

心得体会能给我几个例子吗(模板7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

心得体会能给我几个例子吗篇一

研讨材料[Research materials]是指在进行研究时所需要收集、整理、分析的各类信息和数据。它是研究的基础和依据，对于研究者来说具有重要的价值。然而，有人认为研讨材料只是研究的方式和手段，不能代表研究者的心得体会。我认为，研讨材料与心得体会是相辅相成的，它们在研究中具有各自的重要作用。

首先，研讨材料是研究的基础和依据。研究需要大量的信息和数据，以便分析和论证。研讨材料的收集和整理是研究者进行实证分析的重要前提。通过搜集相关文献、统计数据、实地调研等方式，研究者能够获取到各种各样的研究材料。这些材料不仅能够验证研究的假设和论点，还能够提供重要的参考和支持，使研究结果更加可信和有说服力。

其次，研讨材料有助于研究者获得深入的认识和理解。在进行研究时，研讨材料的分析和评估是研究者获取知识和思考问题的重要过程。通过对研究材料的仔细研读和分析，研究者能够深入了解研究对象的相关背景知识、现状和问题。这有助于研究者明确研究的重点和方向，从而更好地进行研究。同时，研讨材料还能够为研究者提供启示和新的思路，帮助其发现问题的本质和解决方案。

此外，研讨材料也是研究成果的展示和论证工具。研究者在论文或学术报告中使用研讨材料，能够使自己的观点和结论

更具有说服力和可信度。研究材料的引用和分析能够使读者更好地理解并接受研究的成果。研讨材料不仅能够支持研究者的观点，还能够提供实证证据和案例分析，使研究结果更具有实用性和应用价值。

然而，研讨材料并不能完全代表研究者的心得体会。心得体会是指研究者在研究过程中所得到的体验、感悟和思考。它通常是由亲身经历和实践总结而来的，是研究者个人的主观认知和感受。心得体会能够帮助研究者发现问题的深层次内涵，提供对研究对象的独特见解和理解。它与研讨材料相辅相成，互为补充，能够使研究具有更深远的意义和价值。

综上所述，研讨材料与心得体会在研究中具有各自的重要作用。研讨材料是研究的基础和依据，它能够提供可信的数据和信息支持。同时，研讨材料也是研究者深入理解和认识的工具，它能够帮助研究者明确研究方向和思路。然而，研究不仅仅需要研究材料的支持和论证，还需要研究者的心得体会。心得体会能够为研究提供独特的见解和思考，使研究更具有深度和灵感。因此，研讨材料与心得体会是相辅相成的，只有将二者结合起来，才能够使研究更加完整和具有价值。

心得体会能给我几个例子吗篇二

机会，往往在我们来不及准备的时候来临，又在我们做好充分准备之后悄然离开。我们抱怨天意弄人，感叹时不再来，但下一个机会就在我们沮丧的时候再度到来。

机会，就像是一个顽皮的孩童，神出鬼没地把我们弄得措手不及，把我们耍得团团转，常常给予我们一点甜头，让我们高兴一阵子就突然消失。面对白忙一场的失落，有的人会怨天尤人，有的人会重头再来。

机会，又像一个睿智的老人，观察着我们的一举一动，考验

着我们。当机会悄然到来的时候，有的人茫然不知，白白让机会溜走；有的人从容地截住了机会，顺利地通过了考验，得到了通往成功大门的钥匙。后者看起来毫不费力地得到了机会，其实是因为他早已做好了应对考验的准备，时刻准备着接受机会的考验，才能在第一时间发现机会的踪影。

机会稍纵即逝，它只留给有准备的人。所谓的来不及准备只是一个借口，以为机会唾手可得，可以临时抱佛脚，却没想到机会的顽皮和睿智会让自己争取成功的资格。我们羡慕别人幸运地抓住了机会，得到了我们梦寐以求的东西，但也许只有当事人才知道为了一次机会需要付出多少努力。

成功不是必然，但也不是偶然的。所谓的成功者就是那些提前做好准备，等待机会的幸运儿；所谓的失败者就是那些等待着机会，却不做准备，反而抱怨机会来去匆匆让自己来不及准备的不幸者。

