

# 最新形象提升心得(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 形象提升心得篇一

7月16日上午，在关于大学生创业的讲座上□20xx级的学长xx讲了很多关于他大学生活的经历和整个创业的心路历程。他说，电影中国合伙人里面有一句话，就是千万不要最好的朋友创业。合伙创业往往会让朋友因为利益不均而反目。创业初期，不管做什么事情，在没赚到什么钱或者没做大的之前，除了付出汗水就是不断努力，朋友之间基本不会出现什么内部矛盾。但是如果开始做大了，每个人都会开始有不同的想法，很容易产生矛盾。朋友之间一旦和利益扯上关系，就会变得复杂。创业不是一件容易的事情，跟自己的好朋友一起创业更不容易。但是他本人并不建议我们这么早就开始想这些东西，创业的事情大可放到大三大四再去考虑。他认为在什么年龄段就该做什么事，不初恋怎么叫初中，不玩游戏怎么叫童年，不逃课怎么叫大学。如果你不早恋，不玩游戏，不逃课，那你的人生虽然是完美无误的人生，但是你也会因此失去很多。你无法了解早恋的美好，没法体会玩游戏的快感，更无法拥有逃课的勇气。

在他看来，大学就像个腌菜缸，进了大学，我们就像是那些个新鲜的萝卜白菜。无论你是谁，不管你来自何方，走进去再走出来就会截然不同了。其实好的大学只是配方比较独特而已，但是能不能成为好的腌萝卜腌泡菜，关键还是个人，不要让自己成为一颗烂白菜烂萝卜。最重要的就是要清楚地知道什么时间做什么事，不要把美好的大学时光荒废在宿舍里。找到自己的坚持的信仰或某一种精神，努力追求并不停

的战斗，这样会在大学积累下不少人生财富。

大学，带给我们的仅仅是自由，而自由这个东西，掌控不好，会失去很多。大学的时候，或许有很多人会都这样，上数学课看英语，上英语课做数学。在被周围的人看到的时候也许还会笑笑，并未觉得有何不妥，反而隐约中有一丝的得意。但是，这样做其实从一开始就错了。在错的时间做对的事情跟对的时间做错的事情，其本质是一样的，永远都不可能有人在对的时间做对事情的效果，甚至会产生相反的影响。

一件事情占了其他事情的时间，就失去了它原有的意义，同时也使得被占用的“其他事情”也没有了当初想要的效果。这个关系一旦延续，就会导致之后的几件事情都会因此受到大小不一的影响。而这到最后的影响就是几乎没有一件事情能做好。

然而，正确和不正确都是相对的，相对于不恰当的时间而言，就算是做了不违法、不损人、有道理的事情，也不一定是正确的。

在大学期间，有不少学生都有做兼职，这样可以赚取生活费、学费，积累社会经验，加深对社会的了解，有谁敢说不对。但对于大学生来说，最应该做的正确的事情，则是学习。学习是将来的就业之本。该读书时，忙着打工；该工作时，却为毕不了业发愁。或者自己掌握的知识和本领，不符合用人单位的要求，只能加入待业的行列了。

参加社团，投身实践，交友旅游，每一件都是正确的事情，但如果该上课的时间不去上课、该学习时不学习，而去做这类事情，就很难说是正确的了。如果忘记了这一点，不是本末倒置，就是因果颠倒，或者说贻误了最佳时机。人的一生要做的事情实在太多了，使得原本就十分有限的生命显得更加短暂。有紧迫感，想多做点儿事情，这种想法是好的，但还应该有必要舍弃。要明白有得必有失，不能双赢时只能

选择放弃一样。两种事情都想做，就很有可能都做不好。

重要的是，明确不同阶段的中心任务。学习阶段，主要任务是学习，这是毋庸置疑的。打工也好、兼职也好、实践也好、实习也好，都只能在完成了学习任务的前提下进行，而不能把学习放在次要、甚至不要的地位。

如果真想多尝试、多收获，就要肯于吃苦，加倍努力。同时兼顾两件或者几件事情，就不得不比别人多付出。因为要想得到双倍的收获，必须付出多倍的努力。

时间对每个人都是公平的。每个人每天都有24个小时，假如用8小时学习，8小时睡觉，8小时做其他事情，这样看来，做其他事情的时间还是挺多的。但是人们往往每次都会盗用睡觉的时间来做其他事情，不到半夜是不会睡觉的，天天透支第二天的时间，第二天又透支第三天的时间，若到周末也不能调整过来，那便进入了一个死循环。

所以，要保持一种“在吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉”的心态。读书的时间一心读书，读书才有效率，不虚度；娱乐的时间就不要考虑其他事情，尽情享受；休息的时间就只要静心休息，才会彻底放松，不烦躁。故此，任何事情都有其固定的时间，各居其位，井水不犯河水。若其中一项事情占用了其他事情的时间，内疚、烦躁、紧迫、不安、犹豫，种种负面情绪就会接踵而来。

