

2023年竞赛参赛心得(大全10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

竞赛参赛心得篇一

9月23日，我们大桥中心学校举行了“教学能手”竞赛第二轮：教学设计及设计意图说明。我们要设计的是北师大版教材第七册第十二单元“风雪”中的课文《下雪的早晨》。课文是艾青的一首诗，共三节。

拿到教材，没有任何参考资料，我们开始写教学设计。我在动笔之前，将艾青的这篇大作读了有四五遍。也许是我的语感不够好，所以读第一遍第二遍的时候我还没有弄清作者的写作意图。我极力要透过诗作，寻找作者的思想。我想一篇文章，思想就是灵魂。尽管读了四五遍，我还是不敢说我的“脉”拿得那么准，甚至到写完交了“作业”时心里还没有底。

也许是我想多了，我在想着作者是不是有什么更深的意蕴。

《下雪的早晨》一诗共三节，第一节五行，描述早晨雪落无声，万籁俱静的景象。第二节笔峰一转，写作者想起夏天，一个什么样的孩子，怎样地去捕树上的知了。第三节又写作者猜想那个孩子此时可能在做什么。第二节第三节共二十行余行，占很大的篇幅。

研读教材，显然重点在第二三节。站在学生的角度，学生最容易产生的疑问是什么？显然会集中在“作者为什么会想到那个孩子？”“那个孩子为什么会给作者留下深刻的印象？”或者更深入一些：“那个孩子有什么特别的地方令

作者难忘？”我想是因为孩子的快乐、童趣影响感染了作者。这也是孩子们理解课文的难点。要学生学习作者的写法特点：联想和想象。

课后生字有两个，都是要求会读会认会写的。因为是四年级的学生了，具备一定的自学生字的能力，所以生字教学不作为重点。

这样想着，我便开始动笔写起来。首先是单元教材分析，把握整个单元的训练重点及知识结构。这一单元主题是“风雪”，除《下雪的早晨》外，收录了“瑞雪图”（写景状物），阅读文章《深山风雪路》（写事）、《雪》（知识介绍）、有关雪的古诗和谚语。教学目标，有感情地朗读课文并背诵课文；会写生字“院”“竿”，读准字音，弄清字形，明白字意，组词；学习、积累词语“透过”“洁白”“一刻不停”“仰起”“此刻”“或许”理解课文内容并体会作者的思想感情；受到珍惜时光、珍爱生活的教育。教学重点、难点，理解作者为什么想到那个孩子，明确作者的用意。教学准备，课文背景图片。

没有考虑到课堂容量太大，我设计一课时完成教学。写完之后，我才发现一课时根本完成不了，应该做两课时。

几大步骤我写在草稿纸上：导入，初读，细品（想象），总结（学习写法），拓展（实践，图、相搜集，或美好的童年图片展 / 手抄报）。按部就班，写下去。

导入，激趣。我设计引导学生回忆下雪天的事，说雪地里的回忆，导入到课文。这是我课堂上常用的方法，即能锻炼学生的口头表达能力，又从学生的生活出发，联系生活，并引入课题。

初读课文，先读准字音，再说文章的'大意，理清文章的脉络。在这个环节，我设计让学生互帮互助，开展合作学习，并提

出质疑。如果孩子们能提出“作者为什么会想到那个孩子？”“那个孩子为什么会给作者留下深刻的印象？”或者更深入一些：“那个孩子有什么特别的地方令作者难忘？”，则引导学生深入理解课文，在与第三个设计环节悄然衔接起来，用阅读的方法从课文中找答案。边读边思。

