

# 最新中建安全轮岗心得体会(汇总5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

## 中建安全轮岗心得体会篇一

我从家乡来到天池能源得到了第一份工作，公司安排我到南露天煤矿轮岗实习。从刚开始踌躇满志到如今的激情饱满奋勇争先。在实习期间通过在各个部门的轮岗学习，不断的学习和总结各个部门的工作经验，巩固了所学的知识，提高了处理实际问题的能力，为定岗的顺利进行总结了经验。

在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题，（举例说明）

良好的人际关系是我们顺利工作的保障。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系，能为顺利工作创造了良好的人际氛围。

另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践

经验，缺乏对相关技能知识的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

通过轮岗，把自己学习到的理论知识运用到社会的实践中去，再从实践之中总结获取工作所需的技能。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行参加定岗工作打下了基础，明白了自己想要得到的以及能为南露天煤矿达到年产1000万吨做出自己应有的贡献。实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

## 对自己的要求

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种。种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际

的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

轮岗实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入施工现场不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会，为公司创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。扎根在戈壁滩，做这里的主人；成为戈壁滩上坚强不屈的胡杨。

## 中建安全轮岗心得体会篇二

过去的几个星期，全行领导和员工一起参加了轮岗学习。此次培训内容丰富、紧凑，通过这段时间的'学习，我的知识得到了更新，精神得到了提升，感觉收获颇丰、感触颇多。

1、了解到银行的企业文化精神，核心价值观，以及服务等相关理念。通过这些使我们认识到，作为银行员工，我们要永远把顾客放在首位。因为只有银行发展做大做强了，我们自身发展才会更优，才能真正实现自我价值。

2、了解到银行业的特征、发展形势，熟悉了银行内部各项规章制度等内容，这些知识的补充，为我们以后更加娴熟地开展工作，提高业务水平打下了坚实基础。

3、对员工礼仪规范、有效沟通艺术的学习，使我们受益终身。通过学习，我们的个人修养和气质得到了提升，精神风貌也将随之改善。尤其是有效沟通技巧的运用，在我们服务型企业里，更是每一位员工不可或缺的基本素质。

通过几个星期的学习，让我对职场礼仪等有了正确认识，使我自身有了更进一步的提高，同时也找到了自身的不足。通

过这次礼仪学习，我才明白在原来的平时工作中我们有很多地方都做得不是很好，从接电话等细小地方，似乎我都有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，还有我们是否做到了语调热情，声量适中表达清楚，简明扼要。所以，我们应该加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

从与他人交谈到衣着服饰，似乎我都有太多的忽略，交往是讲究规则的，即所谓的没有规矩不成方圆。个人衣着服饰应符合自己的工作与职位。本次礼仪学习开拓我的视野，让我受益匪浅。所以，我觉的我们在平时的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美”。

4、关于职业道德的培训课程，让我们初次认识到职业道德的实质和重要性。所谓职业道德，我认为就是做到诚实做人、认真做事，实质就是工作态度和责任感。如果我们每位员工都保持积极向上的工作态度，诚实认真地执行好每一项决策，正确履行各项工作，对领导交代的各项任务，时刻牢记，不找借口，立即执行，我们就能真正在工作中找准自己的位路，真正做到“银行强大、我发展”的双赢局面。

1、本人作为新进员工，专业知识还不够扎实和全面，有待于进一步加强自觉学习、终身学习。一方面要积极主动地参加业务知识培训，另一方面，在工作和生活中也要广泛阅读，悉心研究、勤于积累。

2、工作热情不够，积极性不高。偶尔会有消极情绪。通过学习，我已认识到，工作中无小事，工作就意味着责任，无论在任何岗位，都要满怀热情、竭尽全力、尽职尽责地做好。今后我会积极调整个人心态，从细微工作入手，低调实干，做事不贪大，做人不计小。

3、工作须更细致、更扎实。虽然我所作的工作都是一些繁琐的小事，但在银行工作中，每一个细小的环节出现差错，哪

怕一份材料的缺失、一个数字的误差，都可能严重影响到银行或员工的切身利益，给他们带来损失或困扰，因此在我的工作中凡事都要更细致、谨慎，容不得半点差错。细节决定成败，细节极为重要却又最难把握，能够坚持把琐碎的小事做精、做细的人，才具有胜任更大职责的能力。

