

2023年ps心得体会200字 实习收获心得体会(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

ps心得体会200字篇一

我很清楚，我们是在20__年3月11日来到我的实习学校和母校的。六年后，我回到母校实习。多么激动人心的事情!然而时间匆匆，转眼间，实习工作已经告一段落。回顾这半年的实习生活，真的感慨良多。这半年实习给我印象最深的是，实习对于每个想当老师的人来说都起着非常重要的作用，是我们师范生将理论知识付诸行动的必要环节。在生活和学习中，在导师的帮助下，我获得了很多在学校学不到的知识。综合素质有了很大提高，体会到了当老师的荣耀和责任，同时也体会到了当一名优秀老师的艰辛和累!

现在，实习转眼就要结束了。回顾这半年的岗位生活，剩下的只有对教师行业的憧憬和对孩子的责任，以及承担这份责任经历后的成就。

想想半年，也就是半年，但只有四个月的实习生活，真正锻炼了自己的能力，让我活出了很多知识，提升了自己的能力，在生活中从与学生的接触中收获了很多快乐。现在我来总结一下这四个月的生活和学习中的快乐。

在我的生活和学习中，一共六个实习生，但我是男的，但还不错。宿舍里有一个保定一中的体育老师，让我的生活更加丰富。不然一个人在宿舍会窒息。这是宿舍。那么我们如何

生活在正常饮食中呢?我慢慢给你解释。我们一共六个人，然后只有我一个男生，我是组长，所以我在这方面的责任比较大。所以我充分发挥男性气概，平时都是冲着做饭。就这样，最近几个月，首先要提高的是我的厨艺，其次是我的效率。至于我们实习生，相处的很好，尤其是和睦团结，这是我心里最欣慰的事。

我来说说实习期间获得的知识 and 能力

实习的目的和要求

教育实习是师范生培养过程中极其重要的实践教学环节。旨在通过实践训练提高师范生的教学能力和水平，使其具备成为优秀教师乃至人民教育家的基本素质。这种教育实践是以固定岗位的形式进行的。所以对于师范生来说，主要是完成相关学科的教育教学工作，培养和锻炼他们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，独立分析和解决实际问题的能力;对于被替换的中学教师，主要是在教育教学中交流经验，学习理论，进行实践检验，进一步完善教育教学理念和方法，为推进新课程教育教学做好充分准备。

2、备课的第二个方面是备课。一般来说，练习的第一周，以讲课为主，但同时也要自己备课，也就是备课。备课是教学的开始。备课不仅与书的内容有关，还与学生的现实生活有关。它还考虑了学生的原始知识水平、学生的接受能力、学生对课堂的反应、教学情境等方面。老师指导好初稿后，再整理一遍，然后交给高老师审核，然后你就可以去讲台上讲课了。我非常重视这一系列的链接，为了在平台上争取更好的效果。我在教学中的角色是地理老师和音乐老师，这让我充满自豪感和无线成就感。为什么?因为我喜欢被人说万能。

3、教学工作最重要的部分就是在平台上讲课，这是把之前的工作全部带入实际环境的重要一步。在这个过程中，我们可以看到每个老师的真实实力，每个老师在之前的过程中是否

认真对待，在平台上讲课是否是一件重要的事情，是否对实习学校和学生负责。教师不仅要传授知识，还要管理课堂纪律，与学生进行个体交流。一开始我很紧张。由于本人经验不足，适应能力不强，实习老师在课堂上常犯的问题有：备课“完美”，总是按自己的想法说话，对学生的反应不够重视；语速过快，提问技巧不到位等。但是这些问题经过导师的指出，在后面的课上已经逐渐得到了改善和克服。

4、作业实践教学的最后阶段是——实践和作业检查教学效果环节，从中我可以了解到我的课堂上存在的问题，然后根据这些检查和填空。其中，学生一方面做同步练习和作业，另一方面在课堂上讲解课堂练习。我觉得讲解是对每一个老师的考验，因为它不仅能考验每一个老师的思维敏捷度，还能考验他们的课堂反应能力。以上是教育教学的全过程。在这个过程中，我认真备课，虚心听取指导老师的意见，用心修改教案，重点听课，课后耐心回答学生的问题，重新修改教案，认真批改作业。我对这一系列环节非常重视，使我的课堂知识点到位，讲课思路清晰，得到了导师的肯定。在讲课的过程中，我深深体会到，作为老师，俗话说，给学生一滴水，就要有一桶水。

ps心得体会200字篇二

因为对photoshop很感兴趣，我这次选修课选择了《计算机图像处理》。我们每周一次理论一次上机，通过八周ps的学习，收获很多。

photoshop是专门进行图像处理的软件，具有功能强大的选择，并且拥有多种选择工具，极大地方便了用户的不同要求。而且多种选择工具还可以结合起来选择较为复杂的图像。可以制定多种文字效果，不仅可以制作精美的文字造型，而且还可以对文字进行复杂的变换。photoshop还拥有多种内置滤镜可供用户选择使用，而且还支持第三方的滤镜。这

