

最新青年干部培训心得体会总结(优秀5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

青年干部培训心得体会总结篇一

今天最大的收获就是遇到了王玉龙老师。听了他的讲座，我才意识到自己对压力失察了。在他的压力测试上，我的分数是16分，属于精神压力偏高类。给出的建议是反省一下压力来源和寻求解决方法。说实话，我很是震惊，在我不知道的情况下，我都已经属于心理压力偏高型的人了。并且我自己还不自知。根据王博士的讲解，我这样是很危险的。所以，我要根据王博士所说的，要学会压力管理。

一开始，王博士，就别开生面的问了大家一个问题，你心理健康嘛？你觉得你心理健康的举手。你觉得，你心理不健康的举手。说实话，每每这样的情况时，我都不愿意做选择题，因为怕踩坑。但是，后来知道了，心理健康，更多的是一种能力。一种应对生活的能力。这种能力需要我们拥有，自我觉察的能力，自我反思的能力，感受快乐的能力和做出改变的能力。自我觉察的能力，就是需要我们不能回避自己的情感。在日常生活中，情绪是一种能量，虽然暂时没觉察，但不代表不存在。我们需要去觉察自己的情绪，若我们不能觉察自己的情绪，情绪就像炸药一样，一旦碰到导火线，就会炸掉。但是，当说出情绪时，就是在释放自己的感受。我们还要有反思能力，经常反思的状态，就是一种心理健康的表现。感受快乐的能力，能够感受快乐首先要投入，无法投入，就无法感知快乐！但是现实生活中，各方面都优秀的人，却无

法感受到快乐，究其原因，就是无法感知生活、生命的意义，生命对他就没有吸引力，所以很容易放弃没有吸引力的，所有有时我们会听说某某高校大学生跳楼的消息。我们还要有做出改变的能力，我们认识到自己出现了某种问题，正对这问题，我们就要去改变，这也是一种心理健康的表现。以上四点，可以作为一种评价心理是否健康的评价点。

所以，基于此，我会做出改变的!去改变自己，去让自己获得快乐!因为只有快乐的老师，才能教出快乐的学生!

青年干部培训心得体会总结篇二

本人于20x年3月取得法律职业资格证书，同年5月到xxxx律师事务所实习，实习期限自201x年7月至20xx年7月3日，实习指导老师为xxxx律师事务所xxx律师。

实习期间，在老师的指导下，首先，认真学习律师实习管理规则和律师执业规范及职业风险防范知识，认识到作为执业律师应严格遵守各种相关法律规定和执业规范，在法律规定的框架内进行工作，同时在执业过程中也要有意识地防范各种风险，法律风险、人身风险等，不能因为当事人争取最大限度合法利益而导致律师本身遭到不应有的惩罚和伤害，在此基础上才能真正维护当事人合法权益最大化，维护法律最根本的正义，维护社会的和谐稳定，此阶段的学习为我以后的职业生涯起了保障性作用。

其次，刻苦学习法律法规及法律理论知识。在xxx律师的指导和帮助下，系统地，有步骤、有方法、有选择地学习律师应掌握的各种法律法规和理论，就像有枪无子弹的士兵不会对敌人起任何实质作用一样，律师只有执业证书无深厚法律知识体系和办案技巧作保障，办案就只能是空谈。只有掌握大量的法律知识，熟悉较多的法律法规、司法解释，才能理清案件涉及的法律关系，找到解决问题的关键□xxx经常教导我

们说不掌握大量的英语词汇，说一口流利的英文是不可能的，来比喻掌握大量法律法规的重要性。同时我所实习的xxxx律师事务所也为律师搭建了一个较为实用的学习的平台，律师所规定每两周举办一次律师学习讨论会，使我们既增长了知识，有学习到其他律师很多的个人办案经验技巧，为我以后的执业夯实了基础。

再次，理论联系实际，潜心学习各种办案技巧。在xxx律师和律所其他律师的指导帮助下，积极参与一些案件的调查取证、案情分析、解答咨询、法律文书制作、会见犯罪嫌疑人等工作，协助执业律师查阅案卷，参与谈判和解，在实际工作中掌握了一定的办案技能，加深了对法律的认识和理解，深刻感受到学习法律要精、深、细，并与实际案件相联系，剖析案情到位、准确，法律的适用得当，才能维护当事人最大的合法权益。

在实习期间，参加了xx市律师协会[]xx省律师协会组织的培训并通过了考试，取得了较好的成绩，符合申请专职律师的条件。

总之，在这一年里，我在xxxx律师事务所各位律师的帮助下，经过努力的学习，掌握了一定的法律知识和基本的办案技能，深知律师在执业过程中也要不断追求进步、终身学习、再学习，才能维护当事人最大合法权益，促进社会和谐。

青年干部培训心得体会总结篇三

“天下之事，闻者不如见者知之为详，见者不如居者知之为尽。”通过这次的两个多月的实习工作，我深刻地明白了这个道理。

我这次实习的单位是位于浦东的三石律师事务所，主跟江律师实习工作。事务所并没有因为我年轻，尚未大学毕业，而随便给我安插个无足轻重的闲职来敷衍了事。江律师和蔼可

亲，对我悉心指导，而其他律师也给予了我许多帮助，正由于他们的倾囊相授，令我开拓了眼界，对律师领域的工作有了相当深入的了解，了解到了这个行当的意义，其中的个中曲折，使我将来从事这个行当，或者其他与法律相关的行当时，能够更加得心应手。总体来说，这次实习相当有意义，对我帮助很大，实践出真知嘛。

