

收获体会总结(优质10篇)

知识点总结是复习的重要方式之一，它可以提高我们的学习效率和记忆力。阅读下面的学期总结范文，你会发现写得好的学期总结都有哪些共同的特点。

收获体会总结篇一

C是一门广泛应用于编程领域的高级编程语言。在学习和应用过程中，我收获了许多宝贵的心得体会。C语言的强大功能和灵活性，不仅为我提供了解决问题的有效工具，而且深刻影响了我的编程思维和解决问题的方式。在下面的文章中，我将分享我的心得体会，希望能够激励更多的人去研究和应用C语言。

段落二：学习和应用中的挑战

学习C语言的过程并不容易，特别是对于没有编程经验的初学者来说。学习语言的语法规则、数据类型和函数等基本概念需要花费大量的时间和精力。而且C语言的调试过程也会令人头疼。然而，正是这些挑战促使我变得更加耐心和坚持。我学会了从错误中学习，不断修正和改进我的代码。我发现，只有通过不断的实践和尝试，才能更好地理解和掌握C语言。

段落三：C语言的灵活性和效率

C语言之所以受到广泛应用，是因为它的灵活性和高效性。C语言提供了丰富的数据类型和库函数，可以实现各种复杂的操作和算法。通过C语言，我能够更好地理解计算机的底层原理和运行机制。我可以自由地管理内存空间，优化代码的执行效率。C语言提供了许多高级编程特性，如指针、结构体和位运算，使我能够更加灵活地处理数据和解决问题。C语言的这种灵活性和效率使得它成为许多操作系统和嵌入式系统的

首选语言。

段落四□C语言培养的编程思维

学习C语言不仅仅是学习一门编程语言，更是培养了我良好的编程思维□C语言强调代码的简洁和高效。在编写代码的过程中，我学会了分析问题、划分模块、设计算法和优化性能。通过编写各种程序和项目，我逐渐形成了一种批判性思维和逻辑思维的能力。这种思维方式让我在解决问题时更加周密和有效。

段落五□C语言的实际应用

C语言在各个领域中得到了广泛应用。从操作系统到网络编程，从嵌入式系统到大型应用程序□C语言无处不在。在我实际应用C语言的过程中，我感受到了它的强大力量和广泛适用性。通过使用C语言，我能够编写出高效和可靠的代码，实现我所设想的各种功能和应用□C语言让我感受到了编程的乐趣和挑战，也让我将这门技能应用于我的学习和职业生涯中。

结论：

通过学习和应用C语言，我收获了许多宝贵的心得体会。我不仅掌握了一门强大高效的编程语言，也培养了良好的编程思维和解决问题的能力□C语言的广泛应用领域让我对未来的职业发展充满了信心和憧憬。无论是在学术研究中还是在工程实践中□C语言都为我提供了无限的可能性和机会。因此，我鼓励更多的人去学习和应用C语言，探索它的魅力和价值。

收获体会总结篇二

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱学校走向复合型社会的过渡期，也

是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最终一课，实习不仅仅重要更有其独特性，正是经过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对本身负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行；从服从型向主动型转变，进取主动去执行；从个体型向团队型转变，协同一致去执行；从避责型向守责型转变，承担职责去执行；从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会本身独立，不养成依靠的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们能够躲在温室里，能够依靠，也能够无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让本身独立起来，要学会选择，学会本身作主，没有谁能够帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依靠的心理，让本身慢慢独立，本身为本身负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，坚持真我，坚持做本身。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是学校，也不若学校里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，应对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应当有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，可是，一旦遇到特殊情景，我们能够一退再退，可是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。在工作中，我们能够忍受，能够退避，可是，我们不能放弃我们本身的原则，我们要坚持做本身，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为本身创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为本身主动多做一些事情就是本身吃亏，其实，事情做的比别人多并不必须就是本身吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们本身。