4、要进一步加强沟通协调能力。银行服务的对象就是“人”。交流中若有沟通不当，就可能引起客户的误解和质疑，甚至导致客户的不满情绪，给工作带来难度。这就需要我在善于运用这次培训中学到的沟通技巧，通过有效沟通、艺术沟通，来协调关系、解决问题，得到他人的支持和信赖，营造良好的工作氛围和人际关系，实现和谐管理。

感谢公司为我们尽快转换新角色、适应新环境提供了这么可贵的学习机会，我一定会不断充实知识，提高专业技能，将自觉学习贯彻始终，努力成为知识型员工，全面提升自身综合素质和修养，勤恳工作，为xx银行的辉煌贡献力量。

## 中建安全轮岗心得体会篇三

教师轮岗分为在学区内和跨区两种方式。在学区内，在同一所学校连续任教满6年的专任教师原则上应交流轮岗。下面是瑞文小编为大家整理的“教师轮岗交流心得体会”，欢迎大家参考阅读~教师轮岗交流心得体会【1】

一年的轮岗生活转瞬即逝，工作的磨练，生活的洗礼，岁月的流逝让我变得更加成熟。十分感谢校领导给我们提供了这样好的锻炼机会，感谢所有的同事对我的辛勤教导，让我在成长过程中拥有了如此良好的学习机会，也使我有了诸多的体验和感受，觉得自己的生命得到了再次成长。

20xx年9月份，我服从学校领导安排来到黄土塘小学轮岗交流，成为六(2)班的班主任兼语文老师。在任课之前，就有老师跟我打预防针，说这个班级不光有三个经常考不及格的学生，

而且大部分同学基础较差，教起来一定会比较累。我却认为刚送走的那个班级已是我们原本平行班中最差的一个，不可能还有更差的。开学报到那天，看着他们的暑期作业，我发现这一次真的又一次破了纪录，我该如何与他们一起走向初中？我从最基本的课堂教学抓起，兼写周记，默写词语、成语、古诗句，每天做一点点，日积月累，积少成多。我又从家里带去了许多适合他们的书籍，鼓励他们有空多看课外书，提高自己的阅读理解能力。慢慢的，课堂上敢于发言的学生多了，学生的默写正确率提高了，课后互相借书看书的学生多了，周记中也出现了一些精彩文章……第一学期期末考试，我班的语文平均分有了提高，让我和孩子们都看到了希望。

第二学期开学了，孩子们的变化更是让我感动不已：早读课上，抑扬顿挫的朗读让我怀疑他们读的不是新课文；上课时，他们聚精会神地听讲，一双双明亮的眼睛充满着对知识的渴求；习字册上，练习册上，一个个工整漂亮的汉字已经让我分不清这是谁的作业，好几次翻到封面上查看名字，心中不禁赞叹进步的神速；默写本上，一个个全优的等第，准确无误的段落，让我又多了几分惊喜……这是怎么了，一个寒假过后，似乎一切都变得那样美好，出乎意料的美好。当我向同事讲述着心中的欣喜时，他们说也许只是暂时的，毕竟刚开学嘛。哪怕暂时的也好啊，哪怕伪装的也好啊。不是有这么一句话吗：装久了，装到最后，就变成真的了。班队课上，我把心中的这一份感动向他们做了表述，真心的表达我对大家的感激之情，感谢他们的点滴进步让我心成了冬天的暖阳。

岁月一天天流淌，孩子们的周记习作也越来越精彩，有些孩子的周记甚至让我也望尘莫及。又到一年毕业时，又到写最后一篇大作时——《写给老师的一封信》。批改时，怎么发现好多孩子都是写给我的，究竟会有多少呢？禁不住好奇心驱使，我大略翻了一下，哇，33个孩子竟然有25个孩子是写给我的！以前也带过好几届毕业班，也曾写过这篇大作，也有过半的学生会写给我，可今天这个比例似乎太高了，差不多达到了百分之八十！这个过高的比例已把我深深感动，无论孩子

