

最新坐牢的体会(汇总6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

坐牢的体会篇一

坐牢后心得体会，是人们在经历监狱的那段时光后所得出的重要感悟。在揭示这一心得之前，不得不提及坐牢前的迷失与警醒。生活中的不幸事件或不良选择往往使我们迷失了方向，逐渐陷入困境。警示不断出现，然而我们常常选择忽视。直到终于被迫坐入铁窗，才醒悟自己无法再继续前行，迷失于黑暗中的心灵面临着考验。

第二段：监狱中的日常与自我反省

坐牢并非是一段愉快的经历，而是对于内心最深处进行反思与反省的时间。监狱环境的特殊性让人面临了各种自我的考验。无论是狭小的牢房还是艰难的劳动，我们无法逃避所有的艰辛，只能面对内心的恐惧与无助。这些困境使我们更加明白自己之前的选择有多么的荒唐和自私。坐牢期间，每天的日常生活都被严格规定，我们失去了自由，却也获得了思考的机会。通过反省，我们开始用更加深刻的视角审视自我，思考自己的所作所为，找到悔过的动力。

第三段：审视自己的错误与成长

在坐牢的过程中，对自己的错误进行审视是一个重要的思考方式。我们也许曾经蒙蔽了自己的双眼，不愿意承认自己的过错。但当我们面对无法改变的现实时，只能直面自己的错误。这种内省的过程不仅是一种痛苦，更是对自我的正视。

通过与其他囚犯的交流与互动，我们意识到自己并非孤立存在，不是世界的中心。这种审视自己的错误与成长的过程将我们从自卑中解放出来，让我们变得更加谦卑、真实和感恩。

第四段：坐牢结束后的再生

坐牢是一种痛苦的经历，但同时也是一次重生的机会。面对外面世界的冷酷和无常，我们觉得重新获得了自由的珍贵。在重新踏出囚禁之地的那一刻，我们拥抱一切机会，追求自己曾经放弃的理想与梦想。经历过坐牢磨难的我们，更加珍惜人生和现实中的一切。我们在经历监狱之后重生，以全新的眼光和心态面对人生。那段经历让我们成长，让我们更加坚强。我们应该从过去的错误中吸取教训，并朝着更加积极的方向前进。

第五段：坐牢后的社会责任

坐牢后的心得体会并不只是关乎个人的教训和成长，更应带有社会责任感。离开监狱后，我们应对自己所犯下的错误承担责任，为自己的行为并为社会做出补偿。我们应该积极参与社会正能量的传播，努力为社会做贡献。有些人通过自己的经历，选择以身作则，警示他人不要走上自己曾经的道路。在回到社会后，我们也应该为那些面临问题的人伸出援手，尽自己的努力去影响他们朝着正确的方向前行。

总结：坐牢后的心得体会激励我们变得更加深思熟虑、积极向上和有决心地去改变。在经受监禁的时间里，我们不仅要审视自己的错误，更要承担社会责任，走上自己的新路。希望每个人都能够从坐牢的经历中汲取教训，放低心中的枷锁，迈向未来的生活中。

坐牢的体会篇二

这些日子本人通过对各门课程的学习，让我受益匪浅，内心

思绪万千，从学习中得到启发，并且内心深深的体会到。

1、通过对建筑工程的学习，了解建筑工程管理发展状况，得知了建筑工程有关新法律、法规、标准，熟悉了建筑工程施工的新技术、新工法与其应用。建筑工程在市场管理、施工质量、安全生产、成本控制四个方面的典型案例及解析，施工设计和施工监理，对注册建造师执业管理的相关规章制度解读，房屋建筑工程和装饰装修工程施工管理签章文件目录的表格示范，从而提高我们的综合素质和职业能力。

2、通过对《注册建造师执业指南》的学习，得知了一个建造师从事建设工程项目管理岗位，就必须懂理、懂经济、懂法规，既要有理论水平，还要有丰富的实践经验和较好的组织能力。

3、通过对注册建造师施工成本管理案例解析课本的学习，得知了一个执业建造师不但需要懂管理、懂技术、懂法规，更应该懂经济。在投标报价中既掌握好了投标报价策略，又把握好了投标报价技巧，大大获得了生存空间。了解施工管理的种类及内容、风险控制，了解施工成本的控制原则及内容和方法。熟悉了施工变更与施工索赔的一些核心知识点及工程变更、变更价款的确定、工程索赔与工程价款的结算。

4、通过对注册建造师执业法律案例的解析，得知了注册建造师教育证书可作为申请逾期初始注册、延续注册、增项注册和重新注册的富的案例资源，它在我们今后处理工程纠纷的工作中是一本最好的工具书。

