

最新十严禁心得 管教十禁止心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

十严禁心得篇一

管教是父母对子女进行教育和管理的的重要方式，而其中“十禁止”则是成为了经典的教育方法。这“十禁止”具体包括禁止不好的朋友、禁止玩电子产品、禁止晚饭后散步等等。这些禁止看似过于苛刻，但实际上背后却蕴含着丰富的教育道理和智慧。在我接受这些“十禁止”的管教时，我深深地体会到了其中的价值和内涵。

首先，“十禁止”教育方法中的第一个禁止——禁止不好的朋友教会了我如何选择朋友。孩子天真无邪，容易受到周围环境的影响。而不好的朋友可能会给孩子带来不良影响，导致品行败坏。通过禁止与不好的朋友交往，父母教会了我要明辨是非，选择真正对自己有益的朋友。在我不断学习如何与他人相处的过程中，也更加懂得了什么样的朋友对自己有帮助，什么样的朋友需要远离。

其次，“十禁止”教育方法中的第二个禁止——禁止玩电子产品，教会了我控制自己的时间和专注力。现在的孩子们生活在一个充满各种电子产品的时代，电子产品已经成为了他们日常生活的一部分。然而，沉迷于电子产品却容易让孩子们荒废时间，对学习和其他重要的事情产生干扰。禁止玩电子产品教会了我自己掌控自己的时间，并且学会专注于当下所做的事情。这不仅对于学习和成长有益，还对将来的生活有着积极的影响。

第三，“十禁止”教育方法中的第三个禁止——禁止晚饭后散步，教会了我养成良好的作息习惯。在父母禁止晚饭后散步后，我开始意识到早睡早起的重要性。晚上吃完饭后适当休息，早睡早起可以让身体恢复得更好，也有助于提高效率。这对于学生成长中的身心健康至关重要。通过“十禁止”中的这个禁止，我不仅形成了良好的作息习惯，也更加懂得父母的关心和照顾。

第四，“十禁止”教育方法中的第四个禁止——禁止拖堂，教会了我时间管理的重要性。拖堂是指在规定时间内不能完成任务或课程，而继续懈怠的行为。在父母的教育下，我不仅明白了时间的宝贵，还懂得了合理规划时间，尽快完成任务的重要性。通过禁止拖堂，我养成了效率和守时的习惯，这对于未来的学业和职场生涯都具有重要的意义。

最后，“十禁止”教育方法中的最后一个禁止——禁止长时间看电视，教会了我如何合理利用娱乐时间。长时间看电视不仅会浪费时间，还会对视力和身体健康产生负面影响。父母的禁止教会了我娱乐时间也需要控制，并且要选择正确的娱乐方式。在我成长的过程中，我学会了将娱乐和学习相结合，例如读书、写作、运动等，这样既满足了自己的娱乐需求，同时也开拓了自己的眼界和知识。

通过这些禁止，我不仅从中获得了许多有益的教育经验和智慧，也在成长中逐渐领悟到了父母教育的苦心和用心良苦。在接受“十禁止”教育的过程中，我深刻地意识到，父母的管教是为了帮助我们建立正确的价值观、培养良好的习惯，并且为我们的未来发展打下坚实的基础。因此，我们应该珍惜这来自父母的关爱和教诲，并且在成长的道路上不断努力，不断成长。

十严禁心得篇二

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、一个问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。

十严禁心得篇三

近年来，我国出台了一系列的禁令和规定，旨在促进社会和谐稳定。这些禁令内容广泛，包括禁止淫秽色情、禁止暴力恶俗、禁止违法乱纪等方面。在我个人的生活中，我也深切体会到了这些禁令的重要作用和作用。下面，我将结合自身的体会，从个人和社会两个层面来探讨这些禁令带给我的感受。

首先，这些禁令对于保护个人的身心健康具有重要作用。我国一直倡导积极健康的生活方式，而色情、暴力等不良信息往往会对青少年的成长造成不良影响。在十禁令的推行下，我注意到社会的风气变得更加健康和纯净。电视中的广告变得少了点招摇和低俗的元素，不良信息也相对减少，这使得我们的生活更加阳光和积极。我感到自己的思想更加明亮，心态更加平和，也更加愿意尊重自己并保护自己。