人们如此不安如此焦虑，有一部分的原因是这个社会变化太快，节奏太快，诱惑太多，人人都怕落后。有的人在大二就开始感觉自己是一个失败者，开始过得多且过的生活；有的人在父母的安排下已经不知不觉按照父母的计划前进。于是，你开始害怕，害怕来不及做自己想做的，害怕来不及功成名就，害怕成为普通人，于是，别人考研，你跟着考研，别人考公务员，你也跟着考公务员，迷茫的路上人满为患。因为不知道自己想要什么样的生活，内心信念总是可以轻易地被

主流的或者旁人的价值观撼动得摇摇摆摆，然后去复制别人的经历，做了以后还自我膨胀得厉害。

每个人都有每个人的活法，有些人适合走自主创业道路，有些人却适合在办公室格子间里崭露头角。只要找到自己的追求，并努力付诸行动，就一定会离自己的梦想更近。不用去走别人的路，不用把别人的人生套用在自己身上，只要清楚自己在什么时间做了什么事情，不后悔自己的选择，不后悔自己的决定就行了。

就跟收纳物品一样，若想把各项事情安排得条理分明，把过去的时间整理得明明白白，就要把各项事情归类整理到各个时间储物箱。每天按部就班地去做，就会形成一个好的规律。该玩乐的时候玩乐，该谈恋爱的时候谈恋爱，该认真的时候认真，该放松的时候放松。

大学四年，说长不长，说短不短，最重要的就是要明确自己的目标，了解自己，懂得在合适的时间做合适的事。

## 形象提升心得篇二

时光在我们不经意之间飞逝而去，我们已经从青涩的一年级新生成长为成熟的大四毕业生。在这短暂忙碌而美好充实的四年中，我们自觉地汲取更多的知识以武装自己的头脑，不论是从课堂上，图书馆里，还是在受益匪浅的讲座中；同时，在实践中也锻炼了自己各方面的能力，这些无疑为我们在不久的将来踏入社会并快速适应工作岗位奠定了坚实的基础。我们从讲座中了解到了许多当今化学研究进展，使自己能够跟上科学发展的步伐，督促自己学习实践，为未来打好基础。

在听讲座上我们要深化专业知识，使自己理论水平得到提升。听学术讲座时，要有一定的基础，不然我们就不能够及时地理解其中的专业术语。在老师的《什么是分析化学》这一讲座中，我们能够先了解这一专业名称的真正含义，随着老师

的一步一步的讲解，我们慢慢地对分析化学的了解加深。在听这一讲座前，我们已经学习了分析化学的课程，但我们只是学习了很基础的东西，需要加深了解的只是还很多。我们在课堂上缺少的就是对未来化学的发展方向，而学术讲座为我们提供了绝佳的机会。《激光技术及其应用》、《长链脂肪酸甲酯催化制备长链 脂肪酸醇的研究》、《 $ABO_2$ 型氧化物导电性研究》、《现代测试技术在珠宝玉石鉴定中的作用》、《有机光电子研究的新进展》等讲座不仅给我们介绍了化学的广泛应用，还让我们看到了化学无限前景。

当前由于许多废水、废气与废渣仍未经严格处理就外排，导致我国工业生产造成的环境污染仍十分严重。一方面旧帐未清，许多老厂的治污措施因种种原因，并未完全到位；另一方面又新建了许多污染较难治理的小厂，使环境对污染的负担呈有增无减的趋势。目前世界各国都在为未来经济与社会可持续发展制定发展战略。我们可以运用化学手段对环境进行监测，《节能减排与低碳经济》、《水体富营养化现状及动向》向我们介绍了许多关于环境监测的现状与方法，同时我们从课堂和试验中对环境保护加深了了解。

应的高选择性，不生成或很少生成副产品或废物，实现或接近零排放过程。工艺过程中强调使用无毒无害原料、溶剂及催化剂，同时生产环境友好产品。这样可以减少末端治理，从根本上解决环境污染问题。我们在《regeneration medicine》、《天然药物化学研究概况》、《无机化学发展现状与趋势》、《酸性功能化离子液体在绿色有机合成中的研究进展》等讲座中从不同方向上看到了绿色化学的发展，相信在不久的将来我们实现绿色化学的全面发展。

食品安全是大家都关注的话题，这是关系到我们生命安全的重大事件，就像刚出现的蒙牛纯牛奶致癌物事件，弄得人心慌慌的。听了《食品安全快速检测技术简介》、《食品分析中的样品与样品前处理》的讲座，让我更深入了解了食品安

全存在的问题以及可以用怎样的方法检测食物中的各种含量，还有对食品的处理方法。让我对自己的饮食习惯有了更健康的调整。现在很多人提倡绿色食品，相对于一般食品生产的绿色食品更安全，同时绿色食品还提醒人们要保护环境和防止污染，通过改善人与环境的关系，创造自然界新的和谐。

听讲座是学习知识的一种途径，是老师们传授经验的时间，在《过去、现在和未来》、《福建省化工类行业的现状、发展与学生就业前景》、《就业工作报告》讲座中，我了解到自己就业的前景，让我更有目标的进行学习，从老师自身经历中，我受益匪浅。我相信自己的未来是精彩的，是有前途与希望的。

