求解决的办法。

3. 品管人员发现生产的同事有影响产品质量的行为时，应有礼貌制止他们的行为，并告诉他们，这样做有什么样的危害。

如果不听劝告者，立即向其上司反映，并向品质主管汇报。

4. 生产过程中出现资料与样办不符的情况，要立即停止生产，并向上级汇报，寻求解决的途径，品管人员义务进行跟踪，直到问题解决为止。

5. 生产同事如果发现品管人员玩忽职守，有义务向品管主管/经理对其进行投诉，并协助调查投诉情况。

感悟及心得篇五

第一段：引言（200字）

生活中，我们每个人都经历过各种各样的事情，有喜有忧，有得有失。这些经历让我们在人生的道路上变得更加成熟、明智。在这个不断变化的世界里，我们从中品味到了生活的酸甜苦辣，体会到了许多宝贵的经验和教训。而这些经验和教训，正是我们心灵的财富，值得我们不断总结和思考。

第二段：困境中的启示（250字）

人生如同一座山峰，既有像蜜蜂般忙碌的时刻，也有像蜗牛般缓慢的时光。在我走过的人生之路上，我遇到了许多困境和挫折。但正是在这些困境中，我懂得了智慧和坚强，收获了成长和进步。每一次的困境，都是一次对我的磨砺，一次对我的考验。无论是学业上的困难，还是人际关系上的难题，我都从中学会了如何理智地分析和解决问题。在困境中，我体会到了勇气和毅力的重要性，也懂得了积极面对生活的秘诀。

第三段：成功的反思（250字）

成功是每个人都向往的东西，但成功并非一蹴而就。成功需

要经过长时间的奋斗和坚持，需要克服各种各样的困难和挑战。而我在追寻成功的道路上，也经历了许多挫折与失败。但正是这些失败，让我懂得了成功的真谛。成功并不是一帆风顺，成功是困难和挫折的磨砺，是坚持不懈的努力和智慧的结晶。成功并非只有一种方式，每个人都有自己独特的成功方式。只要心怀梦想，坚持不懈地努力，成功的机会就会降临在我们身上。

第四段：人际关系中的教训（250字）

人是社会的动物，人与人之间的交往和沟通是我们日常生活中不可避免的一部分。人际关系的好坏直接影响着我们的心情和情绪。在我与人交往的过程中，我领悟到了相处之道的重要性。在人际关系上，我们要学会尊重和包容他人的观点，学会倾听和理解他人的感受。在争执和冲突中，我们要学会妥协和解决问题，避免伤害到别人的利益。只有建立良好的人际关系，我们才能够在人生的道路上更好地前行。

第五段：对未来的期望（250字）

回顾过去，我体会到了许多经验和教训，这些经验和教训让我变得更加成熟和明智。对于未来，我怀揣着无限的期待和渴望。我希望自己能够在事业上不断发展，取得更大的成就。我也希望自己能够在人际关系上更加圆融和谐，与他人保持良好的互动和合作。同时，我也希望自己可以拥有更多的时间和精力去关注和照顾自己的家人和朋友。人生的路上，或许会有曲折和艰辛，但我相信只要坚持梦想，不断积累经验，就能够找到属于自己的人生道路。

结尾（200字）

生活中的点滴经历都是我们宝贵的财富，是我们成长和进步的动力。通过总结和思考，我们不仅可以从中汲取智慧和力量，还可以在追寻梦想的道路上更加坚定和自信。让我们珍

惜每一个机会，用心体会生活的酸甜苦辣，用行动去实现自己的梦想。让我们永不放弃，坚持不懈地追求自己的成功和幸福。

感悟及心得篇六

卡尔是一家管理培训机构的学员，他每天都要面对众多的工作问题。

有一天他向他的老师抱怨说：“我现在都快被问题烦死了，工作要是没有问题那该多么轻松啊！”老师回答：“不解决问题如何获得好成绩？不要害怕问题多，问题越多越能证明你将可以获得更大的成绩。

