

# 心得体会翻译成英文 个人心得体会(优质9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇一

下面给大家总结一下我的的求职经验，我觉得应聘不只是看面试与笔试的情况，在这之前的准备工作更为重要。

所谓硬件上的准备，我认为包括简历、服饰。每年的三、四月份很多单位就开始了招聘工作，因此，在进入这个招聘季之前，我们就应该做足准备。

### 1、简历

通过网申向单位投递简历，简历就是单位认识我们的第一个途径，一份精心准备的简历可以帮我们给单位留下很好的第一印象，更能使我们从众多的应聘者当中脱颖而出。如果简历做的不好，很可能在单位筛选简历时就被刷掉，根本就不能进入招聘的下一个环节。

首先，态度决定一切，在准备简历过程中绝不能草草了事，认为有一份简历就可以了，一定要有一个端正的态度。当然诚信很重要，但我们的学生时代还是有很多内容的，一定要认真总结，尽量丰富简历的内容。

另外，简历的形式也很重要。在准备自己的简历之前，可以找来别人的模板，取其精华，编辑自己的简历。简历制作完

成之后，要认真阅读以下，确保不要有错别字等问题。

相貌当然不是单位用人的唯一标准，但试想单位在筛选简历过程中，对于两个条件相当的应聘者，单位当然会倾向于选择照片中相貌更好的那个。所以，在准备简历时，一定要准备好自己的证件照。建议大家找个正装职业照，女生都能照的很漂亮，男生都能照的很精神，千万不要随便就传张照片上去。对于一些单位要求的生活照，建议大家选择让人家看着很阳光很积极向上的，当然前提是拍摄清晰的单人生活照。另外，很多单位在网申过程中对上传照片的大小和尺寸有要求，建议大家从网上下载相应的修改软件。

由于很多单位的网申都在同一时间，我们每天都可能申请很多单位。在填写单位固定内容的网申系统时，要尽量按照所应聘职位的岗位要求进行填写。填写完毕之后，要记录下自己所应聘的单位、岗位以及进行网申的网址、用户名、密码等，以便在应聘的其他环节有所准备。

## 2、服饰

一个人的着装可以在一定程度改变一个人的气质。作为即将走出校园的大学毕业生，我们自身也需要经历一个逐渐成熟与职业化的过程。虽然我们每个人在气质在内心上不能一下变得那么成熟，但一套合身的职业装会帮我们很大的忙，无形中也提高了我们的自信心。目前，在很多高校中都有一个正装店，就是杰士迈正装。如果直接到店买成衣，一套两三百左右；定制的话，一套四五百左右。这样的价位对于没有毕业的学生来说还是可以接受的。我就在参加单位的面试之前，去置办了一套正装。本来是在商场里面看的，但光一件上衣就上千块，确实很贵。后来听同学介绍，在网上查了杰士迈正装，最后在政法大学里的杰士迈正装店买了一套，觉得还不错。

另外，在应聘过程中，无论是面试还是笔试，肯定都要随身

携带自己的简历等材料，这就要求我们要有个合适的包或者是文件袋。我当时觉得拎个小包再拿个文件袋很不方便，于是就买了个大包，还是看上去比较成熟的大包。简历用文件夹夹起来放在包里，绝对不会弄皱，甚至还可以把高跟鞋也放进去，避免应聘的路上穿着高跟鞋所带来的不适。

在应聘过程中，尤其是在面试、笔试过程中，一定要有所准备，面试是找工作非常重要的一环，这里我着重介绍。

## 1、准备工作

收到面试通知以后，首先你需要打开电脑，尽可能的收集相关信息。比如这个公司的规模怎么样，企业文化是什么样的，公司有什么样的产品，在行业内影响力如何，你应聘的岗位是做什么的等等。要知道，你了解的越细致，说明你对这个机会就越珍惜，用人单位当然也希望招聘一个更愿意去的人。这里提一下企业文化，有人可能觉得这东西很虚，其实不是。假如我应聘的企业，它的文化比较强调纪律，那么可能如果你在面试的时候表现的个性十足，那么很可能就会失去这个机会。关于企业文化，可以在官网上找到。

其次，自我介绍要事先准备好。自我介绍这个东西不是固定，不是说我想好一个，背得滚瓜烂熟。我们需要根据不同的面试适当调整自我介绍的内容。这个调整的原则就是个根据你对这个岗位的了解，去突出自己相应的特点。因此，了解岗位这个工作是必不可少的。比如我做销售，我就强调我热情；比如我开发软件，我就强调我充满创意。一定要做到条理清晰，最好能有亮点，这样面试官比较容易找到开放性的话题，而且这个话题是你比较容易回答上来的。

最后，对常见问题要做好准备。很多同学觉得自己可以临场发挥，但是我敢保证的是如果你临场发挥，那么你的缺点将会暴露无遗。因为我们讲究的是面试的成功，所以在这个问题上我们可以“虚伪”一点。举个例子，面试官经常会问到

这么一个问题：“在三到五年内，你的职业发展规划是什么？”很多同学会说，“我想当个中层的管理者”之类的。这样的答案在hr眼中会感觉比较幼稚，那么较为常见也比较稳妥的回答是：“我想找一个可以不断学习，不断进步，逐渐承担越来越多责任的地方，稳定下来。”你可能会觉得这个答案有点假，但是至少你婉转的表达了两个含义，我愿意稳定，我有上进心。通过这个例子，我想告诉大家，面试官所有的常规问题你都可以根据自己的特色去准备好。

## 2、临场发挥

很多同学在面试的时候都会紧张，在我看来都是因为准备不充分造成的。这种情绪是正常的，随着经验的增加，我们会变得越来越放松。

应变是一个很重要的素质，也是没法准备的。面试官会通过问你一些看似比较恶心的问题来故意刁难你，看你能不能很好处理，它的专业的名词叫做压力测试。比如他就会说，你为什么要做销售呢？应聘者答，我销售感兴趣。他追问，你的这么多实习当中，没有一个是跟销售有关的，我看不出来你对销售有兴趣！这时候如果应聘者面红耳赤，奋力辩解，比较容易出问题。当然，如果整场面试中没有出现过这类的问题，也就是说面试的很顺，那么你被淘汰的几率夜可能是非常大的，因为他根本没对你产生兴趣。

