

2023年读原则心得体会 LAST原则心得体会(实用10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

读原则心得体会篇一

LAST原则[Learn, Act, Share, Track]是一种行动原则，在个人成长、学习和发展的过程中起到了重要的引导作用。通过学习、行动、分享和追踪，我认为LAST原则为我们提供了一种全方位的方法，帮助我们不断成长、改进和实现成功。在下面的文章中，我将分享一些我个人对LAST原则的心得体会。

第一段：学习[Learn]

学习是个人成长的基石。只有不断学习新的知识和技能，我们才能够不断提升自己的能力并适应不断变化的环境。

而LAST原则中的学习是指在行动之前，我们需要深入了解并全面把握问题、任务或目标的相关知识。通过学习，我们可以明确自己的目标，并制定适当的计划和策略。例如，要学习一门新技术或掌握一项新技能，我们需要阅读相关的书籍、文章、观看教学视频等。只有通过充分学习，我们才能在行动中更加自信和明确。

第二段：行动[Act]

学习是为了行动。只有将学到的知识和技能付诸实践，才能够实现自己的目标和理想。LAST原则中的行动是指将学到的

知识和技能应用到实际中，实践出真知。行动需要勇气和决心，同时也需要耐心和毅力。在行动中，我们可能会遇到各种困难和挑战，但只有努力克服这些困难，我们才能够进步和成长。例如，如果我们学习了一门新的语言，那么唯一能够提高我们的口语能力的方法就是不断实践和练习。通过不断的行动，我们可以不断提高自己的能力和表现。

第三段：分享[Share]

分享是加速自己成长的关键。当我们学习和行动之后，与他人分享我们的经验和教训，可以帮助我们巩固所学的内容，发现问题和改进方法。在分享的过程中，我们也能够从他人的反馈和建议中学习和进步[LAST原则中的分享是指将自己的经验和教训与他人分享，包括家人、朋友、同事甚至陌生人。通过分享，我们可以扩大自己的影响力，帮助他人解决问题，同时也可以获得更多的反馈和支持。例如，当我学习到一些有效的时间管理技巧时，我会将这些技巧分享给我的同事和朋友，帮助他们提高工作效率和生活质量。

第四段：追踪[Track]

在行动之后，我们需要对自己的进步和成果进行追踪和评估[LAST原则中的追踪是指不断跟踪自己的行动和结果，并根据反馈和评估进行调整和改进。通过追踪，我们可以发现问题和不足，找到解决问题的方法，并改进自己的行动。在追踪的过程中，我们也可以看到自己的成长和进步，增强自己的信心和动力。例如，如果我们目标是提高自己的健身能力，那么我们可以通过记录每次锻炼的时间、强度和效果来进行追踪，以便调整我们的训练计划和达到更好的结果。

第五段[LAST原则的重要性和总结

LAST原则为我们提供了一个全方位的方法，帮助我们不断成长、改进和追求成功。通过学习、行动、分享和追踪，我们

可以明确目标、制定计划、付诸实践，并在实践中不断调整和改进自己的行动。LAST原则的重要性在于它帮助我们将知识转化为行动，将理想转化为现实。通过LAST原则，我们可以不断挑战自己，发现自己的潜力和能力。正如奥斯汀·弗林所说：“行动可以消除恐惧。”只有通过行动，我们才能够实现自己的梦想和目标。

总之，LAST原则是一种引导个人成长和成功的行动原则。通过学习、行动、分享和追踪，我们可以不断地改进和提高自己。只要我们始终坚持学习、行动、分享和追踪，相信我们一定能够实现自己的梦想和目标。

读原则心得体会篇二

掌握并遵行礼仪原则，在人际交往、商务活动中，就有可能成为待人诚恳、彬彬有礼之人，并受到别人的尊敬和尊重。商务礼仪原则有哪些？下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

1、提前预约

拜访外商时，一定要提前预约。拜访的时间一般在上午十点或下午四点左右。尽量避免前往其私人住所进行拜访。在约定的具体时间通常应当避开节日、假日、用餐时间、过早或过晚的时间，及其他一切对对方不方便的时间。若因事急或未有约定又必须前往，尽量避免在深夜打搅对方，万不得已，在休息时间约告对方，见面首先应立即致歉意，再说明打扰的原因。

