

除暴心得体会(通用9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

除暴心得体会篇一

观看电影、电视剧或纪录片，是很多人闲暇时喜欢做的一件事。近年来，由于各种热播剧和高口碑电影的出现，观影已经成为了人们谈论的热门话题之一。然而，在我眼中，观看除暴题材的影视作品，不仅带给我无尽的娱乐，更让我获得了一些不一样的心得体会。下面我将通过自己的观影经历，来阐述观看除暴题材影视作品所带给我的感悟。

第二段：

观看除暴题材影视作品，使我深刻意识到正义的重要性。在这些作品中，主人公们往往会面临各种恶势力的施加，需要进行斗争和战胜邪恶势力。他们不畏艰辛，奋不顾身，只为了拯救民众、捍卫正义。这让我意识到，正义是社会发展的基石，我们每个人都应该秉持正义的原则，勇敢地面对困难，不得畏缩、退缩。只有这样，我们才能建立起一个公平、和谐的社会。

第三段：

另外，观看除暴题材影视作品也让我领悟到了人性的复杂性。在这些作品中，不同的角色常常有着各种各样的故事、动机和行为逻辑。有的人为了报复心中的恶人不择手段，有的人则利用正义之名来追求私利，这些作品真实地揭示了人性的

种种迷茫和矛盾。这让我认识到，人性并不是非黑即白的，而是灰色的。我们每个人都有着自己的价值观和取舍，需要在纷繁复杂的世界中审视和选择。

第四段：

除此之外，观看除暴题材影视作品还让我对现实中的警察工作有了更深的了解和认知。警察是维护社会治安的重要力量，影视作品中的警察形象往往饱含着英勇、聪明和坚毅的品质。他们依法惩治恶势力，保护人民的安全和利益。这使我明白，警察是一个光荣而艰巨的职业，需要具备强大的意志和高尚的道德素养。通过观看除暴题材影视作品，我更加尊重并理解这群英勇的警察们，也更有信心以后遇到危险时能勇敢面对。

第五段：

总而言之，通过观看除暴题材的影视作品，我获得了诸多宝贵的心得体会。正义的重要性、人性的复杂性以及对警察工作的认知，这一切都让我在日常生活中更有勇气和智慧去应对各种挑战和困难。当然，我也认识到电影和电视剧同现实社会有一定的距离，但是，从中所获得的思考和启示是我们在现实生活中宝贵的财富。因此，我相信，在未来的观影之旅中，我会更加用心去感悟和体会影视作品所传达的价值和意义，以此推动自身的成长和进步。

除暴心得体会篇二

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。

2、心得体会怎么写？

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)
- 3)、心得体会

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许多快乐。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，而且饭吃得更多，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。

除暴心得体会篇三

随着社会的不断进步，人们对于暴力行为愈发反感，尤其是

影视作品里的恶行。在电影中，动作类题材最能够反映出对于暴力行为的抵制和反思，它们被称为除暴电影。这些电影在热爱公正、热爱和平的观众中间具有广泛影响。在我看完近期一些著名的除暴电影后，颇有感悟，时不时就要说一说。

第二段：对于电影性格刻画和思考

很多除暴电影里，主角往往因为被某些势力欺负、难以忍受，才会毅然决然站起来与邪恶势力进行抗争。比如，郭富城主演的《拆局专家3》、成龙主演的《功夫之王》系列电影等。被打败、遭受鄙视的主人公，逐渐成长为了扛起责任，面对这个世界。这些类型的电影给人的思考，是我们在互助互爱的同时，也要保持着好斗、积极的姿态去迎接乌云，这才是一个优秀的社会成员。

第三段：政治隐喻的调侃和神化

有很多除暴电影里很容易会看出与政治宣言有所呼应，但一般都被调侃并神化，这好比是具有对比的形象展现。我们都知道，美国在二战以后的美好未来，不是靠武力扩张实现的，而是政治疏远的后果。电影审视的方式中，对于政治问题，似乎是一种有趣的轻松方式，他们防止了很多号称“政治家”，它们如此珍惜人民的生命和家庭，且表现出非常可贵的价值观和情感。

第四段：对于制片人和导演的思考

毫无疑问，在影视制作界，制片人和导演决定了作品的格调和表现方式。在很多除暴电影里，我们可以感受到导演深入人心的想法与制片人的取向影响作品的受众。像成龙和周涌，这一类经典导演的作品，无疑还有很多让我们共同思考的地方。