根据面试官的反应，时时调整讲话内容。这个我感觉是一个比较高端一些的技巧了，需要经验的积累。我们经常会对我们在大学里做得一些事情记忆深刻，在面试时候很容易就滔滔不绝，比如当学生会主席组织活动，殊不知，你的这些光荣历史，在面试官面前，有可能根本不值一提。假如你发现他开始转头认真阅读你的简历，或者目光游离，赶紧停止这个话题吧。相反，如果他身体前倾，那就可以对这个话题多展开一些。

关于临场，其实有很多东西，目前我能想到这基本就是这些，有机会我还会补充进来。

其次，需要对工作的性质有非常深入的了解，这样你才能知道自己在上班以后的生活是什么样子的，你接受这样的生活吗？假如你有一份offer来自一个实力非常雄厚的外企，做渠道销售。企业实力，产品，待遇等等都是非常不错的，但就是经常出差，到其他城市去陪代理商喝酒吃饭。这时候你就要问问自己，你是否真的喜欢这种生活状态。

最后，就是考虑这份工作的发展前景如何。这个问题其实是很多因素影响的，个人意愿，行业前景，企业实力，甚至国家的经济大环境。但是有一个思路是比较理智的，即从事这份工作以后，你的不可替代性是否会变强。比如说，我做销售，假如一个是卖牙膏，一个是卖核磁共振仪，显然后面的比较好，因为牙膏人人可卖。另外，这里还要补充的一点就是，对于宣讲会的信息，要冷静看待。在宣讲会上，他会告诉你“我们公司员工的待遇很有竞争力”、“去年我们还组织员工去丽江旅游了呢”、“我们注重人才的培养，是业内的黄埔军校”、“我们为应届生设计了畅通的晋升通道”云云。对于这些东西，我们一定要冷静对待，听过就算。

以上是我分享的个人求职心得，希望可以帮助到您！

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇二

这本书的作者是林海音，他以年轻的心态叙述了他在北京城南的幸福童年。

通过英子童稚的眼睛，全书观看了大人世界的喜怒哀乐，悲欢离合，淡淡的悲伤和沉重的相思，感染了一代又一代的读者。

我喜欢《城南旧事》这本书，因为它简单易读，善良动人，

充满温暖的亲情和友情，仿佛身临其境。

《城南旧事》不仅是林海音的回忆录，也是名著。它以其独特的特点洗涤了人们的自私，使人们受到教育。这本书真的很醉人。它就像一个绘画大师，创造了一个真实的人性世界，为我呈现了一场精彩的表演。

摘要：乌金墨玉，南山高末，幼稚心灵，一去不还，孤独，来来往往，整齐，连摇连洒，哼哼唧唧，结结巴巴，喃喃自语，冷风吹冻，棱角分明，幼稚心灵。

新帘胡同就像一把勺子，我们家就住在靠近勺子的底部，正是舀汤时碰到嘴唇的地方。

我默默地想，慢慢地

写。看见冬阳下的骆驼队走过来，听见缓慢悦耳的铃声，童年重临于我的心头。

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇三

苏霍姆林斯基指出：“教育的艺术首先包括谈话的艺术，我学习普通话的体会。”教师的教学效果很大程度上取决于他的语言表达能力。因此，作为教师，我必须学习这种教师的职业语言——普通话。我们的汉字，写起来是方块字，而读出来，字正腔圆，抑扬顿挫，更是充满了美感。

学好普通话很重要，不只是教师，否则，就不能准确表达自己的意思，别人就可能听不懂你的话。常常有外地人向我问路或者问别的什么问题，可我根本就不知道他在说什么，最后他写在纸上，我才明白。好在汉字还是一个标准。我们这里，常有南方人来卖小货，跟他们买东西，沟通常常是很困难的，他们连说带比画，我们才能理解大概的意思。真不容易！现在不是流行网上聊天吗？常常嫌打字慢，干脆就语音聊，

可是接通以后，却发现有时候语音比打字还慢，原因就是语言不同。我有一个四川的网友，每次跟他语音聊天都觉得挺累，需要顺着他的字音去猜测他的意思。我总是问：“什么？你说什么？”他只好重复再重复。一句话重复几次，可真是没意思！要不就打字，辅助谈话。虽然打字聊天的时候，他很幽默，也很博学，可是一说话，幽默也没了，博学也体现不出来了。时间长了，我就不爱跟他聊天了。这要是重要的工作中出现这样的情况，该有多麻烦啊！你说，这普通话多重要！

我们这个地区的人学习普通话，我感觉主要应该纠正的有：1、平舌音和翘舌音的混淆，方法是记少不记多，平舌音字较少，记住了它们，剩下的就是翘舌音字了。除此以外，还有声韵拼合规律记忆法和汉字声旁类推法。2、分辨o和e<sup>3</sup>声调的55调值和214调值，特别是55调，更要多加练习。

只要我们努力，相信普通话会成为我国各民族人民交流的通用语言。

前些日子遵朋友之嘱，写一篇关于学习普通话体会和方法的短文，苦于抽调在省纪委工作，一直没有时间，拖至昨夜方完成，中学生作文《我学习普通话的体会》。随记如左。

普通话，又称国语，它是以北京话为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的大陆汉语标准。普通话作为汉语的官方发音在全国范围进行推广。

作为师范学校的学生，学习普通话是一项十分重要的任务。因为学校是推广普通话的前沿阵地，甚至可以说是主战场，而老师则是这个阵地或战场的指挥官，所以作为老师，学习好普通话是十分重要的。

可是，对于方言口音较重的人来说，由于舌头已经习惯了方言的发音，前鼻音和后鼻音不分，舌前音和舌后音不分，俗读音和普通话读音不一致等，学习普通话并不是一件很轻松

的事情。这方面，我有很深的体会和一些经验。

一、在藐视学习普通话难度的基础上，切实重视普通话的学习。

尽管方言口音较重，尽管学习好普通话的难度很大，但是，我们要从战略上藐视这个“敌人”，而在战术上即学习方法方面又要十分重视。既不能怕，又不能不以为然。这是学习好普通话的思想保证。