下面我就通过这次实习的经历，来谈谈我的收获：作为大二刚毕业的学生，实习工作的机会少之又少。这次炎炎夏日，连着二十多天的高温，对我来说还真是考验呢。抛开法律版块的知识不谈，在这次实习中，每天的上下班对我就是一种锻炼了。我体会的金钱的来之不易，父母每日为生活奔波的辛劳。不由地，我在家中的家务也做得多了起来，时常帮着父母打扫卫生，准备饭菜。我感觉不仅大脑充实了，身体得到了锻炼，也精神也得到了升华。

刚进事务所，一张张陌生的脸孔着实让我有些恐慌。要让这一张张脸变得熟悉起来，让这一张张脸变得和善、可亲，变成会心的欢笑和帮助的善意，而不是伪装的面具，甚至是附上了屏弃、厌恶的表情，对我也是一种锻炼。平时同学之间，由于大家都没有真正踏上过社会，在待人接物、相互交往间，总是略显稚气。

我们会为一点小事，一句无意间的话语而争辩不休，但一旦遇到困难时，我们又会互相帮助。在学校里，我们展示的是真实的我们。但我知道，在社会里，就是纯粹的尔虞我诈了，在一张张面具之下，心灵都是被纱布厚厚的纱布盖上一层又一层的。当然，这么说可能有所夸张，但人际交往确实是我这次实习中的一大课题。我始终保持面戴微笑，主动地向其他律师们询问是否需要帮助，帮他们倒茶，有机会的话打扫会卫生，没几天，我和他们就打成了一片。他们也放心地把一些手头工作交给我去做。负责知道我的师傅，江律师也带我出去，参加咨询、会见委托人、会见当事人、调解、庭审等等。从人际交往而言，我确实获益非浅。

了出来，有的律师可真够邋遢的，居然夹着自己的律师证的复印件，我差点把它当证据整理起来。

其实作为律师，在事务所呆的时间并不多。来事务所咨询的人也是少之又少。他们一般都是到处奔波，“拉生意、谈生意、做生意”一个律师这么解释的。所以纯粹呆在事务所里，能学到的东西还是相当有限的。幸好江律师经常带着我出去走走，让我眼界大开。比如去监狱会见当事人，我就了解到了律师的谈吐技巧，教当事人如何去应对，等等。根据科尔伯格的“道德辨歧”理论，人为了寻找善恶的平衡点，永远是往善恶两端不断徘徊的过程。

质量意识培训心得及感悟1000字

质量意识培训心得体会

本文来源：

青年干部培训心得体会总结篇四

今年，我有幸参加了“__国培计划——初中英语教师培训”。在这段时间的学习中，我听取了许多专家、教授的精彩讲座，收获很大。十几天的培训学习是短暂的，但是给我的记忆和思考却是永恒的。通过这次培训，使我提高了认识，学到了新的教学理念，找到了自身的差距和不足。作为一名青年教师，我深知自己在教学过程中还存在太多的问题。以下是我的学习心得体会：

一、通过培训和学习学到新的教学理念

我记得第一天为我们带来讲座的是__教授[]x教授为我们带来的是初中英语教学有效性与教学设计。教学有效性的标准就是学生有无进步或发展。教学效果不是看分数，而是全方面的。课程标准基于五个维度：学习策略、情感态度、语言知

识、语言技能和文化意识。x教授提到，好的教学是领会课标和把握教材。课程通过课标体现，课标是选择教学方法的依据。一个合格的老师要重视课标，明确课标的重要性。

二、改进教学方法，注重小组合作的应用

我们应该在在课堂教学中尝试开展合作学习。合作学习在课堂教学中的广泛实践及应用，给沉闷的传统式课堂教学带来了许多生机。教学内容的呈现方式要丰富多彩，提供需要学生合作交流来解决的问题，设置教学实践活动和综合应用活动。根据教材特点有效的组织、协调、引导学生进行合作学习。通过合作学习后，学生们对问题的理解加深了，使学生渴望在合作中去学习、探究。在不断的学习中，学生形成了合作学习的这种学习方式，也培养了他们的合作精神和合作能力。

三、多听课，多听英语优秀示范课

在哈尔滨学习的几天里，我们去了__第七中学和__中学，在那里我们听了几节优秀的英语课，使我记忆犹新。

我们可以从优秀课例中学习到：教师是从解决课堂教学内容问题出发，以知识技能的语言训练为出发点，安排各项教学活动环节。

在英语教学活动中，我一直认为学单词、句子、课文这些内容很重要，但是在这次学习中，老师们却用了有趣的方法，不再枯燥无味，我记得，有一节课老师以英语歌词为例说明了它们在课堂教学中有助于达到教学目的，特别是创设情景介绍新语言点的目的。他们的精彩表演，让我明白英语歌曲、歌谣等在英语教学中占据着同样重要的位置，在英语教学中合理地运用它们，有助于学生理解语言、运用语言。

四、教师要多学习，善于反思

教师要在教学中常常反思。读书，可以加深自身文化底蕴，提高自身专业素养。几乎每个专家做的讲座，都是自己广博群书和在工作中积累的丰厚经验，让我觉得自身知识的贫乏的可怜。今后我努力的方向就是每天要读书，只要坚持，哪怕读一点点都是好的。在教学工作的过程中，还必须要学会思考，思考工作中的成功与失败，找到失败的原因，从而在思考中得到进步。

