

数罪并罚的法理 精神心得体会(优质7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

数罪并罚的法理篇一

教师作为知识和文化的传播者需要专业化的技能，但更需要丰富的精神世界作基石。教师应该具备什么样的精神？又应该如何建构自己的精神世界，朱永新教授在《教育实话》——“我理解的教师精神”中认为教师精神是一个开放性的动态系统，在文章中他谈到了多个层面：“不可复制的奇迹：生命意识”“臻于完美的途径：爱与宽容”“充满的行囊：理想与激情”“独特的这一个：个性精神”“直面缺憾：学会反思”。

我一直认为女人是天生的感性动物，便以此为理由纵容自己对那些理论性书籍或文章一再敬而远之(除非因为各种名目的考试需要)，但王定新教授的这篇文章我前后读过几遍后，竟自觉有了些领悟。一是文章的语言生动形象，古今中外的故事信手拈来，有点有染，让我这个一线教师感觉看得不费力，愿意一读再读；二是文章观点既具有时代感又闪耀着人文精神，既关注学生成长又关注教师自身成长，令人有亲切感。我随手记下阅读时产生的一些胡思乱想。

“一个生命就是一次空前绝后的奇迹。对于每一个个体来说，生命都是不可复制的，所以生命伟大而值得敬畏。

教师的生命意识应该包括三个层面：学生层面(关键词：尊重、

平视、不放弃);教师层面(关键词:自我幸福体验自我生命价值自我生命质量);综合层面(关键词:互动、对话、交融)”

我的脑海中忽又闪现一墓碑,那种清冷、凄凉的气氛至今记忆犹新。那是五、六年前的一个清明节,我随家人去村里公墓扫墓,来到爷爷、奶奶的墓前祭奠时,右边一座新建的墓碑引起我的注意,上面平放着的一红色花环令人触目惊心。家里人说,没有结婚成家的孩子便多此祭物。妈妈说,这就是y老师的女儿呀,你不是认识吗,才十九呢。我便在脑中迅速链接起相关信息来□y老师在村小工作,他的脸孔如刀刻一般,冷峻严肃,整日眉头紧锁,似若有所思。他的女儿一条腿天生残疾,走路有些一瘸一拐,于是又申请生了二胎,对儿子宠爱有加。听好事者介绍说,后来女儿学了理发,就在爸爸学校附近开了理发店。一个来村里干活的小漆匠常来走动,两人便产生了感情□y老师以种种理由不同意这桩好事,屡次干涉。终于一日,女儿不告而别□y老师又出面找回,大概觉得太有失体面,把女儿反锁在家中。三天后,女儿喝农药自尽。

由此,想到最基层教育者的精神世界,又想到教师的家庭教育状况。

数罪并罚的法理篇二

新《课标》已逐渐改变传统体育教学中的教师的灌输式、学生被动接受的教学方式,并向多样化的教学方式发展,在体育课堂教学中广泛采用了自主学习、探究学习和合作学习的新型学习方式,有利于确立学生的主体地位,提高学生的体育学习能力,培养学生坚持锻炼的意识和习惯,增强学生学习效果,通过学生的探索活动,获得运动知识和技能。

贯彻实施《体育与健康课程标准》,积极开展体育教学改革,大胆实践,不断创新,是当前体育教师共同努力的方向。我

认真学习了《小学体育与健康课程标准》，对新课程标准有了新的理解，结合自己的教学实际，谈谈以后在体育教学过程中看法。

在确定教材内容时既要给学生自主选择的空间，又不能一味地放得过开，要把握好自主选择的尺度。如果教材内容完全由学生自由选择，不仅会使学生的学习具有一定的盲目性，而且会给教师的指导带来困难和不便。因此，教师应针对体育学科的特点，根据学生的生活、学习经验、兴趣爱好、学校的具体情况确定教材的选择范围，使学生的学习既有目的性，又有自主选择性，做到“限而不死”、“活而不乱”。

根据我的教学与实践经验，要重视和保护少数学生（即使是个别学生）对田径项目的学习兴趣，培养田径项目上的特长，满足他们的个性需求。我认为一个不了解田径项目、不会欣赏田径比赛的学生，至少他的体育方面的知识是欠缺的。

