

# 下岗心得体会 下岗期间心得体会(模板10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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 下岗心得体会篇一

随着市场经济的发展，一些传统行业面临着激烈的竞争和市场变化，导致不少人在工作中遭遇到了下岗的困境。下岗期间可能会给人们带来很大的打击和困惑，但在这段困境中，我有幸深刻体会到了一些珍贵的心得体会。

### 第二段：心态的转变

下岗期间，最重要的是调整好自己的心态。一开始，我对下岗非常不满和恐惧，常常怀疑自己的能力和价值。然而，随着时间的推移，我发现这种消极的心态并不能解决问题，反而会让你更加陷入困境。于是，我开始尝试积极的心态，并将下岗当作一次重新启动的机会。我带着一颗坚定的心志，重新审视自己的能力和兴趣，寻找适合自己的发展方向。

### 第三段：自我提升

下岗期间，我将大量的时间和精力投入到自我提升上。我通过参加各类培训班、进修课程，不断补充新知识，提升自己的专业素养。同时，我还积极参与志愿者工作，通过为社区和志愿机构做出贡献，丰富了自己的社会经验，提高了自己的综合能力。在自我提升的过程中，我逐渐发现了自己的潜力和价值，这也让我更有信心和勇气去应对下岗后的新挑战。

## 第四段：抱团取暖

面对下岗的困境，我意识到一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。于是，我主动联系和加入了一些职业小组和社交网络，与其他下岗者建立了联系。在这个小组里，我们分享经验、互相支持，共同面对困难和挑战。通过交流和合作，我们不仅缓解了精神上的压力，还获得了更多的机会和资源。抱团取暖的过程中，我学会了倾听、包容和帮助他人，这让我更加懂得了集体的力量和合作的重要性。

## 第五段：展望未来

通过下岗期间的体验和感悟，我认识到人生的道路并非一帆风顺，但关键在于我们如何面对和应对困境。下岗期间虽然是一段艰难的日子，但它也是一个重新出发的机会，是磨炼和积累能力的宝贵时光。通过心态的调整、自我提升、抱团取暖等方式，我坚信在不久的将来，我将能够再次找到适合自己的职业，实现自我价值的升华。我也希望通过我的亲身体会，能够鼓励其他人在困境中保持积极态度，用心得体会来激励自己和他人，共同迈向更美好的未来。

## 总结：

下岗期间心得体会的五段式文章，通过展示自己面对下岗的心态转变、自我提升、与他人合作等方面的经历和感悟，表达了人们在困境中寻找希望、实现自我价值的努力和信念。通过这样的一篇文章，读者可以获得关于如何应对下岗困境的启示和鼓励，也可以从中探索到自己在逆境中的成长之路。

## 下岗心得体会篇二

在报告中强调，科学发展观是党必须长期坚持的指导思想，必须把科学发展观贯彻到我国现代化建设全过程、体现到党的建设各方面。

科学发展观通俗易懂，简明扼要。发展就是加快建设步伐，提高生产力，满足日益增长的物质文化需求，而要实现此种发展，得靠科学，按照客观规律办事，用最优的方式，最先进的技术去加快转变和实施。党的xx大将“科学发展观”写入《中国共产党章程》，此次报告强调，科学发展观是党必须长期坚持的指导思想，说明科学发展观这一重大理论符合国情、党情实际，也是民心所向。

科学发展观的内涵非常丰富，是全面、协调、可持续的发展观，社会要进步，人民生活水平要提高，没有其它的路可走，只能是靠双手和智慧去获取；要解决前进中的问题，保障人民在政治、经济、文化、社会等方面的权利和利益，做到公平公正，也只能靠发展。发展是解决诸多矛盾的有效途径，也是提升公民幸福感，为民谋福祉的必由之路。因而，科学发展观这一创新理论，不仅是指导当前，还应作为长期坚持的指导思想，并且要毫不动摇的将坚持科学发展观作为执政兴国第一要务。

