

# 2023年实践感悟心得体会(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 实践感悟心得体会篇一

从喧闹的城市踏入安静的校园, 还没来得及认识这些新的面孔, 为期五天的军训便如火如荼的拉开了序幕。

军训对于我们这种生活在父母羽翼下的人来说, 无疑是一种挑战。我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离, 参加严格的训练, 接受阳光的洗礼, 面对种种挑战, 不断的超越自我, 磨练品格。

军训的第一天, 我们就像含苞欲放的花朵, 站在阳光下, 用稚嫩的笑容和期待的目光迎接教官。随着远方, 脚步声的逐渐变大, 我们的教官踏着整齐的步伐走到了主席台前, 原本懈怠的我们一下子便紧张了起来, 学着教官的样子, 立定站好抬头挺胸向前看。我们以积极认真的态度表明了一定会上好军训的决心。

但是, 军训终究还是辛苦的。现在回想一下, 苦在站军姿时累酸的腰间, 苦在跺小碎步时发麻的双脚, 苦在起步走时酸痛的双腿, 苦在敬礼时酸痛抬不起的右臂, 是的, 军训是辛苦的, 但再辛苦我们也会坚定决心。有多少人在烈日炎炎中倒下, 又有多少人喊口号喊到沙哑, 有多少人在私底下暗暗流下眼泪, 又默默擦干, 军训是辛苦的, 但我们有怎能在困难面前屈服? 又怎能半途而废? 又怎能放弃呢? 对, 我们坚持, 我们坚持到底!

军训是辛苦的, 但同样也给我们带来了无穷的回忆和快乐。从大家整齐的脚步声中和高昂的口号声中, 我听到了团结的力

量;从铿锵有力的军歌中,我体会到了奋进的快乐;大家从陌生到熟悉到互相帮助,互相关心,我体会到了集体的温暖……我们一起快乐,一起笑,一起哭,一起疯,在这里,我们留下了最美好的回忆。

随着军训的推行,教官的嗓子由响亮已经变的沙哑,我们原本白白的皮肤也变得黝黑。“稍息,立正,齐步走,立定”已经深深烙印在我们的心中,无法忘记,也不想忘却。感谢教官不厌其烦的给我们示范动作,重复口令,不但教我们养成良好的生活习惯,还告诉我们做人的道理。

时光匆匆,五天的岁月很快就过去了,还记得《谁动了我的奶酪》中有这样一句话:“如果我无所畏惧,我会怎么做?”那么我现在就要回答这个问题,如果我无所畏惧,那我何来理由放弃?就算前方没有阳光,就算前方处处是坎坷和风雨,那又如何?不拼,不坚持,怎见彩虹?生命不息,奋斗不止!

这短暂又漫长的军训时光,也许一去不复返,但我会永远记得这辛苦又美好的回忆,不论前方风雨都会砥砺前行!

军训心得体会七年级篇4

## 实践感悟心得体会篇二

今天,可以用一个词来形容,就是“大汗淋漓”。

早上,我们从宿舍老师和蔼的起床声中睁开了朦胧的双眼,快速起床洗漱,但因为前晚表现不好。早上被罚跑了几圈,呀!当时心里就想“哎,再也不捣乱,不说话了!!”之后,便去吃早餐。幸亏老师叮嘱了要好好吃饭,不然之后的军训就熬不过去了!

集合完毕，我们就坐校车去了彩虹本部参加初一军训的开营仪式，认识了新教官并且换上了军训服。之后进行了简单的系列训练后就坐着校车返回了秦阳学校。在返回学校的路上，同学们都在想回去终于能休息了，然而我们并不知道，回来了还要在操场上训练啊！

中午，回到教室吃完午饭，打扫完卫生，我们回到宿舍进行午休。虽然感觉身体有点累，却还是睡不着，这是因为我期待着下午的军训。

下午，我期盼已久的军训终于到来了！随着哨声，我们迅速跑到了操场集合，教官给我们讲了一些注意事项后便开始了长达三小时的军训。我是九连的一员，我们的连长英姿飒爽，有时候还挺有趣的，嘻嘻！在训练中连长教给我们齐步走，蹲姿等一系列简单的动作……之后参谋长来学校检查我们下午训练的成果，他希望我们再接再厉，继续加油！

今天一整天虽然有点苦，有点累，但却是十分充实，我们期待今后的军训时光！加油吧！

## 实践感悟心得体会篇三

一、加强基础管理，提升服务质量，确保各项工作有效运转

3、根据公司发展要求，9月底制定了宾馆、食堂6s推行工作计划，并于10月中旬完成宾馆、食堂6s推行，通过6s活动，有效优化了宾馆、食堂的工作环境，提升了员工的素质，提高了工作效率，塑造了良好的后勤服务团队形象，有效的提升了宾馆、食堂的基础管理。