2、信守时约

应邀到外商家中拜访、作客，应按主人提议的时间准时抵达，过早过晚均不礼貌。这不只是为了讲究个人信用，提高办事

效率，而且也是对交往对象尊重友好的表现。万一因故不能准时抵达，务必要及时通知对方，必要的话，还可将拜访另行改期。在这种情况下，一定要记住向对方郑重其事地道歉。

3、主动问好

当到达地方之后先通报然后再进入，当主人开门迎客时，务必主动向对方问好，互行见面礼节。倘若自己到达后，主人这处尚有其他客人在座，应当先问一下主人，自己的到来会不会影响对方。为了不失礼仪，在拜访外国友人之前，就随身携带一些备用的物品。主要是纸巾、擦鞋器、袜子与爽口液等，简称为“涉外拜访四必备”。

4、举止优雅

5、把握时间

在拜访他人时，一定要注意在对方的办公室或私人居所里停留的时间长度，在一般情况下，礼节性的拜访，尤其是初次登门拜访，应控制在一刻钟至半小时之内。最长的拜访，通常也不宜超过两个小时。

涉外交往中，不要主动赠送礼品；

外商来本单位参观时，对本单位介绍应简明扼要、实事求是；

陪同参观人员不宜过多，同时应做好保卫工作；

参观时，不仅要照顾好主宾，还应照顾好其他客人，防止队伍首尾不接。

在涉外交往中所应遵守的见面礼仪，主要涉及介绍、问好、互换名片以及座次的排列等四个方面的内容。

互换名片：参加涉外交往时，应随身必备名片，在外事活动

中，一般不宜主动向外国友人索取名片，接受他人名片时，应当毕恭毕敬，起身站立，迎上前去，中称“谢谢”，然后，务必要用右手或双手并用将对方的名片郑重其事地接过来，捧到面前，仔细默念一遍。

读原则心得体会篇三

闭环原则是管理学中的一种重要原则，也被称为PDCA循环，其核心思想是通过不断地计划、实施、检查和改善的循环过程，达到不断提高组织绩效的目的。在我们的工作和生活中，也可以非常好地应用闭环原则，从而让自己不断地成长和进步，更好地实现自己的价值。

第二段：计划

在工作或生活中，我们需要首先确定自己的目标，然后根据目标制定相应的计划，这就是闭环原则的第一步——计划。这个过程中，我们需要充分考虑各种情况和可能出现的难点，制定出周全的方案，确保每个细节都得到处理。只有这样，我们才能放心地进入下一步。

第三段：实施

计划好了之后，就需要开始执行。在实施过程中，我们需要有条不紊地按照计划进行，时刻清楚地知道自己所处的进度，如实记录执行情况。同时，也需要不断地调整方案，解决可能出现的问题，确保整个实施过程顺利进行。

第四段：检查

实施的过程中，我们需要对整个过程进行监控和检查，以确保能够达到预定目标。在这个过程中，我们需要通过各种手段收集数据，分析问题，发现不足，尽快加以改进。不能仅

仅满足于完成任务，还需要着眼于长远，通过检查确保建立完善的机制，持续不断地提高效率和品质。

第五段：改善

最后，我们需要根据检查的结果，不断地改善工作和生活中的各个环节。这个过程需要持续进行，只有不断地打破现有的瓶颈，才能提高自己的绩效和竞争力。改善的过程也需要团队的协作，相互沟通和分享经验，从而找到最优解。

结尾：

闭环原则虽然简单，但却非常实用。它不仅可以用于组织管理，更可以用于我们的日常生活和工作中。只有不断地计划、实施、检查和改善，才能够实现自己的目标，更好地发挥自己的潜能。因此，希望我们都可以在日常生活中注意借鉴闭环原则，让自己不断地成长和进步。

读原则心得体会篇四

尊敬的各位领导、各位同事：大家好！今天，我演讲的题目是《以诚待人，用心做事》，我非常荣幸地站在这里，将我担任管理处主任期间的感悟和体会，以这样的形式和大家交流，希望能与大家共勉。

当你路过济南经十西路中段时，你一定会注意到，一座高大亮丽的办公楼，这就是槐荫区政务中心。院内绿草茵茵、花团锦簇、整洁明亮，喷泉伴随着音乐，在阳光的照耀下，形成一道美丽的彩虹。看着日新月异的办公楼，想起刚到大厦时，建筑垃圾遍地、施工机器轰鸣，到处充斥着钢筋水泥的景象，令我恍如隔世。这其中的酸甜苦辣，都无法一一而述。只记得，保安员不停地搬家，从二楼到七楼，再到二楼、到岗亭；只记得，开荒期间几乎每一名保洁员都生了一场病，嘴唇干裂，打着吊瓶，却因为时间紧、任务重，没有一个人请

