

# 减压课程心得体会(模板10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 减压课程心得体会篇一

我怀着期待的心情踏上了盼望已久的实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富，时光匆匆，转眼已经快一年了，回顾其中的点点滴滴，让我亲身体会到社会真的是一所大学，工作中既有成功后的欣喜和激动，也有挫败后的失落和无奈。在领导们的谆谆教导下和同事们关心下，我在收获业务技能的同时，内心也经历着微妙的成长，在工作的过程中让我了解到步入社会和踏进校园的不同，在这短短的几个月内我也明白了，生活是最好的老师，是生活的镜子让我看到了在我踏出校园时的青涩。

因为机缘巧合[]20xx年7月18日我很顺利的进入了哈尔滨xxx制药有限公司，入职初期主要是主要协助人事专员、培训专员简单的人事档案的建立及异动的调整，培训档案的整理及按照厂级计划进行培训档案的核实以及处理日常事务性工作，在此期间学习人力资源相关知识及了解相关模块的工作流程。在10月份时集团人力资源中心急需人员，于是将我借调到此部门工作，我的工作主要包括处理每天的考勤、接待求职员工并进行解说，及员工入职、请假、辞职手续的办理、人事档案的整理、保管、用工合同的签订等。我想这也许就是我人生的第二次机遇吧！由于大学时的我不是学此专业的，所

以在工作的过程中，我针对自身在岗位上所缺乏的知识、经验及技能，高度重视，认真对待，针对自身的劣势，通过培训、网上课件自我学习，在领导的指导、同事的帮助下，深入人力资源各模块的学习，通过持之以恒的学习计划，真正的做到了提升自我的专业和技能水平。功夫不负有心人，于20xx年12月1日我定编到集团人力资源中心任员工关系专员一职，在这漫长努力的过程中既有收获的喜悦，也有挫折的打击。

的事情逐渐熟悉起来，我从处理考勤开始。虽然看似一个简单的动作就能处理完整的流程，但实际操作起来却并不是行云流水般流畅的，这其中所暴露的细节问题也决不是可以草草了之的。每天面对着考勤里面那么多的数字，需要一个一个检查，眼睛是很容易看花的，一不小就会漏查的。刚开始处理考勤经常出错，然后也会被批评，感觉做的很吃力，心情自然也不会高兴，但是渐渐的在同事的帮助和指导下，随着自己熟练程度的增加，我已经慢慢从常犯错，减轻到少犯错，犯小错，并争取不犯错。错误减少了，也不会再批评了，从中也得出了自己的，做起事情来也没那么大的压力了，心情也就轻松多了。正如我们领导说的：“做考勤需要的不是超凡的智力，而是一份细心和耐心。”确实如此，处理考勤的工作是一项看似简单但精密度很高的工作，它需要的是更多的耐心和细心，所以我一直都在培养自己这方面的能力。我把每次犯错都做为对自己的一次警示，更是做为自己迈向成功的一道道关卡，人生不拒绝犯错，重要的是看待错误的正确态度和之后的自省。正好最近公司快要验厂了，要做的事情很多。要“分主次，有条理”是做好事情的关键，我时刻牢记着这句话。我目前的工作主要是负责公司员工的考勤和一些人事资料（包括新员工入职和员工辞职），以及劳动合同和社保办理的相关问题，因为是制药企业所以我所做的任何一件事情看似微乎其微，其实都关系到公司的以后的发展，是不能够出任何的差错。准确，是对工作质量的最低要求。考勤管理的准确性，涉及的方面很多，比如每天在处理考勤的时候，发现哪个部门哪个员工的考勤有异常，就要与这个部门的负责人进行沟

通，了解其中的原因。简要地说，就是：办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。员工的入职资料，就要保证文件的质量，要真实，写字要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错，否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

工作中，我接触了一些办公软件的使用以及一些办公用品，如传真机、打印机、扫描仪等，刚开始的时候这些东西我都不会用，因为在学校的时候没有用过这些，于是我就采用了看、问、学等方式，掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况，为以后工作的展开奠定了坚实的基础，做事情的时候也就顺利多了。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。在这一过程中，从个人发展方面来说，我认为对我影响最大的应该是一个人在工作中的作风及一个良好的心态。

