

# 2023年心得体会提纲 读书心得体会心得 体会(精选8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 心得体会提纲篇一

我一直认为阅读是我们成长过程中最重要的一环，它能够让我们开阔眼界，增长知识，也会给我们带来很多的启示和感悟。在我的读书历程中，我也积累了一些心得体会，下面我就来谈谈我对于阅读的看法。

### 第一段：突破自我，不断学习

阅读是自我突破的最佳途径，它能够带给我们新的认知和视野，引发我们对于生活的思考和感慨。在我看来，读书是人类历史长河中的一个奇迹，因为它让我们能够跨越时间和空间，接触到前人留给我们的智慧和文化遗产。阅读让我们不断充实自己，也是我们成长的必修课。

### 第二段：借助阅读，创造更美好的自我

我们每个人都有自己独特的境遇和经历，但是阅读却有创造美好新世界的力量。选读好书能够让我们从中汲取积极向上的精神力量，虽然我们不能改变环境和他人，但是我们可以提高自己的素质和水平，从而为他人树立示范和榜样。我曾经通过读书走出了自卑和消极的情绪，重获自信和动力，这也让我坚信阅读不仅是一项好习惯，更是让我们变得更好的最佳方式。

### 第三段：阅读让我们不再孤单

阅读的另外一个价值就是陪伴，它能够带给我们无尽的快乐和愉悦，也会同我们一同承受悲伤和不幸。在疫情期间，通勤时间减少，朋友少见，我感到有些孤单和无助，但是好的书籍却让我重新获得了爱和关怀，尤其是那些贴近生活的故事和感人至深的情感描写。通过阅读，我发现自己不再孤单，因为感动永远是世界上最好的联结。

### 第四段：阅读决定了我们的人生

阅读不只是一种娱乐和消遣，更是我们生命中不可或缺的重要组成部分，它能够改变我们的思维和人生观，让我们摆脱普通、突显优秀，最终成为一个有价值的人。当我们善于阅读，甚至会发现读书中存在的启示和“经验”，这些缩短了自己的人生路程，也能够提示我们需要走出的道路和一些不争的道理。阅读不仅可以开拓视野，还可以改变我们的生命观，也成为了我追寻自我的不二选择。

### 第五段：结语

阅读是生活中非常重要的事情，因为它让我们在成长的过程中不断学习和提高，无论是个人还是社会都离不开好的读书习惯。希望你能够利用好时间来阅读好书，不断提高自己的素养和境界，把握读书带来的闪光点 and 感动，内容丰盈的人生将会有无限不尽的可能性。

## 心得体会提纲篇二

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、

服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些

东西将让我终生受用。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

转眼间，已经在三高中度过了一个月的时间，有欢笑，有泪水，在过了3年沉寂的大学生活后，我的生活多了一些改变，在这里，我每天过着朝五晚九的生活，虽然很累，但很充实，很满足。

在这里我接触时间最长的人莫过于我的学生了，每每谈起他们，我就有很多话要说。一个月的时间把我和同学们之间最初的师生关系变成了朋友关系，我与每位同学都进行过交谈并且能马上叫出他们的名字。由最初的惜字如金变成了现在的无话不谈，每每都会被他们逗的哈哈大笑。

9月1号，我参加了xx三高的开学典礼，内容跟每年的开学典礼基本一样，但最大的不同是参加的身份变了，我不再是搬着板凳跑去操场的学生，而是以一个老师的身份坐在那里，意义不一样。

来到这，还有一个不同的是每周一都要参加升旗仪式，一直都觉得升国旗是一项庄严地事情，每次都很享受那个过程，看着自己国家的国旗升起，每次都觉得很骄傲，自豪。

最近一直都在忙着十一国庆晚会和月底运动会的事情，第一次接受这样的工作，工作中碰到了好多问题，每次都觉得好难，好想放弃，但看到我们班的孩子们，我又不忍心，于是告诉自己坚持下去，正是因为他们，我有了解决问题的动力，

可能结果并不是我想要的，但我至少努力过。

最近由于班级里有打仗的情况，也跟着指导老师学着怎么样处理这方面的问题。

除了在班级管理上的进步，我也跟着指导老师听了一个月的英语课，还听了10节其他老师的公开课，每节课都不落，只要有机会我就要去听，多听老师讲课，并自己思考，如果我是站在前面的老师，我该怎么讲，我怎么能讲的让同学们都听懂，我认真揣摩指导教师的每个教学细节，并用积累本记录下来，努力学习。