细品课文，想象画面。第一节，看图，听读想象。强化朗读，理解“静”，文中用了两个“多么静”，指导读出静的感觉，轻读，慢读。第二节，着重解决作者为什么会想到那个小孩，由此问题引导学生想象夏天那个小孩，想象情境画面。感受小孩的活泼可爱，天真无邪，通过朗读体会小孩的可爱之处。让孩子们心灵受到震撼，并体会作者为什么记忆深刻。在此基础上，指导朗读，以强化、加深感悟。第三节，作者由联想到想象，再次强调那个孩子给作者的印象深刻。在这一节充分朗读感悟的基础上，引导学生体会时光的宝贵，生活的美好，并教育学生珍惜时间，热爱生活。

这个环节可能会费很多时间，但是非常必要的。

总结课文的环节，主要是学习指导学生在作文中运用联想与想象。

拓展的环节，我想主要让学生参与语文实践，在实践中学习运用语文。设计“美好的童年”图片展或手抄报展，展示生活中美好的瞬间，体会生活的美好、时光易逝等。

设计写完，我的设计说明也写完了。但在我中间休息的时候，我又研读了几遍教材，发现有两个句子，学生可能会指出有语病：一是“太阳刚刚上升”中“上升”不恰当；“在寻找知了的声音”“声音”怎么能寻找？还有两处，不知是不是容易产生歧义的两个句子：“结了蚂蚱、……”棍子上“结”蚂蚱？“在寻找知了的声音……”后面为什么用省略号，是省略了孩子的活动，还是孩子爬上树摔下来了？也许是我的知识水平有限？也许是平时自己教学设计太潦草了？

我陷入了深深的反思之中。

这样的教学设计比赛，我认为真的能够提高我们的教学设计能力，但应该务实，认真地做下去，肯定有成效。

竞赛参赛心得篇二

一、备课是竞赛的关键

备课是教学竞赛中最为重要的环节，它直接关系到教师的教学效果。在备课阶段，我通常会阅读相关资料，查找最新的教学理论和方法，加深对教材内容的理解，并制定合理的教学计划。此外，我会设计练习题目和作业，以提高学生对知识的理解和掌握。通过在备课过程中的细致准备，我充分了解了教材内容，掌握了教学方法和策略，能够更好地把握课堂教学的整体节奏和重点。因此，在备课中付出足够的努力和时间，是取得好成绩的关键。

二、注重课堂的互动与提问

在教学竞赛中，教师的教学方法和风格对于成绩的好坏有着决定性的影响。为了提高效果，我注重在课堂上与学生进行有效的互动，并提出具有启发性的问题。通过互动和提问，能够激发学生的自主学习兴趣，培养他们的思维能力和创造力。同时，互动与提问还能调动学生的积极性，激发他们对知识的渴望和追求。因此，在教学竞赛中，要善于利用互动和提问来激发学生的学习热情，提高课堂效果。

三、注重课堂控制和时间安排

在教学竞赛中，时间安排和课堂控制是非常重要的。为了展示自己的教学能力，我要做到准备充分、讲解明确、组织有序。在授课过程中，我注重调动学生的积极性和参与度，避免浪费时间和精力。并且，我也要注意提前预判和处理可能

出现的问题，保证课堂的安全和秩序。通过合理的时间安排和课堂控制，我能够更好地展示自己的教学能力和才华，取得更好的成绩。

四、与他人的交流与学习

教学竞赛是教师间交流学习的宝贵机会。在竞赛过程中，我能与其他教师进行交流与讨论，分享教学经验和教学方法。通过与他人的交流与学习，我能够汲取他人的长处，补充自己的短处，提高自己的教学能力。同时，我也能通过借鉴和学习，开阔思路，拓展教学思维，形成独特的教学风格。因此，在教学竞赛中，要善于与他人交流与学习，才能真正取得提高。

五、总结反思，不断进步

教学竞赛是一次全方位、多维度的检验，也是一次宝贵的学习机会。在竞赛结束后，我常常进行总结反思，找出自己的不足之处，并针对问题制定解决方案。通过总结反思的过程，我能不断地提升教学水平，改善教学方法，提高教学效果。同时，我也能增强自己的教学信心和教学能力，为寻求更好的发展打下坚实的基础。

