

# 2023年外企劳动合同入档案吗(模板5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 工作报告会心得体会篇一

汉字总体来说是方块字，结构为左右、上下、全包围、半包围等几种，在写字时必须让学生记住区分这几种结构，只有在分清结构的基础上，再分析字形特点。如“轻”为左右结构，左高右低，左右紧凑，写时笔画要互相穿插，并观察字在田字格的位置，找出关键笔画，找出起笔和收笔的位置。在教学中我一直都是这样细致、全面的教会学生观察字的结构及特点。为写字做好准备。

在观察分析的基础上，教师需示范写，学生仿写，教师在巡视指导时，应注意随时纠正学生的'写字姿势，对于书写差的教师应在学生的本上示范，采取单独指导的教学方式。在课下要进行写字练习，完成好作业。

学生只要一写作业就图快，写字质量很差，会养成不认真书写的毛病，针对这种情况，写作业时我就减少作业量，每个字只写两个，并和学生一起写，在言传身教中养成学生良好的书写习惯。在教室中设立书法园地，随时把优秀的作业进行展览，并在评比栏奖励小红花，定期评出“书法小明星”，以激发学生的学习兴趣。

以上三点是我在教学中的一点体会，并在教学中继续探索怎样指导把生字写好看，并具有一定的书写能力。

## 工作报告会心得体会篇二

这周周一，我们开了一个班会，班会的题目是《好习惯，好人生》。俗话说：习惯养成性格，性格决定命运。习惯的好坏直接关系到一个人的一生和未来。所以，我们从小就得养成良好的习惯。

记得一位美国心理学家曾说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”一个人，只有从小具备良好的习惯，将来才能成就一个美好的人生。

在我的周围，时常有学生乱扔垃圾，摇晃树枝，践踏花草等坏毛病，还有学生不按时完成作业，却在外面打闹。

古今中外有名的人物他们都有个共同的优点，那就是从小都养成良好的习惯：列宁从小就诚实坦白，李四光从小就不懂的事有好奇心，并且喜欢刨根问底，司马光遇事沉着冷静，他们的习惯值得我们学习。

要想养成一个良好的习惯，就得先从一点一滴的小事做起，比如：当你看见水龙头在嘀嗒嘀嗒掉水珠时，你应该走去拧紧，当你看见地上有一片纸屑，你要去弯弯腰，把那片纸屑捡起来，当你看见有人需要帮助时，你要尽你所能的去帮助他??好习惯不是一天两天就能养成的，不是只做过一次二次的好事就能形成的，如果你没有一个良好的习惯，如果你每天只知道吃喝玩乐，那么你就只会被坏习惯牵着鼻子走的，永远也不能向好习惯奔跑，向你的远大的理想前进了。

通过这次班会，我明白了：我们要养成好习惯，不能养成坏习惯，因为“好习惯成就好人生”。

让我们时时处处从小事做起，从点滴做起，人人养成好习惯，共同创造一个美好的明天。

## 工作报告会心得体会篇三

离高考只剩下两个月了，一天孙晓找到我说：“老师，我想追临班的一个女孩子，您能帮我吗？”他想要我做红娘，问题很棘手，但这又是中学生青春期萌发的自然心理需求，我该怎么办，尊重他，理解他，接受他不可以改变的、改变他可以改变的。帮他分析中学生的心理需求走向，给他布置学习任务，让他帮助同学学习，以此调动、转移他的兴趣，从而看到自身的集体价值，我几乎每天跟他谈话1~2个小时，终于在两周之后，他被师爱的情感拉了过来，结业时考取了哈尔滨科大，现在大连工作。他给我的评价是两个字“高洁”，常说没有我就没有他的进步和今天。

王绍君，患有小儿麻痹后遗症，身高只1.4米，他没有父母，是个孤苦伶仃的孩子，我关照他四年如一日，每逢节假日，必带他回家，还给他一份家的亲情，我承诺只要他努力学习，考上大学，我负责帮助筹措资金，他重读一年后真的考取了长春中医学院本科，我也实现了自己的诺言，县机关工委和他所在的菟登站乡党委与各部门的协调，共捐资8600元，助他圆上了读大学的梦，2001年王绍君大学毕业，当他于午夜12点打来电话说他已与张家港市的一家药厂签约，他终于有了属于自己的生存空间，我的欣慰胜过女儿大学毕业留京工作。