我们的主动进取会给我们创造更好的环境和的机会，仅有去做，去付出，才会有收获。

收获体会总结篇三

PK即“Player Kill”的缩写，是多人在线游戏中的一种玩法。

在PK中，玩家可以互相战斗，争夺资源和地盘。参与PK的过程中，不仅可以获得物质收获，更可以在心灵上得到成长和提升。以下是我从PK中收获的心得体会。

首先□PK让我学会了坚持和毅力。在PK中，胜利不是轻松可得的。我需要花费大量的时间和精力研究技巧和策略，不断提升自己的实力。我还需要面对来自其他玩家的挑战和打击，而这些挑战和打击往往会打击我的自信心和积极性。然而，我并没有放弃，而是坚持下去，持续追求更好的成绩和更高的境界。通过不断地努力和锻炼，我的实力逐渐提升，胜利也越来越多。这种坚持和毅力的精神让我在现实生活中也变得更加坚强和勇敢。

其次□PK让我了解到团队合作的重要性。在PK中，一个人很难战胜一个团队，因为团队可以互相配合，形成强大的力量。所以，我在游戏中积极参与组队活动，与其他玩家进行合作。通过合作，我们可以分工合作，互相支持，共同攻克敌人。在这个过程中，我学会了尊重他人的意见，学会了相互沟通和协调，学会了分工合作和相互扶持。这些团队合作的经验和技巧也让我在现实生活中更好地与他人合作和沟通。

第三□PK让我学会了应对挑战 and 压力。在PK中，每一次战斗都是一次挑战。我需要面对强大的对手，需要在瞬息万变的战场中做出反应和决策。这给我带来了很大的压力和挑战。但是，我很快就学会了冷静和应对。我学会了分析和判断敌人的弱点和战术，学会了在紧张的情况下保持冷静并做出正确的决策。通过这些锻炼，我不仅在游戏中的变得更加从容和稳定，而且在现实生活中也能够更好地应对挑战 and 压力。

第四□PK让我学会了尊重和责任。在PK中，我们需要尊重他人的权益和利益，不得使用作弊和欺骗的手段。同时，我们也要承担起自己的责任，保护游戏的平衡和公正。通过PK的经历，我意识到尊重和责任是游戏中和现实生活中的重要价

价值观。我开始更加尊重他人的意见和权益，更加注重自己的行为 and 言论对他人的影响。我也积极参与社会公益活动，承担起属于我的社会责任。

最后PK让我体验到团队合作和共同努力的快乐。当我和队友们一起克服困难，完成任务时，我会感到一种与众不同的快乐和满足感。我会感到自豪和骄傲，因为我们通过共同努力取得了辉煌的战果。这种快乐和满足感不仅仅存在于游戏中，也延伸到了现实生活中。通过PK我体会到了合作与努力所带来的快乐，并激发了我在团队中更加积极主动的态度。

总而言之，在PK中，我不仅获得了物质的收获，更获得了成长和提升。我学会了坚持和毅力，学会了团队合作和应对挑战，学会了尊重和责任。PK给我带来了快乐和满足感，在现实生活中也成为了我成长和发展的的重要经验。我相信，在未来的生活中，我可以更好地运用这些心得和体会，取得更大的成就和成功。

收获体会总结篇四

人事处的电脑里，保留着整个**医院从业人员3731人和其他人员总计4677人的详细资料。这些东西，是需要保密的。一开始，虽然学院的老师曾经说过我们要有保密意识，可是刚刚上班，肯定不会放太多心思在上面。于是，第一天，我开着人事数据库查找东西的时候，人事科的杨科长在我身边看了很久，我完全没有在意。于是，我被批评了，因为我的保密意识不够强。如果含有机密资料的文件是打开的，旁边有人的情况下，应马上停止手上的工作，并且将文件关闭或者最小化，防止对方看到机密资料。我一边点头一边想，果然，我还是太大意了。下午，另一位李科长又对我进行了另一番教育。内容也是和保密相关。因为工资、奖金、人员选配等问题一般都是人事处得到消息比较早，我在办公室里肯定也会得到一些信息，这些信息，是不可以告诉外人的，如果一