二、安排专门时间学习普通话。

在学习普通话的过程，要注意安排一个学习计划，每天抽出一定的时间，比如每天1小时，专门学习普通话。这是学习好普通话的时间保证。

三、勤向现代汉语老师学习。

现代汉语老师不仅具有扎实的语言学和语音学基础知识，经过专业训练，而且老师离自己最近，请教也最方便。因此，遇到不懂的和难以纠正的，要及时向老师请教好的学习方法，一定会取得好的效果。这是最常用的也是最有效的学习方法。

四、整理方言口音和普通话之间的对应关系。

例如，“三”在方言里读shan[]舌后音，而在普通话里却读san[]舌前音。类似这样的情况，都一一列出拉一，整理成方言和普通话词汇对照表。这样便于记忆和纠正方言的不规范读音。这是对比学习法。

五、跟普通话好的同学学习。多跟普通话说说的好的同学交往，或在一起活动，寓学习于娱乐，在语言的交流中提高普通话水平。这是延伸学习法。

六、勤听普通话广播。电视台、广播电台等新闻节目和其他类节目，一般都是使用很标准的普通话。

通过经常性收听收看节目，对学习好普通话有很大帮助。这是拓展学习方法。

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇四

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

(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

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

(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!

前段时间工作中不尽如人意，这段时间深刻反省，在这里既对自己前段时间工作批评，也是反省，总结如何做好自己的本职工作，亡羊补牢争取在日后的工作中能有好的表现。

以下是鄙人工作中总结的拙见，这里总结出来希望能对日后工作有所帮助。

## 一、树立全局观念，做好本职工作

最大限度的保护客户的利益，是提高我们公司产品的核心竞争力的一个重要组成部分。做好售后服务工作，同时也是对公司产品的宣传，以及对公司产品性能的情报收集，以便作出及时改进，使产品更好的满足现场的使用要求。

## 二、善于沟通交流，强于协助协调

现场技术服务人员不仅要有较强的专业技术知识，还应该具备良好的沟通交流能力，一种产品很多时候是由于使用操作不当才出现了问题，而往往不是如客户反映的质量不行，所以这个时候就需要我们找出症结所在，和客户进行交流，规

范操作，从而避免对产品的不信任乃至对企业形象的损害。

在日常的工作中要做到较好跟客户的沟通，做到令客户满意就是对公司品牌形象的有力宣传。

### 三、精于专业技能，勤于现场观察

随着电子行业的不断发展，竞争不断强化，如何做好电脑售后服务，也是加强公司品牌竞争的强力底牌。作为一个技术服务人员，要在现场勤于观察、独立思考、多与同事交流，努力不断提高自己的业务水平。每次优秀的售后服务，代表了客户对本公司产品进一步的信任。

### 四、技术知识水平与实际操作熟练

在过去的工作中得到了一些体会，在工作中心态很重要，工作要有激情，保持在过去的工作中得到了一些体会，在工作中心态很重要，工作要有激情，保持阳光的笑容，可以拉近人与人之间的距离，便于与客户的沟通。

尤其是对售后服务的工作，积极的思想和平和的心态才能促进工作进步和工作的顺利，在售后工资中要有好的方法技术与判断力才能使工作顺利。

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇五

第一、远程教育技术先进,形式灵活,平等交流,效果明显。

在网络研修中，我感受到老师们积极向上、渴望进步的良好学习氛围，有了“网络研修，不进则退”的责任感，感受到了同行们的进步给我带来的压力，促使我抓住一切可以利用的时间认真研修，通过观看视频、聆听讲座、互动交流、话题讨论、完成作业等灵活多样的形式，向资深专家和优秀教师

学习交流成功的教学与管理经验,仿佛感觉到专家、名师就在我身边,和他们零距离平等交流。为我的教育教学水平和业务能力的发展创造了良好的条件,使我对未来的初中物理教学充满了信心。特别是在课堂教学和教育教学管理方面,通过学习交流,我对当前素质教育下英语教学有了全新的认识,找到了存在的弊端,找准了突破口,在实践中逐步进行改进,以确保学习的效果。

第二、提高教师道德水平,努力追赶先进。在远程网络研修中,聆听了各位专家的讲座,感到优秀教师人格的伟大,教师正是他们凭着一份对教育事业和学生无私的爱,才有了今天在落后的地区对教育的执着和坚持,这是一种人格的伟大,是一种人性的升华,让我看到了教师终身从教所具备的博大的胸怀、无私的爱心、甘愿贫穷的崇高境界,为我们树立了榜样,给我的思想极大地震撼,使我决心以优秀教师为榜样,热爱教育事业,热爱学生,加强理论学习,严格要求自己,提高自身修养,努力成长为一名优秀的人民教师。

第三、加深了对学生合作探究性教学的认识和研究。以前对新课程的认识仅仅停留在表面上,感到无从下手,通过学习,使我对新的课程改革有了更加深入的认识和了解。解决了长期以来一困扰我的问题:即如何培养英语教学中积极引导学生参与教学,主动交流的问题,让我改变了以前只注重互动的方法和途径,而没有注重互动学习效果的研究,造成对学生知识的掌握情况,理解程度,有所忽视。通过观看研修认识到,新的课程改革不仅要充分调动学生上课的积极性,还要教会学生学会学习,培养他们的学习兴趣,养成良好的行为习惯,是过程与结果的有机统一。

通过研修,我阅读了许多教学反思、教育资源和优秀作业,明确了教师专业素质的提高对教师个人成长的作用,觉得写教学反思不仅很有必要,使我养成通过写反思来发现自己的缺点和不足的办法,提高自己的教学水平,改正了写反思的方法,坚持从自身实际出发,多问问自己究竟做了些什