只要你将其彻底解决，相信你解决问题的能力会越来越强。

”老师的一番话改变了卡尔对问题的一贯看法，使他以后有了解决问题的意识。

解决意识是一种习惯上的意识，彻底解决遇到的问题更是解决意识中的重要组成部分。

工作中，遇到难以解决的问题不能将其搁置起来。

如果总是延时解决遇到的问题，一个问题就可能引发两个问题或更多的问题，小问题也会由于拖延而变成大问题。

面对工作中出现的各种问题，以彻底解决的意识正面迎接问题是最为关键的，而不是强调理由逃避，或者找借口搪塞。

每当面对问题时，迈尔戴尔总会坦白地说：“我遇到问题了，我负有责任，因此我必须进行修正。

”因为他很清楚，如果自己不这么做，别人这样做了，成功

就会属于别人。

更多的时候，工作中出现的问题是自己意识不到位的反映。

问题映射着自己的意识缺陷，如果将问题彻底解决了，自己的能力就会无形中增强一些。

同时，彻底解决问题还可以增加一个人解决问题的自信心，我们知道自信心是任何员工都不可缺少的。

把身边的问题都彻底解决

这个世界上有两种人，一种人是看见了问题，然后界定和描述这个问题，并且抱怨这个问题，结果自己也成为了这个问题的一部分。

另一种人是观察问题，并立刻开始寻找解决问题的办法，结果在解决问题的过程中自己的能力得到了锻炼，素质得到了提高。

小问题不会引起麻烦，拖一下解决也没有什么；

只对大问题关注，不把小问题放在心上；

我怎么没有发现，自己工作中有那么多个问题呢？

对一些不好解决的问题，视而不见，故意回避；

问题已经出现，但总是不觉不察或者以为别人会解决；

千里之堤毁于蚁穴，工作中的每一个问题就如同蚁穴一样，如果不能及时将其堵住，它就可能把整个工作搞得一团糟，甚至出现功亏一篑的现象。

在工作中，具有解决意识的人从来不会忽视身边的每一个问

题。

无论问题是小是大，他们都会以十分谨慎的态度对待，并认真迅速地解决。

然而，我们总会发现这么一些人，他们对于工作中出现的问题，总会觉得无足轻重，甚至认为它们可以自然消失。

他们很宽容地放过自认为不重要的问题，但是时间长了，就可能使他们对各种潜在的问题丧失解决意识。

工作无小事。

任何小问题都可能导致严重的后果。

相反，如果能把工作中的任何一个小问题解决好，好的工作业绩就非你莫属了。

也许，你只对工作中出现的大问题敏感，其实不仅仅是你，每个人都会如此。

你可以想一想，如果把一只青蛙扔进滚烫的沸水中，它会做什么反应？它一定会从水中一跃而出，不然它就没命了。

工作也一样，每个大问题都需要充分解决，不然你就会丢掉饭碗。

所以，我们可以得出一个结论：工作无小事，彻底解决工作中的小问题，是每个人都必须具有的职业素质。

同时，它也是让你获得提升的重要保证。

工作中遇到问题，要立刻行动起来，一分钟也不能耽搁。

每个人的意识深处都有逃避的习惯，特别是在工作中出现问

题的时候，逃避是一种生理本能。

但是，工作中只有彻底解决问题才能让自己获得好的业绩。

工作中，我们常会遇到这样一类人，工作出现问题后，他们不会意识到应该马上解决，但却下决心在将来的某个时候去做。

所以，他们常常心安理得地不去马上？取行动，却因没有放弃解决问题的决心而自我安慰。

对于工作中的问题，许多人喜欢等到所有条件都具备了之后再行动，孰不知，良好的条件不是等来的。

发现工作中有问题后，你应该及时行动起来。

对于“再等一会儿”“明天开始做”的意识，要把它们彻底从心里清除掉。

及时行动可以为问题的解决创造有利条件。

然而，你总是发觉立即行动是如此艰难，尤其是在面临一件很不愉快的工作或很复杂的工作时。

问题让你手足无措，不知道从哪里下手，于是你选择了拖延、逃避。

其实，你如果意识到，只要你立刻行动起来，哪怕只做了5分钟，也是一个良好的开端。

只要你在解决问题的行动中，你的思维就会被其所牵引。

好办法总是在这种状态中想出来的，不信你就试一试。

也许你会发现，解决问题并不像自己想像的那么难。

歌德说得好：“只有投入其中，思想才会燃烧。

一旦开始，完成在即。

”这是最应牢记的真理。

感悟及心得篇七

人的一生中，总会遇到各种各样的事情，有喜悦，有痛苦；有成功，有失败。而在这些事情中，我们会得到很多感悟和心得体会。这些感悟和心得体会让我们不断成长和进步，以更好地面对未来的生活。在我个人的经历中，我也收获了很多感悟和心得体会，让我有了更深刻的理解和更明确的目标。

首先，我明白了坚持的重要性。无论是学习还是工作中，坚持是取得进步的关键。古人云：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”这句话告诉我们，不管事情多么微小，只要我们坚持去做，就一定能够获得明显的收获。当我还是一个孩子的时候，我热爱画画。我每天都会坚持画一些作品，并不断地学习和提高。在一开始的时候，我的画并不是很好看，但是我并没有放弃，而是继续坚持下去。经过多年的努力，我的画技得到了很大的提高，我也获得了许多奖项。我明白，坚持不懈的努力是成功的必要条件。

其次，我明白了积极思考的重要性。在面对困难和挫折时，我们往往会感到沮丧和失望。然而，这种消极的情绪只会让问题更加复杂。相反，如果我们能够积极思考，寻找解决问题的方法，那么问题就会更容易得到解决。在我工作中遇到一个棘手的问题时，我曾一度陷入困惑和无助。但是，通过积极思考和与他人的交流，我终于找到了解决问题的方法。从那以后，我明白了积极思考是解决问题的关键。