李红，曾经是我班的一名补习生，一个偶然，我发现他心里压力特别大，他把补习生活看成是被管囚犯一样。为了减轻他的心里负担，调动其学习热情，我每天给他带两个煮熟的鸡蛋，下了晚自习后，他吃完鸡蛋，我帮他补习英语，他写的作文我们一道欣赏，也经常共同吟诵唐诗宋词。高中生很大程度上更需要有品位、有质量的精神营养，他和另外几个同学租住在校外，吃住很艰苦，我每周都给他们送去几次好吃的饭菜，高考时自然是我负责这几名同学的吃住。他们均以优异的成绩考取了武汉、杭州、南京的大学。李红亲自送给我一块他自己做的匾上写：“心如止水不沾尘”。

李强、李娜是我心理辅导、心理咨询的两个案例。心理教育已成为21世纪教育体系的重要课题，班主任不能取代心理医生，但一定要成为心理支持的协调者。这两个学生初中时就形成了严重的心理障碍，男孩破坏了自己的生殖器官，女孩也从精神到肉体产生了疾病。经过耐心细致的多次谈话疗法及各种可接受性强的协调，也带他们去看医生，从他们对我产生信任感和依赖感的时候起，他们的精神状态逐步恢复正常。现在这两个学生分别就读长春、青岛的大学，并且常打电话来彼此问候、聊天。

付长昆是七中初二的学生，他是李忠义老师不厌其烦地找回来的流失生，开始在初职班，后来李老师看他智力方面有可塑性，把他送到了普通班，这孩子毛病不少。经常犯些不大不小的错误。人的发展需要过程，在纪律严格的普通班，他适应不了，就又辍学了。怎么办？找还是不找，家长说读书就读普通班，否则就不念。老师说他在班怎么上课？我说通常情况下，没有教育不了的学生，只有不适合学生的教育方法。尊重常规管理的游戏规则，我不担责任，还是打破常规尊重教育特殊性，我肯定选择后者。顶着压力，耐心地做老师的工作，也冒着可能是一次决策失败的危险，再一次给他调班，大家达成共识：“挽救一个付长昆，影响整个靠山村。”我们成功与否不重要，重要的是这孩子得救了。一个月后在班主任付桂环老师的耐心帮助、教育下，他落下的课全部赶上了。

教育事业是功德无量的事业，我们的“爱满七中”是行动不是宣言。赵丽香同学就是七中博爱思想的一颗幼苗，在这里接受着阳光雨露。她没有母亲，父亲多病，每天早晨她三点起床做饭，五点上路，走到学校大约七点。这孩子特别有一种吃苦耐劳的精神，她也是初职班的学生，为了她一生的前途，学校负责她的全部费用包括吃饭，住宿，把她调到实验班。半年后，她在实验班已成为品学兼优的学生了。

我研究班主任工作的几点原则是：（1）你应该是先进文化的

引导者，班集体建设的指导者，以人为本的“仁学者”；（2）你要品德美、学识美、艺术修养美、领导艺术美；（3）做学生的知心朋友；（4）走出辛苦型，走进科学型；（5）做经师，更做人师；（6）做一个真正的读书人，影响学生爱读书。

多少年的教书育人实践，我归纳了以下“四心原则”：以慈心见严、以爱心见亲、以耐心见细、以童心见真；“五心教育”：把忠心献给国家，把爱心献给社会，把关心献给他人，把孝心献给父母，把信心留给自己；“六个意识”：独立意识、法律意识、欣赏意识、创新意识、家园意识、环保意识。以上不是纸上谈兵，而是创造各种氛围，在班级、学校也带学生进行社会实践，例：全校只有我的学生去看守所参观过，我在学生的心灵深处播种思想，收获行为；播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。我的两个班134人，12个舍，也常早出晚归也常外出开会，基本上自动化管理，井然有序，两个班正常考来的学生20人，其它一个班就18到20人。第一次八校联考，我们倒数第一、第二。第二次正数第五、第六，第三次正数第一、第二。学生懂得了如果今天不活在将来，将来就活在过去。我的弟子能够做到成功时很冷静，失败时很从容，良好的心态、成熟的思想、健康的情感，助他们一路顺风走向对未来的憧憬。