么，那些还需要改进等，提高了实效性，增强了针对性。通过网络研修，让我初步养成了勤思考、勤动手去发现问题、解决问题的习惯。

### 1、远程研修打破了我原有的思维方式

通过这次研修，消除了我的顾虑，新课程改革强调学生的主体地位，提高了学生学习的兴趣。同样的知识，不同的老师教，学生乐学程度就大不相同，教学效果自然就大相径庭了。所以从这一点看来，教学要“为学生服务”，同样的知识要有针对性的考虑不同学生的求知要求，时时从学生的角度思考问题。另外，通过远程研修平台，我能与专家们、同行们面对面的交流，这样快捷和便利的学习方式，也将影响着我的思维方式，在这里，我的视野更加宽阔，思路更清晰，在实践中遇到的困惑在与大家的交流中迎刃而解，通过学习，对自己的生活态度都发生了一定的改变。

### 2、专家老师的人格魅力深深的感染着我、激励着我

在学习的过程中，我深深地被各位老师的精神所感动着，他们那种对工作认真，毫无怨言，一直是我学习的榜样，从耐心细致的指导到深夜对我们作业的点评于我来说是一种无声的激励，鞭策着我认真的写好每一次的作业。在今后的教育教学中我会始终记住他们的话语，让专家的思想、人格魅力引领我不断进步。

### 3、远程研修引领我前进

远程研修改变了我的生活，给了我前行的动力。每天打开电脑的第一件事，就是登陆我们的班级，在新的作业、日志、话题中汲取我需要的营养。从网上的专家学者那里学到了很多，也从身边的优秀教师那里学到了很多。学习的过程是短暂的，但学习的效果是实实在在的。

这次培训，让我明确了方向，从而更加坚定了从事数学教育的信念。我深知，要想做得更好、更出色，还需要更多的努力和付出；我相信有付出就有收获。

一份耕耘，一份收获，通过此次培训让我能重新审视自己的教学行为，对自己以前的教学有了一次彻底的反思。在此次培训中不但学有所获，更重要的是一定要做到学有所用，把学到的知识应用到今后的教学实践中去。

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇六

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实践，我们学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

爱心募捐：5月份在市区举行的“捐一元钱，为山区贫苦儿童献一份爱心”大型公益爱心募捐得到杭州市民的广大支持，募捐爱心款一万余元。

助学结对：实践团队在浙江理工大学和杭州市进行各种宣传，号召学生和市民与贫困儿童助学结对，最终有17名洛阳山村孩子受到助学资助。

调查问卷：7月份，实践队伍出发前在杭州市下沙各个工地展开了《留守儿童在杭父母对子女关注情况》问卷调查，调查得到杭州电视台的'跟进报道。

出征启动仪式：7月1日，实践团在杭州市青少年宫广场举行了赴河南洛阳义教的出征启动仪式，同时现场结对洛阳贫困山区儿童。浙江日报和浙江卫视报道了当天活动情况。

xx年起，浙江理工大学每年暑假赴河南洛阳开展义教，今年是第三届“xx年”共享蓝天”浙江理工大学赴洛阳留守儿童教育社会实践团的活动以关爱留守儿童为主题，踏实努力的实践又不乏自己的特色和创意。7月16日，到达洛阳市伊川县城关镇马营小学之后，实践团20名队员都拿出自己的状态投入紧张而兴奋的工作。每天队员都会开个交流会，分享一天的工作经验和讨论工作的进一步开展，每天遂愿都以日记形式记录活动和义教生活。实践团同时与河洛志愿者协会沟通联系，相互间交流活动经验等。

**兴趣教学：**在支教基地洛阳市伊川县城关镇马营村马营小学，实践团开展各种兴趣班，武术、棋艺、模特、手语、表演等新鲜的课程非常吸引山村孩子。

**爱心连线：**杭州市民和浙江理工大学的学生与洛阳市嵩县的17名贫困儿童助学结对，此次实践团特地分派了一支小分队前往当地走访被资助的儿童，并且让他们与资助人电话连线，让爱相通。

**家庭访谈：**每天的家访，义教老师走进学生家庭，全面了结学生的家庭环境和学生心理状况，以便更好的解决学生的各种问题。

**马营小学游园会：**马营村的孩子们课余生活十分单调，8月2日一场特别的游园会深受孩子的喜爱，特别的游戏和新奇的竞赛让他们兴奋极了。

**放飞梦想：**马营小学的所有学生每人都亲手折了一只千纸鹤，写着自己的梦想。当他们认真地写下梦想的时候相信也在心中种下了美好的希望。义教的时间是短暂的，但却可以给他们播下一颗希望的种子，希望孩子们早日实现心中梦想！

实践团20名队员在洛阳伊川县城关镇马营村的支教生活艰辛而难忘。露天摸黑洗澡，用的是冰冷的地下水；还有每天的馍

馍土豆都给了同学们特别的体验。每次家访看到村民艰苦无奈的生活状态，同学们总是深深感慨该珍惜当前的生活。

队员们在短短的20多天和孩子们建立了深厚的感情，每天上各种兴趣班、下课走访各个家庭、排演文艺节目，朝夕相处的日子里收获了最纯粹的感动，20名义教老师走的时候，孩子们追着汽车跑，呼唤着希望老师还能再来。泪流满面的我们坐在汽车里很想回头多看孩子们几眼，但又多么不忍回头看他们奔跑着哭着追赶。同学们一定都体验到做一名志愿者的感动和快乐。

奉献让青春更有意义，大学生应该充分发挥自己的积极性和创造性，努力为社会主义建设贡献自己的力量。

本次活动得到了杭州市红十字志愿者工作委员会、西湖区教育工会、洛阳市伊川教育局、求是社区居委会等组织单位的大力支持，活动有浙江日报(2次)、浙江工人日报、钱江晚报、青年时报(2次)、今日早报、洛阳日报(2次)、浙江卫视浙江新闻联播、浙江卫视民生休闲频道、杭州电视台新闻综合频道(5次)、洛阳电视台、浙江在线、人民网、中青网、大河网、中国经济文化网、中国留守儿童教育网、中国摄影在线、交通之声等x家媒体的x次报道，实践调研的分析报告等仍然在往各大媒体投发.有全社会的共同关注，才能让爱心的力量更加强大。

xx年“共享蓝天”浙江理工大学赴洛阳留守儿童教育社会实践团的一系列服务活动得到了社会各界的肯定和支持，活动中的不足之处将是我们提高的动力，并在总结中完善自己。20多天的经历亦是爱心事业不会因为实践活动的结束而结束，我们会继续努力！