总之，老师们的讲解条理清晰、生动有序，时常举一些事例，使道理深入浅出，渗透人心，我们都被深深的吸引。通过学习，我们学到了化学专业及其他相关方面更深层的理论和更前端的发展概况，理论水平得到了一定的提升，并提升了我们的专业技能，开阔了我们的视野，使我们受益颇多，在这里，再次感谢老师们精彩的讲座！书山有路勤为径，学海无涯苦作舟，虽然讲座活动已告一段落，但我们不会停止学习探索的脚步，高度的责任感和使命感时刻提醒着我们不断攀登知识的高峰，充实自我，实现自己的理想！

### 形象提升心得篇三

20xx年10月26日晚上那场精彩的演讲，是我这一生都挥之不去的记忆。你可能觉得我夸张了，但是我很认真很严肃的告诉你，如果你和我一样聆听了这场演讲，你一定会和我一样，不，甚至会比我更赞叹。唐大海老师幽默的谈吐，犀利的语言，总能引起我的思考，给我的职业生涯规划带来更多的启发，他的很多话让我有种醍醐灌顶的感觉，甚至让我打开了更多的思路，让我的思维不再是很狭隘的，而是渐渐地在引导着我有更加宽广的思路去看待我身边的问题，甚至是思考我未来的发展方向。

在演讲会的最后，我还很荣幸的和唐老师来了一个面对面的思想碰撞，其中唐老师的一个回答让我受益匪浅，他回答道“无论你有什么样的理想，都要找到最适合自己的行业，最适合自己的位置去做”。是啊！只有找到了你最想要做的事情，才能拥有激情去对待你的工作，无论遇到什么样的困难也都不再是困难，因为你自己享受这个过程，而不是困难能不能克服，在找到这个目标之前我需要做的事情就是不断的积蓄我的“力量”。

那我们到底应该具备哪些方面的“力量”那，唐老师用了两个小时的时间给我们演讲了这个力量，话句话说，就是老师提出的“百万年薪的知识储备”，具体分为知识储备和能力的储备。

知识的储备包括几个方面：

因为唐老师是做外贸出身的，他向我们介绍了他每天都会关注的一些信息，例如：美元指数，原油价格，日本橡胶价格，美国棉花价格，伦敦铜价，道琼斯指数□a股指数等等，还有他谈到了最近非常热点的金融实事，比如，欧债危机。各行各业的佼佼者都有这样一个特质，就是关注实事，了解现今国家政策和经济发展情况，全面的分析，并结合自身的情况，做出适合自身发展的决策，我想这是基本素质，唐老师当然也不例外。他的分析能力真的让我叹服！

第一条说到了要关注实事，但是只是关注了不会用就是徒劳无用喽，要怎么去分析，就一定要运用到经济学和金融学有关的知识了，他要求我们在大学期间多多阅读相关专业书籍，不断地丰富自己。

谈到经济离不开的就是法律知识，在这个法制社会里，法律是一个工具，更好的保护自身和公司的利益不受到侵害。

说到企业的经营管理，肯定离不开的就是资金的运作，说起

资金的运营，第一个想起的就是财务知识，一个好的决策者一定要拥有财会知识，才能把公司的运营做到运筹帷幄，这是需要我们花一定的时间和精力的，毕竟财务方面的知识很专业，我们的重点也应该放在运用知识，而不是知识本身。唐老师还向我们推荐了珠海宏桥的erp软件，让我们在校便进行一些财务方面操作的了解，增强我们的实战能力。

大家都知道，百事可乐公司的一份市场调研报告，帮助百事公司业绩超过了可口可乐，打破了可口可乐垄断可乐市场的局面，由此我们可以看到，市场营销策划对于公司潜在的巨大价值，要学些市场营销，才能给我司带来更多的收益，利润。

谈到管理学唐老师似乎非常的兴奋，他说自己是管理学高手，并向我们展示了他管理公司的两个具体的实例，一个是白领生产线，另外一个是他们公司的激励体制。公司做的越大，对于管理者的挑战也就越大，对管理方法的科学性要求也就越高。

因为唐老师经营的银亿集团主要就是从事外贸行业的，所以他最后重点的谈到了国际贸易方面的知识储备。不过我是学习财管出身的，以后的工作岗位如果有涉及，其实就算是没有涉及我想我也应该了解国贸知识，中国加入wto这么多年来，随着经济的高速发展，国际贸易也越来越多，这方面知识肯定是必备的。

能力的储备包括：

### 一、智商

他主要讲到了，解决问题的能力，想象与创造能力，演讲力，沟通与说服能力。这些也都是我们老生常谈的问题了，这些也是成为各行各业佼佼者的必备素质。



## 二、情商

他讲到了，幽默感，表情的调整，声音的调控和撼动人心的笑容，他讲到了原一平的笑容，用笑容征服你的客户，征服你的领导。

除了讲述我们必备的知识储备，在后面一大块的时间，唐老师还解读了当今的热点问题，当然，这些解读都是唐老师自身的看法，每个人各有理解，唐老师也让我对很多问题有了更新的认识，从另外的角度去思考了中国的现今状况。