们写些什么，都应该感激了。带着愉悦感动的心情逐一批阅，孩子们真心的话语好多次让我泪湿眼眶。谁说他们是基础最差的？谁说他们是最不懂感情的？谁说他们的作文是最不好的？m信中那一句句朴实优美真挚的话语，像一股股潺潺的清泉流淌过我的心田。孩子们，谢谢！真的谢谢你们了！老师真的没有为你们多做多少，可你们对老师的这份挚爱真的让我承受不起，我唯有感动感谢感恩：孩子们，谢谢你们的这份挚爱！在未来的一个多月里，我一定会竭尽自己所能，陪着你们一起迈过人生的第一道坎！六一儿童节到了，我们学校开展了六年级排球比赛。在三个班级中，我们的实力是最差的，可竟然拿了个冠军！这个冠军不是其他班级拱手相送的，而是我们一天天练出来的，一分分打下来的。一开始，真的很不咋样，队员们不会发球，不会接球，甚至连基本的排球规则都不知晓。我也是一知半解，只能不断地向其他老师请教。一开始，每天安排一节课陪着他们在大太阳下练习，可后来随着模拟考试的临近，再也无法安排出时间了，只能在大课间练习一会儿，或者中午吃完饭的十几分钟，放学后我也鼓励孩子们去练习会儿，说这样还可以减减压，便于第二天更好地投入学习中。每次观看他们练习后，我都会及时总结一下，肯定他们的长处，指出存在的不足。一开始，接不好球时，队员们也会互相埋怨，我便在一旁轻声提醒：“不可以这样，团结一致最重要。意外总是难免的，吸取教训就成。”一次次的耐心提醒，孩子们的团结协作能力越来越强，让我也越来越开心。对，即使结局仍是倒数第一，可收获却是永生难忘的。

比赛时，孩子们从一开始的反败为胜，到最后的2：0拿下另外两个班级，真的让我兴奋不已。真棒！我的孩子们！六年来，他们一直被“学校最差的班级”压得透不过气来，可今天，他们用自己的实际行动\*了自己在老师心中的形象。孩子们，老师从不后悔教了你们，也从不后悔自己付出的种种辛劳，因为你们的刻苦努力好学上进感恩知足让老师的生命得到了又一次的成长！感谢你们，一个月来的辛苦练习才有了今天的出色成绩！感谢你们，为自己的小学生涯画上了这么绚丽的一

笔!感谢你们，让我们再一次证明这个真理：即使你无法超越别人，但你一定可以超越自己!今天，你们用自己的实力再一次证明了你们不是最差的，你们是老师眼里最棒的!

毕业考试的时间到了，这次的语文出乎意料的难。望着考卷，我只能无语，我们这些孩子，该会考出怎样伤心的成绩?结果，除了那三个连题目都看不大明白的孩子没有及格，其他的都还不错，尤其是满90分的人数竟然有7个!这个比例已经相当高了，让我欣喜不已。孩子们，恭喜你们，未来的路，你们一定会越走越好越走越远!

一年的轮岗时间并不长，但这一年的轮岗经历赐予我一段新鲜而又独特的体验和感悟，生命也因此更加精彩纷呈。这一笔珍贵的精神财富将成为我今后人生的不竭动力，鼓励我在以后的教学生涯中不断反思不断成长!

## 教师轮岗交流心得体会【2】

五月份的时光也在一轮轮忙碌中过去了，来小院学习的人也是变得络绎不绝，真正的有种马不停蹄的感觉。从五月初劳动节假期的书法班，了凡四训课程，到月末的德艺师资精品课程等等。学员们都是一批紧接一批，也表明了传统文化国学培训得到了越来越多人的认可和喜爱，公司的努力也得到了社会的肯定，大家也慢慢朝着杨老师的伟大目标而努力前行着。