主动参与就是强调在课堂教学中学生要自觉积极地动起来，或游戏、或讨论、或教学比赛。现今的教学评价也把主动参与作为重点内容。小学课堂教学的参与方式更多为游戏，重在培养孩子们的兴趣，集中注意力。

为了使体育学习的评价真正在激励和促进学生学习，提高学生体育学习成绩和参与体育活动积极性等方面发挥作用，体育的评价不仅只有教师参与，同时还要学生进行自我评价和相互评价。

相互评价是教学过程中相互交流、相互探讨、相互学习、相互促进的重要环节，有利于生生合作学习的开展。学生通过相互评价，能发现自己的进步，在同伴的赞扬声中体验成功带来的快乐，又能通过同伴了解自己的不足之处，以便进一步改进学习，获得提高。

在评价过程中，由于学生知识面、认知能力等方面的局限性，

学生的评价难免会有偏差，学生评价在总评中占的比例不能过高，仍应以教师评价为主体。教师应积极地组织，科学地指导学生评价，综合利用学生评价中的积极合理部分，及时淡化和纠正不合理的部分，根据学生在体育教学过程中的基础差异和发展进步及努力程度、锻炼的独立性、创造性等进行全面而系统的评价，才能使评价公正、准确、合理，真正发挥评价的积极作用，调动学生学习的积极性，激励学生更好地学习，完成教学任务。

一堂课四十分钟，是老师和学生相处的最重要时光，把握住这四十分钟是十分重要的。运用多种方法和手段，激发起学生的兴趣。精心设计好“开头”、“衔接”和“结尾”这三个环节，让学生像欣赏一首旋律优美的乐曲，观看一部引人入胜的影视片那样津津有味地参与课堂教学的全过程，更能使课堂教学具有“磁性效应”。

首先，一个好的开端会起到事半功倍的效果，所以在开头的设计上应该注重新颖，吸引与调动学生的各个感官，让他们把注意力都投放到课堂上来；其次，各环节的衔接要巧妙，使课堂教学流畅自然，各环节自然过度，保持课堂教学的整体性。且不中断学生的思路，易于学生接受；再次，把握好结果的处理，让学生有一种精彩的感觉，就如同一出戏，一部电影，必定有高潮。同样，一堂体育课也应该有“高潮”之处。这个“高潮”一般宜在一堂课的结尾前夕。“高潮”往往是课堂教学的“毕彩乐段”，此时是学生注意力最集中，兴趣最浓厚，积极性最易发挥的时刻，因此教师要充分利用这一有利时机，推敲再三，精心设计，使学生意犹未尽，期待着下节课的到来。

在“新课标”的指引下，我认为现在的教学重要的是去“做”。怎么做，做得好不好都是其次的，我们要使学生乐意与自己合作，不应把目光盯在道路尽头教学结果上，要集中精神引导学生在道路上如何前进。作为教师的我，必须在实践中学习，不断研究、反思自己的教学过程，把自己的

知识与经验进行重组，找到自己在这场改革中的位置，作出自己的回答！让学生得到更好的发展，是我们的根本出发点，在教学中，让我们“以人为本，以学生为本”，尽快适应“新课程”，克服自身工作中的不足，让我们为自己和学生创造一个充满生机活力的课堂。

数罪并罚的法理篇三

那是一个冷清的夜，我们按照往常一样匆匆下楼。

排好队后，所有人安静的站着，尽管脸上含着许些疲倦，想来是由于这些日子的军训的痛苦折磨的成果。

在简单的站立之后，教官让我们围成了一个圈，让一些身体不适的先去了休息。宿舍楼第一层开了灯，暖黄色的灯光照在每一个人脸上，所有人的眸子里都映着教官的身影。

在所有人的凝视之下，在激扬的音乐之下，教官用着令人忐忑的声音，唤出了班长。是的，就在第一天，那位班长就从了一片寂静中起身，化为我们的太阳女神，引导着我们前进的方向。