## 工作报告会心得体会篇四

您们好！提笔首先感谢各位老师的辛勤付出，谢谢你们对孩子的关心教育以及鼓励！

孩子是我们的希望与未来，所以作为父母的我们，今天尽最大的可能去放大她们的梦想，因为时代在变化，孩子今天接受的东西已经和我们同步了，甚至超出了我们。所以在家中我们给她做了一个榜样，不管刮风下雨，只要有我的课程，我都会坚持去学习、听课。这样孩子在离开我的一段时间内，她学会了独立，自己刷牙、洗脸、洗脚等等。我每次出差回来她会很兴奋得把自己独立完成的事情快乐而自豪的告诉我，

我也会传递学习成长后的快乐感受给孩子，这样的话，孩子觉得爸爸妈妈也和我一样，每天在学习、进步、在成长，只有父母不断要求自己，才能带好我们的孩子，给孩子一碗饭吃，可以让孩子xxxx□给孩子一个观念，可以让孩子成才。

我的孩子可能没有别的孩子那样被呵护的那么周到，但是她懂得自己关心自己，自己疼爱自己，并知道关心呵护我们。因为就我和她爸爸两个人照顾孩子，爷爷奶奶年纪大了，外公外婆又不在合肥，所以忙的时候要到很晚才能接她，回去我经常會跟她道歉，孩子总是乐观地说：“妈妈，我知道你忙，没关系，有老师陪我”孩子的话语能听出来，她已经把老师看得比父母还要重要的位置，因为老师和小朋友每天都和她生活在一起，而我们白天很难陪她，一周只有周日一天，所以，在此对老师表示深深的感谢！感谢所有帮助关心过我们桐桐的每一位老师！

拥有梦想、乐观、积极、独立……只有我们和老师不断的鼓励，让孩子自信的迎接人生的一个个起点，孩子要走的路还很长，在我们能陪她的一段路程上希望她幸福、快乐！

## 工作报告会心得体会篇五

班级文化以前我一直没有重视，其实它也是班级管理的重要组成部分。郭主任分为：绿色景区，学科重点归纳区，成绩变化发展区，评优选模表彰区。班级大的环境有了，再就是软环境，班级制度的建设。班内的制度包括学生常规量化奖惩制度，学生班级奖学金制度，学生学习规范化制度，评选班级之最佳的实施意见和关于班级日志的讨论。班级精神，班级目标，班歌，我们都通过学生自己讨论，自己设计。

管理学生中，严和爱并不矛盾，既严又爱才能收到好的教育效果。郭主任是这样做的：我们该对学生好的地方我们要好，比如学生生病没来上学，我们打个电话，学生思想上有问题，

我们与之交流，请学生到家里吃顿饭，为学生的生日买个笔记本等等。但我们也要让学生知道，我们也不是大好人。作为学生，对老师必须要尊敬。老师在学生面前也必须要威严。当然严要有度。要让学生能接受。面对学生就如同面对一面镜子，你对他和风细雨，他就还你杨柳依依，你对他横眉冷对，他就还你雨雪纷纷。

平时我们要说了就算。这样学生才会信老师的，听老师的。

现在的学生越来越重视自己的权利，越来越要求民主。我们不妨就给他们这个民主。比如在选团员的时候，班主任老师可能更重视成绩，但是未必成绩好的学生们就一定能选出来，这个时候，我们让学生们投票，但我们可以不亮票。但是结果要让班委公布。就像我们现在制定一个政策，明明是领导的意愿，却还要进行人民代表大会举手表决是一个道理。共识不是强加的，而是讨论的结果。

无论我们与学生还是家长沟通，仅仅通过打个电话，甚至家访并不能收到很好的效果。因为你不可能天天家访，天天打电话。我们学校今年从学生家长中选出了一批比较有代表性的家长成立了家长委员会，每两周学校都要给这些家长委员发调查问卷，反映老师的问题，反映学校的问题都会及时的汇总上来，便于问题的解决。作为班主任，我平时比较重视与学生家长短信的沟通，有时候是群发，比如说考试前，给学生家长发短信，让家长给孩子打个电话为孩子加油，考试后，让家长及时地问孩子成绩。再就是书信沟通。班主任老师给个别的家长写一封信，或者说让孩子给老师，给父母写一封信，说说心里话。包括现在网络的普及，很多学生都有qq号，作为班主任我们也必须适应现在的发展，让自己能够通过聊天，电子邮件等方式和学生进行心灵上的交流。很多时候隐性的交流更有利于孩子说实话。

