

最新抗疫体会心得(通用9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

抗疫体会心得篇一

抗体实验是生命科学领域中一项重要的研究方法，通过检测和分析抗体与抗原结合的情况，以了解特定分子的生物功能和相互作用。在我进行的这次抗体实验中，我不仅深入了解了抗体的工作原理和应用，也收获了许多实验技能和实践经验。

第二段：实验准备

在抗体实验之前，我首先需要准备好实验所需的试剂和仪器。这包括制备抗原和抗体，配制实验液体，准备洗涤液和检测试剂等。实验前的准备工作至关重要，因为一个细微的失误可能会对实验结果产生巨大的影响。为确保实验的准确性和可重复性，我仔细阅读实验操作手册，并按照规定步骤一步步进行。

第三段：实验操作

在实验过程中，我按照实验方案进行了一系列的操作步骤。这些操作包括抗原和抗体的混合反应、洗涤和检测反应等。在操作过程中，我注意保持实验环境的清洁和无菌，同时要严格控制实验操作的时间和温度。在抗体实验中，时间和温度的控制对于实验结果至关重要，要保持反应的最佳条件，确保结果的准确性。

第四段：结果分析

完成实验后，我通过观察和测量实验结果来分析所得数据。这些结果可以用于确定抗体与抗原之间是否存在特异性结合。在实验过程中，我学会了分析结果的方法和技巧，利用统计学知识进行数据处理，寻找结果中的规律和趋势。通过结果分析，我可以得出结论并进一步探索抗体的生物学特性和功能。

通过这次抗体实验，我对抗体的工作原理和实验操作有了更深入的了解。我不仅掌握了实验技能，还增强了科学研究的实践能力。在实验中，我意识到实验操作的细节至关重要，一个小小的失误可能导致整个实验的失败。因此，我将更加注重细节，遵循严格的实验操作步骤，以提高实验的准确性和可重复性。

另外，我还意识到实验的结果分析和数据处理也是抗体实验中不可忽视的重要环节。只有准确分析和解释实验结果，才能得出科学的结论。因此，我将进一步学习统计学知识和相关的数据处理方法，以提高自己的分析能力。

展望未来，我希望能够进一步深入学习和掌握抗体实验技术，并将其应用于具体的科研项目中。同时，我还希望通过与其他研究者的交流和合作，不断拓宽自己的科学视野，提高自己的研究水平和学术成果。

总之，通过这次抗体实验，我不仅丰富了自己的实验技能和实践经验，而且加深了对抗体工作原理和应用的理解。这对于我未来的科研工作具有重要的意义，并激发了我进一步探索生命科学领域的热情。我相信，在不断的实践和学习中，我将不断提升自己的科研能力，为人类健康和科学发展做出更大的贡献。

抗疫体会心得篇二

根据单位的统一安排和组织，2013年**月**日—**月**日，我参加了为期一个星期的***培训，此次培训主要内容是“创新思维能力的培养与提升”，涉及基层领导的领导力与执行力，党员干部修养、税务专业业务知识等领域，培训过程中，培训讲师渊博的知识，深入浅出的讲解，让我们这些学员受益匪浅，收获颇多。

下面结合培训的实际，对自我的收获进行简单的总结，具体如下：

一、基层领导的领导力和执行力

此次培训的重点之一是基层领导的领导力和执行力，在培训的过程中，深入浅出的讲解，富有生动趣味性的语言组织和大量的实际案例分析，让学员们更加通俗易懂的理解到了基层领导的领导力和执行力，也让我们深深的感触到领导力和执行力的重要性。

如何使得领导力和执行力更加富有艺术性，更加科学更加高效是摆在我们基层干部面前的实际问题，解决好领导力和执行力的问题，发挥团队协作的精神，工作才能更加赢得干部群众的信任和支持，才会顺畅。

二、增强党性修养，坚定理想信念

在培训的过程中，系统的学习了党章，学习了党的十八大精神等，通过这些集中学习使我们这些学员从思想的深处受到了一次系统性的洗礼，更进一步的提高了自我的思想意识，提升了自我的政治素养，坚定了理想与信念。

随着社会的快速发展，现代社会多元意识形态并存，人的思

想意识容易受到各种不确定因素的干扰，作为党员干部只有不断的增强自我的政治修养，党性修养，才能更好的坚定自己的信念，做到思想上与组织上保持一致性，信仰信念上不动摇，行动实践上与组织要求相符，才能真正的投身到为实现伟大“中国梦”的奋斗之中。