此时此刻音乐越发的紧促了，犹若一个可怕的魔鬼一般，在紧追不舍着每个人。

由于游戏需要，我们的队伍中，又站出了一位领袖。游戏，在教官的简单解释之下，开始了，内容似是简单——二十秒内准确无误报数到一百。

开始，我们当然是不以为然的，报数哪个人不会呢？可是现实，就是那么的残酷。在开始之后，我们迎来了第一场挫败，又不久，第二场，甚至是第三场也来了……是了，两个领袖按照开始所需要的，开始做一个俯卧撑，就向着不同方向道着歉。

唉，现在想一想，还是记忆犹新的。

每一个鞠躬，每一个俯卧撑，甚至连每一声节奏有序的上气不接下气的气息，都入了我们的眼眶里。领袖们的辛酸，苦涩，又毫无怨言，坚强向上着。此时此刻，暖黄色的灯光仿佛处于百丈寒冰之中，闪烁时若有若无透着一股极致的冷清。

不知何时的，我的眼里含着泪水。

我们都错了，错在太过于轻浮，错在太过于无所谓。

正如是教官说的，两位领袖的举动，似于我们的父母。他们无私的把一起都给了我们，无限的包容着我们，爱护着我们。他们是春日的绿叶，默默无闻地衬托着头上的红花；他们是一颗颗挺拔的大树，为我们挡着太阳的毒辣的照射；他们是那“接天莲叶无穷碧”中的荷叶，为鱼儿们提供游乐的栖息之地。

数罪并罚的法理篇四

看到很多人都对军人加薪发表了很多看法，有反对有赞成，说明大家对军队很关心，这也是一种好事。但是看了之后我觉得很多人还是对部队有很多误解，所以我想再说几句。

1. 军人的工资绝对没有少数网友说的那么高。-----有网友说“因为这三个不同层次的新近现基数相差太大!其实际增加钱数：士兵1000元，营职4000元，团职8000-10000元，师职以上达到15000-20xx0元。”-----我不知道这个数据从何而来?我以人格担保，工作20xx年到20xx年的军官，一般职务在副营正营左右，一般都是30~35岁左右。他们全部工资收入也就是2600~3100左右，当然每年国家5个节日，一个100，一共500，再加上每年回家休假一次，根据路途远近凭车票报个几百千把块钱路费，除此之外没有其他收入了。团职工资一般3200~4000左右，师职5000左右。地方上同样

级别的公务员、事业单位工作人员拿的钱(账面工资和各种补助)比这个多得多。而且我听到的消息对于级别较低的军人，加薪就是1000元多一些，已经是解放军多少年来比率最高的了。地方上公务员、事业单位工作人员几年加的钱多多了。就说他们的补助吧，谁都知道他们的购物卡，每年几千到上万不等，你敢否认吗?年底的阳光工资，哪一个不是上万?还有，不要老是拿军官和民工比。我不是有什么歧视的看法，我也是农村出身的。但毕竟军人从事的是最危险的职业，而且现在军事方面对科技对知识的要求越来越高。老用高科技的东西和小学、初中、职中、高中的东西去比较没有什么意义。

2. 军人绝大多数都是迟早要离开部队的，师级以下军官都要面临转业，二次创业的问题，这是很艰难的。试想让40多岁熟悉军队工作而不谙地方事务的人如何去很好的参与竞争?要知道他们已经奉献了20来年了。不相信的话我用以前在军营的所见所闻计算一下。我们就按外面公开的数字，军人总数250万，士兵和军官比例按5: 1，那么军官只有50万，在军官中下一级和上一级的军官比例大约是4: 1，你自己算一下吧。我国将军也就1000个左右，这1000个左右就是高级军官，他们不用转业，干到退休，保障很好。师级也就4000到7000左右，他们也不用转业，干到退休，保障也可以。除此之外的都要二次创业。团级军官还好一点，他们是地方组织部门安置，本来职务较高，还算有点优势。士兵士官大多数在部队时间短，年龄小，负担、压力还不是那么大。营连排这些军官最倒霉，面临婚姻、孩子、住房等问题，负担重、压力大，有的地方安置工作还很不好。我一个战友31岁转业，你知道分配干什么吗，一个中学的门卫。大家真的应该看看，想一想，长期这样下去军人还能有积极性吗。

3. 军队有科研的人员，他们也应该加工资。正如有的网友说的那样，在地方单位搞科研的、从事开发等的技术人员收入比军队内这类人员高得多，如果他们的待遇太差的话那么军队是不可能留住这些人才的!你看军队里面搞航天火箭、神舟

