

最新来港工作生活的感悟心得(精选9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

来港工作生活的感悟心得篇一

工作是人生中不可或缺的一部分，我们将大部分的时间都奉献给工作。因此，工作不仅仅是为了获得经济上的满足，更是塑造人生的一种方式。通过工作，我们能够实现个人价值，提升自身能力，同时也为社会做出贡献。在工作的过程中，我们常常会体验到种种心情，也会积累一些重要的感悟和心得体会。

第二段：工作的积极意义

工作的意义是多维度的。首先，通过工作我们可以实现自身的价值。每个人都有自己的梦想和目标，在工作中，我们能够发挥自己的天赋和能力，进一步完善自己的技能和知识，达到自身的成就感。其次，工作是实现社会价值的一种方式。无论是为了企业的发展，还是为了社会的进步，我们在工作中能够为自己所在的组织和社会做出贡献。最后，工作也能够为我们带来经济上的稳定和保障，让我们拥有更好的生活条件。

第三段：工作中的难题与解决方法

在工作中，我们常常会遇到各种各样的问题和难题。其中，人际关系的处理是最常见的挑战之一。在工作的环境中，与各种各样的人打交道是不可避免的。有时候，人与人之间的

利益冲突、意见不合等问题会导致工作的不顺利。为了解决这类问题，我们需要更好地提升沟通能力，理解和尊重他人，学会妥协和合作。另外，工作过程中的压力也是一个重要的问题。我们需要学会管理好自己的情绪和压力，寻找适合自己的放松方式，保持良好的身心健康。

第四段：工作与生活的平衡

工作和生活之间的平衡是一个持久且艰巨的任务。工作过程中的繁忙和压力常常让人感到疲惫不堪，难以拥有足够的时间和精力去享受生活中的美好。然而，我们不能把全部的时间和精力都用在工作上，忽略了生活的其他方面。因此，我们要寻找一种合适的平衡点，既充分投入到工作中，追求事业的成功，同时也要注重家庭、友情和个人爱好，拥有丰富多样的生活。只有在工作和生活平衡的状态下，我们才能真正感受到生活的幸福和满足。

第五段：工作中的成长与体悟

工作是一种学习的过程，通过不断的实践和努力，我们能够获得宝贵的经验和教训，进而成长和进步。在工作中，我们要善于总结自己的经验和体会，从失败和挫折中吸取教训，不断调整自己的工作方法和态度。同时，我们也应该学会分享自己的成功和成长，与他人互相学习和交流，共同提升。

总结：

工作是人生中重要的一部分，从工作中我们能获得实现自身价值、贡献社会和获得经济收入等多方面的积极意义。在工作过程中，我们可能会遇到各种各样的问题和挑战，需要不断努力克服，寻找解决方法。同时，我们还需要在工作和生活之间找到平衡，享受多样化的生活。最后，我们要将工作中的成长和体悟进行总结和分享，与他人一同进步。只有这样，我们才能在工作中获得真正的满足和成就。

来港工作生活的感悟心得篇二

暑期集训年年进行，但每次都有崭新的意义，它既是上一学年工作的总结，又是下一学年工作的开端，更是一次鞭策自我、锤炼思想的良机，暑假集训是严肃的整风运动，是投入新战斗的号角，绝不是走走过场，弄弄花架子。在集训过程中，我们应该警醒自己、提高认识。

我校紧靠城区，生活便利，条件较为优越，在这样近于安乐窝的地方呆久了，有些教师的思想陷入麻痹，放松了对自己的要求，再加上都是工作多年，基本套路上业已轻车熟路，便愈是不思进取、荒于学习。殊不知教育随时代而动，变化是日新月异的，特别近几年来，城区几所私立学校骤然兴起，给周边各公立学校造成了一定的挤压之势，生源危机一定程度上客观存在。如果我们耽于幻想，抱残守缺，结果会怎么样呢？逆水行舟不进则退，我们要主动适应这个竞争的时代，鼓足干劲，勇往直前，内强素质，外树形象，为学校工作殚精竭虑，不遗余力。今天工作不努力，明天努力找工作，不再是挂在墙上的一句格言，现实的警钟铮铮作鸣，我们要把学校的生存与发展当做自己实现人生价值的首要途径，把自己的命运同学校的命运紧密联系在一起。

我们的学校拥有的，决不仅仅是她辉煌的历史，我粗浅的资历无法见证她的沧桑巨变，但对她近年来取得的骄人成绩，是历历在目，并且刻骨铭心。今年的中考，学校又打了一个大胜仗，实现了城区“争一保二”的目标，这是全校上下矢志不渝，狠抓教育质量不放松的必然结果。今天的学校政通人和、上下一心、校风端正、纪律严明，人人争先进，事事有典型，蒸蒸日上。沧海横流方显英雄本色。学校在大变革中立于不败之地，决非偶然。走进暑假中的校园，看机械往来、尘土飞扬，一座美丽的、令人目眩的园林式学校即将如旭日东升，赫然立于世人面前。身为奋进中的一名教师，我将以自己的绵薄之力、愚钝之才为她增光添彩。

