

最新心得体会版 万能心得体会感悟(精选7篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

心得体会版篇一

人生中的每一个阶段，每一次经历，都会给我们带来不同的体会和感悟。这些心得体会是我们在成长和发展过程中的宝贵财富，它们伴随我们成长，指引着我们的前进方向。无论是工作、学习还是生活，万能的心得体会总能帮助我们应对各种困难，带给我们前行的勇气和智慧。

第二段：实例阐述

通过工作经验的积累，我深刻体会到“努力与坚持”是取得成功的关键因素。曾经我遇到了一次困境，工作中遇到的问题让我感到无从下手，无法取得进展。然而，我坚信“不经历风雨，怎能见彩虹”，于是我没有放弃，而是充分了解问题的本质，加强学习并勇敢尝试，最终成功解决了难题。这次经历使我深刻认识到，只有坚持努力，才能在困难中获得成功。

第三段：思考反思

在生活中，我发现“珍惜与坚持”也是一种重要的心得体会。很多时候，我们常常抱怨自己的生活或工作，却没有意识到其实我们拥有的已经很多。当我们想要放弃的时候，不妨回头看看我们已经取得的成果和进步，这样能够给我们带来信

心和动力。同时，我们也需要坚持自己的理念和价值观，面对外界的干扰和诱惑，始终坚守自己的原则和信仰。只有珍惜现有的一切，并坚持自己的价值观，我们才能真正感受到生活的美好。

第四段：总结观点

在与人相处的过程中，我体会到“沟通与理解”是建立良好关系的基础。在与他人交流时，我们需要倾听对方的意见和想法，并用心理解对方的需求和感受。只有通过有效沟通和理解，我们才能建立起互相信任、共同合作的关系，进一步实现个人和团队的成功。

第五段：展望未来

在未来的发展中，我希望能不断积累更多的心得体会和感悟。通过与人帮助他们取得成长和成功的过程中，我也会从中受益。我相信，随着时间的推移，我的心得体会会不断丰富，我也会在这个不断成长的过程中实现自我提升和价值的实现。

总结

通过以上的讨论与展望，我们可以得出结论：万能心得体会是我们成长道路上的指南针，它们帮助我们应对困难，获得成功，并且塑造我们的人格和价值观。在我们的一生中，不断总结经验，体会人生，积累心得体会与感悟，将使我们走得更远，看得更清楚，并在实践中更好地转化为自己的价值和力量。只有不断地学习和反思，才能真正体悟到宝贵的人生经验，实现自我提升与成长。

心得体会版篇二

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极

限挑战。来源:本站生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。

超越精神是一种力量的彰显，一往无前的力量！

在今后的实习和工作中我会继续努力，努力的超越自己，一步步的向着自己的目标迈出坚定的步伐！

一、实习的目的

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

二、顶岗实习期间的收获

一、思想上 通过过这次顶岗实习，我感觉自己最大的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

二、工作上 在京东方实习的这段时间里我学会了严谨的工作

态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

三、生活上 养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

三实习心得

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

经历4个月的实习终于结束了，在x公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮助；我工作的时候也是认真谨慎，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让

我能在以后的工作中更加的谨慎和小心，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时一定要积极主动。我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简

单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至 60°C 以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改

进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改进方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，保持总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的内容，甚至是一些日常工作的死角，必须掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中可是非常重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就必须明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下积极主动的工作。对于一个企业来说员工是企业的灵魂，因为所有的产品都出自员工之手，所以作为管理者不要总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚；多关心，少冷漠；多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每天都一个良好的精神状态去工作，这样员工有才能更加认真负责的圆满完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

共2页，当前第2页12

心得体会版篇三

在这个寒假，我有幸通过xxx委进入到xx公安局xx路派出所实习，受益良多。作为一名大学生，我一直非常希望自己能够充分利用寒假时间，不断充实提升自己，能够把有限的精力发挥的价值。参加本次社会实践活动，在各位领导和前辈的