我的工作关键是要细心，还有学习对人怎么说话、态度及其处事。特别是在公共场合时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。由于经验少，我在这方面还有欠缺。有时难免会出现一些我处理不好的事情，然后那个教我的同事或是主管就会帮忙解决。看到他们处理事情的方法我才明白只有经历的多了，磨练的多了才会有经验。

个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，酸甜苦辣全都体会过。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变。在接下来的日子里，我会继续朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。去迎接美好的未来！

## 减压课程心得体会篇二

在此实习中充分了解物流企业相关的运营操作程序，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识了解运作方式，将我们所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我们的专业综合素质和能力，当然也为了让我们对物流公司的运营状况有一个整体的了解，对中国物流行业的发展状况有一个比较全面的认识，增强我们对所学专业的认识，提高学习专业知识的兴趣，切身体会到工作中不同当事人面临的具体工作与他们之间的互动关系，对针对这些操作每天都有不同的心得体会，而且发现了不同的问题，使我们在实习中充分发挥主观能动性，真正理解并吸收课堂中所学到的知识，为将来走上工作岗位打下良好基础。

以往对于物流管理概念的认识，仅仅是停留在浅显的书本知识。对于物流的本身感到很神秘，难以想象现实中的物流业和心目中的物流业有那些不同之处。对于物流，知道它是集：运输、储存、搬运、包装、流通加工、配送、信息处理等基本功能实施的有机结合。但在实际操作中却没有想象的那么的简单。通过这几天上机实习的简单了解，使我对于物流企业运营管理有了更加深刻的认识。突破于书本上固定的理论知识充分认识到实际操作中的繁琐步骤，一个企业的运营所包含的诸多部门和所发挥的职能作用之间相互紧密联系着。

作为物流管理专业的学生，在就业竞争与学习中我们应该多学学以致用服务于社会。平常我们在学习中更多的是学习和专业有关的理论知识，然而今天在经济全球化的形势下，特别的今年的金融危机在就业形式极具尖锐的时期，我们不仅要学会课本上的理论知识，更多的是要把理论与实践相结合，掌握更多的经验，不至于到以后才感叹“书到用时方恨少”。

今天我们有机会在实训课上接处了浙科软件，它把我们日常学习的与专业有关的知识紧密的接合了起来，这让我们深刻明白学习是一个环环相扣的环节。以便即将迈入社会的我们

能够更好的适应以后的学习和工作。

## 减压课程心得体会篇三

学校为了加强我们对所学理论知识的理解和掌握，于大三第一学期末即20xx年xx月xx日至xx日安排了一项分散实习，有关会计岗位的实地实习。基于学校安排，在边丽洁老师的指导下顺利地完成实习。于20xx年元旦过后直接去唐山钢铁设计研究院有限公司实习。该公司办公地点在唐山市路北区建华西道1号，实习期间先了解公司的总体情况，然后跟着出纳学习，最后跟会计实习。

把所学两年半的理论知识与实际操作结合起来，找出差距，看应如何处理所发现的问题。总结一下所学专业知识的不足之处，不扎实的地方，找出需要重新巩固的知识，学会了和同事沟通，以及在社会工作中应该如何为人处事。

先了解公司的发展史以及各个机构的设置情况，公司的规模、经济类型、人员数量等，做一些力所能及的工作，帮忙清理卫生，做一些后勤工作；再了解公司的文化历史，认识了一些同事，公司给安排了一个特定的指导人；然后在财务部看财务人员工作，看会计人员如何做，看了一下公司的总帐以及各明细帐、记账凭证、原始凭证和上期的会计报表（主要是资产负债表和利润表）：之后安排我跟着公司的出纳学习；最后是跟着会计实习，看会计如何处理业务。

刚到单位时，感觉同事们都很随和，很好相处，感觉社会并不象别人所说的那么险恶，对社会又充满了信心。公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个大公司也只能是从整体上认识了解一下，至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的。先对公司有个大概了解，再对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。