且因为没有把好“嘴”关而出了什么问题，就不好办了。

的确，无论在哪个地方工作，都是有些信息只限内部人员知道的，保密意识强一些，嘴巴紧一些，什么时候都不会出错。

办公设备：这里的办公设备，主要是指打印机和复印机。虽说现在的操作越来越傻瓜了，但是，真正用起来的时候，那些个按钮，那些个符号，绝对会把你整晕。第一次使用，我就被狠狠的教育了一顿，绝对不可以轻视这些机器。仅仅因为a3□a4一个小的按钮的差错，我浪费掉了两张白纸。而且不得不求助于刚刚教给我怎么使用的老师。

回答，而且在这个过程中，自己的知识也得到了增长，对于找领导的电话，要问清楚是找哪个老师，以及大概是哪方面的事情，然后询问领导的意见，是否接听。打电话么，肯定首先也是自我介绍，然后注意自己的语气，要尽量精简话语，而且不要漏掉要点。

当然，这都是我的一些小经验，肯定其中还有很多不足的地方。

招聘：我负责的招聘工作，其实就是简历的搜集分类，协议书的存放等一些比较琐碎的问题。活虽然杂，但很能学到东西，比如在搜集简历的时候，我就发现了自己以后制作简历应该考虑到哪些问题。比如，一定要在比较显眼的位置写上求职意向，方便管理人员工作，而且，要注意简历的优美程度，虽然不要很奢华，但是，最起码看起来干干净净的，纸张也最好选择好一点。要让看你简历的人觉得舒服。简历的言辞不要太夸张，尽量务实，用事实说话最能打动人心，尽量参加活动多一些，证书多一些，如果有科研成果会更好些，当然，这个也和你要投简历的单位性质有关。也就是说，投简历之前的对于求职单位的准备工作要做充足。

收获体会总结篇五

近些年来“PK”（Peer Kudo）作为一种普及的学会学习方法受到了广泛的关注和应用。PK不仅能够增强学生的学习动力，还能够培养学生的自我评价和互助精神。在我个人的学习过程中，我也深刻地体会到了PK的种种好处和收获。以下将从提高学习效果、培养自我评价意识、增强团队合作精神、激发竞争潜力以及促进个人成长等五个方面来进行阐述。

首先，PK对于提高学习效果有着显著的作用。在PK过程中，每个学生都要展示自己的学习成果，这使得我们会更加认真地对待学业。因为我们知道，只有通过努力学习才能在PK中取得好的成绩，并得到同学们的赞赏。所以，PK逼迫着我们要在学习上花更多的时间和精力，这将直接促使我们提高学习效果。

其次，PK还能够培养我们的自我评价意识。在PK过程中，除了获得同学们的赞誉，我们也会得到同学们的批评和指导。这些批评和指导一方面可以帮助我们修正学习上的不足，提高自己的学习水平；另一方面也让我们更加清楚地认识到自己的不足之处。通过这样的反思和总结，我们会对自己的学习成果有更准确的评价，并能够明确今后的努力方向。

其次，PK能够增强我们的团队合作精神。PK不仅注重个人的学习成果，更关注整个团队的表现。在PK过程中，我们需要与团队成员分享学习心得、互相帮助和支持。这种互助精神使得我们更加融洽地相处，学会了团队合作。同时，在PK过程中，我们也能够从团队中学习到更多的知识和经验，进一步丰富自己的学习内容。因此，PK培养了我们的合作意识，提高了我们的学习效果。

进一步地，PK激发了我们的竞争潜力。在PK中，每个人都会争取取得好的成绩，得到同学们的认可。这种竞争关系可以

激发出我们内心的斗志，让我们更加努力地学习和进步。与此同时PK也鼓励我们相互竞争，不断超越自我。当我们看到同学们取得好的成绩时，我们会觉得勉励去学习。这种竞争意识使得我们进一步提高了学习效果，也为我们日后的成长打下了坚实的基础。