第五段：总结

最后，到了总结，我希望每一位观众都能在看电影时思考出在我们日常生活中应该怎样去应对人生困境，怎样去拯救正义和平。除暴电影的主旨在于反暴力、保护人民，这些正义与法治，不能单纯地依赖电影或其他艺术形式来展现，更应该在社会生活中重视和具体实施，让人们真正认识到正义与和平的可贵性。

除暴心得体会篇四

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一

项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

除暴心得体会篇五

《除暴》是一部以反恐为背景的动作犯罪电影，讲述了一支缉毒小组追捕毒贩的故事。这部电影突出了反恐和反贪的主题，揭示了由于腐败而导致的社会问题和对人性的影响。此外，《除暴》的影片质量非常高，演员的表演技巧也十分出色，深受观众的喜爱。

第二段：电影中角色给观众带来的深刻印象

影片中，每个角色都充满了鲜明的个性和生动的形象。其中，

贺铭这个角色是一个尤为突出的人物。他是一名有着深厚背景的警官，对于反恐行动有着非常高的技术水平和卓越的战斗能力。同时，他也是一个秉持正义的人，甚至可以放弃自己的生命来维护法制和社会安定，这些都深深地吸引了观众的关注。

第三段：电影中反应出的社会问题

电影《除暴》揭示了当前中国社会存在的一些问题。毒品交易和贪污腐败，这些问题都是当前中国不能忽视的问题。这部电影的制作部门如果没有像样的资本、政府支持和公共意识，这些问题将难有解决之日。

第四段：对电影制作水平的评价和建议

电影制作技术非常好，特别是电影的剪辑和瑕疵筛查，其中特效效果也非常出色。但不足之处在于有些场景的凭空设定和对部分细节的刻意忽略以及沉闷的疲劳感，可能会给观众带来些许不适感。在制作这部电影时，如果考虑到观众的情绪，或者加入更多情节的转折和人物性格的改变，会使整部电影看起来更流畅和引人注目。

第五段：总结

电影《除暴》以精湛的技术和完美的演员阵容来呈现一个有力的警匪动作片，影片内容真实而有力地威慑了观众。同时，电影中反映出的一些社会问题和部分角色的表现也值得人们关注和思考。这部电影洋溢着敬业、拼搏、正直、勇气的气息和人类美好的价值观。