在财务部跟随出纳实习时，先了解公司的财务制度，国家对库存现金的规定，以及收、付现金需要遵循的程序。看着出纳工作自己也很是高兴。出纳收到收到收款单据时审核手续是否齐全，然后收款，点两遍现金，然后向交款人说明金额，并分币种放好。若需要找零钱也需点两遍，然后在原始单据上盖现金收讫章，留下记账联，将其他的交给对方。然后编制现金收款凭证，登记现金日记账。这一程序和我们在学校学的理论一样，要分清责任，按规定处理业务。其实很简单，只是没有实际操作过，但是我们一样可以做好，要对自己有信心，相信自己能做好，给自己一个机会会比她们做的更熟练、更出色。

对于如何签发支票，作废的收据、填错的支票怎样处理又回顾了一下，有些细节上的东西以前学时没太注意，等到实际操作上就要犯错误了，签发支票、收据等都要特别信心，要有耐心，不能浮躁，会计其实是一项比较烦琐的工作，看我们如何对待了，我本人比较喜欢计算，喜欢数字，喜欢把一堆看似乱七八糟的东西整理的井井有条，所以我对会计越来越有兴趣，越来越喜欢做会计。

跟随会计实习时，会计告诉我公司遵循企业会计准则、矿产资源法、安全生产法等法规，该公司以冶金设计等为主，需要遵守好多国家的政策法规，该公司比较正规。刚跟随会计实习时，会计不是很高兴我去实习，可能是怕我添乱吧，帮不上她的忙，还要弄乱东西，后来由于我的耐心等待，合理的处理人际关系，会计态度缓和了，让我看她处理业务，还给我看了公司的凭证，原始单据，以及明细帐和总帐等，让我总结了出纳的理论与实际的不同处以及会计的理论与实际的不同处。理论知识不是很牢固，有好多地方都很模糊，不知具体该如何做，还需要翻看以前所学的，要把它深入扎根不是很容易啊，还得靠以后工作了在实际操作上去把它扎在心里。会计教给我如何和人们沟通，好多时候都要自己去判断，去决定该如何做，在社会上只能依赖一个人，那就是自己，不要指望别人帮你做些什么，要看看你能帮别人做什么。

## 减压课程心得体会篇四

2017年7月14日，我有参加了《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和负面情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

对待每一天。“抱怨”“喜悦”我们都要渡过每一天，为何要选择“抱怨”而不选择“喜悦”呢？保持乐观，不要“抱怨”，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，“塞翁失马，焉知非福”。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

具体以下几点：

1. 学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。
2. 使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的

能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人；会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间；不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实；通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪；学会倾诉性的宣泄；转移注意力或花时间娱乐；为别人做点有益的事情；参加体育锻炼；建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，固化爱岗敬业的精神，为社会、为学校，为家庭发挥我们人生最大的价值。

## 减压课程心得体会篇五

这次的培训内容包括美术素描和色彩的教学技巧，人物画的创作，书法欣赏与创作，写意山水创作，写意花鸟创作，美术史论与欣赏，小学美术教育理论，儿童教育学和心理学，信息技术，电脑艺术设计，班主任的工作专题，教学的测量

与评价，外出写生等。在开班仪式上，省继续教育处仇惠龙处长对全体学员寄予了“树大气，立大志，做实践家，理论家，教育家”的殷切希望。市教育学院刘院长对学员提出了要转换角色（从骨干教师到骨干班学员），认真服从学院管理的要求。这一切都深深鼓舞着我要做一个认真的学员，把握机遇，努力学习。

在培训期间，我严格遵守培训时间，认真听课，做了大量学习笔记。我们与专家对话，与同伴交流。这些都让我深切地感受到自己教给学生的那点知识，只是沧海一粟。我们要学的东西太多了，而自己知道的东西又太少。教师的“那桶水”，已成为杯水车薪，满足不了学生的需求。因此，要想真正提高自己的教育水平，就要持之以恒地学习，不断的给自己的知识海洋注入新的生命，不断的提升自己的文化素养。