突然见发现自己要学习的知识真的还有很多很多，我需要了解的东西还无穷无尽，瞬间一种压力也笼罩了我，我才发现自己曾经是多么的幼稚，很多想法真的是天真的可笑，不过这就是成长的过程吧，人总是要经历幼稚的阶段，受了伤才能走向成熟。

经过两个多小时思想的碰撞与交汇，唐老师与在场的同学度过了一个愉快的夜晚，场内不时的发出阵阵的笑声和热烈的掌声，唐老师精彩的演讲，给我们这些迷茫中的大学生指明了前进的方向，未来我们的方向是什么，这个问题还要由我们自己去思考，唐老师是过来人，他语重心长的教导可以帮助我们，让我们在未来的人生道路上少走许多的弯路。但是每个人的人生都是不尽相同的，也许唐老师碰到的很多问题我们碰不到，又或许我们还会碰到很多问题，甚至唐老师都没有碰到过，这时就要靠我们运用自身的能力去解决，我觉得一切的知识都是可以学习得到的，但是我们的内心和我们的意志是需要训练的，我要训练自己有一颗坚强的心面对成人的世界，慢慢的长大，慢慢的承担，希望自己能做的比唐老师更好，以后像唐老师一样把我的经验分享给以后的人。

突然很有动力，很有激情，开始干吧！未来的成功都是现今的每一小步走出来的，我要脚踏实地，走好当下的每一步，其实就是满怀希望的走好了未来的路！加油中国，加油大学

生，加油我的今天——我的未来！

## 形象提升心得篇四

对于刚刚走向工作岗位的我来说，班主任工作是一项充满挑战的工作。我迫切的需要有经验的班主任向我传授她们班级管理、教育学生等各方面的经验。需要将我在大学中所学习的理论知识转化为实际，更需要尽快的提升自己，适应班主任这个角色。在这个时候，傅娟老师给了我这个机会。

在讲座的一开始，傅娟老师就给我们展示一些激励学生的小“心机”。尤其是表扬信。傅娟老师今年任教的年级也是一年级，和我所在的年级是一样的。傅娟老师介绍到，表扬信既可以发给学生，也可以发给家长。听到这里，我马上就意动了。对于一年级的小朋友来说，得到老师的表扬是一件是非常开心的事，尤其是这种表扬以表扬信为载体，将时刻的激励他们。而对于家长的表扬，其实一直以来我都在想一个能够激励家长的好方法。表扬信它虽然只是一张纸，却是对家长的一种认可。家长感受到自己的努力得到认可，将会更加积极的配合老师和班级的工作，这其实是一个良性循环。

值日班长也是让我感触很深的一个地方。给每个孩子表现的机会，是教育一直以来所致力于的目标。而值日班长可以充分的调动每位同学的积极性，让我们更加了解学生，发现她们的优点。傅娟老师讲到，许多学生在轮了一次以后都在期待着下一次，无形中还加强了孩子数学的心算能力。值日班长有利于培养孩子的自信，让孩子更加热爱自己的班级，并且它所益于的对象，是班级中的所有成员。

班级的名字，口号是班级的灵魂。我们要不断加强对孩子精神层面的熏陶，使孩子更加热爱班级，热爱集体，热爱祖国。我们的口号是班上每位同学都要努力去做到的，它为学生精神世界指明了方向，更是一份无形的规章制度，时刻的熏陶着每一位同学。

最后的环节是答疑阶段，解决我们在班主任工作中遇到的实际问题。我们班上就有一位非常好动的学生，对于他我一直没有特别好的教育方法。而傅娟老师帮我解决了困惑。傅娟老师认为：可以先和家长委婉的表达，让家长带孩子去检查。可以让他上课的时候眼睛一直注意着老师，如果实在很想动，可以轻轻拍打自己腿。下课的时候让他多运动和劳动，使他的精力得到释放。

总的来说，傅娟老师的讲座使我受益良多。今后，我将会更加努力的做好一个班主任。

## 形象提升心得篇五

20xx年x月x日，我参加了公司举办的职业礼仪培训，授课人为珠海培训部礼仪培训导师---xx□她诙谐幽默的语言和深入浅出的讲解使我对职业礼仪有了更深的认识，泱泱华夏，有着五千年的历史和文明，素称礼仪之邦。中国历来都非常重视礼仪教育，进入现代社会，在当今市场经济的条件下，经济飞速发展，职场礼仪在相互交流中显得尤为重要，因此我们必须掌握一定的职场礼仪。职场礼仪在工作中最大限度的避免人际冲突，使人际交往成为一件非常愉快的事情，良好职场礼节能营造良好的交往氛围。