三、学会正确看待转型社会中的各种问题

此次培训让我收获最大的是学会更加科学的看待转型社会中的各种问题，随着我国改革开放逐步迈入深水区，社会中的各种矛盾和问题也日趋凸显增多，如何正确的看待这些社会现象，科学的分析这些社会现象是摆在我们大家面前的共同问题，此次培训，通过讲师们科学深入的分析 and 讲解，让我个人改变了以往对一些社会问题的看法，也更让我知道在看待社会现象和问题的時候，要用历史唯物主义观点，矛盾的观点，客观求是的分析，才能更加科学合理的看待社会转型中所出现的各种问题，才能做到冷静客观，而不冲动偏面。

四、强化税收执法防控体系的建设

伴随着市场经济的快速发展，广大群众和消费者等社会各界对税务执法也提出了更高更多的要求，如何提升税收执法的效能，增强执法的公正性廉洁性，保持税收的纯洁性和权威性是我们工作的重点，提高和增强税收执法防控体系的建设，从系统的角度去出发，系统的防控，细化防控的点，加强与社会各界的联系，多元化的开展监督，不仅能够提高税收的效能，更能有力的提高税务干部的整体素质。

五、做一名合格的基层税干

通过参加此次培训，我个人深深的感触到自己身上所肩负的责任和压力，如何做一名人民满意的合格基层税干，和自己的同事一起圆满完成各项税收任务，个人认为，关键要从以下几个方面入手，一是要有形成团队合作的精神。

做为基层税务分局的管理者，要积极转变过去传统的思维方式，要正确的看待自己的角色，定位好自己的角色，与同事们一起，同呼吸，共命运，运用团队管理的理论，凝聚团队力量，二是要有目标，在基层税务工作中，在目标明确的同时，要科学的分解目标任务，调动每位税干工作的积极性，发挥他们的特长一面，扬长避短，这样才能更好的推动工作的开展。

三是要关心职工，与职工干部拧成一股绳，只有多与干部职工进行心与心的交流，才能更加的了解他们的思想，知道他们的困苦，努力帮助他们，解决他们的困难，才能更好的获得他们的信任和理解，获得工作上的支持。

四是要不断的提高自我管理的专业素质和业务技能素质，只有自我的各种素质提升了，才能更加有力的夯实自我的管理水平。

此次培训让我受益颇多，通过培训不仅开拓了自己的视野，更提升了自我的综合素养，相信此次培训收获必将会有助于我未来的工作，有助于自我的全面成长。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。

长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。

军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。

北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。

晒着眼睛都睁不开。

这是我深有感触的。

但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。

在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。

齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。

内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。

十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。

确实，严格的作息時間，長時間的訓練，炙熱晃眼的太陽……這讓我們這些一向嬌生慣養的人來說還真有點兒吃耐不住。

但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。

那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。

上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。

而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。

反正军训时你就别想穿干衣服。

训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。

但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。

想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。

真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。

但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。

在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。

而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

届的学生军训是在部队里。

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨砺，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。

也算是最大的体会吧。

在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。

不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。

的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。

原本无味的生活也不是这样。

教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

呵一直都离开部队的那天才知道我们的教官和我们一样大。

汗。

在这短短的七天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这六天中只能洗那么一次。

表面都有一层白色的盐粉。

我们的鞋也穿了洞。

但非常有意义。

我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌，。

与别班的拉歌喊到嗓子都哑了那时刚从高中生知走出来，带了很多的梦想。

然而到了部队，认识的同学又是多么的单纯。

没有利益的冲突。

大家讲的更多的是来自哪里？分享自己的趣事。

加上离家远，在这里大家都非常重感情。

如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。

接着就是融入的部队的生活。

可以说是我读书以来最有规律的生活作息。

同时却又那么的充实。

每天都有任务要完成。

离开部队的那天我们几个都哭了时间的流逝，大家虽然慢慢的

失去了联系。

但那份感动一直留在心底~~~

各位师弟师妹, 只要你们用心的投入去做一件事情, 总会有很多的故事, 点点滴滴……在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练, 训练之后到饭堂吃饭, 然后继续训练, 直到晚上十点熄灯睡觉。