总之，通过这次培训对我有很大的收获，给我带来了全新的教学理念；我要把这些新的教学理念和新的教学模式运用到自己的教育教学工作中去！

青年干部培训心得体会总结篇五

“天下之事，闻者不如见者知之为详，见者不如居者知之为尽。”通过这次的两个多月的实习工作，我深刻地明白了这个道理。

我这次实习的单位是位于浦东的三石律师事务所，主跟江律师实习工作。事务所并没有因为我年轻，尚未大学毕业，而随便给我安插个无足轻重的闲职来敷衍了事。江律师和蔼可亲，对我悉心指导，而其他律师也给予了我许多帮助，正由于他们的倾囊相授，令我开拓了眼界，对律师领域的工作有了相当深入的了解，了解到了这个行当的意义，其中的个中曲折，使我将来从事这个行当，或者其他与法律相关的行当时，能够更加得心应手。总体来说，这次实习相当有意义，对我帮助很大，实践出真知嘛。

下面我就通过这次实习的经历，来谈谈我的收获：作为大二刚毕业的学生，实习工作的机会少之又少。这次炎炎夏日，连着二十多天的高温，对我来说还真是考验呢。抛开法律版块的知识不谈，在这次实习中，每天的上下班对我就是一种锻炼了。我体会的金钱的来之不易，父母每日为生活奔波的

辛劳。不由地，我在家中的家务也做得多了起来，时常帮着父母打扫卫生，准备饭菜。我感觉不仅大脑充实了，身体得到了锻炼，也精神也得到了升华。

刚进事务所，一张张陌生的脸孔着实让我有些恐慌。要让这一张张脸变得熟悉起来，让这一张张脸变得和善、可亲，变成会心的欢笑和帮助的善意，而不是伪装的面具，甚至是附上了屏弃、厌恶的表情，对我也是一种锻炼。平时同学之间，由于大家都没有真正踏上过社会，在待人接物、相互交往间，总是略显稚气。

我们会为一点小事，一句无意间的话语而争辩不休，但一旦遇到困难时，我们又会互相帮助。在学校里，我们展示的是真实的我们。但我知道，在社会里，就是纯粹的尔虞我诈了，在一张张面具之下，心灵都是被纱布厚厚的纱布盖上一层又一层的。当然，这么说可能有所夸张，但人际交往确实是我这次实习中的一大课题。我始终保持面戴微笑，主动地向其他律师们询问是否需要帮助，帮他们倒茶，有机会的话打扫会卫生，没几天，我和他们就打成了一片。他们也放心地把一些手头工作交给我去做。负责知道我的师傅，江律师也带我出去，参加咨询、会见委托人、会见当事人、调解、庭审等等。从人际交往而言，我确实获益非浅。

了出来，有的律师可真够邋遢的，居然夹着自己的律师证的复印件，我差点把它当证据整理起来。

其实作为律师，在事务所呆的时间并不多。来事务所咨询的人也是少之又少。他们一般都是到处奔波，“拉生意、谈生意、做生意”一个律师这么解释的。所以纯粹呆在事务所里，能学到的东西还是相当有限的。幸好江律师经常带着我出去走走，让我眼界大开。比如去监狱会见当事人，我就了解到了律师的谈吐技巧，教当事人如何去应对，等等。根据科尔伯格的“道德辨歧”理论，人为了寻找善恶的平衡点，永远是往善恶两端不断徘徊的过程。

经过一年的实习，我成长了很多。在此，特别感谢我的指导老师肖律师对我的帮助和教导，使自己的专业水平和执业能力逐步提高，为我从一名实习律师到有能力的独立执业给予了极大的帮助。

非常感谢所里能给我机会，给我一个良好的发展平台，让我开始自己理想的第一步；非常感谢同事们的帮助，使自己的专业水平和执业能力正逐步提高。一年的实习生涯已经结束，在即将拿到律师执业证、能成为一名真正的执业律师、开始自己的执业生涯之际，我感慨万分。

回顾一年多的实习生活，我强烈的感受到律师生活就象百味瓶，甜酸苦辣，在追求目标的过程中，虽然常常能够体味到喜悦，但同时总会伴有淡淡的苦涩味。特别对于女律师来说，相对于男律师，需要付出更多的辛苦。虽然是实习，但已渐渐体会到要想成为一名成功的律师，必须保有坚强的信念和意志。

进入天地人律师事务所后一直担任肖律师的助理，肖律师是一名敬业、专业、优秀的律师。他做事非常认真、细致，精湛的专业水平受到我所律师及客户的一致肯定。跟着他学习的日子里，在他的悉心指点和正确引导下，我很快适应了律师工作，对律师工作也有了更深刻的理解。在跟着肖律师做诉讼案件的过程中，我常常感觉到理论与实践的巨大差异：一条看似明确的法律规定，运用到现实中，问题却是层出不穷，一个看似简单的实际问题，反馈到法律上，往往却是模棱两可，而在自己进入律师行业以前对这种现象可能是既看不见，也想不到，而这正是律师赖以生存的空间。实习一年多，自认为在业务上最大的收获不是理解了多少法条，学得多少技巧，而是明白了终身学习能力对于一个律师业务发展和业务能力的重要性。以前的学习只是给从事律师职业打了一些基础，或者说是仅仅为了迈过律师职业的门槛。社会飞速发展，新的情势不断出现，法律持续更新，现在是一个学习型的社会，根本不存在一劳永逸的学习，律师行业更是