样□photoshop就拥有了“取之不尽，用之不竭”的滤镜。除此之外，易学易用，用途广泛，它涉及图像合成、色彩校正、图层调板、通道使用、动作调板、路径工具、滤镜等图像处理功能。可制作如按钮制作、文字特效、材质纹理、三维物体、影像特效及广告创意设计等多种用途。是一门值得深入学习的一种好软件。

第一次上photoshop课时，老师给我们讲了很多例题，引起了我们学习photoshop的极大兴趣。

我体会，学好photoshop要有不能“三心二意”。

一、要有信心，眼看那么繁琐的步骤、复杂的操作、大串的命令，别怕！只要上课认真听讲，课下多练，这样才能对不同图标的使用，各项常用命令的用法、位置、功能、和效果记住，并且熟练掌握。这样才能为以后的学习打好基础。

了做题而做题要明白各个方法和功能在什么情况下使用，要细心，每做一个练习，都要想一想，这里有几个知识点，解决什么问题。然后是要有自己的“主意”，要实现一种效果，往往不止一种方法，如何综合运用多种技法达到最佳效果，这是要在熟练掌握软件的基础上自己拿主意的。最终要实现精彩的“创意”。而创意既不是头脑中固有的，也不是从天上掉下来的，丰富精彩的创意，有赖于作者综合素质的提高，不仅仅是操作软件的技能和相关业务素质，当然也包括良好的政治素质和心理素质。真正的理解，不仅要知其然，还要知其所以然。上课老师讲的每一个例子都很有用，要常看看复习，要弄明白每个例子、练习之间的关系，搞清楚每个部分之间的联系，逐步在头脑中建立起一个完整清晰的操作体系，使自己的操作得心应手。

三、多看相关的书籍，丰富自我。这时候，自己就已经知道有哪些方面应该深入，哪些技能急需提高，哪些知识应该拓展。积极主动地去学、去看、去做。经过一段时间的不懈努

力，每一个创意，每一种技法，每一幅图像都是处心积虑熬出来的，不仅学会了photoshop操作，还会提高自己的审美观。

四、尝试自己做一些图片，把学过的知识运用的实践当中去。photoshop只是一个工具而已，它也要靠人来操作，不要把它看的太神秘，学习ps其实并不难，下定决心学好它吧。photoshop只是一个工具而已，它也要靠人来操作，不要把它看的太神秘，不感去打开，认真的做。还有不要死看书，听理论。那时没有用的，看十本书，还不如亲手做一做，做不好也不要气馁。因为你从失败中得到了经验。试图掌握photoshop的每一个功能，熟悉每一个工具的运用。

拿到一个例子的时候要分析图形中的每一个元素，(不要看不起每个图形的元素，每个复杂的图形都是由简单的元素构成的)需要用到什么工具。大概在脑子里有个印象，做起来就会比较顺心，但是“认真”和“耐心”还是少不了的还要学会请教“老师”问题，不懂`不会的问题就要问。要时常总结、吸收自己和其它人的小敲门、技巧。用一个小笔记本记下来。要学会搜索，找一些photoshop好的例子，自己琢磨，尝试着去做一下。学习photoshop不仅要懂的技术，更不能缺少艺术和创意，思维要有所发散，能做出好的作品。

五、要细心去观察别人是怎么用的，这样你就可以少走很多的弯路。如果你的周围都没有人在用photoshop的话，我建议你去看一下网上的视频教程。比方说中就有很多学习的东西。

通过这次photoshop学习，我能够熟练photoshop软件中不同图标的使用，并且牢记各项常用命令的用法、位置、功能、和效果，有了这个基础，在最后一次大作业的过程中通过自己的创意并且结合所学的东西完成了自己的作品。在做的过程中虽然遇到很多困难，但是通过请教老师同学，解决了问题，自己也收获了很多，学到了书本上没学到的东西。在图片处理的过程中我获得了很多乐趣，在以后的过程中我会继

续学习photoshop□

ps心得体会200字篇三

以心灵赢得心灵，以人格塑造人格。

班主任是班级管理的教育者、组织者、领导者，校规校纪的执行人，教与学双向交流的沟通者。既是学生学业上的导师，又是生活中的父母，更是个人成长中的朋友。班主任工作是一个良心工作，必须要有强烈的责任感，要对家长，对学生，对自己的工作负责。班主任不好当，但是既然当了班主任，就必须竭诚尽力，扮演好班主任这一平凡而又必不可少的角色。班主任的一言一行，一举一动都直接对学生起着潜移默化的作用。自古以来就强调言传身教，要求学生做到，班主任首先要做到，而且要做更好，更具有示范性，在无形之中为学生树立榜样。