一种从未体验过的快节奏的生活, 没有半点儿抱怨的机会。

一切都是最基本的, 任何事情都要自己一手解决。

虽然我们不必为衣食担忧, 也不会被训练中, 在烈日下, 教官们的皮肤黝黑, 两腮通红。

很难想象他们曾经经历了多少严酷的训练。

当了解到教官的年龄时——21岁, 人生中最美好的青春时光。

让人突然间感觉很不是滋味。

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演, 虽然有些人说很俗气, 但这都是我们国家的传统艺术的精华, 作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。

宣传爱国主义, 想必也是军训的目的之一。

如今, 我们的艺术, 大部分已经被剽窃, 当所有人都在崇洋媚外的时候, 我们博大精深的中国伴随着洪亮、严厉的哨音, 迈着年轻而有力的步伐, 我们开始了大学的军训。

不容置疑, 在军训中, 很苦很累, 但这是一种人生体验, 战胜自我、锻炼意志的最佳良机。

军训有苦。

每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。

汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。

一二一，向右看，踢正步，脚肿了。

很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。

休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;幽默小品为枯燥军训增添力量。

有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。

在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。

看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

抗疫体会心得篇三

桥本降抗体是一种由体内自身产生的抗体所致的自身免疫性甲状腺疾病。对于患有桥本降抗体的人来说，积极地了解和处理这一疾病是非常重要的。在我始终与这种疾病作斗争的过程中，我深刻地体会到了许多方面：从接受诊断的初始的沮丧，到学会如何应对和控制病情的转变，桥本降抗体成为了我成长与坚强的最佳学校。

首先，当我第一次接受桥本降抗体的诊断时，我陷入了沮丧和困惑之中。我花了很长时间去理解自己的疾病，探索其可能的原因和治疗方法。与此同时，我也学会了接受自己的真实感受，并找到了一些能够帮助我放松和舒缓焦虑情绪的方法。从接受现实到积极寻求解决方案，这段经历让我学会了勇敢面对困难和困境，并激励我更加积极地应对疾病。

接下来，我开始了解并学习如何控制和处理自己的疾病。我获得了大量关于桥本降抗体的知识，并与专业医生保持密切的联系。我了解到，除了定期化验和药物治疗外，饮食和生活习惯对于缓解病情也非常重要。我开始关注自己的饮食，并增加了一些对甲状腺健康有益的食物，如海藻和富含碘的食物。此外，我也加强了身体锻炼，经常参加瑜伽和冥想活动，以减轻身体和心理上的压力。这段时间的经历教会了我如何主动管理和控制疾病，并保持积极的心态。

然而，在这个过程中，我也经历了一些挫折和困难。有时候，无论我如何努力，我的病情似乎总是无法得到有效的控制。我感到悲伤和失望，但是我学会了寻求他人的支持和理解。我与其他患有类似疾病的人交流经验，他们的鼓励和理解让我感到坚定和勇敢面对困境。与他们的互动还帮助我认识到，每个人的身体都是独特的，每个人的治疗过程都不尽相同。这段经历教会了我如何保持乐观，并学会不断调整自己的方法，以适应疾病的种种变化。

最后，桥本降抗体的经历使我发现了我的坚强和成长。尽管这个疾病给了我很多挑战，但我从中学到了无数宝贵的经验和教训。我发现自己具有思考和解决问题的能力，而且我也变得更加关心自己的身体和健康。这段经历让我明白，艰难的时刻是人生中的必修课，我们的成长和变强正是在这些挑战中实现的。

总而言之，桥本降抗体是一种自身免疫性疾病，对于患者来说，了解和应对这种疾病至关重要。从接受诊断的初期沮丧到学会控制疾病并坚强成长的过程中，我个人感到深深的收获。我相信，通过积极的治疗和管理，每个患者都有可能在这个疾病中找到自己美好而坚强的一面。

抗疫体会心得篇四

今天法学专业2005级的同学们在法学院模拟法庭进行了一场庄严肃穆的模拟审判。模拟审判的各个角色都是由学生担任的，很有幸我能在其中担任了公诉人这个角色。有了这次当公诉人的亲身经历，我对模拟审判有了更加深刻的理解，也认识到了真实审判中庭审的复杂性及责任的艰巨性。

下面我谈谈对这次模拟审判的心得体会：

一、 模拟审判是理论教学与实践教学的桥梁。

理论与实践二者之间是辩证统一的关系，理论能够很好的指导实践，实践也能够很好的反映理论上的问题。因此，我们要积极的进行理论实践，在实践中不断的发展和完善理论。总之，理论与实践之间是相互联系、共同发展的。