假;只记得,自己想工作过于投入而错过了车站,磕伤了腿??这其中的点点滴滴,都令我感慨万千。

回想起大厦中标时,还沉浸在喜悦中的我,得知公司决定派我负责大厦的物业管理时,我顿时茫然,面对着大厦的前期介入、全面开荒、业主入注接管验收、上访会务等等陌生复杂的工作,真不知从何做起。更担心,因为自己工作的不到位,而损害公司的形象,辜负领导和同事们的信任。由于搬家时间紧迫,整个大厦还没有竣工验收,许多工作不能按部就班的开展。面对这重重困难,退缩,不是我做人做事的原则。在领导和同事们的帮助支持下,我全面负责起大厦的物业管理。

经历了开荒、搬家、接管等艰苦繁忙的工作后,自xx年元旦起,大厦的物业管理逐渐向正规化迈进。我最看重的是,员工的团结协作精神,从大厦的接管,我就深刻体会到:团结协作是多么重要!如果没有大厦保安部、保洁部、工程部、客服部等部门的配合,没有公司的全力支持,大厦不可能如此顺利的接管并且走上正轨。在日常工作中,我也强调“全员管理”,员工除了本职工作外,在岗位上还负责安全防范、巡视报修、提醒通知,充分发动了全体员工的力量,最大限度保证大厦不出现管理漏洞。所以,我在深表感谢的同时,请大家跟我一起体会:我们管理处不是简单的53个人,它是1个人加上1个人,再加上1个人??.这样相加,我们握起的拳头不只是53个人的力量,它是60个甚至上百个人的力量!我是一个很感性的人,把每一个员工都当作自己的兄弟姐妹,“人性化”管理作为主线贯穿始终。保安员流动大是目前整个行业面临的问题,如何让十八-九岁、从未离开过父母的队员,能够稳定的工作,是我经常考虑的问题,为他们“解决实际困难,给队员家的感觉”。我组织开展了“近郊一日游”、“给家写一封信、寄一张照片”等活动。保安宿舍配备了电视、电饭煲、影碟机等电器,羽毛球、篮球等体育用品,丰富了队员的业余生活,让他们真真切切感受到家的温暖。自今年以来,我还组织员工开展了“趣味运动

周”、“露一手厨艺大赛”、“企业文化纲要知识竞赛”、“润华报·我最爱的作品朗诵大赛”等活动。增强了员工的凝聚力及向心力，稳定了员工队伍，推动了整体工作的提高。作为一名基层管理者，最忌“事无巨细一把抓”，看起来很忙，但却没有抓住关键，常常是顾了这头忘了那头。所以，我在具体管理中，抓骨干工作，充分放权，不干涉他们的日常管理，建立定期汇报沟通制度。作为现代化的物业管理，涉及到方方面面的知识，任何一个人都不可能是全才，管理处主任关键在于如何用人。对我而言，设备设施管理难度就比较大，因为我不懂专业技术，必须靠具有专业技术的人才去管理。但不懂不等于不管，我对大厦设备设施高度重视，日常运行、值班、定期保养丝毫不懈怠，但对工程人员充分信任，不懂的地方从不装懂，更不胡乱指挥，让他们在工作中有一种愉悦感、成就感，从而最大限度地发挥自己的潜力。

情能动人，能温暖人心，但管理还必须依靠科学的制度和标准。自从接管大厦开始，我就下定决心，使大厦成为物业管理示范大厦，时至今日，我也在努力实现这个目标。xx年，大厦参与了济南市物业管理示范大厦的评眩在刚刚接管不久，整体验收还没有完成的情况下，如何在最短的时间内，达到评选标准，成了大厦评优最大的困难。面对这样的难题，我依旧没有退缩，把评优标准一项项分解研究，抓住要点，在众多积累的资料中，反反复复修改整理。疲倦时就到各个岗位上转一转，决不会顾此失彼的忘了日常的工作。就这样，在最短的时间内，在全体员工的积极配合支持下，完成了所有的迎检材料，并按照评优标准在各岗位上实行，使大厦的管理水平和服务质量得到很大提升，并成为润华物业第一个获得市优称号的管理处。

在日常管理中，我对员工要求最多的是“落实执行”。xx年大厦通过9000认证以后，我要求员工必须严格按照标准去执行，坚持每天做好详细的记录，从文件的学习、表格的使用、日常的操作都规范化、标准化。今年6月，在大厦第一次9000外