有一位教育家说：头脑不是一个被填满的容器，而是需要被点燃的火把。我们应该用教师的一勺水，引出学生的一杯水；

用教师的一杯水，引出学生的一桶水，用教师的一桶水，引出学生的无穷水。

## 工作报告会心得体会篇六

亨利六世实在是太软弱了，几乎全程被安茹的玛格丽特和萨默赛特制。尽管短暂地被沃里克扶上了王位，但是他依然没有吸取教训，留了爱德华四世的命，应该当时就派人找到爱德华四世然后就地正法。

背叛者也是不可相信的，所谓“疑人不用”，然而爱四居然在重登王位以后原谅了沃里克和克拉伦斯？！不是人人都像你一样高尚啊！

首先，我不是理查三世的粉丝，但是受了英剧《白王后》的影响，对理查三世并不是完全讨厌的，毕竟奈老师实在太可爱了qwq.....咳，言归正传。

理查可以说是军人出身，最先是为了继承亡兄的遗愿，守住自己护国公的位子，但是他使用的手段是直接战场上的你死我活完全照搬到了政治上来，这样未免太过血腥。军人的思维方式单一，不适合治国，政治家才合适。

理查三世内心世界：

黑斯廷斯不支持我？那就是背叛我。杀了！

里弗斯伯爵“叛国”了？小王子不相信？把伯爵抓了！

小王子要登基了，我要失势了！伍德威尔家的人要取代我？不行，把小王子“杀”了。

没有可靠的证据证明塔中王子是死于理查三世之手，所以不能说理查三世杀侄子，万一是红玫瑰家的玛格丽特暗中派某个藏在理查三世身边的间谍杀的呢？而且我看到的很多黑理查三世说是说他杀侄子……只能怀疑是他杀的，并不代表真的是他杀的。

即使理查三世真的对塔中王子下手，也说明这是外戚与内戚的斗争。内戚想要保证王座上的人为了约克家着想，而伍德威尔家想要控制新王，保证自身，也就是新兴贵族的地位。于是两种势力不中避免地要有一战。

防止外戚干政有很多方法，比如野猪的杀掉钩弋夫人，立刘弗陵。

在这段历史中，有三个重要的女人：安茹的玛格丽特，杀害约克公爵，开启战争；伊丽莎白·伍德威尔，挑起沃里克与约克的争端，推动战争；玛格丽特·博福特，自己的儿子推翻了理查三世，又娶了伊丽莎白·伍德威尔的大女儿，终结战争。所以掌权的人没事别随便惹女人，因为她们随时可以终结你的政权（滑稽）。

## 工作报告会心得体会篇七

年青担任高中班主任有着得天独厚的优势，我们和学生的年龄相差不大，很容易缩短和他们之间的距离，容易产生亲和力。青年班主任一定要利用好此项优势，比如：可以通过自己的行为 and 人格等来直接影响和感染学生；可以更深入地了解学生，及时发现自身在教学和管理方面的不足之处，提高我们自己的课堂教学水平和班级管理能力和能力等等。但切勿和学生打成一片，否则班主任威信将不复存在，给班级管理带来不利。“严师出高徒”是不容置疑的真理，如若班主任一开始要求不严，吃亏以后再想把班严抓起来是相当有难度的。

相反，一开始便从严治班，后面的适当宽容会使同学觉得你更有“人情味”。当然，树立班主任威信，绝非是要远离学生，而是要在与学生保持适当距离的同时，通过自身的品格、学识、涵养对学生潜移默化的影响，用自己的智慧和人格魅力树立班主任的权威形象。只有这样，学生才会从心底里佩服，甘愿服从你的领导和管理。

表格略

人人有事干，事事有人干，因事立岗，因人设岗，每位同学都应该为班集体建设出一份力，这是我问卷调查前跟同学们的约定。班长，团支书，纪律班长，学习班长，特长班长，体育委员（2名），卫生委员（2名）自行车管理员，电教管理员，加上音体美、技术课共26名科代表、8个学习小组组长，10个卫生小组组长，共55个岗位，通过一个小小的调查问卷我组建了得力临时班委的同时，还无意中增强了学生的班级主人翁意识。