带领下，学习相关技能，深入社区，为当地人民群众提供服务，并发挥自己的专业特长，了解农村，了解农民。

心得体会版篇四

在人生旅程中，我们时常会面临各种困难和挑战，但也会得到许多宝贵的经验和心得。这些经验和心得可以帮助我们成长 and 提升自己，在不同的情境中找到解决问题的方法。本文将探讨一些万能的心得体会，以帮助我们更好地面对生活的种种考验。

第二段：心态决定一切

积极的心态是解决问题的关键。无论我们遇到了怎样的挫折和困难，都要保持积极的心态。正如美国作家尼尔·多诺万所说：“困难只是已经解决的机会。”在困难面前保持乐观，我们会看到一片光明。同时，我们要将失败当作是成功之路上的一站，从失败中吸取教训，不断提升自己。通过调整心态，我们能够更好地应对生活中的种种挑战。

第三段：坚持不懈

坚持不懈是成功的重要因素。在面对困难时，我们不能轻易放弃，而是要坚持下去。正如罗马尼亚体操名将涅克拉乔·贝隆丝卡所说：“天才只有百分之一的才华，其余的都是勤奋。”坚持与勤奋是成功的基石，只有不断地付出和努力，才能收获成功的果实。我们要保持目标明确，不放弃追求，相信坚持付出的努力一定会有回报。

第四段：学习与成长

无论我们面对什么困境和挑战，我们都要把它们看作是学习和成长的机会。每一个困难都是一个宝贵的教训，可以让我们更好地了解自己、发现自己的潜力和不足。我们要从失败

中吸取教训，不断地学习和提升自己。正如美国作家查尔斯·瑞恩所说：“成长和学习并不仅仅发生在学校里，而是个人经历中的每一个时刻。”通过接受新知识和经验，我们能够成为更好的自己。

第五段：感恩和分享

与人为善，感恩和分享是建立良好人际关系和获得更多帮助的重要基础。当我们面对困难时，我们可以向他人求助和寻求支持。同时，我们也要时刻怀着感恩之心，感谢那些帮助过我们和支持我们的人。有感恩之心的人，会更加乐于分享自己的心得和经验，因为他们知道，分享不仅能够帮助他人，也能够让自己得到更多的成长。通过感恩和分享，我们能够建立更加和谐的社会关系，共同成长与进步。

结尾：

总之，万能心得体会的重要性不可忽视。通过保持积极的心态，坚持不懈，学习和成长，以及感恩和分享，我们能够更好地面对困难和挑战，不断提升自己。愿我们每个人都能够在人生的旅程中获得更多的心得体会，成为更好的自己。让我们一起勇敢面对生活的困难，迎接未来的机遇！

心得体会版篇五

第一段：

人生中，我们常常会面临各种各样的困难和挑战。有时候我们会感到困惑，不知道该怎么做才能克服困难。然而，经历了一些事情后，我发现有些心得体会和感悟是万能的，不论何时何地我们都能够受益。

第二段：

首先，学会坚持是万能的。无论是在学习、工作还是生活中，坚持都是取得成功的关键。当我们遇到困难时，很容易想要放弃。但是，如果我们能够坚持下去，不断努力，迈过那个坎，就能够迎来成功的曙光。我曾经在高中时期遇到过困难课程，一度想要放弃。但是经过自己和家人的鼓励，我选择坚持下去，最终取得了优异的成绩。这个经历让我明白，只要坚持不懈，就一定能够战胜困难，取得想要的结果。

第三段：

其次，独立思考是万能的。在现代社会中，我们常常习惯于听从他人的意见，追随群体的步伐。然而，如果我们能够独立思考，破除传统的束缚，就能够发现更多的可能性。作为一名大学生，我曾经有一次做出了一个大胆的决定。当时，许多人都不理解我的选择，但是我坚持了自己的信念，并通过独立思考找到了实现目标的最佳路径。这个经历让我明白，只有敢于独立思考，才能够在纷繁复杂的世界中找到属于自己的道路。