一个班集体，好、中、差生都有。如果作为班主任只重视好学生，而鄙视“差”生的话，那么班主任工作就一定不好做。所以班主任对学生的影响是巨大的，在学生的健康成长中发挥着至关重要的作用。而班级每个学生的背后，都有不少言行隐藏着许多可贵的闪光点。班主任的责任就是用爱心去挖掘出学生言行中的闪光点，让学生在教师种种善意的期待和关爱中，增强自信并走向成功。要多赏识学生，学会倾听，恩威并施，多去发现学生的闪光点，给予肯定和鼓励。例如：10级物流专业的赵络鹏，该生由于是单亲家庭，刚来学校时，青春逆反心理特强，脾气也不好，比较爱冲动，早恋打架等违纪行为都犯过，经过多次和该生反复谈心，正确引导并挖掘该生的优点，调动该生的积极性，让该生觉得自己非常有才华和能力，并学会克服自身的缺点，把优点展现在老师及同学的面前，从而得到认可。也多次和家长沟通，并让家长配合班主任老师共同做好孩子的思想工作。如今该生已走工作岗位，并且干得非常出色，得到大家的认可。像样的学生有很多，通过这些性格各异的学生的改变和成长，作为班主

任的我，总结出以下心得感悟：

一、在实际工作中，特别注重感情投入，从爱字处罚。因为爱是教育永恒的主旋律，爱可以增进师生间的友谊，有了爱心就能使工作效益得到提高。用爱心去填补学生远离家庭，远离父母所造成的感情真空，采用攻城为下，攻心为上的策略，使师生的感情逐步加深。也许教育就只需一句温柔的话语、一个亲切的抚摸、一个信任的眼神等都能打动、感染学生。“育人无育心”，感人心者，莫先乎于情。因此，教师只有把爱的种子，播撒在学生心间，才能在学生的内心世界，培养出爱的感情，并使之升华。

二、在处理每位学生的问题上，我都贯彻以正面说服教育的方针，不做生硬的批评，而是分析原因，换位思考，做耐心说服教育工作，使学生自己认识问题的危害性。平时多加注意观察学生，及时掌握情况，多提醒学生，多打预防针，做到有备无患，防患于未然。学生犯了错误，应该帮助学生吸取经验教训，给予改正的机会。经常教育学生：要做一个有错就改的人；犯错误并不可怕，就怕犯同样的错误；要诚实，要遵守自己的承诺。

三、要善于和家长沟通、沟通也是一门艺术，要从学校、家长和孩子的角度出发，去理解他们的需求，对于合理的要求，尽量满足；对于不合理的，老师也应用正确的方法和家长进行交流。家校结合，双管齐下，让家长和学生明白：老师除了传道授业，解惑外，重要的是教会学生学会自社会中生存。“成人比成功更重要，成长比成绩更重要，付出比结果更重要”，当然，在教会学生做人的同时，还要鼓励学生多用心学习，掌握专业技能，使自己将来成为有用之才，激发起学生的上进心。

ps心得体会200字篇四

又是一年暑假的到来，但是我已经不是当时的大一新生了，

经过了大学的学习，我也知道，大学并不是一个保险，如果我们没有在大学的时候好好的努力，到了将来还是会面对失业的危险。

所以在这个暑假中，我也并不打算在休息中度过，好不容易到来的长假，我打算在更有意义的事情上度过。考虑到之后我们要去参加实习并需要去寻找工作，身边的长辈和学长都推荐我去找一个自己专业对口的暑假工作去体验一下实习。我本人也对这样的提议非常感兴趣，想去尝试一下真正工作过的体验。于是，我这个暑假的医院实习生之旅就这样开始了。

这次我选择的是在离家比较远的xx医院来参加实习，因为是第一次参加实习，所以我还是希望在更大的医院中，学习更多，更专业的护理知识。

第一次穿上了洁白的护士服，我还觉得有些不习惯，就感觉自己突然长大了一样，明明在昨天还是以学生的心态来到这里，但是到了现在却穿上了一身洁白的护士服。

在这里实习期间，我主要是在护士长的带领下边学习，边做一些简单的工作，但就算是做简单的工作，但只要是涉及病人的，护士长也要亲自把关。看着她每天明明有这么多的事情，但是却对一些小事都不放过的责任心，让我感到深深的敬佩。

在护士长忙碌的时候，我也会跟着其他的老护士去学习，在这段时间里，我看到她们在为病人，照顾、扎针、换药的工作，无一不流畅简洁，但是又非常的仔细认真。我设想过自己亲自上手的情况，实在是有些难以想象自己能做的这么好。也难怪，在学校的时候我们都多学习理论知识，而且多数是为了学习而学习，但是在这里，护士们都是为了病人而工作。看着她们认真工作的模样，我也决定今后要为了病人而学习！