教书育人的事业本身就是甘为人梯、甘为绿叶的事业。升官发财另寻别路，不甘寂寞莫入此门。作为教师一定要时刻牢记这一点。市场经济的大浪冲击着每一个人，物质主义的触角无孔不入。有的教师受到消极因素的影响，在工作当中，斤斤计较，遇公义而惜身，见私利而忘命，逃避责任，推卸诿过。一位哲人说过，如果越来越多的人去追求荣誉，那么国家就会幸福和繁荣昌盛；如果越来越多的人盯着财产，那国家肯定会日趋衰亡。作为教师，传承薪火的文明使者，不应屈服于世俗，应做一个精神的贵族，以独立的人格、孤高的风骨、尖锐的思想去感化学生、引领学生，作年轻人的榜样。众所周知，教师这个职业不仅是需要技能，更重要的是要有博大的爱心，试想一个牢骚满腹的教师如何立于讲台、面对他的莘莘学子呢？一心盯着报酬的园丁会剪坏花草的啊！

不必再引用那些熟悉的名人名言了。一次集训，感慨良多，剩下的就是去躬身践行。我们的使命在召唤我们，我们的事业永无止境，但注定会成功！君子敏于行而讷于言，教师的品格，融入他每一次认真的备课当中，融入他每一次精心的讲授当中。啊，我，终将无名而去，但在掸去粉尘、瞥见学生童真一笑时，为什么又要求更多呢？萋萋芳草，是生命对春天的敬意。学生报效国家、服务社会，就是教师得到的最崇高、最永恒的褒奖。

来港工作生活的感悟心得篇三

转眼间，踏上讲台身为人师已经有十四年了，一路走来，有泪水，也有欢笑；有迷茫，也有收获。每年暑期的师德集训都让我收获很多，曾经的困惑在培训中慢慢释然，找到了明确的答案。也让懵懂中的我知道了，师德是一种职业道德，它是教师 and 一切教育工作者在从事教育活动中必须遵守的道德规范和行为准则。教师的道德素质比教师的文化素质更为重要，教师的道德是教师的灵魂，师德是教师人格特征的直接体现。也是从培训中我知道了开展师德师风活动的重要性。

今年的集训不同于往年，教育局组织了师德集训讲师团来给我们做了精彩的报告，两位教师图文并茂的给我展示了他们在武汉市育才小学培训时的所见、所闻、所获、所感，虽然我无法身临其境，但是从他们的报告中我还是知道了自己和育才小学教师之间的差距，他们的自信、风采是我望尘莫及的，他们的敬业精神更是值得我们学习的。想到这里，我不仅得要自问，他们做到的，难道我就不能吗？是的，我一定能，只是在教育的浪潮中我感觉自己迷失了方向，今天我突然明白了，不要再觉得自己的工作太平凡，也不要抱怨自己的待遇有多差，只有我们自己的努力才能改变我们的形象、提升我们的价值。我认为要提高自身的师德师风要从以下几个方面下手，努力提高自身的综合素质。

1、爱岗敬业。

首先，要热爱教育事业，要对教育事业尽心尽力。我们选择了教育事业，就要对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，努力创新。尽心尽责地完成每一项教学任务，不求最好，但求更好。只有这样学生才能受到老师的影响而努力学习，不断进取。作为新时期的教师，我们必须知道爱生是立业之本，读书是立生之本，每一位教师都要爱读书、读好书，我们的学习是为了更好的肩负起我们的责任，学习的目的是为了更好的生活。教育要让学生终身受益，而不是丧失学习兴趣。我们只有从内心爱上这份职业，才不会叫苦叫累，学习让我明白了，作为一名教师，我们要甘为人梯、乐于奉献、静下心来教书、潜下心来育人。

2、尊重、关爱每一位学生。

每一位学生都渴望得到老师的理解和尊重。我们要与学生平等相待，不能把学生当下级随便呵斥。只有我们把学生看重了，学生得到老师的尊重了，他们才会尊重老师，愿意学习这个老师所传授的各种知识。用师爱铸就崇高的师魂，在教育中要做到严中有爱、爱中有严，如果我们把学生当成天使，