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇七

社交礼仪是一种无声的人际交往语言，它不仅能体现出一个

人的修养、涵养、教养和素质水平，而且有利于我们的身心健康，它是我们个人发展、事业进步的需要，是社会时代的需要，是一门必修课，每个人都应该学习社交礼仪。

其中，社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式。

这一定义包含了以下几层意思：

第一，社交礼仪是一种道德行为规范；

第二，社交礼仪的直接目的是表示对他人的尊重；

第三，社交礼仪的根本目的是为了维护社会正常的生活秩序；

第四，社交礼仪要求在人际交往、社会交往活动中遵守。

因此，任何社会交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。

作为一个刚刚学习过社交礼仪的大学生，我觉得受益匪浅。社交礼仪使我懂得了如何与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促使我的身心健康。这学期的课程从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。

一是敬人的原则；

三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；

四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

作为一名大学生，随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，每个人都非常渴望获得真正的友谊，进而更多的情感交流。现在的大学生都远离父母，过着集体生活，与别人处在平等位置，以前那种对父母的依赖已经不存在。

通过人际交往活动，并在交往中获得友谊，是适应大学生活环境的需要，是发展成“独立”的人的需要，也是我们成功走上社会的需要。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对每一个人的成长和学习有着十分重要的影响。渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特点。

所以，社交礼仪的基本规范和知识，帮助我掌握交际技巧，积累交流经验，在交往过程中学会遵循相互尊重，诚信真挚，言行适度的原则，就能很快与交往对象接近，使他们觉得我是熟悉他们，理解他们，尊重他们的。因此我们之间建立真挚深厚的友情。事实表明，在日常生活中，良好的人际交往有助于提高我们的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷、烦恼，宣泄愤怒，压抑和痛苦，减少孤独，寂寞，空虚。这些都是十分有益于我们身心健康，而且也会使我们最大限度地避免不良情绪的产生，即使产生也能够得到有效的排遣。

同时，我感觉社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让我们用社交礼仪的基本知识和规范，去顺利地开启交际活动的大门，让我们建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好社会心理氛围的主要途径，而且对我自己来说，也具有极其重要的心理保健功能。

总之，学习社交礼仪知识使我受益匪浅。以上是以个人角度来看的。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要部分。凡是较大的企业，对于礼仪都有高标准的要求，都把礼仪作为企业文化的重要内容，同时也是与其他企业合作成功的关键，所以学习社交礼仪，

不仅是时代潮流，更是提升竞争力的需要。良好的社交礼仪有益于信息交流；良好的社交礼仪有益于增进感情；良好的社交礼仪有益于建立关系。纵观当今社会，社交礼仪无所不在，让我们学习社交礼仪知识，让文明礼仪常伴左右！

## 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇八

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指

挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅。现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益匪浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

通过这次对安全知识的各个方面的了解，我对安全工作也有了进一步的理解和认知，安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。安全构筑了我们美好的家园，成为连接亲朋好友的纽带。通过这次学习安全知识，我再一次深刻的体会到：在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要警于思，合于规、慎于行；必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事

讲安全。

作为一名当代大学生，我感觉到，现代社会整体治安复杂化，各种社会问题集中出现，人们对社会及生活的不满通过各种极端方法表现出来。就拿大学校园来说，每年因各种矛盾或纠纷而报复、跳楼、自杀?的案例越来越多。但是，对步入大学校园的我们来说，我们应该做的是学会独立面对社会，独立生活，学习知识，增长技能，而一切的前提还是我们“健健康康”的活着，平安比什么都重要！

对每一名大学生来说，在校园要时时注意用电安全，严格遵守校园及公寓“安全用电”相关制度。谨防火灾，发生火灾后，头脑要冷静，理性逃生。一般如果寝室起火，可能有以下几个原因：1、违规使用电器易燃物2、违规使用大功率电器3、夏天乱点蚊香4、烟头随地乱丢5、乱拉电线6、违规使用明火点燃易燃品。所以我们平时应该注意自己的行为，同时也应及时提醒自己身边的同学，遵守宿舍的用电规则。遇到意外情况发生时，头脑要清醒，要冷静，沉着应对。谈及地震，我们每一个人都不陌生，08年的汶川大地震，玉树地震等世界上其他地方发生的一些地震，都让我们心中对其有了一定的了解。为此，如果发生地震，作为一个大学生，要谨记防震措施，最重要的是要有清醒的头脑，沉着应对。与此同时，我们也应该积极主动地去帮助我们身边的人，拯救更多的生命，谨记为人名服务。

作为新世纪的大众，对交通方面的安全知识应该都有一定的了解，我们大学生一定要遵守交通规则，不做违反交通规则的事情，起好带头作用，同时也要监督身边的群众。珍爱生命，安全出行。

如果遇到偷窃、抢劫、诈骗之类的事情，头脑清醒是必要的，同时也要告知同伴，沉着应对，不做无谓的牺牲。以人为本，关爱生命。

也许不少人会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。我认为，这决不是安全的全部。即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意；如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果的残酷性。交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故，轻者可以伤及体格，重者能够危及生命，它们造成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕。因此，健康的心理对每个大学生来说至关重要。这就要求我们，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。生命是惟一的，是宝贵的，世界因为有了生命而变的精彩！

忙忙碌碌一年的小课题研究工作就要结束了，在这一年的时间里我们收获过、困惑过、欣喜过、苦恼过……。在整个研究过程中所有课题组老师在成绩面前相互鼓励，在挫折面前从不气馁，一年的研究和实践，使我们得到了很多。

首先，我们坚持历史单元主题的教学原则，历史单元主题教学就是从历史学科的实际出发，根据历史知识的系统性原则，对教材内容进行整合，使教学按知识系统进行，真正达到高效课堂的要求的主题教学。是从更为宽泛、更为广阔的角度来重新审视与定位的历史教学。脚踏实地的学习研究，真正的贯彻单元主题教学理论。而新课程历史教科书的一个单元就是一个历史阶段，是这一时期历史发展的基本线索。因此，在教学中我们可以以课程标准为依据，在研究课标、钻研教

