# 个人心得体会格式范文(汇总7篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-02-08

*个人心得体会格式范文1军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，但教官们都拿出了百分百的职责心，那笔直的军姿，那沙哑的口令无不在表现着教官们的用心良苦。“无规矩不成方圆”，一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方...*

**个人心得体会格式范文1**

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，但教官们都拿出了百分百的职责心，那笔直的军姿，那沙哑的口令无不在表现着教官们的用心良苦。“无规矩不成方圆”，一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。没有轨道的制约，奔驰的火车就会车毁人亡；没有严明的纪律，就无法铸就钢铁般的长城；没有养成良好的纪律观念，就无法成为一支礼貌之师。

军训，教会了我怎么做事。军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的炼化。简单的事人人都能做，但并非人人都能做好。我发现这一点在军训上很明显，譬如站军姿、蹲姿、坐姿，这些动作都很简单，但确确实实仍然有部分人没能做好，也许是各种各样的原因，但总的来说是态度的不端正，要把简单的事做好，首先要端正自己的态度。把简单的事情做好是一种能力，军训不只是这十几天的军训，军训的意义和作用更是体现在未来的方方面面。从某个角度来看，军训使得我们成为“把简单的事情做好“的人。

军训，教会了我们团结。“水滴石穿，绳锯木断“，微小的力量一旦积攒起来，将产生无比巨大的威力。团结一心重要的是大局观，切莫因自己的不端正的态度而拖整个团队下水。决定木桶水位的是最短的木板，当别人享受锲而不舍的喜悦时，我们任何一人都不应当成为功亏一篑的典型，切勿成为害群之马。人只有在经历过挫折以后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。在简单的项目训练中，谁坚持到最后，谁就是真正的英雄，谁才是战胜自我的强者。

军训是一种苦，但却是“苦口良药”。如果你能憋足气喝掉它，那么它对你的一生都将会有无尽的益处。军训也是一种快乐，我们在军训中收获笑容，升华自己，但快乐的时光总是短暂的，军训的时光如同白驹过隙，不经意间就要结束了，接下来就让我们用端正的心态去把简单的事情做好，用一颗学习的心去面对军训的“教导”吧！

**个人心得体会格式范文2**

读书，可以更新我们的理念;读书，可以改变我们的现状;读书，可以提升我们的精神;读书，可以陶冶我们的品性;读书，可以激发我们的职业智慧;读书，更可以支撑我们的教育生命;正如苏霍姆林斯基所提出的，教师“每一天都要用智力财富来丰富自己。”当然，我们也不能为读书而读书，一定要把读书自觉地和教育教学改革和实践的研究结合起来，用读书指导实践，用实践指导读书，这样的读书才是最有用的读书，这样的读书才是有生命的读书。

在一定意义上说，一个人的精神成长史，就是一个人的阅读史;推而广之，一个学校的精神面貌和工作作风，无不与这个学校的读书学习风气相关。读书是一个学校生命力之源泉，也是学校文化建设的基矗如果我们的学校、我们老师，都能有“读书工作化”和“工作读书化”的目标追求，并不断为之实践，那么我们就将在理想的教育改革和激烈的教育竞争中占得先机，并展现出无限的生命力。

**个人心得体会格式范文3**

在改作业、写教案、讲课程、自我总结与反思中不断的强化自己的心智、思维。对我们理学院数学系这样重基础、重理论的学科，这是一次难得的体会工作的机会，让我们在象牙塔之中也能体会到除学习生活之外的另一种生活状态和体验。虽然作为即将进去大四的我们很快就要进入社会，但是这个数学实践活动恰如其分的在最合适的时间给了我们最需要的经历，在老师的引导下，我们获得了在学习中难以得到的知识和能量。

我的主要工作就是熟悉课程包括书中的例题和课后题，批改作业，找出同学们的错误并予以指正，在记分册上记录每个同学的作业成绩，写一份三种积分的教案，并将知识点、例题与讲解讲授给学生们。

批改作业之前我必须熟悉课程和题目，参照题目和答案，必要时需要自己在详细的回看书本，温习一次，这样加上自己的心得体会和当时做题的回忆能够很容易的了解学生们做题时的心态和想法，如此能够很容易的发现问题并解决问题。