五月份餐厅的工作由于孙老师家中突然有事，面点岗位出现空缺，我就被安排到面点协助葛老师的工作。又是一个从零开始的感觉，因为面点的知识的确对于自己是一个很大的空白，自己生长在以大米为主食的南方，很少有机会接触到面粉制作的各种面食，对于这些，自己在脑海中都没有什么概念，但是这些自己必须要马上去学会，才能为葛老师去分担些工作上的琐事。



我一直坚信，越是自己不会的东西越能激发自己学习的兴趣。学习的渠道有很多种，自己在休息时就查阅餐厅里关于面食的书籍，介绍的很简单，很详细。不懂的地方就向葛老师请教，葛老师每次都是“知无不言，言无不尽”。就像最简单的白面馒头也要经过和面、发面、压面、揉面、醒发、上气蒸馒头等多个复杂的步骤，每道程序都是非常重要，互相影响，紧紧相扣的，其中都有着很多的技巧与讲究。

五月份，很忙碌的一个月，但是自己也的确从中学会了很多，在餐厅三个月了，很幸运这三个月自己将餐厅里最重要的几个岗位都学习了一遍，做过的确会感觉不一样，做事风格也麻利了很多，但是也感觉到这仅仅才是一个短暂的开始，劳动知感恩的道路还将永续的走下去。

在这个月中自己还为少儿班的小朋友们上了一节德育动漫课——《郟子鹿乳》，提前准备了很长时间，但是思路一直都不是很明朗，上课时也感觉到自己明显的缺乏经验很气场，人不多但是自己紧张到语无伦次，准备的很多东西都没有很好的表达出来，看来三寸讲台的确是个磨练人的炼丹炉，而自己还需要很长时间的锤炼，也感谢公司能够安排这种机会让大家都能得到锻炼。

学习方面在参加完通州区书法比赛征稿后，自己将时间都放在了硬笔书法练习上，迎接六月中旬的“诚敬杯”员工硬笔书法比赛。休息时间自己琢磨印章，完成后并向老师们请教，因为自己很喜欢这些，所以有时虽然一坐一天倒也乐在其中。最近看的书籍也是关于书法方面的，在阅览室借阅的——《汉字书法之美》，能够将枯燥的历史描绘的细腻唯美，可见作者深厚的文学功底，自己也学习了解中华五千年汉字文化的历史演变，丰富文学知识，也开阔了自己关于书法历史的眼界。

学习的过程中难免会出现懈怠。当自己懒惰时，心里总会有千百种理由来说服自己，例如太累了，放松放松，等等。所

以心中一定要找到一个强大的信仰，足以打败自身习气。

《了凡四训》中讲到：“天下聪明俊秀不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字，耽搁一生。”就像老师常常讲到，要给自己加以危机感，像我们年轻人，往往喜欢安逸的日子，但这样表面看似舒服实质却好似噬人的魔鬼，危机淘汰感才能鞭策着自己一直努力精进向前，安逸的日子不会适合现在的我们。

## 中建安全轮岗心得体会篇四

教师轮岗分为在学区内和跨区两种方式。在学区内，在同一所学校连续任教满6年的专任教师原则上应交流轮岗。下面是瑞文小编为大家整理的“教师轮岗交流心得体会”，欢迎大家参考阅读~教师轮岗交流心得体会【1】

一年的轮岗生活转瞬即逝，工作的磨练，生活的洗礼，岁月的流逝让我变得更加成熟。十分感谢校领导给我们提供了这样好的锻炼机会，感谢所有的同事对我的辛勤教导，让我在成长过程中拥有了如此良好的学习机会，也使我有了诸多的体验和感受，觉得自己的生命得到了再次成长。

20xx年9月份，我服从学校领导安排来到黄土塘小学轮岗交流，成为六(2)班的班主任兼语文老师。在任课之前，就有老师跟我打预防针，说这个班级不光有三个经常考不及格的学生，而且大部分同学基础较差，教起来一定会比较累。我却认为刚送走的那个班级已是我们原本平行班中最差的一个，不可能还有更差的。开学报到那天，看着他们的暑期作业，我发现这一次真的又一次破了纪录，我该如何与他们一起走向初中?我从最基本的课堂教学抓起，兼写周记，默写词语、成语、古诗句，每天做一点点，日积月累，积少成多。我又从家里带去了许多适合他们的书籍，鼓励他们有空多看课外书，提高自己的阅读理解能力。慢慢的，课堂上敢于发言的学生多了，学生的默写正确率提高了，课后互相借书看书的学生多