飞船、搞核潜艇的、搞武器的，他们绝大多数拿的工资和普通军官差不多的，只有极少数拿得到一点补助，和地方比简直是九牛一毛。

4. 大家不要光看特殊，世界上在任何地方都有特殊，但是特殊的人毕竟是少数，绝大多数军人尤其是低级军官都是很苦待遇也是很差的，只有从团以上的军官才比较好一点，但是团以上的军官占部队的比例太小了。另外一个就是省军区等单位，但是他们的比例也很小啊。我们不能因为中高级军官待遇好一点，还有极少数军人贪污腐败就反对啊，我们主要应该考虑大多数军人啊。你看网友说的就是事实了：50，60年代女人以嫁给军人为荣；现在军官普遍找老婆难，结婚后离婚率也比较高，我在部队时29岁才结婚，我们单位还有好几对离婚的。原因非常值得思考？要不要让军嫂们来谈谈自己的看法？我知道，现在仍然有不少军嫂、准军嫂是非常值得钦佩的。但是多数女孩子都不愿意找军人了。

5. 关于有网友谈到丢失国土、军人没用等方面的，我想说的是，不要简单看问题，军人是国家领导的，要不要打仗收复国土、岛屿等，这是要国家领导决定的，不是说下面的哪个军人说打就打的问题。如果你非要认为军人没用，那只能说是你不了解部队。

6. 我希望大家能多一些理解，多了解军队，不希望有误解。如果说你觉得军人工资高了，那么我说一下，抗洪一天应该给多少，在太阳底下训练劳动应该给多少，在暴雨下训练应该给多少，我们在海上训练游泳和在小军舰上抗眩晕训练吐得死去活来应该给多少，汶川地震我们每天搬很多老百姓的尸体应该给多少？大家好好想一下吧？最后，我觉得部分人对目前军人的工作、生活、家庭状况了解太少，误解太多。

数罪并罚的法理篇五

不知不觉8次的网球课已经结束，想起自己在没上课前曾经对

网球课充满了未知与恐惧，但现在却是满满的不舍。在陆老师的指导下，仅仅短短的8次课就让我对网球有了极大的兴趣，不仅开始了解网球，然后慢慢开始喜欢上网球，在短短的几次课中也学习到了发球、正手与反手等一些基本的网球技巧，对我来说有很大的收获。

记得刚上课时陆老师说过，网球是一种终身运动项目，无论什么年龄都可以进行，同时，网球也是一项优美的体育运动，不仅可以锻炼身体，还可以提高我们的生活品味。网球可以说孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。对网球最初的印象应该是来自于我国的网球运动员李娜，当时仅仅因为知道李娜才开始了解到网球这项运动，但对于具体的网球规则等并不是很了解，也没有过多的接触过这项运动，一直认为这项运动对我们来说也是遥不可及。但通过体育课的学习，才发现原来网球可以普遍在我们的日常生活中，也并不像我之前所理解的那样难以接触。

通过查阅相关资料以及上课学到的一些知识，总结了以下几点基本的网球技术：

发球一般宜采用大陆式握拍法，发球的准备姿势：在端线后自然、放松站立，两脚分开与肩同宽，前脚踝与端线约成45度角，重心落在后脚上，肩侧对球网，前脚与端线保持10厘米左右的距离，右手持球拍置于腰部高度，左手持球自然靠近拍面。发球最重要的是要抛好球。有的人不是抛高了就是抛低了，其实，每个人都有最适合自己的抛球高度，一般来说，把球拍垂直举高，比垂直举球拍的高度高一点就是我们的标准抛球高度。球抛出后我们要同时将身体展开，球拍挥到肩后部，同时击球的过程要同时转动身体，将球击入自己对角线的场地中。