最后PK促进了我们个人的成长。与传统的学习方式相比PK更能够激发学生的学习兴趣和学习动力。通过PK我们会发现自己取得了意想不到的成绩，这将为我们的自信心增加了很多。同时PK还培养了我们的自我管理能力和时间管理能力。通过PK我们能够更好地管理自己的学习时间，合理安排学习任务。这种管理能力将会在我们的个人发展中起到积极的作用。

总之PK收获心得体会是多方面的，既有从学习效果、自我评价意识、团队合作精神、竞争潜力到个人成长方面的收获。通过这篇论文，希望读者能够更加深刻地认识到PK的重要性和好处，进一步推动PK的应用，提高学生的学习效果和素质。

收获体会总结篇六

大外科实习快结束了，每天总有忙不完的事。除了要上班之外，周二、周四、周五下午不是听实习讲座、教学查房就是技能培训。感觉，以前在丽江实习时像放羊，现在却严厉了许多。虽然，教学科的老师对咱们学校的同学挺负责，也挺好的。但，在科室里实习同学则更多倾向于免费劳动力：每天总有写不完的病程、勾不完的大病例、开不完的化验单、换不完的药、剪不完的线.....老师讲的也少之甚少，见习同学的地位就比实习生高了许多。不仅不用干活，老师还可以传授许多知识!而这不仅是我们实习组存在的问题。只是，其它实习组稍好点罢了。就像老师说的：“不要以为实习只是来打杂的，我们也是这样过来的。”

刚到实习点，老师就三令五申地交代我饭卡每个人只有一张，不能挂失，也不能补办。我也很听话地和同学交代了，可现实总是很挺逗人，才半个月就有三张丢了，我也是其中一员，里面的现金全都打水漂了。和老师沟通了几次，他们也没办法和餐饮部协商。一位同学告诉我，一楼的普通卡二楼也可以刷。起初，我也不大信，试了之后才发现的却是真的，这也成了公开的秘密。只是每次都要特别小心翼翼，不幸的是有次正好被逮着正招，被骂的狗血淋头，“我们只认饭卡，不认人”的确够毒的。不过，没关系，下午我们仍继续。这样，几个月下来心里确实有些虚。不过，还好前几天老师终于补给我们七张一卡通，以后也可以挂失了。还有，值得一提的是实习一个月后，宿舍楼也安起太阳能，挺人性化。

延安医院的强项是心血管，又叫云南省心血管病医院。有幸去心胸外科轮转了一周，最兴奋的是，第一次看见一颗颗鲜活的心脏在眼前跳动。在做手术的过程中运用体外循环机暂时把血液先引流到设备里，然后在短暂的时间里开始修补各瓣膜.....站在一旁的我，看着老师在用手术刀进行一步步精细的操作，毫不夸张地说在血管上跳舞，我的心也跟着蹦蹦地跳个不停。因为岗前培训的原因，我也才呆了三四天。期间，听一些器质性杂音。还见了一位二十一三体综合症的患儿，10多岁，看起来却只有五六岁的样子，好像是以肺动脉高压收住。家里是农村的，母亲看起来很朴实，家庭经济收入也不容乐观。和孩子母亲聊了几句，她说碰到这样的事也没办法。挺感动的是因为要勾大病例，我就去病房转了几次。有次，她母亲没在，小孩一人坐在床上。我边让她张嘴巴，边做张嘴的动作。她也不哭不闹，挺配合，起初还担心她不能理解。晚上去查房，老师怎么弄了她一下，就开始呜呜地哭个不停。

泌尿科又叫尿(sui)科，主要是肾结石、输尿管结石、前列腺增生、泌尿系统感染等疾病。印象深点的是有两个病例，一个是不明原因长期反复发热，既晚有结核史□ct提示双肾形态

改变(具体的也记不清了)。经过全科医师讨论后决定手术切除患侧肾脏，手术中见其形态的确发生明显改变，剖开后只见许多淡黄色脓液流出。术后，患者高热明显减退，病检也提示为结核。另一例是双侧输尿管结石，我们值班当天患者突然发生少尿症状，予化验尿素氮、肌酐后提示急性肾衰。老师急症行膀胱镜碎石手术，术后患者病情明显好转。