科学发展观的核心是“以人为本”，党的根本宗旨是“全心全意为人民服务”，科学发展观与党的宗旨相一致。长期坚持科学发展观为指导，就是要在发展的基础上，以经济为支撑，惠及与民，改善和提高民生，收入增多，幸福感增强，学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居，物质和文化需求都能够随着发展得到满足。发展不是单纯的为发展而发展，其目的是：让每个社会成员的生活水准都能够随着发展得到提升，老百姓收入多了，荷包鼓了，社会购买力就增大，消费指数就提高，反过来又促进生产，此种良性循环，更有利于推动发展。

提高和改善民生无止境，旧的民生问题解决了，新的民生问题又出现，而且随着社会的进步，生活水平的提高，民生需求的质和量也相应提高，因而，也决定了发展无止境，只能加快，实行跨越式发展。长期坚持科学发展观为指导，就是不断的发展，不断的创新，向更高的层次发展，又好又快的

发展。

要长期坚持科学发展观，领导干部是关键，作为科学发展的组织者和领导者，应该担负起责任，掌握好盘子，少做虚事，杜绝面子工程，政绩工程，多干实事，脚踏实地，充分的利用当地的资源优势，人文优势和地域优势，解放思想，更新观念，紧紧把握好机遇，以民生为重，“为官一任造福一方”，做好科学发展的领头羊，和为百姓排忧解难的贴心人。

报告强调，科学发展观是党必须长期坚持的指导思想，充分体现马克思主义中国化最新成果，不论是对经济发展还是改善民生，都有重大的指导意义，在此指导思想的指导下，发展将进一步加速，人民的幸福感将得到进一步的增强。

### 下岗心得体会篇三

近年来，随着经济的不断发展和改革的深入进行，我国各行各业都在经历着巨大的变革和调整。其中，事业单位下岗现象成为了最引人注目的问题之一。作为一名曾经在事业单位工作多年并下岗的人员，我深有体会地认识到这一问题的严重性和对个人带来的巨大冲击。在此，我将分享一些个人关于事业单位下岗的心得体会。

首先，我认为适应新的社会环境是事业单位下岗人员必须要具备的能力。事业单位下岗人员离开了曾经熟悉的工作环境和岗位，面临着重新寻找就业机会的艰巨任务。在这个过程中，我们需要主动适应新的社会环境，包括与不同背景、不同经验的人员建立联系和沟通的能力。此外，对于新兴行业和市场的了解和学习也是必不可少的。只有不断地更新自己的知识和技能，我们才能更好地融入到新的社会环境中。

其次，心态的调整非常重要。事业单位下岗对于我们而言是一次深刻的挑战，甚至可以说是一次重新认识自己的机会。在这个过程中，我们需要积极地调整自己的心态，摒弃过去

惯有的思维和观念。我们要认识到，事业单位下岗并不是失败，而是新的开始。我们应该正视自己的能力和潜力，勇于迎接新的挑战。只有以积极的心态面对事业单位的下岗，我们才能不断地充实和提高自己，最终找到适合自己的新的岗位和工作。

第三，在事业单位下岗的过程中，我们要有足够的耐心和困难时的坚持精神。寻找新的就业机会是一项需要投入大量时间和精力任务。在这个过程中，我们可能会面临一次次的失败和挫折，但我们不能放弃。我们要相信自己的能力，并坚信只要付出努力就一定会有回报。同时，我们还要有足够的耐心，不要心急于求成。只有持之以恒、锲而不舍地坚持下去，我们才能在事业单位下岗中找到最好的出路。

第四，创业是事业单位下岗人员的一个非常好的选择。事业单位下岗人员拥有丰富的工作经验和专业知识，这使得创业成为了一种非常有前景的出路。通过创业，我们能够将自己的才智和经验发挥到最大限度。创业不仅可以为我们提供一个稳定的收入来源，更可以让我们实现自己的人生价值和梦想。因此，我鼓励事业单位下岗人员积极地考虑创业这个选项，并在创业过程中勇于尝试和创新。

最后，我认为事业单位下岗人员要有一颗积极向上的心。在经历了事业单位的下岗之后，我们可能会感到迷茫和失落。但是，我们要保持一颗积极向上的心，勇敢地面对困境，同时寻找新的机遇。只有放下过去的包袱，我们才能够全身心地投入到新的工作和生活中。在这个过程中，我们要时刻保持自信和乐观的态度，相信自己一定能够找到适合自己的岗位，并取得更好的成绩。