第三，我明白了团队合作的重要性。人是社会性的动物，需要与他人合作才能够取得更大的成功。在我参加一个大型团

队项目时，我所扮演的角色并不是很重要，但是我始终坚持与团队成员保持密切的合作。通过我们的共同努力，我们成功地完成了这个项目，并得到了很高的评价。这次经历让我明白，团队合作是实现集体目标的基石。

第四，我明白了克服困难的重要性。在实现目标的过程中，我们会遇到许多困难和挑战。但是，只有勇于面对困难，并不断寻找解决问题的方法，我们才能够克服困难，实现目标。我曾经有一个健身目标，想要减掉十斤体重。在一开始的时候，我遇到了很多阻碍和困难。但是，我没有放弃，而是坚持去运动和控制饮食。经过几个月的努力，我成功地减掉了十斤体重。这次经历让我明白，只有克服困难，才能够实现自己的目标。

最后，我明白了感恩的重要性。我们每个人都有自己的优点和缺点，有成功和失败。然而，我们应该始终感激那些帮助过我们、支持我们的人。在我的生活中，有许多人给予过我帮助和鼓励，让我能够成长和进步。因此，我要时刻保持感恩之心，并以实际行动回报他人的好意。

总的来说，通过这些感悟和心得体会，我开始更加清晰地认识到自己的目标和价值观。我明白了坚持、积极思考、团队合作、克服困难和感恩的重要性。这些感悟和心得体会让我坚定了自己的信念，并成为我前进的动力。在未来的生活中，我将继续努力，不断地学习和进步，以实现自己的梦想。

感悟及心得篇八

金风送爽稻谷黄，教师培训心底亮□20xx年9月15日，我，一个临近退休的乡村教师，继20xx年初中语文“送教下乡”学科培训完成两年以后，于今年我又一次有幸参加了“国培计划”□20xx年）双峰县送教下乡通识研修培训活动。虽然上次国培使我心灵震撼，得到很多启迪，但是我认为这次研修培训是本人近三年以来参加的规模最宏大，组织最严密，计划

最全面，主讲课题最接地气的一次研修培训活动。

本次活动在双峰县会务中心第一会议室隆重举行，参加成员有来自全县教学一线的老中青骨干教师450余人，再加上组织领导、主讲教师、工作人员总共达500人。参培人员之众，规模可谓空前。

严密的组织，科学的计划亦是本次活动特色之一。活动由县教师进修学校牵头，县教育局督办。从发放学员的《研修手册》里可以清楚看到“培训寄语”、“项目实施方案”、“送教下乡培训名额分配表”、“培训通知”、“培训管理团队”、“学员花名册”、“评课稿”、“参培小结”、“研课磨课工具单”、“成果展示单”、“个人总结”等实施步骤。此次县教师进修学校站在非常睿智的高度将全县基础教育的初中英语、化学、体育，小学科学、音乐，幼儿教育等短板学科教师组织起来学习培训，这样会使广大乡村教师的课堂教学能力、教育教学能力得到很大程度的提升。

其次，我感觉到本次通识培训的两位来自教学一线的主讲者，同时也是特优教师，他们的传授与讲解非常接地气。

株洲市二中物理老师黄国雄老师独具匠心，从零距离与学员互动直观演示铁环穿越封闭铁链的实验入手，在引起全体学员极大兴趣的前提之下，号召全体学员向书本学习、向生活学习、向学生学习、向同行学习。他还图文并茂、深入浅出的讲授了“菜坛子漏气检验”、“拔火罐健体”、“浮力定律的实践探究”、“曹冲称象的发散思考”、“竖鸡蛋游戏带来的思考”等物理现象，系统科学地总结出：物理来源于生活又反过来为生活服务。

新形势之下，教师如何维护学生的合法权益，如何惩戒学生的不良行为，如何处理校园欺凌侵权事件，如何使惩罚权不逾越法律底线这些问题成为了学校、教师尤其是班主任教育

教学管理工作中的棘手问题。然而湖南第一师范大学、省内资深师资培训师李婷老师亲自走入地厅座列为学员们语重心长地做出了“学生权益保护暨教师依法执教的技巧”等热点的分享，并通过枚举一系列校园实例，对教育教学实践工作中的体罚、变相体罚、教育性惩戒进行了准确的界定。这样使学员们更加明确了如何加强未成年人保护与教师合法权益的保护。名师的讲座让学员们真是受益匪浅。

双峰县教育局、双峰县教师进修学校高度重视师训工作，“送教下乡”活动为补齐学科短板、为推进双峰教育迅猛发展提供了强大的动力，我坚信，双峰教育的脚步定会走得越来越稳，越来越坚实！