

海员心得体会(优质8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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

海员心得体会篇一

跳水是一项受欢迎的水上运动，经常被人们用来锻炼身体和放松心情。而对于海员来说，跳水则是一项必须的技能。在船长和船员的指导下，在各种天气和海况条件下进行跳水训练，成为海员的必备技能之一。在这个过程中，海员不仅锻炼了身体，也深深感悟到了跳水的意义和价值。

第二部分：技巧和训练

跳水需要掌握一些基本的技巧，在水面上伏地挺身然后用脚尖推开，然后头部先入水，身体后继往下，保持直线姿势，手臂保持在身体两侧，腹部胀气，蹬腿时再呼气，支撑四肢上半身向上浮出水面。这些技巧需要不断地训练和练习。海员们赞赏跳水的美妙，同时也认识到了技巧和训练对于跳水的重要性。

第三部分：对海员的启示

跳水也让海员感受到身体的自由、内心的平静和思维的清晰。海员们意识到跳水的不仅是一项技能训练，还需要建立心灵的平衡和身体的强健。在跳水的过程中，需要克服恐惧感，让自己成为一个更加自信和坚毅的人。跳水训练可以提高海员的心理素质和身体素质，以应对挑战和突发事件。跳水不仅是一项技术，更是一种信仰和态度，也是一种对生命和自然的敬畏。

第四部分：团队协作和安全

跳水是一项需要团队协作的运动。每位海员需要与其他海员协调，确保跳水过程安全顺利。制定跳水计划和各项标准，为了保证海员的安全和训练质量，对于不同的海况和天气，也需要有相应的训练规定。海员们会互相检查防护装备、潜水装备和呼吸装备等，保证设备的完好性和可靠性。跳水中的安全环保意识培养了海员的团队协作精神和责任意识。

第五部分：结尾

海员跳水需要勇气和技巧，在跳水的过程中，海员们探索了自我、培养了意志、强化了信仰和提高了协作能力。最重要的是，他们树立了安全、保护海洋环境和文化尊重意识。跳水让海员们享受到自然的美妙和挑战的乐趣，也让他们深刻感悟到海洋文化和生态破坏的严重后果。海员们期望在未来的日子里，跳水会成为一项更加安全、有趣、刺激和普及化的运动方式，并透过跳水的活动，为保护海洋文明和增强世界的和平友谊做出自己的贡献。

海员心得体会篇二

暑假读了《鲁滨孙漂流记》这本小说后，一个高大的形象时时浮现在我的眼前，他就是勇敢的探险家、航海家——鲁滨孙。他凭着顽强的毅力，永不放弃的精神，实现了在孤单一人在孤岛上生存下来，并成为航海家的愿望。

鲁滨逊放弃了富裕而又舒适的生活，厌恶那庸庸碌碌的人生，从而开始了一次与死神决斗的生存大挑战。种种的不幸与困难并没有压倒鲁滨孙，反而使他更加坚强。上苍给予鲁滨孙的困难，对于他也更具有挑战性！

在风暴海啸中，全船除鲁滨孙无一幸免，但真正的生存挑战才刚刚开始！

流落孤岛，他为了找到合适的住所，在岸上跑了一整天，在一个山岩下找到了一个栖身之所。鲁滨孙在小山下搭了一个帐篷，而且尽量大些，里面再打上几根木桩来挂吊床。第二天，他把所有的箱子以及木板、做木排的材料，堆成一个临时性围墙，作防御工事。但只过了十几天，突然发生塌方。鲁滨孙不但把落下来的松土运出去，还装了天花板，下面用柱子支撑起来，免得再次出现塌方的灾难。永不放弃，鲁滨孙奠定了生活的基础。

一次，鲁滨孙无意中掉在墙角的谷壳，竟然长出绿色的茎干，不久，长出了几十个穗头，这真是老天的恩惠。从此，鲁滨孙一到雨季就撒下半数种子来试验，以得到更多的粮食。最糟糕的一次试验，大麦与稻穗的收成仅获了半斗而已。但是，经过这次试验，使鲁滨孙成为了种田高手。知道什么时候下种，现在他知道一年四季播种两次，收获两次。永不放弃，鲁滨孙有了生活的口粮。