急症科每天都在重复着相同的故事，只是故事的主角换了。其中以外伤、肾绞痛居多。许多患者不是被撞伤、跌伤、划伤就是被打伤。因此，我们遇到的场面就更加惊险，血淋漓的。清创缝合、换药的病人也就络绎不绝。在这些人中，民工、农民受伤的频率比其它行业高。有些幸运的只是简单的皮肤划伤，有些则肌腱、骨头断裂，甚至要截断患肢。随便缝几针一两百就没了，再加上检查费、输液费等几百又没了，有些还得自己掏腰包，挺不容易的。以前没看过什么叫大呕血，一次终于体验到了。病人是一位建筑工人，从几米高的楼层坠落，送到医院。老师让我陪他去做检查，一路上不停地吐血，我给他的纸也一张张被染红。ct、x线室里喷了一地都是，病人吐一口我还得帮他用纸接一口。检查完，才发现自己的白大褂也弄脏了。另一位病人则是早上做工时手就受伤了，因为赶工晚上才来看，陪同他的是两孩子。帮他包扎时，还让我把敷料贴紧些说等哈还要回去上班。期间，遇到了几个主动脉夹层的患者，也提高了我对该疾病的认识。因为常跑抢救室的缘故，我也碰上了几个心肺复苏的患者。遗憾的是，他们最后还是离开了我们。

神经科，学会了一些简单的体格检查，和老师一起做了个腰穿，看了一台开颅手术，终于亲眼看到了硬膜是啥样的了。因为春节放假耽误了几天，回来后就在赶病程，有种想吐的感觉。从李建辉老师那，我不仅挺会到医患沟通的重要性，还学会了做事要有严谨的态度。有趣的是，还遇到了那个吐血病人。因为损伤了一侧颅神经，对侧的视力也明显降低只有光感。每次查房，她老婆挺着急的。这段时间，最爽的莫过于春节大年三十全家团团圆圆地吃年夜饭，还有好朋友的

陪伴。带着老师，免费逛了家乡几个景点。也开始慢慢喜欢上版纳的自然景观了，和大理、丽江相比，的确别具一格！感受到家和万事兴的幸福，呵，看到他们三带着各自的家属挺幸福！虽然，经常被姐夫打击为“电灯泡”。

最怕的就是接电话，一早差不多要接十多个，现在想想头都大。虽然，全科室实习组就我们组才我一个同学，其它不是两个就是三个，还好每天早上12:30前都能按时下班。听说，普外实习生每组至少三四个，就很期待。

来到普外，才发现以前的实习生活的确很轻松。特别是第二周，全组只有我一个同学时，病程一擦一擦的，每天不得不到科室加班，中午觉也不得睡。值24下来，一天才得睡三四个小时，还得忙到第二天下午四五点才下班，回到宿舍尽然会有种不熟悉的感觉。最别无奈的是，经常还默名奇妙的被护士喷，偶的心情啊！忙倒是无所谓，就是学的东西不是很多，总是做一些文书方面的工作。呵，因为换药敷料用多了，被老师说了一回。后来，自己去研究了一哈的确如此，就长记性了。前几天，回学校参加招聘会，走马观花的看了一圈。许多单位都不太中意，以前打算留昆明附近的想法也不太现实。看了哈家乡的，似乎比其它地区的竞争稍小点。工作之余，也和这三家医院打听一下，四级都要求。想想现在还没过压力挺大。看着门庭若市的招聘现场，开始思考明年的今天我又能以什么条件让应聘单位聘用我？以前，只是听说牙疼不是病，疼起来要人命。昨天回学校，去拔两颗尽头牙终于体验了一把。想想一个人若无其事地走进去，麻醉过后疼痛难忍狼狈地走出来，有些失落，挺可怜！还好，回到家还有热腾腾的粥可以喝.....