其次，这些禁令对于社会的和谐稳定起到了积极的推动作用。毫无疑问，一个社会的和谐稳定是建立在法治的基础之上的。禁止淫秽色情、暴力恶俗等行为的举措，为社会创造了一个清朗的环境。尤其是在校园里，这些禁令起到了排雷的作用，使得学生可以更加专注于学业，创造有利于学习和成长的环境。我注意到，如今学校内外的秩序变得更加井然有序，同学之间的关系也变得更加和睦。大家会更加注意言行举止，尽量避免对他人造成心理或身体上的伤害，这对于整个社会的和谐发展是有益的。

再次，这些禁令教会了我们尊重他人，更好地管理自己。生活在一个多元化的社会中，我们每个人都有自己独特的个性和特点。这些禁令明确了行为的底线，告诉我们哪些是不能触碰的，这种规范和纪律意识会在日常生活中显现出来。例如，禁止随地吐痰、禁止妨碍他人、禁止侮辱他人等举措教会了我们如何尊重他人。我深感，与他人和睦相处是一门必修课，而这些禁令就像一面镜子，时刻提醒着我们检视自我，从小处做起，做一个有素质的人。

此外，这些禁令也在潜移默化中提高了我国的社会文明素质。一个国家的文明程度是国家软实力的体现，也是国际社会对一个国家的评价指标之一。十禁令的推行让我国社会的整体文明水平有了质的提升。人们在公共场合维护卫生，懂得并积极地参与公益事业。这种社会文明程度的提高也反映到了我个人。我感到自我要求变得更高，更加注重细节和礼仪，不仅仅对自己负责，更加注重他人的感受。

综上所述，十禁令是我国推行的一系列重要举措，对于保护个人身心健康、推动社会的和谐稳定起到了积极的作用。我深感，这些禁令确实有着深远的意义，帮助我们建立正确的价值观，提高社会的文明程度。同时，我也认识到践行这些禁令需要个人的自觉和努力，只有每个人都遵守禁令，才能构建一个更加美好的社会。我将继续秉承这些禁令的原则，把它们内化为自己的行为准则，并以身作则，引导身边的人共同遵守禁令，共同创造一个更加文明和和谐的社会。

十严禁心得篇四

一个学期以来，学习《教育技术学》使我受益匪浅，我不光学到了许多有关于教育技术的理论知识，更为重要的，通过实践操作，我掌握了思维导图、photoshop、premiere等软件的使用方法。一些我在学教育技术学之前已经初步掌握的技术，例如制作ppt。在学习了教育技术学之后，我对它们的功能有了进一步的了解，这使我不仅限于“会”的阶段，运用起这些技术来更加得心应手。

在学习教育技术学之前，我对这门课程了解不多。我只知道老师上课所需要的ppt是教育技术的一部分。在学习开始之前，我通过阅读教材、搜索资料，对教育技术学有了一定的了解，也知道了其重要性。它的用处极大，当然不仅限于老师上课使用的ppt。下面是我对教育技术重要性的认识以及学习教育技术的过程。

作为一个师范生，教师是我将来最有可能从事的职业，为此，学习教育技术学对于我来说，是必要的。我们师范生通过现代教育技术的学习，可以了解现代教育思想和理论，掌握利用教育技术进行教学的技能，通过信息技术与学科课程的有机整合来实现理想的学习环境和全新的、能充分体现学生主体作用的学习方式，从而彻底改革传统的教学模式，培养大批具有21世纪能力素质的人才，提高师范生的信息化教学水平。所以在信息化社会，教育技术能力是每一个师范生应具备的基本素质，是当代教师必备的能力素养，也是教师从教的基本要求。此外，我认为，现代教育技术不仅是师范生、教师的必修内容，它对于其他人也是有所裨益的。因为这些现代教育技术不仅可以应用到教育事业中去，它还可以运用到学习、科研、一般工作等中去。如学生可以运用思维导图整理归纳自己所学的知识，有助于更好记忆；员工报告业绩ppt是常用的技术手段；而制作电子相册、编辑视频则是日常生活中常常需要用到的技术。