心得体会能给我几个例子吗篇三

读书心得体会是指读者从阅读中获得的思考、感悟和体验。但有时候我们也能从一些其他的活动中获得类似的收获。下面我将以五段式的结构，从个人经历和思考出发，探讨这一话题。

首先，我想分享的是我参加志愿者活动的经历。在大学期间的暑假里，我加入了一支志愿者团队，前往偏远山区开展支教活动。这段经历让我深深地感受到了帮助他人的快乐与自豪。通过教学和与学生的交流，我看到了他们在学习上的渴望和奋斗。我也从他们身上学到了坚持努力的精神和乐观向上的态度。在这个过程中，我学会了感恩和珍惜，也更加明白了团结与合作的重要性。这次志愿者活动让我在实践中获得了与读书一样宝贵的心得体会。

其次，我的第二个例子是参加户外运动。通过登山、徒步和攀岩等活动，我不仅锻炼了身体，也获得了很多宝贵的思考机会。在攀爬陡峭的山峰时，我经常 would 感到害怕和力不从心，但我从中学到了勇敢面对挑战的勇气和毅力。我还学会了专注和坚持，因为在不舍弃放弃的过程中，我有时间思考自己的生活、目标和梦想。这些运动让我更加坚信，汗水的背后往往是磨砺，而困难的背后也往往存在着机遇和成长。

第三，通过参加艺术班，我也获得了很多不同于读书的心得体会。我对舞蹈有着浓厚的兴趣，所以我报名参加了舞蹈社团。在排练舞蹈剧目的过程中，我感受到了团队合作的重要性和协作的力量。在调整舞步和艺术表达上的点滴改变中，我也领悟到了细心和耐心的重要性。最重要的是，在每次舞台表演中，我都能感受到表演带来的喜悦和共鸣能给观众带来的感动。这让我意识到，人们可以通过艺术表达自己的情感和思想，而这种表达也能够给人们带来共鸣和启发。

第四，旅行是我又一个重要的经历，也给了我非常独特的生活体验。在去年的暑假里，我航行跨大洋，来到了美国。这次旅行不仅让我领略到了不同国家和文化的风貌，也使我对自己的身世和家乡有了更多的思考。在与当地居民的交流中，我也发现了许多不同于自己的生活方式和价值观。这引发了我对于多样性和包容的思考。通过旅行，我学会了超越自己的舒适区，尊重和欣赏不同的人 and 事物。这也让我认识到，了解与沟通是消除隔阂和构建友谊的有效途径。

最后，我想提及的是参加社团的体会。大学期间，我加入了一个创业社团，和一群志同道合的伙伴一起策划并实施了一次创业项目。这段经历带给了我很多独特的思考机会。在项目筹备和推进的过程中，我学会了领导和合作。我也对商业和市场的运作有了更深入的了解。在团队中，我感受到了集体智慧和资源的凝聚力。通过与人合作，我也掌握了解决问题和应对挑战的能力。这也让我明白，创业不仅可以实现自己的梦想，也可以对社会做出积极的贡献。

通过以上几个例子，我们可以得出一个结论：并不是所有的心得体会都只能从读书中得到。在志愿者活动、户外运动、艺术班、旅行和社团等不同的领域，我们同样能够获得类似于读书所带来的思考、成长和启示。重要的是，我们要保持对世界的好奇心和求知欲望，努力从各种活动中获取经验和智慧，不断提升自己。无论是挑战自我，拓展视野还是实践技能，只要保持积极的态度和持续的努力，我们都能从中获得宝贵的心得体会。