在此过程中我们要时刻注意球的方向来调整自己的位置，在击球的过程中要注意姿势的准确程度，击球的同时腰部要跟

着转动，球击到后手臂要随着挥动，只有将这些动作做到位，才能将网球打好并且打的优雅。

通过8次网球课的学习，我有了很大的提高但还有很多不足之处。比如，在正手接球的过程中，我的姿势掌握的不熟练，做的不到位，导致接球过程经常出现失误，特别是腰部和手臂不能随着球拍而进行转动，在接球的过程中就忘记了动作的准确性，导致接不到球或者动作不够优美。在发球的过程中，有时会将动作肢解，不能很好的连贯进行，常常会出现羽毛球式的打法，不能在恰当的时间点进行击球，这也是我在发球过程中常常遇到的问题。这些都是我在以后可以要加强和练习的方面。同时，在网球课的学习过程中，陆老师也给予了我很大的帮助。陆老师不仅仔细的给我们讲解各种动作，还亲自示范，耐心的对我们进行指导。特别是对我来说，掌握的并不像其他同学那么熟练，但每次练习的过程中陆老师都会耐心的一次次指出我存在的问题，亲自帮我做示范，帮助我一点点找到正确的方法。同时，陆老师对我们就像对待朋友一样，没有距离感，让我们感觉到很亲切，很愿意和他去交流，这也使得我们每次都期待着一周一次的网球课，并且每次都意犹未尽，对网球更是充满了兴趣与喜爱。

都说“师傅领进门修行靠个人”，陆老师将我带入了网球这项运动中，陆老师对待我们的耐心以及幽默的授课方式使我对网球产生了兴趣，就像陆老师所说，网球是一项终身的体育运动，我会在以后的生活中，将网球这项运动作为我的兴趣发展下去，达到终身锻炼，并以此来提高自己的生活水平。总之，短短几次网球课的学习让我对网球这项运动有了了解并产生了兴趣，这是我最大的收获。

数罪并罚的法理篇六

我知道对于很多人来说，转正对他们而言算不了什么，可是对我来说，不一样。

从x年8月23日入职至今，我前前后后做了7个岗位，共见习了5次：见习营业员—见习柜台长—见习客服部副主管—柜台长（工作需要，客串）—见习办公室主管—见习客服部副主管—见习培训老师□xx年7月22日，我从柜台长被提为办公室见习主管，原先想在新的岗位好好做出一番成绩的，没想到办公室的工作比想象中的要难。我这个人一向大大咧咧，做事没那么细致，可是办公室光是那些文件整理不够耐心和细心的话，是没有办法做完善的，涉及到人力方面的问题又要和各个部门去沟通，这个总会让我火大。我的脾气总会让人见光死，语言犀利得让人下不了台，用领导的话叫做“不懂得沟通艺术”。即使被批评了，我也依旧我行我素，始终相信戴着脚镣的青春也要起舞，做人要有原则，可是在转正期快到时，我栽了。在一次重大会议上，我非常不适宜地发表了看法，起了争执，当然是我错了，而且是大错特错了，所以我很坦然地接受了“见习客服部副主管”的职位。

虽然是被降职了，但始终是本身没有做好，所以回到原来的岗位，也很快调整了心态，认真工作，客服工作是需要投入艺术和情商的，每天都会遇到顾客投诉，各种种样的顾客都有，所以我的耐心和好心态在此得到“操练”。当我发现一旦有顾客投诉员工都喜欢叫我去处理时，我知道我进步了。我喜欢和顾客沟通，享受他们被我说服的过程，看见他们生气我会着急，见他们满意离去，我就会有一股成就感，工作的快乐就在此。三个月的转正期还没有到，我又被到总部教育培训中心当培训老师了。当然，是见习的。

新的工作岗位让我很不习惯。因为之前在门店每天忙碌着，时间过得特别快，而且经常走动。新老师不会讲课，所以我长时间处于静止状态，一直坐着看书，看材料。慢慢习惯了这里的氛围后，也进入了“备战”状态，不过我的惰性也滋长了，两个月后，部门主管找到我：“你讲课进度太慢了，原来计划你三个月就要转正的，要加油。”我马上又投入了状态，只是三、四月份正忙厦门店开业，讲课的机会少之又少，五月份才顺利讲完课、转正。

当人力部的同事把新工卡放到我手里时，我像一个小孩子一样跳起来，心里是小小的开心。她们都以为我很在意“见习”这两个字，其实，我在意的是隐藏在“见习”背后的东西，那些暗示着我不成熟、没长大的标签。