虽然已知学习教育技术是必要的，但是在初学教育技术的阶段，我因为不得要领、学得吃力而对这一门课感到厌倦。幸而老师总是对我们很耐心，在我们理解困难的环节上总是不厌其烦一讲再讲，我总算跟上了老师的步伐。在逐渐的学习中，我慢慢摸到了这门课的学习方法——把书本、老师的课堂教育和课后的自我练习结合起来。每次上新课之前，我总是将老师上节课已经布置下来的学习内容预习一遍，该下载的软件都下载下来，课上好好照着老师的方法进行操作，课后我再独自将课上学习的内容再温习几遍。这样下来，我在课堂上总是觉得得心应手，老师教过的知识和技能，也能牢记在心。

每当我看到自己制作的ppt通过photoshop美化处理的图片等等，我感到十分的自豪与愉悦。诚然，通过付出而获得的回报是最令人觉得心安、理所当然的。教育技术学就是这样一门课程，总是有付出就有回报。它不需要经年累月的知识的积累，也不要求人日复一日地艰苦练习，它能使人在相对

短的时间里掌握一些技能。但它却不是“来得快也去得快”的，教育技术学包涵的内容，假如你学会了，它们可以被重复运用在日常学习生活中。不过需要注意的一点是，虽然现阶段的教育学具有相对的稳定性，但是它并不是永远一成不变的，它是有其新陈代谢的周期的。这不仅是教育技术的特点，是整个技术领域的特点。有时，当新的技术出现，旧的技术甚至会被取代，如黑板粉笔曾作为主要的教育工具，如今地位已经大不如前。教育技术的这些特点都要求我们要树立终身学习的观念，活到老学到老，紧跟时代的步伐。

这一学期的《教育技术学》学习即将告终。回望这一段时间，经过这一学期的学习，我已经掌握了不少教育技术，以后我一定好好运用这些知识。虽然这学期的《教育技术学》的学习即将告一段落，但这只是我一个阶段学习的结束，课程结束后，我一定会利用各种资源加固加深对教育技术学的学习。我相信，教育技术学的地位将日益重要，教育技术的作用也会越来越突出。我一定将在教育技术学这门课程上学到的东西应用到实践中去。

十严禁心得篇五

银行作为金融行业的重要组成部分，承担着保护客户财富和维护金融秩序的重责大任。为此，为了规范银行从业人员的行为，中国银行业监督管理委员会于2019年发布了《银行职业道德和职业行为规范》的“银行三十禁”，并要求全国银行开展相关培训和宣传活动。本文将从个人角度出发，谈一谈我在参与银行三十禁活动中的体会和心得。

第二段：银行三十禁的背景

随着金融业的快速发展和金融市场的复杂性增加，一些不规范、不透明、不合法的行为也随之出现，严重破坏了金融秩序和市场信任，损害了客户的合法权益。因此，银行三十禁的出台是对银行业自律的要求，旨在加强员工职业道德的培

养，防范金融风险，提升行业的整体形象。

第三段：个人体会与认识

银行三十禁对于银行职员来说意义重大，也对广大投资人、客户和金融市场起到了积极的影响。在参与银行三十禁的活动中，我深刻体会到银行业职业道德的重要性和自我约束的必要性。在日常工作中，我应时刻树立正确的职业操守，不得从事违法违规活动，坚决杜绝各类损害银行客户和金融市场利益的行为。

第四段：银行三十禁的推行与实施

银行三十禁并不仅仅是一纸空文，而是需要银行全体成员共同推行和实施的。银行要加强岗前培训，提高员工的业务素质和职业道德意识。同时，还需要建立完善的惩戒机制，对违规行为进行严肃处理，营造良好的工作环境，以保证银行三十禁规定的落地和执行。更重要的是，银行要倡导员工勇于揭发违法违规行为，加强监督和内部控制，建立良好的诚信氛围。

第五段：银行三十禁的未来展望

银行三十禁的实施离不开银行从业人员的共同努力和社会各界的配合。值得庆幸的是，随着金融监管的不断加强和金融行业的不断改革，银行三十禁将会有着更好更健康的发展前景。信任是金融业的基石，而良好的道德和职业行为则是赢得信任的根本。相信通过银行三十禁的有效推行，我们能够见证一个更加公平、规范和蓬勃发展的金融环境。

结论：

银行三十禁的实施是银行业发展的必然趋势，也是金融市场健康发展的基石。规范银行从业人员的职业道德和行为，将

有助于提升金融市场的透明度和公平性，增加投资人和客户的信任度，并最终促进整个金融行业的稳定和发展。我们每一个从业人员都应秉持着遵循银行三十禁的原则，共同推动银行业的长远发展。