那么我们就生活在天堂，相反，我们就会觉得自己生活在地狱。

努力进取。作为传道授业的老师，只有不断的更新自己的知识，不断提高自身素质，不断的完善自己，才能教好学生。如果自身散漫，怎能要求学生认真。要提高我们的自身素质，这就要求我们年轻教师多听取学生和老教师的各种意见。并且自身不断的学习，积极学习，不断开辟新教法。努力使课堂教学实现朴实、高效、生动、独特。在教学中我们要做到有效地备课，体现教师教学的智慧，常规教学做到扎实有效。

3、以身作则。

教师的言行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师的一言一行，学生均喜欢模仿，这将给学生成长带来一生的影响。因此，教师一定要时时刻刻为学生做出好的榜样，凡要求学生要做到的，自己首先做到，坚持严于律己。教师要知道教育是一朵云吹动另一朵云，一棵树摇动另一棵树，一个心灵感动另一个心灵。我们要学会喜欢学生，喜欢和他们在一起，这样才可以发现他们的优点，我觉得“身临其境”才是最好的教育。

4、刻苦钻研业务。

精通教学业务是教师之所以成为教师的关键。[莲山课~件]只有精通业务，才能将科学文化知识准确地传授给学生，而不至于误人子弟。如果学生提出的问题教师总是不能准确地解答，教师在学生心中的威信就会逐步丧失，学生对教师也没有信心可言，对教师任教的学科也不可能有学习兴趣，当然也不可能学好这门课程，提高教育教学质量也将成为一句空话，教师要提高教学水平，就必须自觉坚持学习和参加业务培训，并在教学实践中锻炼和提高。我们一定要与时俱进，孜孜不倦的学习，积极进取，开辟新教法，并且要做到严谨治学，诲人不倦、精益求精。

5、加强学习、提升教师魅力。

在培养人的道德素质中，最核心的一点就是要有一种奉献的精神，一个人之所以能够受到他人的称赞和社会的褒奖，就是他具有能够牺牲自己的利益，为他人和社会作出贡献的品质。报告中的有些老师是我们学习的榜样，他们受人景仰。我们从他们身上学到：对工作埋头苦干、精益求精的态度；对生活艰苦奋斗、乐观向上的作风；对教育事业作出巨大的贡献；对待教书育人工作的神圣态度，真心实意，踏踏实实，自觉刻苦自我完善，打下良好的知识基础，构建完整的知识体系。模范老师们的成功告诉我们：作为一名教师，必须要修品练功，树立良好的教师形象。桃李不言，下自成蹊。教师是学生瞩目的焦点和榜样，必须努力学习，提高自我修养，成为学生心中的偶像和楷模。教师要重视修品练功，以自己的人格魅力、学术魅力和工作魅力感召和吸引学生，起良好的示范作用。教师要进德修业，为人师表，获得学生的爱戴敬重，从而亲其师，信其道。模范老师们对教学的改革告诉我们：教师除了要修品，还要练功。要勇于改革和实践，探索和创新。在知识经济迅猛发展的今天，教师任重道远。因此，我们要更新观念，变教育者、传授者为指导者、促进者、设计者、沟通者，以生为本，以情为主，尊重学生爱学习、爱自由、爱快乐的天性，相信每个学生都想学好，能学好。善于运用新的教学方法：先学后教、教少学多，追求不教而教、授人以鱼不如授人以渔的教学目标。教师只有做到以身立教，才能以自己人格的魅力感染学生学会做人，以自己渊博的学识去引导学生学会发展，才会有学校教育的高质量。

以上是我对师德师风的一些学习体会。我将坚持不断的学习，使自己能在不断更新的知识中汲取营养，能够把自己所学奉献给学生，提高自己的钻研精神，发挥敢于与一切困难做斗争的思想和作风。刻苦钻研业务知识，做到政治业务两过硬。

公路管理集训心得体会

经过这十几天的集训和学习，我深刻体会到：

一，要时刻拥有一颗感恩的心，以主动积极的心态去工作、生活。只要我们拥有一颗感恩的心，我们就会以主动积极的心态去面对工作，生活中每件事才能取得进步和成绩。

二，思想上有了较大的提高。思想决定行动，通过这十几天的训练和学习，我认识到要树立终身的学习思想和打破思维定势等等。

三，就高速公路管理这方面，要进一步解放思想，不断克服影响和制约高速公路行为发展面临的新问题，耐心细致地搞好高速公路的交管工作，严格遵守人民警察各项纪律，树立正确的人生观，远大的政治思想，从处理好每一起的交通违法行为做起，从做好本职工作做起，从干好每一天工作做起，从一点一滴做起，以信心、决心、恒心和用心，一步一个脚印地实现自己的理想和追求，就是并以实际行动努力去追求和实现，维护高速公路的安全畅通，维护广大人民群众的生命财产安全。积极研究新问题、新情况，钻研交管科技知识，掌握规律，学习先进的管理理论和经验。勇于开拓创新，不断开拓高速公路管理的新局面，最终达到为经济发展和人民服务的目标。