第四段：

另外，善于与人沟通是万能的。人际关系是我们生活中不可忽视的一部分。无论在工作还是社交场合，善于与人沟通能够让我们获得更多的机会和资源。我曾经陷入过一段沉默寡言的时期，觉得自己与他人难以沟通，导致错失了很多机会。后来，我开始主动与他人交流，积极参加社交活动，并学习了一些沟通技巧。这样一来，我发现人际关系开始变得融洽，工作和生活质量也得到了提升。通过这个经历，我体会到，与人沟通是建立良好人际关系的关键，也是实现个人发展的重要途径。

第五段：

最后，务实行动是万能的。只有行动起来，去实现自己的目

标，才能够获得真正的收获。有时候，我们会被自己的想法和计划所束缚，迟迟不敢行动。然而，只有当我们真正行动起来，勇敢面对风险和困难的时候，才能够看到真正的成果。我曾经有一段时间迷茫不已，不知道自己应该做些什么。后来，我下定决心，开始行动，寻找机会和挑战自己。结果，我发现自己逐渐找到了人生的方向，实现了自己的目标。通过这个经历，我明白到，无论遇到什么困难，都要勇往直前，去行动，付诸实践，这样才能够实现自己的梦想。

总结段：

通过以上的心得体会和感悟，我认识到坚持、独立思考、善于与人沟通和务实行动都是万能的品质和方法。它们能够帮助我们克服困难，取得成就，实现人生的价值。当我们面对困扰时，不妨回想一下这些心得体会和感悟，相信自己的能力，勇往直前，一定能够克服困难，迎接更加美好的未来。

心得体会版篇六

党的十八大以来，同志高度重视党的纪律建设，在不同场合对加强党的纪律建设作出了一系列重要论述。在x月xx日召开的十八届中央纪委五次全会上，明确要求我党要加强纪律建设，把守纪律、讲规矩摆在更加重要的位置。这是把马克思主义和我国新形势下党的建设相结合的创新，为新形势下加强党的建设，提高党员先锋模范带头作用指明了方向。全面地阐明了纪律和规矩的辩证关系。他说：“纪律是成文的规矩，一些未明文列入纪律的规矩是不成文的纪律；纪律是刚性的规矩，一些未明文列入纪律的规矩是自我约束的纪律”。政治规矩是我们党在长期实践中形成的政治规则、组织约束、优良传统和工作习惯，经过实践检验，约定俗成、行之有效。遵守政治规矩就是讲党性、讲政治的具体表现。我们党有远大的理想和目标，就要统一意志、统一行动，政治纪律和政治规矩就是保障。纵观我党的历史，中国共产党从最初的xx多

人发展到现在的xxxx多万人，有xxx万多个基层党组织，筑成了我党坚强的堡垒。

毛主席同志说过：“加强纪律性，革命无不胜”。在血雨腥风的革命战争年代，我党领导下的军队和组织就强调“不拿群众一针一线，一切缴获要归公”，正是因为有严格的纪律，才能从小到大、从弱到强，最终取得了革命的胜利。无论在革命时期，还是在和平建设年代，纪律都是维护团结、保证忠诚和保持党的优良传统的基础和保障。讲规矩是对党员、干部党性的重要考验，是对党员的忠诚度的重要检验。

第一，必须加强学习，要学习好《党章》。同志强调指出：“《党章》是全党必须遵循的总章程，也是总规矩”。党员要对党纪国法有敬畏之心，不仅要学习成文的规矩，也要知道不成文的规矩；要做到内化于心、外化于行。

第二，必须做到服从，“个人服从组织、少数服从多数、下级服从上级”是我党的根本政治纪律。党组织的决定反映和集中了大多数党员的要求和意见，服从组织的决定，就是服从正确或大多数人的意见。这样，才能保证党组织的集中统一，充分发挥党组织的作用和能力。当然，个别党员有不同意见，在服从组织的前提下，也可以保留个人意见，可以向党的上级组织反映。这样，既可以保证党在行动上的统一，又可以防止压制党员的不同看法和意见。