在培训中，我聆听了许多专家关于教育理论、科研、师德方面的讲座。他们睿智的观点、精辟的论述、缜密的思维、幽默诙谐的语言，无不透露出大家风范。他们结合自身的心得体会，以丰富的知识内涵对现代教育科学理论进行精辟的阐述，拨开了我在教育教学中遇到的重重迷雾，使我的眼前豁然开朗。

师范大学硕士生导师宫六朝教授利用两天时间给我们讲授了素描教学技巧和色彩教学技巧，画色彩要先重后浅，先色后粉，先湿后干，先整体后局部，先暗后明，先主体后空间，后边虚主体实，表现主体大关系要重点突出特点，短短几句话说明了色彩画的技法技巧，宫教授以生动的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，使我对于绘画的理解发生了很大的变化；更重要的是我从他的身上学到了做学问和做人的道理。他的讲座折射出一种责任，表现出了一种大师的风范。另外宫教授还近距离地和参加培训的教师进行交流，了解一线教师工作中的困惑并帮助指点迷津，他平易近人的态度使人倍感温暖，兢兢业业、严谨治学的敬业精神着实令我敬佩。

师范大学美术系主任——王x教授给我们系统的讲授了中国画——写意山水创作，也让我学到了许多新的知识。王教授讲到“艺术创作离不开自我，它是自然课题的基础，是自身素质的体现”这让我深深的感觉到了自己需要学习的内容还有很多，要“活到老，学到老”，不断给自己充x电，加强自身的素质，以期创作出更多好的作品。

学院的肖教授讲授了写意花鸟画创作，肖教授边讲边示范，他用娴熟的笔墨以及在对构图形式灵活应用的基础上，率性而为，随时而动。他对色彩的把握及画面整体的掌握游刃有余，畅尽胸中逸气，具有很鲜明的浪漫主义色彩。另外肖教授还让学员们尽情作画，现场一对一的指导，让我们在佩服肖教授绘画技法的同时，更被他平易近人、认真教学的态度所折服。

教育学院的陈秀英副教授讲授了“儿童教育心理学”，学院讲师韩雪荣讲授了“教师心理健康”，使我在进一步了解儿童心理学的同时，也明白了教师应该了解自己的心理是否健康，否则会严重影响师生关系，直接导致学生的心理障碍。所以教师学会心理调控很重要，要“知足长乐”，要“换一个角度看问题”，要“心理换位”，要“合理宣泄”。借用韩教授的一句话吧“我们无法改变生命的长度，但可以拓展它的宽度；我们无法改变自己的容貌，但可以显示自己的微笑；我们无法样样顺利，但可以无怨无悔。”这两位教授用生动的语言、鲜活的实例博得了我们所有听课老师的阵阵掌声。她们的讲座时而紧张严肃，时而诙谐幽默，逗的我们哈哈大笑。听了两位专家的讲座，真有种“听君一席话，胜读十年书”的感觉，对我而言，不仅是教学知识的扩充、教学理念的提升，更是一次心灵的洗涤。

## 减压课程心得体会篇六

1、在开班仪式上市农业局刘德学副局长做了精彩的动员讲话，他详细的阐述了农技人员培训的目的和意义并就对目前我市

农技体系改革进行了介绍并对全体学员提出了两点要求。随后农业厅科教处戴建昌处长就现阶段和今后一段时间农业技术推广的重点和发展方向并结合我国、我省的实际情况作了非常全面的讲解，他提出的“三个重点，三个能力”正是我们全体农技员需要掌握和加强的本领。

提高农业收入发家致富的一项最主要的农业生产模式，以前节假日回老家时我家的邻居常常问我一些关于大棚黄瓜、西红柿的问题时我只能小声的告诉他们：“我在大学不是学这个的”。看着他们一脸的无奈我真的觉得好尴尬！听了史友明老师的“设施蔬菜高效益栽培实用技术”课程我再也不用担心这样的问题了。高毒农药残留问题现在已经成为制约我国农产品出口的主要问题而且已经严重影响着我国的食品安全。老师关于农药管理和研究应用的课程使我了解到了我国农药产业发展的现状，也使我知道只要合理安全的施用农药农药残留问题将不复存在。