如此，没有自我更新能力的律师注定是要被淘汰的。终身学习能力对一个律师的生存至关重要。

执业能力方面，在过去一年的实习期间，我学会了在受理案件后的实际操作程序并且协助他们填写卷宗、对卷宗进行编码以及整理卷宗；拟订各种法律文书，然后请指导老师审查并给予指导；我还跟着肖律师或者其他律师到法律援助中心、工商局、派出所等部门调查取证，跟着肖律师参与了诉讼案件的调查、开庭以及和当事人谈判等。空闲时也经常向律师拿一些案例学习，以吸取经验。通过上述具体工作，使我对律师工作有了深切的了解。天地人所也很注重培养我们实习律师的素质和能力，每一周我们所都会安排讲座或者培训，也对我们实习律师的业务能力进行了专门的培训，这些学习与培训都是许多经验丰富、专业水平能力强的律师的经验之谈，不仅扩大了我们的视野，也使我们的执业能力和执业水平有了很大的提高。

职业道德方面，经过一年的实习，我熟知并领会了最基本的律师职业道德与准则。我知道要想成长为一名合格的执业律师，应该时刻谨记律师职业道德与准则。诚信做人，认真做事，与忠于事实，忠于法律，全心全意为当事人提供最优质的法律服务。我还深刻的认识到，要成长为一名合格的执业律师，还要具备较强的学习能力，不仅要不断学习业务理论知识，还要不断学习与之相关联的各学科知识。执业态度方面，一年来，跟随所里各个律师办理业务，勤奋和认真是他们的共同特点，这给我感受很深，我想这是一个律师应有的执业态度，在这一点上我要检讨自己的惰性和准备不足，这反映自己对律师工作的认识和从事律师职业仍显准备不足。律师不仅不是一个轻松休闲的职业，而且还是一个充满挑战、需要付出艰辛的工作，独立、勤奋和认真是一个律师必须具备的执业态度。人固有惰性和依赖心理，但为了所从事的职业和自我实现，必须克服这种惰性和依赖，以自我实现成为习惯，而不是惰性和依赖。

人际交往方面，良好的人际交往能力是一个优秀律师的重要素质。所以，在以后的执业过程中，自己要尽可能多向其他擅长于交际的同事们学习，并不断提升自己的专业水平以提升自己的自信心，让自己在与人的交往中更加自信。人际交往从日常生活做起，从身边做起，得体表现自己，做到不卑不亢，不急不躁，在人际交往中找到自己，实现自己。

执业规划方面，在一年的实习过程中，深深觉得诉讼业务才是律师业务的基础，也是非诉业务的基础，诉讼更能准确的理解法律、运用法律，规避风险。在接下来的执业中，自己应当加强诉讼业务的锻炼，主动参与诉讼业务，以期更加全面的发展。在专业化方面，自己在实习期所从事的业务基本属于民商事领域，在今后的执业过程中应当适当地拓展专业面，以扩大视野和见识，但重点仍然应当放在民商事领域。

实习期已经届满，在未来执业的日子里，没有了指导老师的呵护，更多地需要自己去摸索、决策，我更应该用实习期中的这种孜孜不倦、求知若渴的精神去工作，同时要加强专业学习，因为我深信，要成为一名专业的大律师，扎实的法学功底及高超的执业技能两者缺一不可，既然今后时间更充裕，就更要加强法学功底的学习，珍惜律协及所里给我们的那么多的培训、讲座的学习机会。从事律师职业的道路是坎坷的，前途却是光明的。我坚信我一定能成为一个优秀的律师。

本人于20x年3月取得法律职业资格证书，同年5月到xxxx律师事务所实习，实习期限自201x年7月至20xx年7月3日，实习指导老师为xxxx律师事务所xxx律师。

实习期间，在老师的指导下，首先，认真学习律师实习管理规则和律师执业规范及职业风险防范知识，认识到作为执业律师应严格遵守各种相关法律规定和执业规范，在法律规定的框架内进行工作，同时在执业过程中也要有意识地防范各种风险，法律风险、人身风险等，不能因为当事人争取最大限度合法利益而导致律师本身遭到不应有的惩罚和伤害，在

此基础上才能真正维护当事人合法权益最大化，维护法律最根本的正义，维护社会的和谐稳定，此阶段的学习为我以后的职业生涯起了保障性作用。

其次，刻苦学习法律法规及法律理论知识。在xxx律师的指导和帮助下，系统地，有步骤、有方法、有选择地学习律师应掌握的各种法律法规和理论，就像有枪无子弹的士兵不会对敌人起任何实质作用一样，律师只有执业证书无深厚法律知识体系和办案技巧作保障，办案就只能是空谈。只有掌握大量的法律知识，熟悉较多的法律法规、司法解释，才能理清案件涉及的法律关系，找到解决问题的关键。xxx经常教导我们说不掌握大量的英语词汇，说一口流利的英文是不可能的，来比喻掌握大量法律法规的重要性。同时我所实习的xxxx律师事务所也为律师搭建了一个较为实用的学习的平台，律师所规定每两周举办一次律师学习讨论会，使我们既增长了知识，有学习到其他律师很多的个人办案经验技巧，为我以后的执业夯实了基础。

再次，理论联系实际，潜心学习各种办案技巧。在xxx律师和律所其他律师的指导帮助下，积极参与一些案件的调查取证、案情分析、解答咨询、法律文书制作、会见犯罪嫌疑人等工作，协助执业律师查阅案卷，参与谈判和解，在实际工作中掌握了一定的办案技能，加深了对法律的认识和理解，深刻感受到学习法律要精、深、细，并与实际案件相联系，剖析案情到位、准确，法律的适用得当，才能维护当事人最大的合法权益。