班干部队伍建立之后，还要对他们进行精心培养，培养班干部团队协作精神，鼓励、指导和支持他们的工作，严格要求他们以身作则，帮助他们在同学中树立威信，同时一定注意处理好班干部与学生之间的关系，强调班干部是班级工作的服务者和奉献者，理应得到同学们的理解和支持，切勿让学生与班干部对立。

班干部组建培养完成后，下一步是大部分青年班主任不敢大胆执行的，就像一年前的我，班级大小事务无不事必躬亲，很多事情总担心班干部做不好，虽取得一定成绩，但搞得自己真的是疲惫不堪，甚至差点失去了班主任工作的乐趣。重新来过，今年的我大胆放手放权，让班干部自主管理，效果之好是令我意外的，很多事情班委的贯彻力度一点不逊色于班主任，同时还使班委的能力得到有效锻炼，一举两得。

在这个过程中，我最大的体会，就是当班主任就好比做父母，如

果什么都是包办代替,那是培养不出优秀人才的。因此,所有的事情,在发扬民主的同时,要充分发挥他们的自主性,尽量让学生自己去做,适当的时候加以引导。

表格略

班主任每天要与几十个不同性格的学生交流,你得用你的心走进他们的内心世界,用你的爱去聆听他们的倾诉。除了留心观察之外,我了解学生的一个重要渠道是语文老师那里学生每星期都会写的一篇周记,在这里我发现了解到许多班级中、学生身上隐藏的问题,并解决于问题真正出现之前。

另外对全班每一位学生进行针对性的个别谈话也是必须和必要的,这项工作开学两个月内我已完成,收获不小。典型事例如下:开学初,我在与班内一女同学的谈话中发现问题:与班内一男生暗生“情愫”,女同学的坦诚让我有些意外,对这种朦胧纯洁的情感,我没有粗暴地去践踏,也没有武断地去封锁,而是耐心地找两个人谈话。由青青涩果不易摘取的苦涩到身败名裂的惨痛,从纯洁友谊有利于学习到朦胧畸恋将引上歧途,从师长父母的痛心到个人的创伤我都一一讲解给他们听,并让他们说出自己的心声,让他们彻底醒悟,彻底悔改,并有意减少两人接触的机会,直到现在两人学习都有所进步,思想上也较端正,一直相安无事。不过这种男女学生的事儿,班主任在平时一定得留意,防患于未然,该出手时一定得出手,绝不可大意。

榜样的力量是无穷的,要树立优秀典型,发挥“明星”效应,在班级中创建一种积极向上的班风和学风。开学初,按照级部的要求,同学选拔推荐的“学习之星”“勤奋之星”“好问之星”“专注之星”“礼仪之星”等,对班风学风的建设贡献很大。班主任作为教育者,不妨拿起表扬的“武器”,对学生的点滴进步都予以发自内心的表扬和赞赏,很有必要。

(1) 适度原则。要根据错误的性质、程度、影响及学生自己

的认识，对照班规班法，给予适度处罚。

（2）及时原则。学生犯错后，心里紧张不安。如果及时给予处理，易收到较好效果，也能使“事态”得到及时控制。反之，学生会认为班主任无能，没有办法。若很长时间再处理，学生对所犯错误记忆淡漠，处理就起不到教育作用了。

（3）公正原则。处罚要一视同仁，若处罚不公，则会降低班主任的威信，损害班规班纪权威，班级管理势必受到很大影响。

（4）情感原则。处罚前，一定要讲清处罚的根据；处罚后，还要做好思想工作，多谈心开导，使其心有所悟，相信处罚是对自己的爱护。

青年班主任面临着教学和班级管理的双重压力，二者之间的关系如若处理不当会使青年班主任疲惫不堪，压力巨大。我解决这一问题的方法很简单，一句话，用勤奋来减轻压力。青年相对而言没有家庭的负担，在时间精力方面比较充沛，抓住一切可能的机会听老教师的课以减轻备课的压力，尽量向经验丰富的老班主任请教以减少班级管理过程中的压力。