在课堂上，老师以讲授的方式向学生传授着理论知识，学生处在被动的地位。理论知识通常是抽象的、高度概括的，内容比较枯燥乏味。对这些理论知识的学习，要求学生具有较

好的耐心以及对知识较高的领悟能力，而模拟审判就恰好能解决学生这一方面的问题。模拟审判架设起了理论教学与实践教学的桥梁。它生动、具体、形象，“有凭有据”、“有血有肉”，融汇各种知识特别是法律知识于审判之中，学生参加模拟审判可以加深其对理论知识的学习及理解，培养学生的积极性与主动性，锻炼学生的实践能力。模拟审判是学生对其所学知识的一次体验，更是为将来投身国家司法工作作好准备。

二、模拟审判加深了学生对庭审程序的理解。

依据刑事诉讼法的规定，法庭审判的程序大致可分为开庭、法庭调查、法庭辩论、被告人最后陈诉、评议和宣判五个步骤。

今天的模拟审判也是按照上诉规定进行的：首先，由书记员做好庭审前的准备工作，然后就准备工作向审判长进行报告，由审判长宣布开庭。其后在审判长的主持下，由控辩双方进行平等对抗，包括双方的举证、论辩等。通过模拟审判加深了我对审判程序的理解，也认识到了程序法在解决实体法问题时所起的积极作用。审判程序的设计是合理的，有利于保护被告人的诉讼权利及其合法权益，也使得被告人在强大的国家公诉力的面前得到平等对待。有利于查明案件的真实情况，有利于审判机关正确的行使审判权，从而使应当受到处置的人得到法律的公正惩罚，不应当受到法律惩罚的人，不受冤枉。

近些年来，我国在欧风东渐的影响下，在人权保障方面也积极地同国际进行“接轨”。法律方面更加强调要保障人权，在刑事诉讼方面，“人权思想”涌现于整个诉讼进程之中。

三、国家检查机关的' 责任重大。

人民检-察-院是国家公诉机关，其代表国家行使公诉权。行

使公诉权的目的是就是要使一切犯罪行为得到法律的公正处罚，以彰显法律的威严，这将有利于提高人民的法律意识，维护社会的和平稳定。

犯罪是对国家和社会危害最大的违法行为，它侵犯公民的人身权利、财产权利和其他权利，危害国家-家-安-全，破坏社会秩序，严重损害国家、人民的根本利益和眼前利益。国家检查机关正是维护这些利益的使者，因此国家检查机关的责任重大。在现实的庭审过程当中，被告人是非常理性的，国家公诉机关想要准确清楚的揭露被告人的犯罪行为，具有相当大的难度。因而公诉人在整个法庭调查、法庭辩论的过程中要注意一些举证及论辩的技巧，客观真实的揭露被告人的犯罪行为，以使被告人得到应有的惩罚。

四、刑事诉讼法具有重要作用。

刑事诉讼法是程序法，其指导着庭审活动的顺利有序进行，具有重要的意义。刑事诉讼法的主要任务是保证准确及时地查明犯罪事实，正确应用法律，惩罚犯罪分子，保障无罪的人不受刑事追究，教育公民自觉遵守法律，积极同犯罪行为做斗争，维护社会主义法制，保障公民人身权利、财产权利、民-主权利和其他权利，保障社会主义建设事业的顺利进行。

结束语：法律是公平、公正的。同时我们也应当看到法律是一把双刃剑，适用得当时，它体现出来的是法律的公正、威严，适用不当时，则会侵犯某些利益。因此司法工作者肩上责任重大！

抗疫体会心得篇五

抗体研发课程是一门非常重要和关键的学科，它在医学和生物学领域具有广泛的应用。作为一名学习生物科学的学生，我有幸参加了这门课程，并获得了许多宝贵的知识和经验。

在这里，我愿意分享我的课程心得体会。

首先，在抗体研发课程中，我们学习了抗体的基本概念、原理和应用。抗体是免疫系统中的一种重要的蛋白质，具有识别和结合目标物质的能力。通过学习抗体的结构和功能，我们能够更好地理解免疫系统的工作原理。此外，我们还学习了常见的抗体研发技术，如杂交瘤技术、嵌合抗体技术和单克隆抗体技术。这些技术可以用于高效地生成特定的抗体，用于疾病诊断、药物开发和生物工程领域。