结语：通过参加教学竞赛，我不仅提高了自己的教学水平，也认识到了自己的不足之处。我会时刻保持进取的态度，不断提高自己的教学能力，为学生的成长和发展做出更大的贡献。同时，我也鼓励其他教师积极参与教学竞赛，通过交流与学习，共同进步，提高教育教学质量。

竞赛参赛心得篇三

从参加工作到现在已经有三个多月的时间了，在__项目工作的这段时间里，我逐渐由一名刚毕业的学生向一名项目施工员转变。在各位领导和师傅们的耐心指导下，我渐渐地熟悉

了一名施工员的工作流程和施工管理方面的一些知识。我时刻提醒自己，工作要认真负责，做到事无巨细，在有限的时间内高质量地完成任务。

前些日子，分公司举办了企业管理手册知识竞赛，我非常荣幸地被领导和同事们推荐参加此次竞赛。作为一名刚刚参加工作的新员工，我对公司的一些管理制度和手册了解不太全面。公司之所以举办此次竞赛，意在培养员工们的自身素质及管理能力。让我们在学习中成长，学习中进步。人是企业之本，只有企业的员工们自身的素质、专业技能、管理水平提高了，企业才有竞争力，才会发展壮大。而领导推荐我这样的新员工参加竞赛，也是想让我通过学习公司的企业管理手册、系统手册和施工管理手册，来明确自己的工作目标，让我知道自己的工作该做什么，怎样做，如何从质量、技术、安全、成本方面去组织实施，去管理劳务队，去把好工程质量关、安全关。

通过这次比赛，我发现自己准备得不够充分，看到分公司其他项目部的同事们在回答问题的时候是那么熟练，基本上能做到一字不差，而自己在回答问题的时候有些吞吞吐吐。从这一点我发现自身该学习的地方还很多，还需要再下功夫。当天获得个人一等奖的太铁项目经理郝经理说他之所以能得到满分，一是态度，二是技巧。态度决定一切，做任何事情，态度是成功最基本的前提条件。而技巧是决定成败的方法，只有在细节上运用适当的技巧，才会轻松地获胜。

竞赛虽然结束了，但是企业管理手册的学习才刚刚开始，通过本次竞赛，我发现了自己的不足，了解了自身在专业管理方面的薄弱点。在未来的工作中，我会继续深刻学习公司系统管理手册，虚心向领导和师傅们请教，不断地加强自身专业素质，保持认真谦虚的工作态度，全面积极的完成领导安排的工作任务，提高自身的管理能力和水平。比赛的过程也是自己成长的过程，成长的过程也是自身价值体现的过程。感谢分公司能够举办这样一次企业管理手册知识竞赛，为我

们提供了展示自我的平台，让我们明白参加工作也要不断地努力学习，不断地充实自己。只有这样才能为__，为__贡献自身最大的能量。

竞赛参赛心得篇四

竞赛是一种激发潜力、促进个人成长的活动。它不仅可以帮助我们培养我们的竞争意识和团队精神，还能锻炼我们的思考能力和解决问题的能力。通过参与竞赛，我们能够学习到很多新的知识和技能，提高自己在各个方面的能力。竞赛不仅仅局限于体育比赛，还包括各种学科和技能的比拼。无论是哪种竞赛，都能给我们带来丰富的经验和收获，让我们不断超越自己。

二、竞赛中的准备

要想在竞赛中取得好的成绩，充分的准备是必不可少的。首先，我们需要对比赛的要求和规则进行了解，然后有针对性地进行学习和训练。我们可以通过请教老师、查阅资料、进行模拟演练等方式，提高自己的知识和技能水平。其次，我们要有良好的心理素质，保持良好的心态。竞赛中常常会遇到压力和困难，我们要学会应对和克服困难，保持自信和积极的心态。最后，我们要有良好的团队合作精神。竞赛中，团队合作是非常重要的，只有与队友们密切配合，共同努力，才能取得好的成绩。