以上是我学习的一点体会，收获是非常丰富的，它引发了我更多的思考，也让我收获了更多的知识，下一步从自身做起，从现在做起，立足本职岗位上。

坐牢的体会篇三

“坐牢出来心得体会”，这是一个广为人知但又鲜有人亲身经历的话题。对于许多人来说，监狱似乎是一个不可思议又遥远的地方，而在那里度过的日子则是一段不堪回首的过往。然而，对于那些曾经经历过牢狱之灾的人来说，他们的人生之路上，那段艰难卓绝的历程不仅是一次痛苦的折磨，更是一次深刻的思考，对生命、社会、人性等人生命题的反思与探索。因此，本人将结合自己的亲身经历，谈谈关于坐牢出来的心得体会。

第二段：心境转变

坐牢能够让人的心境发生很大的转变，对于曾经被惯坏了的人来说，这是一个非常重要的过程。在牢狱之中，所有的管教人员都会尽心尽责地对待每一位服刑人员，为他们提供良好的生活和学习条件。这让我惊喜不已，我没有想到监狱里竟然有如此宽松的环境，于是我便开始慢慢地看到了生活中的美好。在学习的过程中，我开始领略良知和正义的道理，明白了自己所犯的过错和对社会的危害，由此发生了心境上的转变。我从一个犯规习惯严重的人变成了一个规规矩矩、遵纪守法的人。

第三段：价值观的重建

在牢狱之中，我对人生、文化和社会问题等进行了深刻思考，这些都是让我重新建立了自己的价值观的主要因素。我通过阅读和思考，看清了人间的种种罪恶和人生的种种渺茫。我开始意识到生命的宝贵和珍贵，开始认识到坚持自己的信仰和人性的重要性。同时，我通过学习文化课程，更好地理解社会的意义和价值，认识到作为一个公民所应该承担的责任和义务。这些都是我在牢狱之中学到的，也是我一辈子都不会忘记的。

第四段：人际关系的差异

在牢狱之中，我与许多不同文化背景的人交往，这让我从更广阔的视角来看待人际关系和人性。在牢狱之中，每个人都是平等的，不会因为财富、地位或家族背景而强行分化。虽然这里存在着不同的文化和价值观，但是人与人之间的交往往往比外面的社会更加真诚和自然。在这里，我学会了用更善良和真诚的态度和人交往，更多地关注人的内心，而不是表面的条件或利益。

第五段：自我审视和积极面对

坐牢出来之后，我从容坦然地面对自己所犯的错误。并且我明白了人是会犯错的，因此我不再抱怨命运对我不公，而是用自省的态度审视自己的过错。同时，我不停地学习、读书和不断地提高自己，这也是我对那段艰难历程的积极回应。我通过不断地自我修正和克服自己的缺点，慢慢地走出了心灵的阴影，重拾了对人生的信心和热情。

结论

在牢狱之中，我的成长和改变发生得那么自然和不费力，这对我来说是不可磨灭的回忆。我从那里学到了许多关于人性、社会和文化等方面的问题，也更好地理解了自己的人生意义和价值。今天，我坐在电脑前，思考人生和未来，感恩那段艰难而深刻的人生历程，也自信地走向我的未来。使用这些经验，我可以帮助他人，为我和周围的人提供有用的建议。

坐牢的体会篇四

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。

坐牢的体会篇五

第一段：前言（200字）

坐牢，作为一种刑罚方式，是社会对违法犯罪行为的严厉制裁。在狭小的牢房中度过时光震撼了許多人，让他们深刻反思自己的过错。无论是因为财富的渴望、权力的争夺还是道德的败坏等，进入牢房都会给罪犯带来巨大的精神挑战。然而，坐牢的经历也会让他们对人生有着更深刻的体会和思

考。

第二段：体验苦痛（200字）

坐牢是一种极度的剥夺自由的体验，首先，罪犯要面对的是牢房中的狭小空间和压迫感。白天黑夜没有区别，时间变得毫无意义，只剩下无尽的等待。其次，人际关系的处理成为一项挑战。与其他同样受罚的人共同生活，容易引发矛盾和冲突，需要保持冷静和忍耐。此外，与外界的隔绝使罪犯缺乏了解社会动态和观察社会变化的机会。这一切的苦痛让罪犯们深刻认识到自由的宝贵。

第三段：反思人生（200字）

坐牢的经历让人更加反思自己的生活方式和价值观念。罪犯们或许因为贪婪追逐物质而犯罪，也可能是因为道德的败坏而走上了错误的道路。而在牢里，他们明白了财富和权力并不能带来真正的幸福，只有亲情、友情、健康和内心的宁静才是真正的财富。他们审视自己的家庭背景、人际关系和社会环境，从发生违法行为的原因和动机入手，努力改变自己，修复错误。