其次，在实践环节中，我们有机会亲自进行抗体研发的实验。通过实验，我们掌握了抗体研发的基本流程和操作技巧。例如，我们学会了如何制备抗原、培养细胞、获得杂交瘤细胞系，并筛选出高亲和力和特异性的单克隆抗体。这些实验不仅提高了我们的实验操作能力，还培养了我们的团队合作精神和批判思维能力。通过与同学们一起合作，我们得以共同解决实验中出现的问题，并取得了令人满意的结果。

第三，抗体研发课程还提供了丰富的学术资源。我们可以接触到最新的科研成果和前沿技术。教师们在课堂上分享了他们的研究成果，并与我们进行了深入的讨论。此外，我们还有机会阅读相关的研究论文，了解抗体研发领域的最新动态。这些学术资源丰富了我们的知识储备，激发了我们对科学研究的兴趣，并为我们未来的学术发展奠定了坚实的基础。

在抗体研发课程中，我也遇到了一些挑战和困难。例如，抗体研发的过程通常需要耗费大量的时间和精力。在实验中，我们需要进行大量的重复操作，以确保实验结果的可靠性和准确性。此外，抗体研发还需要高度的技术水平和专业知识。对于初学者来说，这可能是一个较大的挑战。然而，通过不断地学习和实践，我逐渐克服了这些困难，并取得了一定的进步。

最后，在抗体研发课程结束时，我对自己的收获感到非常满

意。这门课程不仅扩展了我的学科视野，提升了我的专业能力，还培养了我对科学研究的热情和动力。我相信，通过这门课程的学习，我已经为将来的科研和学术发展打下了坚实的基础，并为进一步深入研究和探索抗体研发领域做好了准备。

总而言之，抗体研发课程是一门非常有价值和有意义的学科。通过学习这门课程，我不仅增长了知识和技能，还培养了科学精神和创新意识。我相信，在未来的学习和工作中，我将能够运用所学知识和经验，为推动医学和生物科学的进步贡献力量。我对自己所选择的抗体研发方向充满信心，并期待着未来的发展和挑战。

抗疫体会心得篇六

为了提高特岗教师的专业素养，我们桦甸五中在20xx年4月份举行了“4+1”教学模式过关课活动，在这次活动中，我们对课型的理解更加深刻了，也有了进一步的提高。

我是初二数学组的数学教师张野，我是教学过关课中第一个讲课者，上星期的星期五的就接到通知，所以我在这个周六就开始认真备课。由于我是第一次讲这种类型课，心里就有些胆怯。而且我的师傅孙老师现在也不在身边，我的心里一筹莫展。

真是车到山前必有路，周六的上午突然间看见张老师在班级，我心里有了希望，张老师他是非常乐于助人的老师，而且有求必应，这下可有希望了。张老师看见我带着教案和教参求教了，他的表情非常的亲切，一点一点的帮助我讲解，从张老师的言传身教中我明白了张老师真是一位知识水平非常高，品质非常好的教师。通过张老师的耐心讲解，帮助我导课，我对这节课有了进一步的理解，这节课的知识点，重点，难点掌握的一清二楚。使我能在讲课中运筹帷幄奠定了基础。

祁校长：在改错的地方讲课不够清晰。

崔校长：我这节课的缺点是死板。

李校长：缺乏和学生之间的情感交流，表情僵硬。

贾主任：教态需要提高。

张兆红：课标中规定需要证明的没有给出，而且章节要把整章的引言介绍出来。听完老师们的评课，我知道我需要改进的还有很多，我自己还有很多不足，通过这次讲课，我的胆量变大了，我对教学有了进一步的提高。知道了自己还有哪些不足。以后我会严格要求自己，改掉自己的缺点，认真听老师的意见，尽快为桦甸的教学贡献自己的一点力量，我要感谢帮助我的人，感谢五中的领导和同事。

抗疫体会心得篇七

近两年来，全球范围内爆发的新冠疫情给人们的生活带来了极大的冲击。然而，科学家们通过不断努力，终于在疫苗制作领域取得了重大突破。抗体疫情意识的普及，给人们带来了一线希望。在这一过程中，我深刻体会到了抗体疫情的重要性，并形成了一些心得体会。