总之，事业单位下岗是一个严峻的问题，对下岗人员来说也是一个巨大的挑战。然而，只要我们具备适应新环境的能力，积极调整心态，坚持不懈地努力，并保持一颗积极向上的心，就一定能够在事业单位下岗中找到新的机遇和希望。让我们

相信自己，勇敢面对，共同努力，创造更加美好的未来！

## 下岗心得体会篇四

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。下面是带来的团队建设培训心得体会，希望对大家有帮助。

通过这次培训，虽然只有短暂的两天，但在我的思想上产生了激烈的变化：一是要有肯定认同感，也就是信任别人，肯定别人，多从对方的角度去考虑，多发现别人的优势而不是老是挑剔、一味地否定别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责任，不可以一味选择做受害者，选择做受害者最大的代价就是没有成果，选择做勇于负责任的人最大的好处是拥有人生当中丰硕的成果。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，因为他们给了我生命；我们要感谢老师，因为他们给予我知识；我们要感谢对手，因为他使我更强大；我们要感谢领导，因为他给我一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人。这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去面对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我们唯有付出百倍的艰辛，努力付出，不懈奋斗才能实现自己的理想，到达胜利的彼岸。

最令我感动的是培训的最后一个环节，导师让我们紧闭双眼伸出双手去感知的时候，当我们睁开双眼看到的是一副激动人心的场景。只见每位领导手捧鲜花来到我们面前，真诚的说你们辛苦了！真的是无法用语言来表达此时的心情，在场每位员工无不流下激动的泪水。

真心地感谢公司所有的领导给予我们的那份关爱和鼓励！谢谢你们！

向家坝工程建设部综合管理部主要职责是为建设部领导工作提供服务，为各部门工作提供支持，为全体员工工作提供保障。向家坝工程建设各项工作能否顺利进行，综合管理部起着非常重要的作用。作为这个部门的负责人，如何使大家能长期保持一种高昂的精神状态，在工作中能始终做到凝成一股绳、有劲一处使，是困惑我已久的问题。通过学习培训，我想在团结下属、有效沟通和激发大家潜能等方面要多下一些功夫。下面结合军事拓展就此谈谈自己的一点体会。

## 一、有效的沟通是团队成功的基础

在军事拓展的第一天，开展了七巧板游戏，这是一个需要大家协作完成的游戏，总分为1000分，我们被分成4个组，其中1个小组是从三个小组中各抽取2人组成的混合队，他们主要是帮助其他3个队拼图，其得分取各队得分的百分比。每组一个任务书、一套七巧板，每组成员轮流上场拼图，场下允许交流。比赛结果我们团队在4个小组中得分最低。我想问题主要出在团队没有进行有效沟通，当一个成员在上面进行拼图时，其他员工要么在场下焦急地指挥拼图人员，要么独自研究，没有集中一起想办法出主意，最终导致结果不理想。反思我的工作，为什么常感工作很忙很累，但效率不高结果也不甚理想呢？主要原因就是各自埋头干，与领导、与同事沟通不够造成。

因此，团队没有交流沟通，就不可能达成共识；没有共识，就不可能协调一致，就不可能有默契；没有默契，就不能发挥团队绩效，也就失去了建立团队的基础。所以，有效沟通是团队成功的基础。

## 二、团结协作是团队制胜的利器

军事拓展训练中有一个过地雷阵的游戏，在120个方格中暗藏着无数颗地雷，要求大家在限定的时间内探出一条从一端到另一端的无雷线路，伤亡人数最少且用时最短的队伍获胜。

规则规定，地雷是永久存在的，每人最多触雷3次。大家进行了较好的沟通和成员分工，有先头部队、有人记录探测结果、有人研究规则等。通过大家团结协作，我们团队取得了不错的成绩，这里体现了团队协作的力量。我们综合管理部主要负责文秘、行政、党务等工作，事务繁杂，虽然分工明确，但在人手少、任务重的情况下更需要大家团结和相互协作，才能把各项工作按目标要求按时并保质保量完成。