材的基础上，改变以往备课时只着眼于某一节课的思维模式，而从单元组织的角度出发，进行单元教学的整体设计，从而将某一节课的准备纳入单元教学的序列之中，从整体上构思单元学习主题的教与学，以单元主题为主线来进行教学设计。在课程上我们大胆尝试，立足课堂。

其次，在实施新课程改革的今天，依据新教材主题教学的特点及教育教学因素进行主题单元教学设计，既符合新课程的创新理念，又适应了学生的学习规律，既可以突出历史重点和主干知识，减轻学生课业负担，又可以提高教师教学和学生学习效率，符合新课程理念和教育教学的新趋势。从教学实践上看，学生有一种全新的感觉，他们投入很大的兴趣和老师一起进入探讨，并且改变了以往教学中上课不用听看书则可以的不良学习品质，真正调动了学生的积极性。

另外，在课题的研究过程中，我们还惊奇的发现，学生对单元主题的整合兴趣非常大，他们主动进行总结，归类，将历史纵向联系，达到了历史的时序性。同时也体现了新课改的理论。

通过这个活动，课题组的老师教学态度和风貌也发生了改变，大家积极探索、学习研究，是教师的团队意识空前加强，听课、评课共同进步。对老师的个人教学能力、教师素养等各方面都有提高，新的教学理念也开始渗透，开阔了眼界，。学生对历史课也表示出了重视了，历史教学不再是照本宣科，而是新意不断。虽说以前的教学活动中也有类似的环节，可是没有做系统的收集和研究，因而没有这样强烈感悟。当然，一分耕耘一分收获，我们付出辛勤的'汗水，收获的不仅仅是学生的成绩，还有良好的学习习惯和端正的学习态度，我们得到的很多很多……。

最后，我们要感谢西安市教育科学研究室，西安市基础教育科研领导小组办公室，西安市未央区教育局教研室，以及西安市东元路学校所给予我们的帮助和支持，还要感谢指导老

师的指点，谢谢！

数学教学应当有意识、有计划地设计教学活动，引导学生体会数学与现实社会的联系，加强学生的数学应用意识，不断丰富解决问题的策略，提高解决问题的能力。结合有关的教学内容，培养学生如何进行初步的分析、综合、比较、抽象、概括，对简单的问题进行判断、推理、逐步学会有条理、有根据地思考问题，同时注意培养思维的敏捷性和灵活性。在日常学习生活中能撇开事物的具体形象，抽取事物的本质属性，从而获取新的知识。在这几年的时间里我得到了一些教训，认识到自己有很多不足，并且对小学教学工作有了一些体会。

## 一、设计生活实际、引导学生积极探究

这种教学设计有利于激发学生学习兴趣，使学生对新的知识产生强烈的学习欲望，充分发挥学生的能动性的作用，从而挖掘学生的思维能力，培养学生探究问题的习惯和探索问题的能力。

1、在教学中既要根据自己的实际，又要联系学生实际，进行合理的教学设计。注重开发学生的思维能力又把数学与生活实际联在一起，使学生感受到生活中处处有数学。使教学设计具有形象性，给学生极大的吸引，抓住了学生认识的特点，形成开放式的教学模式，达到预先教学的效果。

2、给学生充分的思维空间，做到传授知识与培养能力相结合，重视学生非智力因素的培养；合理创设教学情境激发学生的学习动机，注重激发学生学习的积极性推动学生活动意识。

3、利用合理地提问与讨论发挥课堂的群体作用，锻炼学生语言表达能力。达成独立、主动地学习、积极配合教师共同达成目标。

## 二、积极提问，贯穿课堂始终

要想学生40分钟内都会专心听你的课那是不可能的，他们或多或少会开小差，他们有的可能连书本都不拿出来或不翻开，甚至还会说话打闹。这时如果采用提问的方式的话，就会使学生的精神一下子紧张起来，并且去思考你所提出的问题，但是提问时，不能只提问一些选择性的问题，因为这样他们思考的空间就会很小，这样不利于培养学生的思维能力；另外，提问要有均匀性，不能反复提问某个学生，这样会使其他学生回答问题的热情消退的。

## 三、设计质疑教学，激发学生学习欲望

- 1、充分挖掘教材，利用学生已有的知识经验作为铺垫。
- 2、重视传授知识与培养能力相结合，充分发挥和利用学生的智慧能力，积极调动学生主动、积极地探究问题，培养学生自主学习的习惯。
- 3、在教学中提出质疑，让学生通过检验，发展和培养学生思维能力，使学生积极主动寻找问题，主动获取新的知识。
- 4、教学中应创设符合学生逻辑思维方式的问题情境，遵循创造学习的规律使学生运用已有的知识经验进行分析、比较、综合。

总之，数学教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的知识经验基础之上。教学过程是师生交往、互动，共同发展的过程。教师要转变思想，更新教育观念，由居高临下的权威转向与学生平等对话，把学习的主动权交给学生，鼓励学生积极参与教学活动。教师要走出演讲者的角色，成为学生学习的组织者、激励者、引导者、协调者和合作者。教师在学生的学习讨论交流过程中，只给予学生恰当的引导与帮助。要让学生通过亲身经历、体验数学知识的形成和应用过

程来获取知识，发展能力。

今天我转为正式员工了，经过培训，经过实习，经过几个月的工作，能成为公司的正式员工，是公司对我的一种肯定，同时也是自己努力的结果，感谢这段时间对我支持的我的朋友、同事及领导。

加入平安，完全没有后悔。因为平安的文化很好。透过不断提供的学习培训，让个人的各方面素质一直在提高。一直要求自己，不管在外形和实际工作上都要成为平安以致整个行业中都是最专业。这是对自己和行业的一个负责。也希望同行友好，也能像我一样，敬业和让自己的专业不断提升。

论转正，我在入司后第一个星期，已经达到这个标准，只是，公司必须按照流程，目的是让我们新入职的金融顾问，能够对公司有更好的了解，这是一个很好的安排。今天的保险业，已经不再单纯是保险业务，而是理财计划。理财不是随便叫人做点投资，办一两分保险就叫做理财。今天的理财概念，是保全，保值和增值。