三、竞赛中的收获

参加竞赛，不仅能感受到团队合作的力量，还能学到许多知识和技能。通过与其他选手的竞争，我们能够看到自己的不足之处，同时也可以从优秀的选手身上学习到一些值得借鉴的东西。竞赛还可以开拓我们的视野，让我们接触到不同领域的人和事物，了解到更广阔的世界。竞赛中的收获不仅是荣誉和奖品，更重要的是在这个过程中我们成长了，变得更

加坚强、自信和富有挑战精神。

四、竞赛中的挑战

竞赛有时也会面临一些挑战。首先是自身能力的挑战，我们需要不断提高自己的能力，才能在激烈的竞争中占据优势。其次是团队的挑战，合作团队中的成员之间可能会出现分歧和冲突，而我们需要学会妥善处理，保持团队的和谐与凝聚力。此外，时间的挑战也是一个重要的方面，我们需要合理安排时间，高效利用时间，才能在有限的时间内完成各项任务。面对这些挑战，我们要勇敢面对和应对，通过不断努力和锻炼来克服。

五、竞赛的启示

参加竞赛，给我们带来了很多启示。首先，我们要学会正确认识自己，了解自己的优点和不足，找准自己的定位，尽量发挥自己的优势。其次，要学会与他人合作，团结他人，共同追求目标。在合作中学会倾听、沟通和妥协，从而形成更强大的力量。最后，要保持积极向上的心态，无论在竞赛中遇到多大的困难，我们都要相信自己，坚持努力，永不言败。

总之，竞赛给我们提供了展示自我、获得成长和学习的平台，它不仅是一种挑战，更是一种机遇。通过参与竞赛，我们可以不断超越自己，成为更好的自己。在今后的生活中，无论遇到什么样的困难和挑战，我们都会坚持到底、勇往直前，为自己的梦想去奋斗。

竞赛参赛心得篇五

近日，我有幸参加了一场精彩纷呈的沙龙竞赛，这是一次非常有意义的经历。在这次竞赛中，我收获了很多，也深深地感受到了团队合作的力量。以下是我对这次竞赛的心得体会。

第一段：准备阶段

在正式开始沙龙竞赛之前，我们的团队进行了充分的准备。我们认真研究了往届的比赛相关资料，分析了胜利者的策略和成功秘诀。在此基础上，我们制定了详细的行动计划，并分工合作，每个人负责特定的任务。这个过程中，我深刻地体会到了团队合作的重要性。只有大家紧密配合，相互支持，才能在竞争激烈的沙龙竞赛中取得好成绩。

第二段：竞赛过程

在沙龙竞赛的比赛过程中，我们尽快完成了任务，并展示出了团队的协作能力和创新能力。我们互相鼓励，相互帮助，充分发挥了每个人的优势。这不仅增强了我们队伍的凝聚力，还提高了我们的竞争力。我发现，团队合作不仅在竞争过程中显得特别重要，而且在晋级过程中也起到了关键作用。只有通过合理分工，相互协作，才能取得最后的成功。

第三段：困难与挑战

在沙龙竞赛中，我们遇到了很多困难和挑战。例如，我们在设计中遇到了许多技术难题，而且时间非常紧迫。在面对这些困难时，我体会到了坚持和调整的重要性。首先，我们鼓励自己要有信心，相信自己能够解决问题。其次，我们及时调整了计划，利用各自的经验和智慧克服困难。通过团队成员的共同努力，我们成功克服了困难，完成了任务。

第四段：收获与启示

通过这次竞赛，我不仅学到了很多专业知识和技能，而且还深刻体会到了团队合作的重要性。在竞争中，团队合作可以充分发挥每个人的优势，弥补个人的不足，并为整个团队创造更多的机会。同时，团队合作也可以提高团队的凝聚力和战斗力，使团队更容易取得成功。通过这次沙龙竞赛，我确