总之，这十几天的集训和学习，收益很多，还有很多心得就不再一一叙述。

森林公园拓展集训活动心得体会

xx小组的集训活动从清爽的早晨开始，在去往集训地——“大连国家森林公园拓展基地”的路上，集训教练对集训内容进行了简要说明后，我们团队成员就开始活跃起来，分成两个小组，进行团队组建活动，确定队名、队呼，发放团队标志。使我们团队成员间熟识度得以提高。

到达目的地后，水秀山清是给我留下了第一印象，然后紧张而又愉快的集训活动就开始了。本次参加集训活动共计两队16人参加，每队8人，分别是魔冰队(红队)与伏地魔队(绿队)。上午以寻宝内容为主线，需要团队成员善于观察，善于发现。在过程中虽然气温逐渐升高还伴随着6.4公里的山路走行，但这些困难好像都被我们饱满的热情和斗志冲散了，每名成员都积极找寻线索，才使得一个个“宝藏”被我们一一快速找到，之中穿插的四个惊险的闯关活动也在我们通力合作中一一通关。

下午是五个不同风格的团队游戏，很自豪的是我们绿队最终胜出，短短一天的集训活动，让我印象深刻，受益良多，在这之中让我体会最深的有以下几点：

一、信任队友才能使团队发挥“1+12”的神奇效果

在“合力过桥”这个项目中，两根相隔很远的木杆，中间只有一条绳子，绳子还被告知非但紧急时刻不得使用，在这样的情况下看每两名队友如何合力完成，看似一个不可能完成的任务，却在双方队员彼此信任，互相鼓励的情况下全部通关了，胜利来之不易，这也更让我们体会到了战胜自我的喜悦。结合在工作中也是一样，要信任我们的同事，共同努力，工作目标才会更容易达成。

二、使用正确的方法，团队通力合作，没有过不去“火焰山”

在“勇攀胜利墙”项目中，面对一堵高墙，四下几根已松动的钢丝，如何徒手翻跃。面对之座“山”，队友用托举，踩着队友肩膀的方式才得以翻跃，没有任何队友有一句怨言，在这个项目成功完成后，我们的队友们有喜悦更有感动。结合我们日常工作，每个同事都有不同的闪光点，要使每个成员都发挥特长，取长补短，才会让团队更具战斗力。

三、对于队友要“不抛弃，不放弃”

在下午的“移动扶手”项目中，需要完成十次不落杆，只要有落杆就归零重新开始，这也考验着每个人的身体协调能力和抗压能力，很喜欢这个活动间隙每个团队成员的经验总结环节，把多人总结起来的经验利用之后就比之前好很多，在进行6次时，有队员掉杆，我们没有责备他，而是鼓励他，使得最终完成了任务。结合我们工作中，有一些新晋员工或工作中遇到某位同事的弱项时，同事之间要以“不抛弃，不放弃”的信念鼓励他，帮助他，而不是泼冷水，看笑话，这样才能使团队有一种和谐、积极向上的力量，使团队也更加成熟，蒸蒸日上。

四、勇于挑战，要有风险意识

在“拆除核弹”活动中，需要将装有玻璃球的气球放在中间是铁钉尖，四周是铁钉帽的木板上，由两队自由选择放在气球里玻璃球的数量，如双方都成功会以放置玻璃球多的团队取胜，在进行这个项目时，我方已处得分优势，认为对方会大胆完成此项目，而使我方优势减弱，我方也大胆尝试8个玻璃球的放置，多于对方4个，并且最终成功完成。说明在踏实工作的同时，也要有风险意识，敢于挑战，勇于接受困难任务，使自己不断成长。

集训活动虽然短暂，但留给我们每个人的快乐回忆和积极的思考仍会持续，他让我们了解到一个人的力量虽然是有限的，而一个团队则不然，他的力量可以是无限的，只要有足够的信心、正确的方法、加之团队成员的通力合作一个个难关都是可以攻克、可以去战胜的。

伙伴们，让我们向更高的目标迈进吧！

来港工作生活的感悟心得篇四

近年来，随着社会的不断发展和进步，工作生活的节奏也愈加紧凑，人们的压力也随之增大。然而，在这个繁忙的时代，我们应该如何应对工作与生活的关系，如何在工作中找到快乐并保持健康的心态呢？在我个人的工作和生活中，不断摸索总结出一些感悟和体会。