今时今日，理财和保险，已经是众所周知的计划和理财工具。很多人已经慢慢接受，但是仍有很多人对于保险不理解。抱着没钱怎样办保险的概念。其实，告诉大家一个概念，你越是觉得没钱，“越不去理财，财越不理你”，好运更与你越走越远。相反，我亲眼看着，月没有理财规划的人，更容易出现风险，到时候变得更无助。信不信由你。

很多人问我，加入保险行业，到底为什么，又辛苦，又容易被人误解。我觉得，就好像边红旗故事里面的边红旗，曾经说过。其实从事保险行业，不但是为了谋生，谋生对我来说一点不困难，相反，保险和理财行业的背后意义，绝对不会比那些穿着白袍，所谓的白衣天使或者大夫的使命感底，当我们出现疾病或者意外的守候，这些救护人员，是不能掏钱出来帮助遇事者。反而有好的理财计划，那份理财计划，才是

自救的好方法。我们作为理财中介人，也能救人于水深火热之中。

每次看“边红旗的故事”，都让我流泪。因为他的话，正是我的心声。我不能伟大的全地球的人也去帮忙，因为我没有那个能力，我只能透过我的工作，去影响身边的人，让他们关注理财和风险管理的重要性。经过三个月的不断培训和努力，我终于正式从新回到保险行业（或者今天教做金融理财行业），延续我几年前在香港从事这行业的理想。希望我的努力，能唤醒更多朋友注意理财和做好风险管理。我的部门经理是一位非常出色和年轻的理财规划师。也有美好的家庭和事业，可惜，即使他现在在平安是为出色的业务经理，但是，因为她曾经患上重疾，死里逃生，结果现在全球的保险公司，哪怕他抬着一个亿的钱去投保，都背保险公司拒于门外。可想而知，当风险降临，你会发现，到时你想理财，但是财已经舍你而去。

再次感谢所以支持我的朋友，和一只用心栽培我的“中国平安人寿深圳分公司南山营业区“所有后勤老师，他们对我期望和栽培，让我不断的鞭策自己，也感谢南山21营业部经理和所有的主任，师兄姐们，他们一只以来对我的关怀和照顾，让我得到很好的工作环境，有助我的事业发展。未来一年，我将会面对更大的挑战，就是要为发展组织和和晋升。我相信透过各方面对我的培养和关怀，加上我的努力，我相信我会和新的伙伴一起成长，迈向寿险和理财事业新的一步。让我的理想能得以发扬光大。让更多人得到帮助。

我们常常困惑于智慧到底从何处来，到何处去，如何才能捕捉智慧的光芒，在成本与利润的衔接点上找到我们需要的平衡。我们也常常困惑，人的力量从何处来，到何处去，我们为何常常在庞大的市场面前惊慌失措，无从观察。能够回答这些问题，我认为只有一一学习。

列夫·托尔斯泰曾经说过：“没有智慧的头脑，就象没有蜡

烛的灯笼。”俗话说“活到老，学到老”，这话一点不错。即使已经参加工作了，我们也不应该放弃对知识的学习。相反，作为企业的员工，在繁忙的工作之余，读一些开阔心智的书籍，吸取别人的成功经验，大有好处。聪明的人，总是善于用别人的智慧来填补自己的大脑。今年，在全集团范围内开展的学习《成长》一书，让我们受益匪浅。四季度，我们中邮设备沈阳有限公司就组织了“每天读书一小时，每月一本书”的读书热潮，我们分公司的学习也在如火如荼的进行。下面，就是我在学习之后结合自己的工作有的几点心得体会，希望与朋友们共享，也希望大家能提出宝贵的建议。

## 一、销售计划

销售工作的基本法则是，制定销售计划和按计划销售。销售计划管理既包括如何制定一个切实可行的销售目标，也包括实施这一目标的方法。每个人都有各自的特点，都有各自的方法，关键是要找到最适合自身的一套方式和方法。

## 二、客户关系管理

对客户管理有方，客户就会有销售热情，会积极地配合。如果对客户没有进行有效的管理，或者客户关系管理粗糙，结果，既无法调动客户的销售热情，也无法有效地控制销售风险。所以必须想尽方法维护好客户关系，关注客户的各个细节，随时让客户感觉到你与他同在。

## 三、信息反馈

信息是企业决策的生命。业务员身处市场一线，最了解市场动向，消费者的需求特点、竞争对手的变化等等，这些信息及时地反馈给公司，对决策有着重要的意义，另一方面，销售活动中存在的问题，也要迅速及时地反馈给公司，以便管理层及时做出对策。业务员的工作成果包括两个方面：一是销售额，二是市场信息。对企业的发展而言，更重要的是市

场信息。因为销售额是昨天的，是已经实现的，已经变成现实的东西是不可改变的；有意义的市场信息，它决定着企业明天的销售业绩、明天的市场。

#### 四、团队战斗力

发挥团队的整体效应很重要。充满凝聚力的团队，她的战斗力是最强大的，势不可挡。所以每一个人，不管自己是哪个部门或哪块业务，都必须时刻记得自己是团队中的一分子，是积极向上的一分子，记得我的行动离不开团队，我的行动会影响到团队。团队为了不断巩固和增强其战斗力，也会义不容辞地支持每一位销售人员的积极行动。共同努力，共同进步，共同收获。

#### 五、“销售当中无小事”

“管理当中无小事”，一位出色的经理同时也是一位细心的领导者。同样，“销售当中无小事”。销售更应慎重、谨慎，去寻找一个双赢的法则。在学习、总结、实践、摸索、尝试中提高。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！

### 心得体会翻译成英文 个人心得体会篇九

我参加了由县纪委组织的到临沧监狱的警示教育活动。走进临沧监狱的大门，面对高墙电网，心情感到压抑了许多，在监狱参观了警钟长鸣，拒腐防变案例剖析展，听取了服刑人员现身说法。这些犯罪人员，他们许多都是国家机关干部，都曾经身居领导岗位，曾经有好的工作环境、较高的收入、幸福的家庭，曾经为国家和人民做出过一些工作成绩、深受领导和同志们的信任而被委以重任，然而却在金钱利益的诱惑下迈出了罪恶的一步，把自己送进了监狱大门。他们辜负