### 三、跟进激励是发挥潜能的催化剂

在高空抓单杠、高空跳跃断桥的游戏中，我们团队有位同志由于是初次高空作业，并没有完成抓单杠游戏，但接着进行的同样是高空游戏时，在集体的加油声中，她战胜了自我，顺利完成了高空跳跃断桥的游戏。这里体现了跟进激励的作用，这里的激励是“你能”、“你行”、“你是好样的”等语言。我们常常认为激励就是加薪发奖金和职务晋升，并没有认识到激励有很多种，鼓励、表扬、信任、关心、解读下属等都是激励的重要方式和手段。另外，我们在平时工作中也羞于使用上述鼓励的语言。这次培训使自己充分认识到了跟进激励的重要性及其他鼓励方式，对本人今后的工作大有裨益。

衷心感谢总公司组织的这次难得的培训机会，培训时间虽短，但内容充实，开阔了视野，增长了才能，加深了友谊，受益匪浅。我将进一步消化和理解这次培训的课程，并运用于实际工作中，使我们综合管理部员工的精神面貌和团队建设方面取得较大进步。

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时

候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显得更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强合力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，这对我们团队的建设很有必要。

二、关爱组员，人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的小组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感，提高组员的自信心，给组员有更多的机会锻炼及自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出良好的工作

环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织，也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；二是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进步，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

## 下岗心得体会篇五

近年来，中国扶贫工作取得了显著成就，成功带动了千万农村贫困人口脱贫。然而，下岗职工作为另一群需要帮助的弱势群体，也面临着诸多困境和挑战。作为一名下岗职工，我亲身经历了脱贫攻坚过程中的苦辣酸甜，我深刻体会到了脱贫攻坚的重要性和关键要素。在这篇文章中，我将分享自己的心得和体会，以期对其他下岗职工的脱贫之路有所帮助。

首先，我深刻理解脱贫靠自己。作为下岗职工，我们没有能力依靠别人给予的帮助去摆脱贫困。要想甩掉贫困的枷锁，唯有通过自己的努力。因此，我始终相信自己的能力和潜力，没有放弃过自己的梦想和努力。我铭记着父辈的艰辛经历，

坚信只要肯努力，就一定能够创造出属于自己的一片天地。在脱贫过程中，我努力提升自己的技能，不断学习新知识，提高自己的竞争力。通过培训和学习，我成功地转行从事了电子商务工作，开启了全新的人生篇章。

其次，我深刻认识到脱贫需要积极争取政府的支持。政府作为社会稳定和发展的重要推动力，承担着帮助下岗职工脱贫的责任。在脱贫攻坚中，我积极参与政府的帮扶项目，争取到了一定的补贴和扶持政策。通过政府的金融扶持政策，我成功申请到了创业贷款，为自己的事业打下了坚实的基础。政府的支持不仅给予了我资金上的支持，更为我创业提供了法律、政策等方面的保障。因此，我坚信只有积极争取政府的支持，才能有更大的机会摆脱贫困。

再次，我深刻领悟到脱贫需要借助外部资源。脱贫攻坚并不是一场孤军奋战的战役，我们需要依靠社会的力量和外部资源。在自己创业过程中，我积极联系和合作其他企业，共同开展合作。通过合作，我不断扩大了自己的业务范围和市场份额，实现了更好的盈利。与此同时，我也积极参与社会公益活动，为自己创造良好的社会形象，提升社会认可度和信用度。通过借助外部资源，我成功地将一片贫瘠的土地变成了一个富饶的乐园。

最后，我深刻感受到脱贫需要坚韧不拔的毅力。脱贫是一场漫长而艰辛的战斗，途中充满了各种困难、挑战 and 诱惑。但是只要我们坚定信念，保持毅力和耐心，就一定能够战胜所有困难，实现脱贫目标。在我创业的道路上，我也遇到了各种困难，但我从未气馁。通过持之以恒的努力，我渐渐克服了贫困和困难，终于看到了成功的曙光。毅力是脱贫的真正关键，只有坚持不懈地努力，才能最终实现脱贫梦想。