这一个月用充实、刺激形容一点也不为过。我很满足这里的生活，并且很期待接下来的日子，不管艰苦还是高兴，我都很期待，很期待接下来的惊喜和挑战。马上就要召开运动会了，祝愿我的班级可以取得好成绩呦。

我于8月12号从西安坐火车于13号怀着复杂的心情来到唐山，14号正式在唐山冀东乐业维修车间实习。初到这里，这边饮食习惯跟西安差别比较大，住宿条件也不太理想，心中多少有点失落感。但我也做好了心理准备，毕竟我来这边不是为了旅游玩耍，是来实习学东西，条件越是艰苦，就越发要好好实习，好好学东西，不然对不起自己大老远的辛苦的跑过来，也对不起公司的栽培。所以在这边我没有载声怨道，而是默默无闻的向这边的师傅们学习。所以工作热情高涨、积极性很高，为能够多学点东西工作也更勤奋。这边维修师傅人也挺好的，对我也比较照顾，对此我表示感谢。

来唐山至今已有一个来月了，再苦再累都熬过来了，通过一个多月的实习在这边学到了太多太多东西，使我受益匪浅。刚来这边车间里面工作流程跟我在西安工作单位差别比较大，而且从西安来这边的师傅工作经验都非常丰富，而我工作经验比较短，唯一的优点就是理论知识比他们丰富，所以刚来这边的时候压力比较大。

但是来了这长时间这种压力渐渐的减轻许多，因为来了这长时间学的东西实在太多，对奥迪车辆的维修流程渐渐的了解和接受。对奥迪车辆的常见维修保养也基本了解，所以回西安工作我也不会因此手忙脚乱。所以来唐山冀东乐业实习收获是极大的，付出是值得的。在此我把我在唐山冀东乐业实习心得和体会和大家一起分享。

首先，这一个来月的实习让我对奥迪4s店特别是冀东乐业维修车间工作流程大致了解熟悉了，特别是从维修车辆进入维修工位开始、经过车辆内外和底盘检查、常规保养维修操作流程、领料流程、打保养表、填写保养表、填写诊断报告书以及交前台跟前台沟通流程、直至最后交质检验车整个流程有了一个清晰的认识和了解。对整个车间的日常运作流程也大致能够了解。

之前我在西安工作4s店跟这边的工作流程模式区别很大，现在对冀东乐业这种工作流程已经深入我心。还有对奥迪车系有了更全面的认识和了解，之前对奥迪车系也知道但只是一点皮毛，现在对奥迪车系的了解更加全面，从奥迪a4□a4l□a6□a6l□a8□q7□以及新款奥迪a5的认识更加深刻，对这些车系的仪表使用□mmi使用更加熟悉，以及对这些车系的维修保养也更加了解，这些车系维修保养相同和不同之处认识也更加全面，比如老款a6清洗喷油嘴跟其他车系不一样，因为老款a6燃油系统有个回油管，所以清洗喷油嘴的时候必须拿一个卡子把回油管卡住，不让清洗液回流，记得有一次师傅没有把回油管卡死，结果几秒钟时间清洗液全部流回油箱了。

还有奥迪a6l2.8清洗喷油嘴也很特别，别车系清洗喷油嘴在发动机里面把进油管接好就行，而这款车清洗喷油嘴须在底盘下面跟汽油滤芯进油管接口接在一起清洗。还有对于奥迪车系每款车机油加入量也有一个大致的了解，对于四缸发动机老款加入量不到4升、新款发动机4升多一点，对于六缸发动机一般都是6.5升左右。

还有不同车系加入的机油也不一样，对于进口车奥迪a8□q7加的是高档机油金嘉护机油，记得有次去库房给奥迪a8打料，库房人把机油给错了，给的是奥迪原装机油，结果可想而知，我把机油给加错了。对于这种错误今后我一辈子都不会再犯。

其次通过这一个来月的实习使我的思想感悟极深，使我的工作态度更加端正、提高了我今后工作的责任心，对我今后的职业生涯规划有及其重要的影响。在这一个多月的实习期内我也犯过不少小错误，比如加机油有几次加多了、观擦不够仔细误导师傅工作，现在想起这些错误简直不可思议、不相信自己会犯如此低级的错误，有时候这些小错误会给我这天的工作带来非常不愉快的影响。现在想想其实人都有犯错误的时候，犯错误不要紧，关键是遇到错误要不断的进行自我反省，为什么会发生那样的错误，怎样才能避免发生那样的错误，做到杜绝老错误，尽量避免新的错误的发生。记得我这组吴师傅给了我一句很经典的评价：“你用心去观察去学习，但是观察的还不够仔细不够专一”。