第四段：重新做人（200字）

在牢房里，罪犯们有机会反思和重塑自己。通过参加各种教育和职业培训课程，他们可以学习新的知识和技能，提高自己的素质和能力。在牢房里，他们也有时间思考人生的意义，寻找内心的坚守和意志，从而重新审视并调整自己的行为模式。坐牢人从中学到的正直、坚忍、自律和纪律等品质，将有助于他们回到社会后更好地融入社会。

第五段：重返社会（200字）

最终，有些罪犯有机会重返社会，重新开始他们的人生。重

新回到社会对坐牢人来说是一个庞大的挑战。他们要面对来自社会的质疑和嫌疑，面对找工作、建立人际关系等各种困难。然而，他们也能够以新的眼光看待问题，以积极的态度去面对，并通过展示自己的改变和进步来重建信任和尊重。坐牢人经历的痛苦和反思将使他们对未来充满希望，并成为一个人更好的人。

结论（100字）

坐牢虽然是一种痛苦的体验，但它也给人们机会去反思和改变。通过独处与反省，坐牢人意识到自由的珍贵和人生的价值。他们通过重新认识自己、修复错误，重新塑造自己的人生。最终，经历坐牢后的人们能够以更积极、成熟和坚强的态度面对生活，为社会做出更大的贡献。

坐牢的体会篇六

执行力是企业管理中最大的“软肋”，管理中有许多的理论，告诉中层管理者如何制定策略，如何进行组织变迁，如何选才、育才、留才，如何做成本预算等。

可是，该如何执行这些想法，却往往在过程中被忽视，作为中层管理者，重塑执行的观念有助于制定更健全的策略。

事实上，要制定有价值的策略，中层管理者必须同时确认企业是否有足够的条件来执行。

要明白策略原本就是为执行而拟定出来的。

所以，提升人员的执行力就变得尤为重要。

执行力是否到位既反映了企业的整体素质，也反映出管理者的角色定位。

管理者的角色不仅仅是制定策略和下达命令，更重要的是必须具备执行力。

执行力的关键在于透过企业文化影响员工的行为，因此管理者很重要的角色定位就是营造企业执行力文化。

管理者如何培养部属的执行力，是企业总体执行力提升的关键。

如果员工每天能多花十分钟替企业想想如何改善工作流程，如何将工作做得更好，管理者的策略自然能够彻底地执行。

而领导力：领导者领导的是人，换个角度说其实领导的是一种思想，一种理念最终成为一种行为。

领导力的三要素：战略思维能力、组织协调能力、指导能力与领导能力。

1、提升执行能力

解决问题的能力不足，主要反映在执行能力欠缺。

员工平时能否充分发挥，决定其投入程度，而投入程度又受到公司对他的要求和向他提供的资源两个因素的影响。

首先，应该对执行人员进行执行前强化培训，让执行人员明白自己要做什么？该做什么？做到什么目标？这样才能目标一致，执行到位，各尽其责。

其次，要明白自己的工作依据。

这是我们工作执行力的基础，也是我们工作执行的目标。

这也就是说，要知道自己做的每一件事情依据在哪里，这些依据是否还在执行。

2、强化执行动机

使员工充分发挥主观能动性和责任心，在接受工作后应尽一切努力、想尽一切办法把工作做好。

作为中层管理人员一定要有做事的实干精神，公司最需要拥有不懈的求胜意志的人。

3、端正执行态度

有令不遵，违规操作，是执行态度不端正的表现。

执行态度即对待工作的态度与标准，做工作的意义在于把事情做对，而不是做五成、六成的低工作标准，甚至到最后完全走形，面目全非，应以较高的标准来要求自己。

在日常工作中，要敢于突破思维定式和传统经验的束缚，不断寻求新的思路和方法，使执行的力度更大、速度更快、效果更好，养成勤于学习、善于思考的良好习惯。

4、有效促进与控制是领导力的体现

执行能力、执行动机、执行态度是执行者的行为能力、意愿和态度，光靠这些不足以把事情落实好，还需管理者进行有效促进与有效控制来调整执行者的行为与控制事情的发展不偏离正常轨道，才能更好地把工作落实好。

有效控制采取方法如下：

a.事前跟进，发现潜在风险提前给员工预警。

b.事中跟进，在任务进行中发现有问题后，寻找解决办法，使员工的工作重新回到正轨上来。

c.事后跟进，出现问题后，找出原因，提供补救建议和具体措施，避免员工再犯同样错误。

d.对身兼管理责任的人进行监督，当管理者管理他人或检讨自身的行为时，有效的监督十分有效，如果没有有效的监督，准确的工作定义、选拔、管理和培训这些工作都不可能轻而易举地完成。

e.对那些可能是以前所遗留下的含糊不清的或没有论及的问题，管理者要能给予明确而又清晰有力的说明；然后，他们还要提出对未来的展望，以使将来组织的工作重点能集中到所提出的焦点上来。