在实习期间，参加了xx市律师协会、xx省律师协会组织的培训并通过了考试，取得了较好的成绩，符合申请专职律师的条件。

总之，在这一年里，我在xxxx律师事务所各位律师的帮助下，经过努力的学习，掌握了一定的法律知识和基本的办案技能，

深知律师在执业过程中也要不断追求进步、终身学习、再学习，才能维护当事人最大合法权益，促进社会和谐。

实习律师培训是每一位实习律师正式成为一名执业律师的必经之路，通过实习律师的集中培训，可以增强对理论知识和实务经验的理解，可以进一步学习律师从业过程中应当遵守的职业道德及应当防范的执业风险，进而初步明晰自己的定位及今后的执业方向。

本次培训的方式模式令人耳目一新，邀请的精英讲师均是各省律界大咖，经验分享及授课内容均干货满满。结合事先对培训内容的初步了解，以及一段时间的正式学习，本次培训确实令我感觉到受益匪浅。一是培训方式拒绝常规化、模式化。二是培训内容紧密围绕理论及实践热点。三是充实的培训过程使得学员受益良多。

济南的十一月是温暖的，充实而厚重。就在这美好的季节里，时隔多年我再次踏上这片土地，在这个既熟悉又陌生的地方，度过了我最美好的四年大学时光。山东省20xx年度第五期申请律师执业人员集中培训依然是在山东司法警官职业学院进行，我怀着兴奋之情参加了本年度最后一期集中培训。

通过此次培训，我学到了很多，有职业道德方面的，有执业素养方面的，有社交礼仪方面的，还有风险把控方面的。这在我们即将踏入律师行业的实习人员心中，写下了浓墨重彩的一笔。对我们以后的执业活动，起到了提纲挈领的作用。

在第一天开班仪式上，山东省司法厅律师管理处副处长、律师行业党委专职副书记张国龙讲话中提到了“山东省律师行业发展现状”。就全省律师行业的发展现状以及未来发展的方向和努力方向，做了全面的分析和讲解。他感慨的告诉我们，我们赶上了好时机，近几年律师行业整体向好的方向发展，随着社会主义法治建设进程的加快、随着中国经济的快速发展和改革开放的深入、随着中国智慧和力量

对世界经济的影响加大，律师行业进入了快速发展的大好时机，社会大众对律师的需求和依赖也逐步加强。律师成为了一个热门的、越来越受人尊敬的行业。但是在讲到山东律师行业执业人数居全国前列，但是整体收费排名很低的时候，台下一片哗然。我省律师主要是以低端业务为主，例如人均业务收费，北京是67万元，广东是46万元，我省只有20万元；每一案收费，北京是4.8万元，我省是1.2万元。但是面对目前的现状，我们不会惧怕、更无从畏惧，我们会坚持学习、克服困难、紧随社会主流、稳步成长，争取让山东律师行业能稳步跨越、迎头赶上发达省份。

每个律师都要有过硬的政治素养。前中央政法委员会书记孟建柱在全国律师工作会议重要讲话中要求“律师要坚持正确的政治方向，把拥护中国共产党的领导、拥护社会主义法治作为从业的基本要求，增强走中国特色社会主义法治道路的自觉性坚定性”。党的领导是中国特色社会主义最本质的特征，也是社会主义法治最根本的保证。因此，坚定不移地贯彻党的一系列依法治国的路线、方针、政策，明确了这一根本，律师在依法治国的进程中才能有所作为。同时，坚持党的领导，是确保律师工作正确发展的政治方向，是律师事业长足健康发展的根本保证。

因此，我们更应该不断加强自己的政治素养，忠于宪法和法律，自觉维护宪法和法律尊严，坚持以事实为根据、以法律为准绳，严格依法执业，维护社会公平正义，保证国家法律的正确实施，积极推进社会主义民主法治建设的伟大进程。

律师职业道德是指导律师执业行为的准则，是评判律师执业行为是否符合律师职业要求的标准，是对违规律师追究职业责任的重要依据。法律不外乎人情，道德是最低层次的法律、法律是高标准道德。律师是一个特殊职业，承担着维护当事人合法权益实施、维护社会公平正义的法定职责，律师的职业特点决定着其在社会中某种程度上担当着“法律代言人”的角色。社会公众也把律师作为“用事实讲话，以证据

服人”的理性代言人。律师的言行，对社会有着较大的影响力。因此，作为法律人的我们，更应该予以遵守，并且要通过自己的努力，促使更多的人去遵守和拥护，并使它更趋完善。

山东大地人律师事务所主任崔冠军讲了“律师执业风险防控”。我感觉在我们即将正式执业的这个时候，听一堂这样的课真是非常的必要。即将步入律师行业的我们，大多是年轻人，血气方刚、一腔热情，对未来有一番美好的憧憬。但是任何行业都有风险，尤其是律师行业，整日行走在法律和客观事实以及虚假表象之间，稍有不慎就会马失前蹄。其中也不乏在利益诱惑面前有人失去了自我、突破了底线，甚至成为了阶下囚，悔恨终生。通过崔主任的这节课，让我们认清自我，时刻保持警醒，时刻守住法律和道德的底线，有所为、有所不为。在自己的执业历程中，积极、稳步、健康的发展。

执业素养和执业技能是本次培训篇幅、涉及最多的内容。泰和泰律师事务所主任张慧讲解了“民事诉讼实务与技巧”，国浩（济南）律师事务所合伙人孙守遐讲解了“律师非诉业务基本技能”，山东国杰律师事务所主任王维嘉讲解了“法律文书写作”，山东文康律师事务所主任张志国讲解了“律师法律顾问业务”，山东众成清泰（济南）律师事务所副主任孟凡湖讲授“刑事诉讼业务基本技能”。