心得体会能给我几个例子吗篇四

《全民目击》影片以一桩谋杀案开始，围绕着“谁才是真正的凶手”这一疑团展开叙事。导演采用多重视角来讲述故事，在旁观者与当局者两种身份之间自由转换，将这一案件讲述得险象环生，使得本来就曲折离奇的案件变得更加得扑朔迷离。更多是法庭审理场景戏给我印象最深的就是“吵”，大批记者，架着长枪短炮，闪光灯咔嚓咔嚓，哄笑声惊呼声不断，像菜市场，又像明星发布会。周莉居然还大模大样地站着打手机。这些在现实的庭审中绝对不允许，片中高高在上的法官毫无尊严。如果说以上是为了烘托情绪塑造人物而进行的艺术加工乃至虚构，还可以理解，那么影片中法律上的多处硬伤，就不容忽略了，咱不能误导民众对法律的理解和正确认识啊。

该电影中的多数场面是在法庭上的检察院公诉人的指控与律师的辩护。那些只有在香港电影电视剧中富有表演，情绪感染色彩的场景在此部电影中表现的淋漓尽致。如果电影审查机构对有关法律内容的影视，不严格审查法律规定的影视情节，国家多年来的普法工作将功亏一篑。所以，出于职业习惯，不得不对电影的法庭法庭程序和法律错误吹毛求疵，一吐为快。下面依照影片内容的和法庭场面指出一些法律错误。

- 1、确定一下编剧在创造剧本时，故事发生的中国内地。

首先要明确本片往事内容发生的地区及时间，以免陷入该电影是在大陆还是英美。时间毋庸置疑，而从影片中频频出现的“某某中级人民法院”、检察官佩戴的徽章、法官、警察身着的制服等镜头，可以确定，该案发生的地点就是中国内地。那么，影片中的法庭布置和司法程序就应当适用目前现行的《中华人民共和国刑事诉讼法》的规定和程序审理本案，虽然是商业电影，导演可以增加一些戏剧表演情景，但是不能偏离太远。然而本剧中却出现了太多的法律方面的错误。最主要的是适用大陆法律却将整个法庭场面使用了英美法律的体系。

2、公诉人、辩护人讯问被告人，询问证人均不能离开座位随意走动。

影片中，公诉人、辩护人多次离开座位，一边走一边询问，甚至面对被告人具有推理性、诱导性的指着被告人、证人鼻子发问案发经过。这样的场面一定让观众大呼过瘾，怪不得很多朋友和刚到律师事务所实习的学生都很羡慕律师这个行业。可我要告诉你们，我国刑事案件开庭，无论是在基层法院还是中级法院，尤其是在大都市的中级法院庭审，公诉人和辩护人都要遵守法庭秩序，因为开庭前书记员已经宣布法庭纪律的，均不可以来回走动的。连起立都要经过审判长允许，不要说随意离开座位走动到被告人和证人面前那样发问了啊。

3、公诉人询问证人时，法官无需询问辩护人是否反对。

影片中公诉人、辩护人多次询问证人、被告人时，法官经常询问辩护人是否反对。这是明显错误的啊。正常的刑事庭审过程中，首先公诉人的证人几乎没有证人能够出庭作证，即使有，也会依照相关程序申请出庭，然后依据顺序分别对证人发问，发问过程中对方不能打断。发问完毕后，双方对证人证言进行质证，对证人和证言有异议的可以当时发表质证意见，最后法官对双方的证言进行评议后做出认定。整个庭

审中我们看主审法官的唯一作用就是猛敲法槌，大喊安静、安静。局面完全由公诉人和辩护律师控制，法官没有一点主导作用。公诉人童涛和辩护律师周莉可谓是咄咄逼人，气势磅礴。很明显，编导把内地的法庭搬到了香港了啊。

4、旁听人员应当关闭通信设备，涉及隐私的不能公开审理，维护正常庭审秩序。

本案的庭审有大量的媒体采访，并且进行现场录播。这一点我没有异议，因为经过法院允许的前提下是可以进行上述行为的。但我不能理解的是，场外导播居然通过通信设备指挥摄像师实施“特写”、“推镜头”，律师接听电话看信息等操作行为，这明显违反的法庭的纪律规定，庭审前书记员已经宣布过法庭纪律的啊。如果出现以上情况，审判长应当对其进行警告、训诫，严重的可以驱逐出法庭。而法庭上辩护人周莉语言犀利的让证人孙伟说出：一个男人的妻子被人长期占有的感受，证人情绪冲动拒绝。而辩护人周莉大声说：你必须回答我的问题。法官制止时，辩护人(周莉依然潇洒的说：我的问题还没有问完呢。这是绝对不能出现在法庭上的情节，再说这是现场直播，全民目击啊。