审中，我们以完善、持续、科学的管理，得到了评审老师高度的赞许。

作为一名管理处主任，我最看重的是我们的员工。离开了员工，管理就成为无本之木，无源之水。稳定的员工队伍是保证管理水平和服务质量的基矗今天，我所讲的仅仅是我工作的感悟，如何做好一名管理处主任？我认为：需要打造一支团结进取的员工队伍；坚持一项科学的管理制度；营造一种温馨的工作氛围；树立一个“以人为本”管理理念。

那份对事业的热爱使我们走进鲜花和荆棘的丛林 那份永不停息的追求

使我们奔向朝阳和新霞的彼岸 物业管理

正从东方的地平线上冉冉升起?? 前面的路还很长很长

尊敬的各位领导、各位评委，亲爱的各位同事、各位同学大家下午好：

很高兴能够站在这里给大家做演讲。首先我做一下自我介绍，我叫xxx[]来自xxxx[]就读于xxxx专业，现xxxx[]我性格开朗，为人热情大方，善于与人沟通，工作认真踏实，爱好比较广泛，但总的来说还是比较喜欢打羽毛球。再次我衷心的希望能够与在座的各位携手共进、共创xxxx辉煌的明天。

今天我和大家分享的是我读《增广贤文》后对“真心做人、诚心处事”的一点点理解。《增广贤文》是一部训诫类的蒙学读物，它采用了极强的韵律，并运用格言的形式将人生处事、人生命运及读书的重要性展现出来，耐人寻味且发人深省。书中精辟的语句是人们自古以来对人生感悟和人生哲理的经验总结，非常值得我们不断地去仔细研读并从中吸取人生的精华和营养。

文中“真心做人，诚心处事”的原文是：为人莫做亏心事，半夜敲门心不惊。若不当时登高望，谁信东流海样深。两人一条心，有钱堪买金。一人一条心，无钱难买针。这段话的中心意思就是说一个人无论在什么时候，做任何事情，都要有一颗真诚的心，因为心是万物的灵魂，有了心，不论是真心还是假心，万物就有了生命。

要做到有一颗真诚的心，首先要做到平心静气。只有平心静气才能正确地面对当前的困难和挑战，才能不畏任何艰险，勇于奋斗，敢于拼搏。才能实现人生的理想，体现人生的价值，使自己的生命更有意义，生活更加丰富。如果不能平心静气，思想就不端正，那么做事难免会投机取巧、敷衍了事，最终自己将是一事无成。

拥有一颗真诚的心，其次还要有耐心和恒心。因为耐心和恒心是一个人成功的必要因素，就像绳锯木断，水滴石穿。如果一个人没有恒心，不论他有多么的聪明，那么他最大的人生价值还是发挥不到极限。

只有拥有一颗真诚的心，我们才能在亲人和朋友间取得信任，才能赢得别人的尊重和支持，这样才能做到与人相互合作、取得事业上的成功，才能有信心成为一名对国家和社会有用的人。

“真心做人，诚心处事”另外一层意思就是说，学做事首先要学会做人。古人言：“修身齐家，治国平天下”就是这个道理。还有“修身养性”都讲的是一个人的成功离不开他的思想修养和道德品质等。另外像我们读过的《致加西亚的信》、《忠诚胜于能力》也讲到了这个道理，就是人要有一颗真诚的的心，不论是对企业还是对朋友都要做到忠诚。

人们都说心是一个难以捉摸的东西，虽然他只有拳头那么大，但是大千世界都汇聚在其中。然而我们要明白只要有了一颗真诚的心，就没有了私心、没有了妄心、没有了亏心、没有

了躁心，我们就能够与人精诚合作、共创辉煌，就能光明磊落、自由洒脱，就能做我们自己想做的事情，展现我们最优秀的一面。

心是人们前进的路标，他指向哪里人就会走向哪里。只要有了一颗真诚的心，我们就不会迷失人生前进的方向，就不会走上不归之路。所以说做一件事情，首先得修炼一颗真诚的心，这样我们就不用害怕我们成功不了。篇三：以诚待人用心做事演讲稿 管理处主任演讲稿：以诚待人，用心做事 尊敬的各位领导、各位同事：大家好！