短短的实习期很快就过去了，我当初怀着要在大医院里多学习一些东西的心态来到了这里，但是现在更加让我了解到自己的知识究竟有多么的匮乏。仪器、药品、护理。这些我都有太多太多的不足。但是在这里真正的参加过工作，也让我对这些有了了解，我知道自己现在还不是一个称职的护士，但是我已经有了明确的前进方向！我会抓紧这最后的时间拼命的去学习，去努力，去为了病人而努力！

ps心得体会200字篇五

作为女性的节日，三八妇女节对于美容院来说是一个重要的促销节日，大大小小的美容院都会在这一期间推出各种各样的促销活动。在如今美容院经营竞争越来越激烈的情况下，美容院三八节促销方案该如何去设计呢？要想做好一次促销活动，必须做好促销计划。作为女性的“三八”妇女节，是美容院一年内必须要抓的四大节日促销活动(三八妇女节、五一劳动节、十一国庆节、元旦春节)的“第一战”，对全年的销售有着至关重要的意义。

一、促销主题的确

每一次促销活动都应该有一个确定的主题，根据这个主题再去组织相关活动细则。三八节日的美容院促销，自然需要集中在女性身上。在主题的确上，可以用一些比较打动人的温馨的文，抓住女性爱美的心理，吸引她们的目光。

三八妇女节是女性节日，女性在社会的角色有很多种，母亲，妻子，儿媳等，借助节日文化特点，进一步向消费者渲染要对女人好一点这一促销主题，利用情感共鸣来完成促销。

二、促销内容

各个美容院的促销形式和促销内容都大同小异：打折、买赠、免费体验等，美容院要利用这些促销形式体现出新味来。

抽奖促销

案例1__美容院：让您美丽，让您的男人心动

案例内容：

在1个月左右的时间内，在__美容院消费满280元即可赢得各类奖品。要想赢得各类奖品，此中有上计，更有上上计，就看你有没有弃小博大的妙计：

上计：凭消费凭证赠高档美白润肤露1支；

上上计：弃小博大，放弃赠品，参加美容院举办的刮卡抽奖活动，给男人心动的惊喜，才是上上计。

奖品分设有□dvd□电动剃须刀、袖珍收音机及照相机等。

案例点评：

1、这是“赠品”与“抽奖”两者选一的模式，让消费者在“上计”与“上上计”中做出选择，这种心理暗示的手法，有可能使消费者产生当然应该参加抽奖的潜意识。

2、整个活动设计充满刺激性、挑战性。

3、这种“赠品”与“刮卡”二进一的做法，必须在确定能得到化妆品公司与赠品生产厂家的完全支持与协助的条件才能开展，有可能“dvd”有相应的品牌专卖店，能为这类活动的开展提供条件，而许多日用消费品受制于售点的实际情况，未必适用此种活动方法。

案例2__国际产品：三八节日—“专为女性预备的双重厚礼”

时间：3月8日-3月15日。

活动内容：在活动期间内，凡在__国际购买500元产品的消费者将有机会获得以下礼品：

- 1) 手机1台，市值人民币1500元左右(限1个名额)；
- 2) 手机充值卡1张，市值人民币每张100元(限5个名额)；
- 3) 秀之颜防晒霜一支，市值人民币68元(限54个名额)。

操作细则：

- 2) 在消费者购买满500元产品时，将顾客的手机号码填写在抽奖卷上投入抽奖箱内；并赠送消费者一张记分卡作为抽奖凭证。(记分卡可后期消费积分抽奖)
- 4) 在国家公证处的监督下，抽出中奖的卡号；
- 5) 中奖的奖品，将根据顾客抽取的奖品编号获取，若抽取自己的手机号的消费者都可获得__防晒霜一支。

活动重点提示

- 1、顾客消费满500元以上方可获得记分卡一张，凭记分卡参加抽奖。
- 2、参见抽奖的顾客必须填写自己的手机号码作为抽奖的奖卷号码。
- 3、记分卡使用详见积分看使用细则。
- 4、手机的出厂条形码作为一等奖品编号，充值卡号为二等奖编号，顾客手机号为三等奖编号。
- 5、抽奖活动必须累计在活动最后一天统一抽取，即3月15日，在店面门口举行，配有主持人、音响设备等。