了领导和同事的信任，也让自己陷入了心灵的泥淖。他们因为贪污或挪用公款，造成了国家财产的损失而要面对漫长的刑期。高墙隔开的是自由，不再是美丽的蓝天；电网拦住的是一颗颗已经失去自由的心，是被禁锢的身体。服刑人员的现身忏悔和参观，使自己真切体会到了监狱高墙与现实的反差，一幕幕、一出出，触目惊心；一声声、一句句，发人深思，受益非浅，感慨良多，极大的震撼了我的心灵。

在警示教育报告会上，通过原沧源县教育局局长张文富、原耿马县林业局局长李文彬等几位服刑人员现身说法，他们声泪俱下的忏悔，用他们痛悔莫及的警醒，用他们对自由和生活的渴望，给我们实实在在地敲响了警钟。通过这些典型案例说明，党员领导干部一旦贪欲膨胀、利欲熏心，就会丧失理想信念，在金钱面前打败仗；一旦追逐名利、捞取功名，就会导致急功近利，贻误事业的发展；一旦恃权轻法、心存侥幸，就会触犯法律受到制裁，最终变成人民的罪人。究其原因，主要是放松了对世界观和人生观的改造，放松了对自身的要求，其次是监督机制的不完善给他们造成了可乘之机。那些腐败分子也曾做出过贡献，随着地位逐步的升迁，权利的逐步扩大，逐渐淡忘了自己手中的权利是人民赋予的，在市场经济大潮中，在金钱的诱惑下，步入了罪恶的深渊，以致身陷囹圄。从中我也清醒的认识到，只有不断地进行世界观、人生观和价值观的改造，才能坚定自己的信念，牢记为人民服务的宗旨，才能提高自我约束能力，坚决抵制市场经济条件下物欲横流的各种诱惑，才能面对市场经济大潮保持警省、保持冷静、保持操守，立于不败之地。

## 一、要加强学习，提高拒腐防变能力

只有不断加强学习才能提高自身素质和能力，不学习思想就无法进步，能力就无法提高，领导方法就无法改进。活生生的事实还告诉我们，不学习，思想就得不到改造，欲望就容易膨胀，就拒绝不了诱惑，一遇到诱惑就容易乱了方寸，就容易被诱惑的绳索绊倒。以史为镜，可以知兴替；以人为镜，

可以知得失。因此，在价值观上，我们也必须要有一个明确的认识，要时刻按照社会主义市场经济法则办事，既要讲贡献，也要讲回报，树立正确的价值观。要不断提高自身决策水平和执政能力，把握时代脉搏，时时刻刻与党中央和上级保持一致，求真务实，与时俱进。自觉实践过好权力利益关、思想道德关、监督管理关和廉洁自律关，要时时注重学习，处处加强世界观、人生观和价值观的改造，加强党性修养，不断增强廉洁自律意识和拒腐防变能力，从思想深处筑起党纪国法和道德意识防线。

## 二、要坚定信念

始终坚定共产主义和有中国特色的社会主义的理想和信念，是共产党员的立身之本。党员领导干部丧失了理想信念，就会失去精神支柱，失去灵魂。腐败分子之所以走上犯罪的道路，究其原因，就是在市场经济大潮中，少数领导干部在金钱、官位、名利的诱惑下，放弃了对世界观的改造，放松了对自身的要求，出现了只讲实惠，不讲理想；只讲索取，不讲奉献；只讲钱财，不讲原则等现象。在市场经济的形势下，只有自觉地进行世界观、人生观和价值观的改造，坚定自己的信念，牢记为人民服务的宗旨，坚持立党为公、执政为民，提高自我约束能力，提高自我警省能力，坚决抵制市场经济条件下物欲横流的诱惑，过好权利关、金钱关、人情关，才能经受住各种考验，抵御住各种诱惑，立于不败之地。

## 三、要以案为鉴

通过他们的现身说法，在自己思想深处受到极大触动。对他们犯罪道路的过程、原因及教训作了反思，得出了三点警示：警示一：党员领导干部背离党的宗旨必将导致人生观和价值观的扭曲，放松党性修养和锻炼，面对市场经济大潮不能保持警惕、保持冷静、保持操守，更没有慎独慎微，忽视从根本上考虑人民的利益，不甘清贫，崇尚拜金，最终导致走上犯罪的道路。警示二：党员领导干部把人民赋予的权力作为

自己谋取私利的工具，在危害党的事业的同时，自己也必将遭到身囚之苦。权力是一把双刃剑，如果能正确的行使就能为人民办实事、谋利益，反之就会成为以权谋私的魔杖。从领导到囚犯往往是一步之差、一步之遥，人生没有后悔药，我们不能用自己的政治生命、青春年华、人生自由和完美的家庭去以身试法换取身外之物。警示三：法制观念淡薄，待人处事上没有保持应有的警惕性和纯洁性，必然导致行政行为的畸形，最终葬送身家性命。通过警示教育报告会上几位现身说法的罪犯，用他们声泪俱下的忏悔，用他们痛悔莫及的警醒，用他们对自由和生活的渴望，给我们实实在在地敲响了警钟。通过这些典型案例说明，领导干部一旦贪欲膨胀、利欲熏心，就会丧失理想信念，在金钱面前打败仗；一旦追逐名利、捞取功名，就会导致急功近利，贻误事业的发展；一旦恃权轻法、心存侥幸，就会触犯法律受到制裁，最终变成人民的罪人。

#### 四、要以身作则，作好表率

在清正廉洁、勤政为民方面，要求大家做到的，自己首先带头，做到心不贪、手不长、嘴不馋，忠实地代表人民利益，自重、自省、自警、自励，经得起权力、金钱、美色的考验，在拜金主义、享乐主义和极端个人主义的侵蚀面前一尘不染，一身正气。对以权谋私的违纪现象决不姑息迁就，敢于动真碰硬。党的光辉形象靠党员的共同努力来增彩，党的利益需要我们大家来共同维护。我将以此警示自己，防微杜渐，警钟长鸣，牢牢树立执政为民，做到常思贪欲之祸，常除非分之想，常修为官为德，常记公仆本色，真正做到上不负党，下不负民。