今天，我演讲的题目是《以诚待人，用心做事》，我非常荣幸地站在这里，将我担任管理处主任期间的感悟和体会，以这样的形式和大家交流，希望能与大家共勉。

当你路过济南经十西路中段时，你一定会注意到，一座高大亮丽的办公楼，这就是槐荫区政务中心。院内绿草茵茵、花团锦簇、整洁明亮，喷泉伴随着音乐，在阳光的照耀下，形成一道美丽的彩虹。看着日新月异的办公楼，想起刚到大厦时，建筑垃圾遍地、施工机器轰鸣，到处充斥着钢筋水泥的景象，令我恍如隔世。这其中的酸甜苦辣，都无法一一而述。只记得，保安员不停地搬家，从二楼到七楼，再到二楼、到岗亭；只记得，开荒期间几乎每一名保洁员都生了一场病，嘴唇干裂，打着吊瓶，却因为时间紧、任务重，没有一个人请假；只记得，自己想工作过于投入而错过了车站，磕伤了腿，这其中的点点滴滴，都令我感慨万千。回想起大厦中标时，还沉浸在喜悦中的我，得知公司决定派我负责大厦的物业管理时，我顿时茫然，面对着大厦的前期介入、全面开荒、业主入住、接管验收、上访会务等等陌生复杂的工作，真不知从何做起。更担心，因为自己工作的不到位，而损害公司的形象，辜负领导和同事们的信任。由于搬家时间紧迫，整个大厦还没有竣工验收，许多工作不能按部就班的开展。面对这重重困难，退缩，不是我做人做事的原则。在领导和同事们的帮助支持下，我全面负责起大厦的物业管理。

经历了开荒、搬家、接管等艰苦繁忙的工作后，自2004年元旦起，大厦的物业管理逐渐向正规化迈进。我最看重的是，员工的团结协作精神，从大厦的接管，我就深刻体会到：团结协作是多么重要！如果没有大厦保安部、保洁部、工程部、客服部等部门的配合，没有公司的全力支持，大厦不可能如此顺利的接管并且走上正轨。在日常工作中，我也强调“全员管理”，员工除了本职工作外，在岗位上还负责安全防范、巡视报修、提醒通知，充分发动了全体员工的力量，最大限度保证大厦不出现管理漏洞。所以，我在深表感谢的同时，请大家跟我一起体会：我们管理处不是简单的53个人，它是1个人加上1个人，再加上1个人……这样相加，我们握起的拳头不只是53个人的力量，它是60个甚至上百个人的力量-51免费论文-网-！

我是一个很感性的人，把每一个员工都当作自己的兄弟姐妹，“人性化”管理作为主线贯穿始终。保安员流动大是目前整个行业面临的问题，如何让十八九岁、从未离开过父母的队员，能够稳定的工作，是我经常考虑的问题，为他们“解决实际困难，给队员家的感觉”。我组织开展了“近郊一日游”、“给家写一封信、寄一张照片”等活动。保安宿舍配备了电视、电饭煲、影碟机等电器，羽毛球、篮球等体育用品，丰富了队员的业余生活，让他们真真切切感受到家的温暖。自今年以来，我还组织员工开展了“趣味运动周”、“露一手厨艺大赛”、“企业文化纲要知识竞赛”、“润华报·我最爱的作品朗诵大赛”等活动。增强了员工的凝聚力及向心力，稳定了员工队伍，推动了整体工作的提高。作为一名基层管理者，最忌“事无巨细一把抓”，看起来很忙，但却没有抓住关键，常常是顾了这头忘了那头。所以，我在具体管理中，抓骨干工作，充分放权，不干涉他们的日常管理，建立定期汇报沟通制度。作为现代化的物业管理，涉及到方方面面的知识，任何一个人都不可能是全才，管理处主任关键在于如何用人。对我而言，设备设施管理难度就比较大，因为我不懂专业技术，必须靠具有专业技术的人才去管理。但不懂不等于不管，我对大厦设备设施高度重

视，日常运行、值班、定期保养丝毫不懈怠，但对工程人员充分信任，不懂的地方从不装懂，更不胡乱指挥，让他们在工作中有一种愉悦感、成就感，从而最大限度地发挥自己的潜力。

情能动人，能温暖人心，但管理还必须依靠科学的制度和标准。自从接管大厦开始，我就下定决心，使大厦成为物业管理示范大厦，时至今日，我也在努力实现这个目标。

2004年，大厦参与了济南市物业管理示范大厦的评选。在刚刚接管不久，整体验收还没有完成的情况下，如何在最短的时间内，达到评选标准，成了大厦评优最大的困难。面对这样的难题，我依旧没有退缩，把评优标准一项项分解研究，抓住要点，在众多积累的资料中，反反复复修改整理。疲倦时就到各个岗位上转一转，决不会顾此失彼的忘了日常工作。就这样，在最短的时间内，在全体员工的积极配合支持下，完成了所有的迎检材料，并按照评优标准在各岗位上实行，使大厦的管理水平和服务质量得到很大提升，并成为润华物业第一个获得市优称号的管理处。