收获体会总结篇七

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、并与其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。

收获体会总结篇八

在实习的过程中，我不仅仅学到了许多加工工艺方面的知识，更学到了课本上没有的知识。在实训的过程中遇到了不少问题，而犯的错误也不少，经过实训让我学会虚心求教，细心体察，大胆实践。任何本事都是在实践中积累起来的，都会有一个从不会到会，从不熟练到熟练的过程，人常说“生活是最好的教师”就是说仅有在生活实践中不断磨练，才能提高独立思考和解决问题的本事；同时也培养了自我优良的学风、高尚的人生、团结和合作的精神；学会了勤奋、求实的学习态度。

勤奋就是要发奋努力、不畏艰难。唐代思想家韩愈有句名言：业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。优良的学业是辛勤汗水的结晶，成就仅有经过刻苦的学习和拼搏才能获得。马克思说过：“在科学上没有平坦的大道，仅有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有期望到达光辉的顶点。”

求实就是脚踏实地，求真务实，谦虚谨慎、介骄介躁、对知识的掌握要弄通弄懂，对技术的掌握要严守规范、严谨细致、精益求精。一个人的力量是有限的，团结合作的力量是无穷

的，经过对各个项目的加工让我明白：一粒沙虽小，但无数粒却能汇成无限的沙漠；水滴虽小，却你汇成辽阔的海洋；你的一个思想、一个方法，他的一个思想和方法，相互交流互换就有了两个思想和方法，当今社会竞争日益激烈，而我们此刻就应当学会与他人合作。

当然，在实训过程中，我们也收获了欢乐、与同学的欢乐、与教师的欢乐。因为每当自我或自我和同学完成了一个项目时，或多或少有些欣慰，会感到开心，休息时和教师的交流也是一种欢乐。虽然四周实训不是很长时间，但对我今后的学习有很大帮忙。这只是起点，终点离我们还有必须的距离，所以还是需要我们继续努力去走以后的路。而我们要把握好每一次的机会，错过了就再也找不回来了。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

收获体会总结篇九

最近，我对图像处理软件 PS 进行了一些学习和实践，颇有所得。今天，我想分享一下自己在使用 PS 过程中的心得和体会。虽然这些经验对于一些已经熟练掌握 PS 的大佬们来

说可能并不是什么难点，但却对于我这样的初学者来说具有极大的价值。下面我将结合自己的经验，以五个方面来分享我在使用 PS 过程中的一些心得。

第二段：学习PS必须掌握的基础操作

在开始学习 PS 后，首先要熟悉一些基础操作，如新建一个图层、裁剪、平移、变形等操作。同时，了解快捷键并熟练使用，可以提高效率，让我们更加专注于图像处理本身，而不必受操作繁琐的困扰。在花费时间学习这些基础操作之后，我发现自己在处理图像时，更加得心应手，比如更好的控制图层中每一个元素的位置和大小，更加熟练的拆分和重组各种图像元素等等。

第三段：学会正确运用滤镜

另一方面，滤镜也是 PS 中必不可少的技巧之一。不过，如何正确运用滤镜也是需要一定技巧的。将恰当的滤镜应用于图像处理中，既可以加强图像色彩的对比度，也可以调整图像的色调和亮度等影响，滤镜的良好应用还可以为图像增加一些微妙的细节，从而让图像呈现出不同的风格和视觉感受。但是，要明确滤镜会使得图像显得过于协调，也会使影像产生过度处理的效果，影响图像整体质量，因此，正确了解滤镜的选择和合理的运用是非常必要的。

第四段：提高整体处理的技巧

一旦我们熟悉了一些基础操作和滤镜的应用，就需要开始尝试一些更复杂或者更高级的技巧了，比如更改图像的透视关系、调整图像的颜色等等。其中，一些较高级的工具和技巧需要我们花费更多的时间来逐渐掌握。例如遮罩层的使用、调整图像的对比度和色彩平衡等等。尤其是快捷键的运用和图像处理时的注意事项，我们需要花更多的时间和经历去练习和磨砺。这也是每个从 PS 初中级向上看的人都需不断修