写在最后的话：

片中还有太多的法律错误，不再一一多说了。总之，法律题材的影视剧，承担着普及法律知识、弘扬法治精神的重任。是当前颇受欢迎的影视剧种之一，它因剧情曲折、接近真实，所以不仅拥有蓬勃的艺术生命力和观赏性，更具有广阔的创作空间和广泛的收视群体。然而我们也发现，由于各种原因，这些作品中不时出现法律上的硬伤和漏洞。究其原因，最主要是法治精神的缺失，法律题材影视剧固然不是新闻，它可以是虚构的，但是其剧情应该是合法的，因为它法律题材影视剧拥有很高的收视率和收视份额，其上映播出多数占据了黄金时间和节日档期，如果它缺失了法治精神，那么负面影响是巨大的。

心得体会能给我几个例子吗篇五

自私是人性的一部分，每个人都会有自私的一面。然而，我在生活中的一些经历让我渐渐地认识到，自私只会短暂地满足自己的欲望，而无法带来真正的幸福和满足。在这个多变而又纷繁复杂的社会中，我逐渐明白了不自私、关爱他人的重要性，并对自私与无私的利弊有了更深刻的认识。

第一段：自私带来的短暂满足

第二段：自私所带来的破坏与伤害

自私不仅会给自己带来短暂的满足感，还会给他人带来破坏和伤害。我曾经有过一个朋友，他为了自己的利益，不惜伤害他人。他利用别人的弱点和隐私，来达成自己的目的。虽然他短期内获得了一些好处，但他的行为导致他的朋友们离他远去，同时也在失去了友情的同时失去了其他珍贵的东西。这让我意识到，自私不仅会毁掉别人的幸福，也会破坏自己的关系和幸福。

第三段：无私所带来的喜悦和满足

与自私相反，无私行为所带来的喜悦和满足感是长久而深刻的。当我们帮助他人、关心他人时，无私的行为可以给他人带来快乐，同时也使我们自己感到快乐与满足。有一次，我遇到了一个陷入困境的人，他急需帮助。我义不容辞地伸出援助之手，并且给予他精神力量。看到他眼中的感激和对生活的重新热爱，我感到无比的喜悦和满足。这种喜悦远远超过了任何一次自私带来的短暂满足。

第四段：无私行为所引发的良好反馈

无私行为还会带来良好的反馈。当我们无私行为后，往往能够得到他人的赞赏与回报。我曾经帮助过一位邻居修理损坏

的水管，虽然这只是一个小小的帮助，但他却感激不尽，并主动帮助我解决其他的问题。通过这次经历，我明白了无私行为的力量，它不仅使我们感到喜悦和满足，还可以建立良好的人际关系，并带来更多的帮助和支持。

第五段：找到自己的平衡

尽管无私是积极正面的品质，但要注意的是，无私并不意味着无条件地牺牲自己的利益和需求。在关爱他人的同时，也需要关爱自己。我们需要平衡自己的利益与他人的利益，找到一个有利于所有人的解决方案。只有通过找到自己的平衡，我们才能真正体验到无私所带来的喜悦和满足。

总结：

通过这些经历，我逐渐认识到自私只会带来短暂的满足和破坏。相反，无私行为不仅能给他人带来喜悦和满足，还能建立良好的人际关系，为自己带来更多的帮助和支持。因此，我决定远离自私，努力关爱他人，用无私的行为去改变和影响这个世界，同时也找到自己的平衡。

心得体会能给我几个例子吗篇六

晚上,爸爸不是看电视,就是看书.

这孩子不是肚子饿,就是馋嘴.

旅馆出售的是服务而不是产品,换言之,服务就是旅馆产品.

他不是用一句短短的话回答,就是用一句玩笑话支吾过去.