通过这次的职场礼仪培训让我有了正确地了解和认识，使我自身有了更进一步的提高，同时也找到了自身的不足，为以后的职场交际打下了坚实的基础，主要感想如下：

这里主要讲的是仪态、仪表礼仪，其中第一点讲的是仪容，它包括了我们平时的表情、站姿、座次、身体语言等，别小看这一部分哦，这个可上占了我们职场礼仪比例中的55%，可以看的出是相当的重要了，我们平时的一举一动，是否得体适宜，就可以好好的学习并从今天开始应用了。

第二部份的内容也是与我们息息相关的，分别是仪容、服装、

饰品，原来在平时的工作中我有很多地方做得不到位，从与他人交谈到衣着服饰，似乎我都有太多的忽略，交往是讲究规则的，即所谓的没有规矩不成方圆。比如自己的衣着服饰，在工作中不是自己喜欢什么就穿什么的，着装是一个人基于自身的阅历，修养或审美品位，而个人衣着服饰应符合自己的工作与职位。

第三部分讲的是细节——接待礼仪，说到我们平时工作的迎接、引领、电梯、开门、称呼、介绍、握手、递名片虽然很多时候我们都在讲礼仪，网上更是铺天盖地的礼仪培训资料，但是在职场中，真正执行的过程中，需要细心的关注每个细节，让我们服务的领导、客户感到受尊重、受敬重，且感到最舒服的处理方式为妥，其实这些细节都体会在很细微的地方，比如和领导在一起应该走在哪一侧？甚至在乘坐电梯、介绍自己等时刻的周到考虑都能够体现出有素养的职场礼仪，这不是一朝一夕能够学到的，书本上的东西背熟了，可是在应用时所遇到的场合却各有不同，这就要求我们在全面学习礼仪知识的基础之上，细心观察每一个职场环境中的应变之道，积累经验，锻炼自己，逐步在职场中成熟起来。

我认为，职场人在工作场合，社交场合是既要做到有礼有节，又不能卑躬屈膝，这是一种职业规范，但这不是一板一眼的工作，是需要尽心尽力地去处理职场中遇到的各类突发情况，礼仪不仅仅是礼节，他源自我们的内心，当我们真心关心别人，在意他人的自尊与感受时，我们也会同样受到尊重，这次礼仪学习开拓了我的视野，让我受益匪浅，所以，我觉得我们在平时的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美”，学会这些礼仪规范，在职场中正确的应用，会使我们个人的职业形象大为提高。正所谓“方圆有度，行者无疆，职场之道，应不卑不亢，有礼有节，有方有圆亦有度，得体的职场礼仪之道才能成为我们在职场建立良好人际关系的基石。

通过这次培训让我加强了对职场礼仪的深入了解，并且有所掌握，以后我会将职场礼仪很好的运用到工作中，与同事融

洽相处，团队合作愉快，积极努力的发展，实现自我价值最大化，为公司出一份力。

## 形象提升心得篇六

《百善孝为先》是有史以来中华民族的美德!但如今很多时候我们看到的却是社会的冷漠。人性的凄凉!

今天有幸参加了孝子王警官的“践行孝道,大义人生”演讲讲座。

王春来警官是河南 洛阳的一名狱警，他用自己的孝行开启了成千上万名罪犯冰封的孝心。他的孝行感动了全国。十二年来，他坚守在瘫痪父母的病榻前，为了给父母治病，为了省钱，王警官发明了几十种方便瘫痪病人使用的用具，还学会了打针，量血压，听心率，号脉，化验血糖等基本的医疗和护理知识。他躺在病重的父母中间，一边为母亲翻身，一边为父亲换尿布，十几年如一日，为了照顾父母，他从没出过远门，没有应酬，放弃一切同学朋友的交往，放弃了去北京工作的机会。他每天承受着常人难以承受的压力，但他仍然乐此不疲在其中，他每天除了忙于工作，精心照顾瘫痪在床的父母，很少有时间看书的他竟然写出了四部长篇小说《黑手伸出高墙》《明天谁去坐牢》《中国式忏悔》《河南犹太人》。四部小说被全国三十都家报刊转载，还被出版社推荐到中国台湾和海外媒体出版。

如今多家电视台以《孝子警官日子》为主题对他进行专题采访;他更以《弘扬中华文化，做有道德的中国人》为主题在全国循环演讲，演讲次数每天达三场之多，每场都在3小时;他忠孝两全 的事迹迅速影响了全国，感动了无数人;他精彩的演讲深深打动着在场的每一位，潸然泪下。

曾经以为自己是个很孝顺的人，今天听了王警官的事迹，我这算什么?对父母的愧疚对家人亏欠，我只能努力弥补。孝道

我还有待修行。

是的，我经常说着一句话，老人的今天是我们的明天，善待今天的老人就善待明天的自己。曾经为了父母的唠叨跟父母大发脾气，等自己成为母亲后我深深的体会到父母再多的唠叨都是为了我们的好，我们又何必听的心情烦躁呢！若干年后的你或许也会唠唠叨叨。《老小孩》《返老还童》都可爱的名字。是啊！父母给了我们生命，抚养了我们，教我们做人，不图任何的回报。如今，他们老了，我们有什么理由不让她们唠叨，不去孝顺他们。有什么理由让她们独守老居，有什么理由让她们看见子女变成一种期望。曾多次去过敬老院，深有体会老人对子女的期盼的眼神。记得第一，二次去的时候我都是流着泪回来的，敬老院多数是孤寡老人，有些是子女实在太忙而去的。不去体会你感受不了他们的那份孤寂。他们也想享受天伦之乐，也想儿孙缠膝戏闹，我们的到来多少让他们有了些许的满足。