6、在活动期间散发大量的宣传单页、广告投放；店内外布置制造活动氛围，喜迎消费者参加。

7、抽奖必须累计60个消费者开奖。若在活动时间内没有累计到60个消费者的店面可延长活动时间。

激励促销

活动时间：3月1—15号

活动对象：女性

活动结构：寻找美丽—美丽女人—我的美容院

活动方式：在统一主题下，分期进行，逐一完成。

一阶段：1号—7号，寻找美丽，报名参加美丽女性评选。

二阶段：8号，“妆点美丽人生”大型文艺演出。

三阶段：9号—14号，美丽女人访谈录。

四阶段：15号，__诚信美容评选。

具体操作：

活动一：美需要行动，美需要见证。

报名参加美丽女性评选。

1、要求：形象好气质佳，同时，家庭生活美满，学业或事业有成就的女性。

2、方式：通过报社印发的报名表填写寄往报社活动小组，附带自己的照片和相关资料(如事业发展成就)。

3、奖品：分一、二、三等奖，反参加的都有一份精美的纪念品。奖品另外设置。同时进行美容知识宣传。

活动二：8号，美丽女性评选暨“妆点美丽人生”大型文艺演出。

节目类型：现场化妆展示，彩装走秀，专家评选，歌舞等文艺表演，知识竞赛与产品宣传，男女对话，观众有奖问答，互动游戏。

活动三：9号—14号，美丽女人访谈录，专栏“我的美容院”诚信美容院问卷调查。报社对被评选出的美丽女人进行专访，并一一作为女性栏目的焦点人物进行报道，让女性真正的懂得什么是美丽，美丽女性所具备的特有气质。

活动四：15号，__美容评选结果揭晓暨礼品大派送，会员加盟计划。

节目类型：展示美容从业人员风采，美容技巧展现，礼品大派送，现场推出会员制，形象宣传，服务措施公开亮出，是一次真正的直面消费者的宣传方式，提升品牌亲和力。

其他促销形式：

促销期间，凡是陪伴妻子、女朋友到本店消费的男士，均可获得一张问候卡送给恋人，同时再加__元即可获得女性美容套装和会员卡一张。

有奖问答。提的问题都与化妆和保养有关，主要目的是让女性同胞关爱自己，让男士了解如何为身边的女性服务，为她们着想。

附：

____美容院“三八”妇女节整合营销推广方案

__美容院位于__市美容美发店最集中的一条街道上，开店历史有三年多，原来只是有四五十平方米营业面积的一个小店。一年前，由于持续稳定赢利，经营者又在旁边盘下一间商品房，重新装修了一下，目前算是有百十平方米营业面积的中等规模的美容院。然而，自从扩店之后，生意虽然没有出现下滑现象，但是也没有出现销售高潮，没有达到扩店后所预计的增长。

刚刚经过情人节的促销活动，由于__美容院所处位置是市内美容美发店最集中的街道，周边各个美容院的促销形式和促销内容都大同小异：打折、买赠、免费体验等，促销手段太雷同、太俗套、太泛滥、纯商业味较浓，活动没有品味，美容院形象提升推广严重匮乏。所以，情人节的促销活动反应平平，销售额并没有怎么增长。如果__美容院能够率先在促销手段、活动品位、形象提升方面取得突破的话，就能够拉开与周围其他美容院的距离，从而占领市场竞争的优势。

寻找天下幸福情侣，推广爱情保证金计划

爱情是人类永恒的主题。爱是婚姻最完美的保证！热恋的季节盛开着甜言蜜语，情人节的激情狂欢过后，生活开始归于平静，以后的以后，我们还会一如既往地相爱吗？拿什么来保证爱情的永恒？相依永远，印证永恒！

以上是__美容院在推广实施爱情保证金计划宣传方面的引导词。之所以要实施这个计划是基于对顾客的心理调查：无论是年龄大的顾客还是年龄比较小的顾客，来美容院做美容的心理动机有一个主题曲，那就是想保住爱情！得到健康、得到美丽是生理需求，获得信心、增强魅力则是爱情方面的需求。那么，美容院就可以从这个层面找到结合点，以满足顾客想保住爱情的心理需求为出发点，以增加美容院的销售为最终目的，开展爱情保证金计划。

寻找天下幸福情侣，是推广实施爱情保证金计划的第一步。为此，__美容院进行广告宣传：凡是在活动期间(2月20日—3月10日)带着自己的爱人(或者爱人的照片、证件，或结婚证)在本店消费满1500元以上，即可得到__美容院发行的爱情充值卡一张。凭此卡，以后每一年__美容院将自动为其充值50元，并负责为幸福情侣购买一棵长青树苗，幸福情侣可在每一年植树节(3月12日)参加有__美容院主办的“让爱生根”植树活动。

“寻找天下幸福情侣，推广实施爱情保证金计划”，之所以吸引人就在于活动比较有意义、富有特色，招致众多媒体进行新闻报道。做策划活动，活动主题的策划有时真的能决定促销能否取得成功。一个好的结合点，一个富有深刻意义的主题，会起到“四两拨千斤”的作用。