这句话对我来刻苦铭心，时常在我脑海里荡漾，想想这一个来月犯的错误都可以用这句话来总结了。这句话对我以后的工作包括我回西安工作都将产生重大的影响，它就想一个警钟随时提醒我无论以后何时何地任何工作都要做到用心、仔细、专一的.去工作才能把工作做好，特别是汽车维修，作为一个技术岗位，由于其岗位的特殊性、给人感觉又脏又累，甚至在某些人眼里是很“低卑的工作”，所以要求从事该工作者还要有不怕苦不怕累的品质，以该工作为荣。我虽是一名大学生，我记得教育部部长周济说过一句话“今后的大学生要把自己定位为普通的劳动者”。

我一直把自己定位为普通的劳动者，尊重该岗位，工作没有贵贱之分，之前我这种信念不是太强烈，有点轻视汽车维修工作，认为没什么了不起的，只是换件，技术含量不是太高，可来这之后我出现我许多低级的错误才知道想把汽车维修干好不容易，用一句话形容最恰当不过了“看起来简单做起来

难”，只有把平凡的工作做好才是不平凡。说到这里我得向冀东乐业维修车间里面的师傅学习，想当初他们能够达到现在的水平他们付出了很多很多，学习他们那种对待工作认真谨慎的态度。

幸庆的是我现在明白这个道理，其实应该这样说，之前我也明白这个道理，只是现在用教训明白的更加深刻。所以以后回西安庞大乐业工作我得吸取教训，对于任何简单的工作都得以认真的态度去对待，做到心无杂念，戒骄戒躁。这样才能把简单的工作做好，接着师傅领导都放心把复杂的工作交给我，我的工作能力才能不断得到提高。

本人于2013年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

## 1. 上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等；上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业；上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训；出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无



憾。

## 2. 适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

## 3. 坚持大三暑期实习心得体会

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

## 4. 多做事，少说话

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

## 心得体会提纲篇三

伯兮，是历史上一位深受尊崇的智者，他智慧超群，智慧与道德高度统一，被誉为儒家学派中最重要的思想家之一。他的言行举止深深地影响了后世的学者、政治家和文化人物。今天，我们来探讨一下伯兮的一些心得体会。

首先，伯兮强调修身齐家治国平天下。他认为，一个人应该从自身做起，做一个有觉悟的人。只有通过修身，我们才能

培养出良好的道德品质和积极向上的价值观。只有修身，我们才能深入研究学问，提高自己的知识水平。只有修身，我们才能保持精神的平衡和心灵的宁静。只有修身，我们才能让自己的言行举止合乎礼仪，心理状态良好，与人相处融洽。只有通过修身，才能齐家治国，只有家庭和谐美满，社会才能够和睦稳定，国家才能够繁荣。

其次，伯兮强调学术的重要性以及教育的作用。他认为，学问是人类智慧的结晶，是指导我们生活、改变我们命运的重要力量。他鼓励人们要虚心学习，不断地追求真理，增长知识，提高自己的思维能力和质量，从而能够更好地理解世界并改变世界。伯兮还认为，教育的重要性不容忽视，教育不仅培养了人才，还培养了社会的道德价值观和文化传统。只有通过教育，我们才能够将我们的智慧传递给后代，让他们继续发展和进步。

第三，伯兮强调人与人之间的关系。他认为，人是社会性的动物，我们不能独自一人活在世界上，我们需要与他人合作，相互帮助，形成良好的人际关系。伯兮认为，人与人之间应该相互尊重，相互理解，相互支持。他提倡“仁爱”的道德观念，认为每个人都应该秉持大爱之心，关心他人，帮助他人，共同促进社会进步。伯兮还强调对待上级和下级的关系，他认为，领导者应该关心下属的福祉，关注他们的意见和需求，给予他们足够的尊重和认可。在伯兮的理念中，只有通过良好的人际关系，我们才能够取得更好的个人和社会发展。

第四，伯兮强调谦逊和谦虚。他认为，一个人应该保持谦虚的态度，不自大，不傲慢。只有保持谦虚，我们才能够虚心学习，充分发挥自己的潜力，进一步提升自己的能力。伯兮还认为，一个人应该保持谦逊的心态，不争执，不攀比，不互相嫉妒和妒忌。他认为，只有以谦逊的姿态面对他人，我们才能够与他人和谐相处，避免不必要的争吵和冲突。