脑海间顿时想起自己的爷爷奶奶和外公，他们三位在我的脑海里是找不到影子的，唯独能在照片中看到他们。我特别羡慕那些能跟爷爷奶奶，外公外婆一起生活的人。虽有父母很疼爱我，但我更享受老一辈的宠爱！外婆是我看到的唯一一位老人，我特别的珍惜，记得外婆也特别的宠爱我，或许是我经常去，也或许是从小我就懂事，经常帮着外婆做事情，外婆很能干，也很贤惠，妈妈得到了外婆的遗传，我也多少在妈妈那里遗传了点。在外婆瘫痪的8年里，工作在外面的我时常会回来看望外婆，给她带好吃的，给她洗澡。后来就成了一种习惯，一段时间不去，外婆就会打听我。一听我要去看她，她就会挣扎着起来，一直望门口看，看见我就会很心急的拿手过来拉我。那时的我没想很多，就觉的去看外婆是常理。每当我要走了，外婆总会问什么时候再来。直到后来外婆离开我们了。我又接触了敬老院的老人后，才体会到了外婆当时的心情。我很惭愧！敬老院的老人也跟外婆一样，喜欢热闹，我们的到来给他们带去了一些快乐一些心灵的安慰。。。。但更多的是给他们留下了一份期待，他们完全把我们

当成了自己的亲人。在每次离开都会送好远。现在我终于知道，当爱你的老人在充满期待的看着你时，当你知道哪怕是一点点的成就都能给他们带来无限欣慰时，你就会体会到自己身上充满着能量，或许这就是正能量效应。

今天的义工行真的很有意义，收获很大。虽然站立了4个多小时，甚至中间因没吃早饭体力不支而头晕目眩，我离场了5分钟，但跟王警官的坚持和执着相比，我差远了。一种信念让我从回会场，我一定要坚持到底。绝不能丢了一米人的脸。相信听了这一堂精彩的演讲，我会更加努力的接受，去面对。你会是父母床前的孝子吗？你会是领导眼里的好员工吗？你能成为孩子榜样吗？今天我要告诉你，无论你现在是不是？请从这一刻起，以王春来警官为榜样，好好的去孝敬你的父母，无论你多忙，请抽空多陪陪他们。别让老人有太多的期待。照顾老人生活起居是孝，努力工作，事业有成也是孝，而且是大孝。让我们把不快乐，把眼泪，把对别人的仇恨化为一种爱的力量，让我们的社会多些温暖，让我们的孩子多些快乐，希望大家多些诚信和仁爱，接受爱心传递，拒绝冷漠。当看见别人有困难的时候，尽力帮助别人，向社会传递一份爱心，传递我们的正能量，勇敢的做位有道德有志气的人。

最后，我要谢谢烦烦，在会议结束时及时给我送来了食品和水，给我的身体及时补充能量！让我坚持到了最后。这就是一米人，互帮互助，团结一致！

## 形象提升心得篇七

20xx年12月26日在杜桥小学我参加了毕业班教材解读、复习辅导报告会活动，这次报告会很成功，我聆听了专家张珍珍老师的精彩报告后，可谓是受益匪浅。下面从以下几个方面来说一下自己的感受：

听了张珍珍老师的讲座后，我发现张老师是一个十足细致的人，她认真总结和概括三年来的小学毕业班试卷，仔细研读

自己孩子的毕业试卷，分析和解读教材，进而设计复习计划，对学生进行复习辅导。从她身上，我学会了作为教师要不断积累总结，将灵感转化成一种经验，做一名真正的智慧教师。

看到张老师自己出的试卷，我发现自己根本没有认真做很多事情，更别提通过研读教材和毕业班试卷然后自己出卷考查学生了。张老师很有心，把自己的总结和分析，在试卷中体现出来了。从本次学习后我也要做个有心人，及时收集资料以提高教学质量。

学生在听力部分的听问句选答句这一类型的题目上失分很多，另外学生在笔试部分的连词成句、阅读理解、单项选择以及新出的题型完形填空中失分更是相当惨重的，尤其是连词成句。一直以来，对于学生的这一错误我都手足无措，无可奈何。听了张老师的讲座后，我的条理清晰多了，首先，在对待学生的错误的态度上应是：理智、冷静、淡定。其次，在孩子身上找原因，在自己身上找原因，最后再找出对策，相信孩子都是聪明的，会学好的。

通过这次听讲座，观念得到了更新，学得一些有用的方法，在今后的教学及管理工作中，我会把专家的理论以自己的教育实践相结合，生成自己的见解，创造适合学生的教育。我力争使自己的工作再上新台阶，再登新高度。