造船回乡，鲁滨孙又花费了数年的时间，无数的心血。光砍树就是数月。但由于事先没有考虑周全，船离海边太远，他怎么也无法让船下水。这下，数年的心血白花了，一切希望都破灭了。直到星期五的出现，这个希望才重新油然升起！

鲁滨孙是个伟大的人，坚毅的人，孤身一人在这个荒无人烟的孤岛上生活了27年。他敢于同恶劣的环境作斗争，勤奋劳动，把小岛经营得有条不紊。他在逆境中锻炼了自己，成就了一番不平凡的事业。

这本书教会我们只有坚持才能胜利，只有实干才能让我们摆脱困境，实干比信念更重要。在人生的航海中，勇敢前进，永不放弃！

海员心得体会篇三

作为一名海员，掌握一定的英语技能是必不可少的。我曾经

参加过海员英语培训，这是一段异常有价值的经历。在接下来的五段式文章中，我想分享我的培训心得体会。

第一段：介绍培训的初衷

在这一段，我想简单介绍一下培训的原因，即我为什么要参加海员英语培训。从我的工作经验来看，船上的日常工作需要进行频繁的国际交流，因此对英语的需求程度很高。掌握英语技能可以更加便利地与船舶管理交流，减少不必要的沟通障碍。所以我决定参加这个培训，希望能够提高自己的英语水平。

第二段：课程教学的内容

在这一段中，我想详细介绍一下这个培训的具体内容。我们的培训班级是由口语、听力、阅读和写作几个方面组合而成。每一天的课程都贯穿着这几个方面。每天的听取和学习内容也非常丰富，涉及各种航海方面的词汇、约定俗成的语言特点等等。实践中，我们还需要进行语音演习，参加模拟演讲和现场应用等实际操作。整个课程非常实用和有效。

第三段：学习心得的收获

在这一段，我想谈一下自己在培训过程中所收获的收获和心得。首先，培训班里的老师都非常敬业和耐心，他们在语言学习方面有着丰富的经验和知识，可以很好地帮助我们逐步提高自己的英语水平。其次，我们需要不断地练习和对自己的翻译、口语进行不断的挑战，从而提高我们的语言表达水平。最后，我个人觉得，在这个过程中，自己的信心很重要，相信自己可以掌握英语技能，并且不断地实践和练习也是非常重要的。

第四段：培训后的应用情况

在这一段，我想谈一下自己在参加了海员英语培训后，如何将所学的技能在实际工作中应用。在我去到船上后，我遇到了很多可以用英语交流的同事和管理者。经过这段培训，我可以更加流利地表达自己的意思，并理解其他人的信息。同时，我的同事们也经常向我请教一些翻译和国际语言方面的问题，我觉得这是我成长和提高自己的很好的机会。

第五段：总结

在这一段，我想对这个培训做一个总结。这个培训使我可以更好地融入到船上的国际化交流环境中，从而更好地开展日常工作。我学到了很多实用的英语知识技能，这激励我在以后的工作和学习中继续努力，提高自己的语言水平。海员英语培训是我非常值得的一次学习经历，在未来的工作中也会给我带来很多好处。

海员心得体会篇四

上了初中，我明显感到初中的学习与小学学习有很大区别。初中的课程多了，如果课堂上不认真，课后要是再想把老师讲的弄懂弄透，那就困难得多了。所以，我们必须跟着教师走，相信教师，才能真正有效学习。