老师们从律师执业的各个方面，包括诉讼与非诉讼、民事与刑事、法律文书写作规范等方面进行了详细的讲解，他们从理论到实践，从法律法规到具体案例、从学习心得到亲身体会，都进行了深刻的剖析和讲解，其中有他们的经验也有她们的教训。这使我们这些刚刚准备入门的准律师们，对业务知识的掌握和具体操作使用以及分析应变能力都进行了一场盛大的洗礼，使我们从更高的高度、更深的深度、更宽的广度，对我们的行业、对自己的执业、对业务的把控等方面又重新调整规划、重新谋篇布局。正所谓站在巨人的肩膀上更

容易成功，真心感谢老师们的谆谆教导和高屋建瓴，也真心感谢省律协提供的这次学习机会。

最后一堂课，国家高级礼仪培训师薛巍女士讲授“律师执业礼仪与形象塑造”。可谓正中时机，因为全国各行各业都在进行标准化和职业化建设，律师行业是一个更加严谨和审慎的行业，在某种程度上代表着法律的威严和法律人的尊严，因此律师更应该在日常的法律事务和工作生活当中，注意自己的仪容仪表和形象塑造。得体的仪容仪表和良好的形象外观，以及恰到好处的待人接物的方式，更有利于提高社会公众对对律师和律师行业的评价和认可，更有利于人们对法律和法治的敬畏和践行。

在培训学习期间，律协还组织了一场户外团队拓展训练活动，我们在欢声笑语中参加了活动，也实实在在的得到了拓展、真真切切的收获了心得和经验。活动都是按小队进行的，都是集体项目。通过一下午的拓展训练，使我们真真切切的感受到了团队合作的重要性。就像律师行业一样，随着经济的飞速发展和社会的进步，简单的业务越来越少，复杂的、多元化的、跨行业跨部门的大案要案越来越多，就算是简单的案件有时也涉及好多方面和不同的知识层面。这就要求我们要注重和加强团队合作、行业交流、分工负责、强强联合。这样才能把日趋复杂多元的案件做好、做精、做细。

总之，通过这次的培训，我是受益匪浅。不管是业务知识方面还是政治素养方面，不管是风险把控方面还是形象礼仪方面，对律师执业有了一个更深入的了解和崭新的认识。这些知识、经验、警醒和嘱托必将陪伴我整个的执业生涯，我对未来的道路将更加的自信、坚定和从容。

本人非常荣幸参加了自治区律师协会举办的实习律师岗前培训班，首先感谢自治区律师协会提供求知的平台和贴心的服务，良好的组织安排赢得了学员的一致好评。其次，感谢众多在百忙之中前来授课的司法厅领导、律协领导、资深律师

等，你们丰富的学识、广博的阅历、深厚的法学涵养、活泼的教学方式不仅为学员们提供了营养丰富的法学知识大餐，更让我们深刻的感悟到了法律共同体坚守的法治精神与秉承的济世情怀，你们的努力，不仅让学员们汲取了知识与技能，而且感悟到了做人做事的道理。对于你们卓有成效的管理与服务，深表感激。

此次培训，让我获益匪浅、感触良多，总结如下：

一、恪守律师执业纪律与职业道德。对于律师执业纪律与职业道德，不仅要认真学习，还要深刻体会，它是每一位执业律师必须遵从的职业操守，是执业律师的底线要求。遵守律师执业纪律与职业道德，既是律师协会的告诫，也是律师法的要求。破坏执业纪律，无视职业道德，不仅要受到行业处罚，还有可能受到法律的追究。对于律师执业纪律与职业道德，我们必须始终铭刻在心。

二、加强学习，提高自身修养。律师行业的竞争越来越激烈，良好的自身修养，深厚的法学功底，才是律师的立足之本、执业之基、力量之源，而这一切的获得，离不开日积月累的学习，离不开点点滴滴的修行。年轻律师要准备3-5年的时间，耐得住寂寞，守得住底线，搞好专业功底，提升自身素质。

三、坚定执业信心。坚持“律师梦”就是坚持“中国梦”，律师是法治中国的重要参与者，是社会公平正义的重要维护者，律师业的兴旺发达，将成为依法治国的重要推动力量。作为一名即将开始执业的实习律师，我们更要信守依法治国的法治理念，始终把维护社会的公平正义作为执业的立足点与出发点。随着改革开放的逐步深入，市场经济理念深入人心，律师的业务领域不断扩大，律师服务市场也前景广阔。同时，国家的民主法治不断改善，律师的执业环境得到优化，执业权益更有保障。我们要坚定信心，律师行业的未来将会更加美好。

我相信，只要我们坚持不懈、脚踏实地，每一位实习律师都会拥有属于自己的华丽篇章。

然而，律师是一个法治社会应有的权益保障，按照西方法治国家的律师与人口数相比，我们的律师数量还远远低于法治国家的要求。但也正如我所言，我并不倾向于仅仅是以数量和西方法治国家相比，比这些更为深切的原由是我们的司法需要和他们不可相提并论。还因我们的司法本土资源和他们的制度基因有着天壤之别。世人那样去说律师的价值是以他们固有或是以他们所片面的了解信息得知的，而在实践中亲身接触了律师的生存景况后却是那般的思索万千。

首先，在中国本土做律师，律师有时真的不是在为了法律的精神和原则前去为当事人利益考虑，而考虑更多的却是关系和人情，这是中国化法治进程中特有的现象。一个案件的双方，一方的某某是局长，另一方的某某是另外一个局的局长，等案件到了法院的时候，这个案件即外化成了权利纷争的舞台，因为双方都会通过关系说话。这时展现彼此理由的事实即被权利所替代，而律师在此案中的角色定位我有时也在想，他们到底是在为了什么而为当事人利益作保障。