读原则心得体会篇五

作为一位学生，读书是我们必须要面对的任务。与其每次读书都浪费时间，不如提高读书的效率，这时读原则就显得尤为重要。本文将介绍阅读原则并分享自己学习后的心得体会。

第二段：讲述阅读原则

阅读原则，就是通过学会正确的阅读姿势以及方法，提高阅读效率，理解书中所表达的各种意思，从而快速获取知识。例如，我们可以使用“五段法”来拆分书中的内容，然后从整体到细节进行分析，这样可以帮助我们更好地把握文章的中心内容。在阅读时，不要钻牛角尖，要做到重点突出，以及捕捉重要信息等。

第三段：谈谈阅读的心得体会

在我的阅读历程中，我学习了很多阅读原则，并且把它们运用到实际中，我发现效果非常显著。比如说，在阅读一本新书之前，我会先预览目录，然后制定一个阅读计划。在阅读过程中，我会根据五段法将文章拆分、分析，理解文章的重点，然后再进行记忆，这样就可以提高我对于书籍的理解程度。另外，我会在阅读时加上自己的思考和感悟，这样不仅可以加深对书中内容的理解，同时也可以帮助我更好地成长。

第四段：分享读原则的好处

学习并践行阅读原则，可以带给我们很多好处。首先，它能够帮助我们更好地查找书中信息，提高阅读效率。其次，它可以强化我们的逻辑思维能力、分析和理解能力，还能提高我们的创造性思维。最后，阅读原则不只是在读书中甚至在生活中都可以运用，对我们的个人发展和学习都有很大的促进作用。

第五段：总结

总之，阅读原则是我们在阅读过程中应该掌握和应用的一系列较好的方法和技巧，通过它们的充分运用，我们不论是在学习还是生活中都能够受益匪浅。希望大家也能够跟我一样进一步学习、了解阅读原则，善用阅读原则，从而更好地掌握世界。

读原则心得体会篇六

在老师的安排与期望下，我奔赴外地去参加一场比赛。因为老师的安排，让原来假期的计划都被打乱，在娱乐与比赛之间，我心中的天平却无法测量出二者谁轻谁重。因为不是一场含金量很高的比赛，自己打定了主意“不去”，可在老师递来“比赛通知”的一瞬间变成了“好的”。走出办公室，

久久凝视着红纸上的通知内容，长叹一口气就按时间参加了。

拖上行李箱走进房间，一下子扑到床上，将自己不甘的表情埋进枕头里。听着楼道的同学们拉着箱子有说有笑地走过，一天的车程让身体有些劳累，不知不觉就在黑暗笼罩的天空里便进入了梦乡。

有人小心翼翼的试探，轻声地呼唤着我的名字，声音随着耳道进入脑海，睁开眼睛，发现是相熟的同学。我惊喜地爬起身，兴奋地问她：“几点了？老师来找我吗？”她摇了摇头，双手按住兴奋如狗狗般的我。

她的眼睛始终不敢直视我的眼睛。“因为有同学后来假期有安排，所以老师把今天你的比赛报名让给了别的同学，让我来和你说一声。”她用着沉重的语气说完。字字都在往我的心火浇油，我顿时怒火中烧，不顾自己的穿戴，跑到老师房前，扣响了房门，却在门被打开的一刹那，我却开始犹豫了。我用颤颤巍巍的声音为我自己寻求一份公正慢慢地，声音却由原来的低低喃喃，逐渐变得干脆洪亮，理直气壮。

原来，我也很有原则，虽总会为人改变自己的选择，但不会因为他人而改变自己的做事原则。

读原则心得体会篇七

修炼原则指的是在工作、学习、生活中遵循一定的行为标准和道德准则进行修炼，以提高个人修养和道德品质。这些原则可以帮助我们在困境中找到正确的方向，同时也能够使我们在日常生活中更加成熟和优秀。以下是我对修炼原则的一些体会和心得。

首先，修炼原则让我培养了正确的价值观和人生观。在我工作和学习中，我始终坚持遵循诚信、责任和公正的原则，对待工作和学习。这让我不仅能够维护自己的利益，还能够平

衡好与他人的关系，建立起良好的人际关系。正是因为坚守这些原则，我才能在工作和学习中不断突破自己，取得不错的成绩。

其次，修炼原则让我学会了如何处理人际关系。在生活中，人与人之间的关系密切相关。在修炼原则的指导下，我学会了如何与他人沟通，如何更好地与他人合作。我深知，要想在团队中立足、取得成功，不仅需要个人的努力，更需要良好的人际关系。因此，我注重倾听他人的意见，尊重他人的感受，积极与他人合作。这些做法让我与他人建立起了良好的关系，也为我在工作和学习中带来了更多的机会。