首先，要明确工作和生活的边界。工作和生活是两个相互渗透、相互影响的领域。但是，我们必须清楚地意识到工作只是生活的一部分，不能让工作成为生活的全部。无论是在工作还是生活中，我们都需要给自己留出休息的时间和空间。只有在与家人、朋友相处，参加一些娱乐活动，放松自己的身心之后，我们才能更好地投入到工作中，给予生活更多的热情与动力。

其次，要保持积极的心态。工作往往充满了各种挑战和困难，但我们必须学会以积极的心态去面对它们。在工作中，我们会遇到各种各样的问题，有时会被困扰住。然而，消极的情绪只会让问题变得更加复杂，解决问题的能力也会被限制。因此，我们应该培养乐观和积极的心态，相信自己的实力，相信问题总是有解决的办法。只有这样，我们才能更好地面对挑战，取得更好的成绩。

此外，要学会平衡工作和生活的关系。工作和生活的关系并不是一种简单的取舍关系，而是一种相互促进、相互支持的关系。在追求事业的过程中，我们也不能忽视家庭、健康和精神世界的需求。而在关心家庭、健康和精神生活的同时，我们也不能忽视工作的责任和使命。只有找到二者之间的平衡点，才能实现工作和生活的双赢，才能在事业和生活中均取得更高的满足感和成就感。

再次，要懂得放松和休息。在紧张的工作节奏中，我们很容易陷入一种连续工作不间断的状态。然而，长时间的高强度

工作只会让我们变得疲惫不堪，无法发挥出最佳的工作状态。因此，我们必须学会适时地放松和休息，给自己留出一些时间来调整身心。这可以是一段小小的假期，也可以只是简单的散步、听音乐或读书。只要能够将压力暂时抛开，调整心态，我们就能够更好地面对工作和生活的挑战，取得更好的效果。

最后，要珍惜工作和生活中的每一个瞬间。工作和生活的本质是一段段由无数个瞬间组成的。这些瞬间围绕我们的思绪、情感和行动，构成了我们的工作和生活的全部。然而，我们经常会在繁忙中忽略了这些瞬间的存在，总是不断地追求未来的目标和成就。事实上，当我们回首过去时，我们才会发现，那些平凡而无所谓的瞬间，也是我们工作和生活中最重要、最值得珍惜的瞬间。因此，尽管工作和生活中有一些不尽人意的瞬间，但我们应该用一颗感恩的心对待它们，真心珍惜每一刻。

在工作生活感悟的道路上，我不断地总结和思考，不断地摸索和突破。通过明确工作和生活的边界，保持积极的心态，平衡工作和生活的关系，懂得放松和休息，以及珍惜每一个瞬间，我受益良多。在迈向成功的道路上，我们需要不断地发现、学习和实践，才能在工作生活中找到真正的快乐和满足。

来港工作生活的感悟心得篇五

第二段：心灵的成长

在这个学习和成长的过程中，我们伴随着家长、老师和朋友一步一步地走向成年。同时，我们也意识到了自身存在的优点和不足，发现了自己喜欢的事物、擅长的领域，以及自己未来的发展方向。这种经历使我们变得更加独立，更加有责任感，并且能够更加深刻地认识到自身的成长和心灵的成长。

第三段：对未来的期盼

从高中生活中我们也意识到了未来的重要性，我们珍惜着这段时间，不仅为了高考的成绩，更是为了未来的梦想。随着我们不断努力，我们逐渐明了自己的志向，并且寻找着适合自己的途径。无论是走哪条路，我们都有着对未来的期盼和向往。

第四段：人际关系的意义

高中生活中，我们还学会了如何与人相处，如何构建良好的人际关系。这个时候的我们也许会遇到不同的人，包括老师、同学和朋友等，这些人际关系不仅是我们人生中的珍贵财富，而且也对我们日后的发展产生着深刻的影响。

第五段：总结

总而言之，高中生活，无论是在经验还是感悟上，都不是一般的简单，它会主导我们日后的人生轨迹。通过这段经历，我们明白了许多事情，也认识到了许多自己的特点，包括自己的长处和不足。无论是对于未来的憧憬，还是对于人际关系的理解，高中生活都能够让我们更好地成长和进步，成为社会的合格人才。

来港工作生活的感悟心得篇六

如今，随着社会的不断进步和发展，工作已经成为很多人生活中不可或缺的一部分。而与之相伴随的是生活的变化和挑战。我们的工作和生活之间的关系紧密相连，彼此相互影响。因此，对于成功实现工作和生活的平衡，我们应该不断探索和思考，积累经验并总结心得体会。

第二段：工作和生活平衡的重要性

在现代社会，大多数人面临着忙碌的工作和繁琐的生活。工作和生活平衡不仅对个人的身心健康有益，也对个人的工作表现产生重要影响。一个平衡的工作与生活，能够帮助我们获得更高的工作效率和更好的生活质量。只有在平衡中，我们才能更好地投入到工作中，提高工作能力和水平。同时，我们也可以在生活中找到对工作的新鲜感和动力。