针对不同消费群体，策划层层产品促销，直接推动销售增长

消费者要想参加“爱情保证金计划”和“让爱生根”植树活动这样富有吸引力、富有纪念意义的活动，有一个门槛，那就是必须消费满1500元以上，才有资格参加。正因为有这样一个门槛，才能达到促进__美容院销售增长的作用。如果说活动主题的意义在于引起潜在消费者的兴趣，那么，产品线上的促销在于推动消费者完成购买过程。换句话说，产品线上促销就是要引导消费者1500元怎么来消费，就是要告诉消费者1500元到底能消费什么。

__美容院对于新顾客的要求是必须在活动期间购买满1500元以上的护肤品才能参加活动。但是，对老顾客呢？如果老顾客想参加，应该怎么办？如果再让老顾客再重新购买1500元以上的化妆品，还有可能吗？所以，必须设置一个针对老顾客的消费门槛。既能让老顾客产生再消费，又能让老顾客享受“老资格”的优惠，才是最成功的。这个门槛的设置必须有根有据，切不可凭空想当然地设置。需要调查老顾客的档案和消费记录，以往半年时间内已经消费1000元以上的老顾客，

只需再消费300元即可参加此次活动；已经消费满500—1000元之间的老顾客只需要再消费500元以上即可参加本次活动。产品线上的促销以推广美白、补水、颈部护理、眼部护理、美乳丰胸、美体减肥、防晒产品为主。这是因为，三月过后，天气马上渐热，女性身体逐渐裸露，这些产品马上进入旺季。所以，在这些产品线上进行搭配促销，最为合适。

这样以来，整个促销活动变得富有张力，既有软促销(主题活动)又有硬促销(产品促销优惠)，所谓“软硬兼施”，一张一弛。

实施“让爱生根”公益植树活动，大大提升美容院形象档次

“让爱生根”公益植树活动，虽然说只是前面实施“爱情保证金计划”的一个延伸后续活动，而且只是一个实施执行的过程，不存在销售。但，这却是不可省略的。因为，这是整个活动的高潮，因为这是提升形象提高档次的关键措施所在。这里有几个环节需要把握：1、提前联系好相关政府部门，如宣传部、共青团委、妇联、市政部门、绿化部门。3月12日是植树节，由__美容院提供树苗和植树人员，由绿化部门提供植树的指定地点，所以一定会得到这些政府部门的大力支持，充分为活动造势。2、提前联系好新闻媒体单位，如《大河报》、《东方今报》、《__晚报》、《河南商报》、河南电视台、__电视台等，能否达到形象提升的效应，媒体的推波助澜、争相报道是关键之所在。3、组织好活动秩序，如顾客的组织、活动用品(树苗、铁锹、浇水工具等)的准备，并控制好活动仪式和活动场面。

预计，此次活动在提高__美容院知名度、美誉度的基础上，在活动之后会再带来一次销售高潮，会吸引更多的新客源。

媒体广告优化组合，活动节奏主次分明

根据__市的媒体资源情况，__美容院采取经济、有效的原则

来组合媒体广告投放。《大河报》是全球发行百强，占有绝对优势，但是广告价格较高，于是就采用选择夹报的形式，有针对性地投放在一些高档小区范围内。告知活动详细促销项目的硬平面广告，除了选择《大河报》夹页外，还有《__晚报》“时尚阵地”的广告版块。活动主题提示性广告，采用了交通路牌广告，在周边两条主街道做20个。

在软文广告的造势铺垫内容安排上，前期(2月20日—3月1日)诉求重点为“寻找天下幸福情侣”、“爱情保证金计划”、“让爱生根”的主题概念的阐述及意义的延伸，后期(3月2日—11日)诉求重点为“让爱生根”的活动阵势、场面渲染。

广告费用控制在一万五千元以内，再加上爱情充值卡制作费用和一些道具制作费用，活动总费用不超过2万元；活动期间销售可达12万元，活动之后的跟进销售3万元，共计销售15万元左右。虽然是情人节过后的活动，但是活动以爱情为主线贯穿过程始终，等于把情人节延长了一个月。

ps心得体会200字篇六

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

在军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的。甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。

站军姿，给了我无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！能够顺利的在高考中突出重围走进大学的校门我无比兴奋。我想在大学里得到锻炼。党军训开始的时候我跟同学们一切不如了大学训练营，开始接受训练。

80后大多数都是温室里成长的花朵，我就是典型的一个例子，一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面一周的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托强时手和肩膀被压得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志

品质。后来，汗流多了，适应了，也就不觉得累了。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质，从中寻找乐趣。

ps心得体会200字篇七

五天的spss软件实训终于结束了，虽然实训过程充满了酸甜苦辣，但实训结果却是甜的。看着小组的课题报告，心里有种说不出的感触。高老师在对统计理论及 spss 软件功能模块的讲解的同时更侧重于统计分析在各项工作中的实际应用，使我们不仅掌握 spss 软件及技术原理而且学会运用统计方法解决工作和学习中的实际问题这个实训。我真真正正学到了不少知识，另外，也提高了自己分析问题解决问题的能力。