## 形象提升心得篇八

“教师”一个平凡而又伟大的职业，在经过了开学前的一次新教师讲座之后我最后踏上讲台成为了一名教师。那时的兴奋难以言表因为最后能够站在讲台上去实现自我的人生价值，把自我所学的知识传授给学生。转眼间三个月过去了，我也渐渐体会到了作为一名教师的酸甜苦辣。

这次组织的新教师讲座，对我们都十分有好处，因为我们工作过了就能有切身的体会。短短的五天讲座十分短暂宝贵，



资料涉及很多：有新时期师德行为规范讲座，教科研、班主任工作、少先队工作专题讲座，还有安吉县有效课堂规范年综述及学生心理辅导与家庭教育的讲座。

在参培的5天时光里，我们过得充实而有好处。班主任把我们的生活、学习都安排得井井有条，思考得十分详尽周到。使我感受到了一个大家庭的和谐温馨。专家们为我们准备了丰盛的精神大餐。我从中汲取了更多的营养。变得更加有精气神了。

一、对学校的前景充满了信心，也对自己选取人民教师的职业无怨无悔。

在这次讲座的开学典礼上，学校领导做了热情洋溢的讲话，对我们加入到师专这个大家庭表示了热烈的欢迎，也介绍了学校未来的完美蓝图，并且勉励我们努力学习，认真工作，完成这次讲座的任务。这些都使我更加对我们学校的前途充满了信心，也坚定了自我扎根于人民教育事业、扎根于我们师专这片充满期望的热土的信心。

二、认真学习教学规章制度、常规和教学方法，做一名合格的高校教师。

虽然在来到师专以前，我已经积累了许多的工作经验，但是做一名人民教师，尤其是一名高校教师，对其中的许多工作规范和制度还是十分陌生的。教导处的纪勇平处长给我们详细介绍和讲解了我校的相关教学规章制度、常规和教学方法，并结合多年来的许多相关事例作为典型范例。这些都使我深受教育和启发，我认识到要成为一名合格的高校教师不是一件容易的事情，如同其他的工作部门一样，同样有着很多的规章制度要遵守，同样要付出艰巨的努力。

我认识到，作为高校教师，要有强烈的工作职责心，务必坚持教学领域的社会主义方向，要以教书育人为己任，要将传

授知识和思想教育有机结合起来，寓思想品德于教学之中。同时，要严格教学规范和坚守学校的各种教学规章制度，防止教学事故的发生，从而确保教学任务的顺利完成。

三、认识到高校教学不仅仅是一项工作，更是一门艺术，需要长时光的积累和摸索。

基本特点等几个方面做了全面和深刻的总结。透过听讲和自我的认真体会，使我对高校教师的资料和特点的认识从模糊到清晰、从茫然到豁然，确实感到受益匪浅。

我认识到，高校教师的教学是一个教与学的相互关系，是一个教师和学生共同参与的活动，教学并非只是教师简单的讲授，而是一个教师主导作用和学生能动作用的有机统一。

作为新世纪的教师，需要有一个教学观念的深刻转变，包括从封闭性向开放性的转变，从群体型到个性型的转变，从权威型向民主型的转变。这些都要经过艰苦的努力和学习。

大学课程资料有着许多的特点，具体能够总结为以下几点，一是前沿性，二是探究性，三是智能性，四是方法性。

作为大学的教学过程，也是一门艺术，它不仅仅需要教师有专业的知识，还需要有独立性、创造性、实践性的教学技巧的掌握。

我体会到要作为真正合格的高校教师，确实要付出自我艰巨的努力和辛勤的劳动，只有这样才能收获丰厚的回报。

四、观摩课堂教学，结合自我的教学实践，找到了差距，也找到了改善的方向。

这次讲座又安排了两次课堂观摩。虽然是不一样的专业，但是教学的方法是相通的。从观摩教学中，我再结合自我的教

学实践，找到了自我的差距，认识到自我在教学中许多需要改善和提高的地方。

作为一名新教师，要做到为人师表，我还有许多地方要学习，我将以老教师们为榜样，恪守教师的职业道德，刻苦钻研。在教学中，我会努力去工作，丰富自我，让自我成为学生学习的引导者、促进者，而在生活中成为他们的朋友，争取早日成为一名合格的人民教师。

## 形象提升心得篇九

“五心”教育的具体内容是：把“忠心献给祖国”、把“爱心献给社会”，把“诚心献给他人”、把“孝心献给父母”、把“信心留给自己”。

“五心”是中华民族的传统美德。其“忠心、孝心、爱心、诚心、信心”等关键词深动的诠释了现代中华文明的核心价值。

孝心献给父母。中国有句古话“百善孝为先”，其意是孝敬父母是各种美德中占第一的。一个人如果不知道孝敬父母，就很难想象他会热爱祖国和人民。古人说“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”我们不仅要孝敬自己的父母，还应该尊敬老人，爱护年幼的孩子，在全社会造成尊老爱幼的浓厚民风。这是我们每一个人的责任。即“家家孝父母，人人敬老人”。孝敬父母是中华民族的传统美德。“把孝心献给父母”就是要在全社会形成尊老爱幼的良好社会氛围，让其老有所养，老有所乐。