信只有团队合作，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

第五段：展望未来

这次沙龙竞赛让我认识到了自己的不足之处，也让我看到了团队合作的无限可能。今后，我将继续努力提升自己的专业能力，不断学习和锻炼。同时，我也会更加注重团队合作，学会倾听他人的意见，并善于与人沟通。我相信，通过不断的努力和团队的共同努力，我们一定能够取得更好的成绩，实现更大的梦想。

总结：通过这次沙龙竞赛，我深刻地认识到团队合作的重要性。在竞争中，团队的凝聚力和战斗力是取得成功的关键因素。通过团队的努力，我们成功克服了困难，取得了好成绩。这次经历让我不仅学到了很多专业知识和技能，而且还收获了团队合作的宝贵经验。我相信，未来的路上，通过更加紧密的团队合作，我们一定能够取得更大的成功。

竞赛参赛心得篇六

时事竞赛是一项富有挑战性和学习性的比赛，它要求参赛者了解最新的国内外社会热点、政治动态以及各种行业的发展趋势。作为一个参与过时事竞赛的人，我深感此项比赛对我的帮助是巨大的。下面，我将分享我在时事竞赛中的体会和感悟。

首先，时事竞赛提高了我的知识水平。这项比赛涉及到政治、经济、科技、文化等各个方面的知识，要求选手掌握大量的信息。为了备战竞赛，我翻阅了大量的新闻和资料，扩大了自己的知识面。通过比赛，我了解到了很多我之前不了解的国家政策、社会问题等。这些知识不仅对于参加时事竞赛有用，也丰富了我的生活，增加了我与他人交流的话题。

其次，时事竞赛培养了我的团队合作意识。时事竞赛通常是

以小组形式进行，每个小组一起合作回答问题。在合作中，我们需要互相补充，相互配合，共同商量出一个较为完善的答案。这个过程中，我们锻炼了团队意识以及沟通协作的能力。每个人都发挥自己的长处，分工明确，最终取得了良好的成绩。此外，合作过程中出现的困难和挑战，也让我学会了主动解决问题、与他人合作共赢。

第三，时事竞赛提高了我的思维能力和应变能力。在比赛中，有些问题需要我们快速思考，迅速做出判断并给出答案。这要求我们具备较强的逻辑思维能力和清晰的表达能力。而且，时事竞赛中的问题通常比较复杂，需要我们能够从众多的信息中抓住关键点，迅速做出正确的判断。这锻炼了我的临场应变能力，让我能够在压力下保持冷静，并能够灵活应对各种情况。

第四，时事竞赛培养了我的自信心。参加时事竞赛需要面对很多陌生人，需要在公众面前展示自己的知识和能力。这对于我来说一开始是个挑战，但通过参加多次比赛，我逐渐克服了紧张和害怕，并在每一次比赛中能够做到更好。这种成长和进步让我对自己产生了更多的信心，我相信只要努力，我就能够胜任更多的挑战。

最后，时事竞赛让我更加关注社会和国际事务。通过比赛，我发现自己对于国际形势和社会问题的关注度有所提高。我开始主动关注新闻、观察社会动态，并且尝试从中思考和分析。这让我有了更多的思考和参与社会事务的机会，以及更深入的了解世界的渴望。

综上所述，时事竞赛对我来说是一次宝贵的经历。通过参加这项比赛，我提高了自己的知识水平，培养了团队合作意识，锻炼了思维和应变能力，增强了自信心，并且让我更加关注社会和国际事务。我相信，这些能力和经验将在我未来的学习和工作中发挥重要的作用。我也希望更多的人能够参与到时事竞赛中，一同感受其中的乐趣和收获。

竞赛参赛心得篇七

XXXX年9月初我们被主任指派为艺术插花项目的指导教师，这是我们第一次有幸接触艺术插花这个项目，我们和学生对于“艺术插花”的认识仅仅停留在字面层面，但是我们都积极面对挑战。