作为一名青年的班主任，一定要向经验丰富的老班主任学习。我一直以来都努力向学校的老班主任学习。当他们在处理班级事务时，我认真地在一边倾听；在别的班级上课时，我会认真观察这些班级的布置；遇到棘手的问题向老班主任请教；课间把班级内出现的一些现象列举出来与他们讨论。通过与老班主任的交流，我学到了许多管理班级的方法。

另外，青年班主任老师要不断加强理论学习，认真研读学校给年轻班主任订阅的报刊杂志《班主任之友》让我受益匪浅。网络博客“老板老班”也让我学到很多班级管理的经验。

班风建设中常常会出现起伏，学生容易时冷时热，违反规范

的行为也经常发生，这都是正常的，班主任对此应有正确的认识。因为一种风气的形成如逆水行舟，不进则退。当班风建设中出现反复时，班主任应了解原因，对症下药。通过细致的思想工作和正面引导，变阻力为动力。当良好的班风已经形成，班主任应提出更高层次的班级奋斗目标，创造性地把班集体推向一个新的阶段。

总之，班级管理工作学无止境，创建一个优秀的班集体需在平时的工作中多创新、多观察、多思考、多想办法，要不断更新自身的教育思想和教育理念。关注点滴，关注细节，让我们从现在做起，从我做起，脚踏实地，尽心尽力把班级管理工作做好，为教育事业贡献自己的力量。

## 工作报告会心得体会篇八

1、分管工程部工作，以及协助养护分公司进行\*\*\*大道与\*\*\*路段养护工作的相关协调工作。

2、完成部分的文书工作，如收集整理各类工作问题、相关建议及参考信息，提交公司领导研讨；协助\*\*\*\*\*编撰相关工作方案与文件；参与公司季刊及\*\*\*\*\*协会会刊的编撰、拟稿及校审；总经办各类文件、合同、文稿的撰写、审核及相关档案资料的整理等。

3、协组相关部门组织公司各类业余活动，如组织并参加“\*\*\*”及“\*\*\*”的培训与考试工作；主持\*\*\*\*协会成立大会的筹备工作、参与组织公司内部或公司与外单位的联谊活动等。

1、提高管理水平，“熟悉细节”首当其冲

任何事物无不由若干的细节组成，管理工作的好与差、个人管理能力的优与劣，其关键其实都在乎细节。对细节了如指

掌，相应的管理工作自然得心应手，事半功倍；对细节一知半解甚至一无所知，则会导致管理混乱，相应的管理工作往往是一筹莫展，“越忙越乱”。这样的例子比比皆是，如在工程管理上，若对技术管理人员其知识、能力、个性等情况不熟悉，就不能够作出科学合理的分工；对项目组筹备、施工准备、现场施工、验收结算等流程及工序不熟悉，则工程项目就不可能有计划、有步骤地实施；对施工班组人员、材料、运作流程等不熟悉，就难以对人工报价、材料报价、施工运作成本等进行准确的核算与核定；对项目运作动态不熟悉，则难以及时做出切合实际的施工调整、防漏补缺、以及突发事件的制控……哪怕是一篇简单的公文撰写，要做到行文流畅、措辞恰当，就必需熟悉撰稿的目的、主题、关联事件、目标对象等一系列细节；要组织好会议或者活动，就必需熟悉其议程、人财物配置、现场效果等细节，方可游刃有余。归结起来，自己在涉及的工作中吃的“不熟”亏不少，以至于时而自怨“技不如人”，同时安慰自己“熟悉需要过程……”云云，所以，我必须继续给自己上足发条，努力将这个过程中最短！

## 2、企业运作，“成本意识”为上

人、财、物的规范管理进行严格的控制；更重要的是要勤于探研如何在自身涉及的企业运作的各个环节中贯彻“成本控制”，概括说来就是要“谙熟操作，精打细算，合理运作”。处理任何一项事务，只有熟悉操作流程、规则等细节，才能清晰掌握控制成本的关键；只有抓住控制成本的关键点，通过对相关的信息、资料及数据进行细致的分析与计算，才能够拟定针对性高、可行性强的成本控制方案；方案的实施还需密切跟踪，把握尺度，以求科学合理，应避免“成控过度”而适得其反。如丙方施工合同的签订，文本中务必明确体现对整个工序流程中的材料报价、施工质量、工期限制、技术要求、责任义务、违约罚则等细节的严格约束，以求在尽量节省公司投资成本与管理成本的前提下确保施工方按要求完成项目，这就需要做足准备功夫，如工序工艺的熟悉、