计算和证明的题目在错误的地方给出标识，提醒同学错误的地方，并且综合作业情况给出成绩（ABCD）并记录到成绩记分册上。同学们大多能及时完成作业，不交作业的能及时补交作业，作业状况良好，少有抄袭现象。之后关于对坐标的积分写一份教案，其中包括对坐标积分的概念，然后讲解相关的例题与解法，并对同学提出的问题给于解答，并且在讲课的过程要注意以下几点：

1、到进入课堂之后，在讲课的过程中要精神十足。

2、注意教学形式和手段的变化，不拘泥于板书，同时运用多媒体等现代教学工具。

3、能够细心观察学生，认真倾听学生的问题，悉心解答。

4、不要简单最求课堂的热闹，要引导学生思考，潜心体会书本。

5、如果课堂讲到重点出，一定要让每个同学都集中注意力。

以上的小贴士能让自己的讲授的知识能好的被同学们吸收。

我对同学教学实践工作的建议是，要真正的熟悉课本，不能马马虎虎。在判作业的过程中能够细心找到同学错误的原因，并且指出错误的源头，让同学们知道自己错在哪里。在讲课过程中，我们能通过一些方法来调动同学的学习积极性，让他们不会因为单纯的填鸭式教育而厌烦，对于一些问题让同学们自己讨论一下使他们的思想在讨论中碰撞从而激发出更多其它除老师叫我们以外的的东西；可以让他们会的同学来回答不会的同学，寓学与教，从而换一个新的角度对学习的知识有新的认识与见解。

整个教学实践过程中批改作业9次，写教案1份，讲课1次，历时四个月，教学实践活动让我们自己在活动中不断学习，对于教学工作有了新的认识与了解，而且批改作业，写教案，讲课程的过程更能让我们在以后的工作学习生活中更加细心与坚韧，并且教学活动提高了我们学习与解决问题的能力，不断地提高自己的能力。

**个人心得体会格式范文4**

全面质量管理就是发现问题，解决问题，以PDCA循环方法为指导，使质量通过有持续的改进上升到更新更高的阶段。就我本身的工作而言，对于成品库的管理，应从成品的在库管理去抓，解决实际工作中包带的损耗以及成品外箱的老化、破损。防止成品运输过程中的野蛮搬运。注意成品在库时温湿度的调整及避光问题的管理，严格按照打包机操作规范执行，降低打包带的损耗，利用科学的QC方法去分析，如何能将库耗降到最低程度，从而降低质量成本，为公司带来经济效益。

对于净药材库的管理，我认为应从药材库存的损耗以及在库管理入手，加强质量管理。在收发料过程中，应严格按照GMP中的管理规范执行，做到数量、品种、质量无误，保证投料量无误，保证生产出合格的产品。

因此，我感到学习全面质量管理就是在心中树立起强烈的质量意识，从实际工作出发，不断改进并提高质量水平，使产品的合格率提高，降低质量成本，使企业得到质量效益。

**个人心得体会格式范文5**

第一，我要牢记为人民服务的思想，时刻提醒自己为群众办事。在行使审批审核材料的时候，要自觉摆正权力和义务之间的关系，我觉得权力是人民赋予的，应该牢固树立正确的权力观，切实用好手中的权力。在任何时候、任何情况下，为方便群众的立场不能变，全心全意为人民服务的宗旨不能忘。反之，如果认为自己高人一等，拒群众于千里之外，全心全意为人民服务的宗旨观念就会淡化，就容易对群众办事不负责任，工作中出现拖拉推诿，影响窗口的形象。

第二，我要学会保持心境，让自己每天都有良好的心情。上班时我要把一切烦恼和影响工作的事抛之脑后，微笑地面对前来办事的每一位群众。如果我们把工作当成一种累赘，就会产生厌烦心理，当办事中遇到一点麻烦就会心情烦躁，就会影响到服务的质量和水平。