炼的。

第五段：进一步提高处理效果的实践

最终，我们还需要它一个更宝贵的工具——实践。只有在实际操作中，我们才能发现自己掌握的技巧可能存在一定的不足，也只有在实践中体验到处理技巧不足带来的困难而不断去改善它。因此，在实践中不断以不同方式尝试，将学到知识用于实践，才能从实际应用中提高自己的技能和熟练度。只有这样，我们才能从一名初学者逐渐成为 PS 大师。

结论

综上所述，使用 PS 是一个不断学习，不断探索的过程。我们需要在学习基础操作的时候注重细节，专注于学习使用基础工具和滤镜的技巧，多余我们需要不断地探索和尝试实践，这样才能逐渐优化自己的技能水平，这不仅让我们得到了大量的实践经验和技能，还让我们体验到了其中获得的迷人和惊喜。对我来说，使用 PS 的过程让我收获了很多，也会让我一直充满好奇和探索的精神。

收获体会总结篇十

干部党校学习收获感想体会

区委党校的三天学习，填补了我头脑中的理论空缺，特别是聆听了宣传部姜部长、区委党校纪校长的讲座，如沐春风，深刻的领会了宣传工作是我们党的工作的重要法宝之一。无论是党建工作，还是我们党员领导干部在执行工作中，宣传都起着举足轻重的作用。

一、宣传工作是拉近党和人民群众距离的纽带

宣传工作是发动群众、教育群众、服务群众的基础性工作，

也是拉近党与群众距离的首要环节。我们党的群众路线就是“从群众中来，到群众中去。”我们应该坚持把这个方法运用到建设社会主义核心价值体系中来。社会主义核心价值体系是我们党从社会主义实践中，从人民群众的革命实践中得出一个关于价值观的体系理论，是一种从群众中来的价值观理论；把这一价值观理论体系广泛传播，使人民群众接受被受益于它，是一个到群众中去的问题。人民群众既是社会主义核心价值观的创造者也是实践者。脱离了人民群众谈社会主义核心价值观，那只会是空谈理论，只能是空中楼阁。我们党的工作要让群众真懂，真信，就要加大对群众的宣传力度，如果脱离人民群众谈社会主义核心价值观，要把社会主义核心价值观上升到如何如何的高度，(心得体会)可是他们却忘记了如果不能把根深扎进人民群众这块土壤之中，无论高度再高，也只能是一颗弱不禁风的小树，不可能成就枝繁叶茂开花结果。同时也会使人民群众对党的工作，丧失里信心和决心，从而对我们党产生不信任，对党的工作，产生不理会的局面。

二、宣传工作是提高工作执行力的途径之一

党的宣传是党的工作的重要组成部分，如果没有宣传工作，我们党的路线、方针、政策就不能得以落实，群众对我们的党就不了解，不认识。因此，党员领导干部对于宣传工作是一定不可忽视的。要做好宣传工作，首先必须要深入调查，了解民情民意，了解群众的疾苦，这就需要党员领导干部要沉下来思考，坐下来沟通，走进去倾听，俯下来安慰。而这些工作正是考察我们领导干部执行力的所在。

三、宣传共作是增强党员领导干部责任感的需要

在新形势下，我们党的工作越来越面临着严峻的考验，新的矛盾也越来越凸显，另外国内外的紧迫形势，也越来越使我们认识到，宣传工作不能丢，这也是对我们党员领导干部责任心的考验。要增强干部的事业心，培养责任感，就必须做

好宣传教育工作，要坚持下基层体察民意，要不负最广大人民群众期盼，要党员群众高不高兴、满不满意、同不同意、认不认可，作为研究和谋划一切工作的出发点和落脚点，通过深入基层，深入实际，切实了解情况，掌握实情，真正使制定的工作能够体现民意、反映民生、惠及群众，让党员群众认可、满意。要展依靠群众，发展需要群众，树立正确的群众观，要集群众智慧和力量，解决科学发展难题，求得科学发展良策，闯出科学发展的新路。