鲁迅有一套学习的“十字法”——多翻、跳读、设问、五到、立体。我认为这是很有价值的学习方法。“多翻”就是多翻各种各类书籍，以开阔视野，启迪思路，增长知识。其实，多看课外书，增长课外知识，开阔视野，对平常的学习和考试都有好处，能更好地理解知识。“跳读”是指无论如何都不会读懂某个问题时，先跳过去，向后看，于是连前面的都明白了。这用在英语短文阅读理解上十分有效，联系上下文能很好地帮助我们理解短文内容。“设问”就是带着问题去读书，我们在阅读文章时就应该如此，这样做，能使我们在阅读过程中得到答案，提高学习效率。

“五到”是心到、口到、眼到、手到、脑到。这“五到”无论在学习、考试还是平时做事，都应该做到。也只有真正做到这“五到”，才能真正有效地做好每一件事，事半功倍。“立体”指有一般的读，又能重点的深掘；既要有横断面，又要有纵剖面；既有对原著有关有钻研，又有对有关资料的涉猎。这就是要求我们不能只看片面，应多角度地认识事物，这样才能认识得全面、深刻。

此外，我们学习要有“恒心”两个字，有了它，才能像蚕吃桑叶一样，一口又一口，坚持不懈地去啃，直到预定目标顺利攻克。平时，要多思多练，在学习过程中要勤于思考，注重积累，在思考做题的过程中累积解题技巧和经验。还有，就是要先把书上的“死知识”给“死死地”背下来，再把熟练的知识灵活运用。这就是“先死记，再活用”。

有时候，我们学习了一些知识，当时能记住，但过会儿就忘记了，这就与记忆方法有关。我认为，在学习过程中，看、写、读、听、背，多管齐下效率高，也记得牢。著名科学家茅以升先生，是个记忆力超群的人。人们问到他的记忆秘诀，他的回答是：“重复！重复！再重复！”学过的知识如果不重复，不多久，能记得到也就剩那么一点儿。所以，我们在学习过程中，可以尝试着“看写读听背”一并运用，一并提高。过后，每隔一段时间就重复知识，也就是定时复习。这种学习方法，能减低遗忘率，更有效地记住知识。

开学时，老师曾对我们说：“行动是最好的语言。”“吃得苦中苦，方为人上人。”其实，如果能做到这几点，成绩必然提高。学习是一件苦差事，但苦中有乐。只有克服重重困难，吃的下学习过程中的苦，才能超越自我，获得成功。而行动比任何计划、检讨更有用。说得天花乱坠，却没有实际行动，那又有什么用处呢？行胜于言。

拜五，我们八年级一起出去，进行了一次别具特色的社会实践。

这是那里湖泊的风景图。很美吧！

乘坐着大巴，经过了1个多小时的颠簸吗，我们终于到达了我们的目的地：炮台湾湿地公园。这里靠近海，风景十分的优美，我们非常喜欢这里！

在公园里还有一块很大的草坪，我们小队在哪里进行了野餐在草坪上，还有一些老人在这里放风筝呢！

我们在公园里欣赏了很多风景。不得不说，这里的风景真的是漂亮。

我们在这里玩的十分高兴，也收获了许多，我们希望，还能有更多这样的社会实践。

这个星期一，我们五年级的八个班一起坐车去礼参实践基地，参加了社会实践活动。在礼参住了一个星期。第一、二天我感觉这里很好，既没有作业，又可以和同学们玩。但是后几天又有点想爸爸和妈妈了，就想回家。

不过，我还是坚持下来了。在这里，我还学到了许许多多课堂外的知识。在五金小工厂，我学会了使用各种工具，在美点教室里，我学会了怎样做蛋糕，并体会到了做蛋糕非常的累。在小机床教室里，我学到了怎么使用小机床，在彩泥画教室，我知道了彩泥画是怎样制造的，在机器人教室里，我学到了关于机器人的知识，并学会了做模型。这就是我的礼参社会实践生活。

这是一种学生利用节假日进行的单项或多项的. 社会调查、访问等接触社会、了解社会、服务社会、与群众主动结合的一种形式。从现在学生参加的社会实践活动看，主要有以下类型：第一类为国家、地学校组织的社会实践活动。