5、建立良好的沟通

建立良好的'沟通是改善工作氛围的重要途径，良好的沟通是执行的基础，有效地提高执行力，在一般情况下首先要进行充分的沟通，将决策传递给各个层级的员工，帮助他们理解需要完成的目标，取得他们的支持，对完成目标任务取得较为一致的认同。

一个领导者必然是某一行业的先驱者，引领者。

作为一名中层管理人员要付出比别人更多的时间和精力，要学会抬头做事，积极处理一些日常事务；静心研究，钻研业务水平，让自己的专业水平和行政领导力相得益彰，用思想去领导员工，这样才能成为一个真正的领导者，员工思想的引领者。

大三学期末我们专业要求实习，我有幸被安排在了丽华购物广场的家电部空调组实习促销。

销售是我们主要的专业知识，也是老师多次强调我们要去实践学知识的对象，因此我对此次的实习很感兴趣，也希望能

从中学到点做人的道理。

因为我们只是实习，不是厂家招的临促，也就没有统一的工作服。

但我发现海信的临促穿着统一深绿色带有品牌标志的工作服上班，从管理的知识来看，这显然是强调销售的团队合作性以及给予客户视觉上的冲击。

因为销售员是直接面对零售顾客，精神面貌和外表着装是第一重要环节。

做人也一样，外表和精神面貌是与人接触的第一印象，俗话说“先敬来衣，后敬人”指的就是这个意思，因此，我们无论在何种场合都要注意自我形象——外表、谈吐、举止，给人留下好的深刻印象是为以后自我发展奠定了良好的人际关系基础。

在这四天的实习促销中，我觉得要做好销售要做到以下几点：

首先，要对产品的各方面知识相当了解，才能有足够的知识基础向顾客推销。

要懂得空调的型号、匹数、制冷量、能效比等专业术语和空调的相关专业知识，以及各种机型它的特点和卖点，同时也要了解竞争对手产品的特点，并进行对比突出自己的优点。

像美的空调主推它的直流变频的空调，正如它的广告语“买变频，选美的”。

元旦假期是空调的淡季，绝大多数厂家都做了很大的让利活动，比如格力的返送400、返送1000，而不是直接的降价，我觉得这样既满足了消费者的贪利心理和品牌心里，同时也维护了格力作为世界名牌的形象价值。

还有科龙的“惊爆价”和“7折”，这些pop广告给予消费者直接的视觉冲击。

大多数空调厂家都有“特价机”，而当中少不了的也有抽奖等促销活动。

从中了解到“特价机”那么便宜，主要是一些旧机型而且性能相对较差，它们的能效比(eer)都将不符合国家推出的新标准——所有空调的能效比都要达到3.16，否则淘汰。

能效比是对空调的一个重要评定标准，“能效比”越高，就越省电。

其次，我们面对顾客时不仅要在态度礼貌上注重——当顾客走到你的销售区内，要主动的跟他们打招呼比如“欢迎光临格力空调!”。

口头一边在说的同时，你的身体语言也要做适当的配合——眼光要与顾客接触，面带微笑，手势上要引导顾客走到你的柜台。

这些细节的东西看上去都是微不足道，但都是一个优秀销售员所要具备的。

更重要的是在与顾客的交谈中挖掘他的消费需求，他想要省电的还是价格便宜的或者高档的等等，同时要找出顾客对我们产品的真实感觉。

在与顾客的交流中也要结合顾客的真实情况给予意见，比如他的房间面积，是否西晒顶楼、冬天是否经常用啊等等。

这就要求我们作为销售员要有优秀的口才，敏锐的洞察力以及良好沟通能力。

有些顾客对空调知识不是很了解，这就要求销售人员要有耐心去为他们讲解。

现在正处于空调的淡季，也许一上午都没人来看或者一天一台也没卖出去，这就要求销售人员还要保持良好的积极的心态。

短短的四天，学到的不但是额外的专业知识，而且更重要的是做人的道理。

确实做好一名销售员，也等于做好生活中的自己！到社会上工作、竞争，你面对的就是每天怎样去“推销”自己，去让更多的企业、老板……接受你，认同你！你不但要有扎实的基础知识。

对专业技能了如指掌，而且你要善于观察，口才了得，灵活的应对能力，能将自己的优势以“说话”形式向别人推销出去，能看到别人所不能看的，能灵活应对老板提出的各样问题，发表自己独特的见解！实习的销售是一门很好的选修课，怪不得老师一直强调我们要去上好这个课程，这一点或许只有经过实践才能深刻的体会到！

虽然比之前更懂得销售知识，然而在真正销售方面还是不尽如人意。

但凡事都有一个过程，我希望自己能在这方面磨练，慢慢积累经验，做一个优秀的销售人员。