除暴心得体会篇六

执行力是企业管理中最大的“软肋”，管理中有许多的理论，告诉中层管理者如何制定策略，如何进行组织变迁，如何选

才、育才、留才，如何做成本预算等。

可是，该如何执行这些想法，却往往在过程中被忽视，作为中层管理者，重塑执行的观念有助于制定更健全的策略。

事实上，要制定有价值的策略，中层管理者必须同时确认企业是否有足够的条件来执行。

要明白策略原本就是为执行而拟定出来的。

所以，提升人员的执行力就变得尤为重要。

执行力是否到位既反映了企业的整体素质，也反映出管理者的角色定位。

管理者的角色不仅仅是制定策略和下达命令，更重要的是必须具备执行力。

执行力的关键在于透过企业文化影响员工的行为，因此管理者很重要的角色定位就是营造企业执行力文化。

管理者如何培养部属的执行力，是企业总体执行力提升的关键。

如果员工每天能多花十分钟替企业想想如何改善工作流程，如何将工作做得更好，管理者的策略自然能够彻底地执行。

而领导力：领导者领导的是人，换个角度说其实领导的是一种思想，一种理念最终成为一种行为。

领导力的三要素：战略思维能力、组织协调能力、指导能力与领导能力。

1、提升执行能力

解决问题的能力不足，主要反映在执行能力欠缺。

员工平时能否充分发挥，决定其投入程度，而投入程度又受到公司对他的要求和向他提供的资源两个因素的影响。

首先，应该对执行人员进行执行前强化培训，让执行人员明白自己要做什么？该做什么？做到什么目标？这样才能目标一致，执行到位，各尽其责。

其次，要明白自己的工作依据。

这是我们工作执行力的基础，也是我们工作执行的目标。

这也就是说，要知道自己做的每一件事情依据在哪里，这些依据是否还在执行。

2、强化执行动机

使员工充分发挥主观能动性和责任心，在接受工作后应尽一切努力、想尽一切办法把工作做好。

作为中层管理人员一定要有做事的实干精神，公司最需要拥有不懈的求胜意志的人。

3、端正执行态度

有令不遵，违规操作，是执行态度不端正的表现。

执行态度即对待工作的态度与标准，做工作的意义在于把事情做对，而不是做五成、六成的低工作标准，甚至到最后完全走形，面目全非，应以较高的标准来要求自己。

在日常工作中，要敢于突破思维定式和传统经验的束缚，不断寻求新的思路和方法，使执行的力度更大、速度更快、效果更好，养成勤于学习、善于思考的良好习惯。

4、有效促进与控制是领导力的体现

执行能力、执行动机、执行态度是执行者的行为能力、意愿和态度，光靠这些不足以把事情落实好，还需管理者进行有效促进与有效控制来调整执行者的行为与控制事情的发展不偏离正常轨道，才能更好地把工作落实好。

有效控制采取方法如下：

a.事前跟进，发现潜在风险提前给员工预警。

b.事中跟进，在任务进行中发现有问题后，寻找解决办法，使员工的工作重新回到正轨上来。

c.事后跟进，出现问题后，找出原因，提供补救建议和具体措施，避免员工再犯同样错误。

d.对身兼管理责任的人进行监督，当管理者管理他人或检讨自身的行为时，有效的监督十分有效，如果没有有效的监督，准确的工作定义、选拔、管理和培训这些工作都不可能轻而易举地完成。

e.对那些可能是以前所遗留下的含糊不清的或没有论及的问题，管理者要能给予明确而又清晰有力的说明；然后，他们还要提出对未来的展望，以使将来组织的工作重点能集中到所提出的焦点上来。

5、建立良好的沟通

建立良好的沟通是改善工作氛围的重要途径，良好的沟通是执行的基础，有效地提高执行力，在一般情况下首先要进行充分的沟通，将决策传递给各个层级的员工，帮助他们理解需要完成的目标，取得他们的支持，对完成目标任务取得较为一致的认同。

一个领导者必然是某一行业的先驱者，引领者。

作为一名中层管理人员要付出比别人更多的时间和精力，要学会抬头做事，积极处理一些日常事务；静心研究，钻研业务水平，让自己的专业水平和行政领导力相得益彰，用思想去领导员工，这样才能成为一个真正的领导者，员工思想的引领者。

大三学期末我们专业要求实习，我有幸被安排在了丽华购物广场的家电部空调组实习促销。

销售是我们主要的专业知识，也是老师多次强调我们要去实践学知识的对象，因此我对此次的实习很感兴趣，也希望能从中学到点做人的道理。

因为我们只是实习，不是厂家招的临促，也就没有统一的工作服。

但我发现海信的临促穿着统一深绿色带有品牌标志的工作服上班，从管理的知识来看，这显然是强调销售的团队合作性以及给予客户视觉上的冲击。

因为销售员是直接面对零售顾客，精神面貌和外表着装是第一重要环节。

做人也一样，外表和精神面貌是与人接触的第一印象，俗话说“先敬来衣，后敬人”指的就是这个意思，因此，我们无论在何种场合都要注意自我形象——外表、谈吐、举止，给人留下好的深刻印象是为以后自我发展奠定了良好的人际关系基础。

在这四天的实习促销中，我觉得要做好销售要做到以下几点：

首先，要对产品的各方面知识相当了解，才能有足够的知识

基础向顾客推销。

要懂得空调的型号、匹数、制冷量、能效比等专业术语和空调的相关专业知识，以及各种机型它的特点和卖点，同时也要了解竞争对手产品的特点，并进行对比突出自己的优点。

像美的空调主推它的直流变频的空调，正如它的广告语“买变频，选美的”。

元旦假期是空调的淡季，绝大多数厂家都做了很大的让利活动，比如格力的返送400、返送1000，而不是直接的降价，我觉得这样既满足了消费者的贪利心理和品牌心里，同时也维护了格力作为世界名牌的形象价值。