小组中每个人完成不同的任务，我的任务是用独立样本t检验的方法分析市、县及县以下的分类对社会消费品零售总额的影响，分析方差，均值p值，显著性如何进行t检验，得出结论报告。结果中比较有用的值为差值变量的均值mean和sig显著性在初级统计中，通常都要求所分析的数据呈现正态分布。通过对spss软件对数据的实践处理，我感觉显著性检验问题还是比较简单的，但对具体数据分析的目的性，实用性以及自己在做研究时如何使用，还有待进一步实践和提高。

spss 有具体的使用者要求的分析深度，同时是一个可视化的工具，使我们非常容易使用，这样我们可以自己对结果进行检查。电算化老师曾经说过，学习软件其实只是学习软件的操作流程，而要真正掌握整个软件，就得自己摸索探究，真真正正弄懂它，还要下一定的功夫的。我也深刻体会到了这点。前几次实训都是关于会计实验的，虽然时间安排比此次实训紧，任务量大，但实训结束后，基本的实训内容都完全掌握。而这次实训，虽然时间安排较为轻松，内容也不多，操作起来也有一定的难度，另外受外界因素的影响，根本就听不见看不见老师讲的，即便后来老师一讲就去前面，由于

没有条件跟着操作，导致一部分内容总是不熟练，请教同学他们也不会，不过，问题也总会用解决的办法。经过我坚持不懈的努力，在本次实训结束之前，我终于弥补了自己不熟练的那部分内容。

学习spss软件，对于我们这些将来要时刻与数据打交道的人是有很大的帮助的，它主要的是运用spss软件结合所学统计知识对数据进行需要的处理，相对于excel处理[]spss软件处理不仅效率高，而且操作简单。我个人觉得[]spss软件是一门专业性较强的课程，对于我们财务管理专业的学生是一门必备的课程，也是一门必须熟练掌握的课程，很庆幸，我是抱着将来要学习运用spss软件进行此次实训的。这次实训，使我对统计工作的过程和spss应用的流程取得一定的感性认识，拓展了视野，巩固所学理论知识，提高了分析问题、解决问题的能力，也增强了我的职业意识、劳动观点以及适应社会的能力，最重要的是它使我获得了思想和课题分析处理上的双丰收。

在spss学习中,我对它的认识由浅入深,循序渐进,在实践中遇到的各种问题也能逐个攻克。学习这种在日常工作中有价值的分析方法,会使我们更能轻易应付日后的社会的信息工作;掌握这种高级的技能,对我们工作就业也提供了竞争优势。但是,软件的学习并不是一蹴而就的,在这个科技高速发达和知识不断更新的时代,我们应该不断学习不断更新自己的知识体系,争取做一名国家所需要的优秀的统计者。

spss统计分析实习心得体会范文2

本学期一周的spss软件实训结束了,我感触很深,因为本次实训过程是在共同努力下完成的。实训结果是可喜的。老师在对统计理论及 spss 软件功能模块的讲解的同时更侧重于统计分析在各项工作中的实际应用,使我们不仅掌握 spss 软件及技术原理而且学会运用统计方法解决工作和学习中的实际

问题这个实训。我真真正正学到了不少统计知识，另外，也提高了自己分析问题和解决问题的能力。

spss 软件有具体的使用者要求的分析深度，同时是一个可视化的工具，使我们非常容易使用，这样我们可以自己对结果进行检查。我记得老师曾经说过，学习软件其实只是学习软件的操作流程，而要真正掌握整个软件，就得自己摸索探究，真真正正弄懂它，还要下一定的功夫的。我也深刻体会到了这点。这次实训，虽然时间安排较为轻松，内容也不多，操作起来也有一定的难度，一部分内容总是不熟练，请教同学他们也不会，不过，问题也总会用解决的办法。经过我坚持不懈的努力，在本次实训结束之前，我终于弥补了不熟练的那部分内容。

在spss学习中,我对它的认识由浅入深,循序渐进,在实践中遇到的各种问题也能逐个攻克。学习这种在日常工作中有价值的分析方法,会使我们更能轻易应付日后的社会的信息工作,掌握这种高级的技能,对我们工作就业也提供了竞争优势。

学习spss软件,对于我们这些将来要时刻与数据打交道的人是有很大的帮助的,它主要的是运用spss软件结合所学统计知识对数据进行需要的处理,相对于excel处理[]spss软件处理不仅效率高,而且操作简单。

我个人觉得[]spss软件是一门专业性较强的课程,对于我们国际经济与贸易专业的学生是一门必备的课程,也是一门必须熟练掌握的课程,我是很喜欢本次的spss软件实训的。这次实训,使我对统计工作的过程和 spss应用的流程取得一定的感性认识,拓展了视野,巩固所学理论知识,提高了分析问题、解决问题的能力,也增强了我的职业意识、劳动观点以及适应社会的能力,最重要的是它使我获得了思想和课题分析处理上的双丰收。但是,软件的学习并不是一蹴而就的,在这个科技高速发达和知识不断更新的时代,我们应该不断