第三，修炼原则让我养成了良好的习惯和自律性格。在修炼原则的指导下，我学会了养成良好的习惯，如保持健康的饮食、定期锻炼和良好的作息时间。这些习惯让我精力充沛、思维敏捷，同时也提高了我的工作和学习效率。另外，修炼原则还培养了我自律的性格。我始终坚持按照计划完成任务，不拖延、不推诿。这些习惯和性格的养成，让我在工作和学习中能够更好地管理自己的时间和资源，取得了更好的成果。

第四，修炼原则让我意识到自己的成长是一个长期的过程。修炼原则要求我们不断反思自己的行为 and 态度，及时改正自己的错误。在这个过程中，我发现自己的不足之处，也认识到了自己的成长空间。在反思和改进的过程中，我相信自己会不断进步，成为更好的自己。

最后，修炼原则让我明白了“修身齐家治国平天下”的道理。修炼原则不仅仅是个人修身的问题，更与家庭、社会和国家发展息息相关。只有每个人都能够遵守修炼原则，才能够建立起和谐的家庭和社会，实现国家的繁荣稳定。因此，我会以身作则，将修炼原则应用到我的家庭和社会生活中，为建设美好的家园而努力。

在工作、学习和生活中，修炼原则给了我很多指导和帮助。

它让我明白了正确的行为标准和道德准则，在起伏不断的人生道路上找到了方向。通过遵循修炼原则，我拥有了正确的价值观和人生观，学会了处理人际关系，养成了良好的习惯和自律性格。我相信，在未来的人生旅途中，我会继续坚守这些原则，不断修炼自己，成为更好的自己。

读原则心得体会篇八

11月8日为二十四节气中的立冬节气，此时已入冬季，天气较为寒冷，所以立冬的养生进补显得格外重要。以下是有关立冬的养生7大原则！

冬季气候寒冷，容易诱使慢性病复发或加重，应留意防寒保暖，尤其是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

冬季养生要科学进补。阳气偏虚的人，选羊肉、狗肉、鸡肉等。气血双亏的人，可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。不宜食生冷燥热的人，选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。药补则一定要遵医嘱，一人一法。冬令进补时，为使胃肠有个适应过程，最好先选用红枣炖牛肉、花生仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤，以调整脾胃功能。

冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。冬季一般每日补水应很多于2000~3000毫升。

冬季养生要适当动筋骨，出点汗，这样才能强身体。锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微似汗出为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

冬天寒冷，易使人情绪低落。最好方法是根据自身健康状况

选择一些诸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等强度不等的体育活动，这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”早睡以养阳气，迟起以固阴精。因而，冬季养生要保证充足的睡眠，这样有益于阳气潜藏，阴津蓄积；立冬后的起居调养切记“养藏”。

冬季健脚即健身。天天坚持用温热水洗脚，最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以增进血液循环。

读原则心得体会篇九

原则是指人们在日常生活和工作中所遵循的行为准则和原则。无论在个人生活中还是在组织和社会中，坚持原则都是建立良好关系和取得成功的关键。以下是对我在日常生活中坚持原则的一些心得体会。

第一段：对原则的理解

原则通常是基于价值观念和道德准则制定的，它们对于个人和社会来说都是至关重要的。在我看来，原则是一种内在的引导力量，能够帮助我们在迷茫时找到正确的方向。坚持原则是一种自律和自我约束，能够提高我们的意志力和决策能力。此外，原则还能让我们保持清晰的思维，避免受到外界诱惑和压力的影响。

第二段：在个人生活中坚持原则

坚持原则可以帮助我们构建自我认同和人品。我坚持追求真实、诚信和正直的原则，不仅在日常生活中严格要求自己，还在与他人交往中坚守这些原则。无论是面对诱惑还是面对困难，我始终坚持自己的原则，不为短期的利益和快乐而放

弃对内心的坚守。这种信念和原则让我在困难时期保持冷静和坚强，同时也提醒我保持对他人的尊重和关注。

第三段：在工作中坚持原则

坚持原则在工作中尤为重要。作为一名职场人士，我始终秉持职业操守和道德标准，不给自己和他人带来任何损害。在工作中，坚守原则意味着始终以诚信和负责任的态度对待工作，不越界、不虚假宣传、不推卸责任。同时，我也坚持尊重他人的原则，与同事和合作伙伴保持良好的沟通和合作关系。这些原则不仅让我在工作中保持良好的声誉，还能给我带来更多的机会和成就。