从前期的训练到紧张的技能竞赛结束，过程艰辛，有得有失，感受颇深。在省职业院校技能竞赛中，我们没有取得名次，但是通过这次比赛，也让我们增长了见识，看到了自己的不足，为我们明年的比赛指导方向提供了依据，也我们有了奋斗的目标，现将竞赛心得汇报总结如下：

1、作为竞赛指导教师，因为初次接触，对于艺术插花项目比赛内容不熟悉，没有把握当今插花的风向标。

2、我们都不是园林专业出身，对这个项目熟悉程度有限，动手能力弱，虽然安排了专业老师来辅导，但时间有限，学生练习不够，仅仅停留在艺术插花的表层。

3、学生竞赛的作品和其他学校学生的作品相比，存在很大的不足。在桌花项目上，学生的作品比例失调，使得作品不协调，缺乏美感，学生的作品中中规中矩，缺少创意。在自创作品上，学生的作品尺寸太小，所用的花材元素单调，与旁边学生的作品一对比，显得比较空洞，学生的作品的架构设计过于简单，没有延伸。 应对的`措施：

1、提前做好竞赛训练的准备，学生和教师要一起进行练习，通过这次比赛，说白了就是比老师，仅凭学生的个人练习是不够的，教师也要精于此道，才能带好学生去参赛。

2、教师要走出去，多去外面看看，有机会多参加这方便的培训学习，强化自己的艺术插花技能知识。

竞赛参赛心得篇八

一年一度的技能大赛又悄悄的落下了帷幕，对于老教师的我来说，已经连续参加了四次技能大赛，其中既有贵州省组织的，也有我们xx市组织的，无论是那种竞赛，我都积极的组织学生参与。因为：

还记得20xx第一次带队参加贵州省交通运输类技能大赛，那一年我没有取得优异成绩，但是我没有悲伤，没有气馁，因为我相信“失败是成功之母”，虽然我没有取得优异成绩，但是让我学到了以前很多有关技能大赛我所不知道的东西，比如说技能大赛各赛项的重点、难点和要求，同时也认识了很多兄弟学校的同行，也了解了各学校的现有教学情况，为我后来的技能大赛打下了一个坚实的基础。紧接着的几年，我都带队参加了比赛，且都取得了优异的成绩。通过这几年的技能大赛，现在的我已经积累了丰富的技能大赛经验，无论辅导学生，还是带队参赛，我都胸有成竹。

中等职业学校的学生基础良莠不齐，基础知识较为薄弱，这是普遍现象，但中职学生往往又具有勤于动手操作的行为特点。职业技能大赛就是选拔具有一定动手操作能力的实用技能型人才，并使之脱颖而出的重要途径之一，它为勤于动手操作的学生，提供了展示自己风采与才艺的平台，让那些因为学习成绩差而遭到偏见、一度陷入茫然的学生，找回了自信。很多学生一听说要选拔人去参加技能大赛，都积极的举手，并悄悄的努力起来，学生的学习积极性有了，班级的学习氛围浓了。此外，我发现，很多去参加了技能大赛的学生，毕业后在企业里表现都非常优秀。

由于现在的技能大赛参赛队越来越多，比赛项目也越来越多，规程越来越复杂，对选手要求也越来越高。且每年都有新的变化，对于参赛学校来说，如果不及时添置新的设备，恐怕连第一关选拔赛都过不了，更不要说去参加省赛和国赛，因此，各学校为了要在技能大赛中提高自己的专业知名度和声

誉，以求在竞争中求得生存，不得不加紧添置设备来适用技能大赛的需要。当然，我校也不例外，对于我们专业老师和本专业部的学生来说，是一件非常高兴的事情。从此以后，大家上课就不用发愁了。