学习不断更新自己的知识体系。最后，要感谢老师的认真指导。

ps心得体会200字篇八

假期里，老师推荐给我们一本优秀的儿童读物——《草房子》。

故事描写了一名叫桑桑的男孩在六年小学生活中终身难忘的事。故事一个个催人泪下，聪明的桑桑，秃顶的陆鹤，文静的纸月，不幸的杜小康，以及善良的秦大奶奶。其中秦大奶奶最令我感动。

她在油麻地生活了几十年，西北角上龟缩着她的小草房成了学校的污点，学校花了十几年的功夫，将她逐出校园，然而没有成功。秦大奶奶总是在校园里搞破坏，她把她的“战士”鸡鸭鹅赶到油麻地小学的“纵深地带”——办公室与教室一带。她还经常扰乱课堂，闹的课也没法上。

人们认为这老太婆太可恶了！然而在一次春天，她冒险救了落水的小女孩乔乔差点丧命，相亲们轮流照顾半个月以后，她才能下床。从此，秦大奶奶发生了变化，帮学校看管校园里的豆荚，半夜冒雨用拐杖关她够不着的学校窗户。

人们把她看成油麻地一员。最后她为了一只学校的南瓜沉入水里，竟滑到了水中，与油麻地人们永远的分别了。是什么让垂暮老人在最后一瞬间，闪耀人格光彩？是爱！让她对生命深切而优美的领悟。

ps心得体会200字篇九

我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的脸，一个整洁、严明、自信、独立

的自己!我感到无限的快乐和轻松。我们付出了辛苦,付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚韧不拔,学会了服从命令。军训,就是要培养我们的品质,磨砺我们的意志。军人也真的是那么豪迈。哪怕是一首最简短的歌曲,在他们的指挥下,都变得特别的豪迈、奔放。我们高唱着,用自己的心去实实在在的领会军人的雄赳赳和气昂昂。难忘的军训,教会了我太多、太多。自信、奉献,尊重、感恩``````这些都是财富,一笔宝贵的财富。

在军训过程中,我们不但学会了一些军事常识,我们还学会了尊重他人。开始我们曾为一些小事与教官发生冲撞,以至于彼此之间产生了误会,说话语气也难免会重一些。但是我们随时都在反醒自己,毕竟军训的目的就是要让我们体验军人的生活,了解作为一名军人应遵循的基本准则;而教官们亦在调整,因为我们是学生,和真正的军人是有差别的。为了缓解偶尔出现的矛盾,我们坐在一起聊天,交换着各自的人生经历和对问题的看法,换位思考后彼此之间有了进一步了解的同时,我们也明白了军队铁的纪律,而教官们也接受了我们身上存在的一些问题。从中我们也体会到了学会理解和尊重他人,学会换位思考的重要性。

ps心得体会200字篇十

“捐躯赴国难,视死忽如归。”这是曹植对国家的深切热爱,让我们仔细回想从古至今有多少文人将士将自己的一生献给祖国。是他们冒着枪林弹雨为我们创造了现在的幸福生活;是他们冲过敌人的炮火,为我们写下这血的教训。

当你还在悠闲享乐,沉迷玩耍时,你是否会想起中国过去那段触目惊心的画面;想起那些悲惨的历史;也是否会记起那些为了祖国抛头颅洒热血的爱国人士。他们总是将祖国放在第一位,为此前仆后继赴汤蹈火,这种伟大而又可贵的精神,使我们中华民族即使历经险阻也依旧挺了过来。

就像现在大家都熟知的鲁迅先生，他努力上进，得到了前往日本留学的资格，即使在国外受到他人白眼，也依旧努力学习，上进生活。可他为了祖国，为了改变国民精神，弃医从文，选择了用自己的笔墨和双手去反抗打击那些在中国烧杀掠夺的入侵者和崇洋媚外的国民党。这是鲁迅先生在艰难的环境下所作出的决定。而我们不同于鲁迅先生，我们有着美好的未来和充实平稳的生活，我们可以因为这些成就而自豪却不可以因此忘了我们肩上所担负的重任。

肩负着实现中华民族伟大复兴的我们，要更加热爱祖国，热爱生活。脚踏实地的走好每一步路，为创造更辉煌的民族文化而继续努力。

时代在不断的进步，我们既不能沉溺于过去的历史，也不可以将爱国抛之脑后。我们现在应该做的就是牢记历史并时刻关注着社会发展将爱国融入在精神中，而不是在言语上。

我们是祖国的未来和希望，爱国的情怀也早已铭刻在国人的心中，让我们缅怀历史，展望未来。做一个堂堂正正的中国人吧！