第三，我要认真对待每一件工作，不能因为自己的疏忽使群众一次次来回跑。要勤学奋进，不断学习专业知识和业务技能，努力提高自己的理论水平和业务能力，准确及时地解答办事群众提出的问题，更好地为群众办事。对一些棘手的问题要做到急事急办，难事巧办，特事特办，让群众高兴而来，满意而归。

虽然窗口工作量大、又很琐碎，但是有些事情，你觉得它很小、不足挂齿，可对老百姓来说，也许就是大事；有些事情，你只是举手之劳就能办好，可是老百姓就会万分感谢。当他们带着微笑，在一声“谢谢”中满意离开时，我深深感受到了自己为群众服务所带来的快乐。

**个人心得体会格式范文6**

一天，我早早地背起书包去上学。

走到楼梯口，我看见一位身强力壮的年轻人背着一位年逾古稀的楼上阿婆。我随口问道：“阿婆，你儿子这么早要背你哪里呀?”阿婆笑容满面地回答道：“不，不是。我刚才摔倒在楼道，这位小伙子帮我背下楼呢!真是一个不错的小伙子!”我心想：谁说老人摔倒了“扶不起”?好人还是很多的。

途径十字路口，一位老爷爷拄着拐杖，慢吞吞地向对面走去，我心里想：我也要像刚才的帅哥一样做个好人。去扶老爷爷过马路!正当走向前去，一位“红领巾”已经来到老爷爷身边，搀扶着他向马路那边走去。雷锋真是无处不在，我想。

走到一个超市门口，许多人围在一起，不知道在干什么。我走上前去，一探究竟。原来，这里在举行一个“重建家园”的灾区捐款活动。我看见募捐牌子前面摆放着一个醒目的“捐款箱”，便毫不犹豫将口袋中的三元零花钱投进了箱子。我也是小雷锋，我心中想道。

学习雷锋，不一定要干什么惊天动地的大事，不管你做了什么好事，都是学雷锋。雷锋无处不在，你也来学雷锋吧!

**个人心得体会格式范文7**

学习了一学期的沟通技巧，我掌握了与同事、上司、下属、客户等不同角色进行沟通的技巧。就拿与同事相处来说：与同事沟通尊重是前提，其次要有协作意识、善用微笑和幽默、与同事分享快乐、主动让利、聪明应对异议和分歧，融洽相处、虚心向老同事学习等。其实，在日常生活中，我并不是一个特别注重沟通的人。尤其现在离开家来到这个刚刚熟悉的城市以后，身边都是刚刚认识的朋友，彼此不了解也就无法顺利沟通。那些离我远去的朋友也渐渐因不联系、不沟通而变得生疏。但自从学了沟通技巧这门课后，我变了，变得会主动去沟通了。对身边的同学，我会主动和她们聊天；远方的朋友，我会偶尔打一通电话告诉她们我的近况并询问她们是否安好；对家人，我会每周六晚上打电话回去报平安。渐渐地，曾经陌生的宿友变得亲密了，要好的朋友更加要好了，亲爱的家人也更加安心了。正是沟通改变了这一切，让我的生活变得这么美好。

我们的生活根本离不开沟通，无论是与同学、老师相处还是与朋友、家人相处，沟通都充当着那个至关重要的纽带，但不明白这点的我就曾深受其苦。记得刚开学不久，我和一个宿友发生了一点小矛盾，事情是这样的：那天我本来心情就不好，外面还下着雨更为我的心情蒙上了一层纱，不巧宿友让我帮她带书，而且一带就是三本。我刚听到时愣了一下，接着很冷地来了句：随便。不说还好，一说宿友生气了。正因为这样，我们僵持了好几天，那几天都互不理睬。后来我就有的没的跟她搭话，终于皇天不负有心人，我们又重修旧好了。一句无心的话，一个冲动的词，不要低估它的分量，一不小心它足以摧毁一份来之不易的感情。在这件事上，我们一开始都采取了冷处理的方式。但这种方法只会使情况更糟，不沟通矛盾就永远无法解开，我们或许也就会那样形同陌路吧！

正因为学习了沟通技巧这门课，使我更加深刻地体会到了沟通的重要性，也掌握了沟通必备的技巧。但是实践出真知，只有将它运用到实际生活中才能发挥它应有的作用。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找