收获的是我上面所说的那些，当然，还有获奖的那一刻，忧愁的是几乎天天都要辅导学生，有时甚至饭都顾不上吃。更不要说照顾家庭，弄得爱人责怪，孩子埋怨。毕竟，每个指导教师都想自己能在技能大赛中出类拔萃，只有付出才会有收获。

总之，技能大赛带给我的是有喜有忧，有笑有泪。但是不管怎样，我还是会不择不扣、一如既往的去参加。

竞赛参赛心得篇九

慢在这鲜花盛开、充满希望的5月，油田总院集团全体医护人员迎来了第xx个国际护士节。在欢度节日的日子里为调动全体医护人员的积极性，活跃医院学习气氛，弘扬南丁格尔精神，在院领导的高度重视和大力支持下组织了“纪念5.12国际护士节暨护理技能大赛”。

这次总院集团组织的护理技能大赛，应该说是我们护理技能的大交流、大比拼。通过这次的比赛大家不仅能重温南丁格尔的护理精神，以“爱心、耐心、细心、责任心”对待每一位病人、做好护理工作。也使选手们的精湛护理技能得到充分展示，规范的护理服务水平得到进一步提升。

在准备参赛的这一个月里，我们每天不仅要做好自己的本职工作，空闲时还要学习理论知识、练习无菌技术操作。真想让时钟走的慢些些、再慢些!大家每天聚在培训基地里互相切磋、互相学习，你看看我取放钳子时是否污染，我看看你治疗巾包的是否平整??在不断的交流中我不仅看到了自己身上的缺点和不足，也从其他选手身上看到了一种坚持、一种恒

心。有的选手为了争取学习时间，不顾自己年幼的女儿，连续3天呆在培训基地、晚上就住在自己科室的值班室。还有的选手白天在家学习理论知识，晚上上夜班前还要练上几次操作技能，这样才能安心。

这次比赛本着公开、公平、公正的原则，由总院集团护理部严格把关，邀请各医院护理主任担任评委。我相信，通过这次比赛，选手们的精湛护理技能必将得到充分展示，规范的护理服务水平必将得到进一步提升。众所周知，护理工作是平凡的、琐碎的，但它和人类生命和健康紧紧相连。因此护理工作是崇高的，高尚的。随着社会的发展，护理工作已从单纯的疾病护理发展到以病人为中心的整体护理，这就更加要求我们护理人员为病人提供亲切温馨的服务和高超娴熟的专业技能。

俗话说“工欲善其身，必先利其器”在临床工作的5年中，我深刻体会到了这一点，也深知肩上的责任和重担，天使不好当。要想用心护理每位病人，不仅要有良好心态，还需要丰富的理论知识作后盾、娴熟过硬的技能作基础，才能预防疾病，遵循科学知识的规律性，灵活性，因人而异地应用知识，把掌握的健康知识传播给别人，使每个人都能更好地维护自己和家人的健康。

比大地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵，作为一名护士，我们要拥有博大的胸怀，纵使受了，我们的脸上依然是灿烂的微笑，我们知道：这微笑是阳光，能减轻病人的疼痛；这微笑是雨露，能滋润患者的心灵；这微笑是翅膀，承载了千万个家庭健康平安的希望！

当无数人进入甜美委屈的梦乡时，是谁还穿梭在各个病房之间？当人们举家团圆的欢庆时刻，是谁还默默地忙碌在工作岗位上？当可怕的病魔肆虐横行时，又是谁用瘦弱的身躯组成一道道钢铁长城？是那些默默付出，无私奉献的白衣天使！我自豪，我是她们中的一员！

竞赛参赛心得篇十

我国电力工业在改革大潮的带动下继续呈现快速发展的态势，为了配合电力企业改革，深入学习和贯彻国务院国有资产管理的一系列重要决议和部署，推动电力行业尽快按照国有资产监管要求，构建电力企业新型财务管理体制，中国会计协会电力分会举办了“中瑞华恒信杯”国有资产监管知识竞赛，全国各区域电网公司、发电集团公司、辅业集团公司等参加了这次比赛，这是电力体制改革完成后我国电力系统规模最大，规格最高的一次财务技术大比武。