首先，抗体疫情是防控疫情的重要手段。抗体疫情指的是发现并采集新冠病毒感染者的血液，提取其中的特异性抗体，然后制作成疫苗。疫苗接种后，抗体可以增强人体的免疫力，提高抵抗病毒的能力。通过广泛推广抗体疫情，可以有效防止疫情的扩散。在这一过程中，我了解到，抗体疫情不仅仅是一种预防措施，更是一种保护自己和他人的责任。只有每个人都积极参与抗体疫情，共同抵抗病毒，才能最大限度地减少疫情对生活的影响。

其次，抗体疫情需要科学支持和大众合作。在抗体疫情的制

作和推广过程中，科学家们起到了重要的作用。他们通过严密的实验和研究，找到了制作疫苗的最佳方法，并在短时间内实现了大规模生产。同时，抗体疫情也需要大众的合作。疫苗的普及需要每个人的理解和支持。这意味着我们需要相信科学、相信专家，主动接种疫苗，并积极参与疫苗的推广和宣传。只有科学支持和大众合作相结合，才能更好地应对疫情并达到群体免疫的目标。

第三，抗体疫情带来了一线希望。过去的一年半时间里，人们很多时候都感到迷茫和无助。然而，随着抗体疫情的推广，我们终于看到了光明的曙光。疫苗接种率的逐渐提高和新冠病毒感染率的下降，使得我们更加有信心面对疫情。抗体疫情的推广让人们重新获得了对正常生活的渴望和向往。它让我们看到了人类社会的力量和智慧，同时也让我们明白了坚持科学抗疫的重要性。

第四，抗体疫情还需要不断完善和更新。虽然抗体疫情的推广带来了许多好处，但我们也不能忽视疫苗研发和使用过程中所面临的挑战。病毒变异的问题，以及疫苗的安全性和有效性，都是我们需要持续关注和改进的方面。科学家们需要不断更新和改良疫苗，以应对病毒的变异和传播。同时，我们也需要加强疫苗监管和安全评估，确保疫苗的质量和安。抗体疫情的不断完善和更新是我们应对疫情的必然选择，也是让人们持续获得生活希望的重要保证。

通过抗体疫情，我深刻体会到了科学、合作、希望和完善的价值。作为一个普通公民，我将继续积极参与抗体疫情，并努力学习更多有关疫苗和疫情的知识。我相信通过大家的共同努力，我们一定能够战胜疫情，恢复正常的生活。

抗疫体会心得篇八

作为一名党员，我也在学习的过程中深刻体会到：群众路线是我们党的根本路线，也是党所有工作的生命线。党发展壮

大的历程，是一部依靠群众、发动群众的生动历史；党长期执政的历程，是一部为了群众、服务群众的鲜活历史。正因为我们党始终坚持为人民服务的根本宗旨，并且创造性地贯彻于革命、建设和改革的历史进程中，贯彻于我们党的全部工作、全部活动中，我们党才得到了最广大人民群众的真挚拥护。

“要在全心全意为人民服务上取得实效”，实质上就是对全党、全军、全国各族人民和各行各业及其党员干部，在贯彻落实党的根本宗旨上提出了新要求，也就是“全心全意为人民服务新要求”，虽然是老话题，但却赋予崭新的内涵，其新点、亮点和关键点，就是“新要求”。“全心全意为人民服务新要求”，就是在国际国内新形势下，在我国进入全面建成小康社会的决定性、关键性的新阶段，提出的新思想、新观点、新内涵、新目标、新任务、新举措、新要求，完全符合时代潮流、符合党心民心，符合人民群众的期待，富有新意、更有深意，鼓舞人心，令人振奋，吹响党和人民同心同德建四化、齐心协力奔小康的进军号角，吹响了建设和发展中国特色社会主义，实现我们党提出的“两个百年”奋斗目标号角，具有极强鼓舞力、感染力和号召力，具有广泛的社会反响和良好的政治和社会效益。

十八大报告指出：“只有植根人民、造福人民，党才能始终立于不败之地”。群众路线是无产阶级政党一切工作的根本路线，随着时代的不断变革，它在今天被赋予了新的含义。作为新时期的社区工作人员，应该把党的群众路线的精神实质，深深扎根于人民群众之中，努力践行“立党为公、执政为民”的理念，做到思想上尊重群众、政治上代表群众、感情上贴近群众、工作上为了群众，一切从群众利益出发，多为群众办实事、办好事，才能得到群众的拥护和支持，才能在建设和发展中取得新胜利。