3、在学习专业知识的同时，省农业厅和市农业局还为我们开展了“拓展训练”和“快乐工作快乐学习”讲座以及现代农业基地观摩。通过“快乐工作快乐学习”这个讲座使我明白了人生的意义和工作的目的。在本次培训中由于我们的学员中没有有关畜牧兽医的人员，农干校的老师还为我们安排了养殖方面的课程，我们听起来确实觉得很费劲，建议在下一期培训时能先了解一下受训学员的情况再安排相关的专业课程。

总之通过几天的学习培训，收获很多。能有机会参加这次培训，是农业厅和农业局对基层农业技术人员的关心和鼓励，我很感激也很珍惜。在今后的工作和实践中，我要继续努力学习专业知识，以更高的标准要求自己，积极发挥好农技人员在农业增效、农民增收方面的作用，将所学的知识运用到实践中，为渭南的农技推广事业添光加彩。

# 减压课程心得体会篇七

20xx年8月15号，作为即将踏入大三的我们，开始了为期17天的专业实习。这是有史以来第一次实习，怀着忐忑和好奇，我们步入了大连国际金融会议。

我们10届一共有46名同学，之前学院把我们分成了三组，我很荣幸的成为了第一组的组长。第一天，培训我们的张真真经理带我们参观了酒店。第二天理所当然的是介绍中心的情况和企业文化。

我们在中心的阶梯教室二经过一个星期的短期培训后，基本上掌握了酒店的基本概况和应知应会的内容，然后就把我们分配到各个岗位，曾经在学校学过的书本上的一些理论知识就要真正运用到实际中去了，不过我相信，只要认真去对待，就会有意想不到的收获！所以第二周我们就开始了随岗实习，先是餐饮部，然后是房务部，最后是康乐部的实习，通过随岗实习收获了很多。

## 二、实习体会

### 1、用心做事，及时反馈

培训期间，让我印象最深的还是去三个部门的随岗实习。在餐饮部，充分感受到了在中心工作的辛苦，所谓三百六十行，行行出状元。不是所有人都可以成为一名优秀的服务员。每一个服务人员都应该把顾客放在第一位，用心做事。在客房，和客房大姐一起打扫卫生，这天的培训让我很难忘，客房大姐做事非常仔细，然而领班还是很负责的精益求精，让每一个客房都做到一尘不染，这让我很敬佩，也体会到做事的艰辛与父母的不易。

在康乐部，让我感受到作为员工不但要对自己所属的部门有详细的了解，还要做到对部门的设施了如指掌。

我深深的认识到学习的重要性，所谓学海无涯苦作舟，在大学剩下的两年中，一定要充实自己，学习更多的知识。

## 2、再检查制度

对于酒店等服务行业来讲,服务质量无疑是企业的核心竞争力之一,是企业的生命线.高水平的服务质量不仅能够为顾客留下深刻的印象,为其再次光临打下基础.而且能够使顾客倍感尊荣,为企业树立良好的品牌和形象。中心的用心做事和再检查制度以及及时反馈都让我受益匪浅。中心的人员都有很强的服务意识。

经过此次酒店实习，使我们对酒店的基本业务和操作有了一定的了解，要把客人当家人看待。中心有着很规范的制度，特别是再检查制度，这个可以减少工作上很多的错误，这点值得我们学习，用心体会。

## 3、服务质量是酒店管理的核心

酒店的服务质量是酒店日常管理的中心工作，全体员工都要有质量意识，管理人员更要树立服务质量观念。只有在质量观念上牢牢扎了根，才能在日常管理中把质量真正当成企业的生命线。服务质量是指酒店提供的服务在使用价值上(包含精神和物质)适应和满足客人需要的程度，既要具有物质上的适用性，如设施设备、菜肴质量的优质，又要具有精神上的适用性，如良好的酒店气氛、服务劳动、员工精神状态等。服务的使用价值适合和满足客人需要的程度越高，服务质量就越好；反之，则服务质量就越差。要提高服务质量，就要提高服务的使用价值的质量。酒店服务质量的提高，质量观念是前提。