第三，要大力加强党章党纪、法律法规等的制度建设，增强制度执行力，坚决维护制度的严肃性和权威性。

同志强调指出：没有规矩，不成方圆；定了规矩就要照着办。党员要做到讲纪律、守规矩，襟怀坦白、言行一致，心存敬畏、手握戒尺；要坚持原则、恪守规矩，严格按党纪国法办事；做到政令畅通、令行禁止。我们要牢牢记住同志在十八届中央纪委五次全会上讲的“五个必须”：必须维护党中央权威，在任何时候任何情况下都必须在思想上政治上行动上同党中

央保持高度一致;必须维护党的团结,坚持五湖四海,团结一切忠实于党的同志;必须遵循组织程序,重大问题该请示的请示,该汇报的汇报,不允许超越权限办事;必须服从组织决定,绝不允许搞非组织活动,不得违背组织决定;必须管好亲属和身边工作人员,不得默许他们利用特殊身份谋取非法利益。

随着我国社会经济建设的发展,检验检疫部门在维护国家经济利益和国门安全等方面日益体现出其特殊作用,这就要求我们要从大局出发,树立科学的执行理念,提高执行力。

第一,认真学习。要从政治高度学习和把握质检总局“抓质量、保安全、促发展、强质检”总方针,检验检疫工作要紧紧围绕这“十二字方针”,提高自己学习业务和政治的积极性和主动性;把我局建成学习型和创新型单位。

第二,建立和健全提高执行力的体制。建立全面可行的质量管理体系,明确各级领导和工作人员的工作职责,细化工作任务和目标,通过绩效对每项工作和每个人进行考核,做到人人有事做,事事有人做,工作不留死角,人员不会闲置。

第三,强化廉政建设,完善监督机制,推进廉政风险管控。针对在“群教”活动中反映出来的“四风”问题,结合在反贪腐斗争中出现的典型案例,继续深入党风廉政建设和反贪腐斗争,使每一位工作人员不敢腐、不能腐、不想腐。

第四,作风建设永远在路上,每个人都要以“三严三实”高标准要求自己,使单位上下形成一股风清气正的良好局面,引进更多的正能量,少一些负能量。

第五,主动适应经济发展新常态,切实转变思想观念,着力深化检验检疫业务综合改革,着力推进依法治检,着力维护国门安全,突出创新驱动,强化风险防控,当好“三个表率”,服务“两个率先”,不断提升履职能力和服务水平。

第六，提高执行力要从领导干部带头做起。作为领导干部，首先要严于律己、以身作则，处处起表率作用，在单位或部门中起模范带头作用。风成于上，俗化于下；领导所起的作用是潜移默化的，俗话说“上梁不正下梁歪”，“下梁”一般都是盯着“上梁”看，有样学样。

总之，我们要时刻把守纪律、讲规矩作为底线，把提高执行力作为目标，建立长效化、常态化制度，为广东实现“三个定位、两个率先”提供强有力的保障。

“欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。”无规矩不成方圆。近日“讲规矩”成为政治生活的高频词。总书记在十八届中央纪委五次全会上强调，要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更重要的位置。

自古以来，规矩就是一种约束，一种准则，就是一种标准，一种尺度，更是一种责任，一种境界。守纪律、讲规矩是对党员、干部党性的重要考验，是对党员、干部对党忠诚度的重要检验。对广大党员干部来讲，规矩既包括党纪国法、规章制度，又包括道德规范、标准礼仪。党员干部一定要牢记自己是人民的公仆，是整个社会的表率。

人不以规矩则废，家不以规矩则殆，国不以规矩则乱。规矩很重要，不懂规矩、不用规矩、不守规矩，就要出问题，就会栽跟头。

第一，作为党员，作为干部必须熟知规矩，要先学会懂规矩，做到知晓规矩、认同规矩、遵守规矩、维护规矩。将规章制度入脑入心，严格按党性原则办事，按政策法规办事，按制度程序办事，明白哪些事该做，哪些事不该做，做到不越“雷池”，不乱“章法”。