回顾我们党在战争年代能取得胜利，其中最重要的一条就是坚持了党的群众路线。历史证明，我们党的根基在人民、血

脉在人民、力量在人民，保持党同人民群众的血肉联系，始终与人民群众同呼吸共命运，是我们党无往不胜的根本。在长期革命战争中，我们党依靠群众，依靠信念，勇于胜利，取得了伟大的胜利。搞社会主义现代化建设同样需要这种精神。如果没有这些精神，就不能算是一名合格的公务员，一名优秀的科技管理工作。新时期科技管理工作更要树立密切联系群众的观念，立足本职，踏实工作。

做好本职，服务群众

要做好新形势下的群众工作、密切党群干群关系，是当前加强和改进党的建设的重要内容，是推动科学发展、促进社会和谐的内在工作。这就要求各级领导干部要坚定信念、求真务实、一心为民、清正廉洁、艰苦奋斗、无私奉献，积极探索做好新形势下群众工作的新路径。

“五心教育”指出的忠心对党、真心为民、清心律己、公心用权、用心干事包涵了我们生活中的方方面面，是指导我们工作生活的行为准则。做好本职，服务群众。群众工作就是民情工作，基层工作就是民生工作。服务群众，要弄清楚群众要我们做什么，能为群众做什么，认识清楚，坚持群众路线，真诚倾听群众呼声，真实反映群众愿望，真情关心群众疾苦，才能多为群众办好事、办实事。

在一个新时期中，认真的学习贯彻党的路线、方针和政策，只有做到真抓实干，务求实效，把嘴上说的、纸上写的、会上定的，变为具体的行动、实际的效果、群众的利益，服务群众的工作才算做到了位、做到了家。切勿在一片表态的声音中走了样，在一片落实的声音中落了空！要脚踏实地、埋头苦干不断创新工作方式和工作方法，努力做好新时期下的工作。

扎根群众才能枝繁叶茂

我们党无论在任何时候，都始终根植于人民群众之中，一切为了人民，一切依靠人民，从人民群众中汲取力量源泉。这是我们党不断发展壮大、党的事业从一个胜利走向又一个胜利的决定性因素。

胡杨能在干旱的荒漠中枝繁叶茂，就因为它的根可以扎到20米以下的地层吸收水分。同样，只有把根深深扎在人民群众之中，从人民群众中汲取智慧和力量，同人民群众同呼吸、共命运、心连心，我们党才能充满活力，党的事业才能充满生机、蓬勃兴旺。我们必须从生命根基的高度，深刻理解“离开人民群众的拥护和支持，党的执政能力和执政地位就会成为无源之水、无本之木”，始终把群众路线作为我们党不变的坚守。

中国共产党是一个靠群众工作起家的党，是一个把服务群众作为自己的宗旨、在扎实的群众工作中获得群众支持并不断发展进步的党。在新形势下，我们必须清醒地看到，群众工作出现了不少新情况新特点，面临不少新挑战。我们要结合江苏经济社会发展变化和党员干部队伍不断新老交替的实际，认真审视、深刻反思在群众观念、群众立场、群众工作、群众作风和干群关系上出现的新情况、新问题，坚持好的做法和好的传统，认真改进工作而不回避问题，真正把群众放在心坎上。

基层群众是我们的源头活水

始终根植于人民群众之中，我们才能真正了解到群众的所思、所想，才能更深切地感受到民生疾苦，才能更具体地知晓群众最关心、最直接、最现实的利益要求，从而更好地为群众服务。有的干部觉得现在群众工作难做，是因为利益多元化了，群众往往站在自己的立场、利益上看问题。事实上，当你的主张不能得到群众理解时，首先该把自己置于他们的位置上，用群众的眼光、从群众的立场来看问题、想问题、处理问题，充分考虑不同群众的利益和承受能力。带着深厚感