## 4、企业文化是酒店经营的灵魂

中心无所不在的是服务文化、礼仪文化、地域文化、饮食文

化、解困文化等等，在饭店里所有的工作人员都是主人，所有的宾客来到饭店都会对饭店和饭店人产生或多或少的依赖，除了在接受服务的过程中接收文化或知识，他们还在遇到困难时向饭店人寻求帮助。因此，我们可以说，饭店是一个到处充斥着文化和知识的场所。于是，在这里工作的人们必须更有知识、文化和涵养。

在饭店的任何一个角落都是彬彬有礼的服务人员，规范的操作、职业的微笑、谦恭的神态，让客人无时无刻不受着礼仪文化的熏陶。处于社会中的个人永远都在受着周边人的影响，所谓人以群分，礼仪文化不仅使饭店人素质提高，也在有益地影响着客人，提升着整个社会的素质与涵养。

### 三、实习建议

感觉此次实习理论的知识过多，虽然是认知实习，还是希望能够多一些实操，作为从学校走出来的大学生，在学校我们已经学习了很多的理论知识，我们需要的是更多的实际操作。觉得有些环节是可以缩减的，完全可以更多地让我们接触一线部门。

### 四、实习总结

很快就结束了我们的实习历程，回首有些留恋，张经理的教诲指导实习为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了实习任务。经历此次实习，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不

可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。收获快乐，在微笑中赢得尊重，在实习中体验生活。

## 减压课程心得体会篇八

最近读了《美术概论》这本书。艺术概论是以各门艺术的普遍规律作为自己的研究对象，具体地说，艺术理论要综合地研究、考察人类社会的一切艺术现象，探索和揭示各种艺术现象共有的普遍规律，主要是研究各种艺术现象的共性问题，艺术的基本原理和概念范畴问题。这里需要明确两点：一是艺术理论与艺术史、艺术批评的关系；二是艺术理论与部门艺术理论的关系。

我们必须理解与掌握艺术概论这门课程的学习方法：

2、学习艺术概论要注意结合中外艺术史和中外优秀艺术作品。不了解人类的过去，就不能够认识人类的今天和未来。当然，单就我们的课程学习来说，不可能要求学习者在有限的时间

内扩展大量史学知识，只需要我们了解和熟悉教材中列举的艺术史料，熟悉和掌握教材中列举的中外优秀艺术作品，并能够结合这些史料和作品来理解有关艺术理论。

## 减压课程心得体会篇九

社会实践是我们大学生思想政治教育的重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格，增强社会责任感具有不可替代的作用。我们在社会实践活动中受教长才干作贡献，为自己的工作旅途奠定基础，积累经验！

鉴于我对于机械有着浓厚的兴趣，此次暑期我便来到山东省正诺机械有限公司完成了暑期社会实践活动。在整个活动中，我不仅增加了许多相关的专业知识，而且在为人处事和交流协作方面上都有了新的领悟。

作为一个女生到机械工厂里工作确实非常的辛苦，在厂里都是一些粗重的活，每天的工作量都非常的大。但是想想那些同龄的工人不是都做得好好的，我知道千万不能再把自己当一个孩子来看待了，毕竟已经20多岁了。在后来的工作中，我认识到要做好工作不但要认真，而且要有责任心，一个人在工作岗位上的那份热情，不管这份工作是高贵还是贫贱，都应该用一颗认真的心去对待。在实践的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生的疑问，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了真正实践的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要勇往直前。我也认识到和同龄甚至比我们还小的老工人进行交流的重要性。他们多是在初中毕业后就出来打工了，我虽然受过高等教育，但在社会实践经历上我远远不如他们。十几年的学习时间让我忽视了实践。只学不实践，那么所学的就等于零，而实践也可为以后找工作打基础，理论应该与实践相结合。相信参加过实践的人都可以深刻的体

会到这些道理。通过几天的工作我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，添了一份自如。

在公司的实习中，极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识，拓展了自己的知识面。在这次实习中，感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性，它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物，它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多学科技术为一体，具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点，是尖端工业所不可缺少的生产设备。目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商，无论在数量上，精度，性能指标上，中国制造业都远远落后于发达国家，需要我们奋起直追。