第二，作为党员，作为干部必须敬畏规矩，更要学会守纪律，做到知大知小、知进知退、知荣知辱、知是知非。强化纪律

意识和服从意识，对纪律心存敬畏，把纪律作为悬在头顶的“三尺利剑”，做到从遵守和维护党章入手，遵守党的政治纪律和各项纪律规定。只有敬畏规矩，为人做事才会合乎礼合乎法。因此，身为新时代的党员干部更要心存敬畏，谨遵政策法规，将严守规矩内化成一种生活习惯。

第三，作为党员，作为干部必须严守规矩，要公道正派，不徇私枉法。规矩的生命力在于执行，必须时刻把自己置于规矩之内，把规矩内化于心、外化于行是势在必行。于己，守规矩是个人修养的高度提升；于时，而今正是反腐攻坚年，更加必须得严守规矩；于事，群众路线始终是一条贯穿于我党的一条行动红线，各级党员干部必须一以贯之，从实际出发定规矩，实事求是守规矩。要始终坚持制度面前人人平等，始终坚持以事实为根据，以法律为准绳。用高度负责的态度对待每一件事情，以敬业奉献的精神追求自身所从事的岗位，廉洁自律，树立良好的形象。

学习是万事之本，是时代发展的客观要求，是履行职责的必备条件。因此，要花时间、下功夫认真学习马列主义、毛主席思想、邓*理论和“三个代表”重要思想和专业理论知识。认真学好党章，要真学、真懂、真信、真用，真正学懂弄通，领会精神实质，力求在理论素养上有新的提高。要注重学习反映当代世界政治、经济、文化发展的各种新知识，努力使自己的思想水平和认识水平适应时代需要。不但要努力工作，同时要努力学习，既要向书本学习，又要向实践学习，向他人学习。只有通过学习，才能进一步坚定理想信念，陶冶道德情操，拓宽知识领域，提高工作能力，使自己真正成为辅导员工作的行家里手。

党章是规范和制约全党行为的总章程，不但是我们工作的指南，也是我们做人处世必须遵循的基本准则。打铁先要自身硬。党员领导干部要做学习贯彻党章的模范，必须坚持从自身做起，以身作则，率先垂范，做出表率，按照“自重、自省、自警、自励”的要求，不断加强自身人格的锻炼和修养，在改

造主观世界上下功夫，用党章指导自己，规范自己的一言一行，遵守单位的各项规章制度。

3、转变工作作风，遵守职业道德，在爱岗敬业上下功夫

我们必须充分认识自己所从事的岗位职责，树立正确的岗位责任和岗位纪律等观念，努力学习掌握一流的业务技能，遵守职业道德规范，在本职岗位上争创一流业绩。转作风，树形象，诚心诚意地为广大师生办实事，接受他们的监督，公道正派，坚持原则，秉公办事，把代表人民群众根本利益的要求，真实地体现在我们的实际工作中，把师生满意作为第一标准。决不能空泛论论、无所作为，只把作风教育活动停留在口头上，而是要以人民群众的利益为重，做好本职工作，让成绩说话。

首先思想观念上要创新。我们要把思想认识从那些不合时宜的观念、做法和体制中解放出来，要用创新的标准、发展的眼光去发现问题、分析问题、解决问题。要及时研究工作中出现的新问题，勇于实践和探索，增强工作中的预见性、及时性和有效性，要始终保持奋发向上的精神状态和旺盛的斗志，勤奋敬业，甘于奉献，争取取得新的成绩。

当下正在进行的“讲政治、顾大局、守纪律”学习教育活动，在一定程度上说是前一个时期思想作风建设的继续，是深入推进思想作风建设的重要举措。思想作风好不好，往往体现在讲政治、顾大局、守纪律上做得好不好。讲政治、顾大局、守纪律就是要使思想作风建设提升到一个新高度，而实现这一个高度，关键要做到理论上的“知”与实践中的“行”的高度统一，体现到学习、工作、生活的方方面面。