最后，伯兮强调个人内心的和谐与安宁。他认为，一个人的

内心状态决定了他的生活质量和幸福感。他强调个人要保持心灵的平衡，不沉溺于欲望和欲望的困扰，要有着积极乐观的态度，面对外在的困难和挑战。伯兮也提出了“度”的观念，认为一个人应该有所为有所不为，应该有所得有所失，以求达到内心的和谐与安宁。

总之，伯兮的心得体会为我们提供了宝贵的人生智慧和道德准则。他的思想和行为方式深深地影响着我们的一生，让我们在追求自身的幸福的同时，也能够为社会繁荣与和谐做出贡献。让我们时刻铭记伯兮的教导，修身齐家治国平天下。

## 心得体会提纲篇四

我们作为艺术类学生，和文史类，理工类学生相比的优势竞争力在哪里。哪些是我们所拥有的特质，怎样才能发挥出我们的特色。

轻轻地踏上通往艺术殿堂的道路，我不知道，自己应该呈献出怎样的自己给大家。看夕阳西下，风吹过地面卷起的落叶翩翩?不过，当我抬头看身旁展厅透出星点灯光，低头看小人在笔头栩栩如生，指尖轻轻滑过木质画架所透露出的淡淡暖意，那一刻，我感觉自己是那么的幸运。

我选择家具设计，不仅是因为儿时的梦想，更是对生活的要求，我希望我可以让我的家更舒适，也希望我可以给更多的家带来那份舒适温馨的感觉。

当我真正开始学习专业时，我知道这是我的选择，一份无悔的选择，那种作品定稿时的成就感，那些家具木材所特有的香味，于我而言，都是一种灵魂的解读。

但是，这些，远不能让我满足。

我不想只做一名设计专员，我想抓住思想的灵魂，开创一番

事业，成立属于自己的公司。设计员，这只是我人生的一个起点，而不是终点，还有一个更大的舞台的在等我。

从小我就知道，成功不是谁给的，没有殷实的家底，同样可以站在成功的舞台，这是艰辛的历程，也是一段人生的考验，需要的是努力，数之不尽的汗水。是的，我在一步步地做，一步步地在努力。

## 心得体会提纲篇五

语文是一门既浅显又深沉的学科，因此，在学好语文的过程中，我得到了许多的心得体会。下面，我将会从五个方面来阐述我的心得体会。

### 一、实践重于理论

语文学习中最重要的一点是实践，也就是说，你需要不断地写作文、做阅读理解、默写古诗文等等，才能真正掌握语文的本质。只有身体力行，才能更好地掌握语文的应用。这也是为什么许多人在学习语文中，虽然认识很多名著，但是却从来没真正掌握过。

### 二、理解才能背诵

在学习语文的过程中，我们经常会遇到很多的古诗文，而这些诗句的优美远超出我们自己的素养范围。因此，很多人都选择了死记硬背，并且对于某些词汇也是这样。其实，这种做法是很不可取的。因为我们不了解这些词汇的真正含义，只知道表层意思。课上所学习的古诗文、现代文、报告、实践活动等可以把书中所学的知识真正变为我们自己的知识。

### 三、自然而然的阅读

阅读是学习语文的重要一部分。在我们的日常生活中，我们

经常能够见到许多的文字，例如微信公众号、新闻报道、小说等。因此，我们应该努力让自己变得更加敏感，能够自然而然的掌握阅读的方法，而不是在阅读时过于刻意，致使阅读变得十分繁琐。当我们阅读时，需要注意的是不要生搬硬套地理解文字，要注意到语气、情感等中的细节。

#### 四、开放心态的写作

写作是语文学习的重要任务之一。有人会说文言文难，现代文容易；有些人说，形式多样，统一规则不足。但是，无论是什么形式，写作的方法都大致相同。在写作时，我们应该持开放心态，不要过分追求书面语的规范性，以及口语的灵活性。我们写作时要尽量按照我们的思路去写，而不是机械地去背诵模板，这样可以使我们写作更加自然，也可以展现出我们思考问题的能力。

#### 五、多看多听，多学多思考

语文学习不是一时能够成为大师，它需要时间的积累，需要大量的阅读、讨论、思考等等。因此，在日常生活中，我们需要多看多听，多学多思考，以此来完善我们的语文素养。从身边的事物和人物入手，让我们的语文学习更加深入实际，更加具体化。