材料及工价的预先询价、成本分析与预算、风险预测等等；在签订前的谈判中，还需灵活应对，善于抓住于己有利的关键点，如工程量居多的材料及工序需力争低价，量少的则无需“恋战”，以免因小失大，应适当放开，以求在控制总体成本较低的前提下达成协议。而在工程实施过程中，则需及时准确地分析现场状况与甲方、监理各方的要求，灵活变通，正确引导施工人员实施有利于控制总体成本的施工方案与措施，这在隐蔽工程、异形工艺、变更调整、量方验收等环节上都是至关重要的。虽有“省不出大钱”一说，但只要强化“成本意识”，从“省”开始，在此基础上再积极寻求连锁性的突破，便能在有限的或限定的经营空间里发掘出更大的效益。

### 3、欲谋策成事，尤须“胆大心细”

我决意要尽更大的努力，争取用更多的成就感充实自己！

其实归结起来，自己在近一年的跌跌碰碰中获得的心得都离不开“熟悉”二字。工作中“架轻就熟”与“半桶水”得出的效果确实是天渊之别！故必当“熟悉”先行，方可发挥尽致。

## 工作报告会心得体会篇九

**【摘要】**针对高分子物理课程的特点，作者在高分子物理课堂教学中，从高分子物理历史背景、基本概念公式、理论联系实际并结合典型案例以及充分利用多媒体四个方面阐述了如何提高高分子物理课堂教学效果，并培养学生的专业学习兴趣和专业思维能力。

**【关键词】** 高分子物理 教学效果

高分子物理是研究高分子的结构、性能及其相互关系的学科，它与高分子材料的合成、加工、应用等都有非常密切的内在

联系，是高分子专业的一门非常重要的专业基础课程。本课程的学习对学生深入掌握专业基础知识和基本技能有着深远的影响。然而高分子物理具有概念多而抽象、结构纷繁而复杂、性能多变等特点被公认为高分子专业最难讲和最难学的专业课。不少学生认为高分子物理理论性强、数学推导多等，因而课堂上缺乏足够学习兴趣。另外一些学生反应平时课堂上能够听懂老师授课内容，但是在实际中遇到高分子物理具体问题，感觉不知如何解决等问题。针对以上存在的典型问题，高分子物理老师对该课程教学进行改革研究，探索各种教学方法如案例教学、启发式、问答式互动教学等。作者所在学校将此课程安排在大学三年级的第一学期进行，此阶段的学生对于该专业的认识还比较局限，笔者在分子物理课堂教学中采取了一些适合本专业特点的方法和措施，以提高教学效果，培养学生的专业学习兴趣、积极性和专业思维能力。在此过程中，作者有以下一些体会和感受。

## 1注重高分子物理史的讲解

高分子物理的每个概念、公式，都有其出现的时间和年代，都是为解决一定的问题而提出的。适当讲授高分子物理史，帮助学生通过高分子物理历史讯号和高分子物理科学家认识高分子物理，有助于学生了解本学科的发展，积累一定的感性认识。比如在讲解高分子的链结构高分子链的交联时，引入橡胶硫化的发明史：两千五百年前亚马逊河流域的印地安人将橡胶树汁涂在脚上，发明了橡胶靴子，不过一天后靴子会逐渐解体，直到1839年□goodyear将橡胶原汁加入硫，使橡胶分子发生交联制造出稳定的橡胶，开启了橡胶工业的时代。另外，结合本系涂料专业特色，给学生介绍目前涂料的发展前沿自愈合涂料，其基本原理是高分子之间通过氢键作用产生物理交联。通过以上讲解使学生认识到交联的重要性及对材料性能的影响，体会高分子物理的魅力，同时也扩大了学生的知识面，加深学生对高分子物理知识的理解。