我在这次比赛中，先后经过了甘肃省电力公司和西北区域的选拔赛，成为西北电网赴京参赛的四名选手之一，参加了全国电力系统的比赛，最终取得总决赛团体第二名和个人现场答题最佳表现奖的成绩。

取得这样的成绩是与各级领导的重视和关心分不开的。我和其他几位同志代表刘家峡水电厂参加甘肃省电力公司的选拔赛时，我厂领导和财务部长对此次比赛都很重视，在财务人员较为紧缺，财务工作较为繁忙的情况下，将我们抽出来封闭集训了半个多月，并且在封闭期间还时常来探望我们，给我们缓解压力，鼓励我们要努力学习，提高自我，努力取得好成绩。我从事财务工作时间不长，工作经验不是很丰富，所以我十分珍惜厂里给我的这次学习机会，不能辜负领导和同志们对我的期望。在集训的半个月里，我每天早起晚睡，对参赛的内容——国有资产监管的相关文件、法律、法规及《会计法》、《企业会计制度》、《企业会计准则》的相关内容，从熟悉到理解到记忆。

学习是枯燥、艰苦的，但一想起领导给予我的信任，并且我是代表全厂职工去参赛的，自己就有了动力和信心。9月12日，在甘肃省电力公司的选拔赛中，我们取得了团体第一名，我个人也获得了笔试三等奖。紧接着，我有幸被选为甘肃省电力公司代表队的一名成员参加西北电网公司的选拔赛。

如果说前一阶段的学习只是以记忆为主，了解了表层的东西，那么这一阶段的学习则是深入了解，强化记忆。对于参赛内容的每一个细小环节都要理解透彻，熟练掌握。省公司领导为了让我们更好地，效率更高地学习，特地请来了经验丰富的教授给我们讲课，及时纠正错误。当然，我也没有放过这个学习的好机会，遇到难题及时请教老师，通过一个多月的学习，我感觉自己有了较大的提高。10月12日，在西北电网公司的选拔赛中，我们又取得了团体第二名，我个人也获得了笔试第三名，最佳表现奖和现场最佳风采奖。能取得这样的好成绩是和所有的队员的努力分不开的，和省公司领导、厂领导的支持和关心分不开的。

通过多次的选拔，我又有幸成为西北电网公司代表队的成员之一，准备赴京参赛。网公司领导对这次比赛相当重视，专门请来老师对我们前一段时间的学习作了进一步了解，并为我们最后这半个月的冲刺制定了学习计划。在剩余半个月里，我们主要强化训练，大量做题，并多次进行模拟比赛，领导和老师对我们要求十分严格，每天晚上休息都已经是凌晨一点左右了。在紧张学习之余，网公司领导也十分关心我们的生活起居，十月底的西安已经能感到一丝寒意，他们经常提醒我们要注意身体，每天三餐都安排得很可口，使我真正体会到了我们这个临时组成的大家庭的温暖。

功夫不负有心人，在全国电力系统“中瑞华恒信杯”国有资产监管知识竞赛中，我们大家齐心协力，充分发挥了团队精神，最终取得了团体第二的优异成绩，我个人也在整个团队的协助下，获得了现场答题最佳表现奖。

回顾这两个多月的学习，给我印象最深的是各级领导的关心和支持，在我们遇到困难时，鼓励我们不要放弃；在取得好成绩时，提醒我们戒骄戒躁，要“百尺竿头，更进一步”。我也在这次学习中，提高了理论知识水平，并且认识到了财务工作的重要性。在今后的工作中，我应当将理论与实践相结合，努力提高自己的业务水平，尽早成为一名优秀的财会

人员。