说按法律，这个案件本身就没按法律办，说按关系，这个案件里面还是要暗含着法律的阴影的，因为法官在判决时总要找到相关的法律法规做铺垫。很有意思的是，即使这个案件完全是个十足的法律错案，在法官的判决中一般人也会认为这是个在法律上看来公正的判决，因为法官会在写判决时经过特殊化的处理试图为自己的法律错案找到相关的法律法规做支撑，而且这种法律法规的支撑在有些法律人看来也是正确的，因为法官是在适用现行的法律办案。我们无力去说此种法律法规有问题。当然，这样的案件总是很少的，也可能在我们实习的过程中一件也遇不到，而我想说的是这样的案件不是说少了我们就庆幸了，我们理应庆幸的是这样的案件在中国绝迹而不是仅仅说减少了。关于关系案或人情案对司法正义或是对司法公正的挑战自不言而喻，而考虑到中国特

定的语境，法治的追求目标总是和世人的理想目标相去甚远，连同律师的角色定位也遭诟病，我们就不得不思考，律师在办案的过程中应以何种姿态树立自身的良好形象并让世人尊敬这个职业进而敬畏这个职业即成为一个值得探讨和思索的话题。

其次，中国的律师队伍普遍要比法官队伍整体法律技能高。这样高水准的律师在向低水准的法官阐释法律时难免会出现彼此的理解差异，又因为法官的“权利文化”作怪，律师往往在这一“博弈”处于不利的地位。因为，进入律师这个行业它的门槛水准高，原先的法官人员聘用制度都是内部考核，而让自己考自己并因此而得到晋升的制度他的弊端是显现的。而律师的行业准入度还是律师资格考试，而律师资格考试的试题难度和考核水平当然的要比法官的高许多。我们也当然不能以偏盖全的就说法官的水准低律师的水准高，而仅仅是说这个准入的尺度至少说明了他们的前期能力水准的不一。

第二就是法官的工资待遇由国家负担，对于法官的社会保障要比律师好的多，某一职业的待遇和薪水好且还没有对此相配套的考核制度，那么此种职业人员业务水准的上升几率即会很少。律师是自谋生路，他们的生活保障完全是靠他们自己的业务水平，而且自己的业务水准总是和自己的生活水准相挂钩，而在法院有的法官即使业务水准不强他还一样的可以过上有保障的生活，就因为他处在这个被行政所垄断的体系中可以享受到垄断所带来的利益。当律师和法官对于法律的理解和认知不一样时，虽然律师为了自己当事人的利益可具理纷争，但此种纷争的结果有时在还没有开始纷争时就已注定。又因为律师和法官的之间一个是“权利文化”的替代者，一个仅仅是当事人利益的替代者，而这两替代者之间的利益纷争往往在处于平衡时更容易受到外在因素的影响。这个外在因素的影响有时竟是定性的，它可以使这个案件完全的倒向另一边。

再者，律师对于案件胜诉决定权的掌握并不是如他们当初向

当事人承诺的那般坚定。有的律师总是在接到案件后向当事人承诺，此案一定赢，要是赢不了我可以少受或是不受律师费。这样的承诺于当事人看来是大有好处，而最后真正的结果当事人不愿看到时，律师与当事人关于承诺的纠纷就此生起。我认为，在当事人向律师阐述案件事实时，总是侥幸的假想或是因为对法律的不了解而认为，案件是他方有错，自己一点错也没有。而且当事人也总是倾向于只说自己对的地方，不说自己错的地方，这样建立起的事实当然的在律师看来是对自己的当事人有利的，而假使律师仅仅是以当事人陈述的事实定性案件。那么，案件到了法院审理时，由对方所阐释的另一种事实与自己掌握的自己当事人的事实不一致时，由于本身对案件的了解不充分，败诉的几率大那是很有可能的，当败诉的结果已定局时原先的承诺在此即才成为导致律师与当事人纠纷生起的诱因。所以，我认为，在律师受理案件后哪怕自己深信当事人的陈述是正确的，也万不可给当事人做打赢官司的承诺，由于案件单方面的不全面性，到时出现了以外情况，那么这样的承诺就变成纠纷的诱因并进而可能导致律师与当事人间的官司发生。

我想，应该做和必须做的就是按照法律的职业规划培养法律人才，更重要的应是让他们以这样的知识找准自己的职业方向并把职业方向的定位与社会的紧缺人才结合起来，我们社会需要的不是学习法学之人，而是学习法学后所被塑造造成的高精尖法律人才。这样的法学人才组成的律师队伍才是未来中国法治进程崛起和加快的最好保障和最佳依托。

有句古语说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”虽然经过四年系统的法律理论学习，也通过了国家司法考试，但有法律理论基础不等同于有法律技能。xxxx年3月份，有幸进入xx律师事务所跟随xxx律师学习。时光飞逝，转眼间，我的律师实习期接近尾声。通过一年的实习，对于律师这个行业有了更多的了解，对于自己也有了更多的了解。

经过一年的实习，我掌握了最基本的案件处理流程，在协助

指导律师处理具体案件的过程中，不仅学会如何起草各种法律文书，还学会了如何分析案情。一年来，跟随所里各个律师办理业务，勤奋和认真是他们的共同特点，这给我感受很深。在很多人的印象中，律师是典型的自由职业者，其实不然，律师不仅不是一个轻松休闲的职业，而且还是一个充满挑战、需要付出艰辛的工作，独立、勤奋和认真是一个律师必须具备的执业态度。