综上所述，下岗职工脱贫攻坚是一场艰苦而漫长的旅程，但只要我们保持勇气和信心，通过自身努力和积极争取好的政策和外部资源，坚持不懈、毅力不灭，就一定能够改变自己

的命运，实现脱贫梦想。脱贫攻坚不仅需要个体的努力，更需要全社会的关心和支持。相信在全社会的共同努力下，下岗职工脱贫攻坚的目标一定能实现。

## 下岗心得体会篇六

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是咸的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽

子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么多的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的棕叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从这个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片棕叶，卷紧下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并

且发扬和传承。

## 下岗心得体会篇七

百名下岗职工，他们曾经在工作岗位上为我们社会经济的发展做出了巨大的贡献。可是随着经济转型，不再需要他们所从事的工作岗位，他们被迫下岗。下岗对于他们来说是一次巨大的挑战，他们需要接受心理和实践上的“再教育”，让自己重新融入社会。

### 第二段：挫折与压力

下岗对于这些职工来说，首要的挑战是心理层面上的。他们因为失去了职业身份而感到不安，有人失眠、抑郁。在这样的处境下，他们的自信心、自尊心也受到影响。同时，下岗还带来了巨大的经济压力，很多人不得不从高薪的工作转为一份普通的劳动力工作，或者转行从事其他行业。他们的收入减少，生活质量下降，面对的困难比以前多了许多。在这样的压力下，他们也感到困惑、无助。

### 第三段：自我克服与调整

面对巨大的挑战和困难，我们的下岗职工很少退缩，而是勇敢地自我克服，主动调整生活状态。有人选择学习新知识、提升自己的能力，有人选择创业、开拓新的道路，有人选择走回家乡、陪伴家人。无论选择何种方式，他们都用坚强的意志和自信的心态去面对新的生活。从某种程度上说，下岗让他们有了新的机会，让他们能够重新审视自己的生活价值和方向，重新定义自己的人生。

### 第四段：合作与支持

除了个人的努力，下岗职工的生活还需要来自社会的照顾和

支持。地方政府和一些社会团体都在为他们提供一些免费培训、创业扶持或者就业机会等帮助。这些支持和帮助让他们更加容易地适应新的生活环境。同时，下岗职工也会自发地组织起来，互相交流经验、分享资源、共同努力，建立起比较稳固的社交网络，让他们的生活更加美好。

## 第五段：展望

回顾过去，我们可以发现，下岗让一些职工面临着挑战和变革，但是仍有很多人选择从挫折中崛起，发挥了自己的潜力。对于今天，我们相信，下岗的职工依旧会在自己的努力和社会的支持下，实现自己的人生价值，在新的历史时期中展现自己的风采。让我们用更多的关爱、支持和理解，走向更加光明的未来。

## 下岗心得体会篇八

今天，50岁的景海鹏再度出征。作为神舟十一号飞行乘组指令长，他将和“新人”陈冬一起执行此次载人航天任务。至此，他成为中国第一位三度飞天的航天员。他将打破中国载人航天的多项纪录，成为中国飞得次数最多、时间最久、高度最高的航天员。

年过半百，作为一个“二度飞天”的航空英雄，他本可以安心的享受家庭温暖和人民赞誉，但是为了那曾经的航天梦，他再一次披起了战袍，第三次踏入太空之旅。

同样是国家和人民的儿子，领导干部要学习景海鹏以国家利益为重的大局观，在国家有需要时，义不容辞的担当责任，去实现一个又一个的梦想。不逃避、不抗拒，争做人民心中的“英雄”，听从国家的召唤，为社会主义事业尽职尽责。

作为一个从小有“飞行梦想”的少年，景海鹏不只是空想，他通过自己的努力，一步步实现了这个伟大的梦想。领导干

部要学习其“让梦想照进现实”的拼搏奋斗，不妄自菲薄，也不好高骛远，脚踏实地地建设社会主义事业，在提升自我修养、服务人民群众、建设城市乡村、改善精神文明等方面下足功夫，以个人的“英雄梦”助力“中国梦”的实现。

三度飞天，这是许多人不敢想象的事。但是在景海鹏身上却成为了现实，这其中的艰辛难以想象，不仅要面对身体素质的挑战，来自各处的精神压力也是一大困扰。50岁，说老不老，说年轻也不年轻，但是50岁还能保持20岁一样的激情，这值得领导干部去学习反思，为什么在日常工作中就没有动力和激情，同样是国家任务，不管是“飞天”，还是“为人民服务”，都应该保持一颗积极进取得心，不因为枯燥就放松懈怠。