第四段：在社会中坚持原则

社会是一个复杂的人际关系网络，人们的行为和选择会直接或间接地影响到他人。在社会中，我坚信正义、公平和善良的原则，并尽自己所能去营造一个和谐和正义的社会。我始终坚守不诋毁他人、不歧视和不利用弱势群体的原则，努力成为积极的社会公民。同时，我也尊重他人的选择和观点，包容不同意见的存在。通过坚持这些原则，我希望能够给他人带来一丝希望和改变。

第五段：坚持原则的收获与启示

坚持原则虽然可能并不容易，但是它带给我了很多宝贵的收获和启示。首先，坚持原则让我更加自信和坚强，无论面对什么困难和挑战，我都能够坚守自己的信念，找到解决问题的最佳途径。其次，坚持原则让我建立了信任和尊重的关系，与他人的沟通和合作更加顺畅和高效。最重要的是，坚持原则让我对自己的选择和行为更加有信心和自豪，这种自豪感和成就感让我不断追求更高的目标和更好的自己。

总结：

坚持原则是建立个人品质和良好关系的关键，它不仅在生活中有着重要的作用，也在工作和社会中发挥着重要的作用。通过坚守原则，我们可以成为更好的人，并影响和改变我们周围的环境。因此，每个人都应该以原则为指引，用自己的行动去证明和实践。

读原则心得体会篇十

帘布艺面料质地有纯棉、麻、涤纶、真丝，或几种原料混织而成。棉质面料质地柔软、手感好；麻质面料垂感好，肌理感强；真丝面料高贵、华丽。其特点为自然、粗犷、飘逸、层次感强；涤纶面料挺刮、色泽鲜明、不褪色、不缩水。下面就来看一下窗帘布艺装修原则与选购原则。

在为客厅挑选窗帘时可以尽可能豪华、大气一些，这样可以衬托出整体的氛围；在为卧室挑选窗帘时，则需考虑透光度，应尽量选择双层帘，一层纱帘一层布帘，更有利于睡眠；而厨房、浴室则要考虑防油、防水的要求，同时还应满足容易清洗的要求；餐厅和书房则可选择透光性较好，色彩淡雅的纱质或棉质面料。

有不少人在挑选图案时会按照自身偏好选择，这点当然没错，然而正确的窗帘图案会使原本狭小的房间变的宽敞。例如浅色的窗帘能使小面积的房间在视觉上产生宽敞的效果，而竖条纹的窗帘能使低矮的房间变的高挑，横条纹则会令原本狭长的. 房间看起来短许多。确定窗帘图案时不宜选过于琐碎的图案，否则日后难免会产生烦躁之感。

如果有设计师帮你设计好是最好不过了，如果自己diy的话，则要注意整体搭配的和谐度。墙壁的颜色、家具的颜色等都会影响到窗帘色彩的选择。如果墙面是白色、家具是黄色的话，窗帘则可选择橙色的。如果墙面和家具都是浅蓝色的，

那么窗帘则宜选择白色或者白底蓝色的面料。如果经济条件允许的话，可以随着季节的变幻变化窗帘的色彩，例如冬天可以选择较深一点的紫红色、咖啡色，而夏天可以选择较浅一点的米色、天蓝色等，而春天当然以绿色、粉红为最佳。

研究标明，当室内的持续噪音污染达到30分贝时，就能干扰人得正常睡眠。因此，选用一条具有吸音成效的窗帘至关重要，质地以植绒、棉、麻为佳。通常看，愈厚的窗帘吸音成效愈好，质地不错的窗帘可以减少10%—20%的外界噪音。

要是想在白天睡个舒适的午觉，最好为卧室选择一条具有遮光成效的窗帘，棉质或植绒面料的最好。而书房、餐厅内通常没必要太强的光线，可以选用百叶窗，方便于光线调节。

到了冬季，窗帘就需要考虑保暖问题，植绒窗帘面料厚重，保暖性较好。根据日本室内设计师的研究，在全部色彩中，深红色最保暖，适合冬天使用。

窗帘色彩过于深沉，会使人产生抑郁的心情；色彩太鲜亮也不好，部分新婚夫妇喜欢选择色彩鲜艳的窗帘，可时间长了，就会造成人的视觉疲劳，使人心情烦躁。