还有科龙的“惊爆价”和“7折”，这些pop广告给予消费者直接的视觉冲击。

大多数空调厂家都有“特价机”，而当中少不了的也有抽奖等促销活动。

从中了解到“特价机”那么便宜，主要是一些旧机型而且性能相对较差，它们的能效比(eer)都将不符合国家推出的新标准——所有空调的能效比都要达到3.16，否则淘汰。

能效比是对空调的一个重要评定标准，“能效比”越高，就越省电。

其次，我们面对顾客时不仅要在态度礼貌上注重——当顾客走到你的销售区内，要主动的跟他们打招呼比如“欢迎光临格力空调!”。

口头一边在说的同时，你的身体语言也要做适当的配合——眼光要与顾客接触，面带微笑，手势上要引导顾客走到你的柜台。

这些细节的东西看上去都是微不足道，但都是一个优秀销售员所要具备的。

更重要的是在与顾客的交谈中挖掘他的消费需求，他想要省电的还是价格便宜的或者高档的等等，同时要找出顾客对我们产品的真实感觉。

在与顾客的交流中也要结合顾客的真实情况给予意见，比如他的房间面积，是否西晒顶楼、冬天是否经常用啊等等。

这就要求我们作为销售员要有优秀的口才，敏锐的洞察力以及良好沟通能力。

有些顾客对空调知识不是很了解，这就要求销售人员要有耐心去为他们讲解。

现在正处于空调的淡季，也许一上午都没人来看或者一天一台也没卖出去，这要求销售人员还要保持良好的积极的心态。

短短的四天，学到的不但是额外的专业知识，而且更重要的是做人的道理。

确实做好一名销售员，也等于做好生活中的自己！到社会上工作、竞争，你面对的就是每天怎样去“推销”自己，去让更多的企业、老板……接受你，认同你！你不但要有扎实的基础知识。

对专业技能了如指掌，而且你要善于观察，口才了得，灵活的应对能力，能将自己的优势以“说话”形式向别人推销出去，能看到别人所不能看的，能灵活应对老板提出的各样问题，发表自己独特的见解！实习的销售是一门很好的选修课，怪不得老师一直强调我们要去上好这个课程，这一点或许只有经过实践才能深刻的体会到！

虽然比之前更懂得销售知识，然而在真正销售方面还是不尽如人意。

但凡事都有一个过程，我希望自己能在这方面磨练，慢慢积累经验，做一个优秀的销售人员。

除暴心得体会篇七

随着社会的发展和进步，各种治安问题也越来越严重。为了维护社会的和谐稳定，让人们生活在一个安宁的环境里，我们要积极参与除暴斗争。在这个过程中，我深刻体会到了除暴的重要性，并从中获得了一些宝贵的体会。

第一段：正确认识除暴的重要性

以往，我对除暴的重要性没有深刻的认识。认为这只是一种维护治安的手段，不是所有人都需要参与。但从我亲身参与到除暴斗争这一过程中，我才明白除暴是件极其重要的事情。在一个社会中，如果有暴力和恐怖占据了主导地位，公民的基本权益将无法获得保障。除暴的意义远非只是维护社会稳定，更是为了保护人民的生命财产安全，让每个人都能在平安宁的环境下生活。

第二段：提高自身素质，增强对抗暴力的能力

亲身经历中，我意识到为了能够更好地参与到除暴斗争中，我们首先要提高自身素质，增强对抗暴力的能力。只有通过学习各种自卫技能和法律知识，才能在关键时刻保护自己和他人的安全。我参加了一些自卫技巧的培训课程，学习了如何正确应对暴力行为。这样的学习，让我在除暴过程中更加得心应手，确保自己的生命安全。

第三段：宣传教育，从源头减少暴力行为

我还意识到，只是事后进行治疗已经不够了，我们更应该从源头上减少暴力行为的发生。通过对社会进行宣传教育，使人们深刻知道暴力的危害性，培养大家的和谐意识和法治观念，从而减少暴力行为的发生。我参与了一些社区宣传活动，向群众讲解法律知识，宣传正能量，引导大家树立正确的价值观念。通过这些宣传教育的努力，社会的暴力行为逐渐减少，整个社会氛围变得更加和谐。

第四段：加强执法力度，保障安全

除了加强自身素质和宣传教育外，我们还需要加强执法力度，更好地保障人民的安全。只有严厉打击违法犯罪行为，加大对暴力行为的打击力度，才能让人们在安全环境中生活。政府应当加大对执法机构的支持，鼓励他们勇于执行任务，保障人民的生命财产安全。同时，也需要建立更加健全的法律体系，使违法犯罪行为难以构成威胁，从根本上减少暴力行为的发生。

第五段：人人参与，共同维护社会安宁

除暴斗争需要社会的每个人都来参与。无论是父母、教师、学生还是普通市民，我们都应当主动参与到除暴斗争中去。只有大家一起行动，共同守护社会的和平稳定，我们的生活才能更加美好。无论是积极参与公共事务，还是加强自身的素质，我们都是除暴的合作者和推动者，我们的力量是无穷的。