总而言之，学习语文需要我们注重实践，理解才能背诵，自然而然的阅读，开放心态的写作和多看多听、多学多思考。希望我的心得体会能够对广大语文学习者有所帮助，让我们共同努力，成为真正的语文大师。

### 心得体会提纲篇六

今年3月30日至7月30日，根据公司安排，我有幸参加了国网技术学院举办的继电保护培训班。能成为首批培训员工中的一份子，我感到十分的荣幸，同时也感谢江西省电力公司以

及九江供电公司的领导给我这样一次不断完善和提高自己的能力的机会。

这次培训是在国家电网技术学院进行的。这里是国家电网公司为大力转变公司和电网发展方式，加快建设“一强三优”现代公司而组建的高素质应用型技术人才与技能人才培养基地，电网实用新技术与新技能应用示范中心。

培训期间，先后学习了公共基础课如《企业文化》、《团队建设与管理》、《员工职业生涯规划》等，专业知识课如《安全规程》、《电力系统继电保护》、《二次回路》、《电力系统故障分析》、《两票管理》等，并在继保实训室对主变保护屏、线路保护屏、母线保护屏、断路器保护屏等进行了校验和故障查找消除。在这4个月的培训生活中，我的感受很多，收获也很大，以下从学习，生活等几个方面总结此次学员培训。

（一）对《电力系统故障分析》的学习。这是继电保护专业的最基础的部分，要掌握故障分析，首先要对电力系统正常运行有深刻的理解，所以可以说继电保护是一门综合性的课程。通过对故障分析的重新学习，我对电力系统常见故障有了全面的认识，通过对各种故障的特点进行总结，我发现了故障的规律性，以及继电保护在这些故障的针对性。

（二）对《电力系统继电保护原理》进行学习。继电保护原理也是继电保护专业的基础，这门课通过对各种故障的特点进行总结分类，讲述了保护的构成原理，以及各种原理的保护的使用范围，优点和缺点，以及系统中各种保护的配合使用问题。由于我们这些同志绝大部分来自地区供电公司，所以我们主要学习了220kv及以下电压等级的保护原理。

（三）对电流互感器、电压互感器（以下简称ct和pt）的学习。ct和pt是继电保护专业必须掌握的部分，因为继电保护对一次系统的保护是建立在对一次系统的监视上的。ct和pt将一

次的大电流、高电压变为继电保护能够使用的小电流、低电压。通过学习，我掌握了ct二次绕组有好几个，分别供保护、测量、计量用，以及零序电流的采集方法;ct□pt的极性接线正确与否直接关系到保护是否能可靠工作。

（四）二次回路对我来说是一个陌生的知识点。以前学校重视原理教学，二次回路部分并没有讲。这个月在开始讲二次回路前，我对其进行了恶补，有什么不会的问题，找老师和有工作经验的同学请教，在后来通过上课学习，我对二次回路有了一定程度的掌握，二次回路分为控制回路、测量回路、信号回路、调节回路、继电保护和自动装置回路以及操作电源系统，现在我掌握比较好的是电源系统、测量回路和信号回路，其他的回路我正在不断的学习中。

（五）学习北京博电继电保护测试仪的使用。在学习中，既温习了各种继电保护原理，还掌握了测试仪的使用方法以及对各种保护的测试方法。

继保实训室涵盖了变电站所有的继电保护。它的最大优点在于可以让我们亲自随意动手学习。让我们可以清楚以后自己将从事怎么样的一个工作，对今后的工作有一个初步的了解。比如做母线差动保护实验时，我们可以把所有的跳闸出口压板和失灵压板全部投上，然后给某条母线加故障，同时使母联开关失灵，然后观察跳闸现象。这个实验在几面保护屏上都有工作，如果在实际变电站里，是不允许这样做的。但在实训室，我们可以放心的做，这样通过观察现象，然后进行分析，总结就可以学到很多，形成面得知识，而不是单个独立的知识点。

通过这2个月实训学习，让我又从新了解和认识了继电保护这个专业。不仅仅是专业知识的了解，更多的是对于从事继电保护的人员应当具有的专业精神和素质。继电保护要求的是快速，准确和精确，不能出一点差错，这就要求我们在以后的工作当中认真的对待，仔细在仔细，小心在小心，一点点