爱心献给社会。爱就是关爱。爱是一种付出，一种纪念。爱心是

火，它给人以温暖，爱是精神食粮，它给人以力量。爱心是救命草，它给绝望的人们带来新生。当你把所有的爱付给对

方时，也就是你富有之时。《爱的奉献》歌词写道“只要人人都有献出一点爱，世界将变成美丽的春天”。还有人说：爱心是石，敲出星星之火；爱心是火，点燃熄灭的灯；爱心是灯，照亮前行的路；爱心是路，引你走向黎明。“把爱心献给社会”就是要在全社会营造扶贫济困、礼让宽容的人际关系，树立热爱劳动人民、为人民服务的思想，不断增强服务社会、奉献社会的责任意识。

诚心献给他人。宋代大儒周颐几乎把“诚”提升到了一个至高无上的位置。他认为“诚者、圣人之本。”“诚者五常之本，百行之源也。”仁、义、礼、信，其根本是“诚”。诚感天地，信惊鬼神。以诚待人是不可爱的，只有对自己诚实的人，才能以诚待人，才能被别人相信。诚心献给他人，他人才引你为真心的朋友。“把诚心献给他人”就是要不断增强全社会诚实守信意识，做到言必行，行必果，老实做人，诚实待人，遵守诺言，恪守信用。

信心留给自己。信心是事业成功的奠基石。“天生我必有用”、“数风流人物还看今朝”都讲的是信心。每个人都要坚信“我能行”，要树立我能行的目标；要体验“我能行”的过程；要坚定“我能行”的信念；要感悟“我能行”的意境。“把信心留给自己”就是要在全社会形成全民创新、全民创业、勇于创造的良好氛围。

——刘玲静

20xx年下期

## 形象提升心得篇十

李老师曾经讲过一句话“你不理财，财不理你”。对于这句话我深表认同，对于生活在这个社会的人来说，理财是我们生活中必须掌握的，也是我们生活的基础。这次可以有幸听到华夏银行徐经理的理财讲座，让我对理财有了更加深刻的

认识。

市场经济时代，“财富”观念已经深入人心，“理财”这一以前闻所未闻的新鲜事物也如雨后春笋般遍地开花，银行、网络中到处可见“理财”这一名词。相对“财富”而言，很多人认为理财就是生财、发财，是一种投资增值，只有那些腰缠万贯家底殷实既无远虑又无近忧的人才需要理财，在自己没有一定财富积累的时候还很难涉及理财。其实这是一种狭隘的理财观念，生财并不是理财的最终目的。理财的目的在于学会使用钱财，使个人与家庭的财务处于最佳的运行状态，从而提高生活的质量和品位。

对于即将步入社会的当代大学生，理财应是他们的人生必修课之一。在我们的周围，有相当一部分大学生已经在尝试着理财。一般来说学生理财基本以炒股为主，在大学校园中的学生股民驻足股市并不是为了挣钱，主要是为了了解投资市场，为今后的个人理财积累一些经验。而对于基金来说，我们大多数大学生还是很陌生的，我们并不了解基金的操作以及交易方式，所以更多的人还是会选择以炒股来吸取理财的经验教训。但是炒股要比基金的风险大得多，所以对于我们来说，基金定投是我们更好的理财选择，所以徐经理也着重讲了有关于基金定投的这一方面的知识。

基金定投是定期定额投资基金的简称，是指在固定的时间以固定的金额投资到指定的开放式基金中，类似于银行的零存整取方式。这样投资可以平均成本、分散风险，比较适合进行长期投资。由于其投资分散风险的特点，可以有效降低投资所带来的风险，不管是大学生还是初涉社会的年轻人来说未免不是一个更好的投资机会。我们可以通过有限的资金来实现更大化的收益，华夏银行所列举这些基金投资计划就是让更广大的人群接受理财这一观念，切实使更多的人掌握一门生存技巧。

对于大学生或者是刚工作的年轻人收入不高的人群如何去理

财？专业理财人士认为，虽然每个月的节余不多，如果选择合适的投资工具和投资方式，不仅培养起自己的理财习惯，而且也可以积累一笔不小的财富。定期定额买基金就是一个不错的选择。

这种基金投资方式，好处多多，首先，年轻人没有时间理财，而“定期定额”买基金类似于“零存整取”，只要去银行或证券营业部办理一次就可以了。

一些大学生或者是初入社会的年轻人急于尝试进行投资，希望早日积累投资经验，帮助自己日后能够投资获利。这个出发点还是不错的，但是在投资之前必须做好充分的准备，首先就是要认识和了解投资工具，多学习有关于理财这一方面的知识。现在很多年轻人谈不上财务独立，所以对于我们来说还是要遵循勤俭节约、稳健理财的原则，有条件的去进行理财规划。