了，周记中也出现了一些精彩文章……第一学期期末考试，我班的语文平均分有了提高，让我和孩子们都看到了希望。

第二学期开学了，孩子们的变化更是让我感动不已：早读课上，抑扬顿挫的朗读让我怀疑他们读的不是新课文；上课时，他们聚精会神地听讲，一双双明亮的眼睛充满着对知识的渴求；习字册上，练习册上，一个个工整漂亮的汉字已经让我分不清这是谁的作业，好几次翻到封面上查看名字，心中不禁赞叹进步的神速；默写本上，一个个全优的等第，准确无误的段落，让我又多了几分惊喜……这是怎么了，一个寒假过后，似乎一切都变得那样美好，出乎意料的美好。当我向同事讲述着心中的欣喜时，他们说也许只是暂时的，毕竟刚开学嘛。哪怕暂时的也好啊，哪怕伪装的也好啊。不是有这么一句话吗：装久了，装到最后，就变成真的了。班队课上，我把心中的这一份感动向他们做了表述，真心的表达我对大家的感激之情，感谢他们的点滴进步让我心成了冬天的暖阳。

岁月一天天流淌，孩子们的周记习作也越来越精彩，有些孩子的周记甚至让我也望尘莫及。又到一年毕业时，又到写最后一篇大作时——《写给老师的一封信》。批改时，怎么发现好多孩子都是写给我的，究竟会有多少呢？禁不住好奇心驱使，我大略翻了一下，哇，33个孩子竟然有25个孩子是写给我的！以前也带过好几届毕业班，也曾写过这篇大作，也有过半的学生会写给我，可今天这个比例似乎太高了，差不多达到了百分之八十！这个过高的比例已把我深深感动，无论孩子们写些什么，都应该感激了。带着愉悦感动的心情逐一批阅，孩子们真心的话语好多次让我泪湿眼眶。谁说他们是基础最差的？谁说他们是最不懂感情的？谁说他们的作文是最不好的？信中那一句句朴实优美真挚的话语，像一股股潺潺的清泉流淌过我的心田。孩子们，谢谢！真的谢谢你们了！老师真的没有为你们多做多少，可你们对老师的这份挚爱真的让我承受不起，我唯有感动感谢感恩：孩子们，谢谢你们的这份挚爱！在未来的一个多月里，我一定会竭尽自己所能，陪着你们一起迈过人生的第一道坎！六一儿童节到了，我们学校开展

了六年级排球比赛。在三个班级中，我们的实力是最差的，可竟然拿了个冠军！这个冠军不是其他班级拱手相送的，而是我们一天天练出来的，一分分打下来的。一开始，真的很不咋样，队员们不会发球，不会接球，甚至连基本的排球规则都不知晓。我也是一知半解，只能不断地向其他老师请教。一开始，每天安排一节课陪着他们在大太阳下练习，可后来随着模拟考试的临近，再也无法安排出时间了，只能在大课间练习一会儿，或者中午吃完饭的十几分钟，放学后我也鼓励孩子们去练习会儿，说这样还可以减减压，便于第二天更好地投入学习中。每次观看他们练习后，我都会及时总结一下，肯定他们的长处，指出存在的不足。一开始，接不好球时，队员们也会互相埋怨，我便在一旁轻声提醒：“不可以这样，团结一致最重要。意外总是难免的，吸取教训就成。”一次次的耐心提醒，孩子们的团结协作能力越来越强，让我也越来越开心。对，即使结局仍是倒数第一，可收获却是永生难忘的。