疏忽都可能让整个电网受到巨大的伤害，让企业受到巨大的损失。

在培训期间，我们学习了国家电网公司的历史及发展、公司的企业文化、国网职工职业道德，电力法律法规，安全生产规程等。通过学习，我明白了什么是国家电网公司的企业文化和发展战略，它涵盖着核心价值观（企业宗旨、企业精神、企业理念、奋斗方向）、战略目标（一强三优）、工作思路（三抓一创）、战略实施举措（两个转变）、发展要求（内质外形）等。我觉得国网企业文化可以给电力员工以导向、约束、凝聚、激励的作用。而发展成现代公司是国网上下统一思想的基础，统一行动的指南，是公司总部、区域电网公司、省公司及各市县公司的统一目标和共同任务，是每一个电力人义不容辞的责任和使命。

团队建设对企业是非常重要的。在参加了拓展训练和学习了《团队建设与沟通协调》后，我明白实际工作中没有任何一项工作是个人能够独立完成的，大家要通过良好的沟通协调配合，激发工作的积极性，提高工作效率，才能产生1+1远远大于2的效应。

牢记国网公司的企业文化、发展战略，让我相信在这样一个充满生机的企业努力工作，一定会有光明的发展前途，企业也能为我们提供一个施展才华的平台。明白了这些，我体会到本次培训注入了国网公司对我们的期望，同时也是自己将来能够更好地服务企业，实现自我价值的一次宝贵机会。

## 心得体会提纲篇七

第一段：个敬的定义与重要性（200字）

个敬，是指对他人的尊重和敬意。作为一种基本的人际交往方式，个敬在我们的日常生活中扮演了重要的角色。个敬不仅可以增进人与人之间的关系和互信，还可以促进和谐社会



的建设。在社会交往中，没有个敬的存在，人与人之间将失去相互理解和尊重，人际关系将变得紧张和破裂。因此，个敬是我们每个人都应该重视和实践的美德。

## 第二段：个敬的表现方式和方法（200字）

个敬是多种多样的，可以体现在我们的言行举止中。首先，要做到尊重他人的个人空间和隐私，不要侵犯他人的权益。其次，要注意言辞和态度，尽量避免使用冷嘲热讽、挖苦他人的语言。第三，要关注他人的感受 and 需要，不要只考虑自己的利益，要善于倾听和关心他人。最后，要树立正确的谦虚和敬畏之心，不自大和傲慢，能够虚心接受他人的建议和批评。通过这些方式，我们可以向他人展示出对他们的敬意和尊重。

## 第三段：个敬带来的好处和影响（200字）

个敬的实践不仅可以提升我们个人的道德修养和人格魅力，还可以给我们带来很多其他的好处。首先，个敬可以建立起良好的人际关系，使我们能够得到他人的支持和合作。其次，个敬可以提高我们的社会地位和声誉，使我们受人尊重和认可。再次，个敬可以增进人与人之间的理解和沟通，减少误解和冲突。最后，个敬可以促进社会的和谐与进步，构建一个友善和平等的社会环境。

## 第四段：我对个敬的体会与感受（300字）

在我个人生活和学习的过程中，我深刻体会到个敬的重要性和影响力。通过尊重和关怀他人，我与同学、老师和家人之间建立起了良好的关系。他人的认可和支持成为我努力学习和成长的动力。同时，通过尊重他人的不同意见和思想，我拓宽了自己的视野，变得更加包容和开放。而在与他人的交往中，我也经历了个敬带来的快乐和满足感。看着周围的人因为我对他们的尊重而感到高兴和受到鼓舞，我也感到了自

己的成长和进步。

## 第五段：个敬的挑战和继续努力（300字）

虽然我已经深刻理解个敬的重要性和好处，但我也发现个敬并不是一件容易做到的事情。在现实生活中，我们常常会遇到与他人意见不合、相互竞争的情况。在这些情况下，保持个敬往往是一种挑战。因此，我要不断提醒自己，保持谦逊和理性，不要让自己被情绪所左右。同时，我也要虚心接受他人的批评和指导，不断改进自己的不足之处。只有通过不断地努力和实践，我才能真正做到个敬。

总结：总结个敬的重要性和好处，强调个敬的实践需要不断努力和实践。（100字）个敬是一种基本的人际交往方式，它不仅可以增进人与人之间的关系和互信，还可以促进和谐社会的建设。通过尊重他人、关怀他人，我们可以建立起良好的人际关系，提升自己的道德修养和人格魅力。然而，个敬并不是一件容易做到的事情，需要我们不断努力和实践。只有通过自己的行动来展示对他人的尊重和敬意，我们才能真正做到个敬。让我们一起努力，营造一个和谐、尊重和友善的社会环境。

## 心得体会提纲篇八

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学

在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是弦的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一

盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的棕叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从那个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片棕叶，卷紧下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并且发扬和传承。