二、增强服务意识，征集广大员工意见

及时将宾馆、食堂管理工作及经营情况反馈于广大员工，接受广大员工的监督，并通过生活委员将广大员工的意见收集，

通过研讨、落实、跟踪验证的闭环管理逐步实施广大员工的宝贵意见，有效整改宾馆、食堂管理中存在的问题；依每月的后勤服务回访为契机，及时了解后勤服务承诺的履行情况和广大员工的服务需求，不断完善宾馆、食堂的菜肴质量，为每周制定菜谱提供依据，而且不断创新菜品，不仅满足广大员工的就餐口味。

### 三、完善物资采购验收流程，有效控制成本，确保饮食安全

2、采购物品无论大小都做到了手续齐全、程序清晰，采购执行采购员申报、主管审核、部门领导批准的程序，采购以从紧控制、够用为度的原则；食品验收严格执行财务人员、厨师、采购员共同现场验收确认，财务人员、采购员负责对数量进行验收，厨师负责对质量进行验收，严格按照《员工食堂物资供应管理暂行规定》的验收标准进行验收，确保各类食品的质量和广大员工的饮食安全。

### 四、完善硬件配置，提高后勤服务档次

经过前期紧张、有序的准备，3月28日新食堂搬迁投入使用，根据公司要求，结合食堂实际，组织生活委员对新食堂厨具等进行了询价、采购，有效改善了食堂硬件设施；同时，\_月份对宾馆大厅沙发和会议室椅子皮革进行了翻新及包厢餐具等配置，从硬件上改善了宾馆整体档次，提升了公司对外形象，提高了后勤服务质量。

### 五、制定包厢标准菜谱，提高接待质量

为使包厢用餐接待标准化，提高接待质量，\_月份组织厨师进行研讨，制定了包厢标准菜谱，规定了操作程序，明确了装盘形式、指明了菜肴的质量标准，有效的提高了宾馆包厢用餐接待质量。

### 六、加强班组人员管理，克服人员不足，完成公司各项接待

工作

以上是我个人20\_\_上半年工作总结，俗话说：“点点滴滴，造就不凡”，在以后的工作中，我将继续发扬优点，改正不足，不断积累经验，与宾馆、食堂全体员工团结一致、开拓进取，为公司的发展做出最大的贡献。

## 实践感悟心得体会篇四

“难道就因为我一贫如洗，默默无闻，长相平庸，个子瘦小，就没有灵魂，没有心肠了——你想错了，我的心灵跟你一样丰富，我的心胸跟你一样充实！”简的话是那么的咄咄逼人，相信无论对方是谁，都会无言以对！

看到这一段，我的眼前就闪烁着“简”那倔强的性格和大骂与殴打中站的笔直的身躯，想象着她在罪恶的孤儿院是如何顽强地生活？是啊！无论什么困难在“简”面前都那么一堪不击，她总是昂起高贵的头有信心地去打败身边所有的困难。

于是她风餐露宿，沿途乞讨，历尽磨难，最后被牧师圣约翰收留，并在当地一所小学任教。不久，她得知叔父去世并给她留下一笔遗产，还发现圣约翰是她的表兄，简决定将财产平分。圣约翰是个狂热的教徒，打算去印度传教。他请求简嫁给他并和他同去印度。简拒绝了他，因为他心中一直怀着对罗契斯特的爱，于是她再一次开始了自己艰难的旅程，去奔向爱巢，寻找她幸福的伊甸园，回到罗切斯特的身边。

整篇小说没有爱情的轰轰烈烈，也没有武打场面的电闪雷鸣，但让我体会到了“爱”的深沉，“爱”的执着，“爱”的坚定，更让我体会到了：在困难面前不要退缩，要坚强，要对生活充满希望，才会追求到属于自己的幸福。

## 实践感悟心得体会篇五

演讲完了，该进入正题了——开始训练！教官领着我们来到了一片“阳光充足”的地方。开始在36度高温下练“蹲马步”。蹲了一会儿，我们就大汗淋漓。可教官不依不饶，谁叫唤，谁动弹，跑操场！喔，天啊，我们的汗一滴一滴地滴在地板上，教官竟熟视无睹！累啊！终于结束了蹲马步，后续还有在阳光下挺立、敬礼、胯礼等，还要求动作规范，整齐有序……看他魔鬼般地以机器人形式折磨我们，“魔鬼机器人”这外号就“光荣地”扣在了教官的头上。天啊，爸妈，我要回家!!!

经过两天的“魔鬼训练”，终于熬到了军训结束。最后全校军训会操时刻，由于教官的严格训练，我们班取得了集体第三的好成绩，看着这张来之不易的奖状，我的心酸甜苦辣一齐涌上心头。哎，我们累的付出终于收到了沉甸甸的果实！