比赛时，孩子们从一开始的反败为胜，到最后的2：0拿下另外两个班级，真的让我兴奋不已。真棒！我的孩子们！六年来，他们一直被“学校最差的班级”压得透不过气来，可今天，他们用自己的实际行动\*了自己在老师心中的形象。孩子们，老师从不后悔教了你们，也从不后悔自己付出的种种辛劳，因为你们的刻苦努力好学上进感恩知足让老师的生命得到了又一次的成长！感谢你们，一个月来的辛苦练习才有了今天的出色成绩！感谢你们，为自己的小学生涯画上了这么绚丽的一笔！感谢你们，让我们再一次证明这个真理：即使你无法超越别人，但你一定可以超越自己！今天，你们用自己的实力再一次证明了你们不是最差的，你们是老师眼里最棒的！

毕业考试的时间到了，这次的语文出乎意料的难。望着考卷，我只能无语，我们这些孩子，该会考出怎样伤心的成绩？结果，除了那三个连题目都看不大明白的孩子没有及格，其他的都还不错，尤其是满90分的人数竟然有7个！这个比例已经相当高了，让我欣喜不已。孩子们，恭喜你们，未来的路，你们

一定会越走越好越走越远！

一年的轮岗时间并不长，但这一年的轮岗经历赐予我一段新鲜而又独特的体验和感悟，生命也因此更加精彩纷呈。这一笔珍贵的精神财富将成为我今后人生的不竭动力，鼓励我在以后的教学生涯中不断反思不断成长！

## 教师轮岗交流心得体会【2】

五月份的时光也在一轮轮忙碌中过去了，来小院学习的人也是变得络绎不绝，真正的有种马不停蹄的感觉。从五月初劳动节假期的书法班，了凡四训课程，到月末的德艺师资精品课程等等。学员们都是一批紧接一批，也表明了传统文化国学培训得到了越来越多人的认可和喜爱，公司的努力也得到了社会的肯定，大家也慢慢朝着杨老师的伟大目标而努力前行着。

五月份餐厅的工作由于孙老师家中突然有事，面点岗位出现空缺，我就被安排到面点协助葛老师的工作。又是一个从零开始的感觉，因为面点的知识的确对于自己是一个很大的空白，自己生长在以大米为主食的南方，很少有机会接触到面粉制作的各种面食，对于这些，自己在脑海中都没有什么概念，但是这些自己必须要马上去学会，才能为葛老师去分担些工作上的琐事。

我一直坚信，越是自己不会的东西越能激发自己学习的兴趣。学习的渠道有很多种，自己在休息时就查阅餐厅里关于面食的书籍，介绍的很简单，很详细。不懂的地方就向葛老师请教，葛老师每次都是“知无不言，言无不尽”。就像最简单的白面馒头也要经过和面、发面、压面、揉面、醒发、上气蒸馒头等多个复杂的步骤，每道程序都是非常重要，互相影响，紧紧相扣的，其中都有着很多的技巧与讲究。

五月份，很忙碌的一个月，但是自己也的确从中学会了很多，

在餐厅三个月了，很幸运这三个月自己将餐厅里最重要的几个岗位都学习了一遍，做过的确会感觉不一样，做事风格也麻利了很多，但是也感觉到这仅仅才是一个短暂的开始，劳动知感恩的道路还将永续的走下去。

在这个月中自己还为少儿班的小朋友们上了一节德育动漫课——《郟子鹿乳》，提前准备了很长时间，但是思路一直都不是很明朗，上课时也感觉到自己明显的缺乏经验很气场，人不多但是自己紧张到语无伦次，准备的很多东西都没有很好的表达出来，看来三寸讲台的确是个磨练人的炼丹炉，而自己还需要很长时间的锤炼，也感谢公司能够安排这种机会让大家得到锻炼。

学习方面在参加完通州区书法比赛征稿后，自己将时间都放在了硬笔书法练习上，迎接六月中旬的“诚敬杯”员工硬笔书法比赛。休息时间自己琢磨印章，完成后并向老师们请教，因为自己很喜欢这些，所以有时虽然一坐一天倒也乐在其中。最近看的书籍也是关于书法方面的，在阅览室借阅的——《汉字书法之美》，能够将枯燥的历史描绘的细腻唯美，可见作者深厚的文学功底，自己也学习了解中华五千年汉字文化的历史演变，丰富文学知识，也开阔了自己关于书法历史的眼界。