“讲政治、顾大局、守纪律”的意识不是凭空就有的，首先来源于学习。加强学习，有利于清醒头脑，明辨是非，真正懂得举什么旗、走什么路，防止思想上的迷茫和政治上的动摇；有利于陶冶道德情操，提高精神境界，摆脱低级趣味，抵

御各种诱惑。古今中外，许多政治家、思想家、科学家、军事家、艺术家，无不终生好学，无不把追求更高的理论素养作为立身之本、事业之基；而一些散失政治立场、没有大局意识、违法违纪的党员干部，一个共同的教训就是放松理论学习，他们在剖析自己犯错误的原因时，也都把平时不注重理论学习视为关键。党员干部无论在什么岗位，具体做什么工作，都要把学习作为一种精神追求，坚持做到学以致用，坚持理论与实践、学习与运用、认识与行动的统一，自觉运用理论加强思想改造，始终保持政治上的坚定和思想道德的纯洁。

自觉把“讲政治、顾大局、守纪律”当作一种党性修养。党性修养重要的就是体现在政治觉悟上、大局意识上和严守纪律上。在当前敌对势力的各种蛊惑和社会生活形形色色的诱惑面前，很重要的是看能不能把握住自己的立场，管住管好自己的行为。领导干部要自觉按照“自重、自省、自警、自励”的要求，常怀律己之心，自觉从各个方面严格要求自己，做到少犯错误，少走弯路。要慎初。许多犯错误的教训一再印证，往往因为第一次打开缺口，尔后有了第二次、第三次，直至控制不住、难以自拔。这就要求我们，凡是违法违纪的事，一定不能碰“高压线”，不越雷池半步。要慎独。人在缺少组织监督的情况下，往往容易放松要求，抱有侥幸心理，动邪念、犯错误。能不能做到慎独，最能反映一个人灵魂深处的东西，是衡量一个人道德水准和思想品德的试金石。

《礼记·中庸》中说：“慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”还要慎微，就是要在小节方面保持高度警惕。分析一些人所犯的 error，最初都是从一些不起眼的小事开始，日积月累，由小到大，最后酿成了大错，遗恨终生。党员干部一定要引以为戒，在所谓的小事面前注意把握好自己，从一言一行做起，严格要求自己，切实防微杜渐，防患于未然。

“讲政治、顾大局、守纪律”的过程是一个改造自我的过程，从而不断完善人格品德。一个人，在工作、生活中难免有这

样那样的不足和错误，如果经常自省，检讨自己的言行，就能及早发现自己的过失，不至于铸成大错。因此，要想有所作为、有所成就，不断提高自己的道德修养，就必须经常地进行自省自励。一方面，要经常检查剖析。古希腊哲学家苏格拉底曾说：“没有自省、检讨的人生，是没有价值的。”党员干部应对自己的工作能力、敬业精神、思想修养和文化知识等方面的情况，作出实事求是的估价，要敢于和自己“打官司”，经常审视自己的思想，检查自己的动机，反省自己的行为，反思自己的工作，从而看到自己的不足，找准自己的问题，防止小错不查、酿成大患。另一方面，要做到有错必改。宋代的大思想家朱熹说：“日省其身，有则改之，无则加勉”。现代管理学中有一个“木桶理论”，木桶盛水的多少，不是取决于最长的那块木板，也不是取决于木板的平均长度，而是取决于最短的那块木板。要想使木桶多盛水，就必须把最短的那块木板与其它木板补齐。人也一样，要想进步，就要敢于正视自己的问题，及时采取措施加以改正，不能遮丑护短、讳疾忌医，不能宽容自己、迁就自己。否则，问题就会越来越多，有的还会越来越大。

a□胆大：这就要求我们对自己有信心，对认准的目标有大无畏的气概，怀着必胜的决心，主动积极地争取。天上不可能掉下馅饼，你不主动走出去寻找客户，你不主动去和客户沟通，那你永远不可能有业绩。为什么美国的总统无论见到谁都能面带微笑？因为他们有这种君临天下的心态。我们要取得成功，就必须象一个伟人一样，主动去微笑着与人握手。

b□心细：这就要求我们善于察言观色，投其所好。最让女人动心的是什么？就是你知道她，你了解她，你从细微之处关心她：风起的时候，为她披上外衣；生日的时候，你献上玫瑰；不开心的时候，你认真地倾听。没有哪一个女人能不被这种温柔的攻势打动。我们面对客户同样如此。客户最关心的是什么？客户最担心的是什么？客户最满意的是什么？客户最忌讳的是什么？只有你在他的言谈举止中捕捉到这些，你的谈话才能有的放矢，你的服务才能事半功倍。否则肯定是瞎折腾。