第三段：实现工作和生活平衡的方法

实现工作和生活平衡是一项需要不断努力的任务。首先，我们需要合理规划时间。合理规划时间可以帮助我们更好地安排工作和生活，避免工作时间过长或生活事务过多而忽略其他重要的方面。其次，我们需要培养良好的时间管理能力。通过合理分配时间，我们能够更好地控制工作和生活的节奏，从而提高效率。此外，我们还应该学会放松和调整，不要让工作的压力和生活的困扰影响到彼此。当我们遇到困难和挑战时，要学会调整心态，放松身心，寻找解决问题的方法。

第四段：工作和生活平衡的心得体会

在实践中，我深刻认识到工作和生活平衡的重要性，并积累了一些心得体会。首先，我认识到时间的重要性。时间是有限的资源，我们应该合理利用时间，提高工作和生活的效率。其次，我明白到适当的休息和放松对于工作和生活的平衡至关重要。只有适当地休息和放松，我们才能获得更好的工作表现和生活体验。最后，我体会到与他人的良好沟通也是实现工作和生活平衡的关键。通过和家人、朋友和同事的交流，我们可以有效地解决问题，减少压力，获得更好的工作和生活体验。

第五段：总结工作和生活的感悟心得

在工作和生活的平衡中，我不断总结和改进自己的方法和策略。通过合理规划时间、良好的时间管理、适当的休息和放

松以及与他人的良好沟通，我能够更好地实现工作和生活的平衡。在这个过程中，我更加明确了自己的优先顺序和价值观，学会从容面对工作和生活的变化和挑战。通过实践和不断的探索，我相信我将取得更好的工作和生活表现，实现自己的人生目标和价值。

来港工作生活的感悟心得篇七

为期四天的混编同训结束了，时间虽然很短，感触和收获却是很多。回首这四天的集训，主要收获有：

（一）军事素质方面

虽然不敢说在这短短的几天时间里面有质的飞跃，但是通过这次集训，我学会了很多方法，对今后无论是自身训练还是组训、教学都有相当大的帮助。大学我选择的是军事技术类，对于军事指挥可以说是完全不懂，自身素质相对来说也比较差，尤其是从陆军到武警，很多东西都是一窍不通。以前对警官编组作业、示范作业、示教作业和单科目教学这几个名词我不能正确区分，通过观看示范，我弄清楚了之间的区别，也对教学有了比较笼统的理解；以前组织体能训练，训练方法比较单一，要么就是跑步，要么就是原地俯卧撑，效果不明显，战士不愿意练，通过观摩，我学会了组织体能训练的多种方法，对今后组织训练大有裨益；以前只参加过实弹射击，对于如何组织实弹射击完全没有考虑过，通过观摩大致理解了组织实弹射击的一些基本程序和方法。各位首长的理论授课也让我开阔了眼界，参谋长对于军事工作的见解，政委对按纲建连的一系列要求，师长对明年全师军事工作的规划，首长的高瞻远瞩使我如沐春光，受益匪浅。以前我对军事理论的学习，纯粹属于死记硬背，记不住，用不上。通过多次的讨论和参谋长在课后的一些解答，我学会了把军事理论结合平时训练实际进行理解记忆，尤其是与我们训练工作联系紧密的一些基础常识，有了比较透彻的理解掌握，无需再去死记硬背。还有就是每次讨论，通过仔细聆听大家的发

言，揣摩每个人的观点，感受到了自己在各方面存在的不足，也给了自己一个前进的方向和动力。对于整个集训，我认为就是首长的意图并不是手把手地教我们具体操作某一项目，而是通过传授理念和方法，提高我们的军事综合素质。

（二）为人处事方面

通过与所有集训队员的相处，我感觉差距很明显。每个人身上都有很多值得我学习的地方，譬如为人处事，譬如领导哲学。两位营长平时很幽默风趣，让人感到温暖，但是管理又不失严格，让人很自然地去服从命令，心甘情愿地跟着干。每位连长都有自己独到的管理方法方式，通过虚心向大家请教，我也或多或少有一些收获。交流最多的还是排长，每个人都有自己的闪光点，比如每次打扫卫生都有人抢着干，每次讨论都有主动负责记录，每次课后都有人认真研究笔记消化课堂内容等等，大家的主动、扎实、勤学等都让我感到自惭形愧。通过比较，更加清醒地认识了自己，进一步的发现了差距和不足，对于以后的成长进步都会有很大的帮助。