学习的过程中难免会出现懈怠。当自己懒惰时，心里总会有千百种理由来说服自己，例如太累了，放松放松，等等。所以心中一定要找到一个强大的信仰，足以打败自身习气。

《了凡四训》中讲到：“天下聪明俊秀不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字，耽搁一生。”就像老师常常讲到，要给自己加以危机感，像我们年轻人，往往喜欢安逸的日子，但这样表面看似舒服实质却好似噬人的魔鬼，危机淘汰感才能鞭策着自己一直努力精进向前，安逸的日子不会适合现在的我们。

## 中建安全轮岗心得体会篇五

回想\_\_年参加工作以来，突然发现这两年是我事业中的'一个成长期，从一名学生到一名音乐老师到一名语文老师兼班主任，这期间我在不断进步，一个什么也不懂的小女孩成为了一个循循善诱的老师。当我第一次以教师的身份踏进菊城小学时，我的心情是多么激动，多么地自豪。然而，俗话说得好：醉后方知酒味浓，为师方知为师难。为了上好一节课，我常常日思夜想，认真阅读各种有关的参考资料，积极向有经验的教师请教，认真备好每一节课。有时已是夜深人静，劳累了一天，躺在床上，但满脑子仍是问题、答案，灵感一来便忘记了疲劳，一骨碌爬起来写，直至满意为止。两年了，我一步一个脚印踏踏实实地一路走来，没有轰动的大事，也没有令人忽然亮眼的轨迹。教学生活给予我的是更多的是思考。

这个学期，由于工作的需要，我担任了一（3）、一（6）班的语文课，一（3）班的班主任和古筝二课堂的教学，虽然每天从早上七点要一直忙到晚上八点半，但我仍然被深深地吸引着，因为我感觉自己的综合教育能力正随之发生着巨大的改变，同时也收获着那一份份真诚而沉甸甸的感情。

在教学中，我要及时地进行自我评价和自我总结，提高反思能力，自觉调合教与学的行为，提高课堂的教学效能。我们语文课组每周三进行科组活动，在本学期还进行了口语交际课堂教学比赛，这些活动使我更加清楚地认识了自己，明白了自己教学的目标和方向。

师，想要把课上好，把教学搞好，把学生的成绩搞上去，就必须付出更多的劳动，花更多的时间。由于我教学经验的逐步积累，对学生辅导力度的加大，学生的成绩在逐步地提高。在期末考试中，我带的班级与其他同类班级相比，虽然有20分，40分的存在，但优秀率不比其他班差，满分人数也居年级前茅，平均分差距明显的缩小了。孩子们在进步，我脸上

在笑，心里也在笑。要知道 我的这70个孩子们的每一点进步都是我踏出每一步的信心源泉。

在古筝第二课堂的教学中，本学期孩子们的进步非常大，学得很认真，练得很勤奋。虽然我每天都在忙忙碌碌，但我忙得高兴，忙得开心，因为学生们很争气，她们以前从没练过重奏曲，但是她们能在两个月内把一首演奏长达6分钟的三重奏曲流畅地弹奏出来，其中有四个为新生，第一次接触古筝，这不得不令我感动。在本学期最后一个月，我们又排练出了合奏曲《春苗》，7月2日在顺昌广场演出后，马老师对我说：“这个曲子比你们以前弹的《小小竹排》好听多了！”，我的心里充盈着幸福！当其他孩子正在享受“五一”长假，侯锦妍、曹舒婷、梁泳琪却在学校练古筝，有时我还真心疼这些孩子，不过付出后的收获是喜人的，当侯锦妍、梁泳琪考上艺术特长生，站在升旗台上回答张校长的问话时，我的眼里充盈着幸福激动的泪水。

在这一学期里我分分秒秒驾驭着时间，驾驭着生命，驾驭着自由，更驾驭着孩子们的未来。此时的我多了一份成熟，多了一份耐心。此时的我在大家的关注中成长，争议中突破，期待中发展，逆境中磨练。我坚信，我会更好！