这类活动大多是为了一定的目的而开展的教育活动。第二类

为某鞋单位、部门、科研组织为了完成各项任务，利用学生的智力与体力，在假期吸收学生参加的时间活动。第三类是学生自发组织的，以科技服务为主要内容的社会实践活动。第四类是学生根据自己的条件、兴趣爱好有目的地开展社会实践活动。

参观了禁毒教育馆后，我了解了毒品的种类以及对人类的危害。在那里，我深切的感受到了毒品的可怕，一旦染上了毒品，就很难再重新回到正常的生活。所以，争当禁毒小标兵，看到别人吸毒及时制止，让我们有一个美好的社会、家园。

今天我参加了两个集体项目：一个是“定向运动”。“万里长城”这个游戏锻炼了我们班的合作能力，在我们全班的努力下，齐心协力，获得了第二名。“定向运动”这个游戏让我们一起完成一个比较难完成的任务。虽然我们没有得到名次，在过程这遇到了许多的困难，但是我们的小组成员非常的勇敢，解决了问题。今天的活动让我们收获了许多，懂得了许多的道理。

海员心得体会篇五

海员职业是一个需要专业技能和严格考核的职业。对于想要加入这个行业的人来说，通过海员考试是必经之路。作为一名刚刚通过海员考试的新人，我想分享一些我在准备和参加考试过程中的心得体会，希望能对想要进入这个行业的人有所帮助。

第二段：合理规划，全面复习

在准备海员考试之前，我首先制定了合理的学习计划。由于考试内容涉及多个科目，包括航海知识、气象学、海洋法律等，我清楚知道每个科目的权重，合理分配学习时间。在每个科目中，我先了解了考试大纲和参考书目，制定每日学习

任务。同时，我也积极寻找一些在线学习资源，例如教学视频和模拟考试，加强对知识点的理解和应用。

第三段：深入实践，强化技能

海员职业不仅仅是理论知识，还需要具备一定的实践技能。为了加强自己的实践能力，我积极参与实践培训和模拟演练。我参加了一些航海实践活动，例如模拟航海操作、海上生存训练等，这些活动让我更好地理解海员职业的实际情况，并锻炼了我的应急处理能力。此外，我还参加了一些在线模拟航海操作的游戏，通过虚拟环境的实践，强化了自己的技能。

第四段：注重答题技巧，提高应试能力

海员考试是一场实实在在的能力考核，除了掌握知识和技能外，良好的答题技巧也是很重要的。我在准备期间注重攻克应试技巧，通过解答历年真题和模拟测试，熟悉了考试形式和出题规律。我发现在考试中，对于某些题目如果没有确定答案，可以用排除法来增加正确率。另外，对于大题，我养成了先整体把握，然后分析细节的答题习惯，这样能更好地组织思路和提高答题效率。

第五段：总结经验，不断提升

通过海员考试，我深刻体会到要想成功，准备是最关键的一环。这包括制定合理的学习计划、积极参与实践、注重答题技巧等。同时，我也认识到考试只是一个起点，真正的学习和成长还是需要在实践中不断提升。我计划在今后的工作生涯中，不断学习和进修，不断提升自己的能力，为海员这个职业做出更好的贡献。

结尾：

海员考试是一项具有挑战性并有着重要意义的考试。通过积

极的准备和努力学习，我成功通过了海员考试，并从中获得了宝贵的经验和教训。我相信只要我们不断地学习和提升自己，就能够在这个职业中获得更多的成就。我希望我的经验和体会能够帮助那些想要加入海员职业的人们，共同进步，共同成长。

海员心得体会篇六

书，是人类文明进步的阶梯，它是衡量人类社会发展的标尺。我们每读到一本好书或几段好句时，都会为它的精华所感慨。

我们的孩子正处在长身体长知识的黄金时期，为了使孩子掌握更多的知识，领悟其中的奥秘，我特为她制定了一系列的读书计划。

每天下午放学后，在她完成作业的基础上再外加读一篇好文章。坚持做到每天有新的篇章、新的词汇。当遇到好的词语或好的语句时，随时抄记在《读书百宝囊》中。一篇文章从它的出处到作者以及所抒的中心思想，都要让孩子搞得清清楚楚，一目了然，当她读到有感情的时候，我都要为她喝彩或鼓掌。好的语段我们一同吟朗，共同斟酌。