作为领导干部，应当如景海鹏一样有梦想、有使命感、有责任感，不怕困难、不怕挑战、不怕岁月侵蚀，保持一颗进取、拼搏、奋斗的心，去相应国家的每一次号召，去完成每一个看似不可能完成的任务，这就是“英雄之心”。

## 下岗心得体会篇九

随着现代经济的不断发展和市场的变化，许多企业不得不进行重组和裁员，导致大量员工下岗。然而，面对这一突如其来的变故，一些下岗人员积极寻找机会通过学习提升自身素质和技能，他们在学习中获得了许多宝贵的心得和体会。

首先，下岗人员通过学习重新认识了自己的价值。以往在工作中，他们习惯于按部就班地完成任务，很少花时间思考自己的能力和潜力。然而，一旦失去了工作，他们的自尊心受到了很大的打击。通过学习，他们重新认识到自己的价值所在，发现自己具备许多其他人所不具备的优势。比如，有些下岗人员通过学习外语，在国际化的背景下找到了新的职业机会。这种重新认识让他们对未来充满信心，并寻求更好的发展机会。

其次，下岗人员学会了不断学习和适应变化。过去，许多人认为学习只有在年轻时才重要，一旦工作并获得了一定的成绩，就不再需要学习。然而，就业市场的不稳定使得这种观念变得过时。下岗人员通过学习体会到了变化的迅速和复杂，他们明白只有不断学习才能够跟上时代的步伐。因此，他们积极主动地学习新技能和知识，以适应市场的需求。这种积极进取的精神成为了他们习以为常的生活方式，也使他们拥有了长期的竞争力。

此外，下岗人员学会了在学习中保持乐观积极的态度。面对失去工作的巨大压力和挫折感，有些人会变得消极和沮丧。然而，下岗人员通过学习的过程中懂得了保持积极的态度的重要性。学习不仅仅是一种获取知识和技能的过程，更是一个挑战自己的过程。在学习中，下岗人员不断克服自己的困难和局限，这使他们的自信心得到了极大的提高。同时，他们也积极与同学、老师和同事互动，分享经验和交流想法，这为他们提供了温暖、支持和鼓励，让他们充满希望和动力。

最后，下岗人员学会了将学习与实践相结合。在学习的过程中，一些下岗人员发现只有理论知识是远远不够的，他们需要通过实践来巩固所学的知识，并将其运用于工作和生活中。因此，他们主动找到了实习或兼职机会，通过实践来提升自己的实践能力和实际操作经验。通过这种学以致用的方式，他们在实践中不断提高自己，并获得了更多的机会。

综上所述，下岗人员通过学习获得了许多宝贵的心得和体会。他们重新认识到自己的价值，学会了不断学习和适应变化，保持乐观积极的态度，将学习与实践相结合。这些心得和体会帮助他们在失去工作后重新找到了自己的方向和机会，以更好地面对未来的挑战。

## 下岗心得体会篇十

## 1、什么是“心得体会”

在参与社会生活与社会实践中，人们往往会产生有关某项工作的许多感受和体会，这些感受和体会不一定经过严密的分析和思考，可能只是对这项工作的感性认识和简单的理论分析。用文字的形式把这些感受和体会表达出来，就是“心得体会”。“心得体会”是一种日常应用文体，属于议论文的范畴。一般篇幅可长可短，结构比较简单。

心得体会的基本格式大致由以下几个部分组成

### i□标题

心得体会的标题可以采用以下几种形式：

- 1)、在xx活动(或xx工作)中的心得体会
- 2)、关于xx活动(或xx工作)心得体会(或心得)

从小处着眼，推陈出新

——参加班组长培训的心得

### ii□正文这是心得体会的中心部分

(1) 开头简述所参加的工作(或活动)的基本情况，包括参加活动的原因、时间、地点、所从事的具体工作的过程及结果。

(2) 主体由于心得体会比较多地倾向于个人的主观感受和体会，而人的认识往往有一个逐渐发展和演变的过程，因此，在心得体会的主体部分的结构安排上，常常以作者对客观事物的主观感受和认识发展、情感变化为中心线索，组织材料，安排层次。具体的安排方法主要有两种：并列式结构和递进式结构。