那么你要对公司、对产品、对科技背景、对专业知识更是要熟知。在会谈中要注视对方的眼睛。注视对方的眼睛，一则显示你的自信，二则“眼睛是心灵的窗户”，你可以透过他的眼神发现他没用语言表达出来的“内涵”。一个人的眼睛是不无法骗人的。

c□脸皮厚：脸皮厚实际上是优秀的心理素质的代名词，要求我们正确认识挫折和失败，有不折不挠的勇气。我们在做业务工作当中，会有很多次失败。但你一定要有耐心，你要相信所有的失败都是为你以后的成功做准备。这个世界有一千条路，但却只有一条能到达终点。道理很简单：成功者比失败者多努力，多坚持。

销售是一项实践性极强的工作，重要的经验来自大量的交易和销售活动，来

自与顾客无数次的沟通，因此要不断以足够的谦虚、真诚和好学的态度，稳健你的工作作风并加以完善，比如，善于总结每一笔业务的失败和成功的经验等。同时要多看一些文书、杂志、报刊，多了解些国家、市场重大新闻事件，以至你和客户交谈时不会觉得“孤陋寡闻”，只有具有广博的知识，你才会具有敏锐地思想。3，对于我们自己要“厚道”，因为如果你不对自己厚道，就没有人对你厚道了，在这个世界上，没有人告诉你应该做什么，不应该做什么，完全在于一心维系，尽管我们“吃得比猪都差，睡的比小姐都晚，活的比萨达姆都累！”但是，我们还是要对自己厚道一点，不要让烟酒侵蚀我们的身体，不要让情色迷惑我们的意志，不要让金钱遮挡我们的双眼，不要因为不小心犯下的错误而绊住我们的脚步！销售人员要学会做自己时间的主人，有些业务员晚上逛街玩耍、聊天，那是没有出息的业务员；我认为晚上与客户应酬的业务是个好业务员，晚上除了应酬的空闲时间用于学习、做工作计划的业务员才是有大作为的好业务员。

1. 如果商品不只一件，不要替客户做主，本来我想卖两件热

水器的，结果人家要了十件。尽量多的销售是我们的目的。

2. 客户想法各不相同，不要将想法强加给客户，客户的需要是询问，不要替客户做主，怎么卖，怎么用只告诉他这个能怎么用。

3. 有一天我居然差点错过成交信号，当客户沉默时，让他去考虑，不要多言。

4. 尽量让客户多说话，自己少说，不要打断客户。

5. 即使客户决定不买，也要问下为什么不买，问题出在哪里，接着不要过多解释，直接说好的方面，多问一句，提高成功率很多至少知道为什么不能成交。永远不要放弃！不仅如此，此次社会实践也让我摆正了心态，随着教育普及，大学生越来越多，许多人认为大学生遍地都是，说天上掉下个板子，砸死十个人九个是大学生，大学生现在根本没有了竞争力。然而“土豆与土豆是不一样的”，我们要在激烈的社会竞争中占优势，就必须具备他人所不具备的特点。事事精益求精的精神就是我们的一个法宝。没有努力就没有成绩，没有信念就没有动力。相信自己，决不轻言放弃；珍惜实践，吸取宝贵经验。相信毕业之时，我们定能笑傲职场！

心得体会版篇七

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。来源：生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸

发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。

超越精神是一种力量的彰显，一往无前的力量！

在今后的实习和工作中我会继续努力，努力的超越自己，一步步的向着自己的目标迈出坚定的步伐！