通过参与除暴斗争，我明白了除暴的重要性，并从中获得了很多宝贵的体会。这个过程中，我了解到提高自身素质、宣传教育、加强执法力度和人人参与都是除暴的重要手段和方法。希望未来能有更多的人加入到除暴斗争中，共同为社会的和谐稳定作出贡献。

除暴心得体会篇八

人生快事，莫如读书。它能让我们知天地、晓人生。它能让我们陶冶性情，不以物喜，不以物悲。书是我们精神的巢穴，生命的源泉。古今中外有成就的人，到与书结下了不解之缘，并善于从书中汲取营养。

我的书有很多，如“《哆啦a梦》、《十万个为什么》、《老夫子》……”

在《名人传》这本书中，我最敬佩的名名人是达芬奇：达芬奇在学画画的时候，老师总是叫达芬奇画鸡蛋，达芬奇觉得有点不耐烦了，就想让老师让他画另一些物品，老师就拿出各不相同的鸡蛋出来，让达芬奇观察这些鸡蛋有什么不同，达芬奇最后发现，全部的鸡蛋都是各不相同的，虽然看起来是个很小的鸡蛋。从此，达芬奇都很认真地观察身旁的物品，凭他的努力，最后成为了一名著名的绘画师。

正是达芬奇这种精神让我懂得了只要认真仔细地观察身旁的物品，凡事从小做起，才能发现更有趣的事情，也会取得更大的成功。

朋友们，快来进入书的海洋吧，你会获得更多。

除暴心得体会篇九

第一段：引言（100字）

暴力行为在社会中是无法容忍的，无论是在家庭、学校还是社区，我们都应该努力去除暴力。除暴心得体会是我们在与暴力斗争中积累的宝贵经验，它可以帮助我们更好地应对暴力问题，提高我们的社会素质。

第二段：理解暴力的根源（200字）

暴力的产生通常有其根源，理解与去除这些根源对于解决暴力问题至关重要。首先，家庭暴力通常源于父母对子女的不理解和不耐烦，造成紧张和冲突；其次，校园暴力多与同学之间的争斗、欺凌有关，严重影响学生的身心健康；最后，社区暴力往往与贫困、犯罪有关，缺乏安全感和稳定的社会环境。因此，要除暴必先除其根源，家庭要注重和谐教育，学校要加强关爱，社会要构建和谐社区。

第三段：正确应对暴力（300字）

除了解决暴力产生的根源之外，我们还应当学会正确应对暴力。首先，我们要勇于担当，勇敢地站出来援助受暴者，尤其是在家庭和校园中，我们要毫不犹豫地帮助那些被暴力伤害的人们；其次，我们要弘扬友爱和理解的精神，在与他人的交流中，要善于倾听，尊重他人的意见和感受，以此来减少更多的摩擦和争执；最后，我们要学会在压力面前保持冷静和理智，不轻易动怒或采取过激行为，通过冷静和理智的思考来解决问题。

第四段：加强个人和社会素质的培养（300字）

加强个人和社会素质的培养是预防和除暴的关键。个人素质包括道德、品行和自我管理等方面。我们要培养良好的道德品质，如善良、宽容和耐心，树立正确的价值观念，并在日常生活中注重自我修养。社会素质则包括与人相处和社交交往的能力。我们要注重沟通和交流，学会倾听和关心他人，培养良好的人际关系，以此来减少暴力冲突的发生。

第五段：营造和谐社会（200字）

为了彻底除暴，我们需要在个人和社会层面共同努力，以此营造一个和谐的社会环境。在家庭中，要强调家庭教育，培养孩子的良好品质和行为习惯；在学校中，要建立专门的机构和制度来预防和处理校园暴力问题；在社会中，要加强法

制意识，加强对犯罪的打击力度，建立和谐的社区环境。只有每个人都从自身做起，共同努力，才能真正实现除暴的目标。

总结（100字）

除暴心得体会是我们在与暴力斗争中积累的宝贵经验。通过理解暴力的根源、正确应对暴力、加强个人和社会素质的培养以及营造和谐社会环境，我们可以更好地预防和解决暴力问题，共同努力营造一个和谐、安全的社会。每个人都应该积极参与除暴斗争中，并将除暴心得体会运用到实际行动中，以推动社会的和谐发展。