体会(一)

体会(二)

体会(三)

.....□

在每一部分内部，可以采用先从理论上总述，再列举事实加以证明的方法，使文章有理有据，不流于空谈。

b.递进式结构比较适合于表现前后思想的变化过程，尤其是针对以前曾有错误认识，经过活动(或工作)有所改变的情况。心得体会开头怎么写。

在层次安排上，递进式结构应先简述以前的错误认识，再叙述参加活动的原因、时间、地点、简单经过，然后集中笔墨介绍经过活动所产生的新的认识和感受，重点放在过去的错误与今天的认识之间的反差，以此证明活动的重要意义。

(3)结尾心得体会的结尾一般可以再次总结并深化主题，也可以提出未来继续努力的方向，也可以自然结尾，不专门作结。

(4)署名心得体会一般应在文章结尾的右下方写上姓名，也可以在文章标题下署名，写作日期放在文章最后。

### 3、写作心得体会应注意的问题

(1)避免混同心得体会和总结的界限。一般来说，总结是单位或个人在一项工作、一个题结束以后对该工作、该问题所做的全面回顾、分析和研究，力求在一项工作结束后找出有关该工作的经验教训，引出规律性的认识，用以指导今后的工作，它注重认识的客观性、全面性、系统性和深刻性。在表现手法上，在简单叙述事实的基础上较多的采用分析、推理、

议论的方式，注重语言的严谨和简洁。

心得体会相对来说比较注重在工作、学习、生活以及其他各个方面的主观认识和感受，往往紧抓一两点，充分调动和运用叙述、描写、议论和说明甚至抒情的表达方式，在叙述工作经历的同时，着重介绍自己在工作中的体会和感受。它追求感受的生动性和独特性，而不追求其是否全面和严谨，甚至在有些情况下，可以“只论一点，不计其余”。

(2) 实事求是，不虚夸，不作假，不无病呻吟。心得体会应是在实际工作和活动中真实感受的反映，不能扭捏作态，故作高深，更不能虚假浮夸，造成内容的失实。

(3) 语言简洁，生动。心得体会在运用简洁的语言进行叙述、议论的基础上，可以适当地采用描写、抒情及各种修辞手法，以增强文章的感染力。

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六荤四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗？我们团队精神何在，互助精神何在？”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味俱全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

宝宝出生以来，为我们的生活带来了快乐。宝宝现在已经上了幼儿园中班，较之以往有了很大的进步，有一定的生活自理能力，有自己的思想、情感、爱好，经常会问“为什么？”等问题，伴随着他的成长，作为家长希望能给予他幸福的生活，但更希望他能快乐、健康地生活。

记得宝宝小的时候，吃饭可是最让我们家里人头疼的一件事，一日三餐，每一餐都得吃上好长时间，要么不肯张嘴，要么就是嘴里包了一口饭要等很久才肯咽下肚去，有时为了让他快快张嘴吃饭，爷爷奶奶还要在宝宝面前想尽办法表演节目，一家人围着他团团转。现在想起来，真是觉得有点好笑，不过相信许多家长可能也都有这样的经历。但自从宝宝进了幼儿园后，我们发现宝宝开始慢慢养成了吃饭的好习惯，不仅不挑食了，而且还不需要大人喂，每次吃饭的时候，他总会说农民伯伯辛辛苦苦把粮食种出来，老师让我们不能浪费，而且饭吃得多吃得多，才有力气能够像奥特曼那样打败怪兽。

直至现在，宝宝在幼儿班里每次吃饭都是第一名，并且都能把饭菜吃得干干净净，一直受到老师的表扬，也让其他的家长为此羡慕不已。为此我深深感受到幼儿园的教育对孩子的成长、影响真是十分关键的，自从上了幼儿园后，宝宝的自理能力越来越强了，不仅自己学会了穿衣服，整理玩具，而且还能经常主动帮助我们大人做家务，所以在家我们经常夸赞宝宝长大了，真是越来越懂事了。