## 2深入浅出地讲授基本概念、基本公式

基本概念多是高分子物理课程的一个突出特点，一些概念高度抽象、不好理解，这对于刚刚接触高分子物理的学生们来说，理解起来有相当的难度。如果在讲解过程中，照本宣科，学生不仅印象不深，还会出现前学后忘，而且容易把概念相互混淆。那么，如何达到“多而不乱”、“多而不忘”的学习效果呢？以“高分子链无规线团”概念为例，课本上的定义比较抽象，难理解，在讲课时可以将其具体化，并以staudinger当时认为高分子链是硬梆梆的竿子，但这并不能显示橡胶的弹性特性。Kuhn提出高分子链象意大利面条一样有弹性、柔韧性的长链分子，以上高分子链形象生动的比喻加深了学生对高分子链构象的理解。再以“玻璃态和橡胶态”概念为例，把高分子链段比作蛇，因为蛇是冷血动物，其体内热量主要来自周围的环境，在温度低的时候被冻僵保持不动以节省能量，这种状态这有点类似高分子的玻璃态，在温度高的时候从外界获得能量可以运动，这点与聚合物的橡胶态类似，以上比喻使学生很容易理解玻璃态和橡胶态聚合物的链段运动情况，而且印象深刻不容易忘记。又如交联橡胶弹性的统计力学应力-应变状态方程非常重要，它将聚合物微观结构与其宏观力学性能联系起来，课本上推导比较复杂，步骤多、公式多，不好理解而且容易忘。事实上只要抓住内能对橡胶弹性的贡献为零，橡胶弹性的本质是熵弹性，按照以下思路推导，思路比较清晰而且好理解，学生也就很容易理解公式中各参数的物理意义。

### 3理论联系实际并结合典型案例教学

高分子物理理论性强，应用性也很强，高分子物理教材限于篇幅主要阐述基本原理、基本理论、等方面的内容，应用方面讲得比较少。对于教师在讲授这些基本知识的时候，不能只是简单的以课本上高度概括的语言来描述，应注意理论联系实际，并穿插丰富的，不断更新例子来说明，这样可以使学生能够更好的理解和掌握高分子物理。如在聚合物的.液晶态一节中课本上对著名的芳纶纤维聚对苯二甲酰对苯二胺(杜邦公司的商品名为kevlar)介绍较少，在讲解中可以详细

分析该聚合物结构与性能的关系，其由刚性长分子构成而且其分子链沿长度方向高度取向，并且分子间有很强的氢键作用，其强度是钢丝的5-6倍，因此由该纤维组成的织物能防止子弹的穿过，因此可用来做防弹背心。此外，该液晶态聚合物熔点在500℃以上，很难熔融加工，结晶性很强也很难溶解，杜邦公司stephaniekwolek选用复合溶剂n-甲基吡咯烷酮和少量无机盐氯化钙使其溶解，而氯化钙的作用主要是破坏分子间的氢键，从而解决了溶解问题，以上案例使学生深刻的理解了液晶聚合物的结构与性能，而且还了解了其溶解的原理和加工的方法。作者主要从事有机无机纳米复合材料的研究，积累了一些有关纳米复合材料结构与性能的照片、数据与样品。在“高分子玻璃化转变、结晶、高分子的力学行为、粘弹性”等章节中列举了较多的本课题组的研究成果和体会，不仅使学生加深了对多组分体系结构与性能的了解，还引发了同学对科研的兴趣，使学生认识到学习理论的重要性，提高了学习的主动性。

#### 4充分运用多媒体教学

高分子物理学中涉及很多聚合物和许多抽象的概念，模型、公式和曲线，学生凭空难想象也难以理解。充分运用多媒体教学，使抽象的教学内容具体化、清晰化，同时能大大增加课堂信息量、提高教学效率。如由于学生在大三上半学期同时学习高分子化学和高分子物理，在高物讲解中涉及到一些聚合物学生对其结构组成还不熟悉，在制作课件时作者就充分考虑到这点在课件中给出聚合物的分子结构式，帮助学生理解聚合物结构特点。在如在讲解高分子的构型与构象、高分子的晶态结构中像单晶、球晶、串晶、球晶生长等、高分子的溶解过程、高分子粘弹性的四元件模型可通过图片`flash`动画，可以让学生们能够从多角度、直观、形象、生动地进行观察，使难以理解的内容形象化，有助于学生发挥学习的主动性，积极思考，并兴趣盎然地参与教学活动。

总之，高分子物理作为高分子专业的最重要的专业基础课，

教师应在教学过程中培养学生对高分子物理的学习兴趣，激发他们的学习热情，使学生想学，并使其具有自主学习的能力和具有一定的专业思维能力，为学生学习后续专业课程或今后从事高分子相关工作奠定良好的基础。