经过一段时间的苦读，不但我的知识得到了巩固，孩子的知识更是如虎添翼，其中的语句背诵的滚瓜乱熟，连最难的《三字经》也能朗朗上口。

我们共同认识到，只有多读书才能积累更多的素材，只有更多素材才能做到一泻千里。

读书，可以更新我们的理念；读书，可以改变我们的现状；读书，可以提升我们的精神；读书，可以陶冶我们的品性；读书，

可以激发我们的职业智慧;读书,更可以支撑我们的教育生命;正如苏霍姆林斯基所提出的,教师“每一天都要用智力财富来丰富自己。”当然,我们也不能为读书而读书,一定要把读书自觉地和教育教学改革和实践的研究结合起来,用读书指导实践,用实践指导读书,这样的读书才是最有用的读书,这样的读书才是有生命的读书。

在一定意义上说,一个人的精神成长史,就是一个人的阅读史;推而广之,一个学校的精神面貌和工作作风,无不与这个学校的读书学习风气相关。读书是一个学校生命力之源泉,也是学校文化建设的基矗如果我们的学校、我们老师,都能有“读书工作化”和“工作读书化”的目标追求,并不断为之实践,那么我们就将在理想的教育改革和激烈的教育竞争中占得先机,并展现出无限的生命力。

大家好,我是四(8)班的覃宇嫣。今天我在这里和大家谈谈我学习的心得体会。我认为,要把学习当作是一种乐趣,不要当作一种负担。

作为一名学生,我们要尊重老师的辛勤劳动,认真听好每一节课。1. 语文要了解课文内容,了解生字、生词的音、形、义,遇到难写,难记的字,多写几次;2. 数学要熟悉老师说过的法则,多做练习及相关的课外书;3. 英语要看清句型,熟悉单词,要多听,多读,多写。而且要多复习学过的知识,坚持做到多做练习题、多背单词、多看课外书及参加一些有意义的课外活动。

每天放学回家,我总是主动完成作业,不会让父母催促着去完成,遇到不会做的自己查资料,最后才请教父母或同学。然后读一些有意义的书,来充实自己的课余生活,增长自己知识,开阔视野。

同学们,我就是这样学习的,从自我做起,从快乐做起;学得

主动，学得快乐。

我在酷暑中迎来了暑假。敢于挑战是一种基本的身体素质。我要去体会一下父母在单位工作的辛苦和劳累。

小草用绿色证明自己，小鸟用歌声证明自己，我要用行动证明自己。

我决定要去妈妈的医院亲身体会一下。这几天打针的人较多，妈妈忙不过来，我决定要去帮忙。妈妈把要用的药水一个个帮我吸到大头针里，让后我就注射到瓶子里。就这样来来回回可把我累死了。这下我可体会到了什么是‘锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’啊！

总之，这个暑假的社会实践是丰富而有意义的，一些心得体会让人感到兴奋，但绝对就不仅仅用兴奋来描述的，因为这是一种实实在在的收获，是对‘有经验者优先’的感悟。

海员心得体会篇七

海员是一个面临着许多挑战和压力的职业。在船上，他们需要除了应对无休止的海洋和天气之外，还要与来自不同国家和地区的船员进行交流。因此，掌握英语成为了海员工作中必不可少的技能。我最近参加了一次海员英语培训，下面我将分享一下我对此的心得体会。

第二段：听力-培养语感

在英语学习中，听力是非常重要的一个环节。在海员这个职业中，听从命令、与其他船员进行交流都需要良好的听力。在培训中，我们通过听取课程中的各种情境语言和录音帮助我们培养语感，加强对英语的理解和运用。学习英语不仅需要单词和语法，还需要对语言的内容和调式有深入的理解。