实习结束，该次实习，真正到达机械制造业的第一前线，了解了我国目前制造业的发展状况也粗步了解了机械制造业的发展趋势。在新的世纪里，科学技术必将以更快的速度发展，更快更紧密得融合到各个领域，而这一切都将大大拓宽机械制造业的发展方向。

它的发展趋势可以归结为“四个化”：柔性化、灵捷化、智能化、信息化。即使工艺装备与工艺路线能适用于生产各种产品的需要，能适用于迅速更换工艺、更换产品的需要，使其与环境协调的柔性，使生产推向市场的时间最短且使得企业生产制造灵活多变的灵捷化，还有使制造过程物耗，人耗大大降低，高自动化生产，追求人的智能于机器只能高度结合的智能化以及主要使信息借助于物质和能量的力量生产出价值的信息化。

当然机械制造业的四个发展趋势不是单独的，它们是有机的结合在一起的，是相互依赖，相互促进的。同时由于科学技术的不断进步，也将会使它出现新的发展方向。前面我们看

到的是机械制造行业其自身线上的发展。然而，作为社会发展的一个部分，它也将和其它的行业更广泛的结合。21世纪机械制造业的重要性表现在它的全球化、网络化、虚拟化、智能化以及环保协调的绿色制造等。它将使人类不仅要摆脱繁重的体力劳动，而且要从繁琐的计算、分析等脑力劳动中解放出来，以便有更多的精力从事高层次的创造性劳动，智能化促进柔性化，它使生产系统具有更完善的判断与适应能力。当然这一切还需要我们大家进一步的努力。

## 减压课程心得体会篇十

会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，一定要有很高的素质要求。从知识上讲，会计工作是一门专业性很强的工作，从业人员只有不断地学习才能跟上企业发展的步伐，要不断地充实自己，掌握最新的会计准则，税法细则，法律知识及攻关经济动态。这样才能精通自己的工作内容，对企业的发展方向作出正确的判断，给企业的生产与流通制定出良好的财务计划，为企业和社会创造更多的财富。

从道德素质讲，会计工作的特殊性使其可接触到大量的共有财产，所以作为会计人员一定要把握好自己办事的尺度，首先自己要做到安分守己，其次对于他人的威胁，诱惑，和指使要做到坚决不从。

### 二、作为一个会计人员要有严谨的工作态度

会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。会计不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们一定要加强自己对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

### 三、作为一名会计人员要具备良好的人际交往能力

会计部门是企业管理的核心部门，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在于各个部门各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。工作重要具备正确的心态和良好的心理素质。记住一句话叫做事高三级，做人低三分。

四、作为一个即将工作或刚迈入社会的新人，也要注下面是我通过这次会计实习中领悟到的很多书本上所不能学到的会计的特点和积累，以及题外的很多道理。

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，应该没问题了。现在才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零！会计就是做账。

其次，就是会计的连通性、逻辑性和规范性。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，一一登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。这为其一。会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性，这为其二。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。体现了会计的规范性，这为其三。

登账的方法：首先要根据业务的发生，取得原始凭证，将其登记记帐凭证。然后，根据记帐凭证，登记其明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表、损益表等等年度报表。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账

登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

毕业实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年来大学里所学知识的巩固与运用。

从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。由于会计行业的特殊性我只能参加财务部门中较为简单的工作，如出纳及帮助会计进行帐目的核对等工作，但是，这帮助我更深层次地理解现在的企业会计，并且我对会计分录、记帐、会计报表的应用也有了进步的掌握。不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。

实践暴露了我许多知识上的不足，也是对理论知识的一种补足。会计工作中的每一个步骤都是十分重要的，只要有一个部分出差错，那么就会牵连到其他的部分，所以会计真的不是简单的算算记记，这是一项十分严谨的管理活动。此外，我还结交了许多朋友、老师，我们在一起相互交流，相互促进。因为我知道只有和他们深入接触你才会更加了解会计工作的实质、经验、方法。为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

在这次的社会实践中，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，也改掉了很多毛病。知道挣钱的不容易，工作的辛苦，与社会的复杂多变。而为了适应社会，我们要不断的学习，不断的提高自己，在实践中锻炼自己，使自己在激烈的竞争中立于不败之地！