这次集训尽管有一定的收获，但是仍然发现了自己存在的诸多问题。

一是思想不够重视。在开训动员的时候我就打瞌睡，尽管存在种种原因，但我觉得主要还是思想上的问题，自己的不够重视导致行为上的放松，从而犯下错误。在随后的授课过程中，我虽然有努力克制自己不瞌睡，但是听课不够认真，笔记没有跟上，也是这次学习的一大损失。

二是钻研精神不够。这次把大家集中到一次进行集训，是很好的一次学习锻炼的机会，尤其是每次的课后讨论，如果能够认真思考，认真听取所有人的意见，收获将特别大。然而每次课后我都是应付了事，简单地将讨论题完成，没有进行深入的研究和思考，对有的问题理解还是不够透彻。

三是不够积极主动。不管是平时打扫卫生还是学习，我都存在等靠心理，看着别的同志在那动手，自己却坐在一旁无动于衷。这是我长久以来存在的一个问题，在这次集训中更是暴露无遗。

来港工作生活的感悟心得篇八

为了提高教师的素质，进一步推动学校教育教学改革，不断提高教学质量，学校举办了全体教师暑期培训班。与以往的暑期培训不同，本次培训立足于校情，紧密围绕当前学校进行的课堂改革，不唱高调，进一步让老师明白课改如何进行才有效。虽然烈日炎炎，但我还是兴致盎然。因为，通过本次的暑期培训，确确实实对我下一阶段的教育教学工作起了一个引领的作用。

本次培训，分为两个阶段，第一阶段为7月15日-7月19日，第二阶段为8月21日-8月24日，内容丰富，形式多样。不但有自己学校领导作报告，也有外校的老师介绍经验；不但有教育法规的宣传，也有老师自己的心得体会；不但有教学方法的指导，也有思想品德的提升；不但有集中学习，也有小组讨论和在家自学。这次暑期培训内容充实，但是重点突出。配合当前学校推进的导学单模式下的课堂改革，我们聆听了南通市的课改先驱——金盛中学校长刘剑的报告《导学单课堂教学》，施建国主任的《课改课研讨课总结》、《导学单设计及使用》、《小组合作学习指导策略》，更精彩的是各学科老师代表参加的《我与课改》的演讲。老师们用自己切身的体验告诉大家，小组合作学习过程中学生所展现出来的前所未有的学习状态，极大地鼓舞我们将课改进行到底的决心。

自从学校三月份推行课改以来，我们在某些学生身上看到了课改的成果，享受到了课改的喜悦，但是大面积的丰收还没有出现。我们很惊讶金盛中学在导学单课堂教学短时间内所取得的辉煌成就，也困惑自己在实施过程中诸多问题的产生。这次听了刘剑校长的经验介绍，感受很深。任何一项改革，

都是困难重重的，都需要我们坚定信念，一步一个脚印走下去。教学不同于一般的工作，它需要和学生产生共鸣，尤其是小组合作的模式，真正体现了学生是学习的主人，课堂是他们的舞台，所以在导学单设计过程中，一定要考虑学生的实际情况，要围绕学生的思维能力来设计问题。而我们总是理所当然地认为这是学生应该会的，那也是学生应该会的，我们以自己的思维代替了学生的思维，结果往往是导学单设计精美，但是往往来不及完成任务。

施建国主任的《课改课研讨课总结》让我们明白了课改前期我们的导学单设计及组织小组合作学习方面的优劣得失。在《导学单设计及使用》的报告中，施主任从为什么要使用导学单教学模式、导学单教学模式的优势、我校导学单教学模式中存在的问题、导学单设计理念及导学单设计四个方面具体详细地介绍了导学单的设计和使用，纠正了我们在导学单设计过程中的偏差。在他的指导下，各备课组分组讨论，集中半天修正了利用暑期备的新学期的导学单，受益匪浅。

《小组合作学习指导策略》给我们如何指导学生开展小组合作学习更细致更明确更可操作性的方法。比如：有的小组成员学习只关注自己，不在乎别他人。有的同学事不关己，高高挂起，一副无所谓的态度。那么，评价合作学习时，一定要以小组的总体成绩作为奖励而非个人。小组合作多了，对于有些学生产生一定的依赖性，时间长了要影响学生的独立思考。因此小组合作学习一定要建立在学生先独立思考的基础上。有的学生觉得合作学习影响自己的学习，那就要认清合作学习究竟是一种怎样的学习情境？学生的学习情境有三种：竞争性的情境、个体性的情境、合作性的情境。前两种情境分别是利己损人、不利己也不损人，只有合作性的情境是利己利人的。还有一点重要的是教师一定要参与合作学习，以为学生按照导学单内容讨论一段时间，然后老师一声：“现在各组展示讨论结果！”