另外，律师真是一份需要不断学习的职业，大量层出不穷的法律法规需要我们的法律知识不断更新，当事人所需要解决的问题涉及社会的各个不同领域，而作为律师需要在有限地时间内去回答去解决当事人提出的问题。在最开始有当事人来咨询指导律师的时候，我就把当事人的问题拿来问自己，如果当事人问到我，我的回答是什么，经常我会回答不上来。随着我接触的案件不断增多，我也慢慢学会了如何运用所学的法律原理去回答当事人的咨询。当有朋友或是陌生人来电咨询我法律问题，我不再像以前那样害怕出现别人把我问得我哑口无言的尴尬场面。

在实习过程中也有犯错，感到很不安，很感谢指导老师对我的宽容和循循善诱的教导我，说实习期间犯错不见得是件坏事，早犯错比晚犯错好，以后做事多用心，避免少犯错。实习期是学习、是积累经验的时机，也是犯错的好机会，因为只有在这个时候，你犯的错才有理由让大家原谅，一旦正式执业，自己的一点闪失都会导致当事人的利益受到损失，后果只能独自承担，这不仅关系到当事人对自己的信任，更严重的是影响律师行业的整体形象。以下是我在天桥律师事务所实习中过程中的感受和总结，也是我对今后执业的规划：

经过一年的实习，我还深刻的认识到，终身学习能力对于一个律师业务发展和业务能力的重要性。虽然经过几年的法学教育的培养，但是法学体系博大精深，历史悠久，而且领域宽广。现在的法学知识相对于整个体系还只能算是冰山一角，尤其是实践操作所用与学校教育的内容有着天壤之别。一年

来，通过办理具体的律师业务，我对法律的理解不断加深，也越来越体会到“理论上的法律”与“实践中的法律”的差异。面对律师行业竞争压力的不断增加，面对越来越专业化的律师分工，我也确实感觉到自己所掌握的知识的匮乏。因此，作为一名律师，一定要培养自己终身学习的意识和终身学习的能力。

决问题的操作能力的话，就犹如海市蜃楼，雾里看花。明显的感觉就是碰到某一个案件，法律事实并不复杂，但是仍然不知如何下手。

作为实习律师，要积累司法实践经验，提高办案技能，因为律师工作是一个注重实践的工作，律师办案是一种技巧、一种技能，它需要在实践中反复锻炼并形成自己的办案思路与风格。千方百计探寻法官办案思路、了解法院办案行规；同时还要向资深律师请教、与法律人士交流，掌握接待当事人的基本技能和解答当事人咨询的基本技能，熟悉并能全面顺利的运用知识分类处理民事、行政、刑事以及非诉业务的委托手续的办理，并设定案件的办理思路，从调查取证、开庭举证、质证到辩护或代理的整个程序的全面的运用。

树立服务意识的关键在于诚信，“受人之托，忠人之事”。在律师营销观念大行其道的时代，越来越多的律师却都忽视了这样一种道理：“真诚对待每一位当事人，才是自己最有效的营销方法。”名气越大的律师案源越多，然而律师的知名度是与他自身对每一个案件的服务质量联系在一起的，正是因为他把每一个案件都力争做到，慢慢的，他积累了良好的口碑，进而有了名气。所以，不论案件是哪一种类型，也不论案件是大是小，我都一视同仁，尽职处理每一个案件。在办案过程中要及时与当事人的沟通，向当事人汇报工作进展，避免当事人对律师产生误解，认为律师只收钱不办事，也影响了律师行业在当事人心目中的形象。

专业素质必备，综合素质地位同样举足轻重，有时甚至对案

件起决定性作用。大凡成功的律师，其过人之处并不仅仅因为他扎实的专业素质，还有让人折服的综合素质以及个人魅力。综合素质的提高，主要是多参加具体的案件处理，在案件的处理过程中，锻炼自己的协调能力，谈判能力，在具体的庭审过程中，锻炼自己的临场应变能力，辩论能力，法律运用能力。虽然这一年多学到了很多，但是，美中不足的是在实习期间，这样独立锻炼的机会还是比较少，也算是一种遗憾。

良好的人际交往能力是一个优秀律师的重要素质。自己在人际交往方面存在缺陷，一年实习期，这方面并未得到多大改善，紧张、混乱、拘谨的场面依然如故。不自信确实是来自于自己在知识与经验上的欠缺与匮乏。对此，在以后的执业过程中，自己要尽可能多学习，充实自己，提升自信心，人际交往从日常生活做起，从身边做起，得体表现自己，做到不卑不亢，不急不躁，在人际交往中找到自己，实现自己。

在踏入律所大门前，就听过这样的忠告“律师行业不像想象中的那么风光，你做好可能过很长一段苦日子的心理准备了吗？最开始的生活会很艰难”。说不在乎是假话，每个人都想有一帆风顺的开始，我也不例外，也曾做了很大的思想斗争，到底是选择一条平稳而有保障一点的职业，还是选择开始艰难的律师道路。当代青年律师面临着巨大生存压力，因业务技能之稚嫩、收入之微薄让多数青年律师不得不面临着生存的艰辛和诸多的尴尬。

罗马不是一天建成的，要想通往成功的彼岸，有很长的一段路要走，有很多的东西需要学习，也还有很多的辛酸需要品尝，通往成功律师的道路充满艰辛，要面对无数的波折，克服许多难以克服的困难，但是我坚信，只要克服急躁、冒进、挫折对我们的不利影响，以积极的心态去面对我们经历的每一件事，摆正自己的态度，认真做好每一件事，前面的路会越来越宽广。