1、大学时代，我们都想去一睹桂林山水甲天下的风采，可是不是没钱，就是没时间。

- 2、小刚总是很粗心，不是忘记带钢笔，就是忘记戴红领巾。
- 3、这支笔不是小明的，就是小刚的。
- 4、唐僧每天不是念经，就是吃饭睡觉。
- 5、每天不是做作业，就是去上补习班。
- 6、整天不是盐放多了，就是水放少了。
- 7、当然不是看书，就是与同学聊天呗。
- 8、根据天气预报，台风不是明天登陆，就是后天登陆，希望大家注意安全。
- 9、小明是个好学生，他每天放学后不是赶紧写作业，就是在复习功课。
- 10、容易犯错误的人，不是认为什么都不懂，就是认为什么都懂。
- 11、这台电视不是妈妈买的，就是爸爸买的。
- 12、他们俩在学习上你追我赶，互不相让，不是你带头，就是我领先。
- 13、山那边的声音怎么如此的悠扬婉转呀？不是牧童在舒心地吹着笛子，就是小溪在从杂乱的石头上流过。
- 14、世界第一大国不是中国就是美国，绝对不是日本！
- 15、王老师上班不是骑车，就是步行。
- 16、我每天不是在教室，就是在家。

- 18、其实不是真钱，就是他们的工资。
- 19、到了决一胜负的时候了，不是你死就是我往亡
- 20、再不是的话，就是奶奶自己拿着。
- 21、不是被困难吓到，就是我们迎难而上。
- 22、我觉得这件好事不是小明做的就是小亮做的。
- 23、容易犯错误的人，不是认为什么都不懂，就是认为什么都懂。
- 24、冬日的天气就是寒冷，不是刮风就是下雪。

心得体会能给我几个例子吗篇七

第一段：引言（字数：200）

举报是一种社会责任，也是一种表达公正正义的方式。然而，举报并非只有对他人的行为不满时才能进行，更重要的是将举报作为一种心得体会，逐渐培养起对不公正行为的敏感和勇气。本文将从自身的举报经历入手，阐述举报的意义以及对社会的积极影响。

第二段：举报的意义（字数：250）

举报既是对违法违规行为的警示，也是对社会道德秩序的呼吁。首先，举报可以有效打击腐败现象，揪出隐藏在黑暗之中的骗子和坏人，保护社会的安全和稳定。其次，举报可以促使违法者及时受到惩罚，起到震慑效果，也为正直善良的人们树立了榜样。最后，举报还有助于普及法律法规的知识，提高社会对法律意识和公民素质的认知。

第三段：举报的过程和经验（字数：300）

作为曾经的一名举报人，我深刻感受到自己的举报不仅是对社会的贡献，也是一种身心的洗礼和成长。首先，我通过举报成为了一个公正正义的代言人，学会了坚守原则和捍卫正义。其次，举报过程中的调查和整理证据的过程，让我具备了更为细致入微的观察力和逻辑思维能力。最后，举报让我深刻认识到了身为公民的责任和义务，敢于挑战不公平，坚持为弱势群体发声。

第四段：举报的挑战和困难（字数：250）

然而，举报并非一件容易的事情，它面临着太多的挑战和困难。首先，举报可能会面临各种形式的威胁和报复，举报人需要有足够的勇气和坚定的信念。其次，举报可能会遇到官僚主义和腐败现象的阻力，举报人需要有充分的耐心和不屈不挠的精神。最后，举报也可能会因证据不足或者程序繁琐而无法得到有效处理，举报人需要具备坚持不懈的决心和智慧。

第五段：结语（字数：200）

总之，举报并不仅仅是对他人行为的不满，更是一种社会责任和表达正义的方式。举报的意义不仅仅在于维护社会的安全和道德秩序，更在于向社会传递正确的价值观和道德底线。虽然举报面临着诸多困难和挑战，但只要勇敢迈出第一步，积极参与举报，相信举报的力量终将成为推动社会进步和正义的一股强大力量。要想改变世界，我们可以从举报开始。