因此，语感的培养对于掌握英语非常重要。培训中，我们还通过模拟船上各种应急情况的场景来提升听力能力和语感。

第三段：口语-提高交流能力

海员在船上需要频繁与其他船员进行交流，因此，口语是必不可少的技能。在培训中，我们按照各种不同的场景进行口语的训练，从问好到交流上的各种情况，此外，培训还包括了一些掌握中西方文化礼仪的课程。与其他船员顺畅交流将大大提高工作效率和减少误解。

第四段：阅读和写作-提高文化素质

英语不仅仅是交流工具，还是一个文化体系的载体。培训中，我们通过阅读文化和有关海运产业的文章，了解更多的相关知识，提高文化素质。掌握英语的写作和翻译能力，也有助于在日常工作中更准确的表达和理解信息。

第五段：总结

在海员这个职业中，掌握英语至关重要。参加这样的英语培训，让我们感到受益匪浅。通过训练，我们深入理解了英语的语言体系和文化背景，提高了口语、写作和听力等各个方面的能力，这些都让我们在海员工作中更有信心和能力。因此，我们强烈建议，对于新进人员或需要提高英语能力的船员来说，这样的英语培训是非常必要的。

海员心得体会篇八

党的会议圆满闭幕，全国学习报告、学习精神的热潮愈演愈烈。通过各类媒体我浅显的对精神有了自己的认识。

报告提出“为全面建成小康社会而奋斗”，从“建设”到“建成”，这一字之变，却是个质的飞跃，为我们扎扎实

实迈向中华民族伟大复兴提供了一个看得见、摸得着的阶段性目标，全面建成小康社会的新的目标要求分别是经济持续健康发展，人民民主不断扩大，文化软实力显著增强，人民生活水平全面提高，资源节约型、环境友好型社会建设取得重大进展。

这里最引人注目的目标是到20xx年“实现国内生产总值和城乡居民人均收入比20xx年翻一番”。到那时，全国老百姓的衣食住行用水平将全面提高，科教文卫事业也将有更大幅度的进展。老百姓生活在社会主义中国的幸福感将普遍增强。

报告提出要“全面提高党的建设科学化水平。”“建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党”。这“三型”目标，表明我们对执政党建设规律的把握更加全面深刻。坚持人民主体地位，更好保障人民权益、更好保障人民当家做主贯穿报告始终，为人民服务也贯穿报告始终。在社会主义经济、政治、文化等部分的论述和部署中，处处体现了我们党和国家全方位为人民服务的思想和工作宗旨。同时，党的报告也对基层“服务型”党组织建设作出了总体部署，进一步夯实党执政的基层组织基础。

报告强调“坚定不移反对腐败，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。反对腐败、建设廉洁政治，是党一贯坚持的鲜明政治立场，是人民关注的重大政治问题。这个问题解决不好，就会对党造成致命伤害，甚至亡党亡国。”我们的党历来是惩治腐败的，但腐败问题一直存在。同志15日提出：“全党必须警醒起来”，“打铁还需自身硬”，又在政治局第一次学习时指出：“物必先腐，而后虫生。”准确且有力的剖析了腐败的严重后果，清晰的表明党中央已把反腐提到空前高度，将加大反腐力度。

作为一名高中生，学习贯彻精神，要大力发扬理论联系实际的学风。这是学习和贯彻精神的根本保证，只有学以致用，坚持用精神指导实践，同时在实践中不断加深对精神的理解，

才能真正把精神落到实处。在学生会工作中，联系实际就是要运用精神指导，坚持“科学发展观”，做好三个“确保”，提高工作质量，提供方便、快捷、优质的服务。我一定会保持政治上的清醒和坚定，在思想上行动上同以同志为的党中央保持高度一致。拥护党中央，保证思想上行动上的高度自觉，坚定不移地按照中央要求和上级部署，推进当前的各项工作，以实际行动实践党的精神内涵。