这种做法是极其错误的。

很多的课改的困惑在这次暑期培训中都豁然开朗了。另外，朱爱美老师以最朴实的语言向我们介绍了她从教以来的先进事迹，让我们感受到了平凡中的伟大；纪卫东校长以生动的哲理小故事深入浅出地诠释了《变革中教育理念引领》，饶有趣味；罗飞校长阐述了新学期的工作思路，让我们感受到了身为紫琅人的责任感。

这次暑期培训，比以往任何一次都紧贴实际，很实在，真正指导了我们新学期的工作，让我们更好地推进课堂教学作了很好的铺垫。

[返回文章目录](#)

来港工作生活的感悟心得篇九

其实，严格上来说，公司组织的这次集训我是没有资格参加的，因为此次集训是完全针对合伙人的。我一不是合伙人，二不是会务人员。所以，从集训开始准备开始，我基本没有关注。只知道时间大概是3月6号到7号。

大概是2号或者3号的时候，峰总说本次活动邀请我做主持，当时心里挺紧张的，又因为要占用两天的周末时间，所以有点犹豫，但不知道怎么拒绝，于是把希望完全寄托在了自己的顶头上司江总的身上，希望他说：“她？主持不行吧！”或者“别让她主持了，在你们中心选一个吧！”，可江总看了我一眼，压根没有征求的意思，直接说了一句：“去吧，锻炼锻炼，丢人丢到家里！”我再无语了……其实，从内心讲，听了他的回答，我倒没有失落，只是告诉自己，千万不要丢人！加油！！

来公司后，只主持过一个研究报告发布会，个人感觉不太好。所以这次我很是紧张。当天晚上，就开始做准备。认真地看了集训的议程，并结合对公司目前情况和文化的了解，写了一个开场白，算是给主持戴了个帽子。

加上致辞，一共只有11个人上台，按理很简单，但仅仅串场的主持词，我就写了三个晚上，而且基本上没有与讲座内容结合的东西加进去。因为不想让自己每次都说“让我们以热烈地掌声欢迎某某上台演讲”或“感谢某某的精彩演讲”，力求每一个人上台或者讲结束后，都说不一样的话，至少一句话不能重复三次。但当写完串稿词后，我没有丝毫的成就感，仅仅从串稿词来看，太单薄了，而且即使主持词不一样，意思大致都一样，没有什么新鲜感，并且老公也认为我在串场词中应该更丰富一些，与内容结合。

6号早晨去会场约了强总来接我，其实一路我很紧张，除了偶尔回答强总的问题，大部分时间脑子里都在想主持词，也将峰总以前主持年会的情形在脑海中放了一遍。也许是有些答非所问，也许是因为我的心不在焉，或许是因为看出了我的紧张，强总变得很安静。到会场后，看到熟悉的、不熟悉的同事，感觉手都有点哆嗦，自己甚至能听到自己的心跳声。有同事惊讶我的出现，同行的强总解释为我是“被主持”了。是，我真是“被主持”了。

8点50分，站在台上，除了紧张还是紧张。因为我听出了自己的紧张，声音在颤。我的目光没有与任何人交流，死死地盯着会场的门。哈哈^^当听到台下掌声响起，创始人上台致辞时，我不知道自己怎么走下来的。同事说话筒有问题，让我下次上台时换另外一支话筒，其实她不知道，再换十支话筒，声音依然，因为我紧张依然。创始人致辞、第一位讲师上台，我完全是按照预先写好的词进行的。但听了第一位讲师讲的内容，我才发现自己如此的紧张，原因是因为自己的不自信。自信！自信！我告诉自己，今天的主持台就是我的，一定要自信！

为了让自己上台能更好地发挥，有自信资本！我只有认真、仔细地听每一个人讲的内容，稍有启发，就写下来。所有能用上的词，我都做了标记和记录，并将冷冰冰的串稿词丰富，让它逐渐饱满起来。当两天的集训结束后，五张串稿词的纸

张上，被我写得密密麻麻。第一天中午吃饭时，有合伙人对我说：“豆豆，主持得不错嘛！”，我暗喜……下午的主持很顺利，我不但可以完全脱稿，并且还能与台下的学员进行眼神交流。第二天的主持更顺利，培训间隙，经常会有同事走到我跟前，对我的主持进行肯定。^_^……集训结束时，我仔细地将这五页纸塞进了包里，因为多亏了它们。当听见台下阵阵掌声时，我竟有些陶醉。。。。

感谢这次主持经历，因为在参加公司以前的年会、培训时，我很少做到全场认真听，但此次集训的十场培训，我基本上全程都认真地听了，他们讲得真好，纵横真是一个藏龙卧虎的地方！受益匪浅。

[返回文章目录](#)