情，走到群众中去，才能集思广益，找到化解矛盾的方法；才能“一把钥匙开一把锁”，得到广大群众的理解与支持。

求木之长必固其根本，欲流之远必浚其泉源。人民群众是我们的力量源泉，群众路线和群众观点，是我们的传家宝。党的组织、党员和党的干部，必须同群众打成一片，绝对不能同群众对立。如果哪个党组织严重脱离群众而不能坚决改正，那就丧失了力量的源泉，就一定要失败，就会被人民所抛弃。我们要更加自觉地坚持从群众中来、到群众中去，切实增强群众工作的本领，把人民群众中蕴藏的无穷智慧和力量凝聚到推进“两个率先”的伟大实践中来，这既是历史的昭示，也是现实的召唤！在平时我经常进行自我反省，时时处处对自己严格要求，查找不足，努力营造一个好老师的形象。到底怎样做才能塑造一个好老师的形象，让学生喜欢上你呢？我认为教师专业水平的高低是学生喜欢的标志之一。王崧舟老师说过：一个优秀的教师，必须有四大支柱，有丰厚的文化底蕴支撑起教师的人性，高超的教育智慧支撑起教师的灵性，宏阔的课程视野支撑起教师的活性，远大的职业境界支撑起教师的诗性。是啊，一个没有丰厚的文化底蕴的教师，根本不可能给学生的生命铺上一层温暖的、纯净的底色。博学多才对一位教师来说是十分重要的。因为我们是直接面对学生的教育者，学生什么问题都会提出来，而且往往“打破沙锅问到底”。没有广博的知识，就不能很好地了解学生之“惑”，传为人之“道”。但知识绝不是处于静止的状态，它在不断地丰富和发展，每时每刻都在日新月异地发生着量和质的变化，特别是被称作“知识爆炸时代”、“数字时代”、“互联网时代”的今天。因此，我们这些为师者让自己的知识处于不断更新的状态，跟上时代发展趋势，不断更新教育观念，改革教学内容和方法，显得更为重要。否则，不去更新，不去充实，你那点知识就是一桶死水。

抗疫体会心得篇九

抗体研发课程是一门为期三个月的专业课程，主要探讨抗体

的发现、研发和应用。通过这门课程，我对抗体研发的原理和方法有了更深入的了解，并深刻体会到抗体研发的重要性和挑战性。以下是我在这门课程中的心得体会。

首先，抗体研发是一项复杂而精密的科学工作。抗体是一类高度特异性的蛋白质，可以与抗原结合，并触发特定的免疫反应。抗体研发过程中，需要精确地设计和合成抗体，并验证其对特定抗原的亲合力和特异性。这需要严密的实验设计和仪器的精确操控。在课程实验中，我们学习了抗体的制备、纯化和功能验证等基本操作，并亲身体会了这些繁琐的实验步骤。通过这些实验，我更深刻地认识到抗体研发的复杂程度，也更加敬佩那些在这一领域内从事研究工作的科学家们。

其次，抗体研发是一个艰辛而耗时的过程。抗体研发需要不断的试错和优化，才能获得符合要求的抗体产物。在课程实验中，我们进行了多轮的抗原免疫和抗体筛选，每一轮都需要相当长的时间和精力。而且，由于抗体研发的目标十分特异性，往往需要反复试验才能获得理想的结果。这需要研究人员具备耐心和毅力，不怕失败和困难。通过课程实验，我逐渐体会到了这一点。在实验过程中，我们经常遇到各种问题和困难，但是我们也意识到只有不断尝试和改进，才能取得进展。这种积极的态度和勇于迎接挑战的精神，将是我今后从事科学研究的重要素质。

再次，抗体研发的应用潜力巨大。随着生物技术的飞速发展，抗体在临床诊断、疾病治疗和生物工程等方面的应用越来越广泛。通过课程学习，我对抗体在癌症治疗、免疫疗法和精准医疗等领域的前景有了更加深入的了解。抗体研发为我们提供了一种新的药物开发策略，能够更精确地作用于疾病靶点，并减少不良反应。同时，抗体研发也为临床医生提供了更多的治疗选择，为患者带来更好的生活质量和疾病治疗效果。这一点让我深感兴奋和期待，也进一步坚定了我在这一个领域的兴趣和追求。

最后，抗体研发需要团队合作和多学科融合。在抗体研发的过程中，不同学科的知识和技术相互交融，形成了强大的科研团队。课程开设了许多小组实验和讨论环节，让我们有机会互相合作和共同解决问题。通过与同学们的合作，我学到了很多新的知识和技能，并且也体会到了团队合作的重要性。只有团队中的每一个成员都充分发挥自己的专长，才能取得最好的效果。这一点将对我今后的职业发展产生深远的影响。

总之，抗体研发课程让我深入了解了抗体研发的原理和方法，体会到了抗体研发的重要性和挑战性。我也意识到抗体研发是一项团队合作和持续努力的工作，需要具备耐心和毅力。此外，抗体研发的应用潜力巨大，为临床医学和生命科学研究提供了新的机遇。希望通过今后的努力和学习，能够在抗体研发领域取得更多的成果，并为推动科学进步和人类健康做出自己的贡献。