记得读书时老师说我，最大的优点是从不认输，最大的缺点是从不认错。可是这一路“见习”之路走来，我学会了认错，学会改正缺点，努力要把本身的棱角磨得柔和一点，让它不会那么容易伤害到别人……现在我仍是没有做好，但是我相信我会做得更好。

在这里，除了看书、学习之外，我最喜欢就是上课。我喜欢学员在课后跟我说她喜欢听我的课，我喜欢她们在课堂上跟我互动……是的。我喜欢被喜欢。而这种被喜欢会让我更努力地想把课上得更好。

数罪并罚的法理篇七

首先，我非常感谢公司给我们提供的职业技能培训，也很荣幸参加了这次培训，这说明公司对我们员工职业技能培训的重视，反映了公司“重视人才，培养人才”的战略方针；对于刚涉足粮油行业的我，也非常珍惜这次机会。

对于这八天的培训课程，我想我只能用“受益匪浅”四个字来形容了。老师们的博学广识、生动讲解、精彩案例在我的脑海里留下了深刻的印象。此次的培训学习主要收获有以下几个方面：

一. 认识了解了粮油保管工作者的基本素质和职业道德“国以民为本，民以食为天”。

粮食不仅是人类赖以生存的必需品，同时也是事关国计民生的重要战略物资。作为国家战略储备特殊物资之一的粮油，在储藏期间其品质和数量的变化，将直接影响到国家粮食安

全及人民生活质量。仅就这一意义来讲，作为维护粮油储存安全的粮油保管工作者而言，责任重于泰山。

我们要牢记粮油保管员的职业守则：

- (1) 遵纪守法，保守秘密；
- (2) 爱岗敬业，忠于职守；
- (3) 团结协作，廉洁公正；
- (4) 执行规范，文明生产。

二. 系统学习了粮油储藏的基本理论知识和相关标准

以前我们也学习了一些粮油方面的知识，但并不全面，对于粮油的概念还很模糊，通过这次系统专业化的培训，使我对粮油储藏更加地了解。对于我们公司来说，虽然主要是食用油的加工生产，但对油料(例如大豆、油菜籽)的储存工作也是至关重要的。粮油储藏的主要因素有温度、水分、品种和质量，要想达到理想的储存效果，就必须建立完善的粮情检测系统，同时，依据相关标准，我们就能规范管理原料的仓储工作，为产品质量打下坚实的基础。当然，我们也要做好安全生产、环境保护等相关工作。

三. 基本掌握了粮油保管员的工作技能要领和具体步骤

作为一名合格的粮油保管员，我们要做到“一符”(账账相符)、“三专”(专仓罐储存、专人保管、专账记载)、“四落实”(数量落实、质量落实、品种落实、地点落实)，需要掌握的工作技能有：仓库设施管理、出入库管理、粮情检查、粮情处理等，特别是粮情检查是工作重点，包括如何检测温度、湿度、虫害等，其具体步骤都有明确的规定，老师本着理论结合实际的原则，在八达岭华天粮库对我们进行了实际

操作培训与考核。

四. 深刻认识了原料保管工作对提高产品质量的重要性

我认为有以下三个方面：

(1) 控制水分：一般油菜籽水分应控制在9~10%左右；

(2) 清理杂质：杂质含量不宜超过5%，否则会直接影响到菜籽的储存及油的品质；

(3) 仓储环境条件：油菜籽的储藏仓库要特别注意防虫防潮和合理通风，随时保持仓库干燥和粮堆低温。

五. 搭建平台，与其他兄弟单位增加了交流

衷心感谢集团培训中心提供此次难得的学习机会，让我通过8天的学习交流，和大家一起搭建了一个平稳的畅通的交流平台，结交了来自五湖四海的同行和朋友，结下了深厚友谊。我们这个班的同学已经约定还会在今后继续加强联系，促进交流，互通有无，取长补短，分享经验，共同把粮油保管的基层工作进一步做好做实。

学习是可贵的，培训是精彩的，通过这次可贵而精彩的培训学习，我们更进了一步。感叹与憧憬之余，我想我们只有靠自己的努力与勤奋去建设好中粮(黄冈)，为我们的中粮(黄冈)更好的发展贡献自己微薄的力量。