

幼儿体育走的教案中班(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇一

根据中央和省委的要求，这次党的群众路线教育实践活动的主要任务聚焦到作风建设，集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，并明确提出“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求，四风对照检查材料。重点剖析存在的“四风”问题及根源，做到查摆问题准、原因分析透、危害后果明、整改措施实。，联系自己的思想和工作实际，重点查找自己存在的问题和不足，并对个人存在问题的原因进行了更深层次的剖析，达到了自我教育、自我提高、自我完善、修正缺点、增强党性的目的。

一、存在的主要问题

1、理论功底不高，运用理论指导实践不够。一是学习的自觉性不高。存在以干代学的现象，特别是当工作与学习发生矛盾时，往往认为学习是“软指标”，可以往后推一推，从而导致学习的自觉性不高，而且学习的系统性不强，学习效果不佳。二是学习制度坚持的不好。客观上强调工作忙、压力大和事务性工作较多，缺乏持之以恒自觉学习政治理论的精神。三是学用结合的关系没有处理好。在理论体系把握上和“融汇贯通”地运用理论学习成果去指导实际工作上不适应，忽视了理论对实际工作的指导作用，导致理论学习与实际工作脱节，对待理论学习，只满足于片面地引用个别原理，而不能有效地与实际工作紧密结合起来。

2、工作作风不实，求真务实的精神不够。一是接到工作任务，有时首先想到的是怎样尽快完成，而不是怎样做到最好，特别是任务多、压力大的时候更是如此，有时存在着应付以求过关的想法，影响了工作效果，没有时刻以高标准严格要求自己。二是欠缺创新意识，没有充分发挥主观能动性，局限于上级布置什么做什么，有时产生的新想法也只是停留于心动而无行动的状态。三是对有关的政策法规研究不够，工作方法较简单，同志间的思想交流不多，深入基层和村组调查研究不够，对全市的工作指导和督促还不够深入，致使工作效果不够理想。

3、群众意识不强，为民服务的宗旨不够。一是虽然也经常下基层调研，但主动性不强、不够深入，只注重了解自己想要了解的问题，未能做到“从群众中来，到群众中去”，没有关心群众想什么、盼什么、急什么、要什么，没有真正和群众打成一片，缺乏全心全意为人民服务的宗旨意识。如，我市农民增收渠道不多，企业没有形成规模，结构不合理现象突出。二是在工作上对基层情况的了解主要靠听汇报和抽查，不够全面系统，联系群众不广泛，与干部职工谈心交流少，直接听取基层群众意见不及时不全面，对干部思想状况和基层干部生活情况了解不全面，帮助干部职工解决实际困难不多。这些都是宗旨观念淡薄，群众意识差的表现。

4、勤政廉政不深，廉洁自律的力度不够。树立勤政优政的宗旨意识还不够牢固，党风廉政问题和各种不正之风时有发生。在坚持学习党员干部廉洁自律的有关规定和自觉用党的纪律约束自己还不够深入，时有存在把关不严的现象。

二、存在问题的主要原因

1、政治理论学习不够深入，政治理论修养不到家。一是没有把理论学习放在重要位置，学习存在片面性，缺乏对理论的系统研究和深刻理解，这是政治理论不成熟的具体表现。二是理论与实践隔离，忽视了理论与实践的辩证唯物关系，对

政治理论的学习只满足于记住几条重要论断和几句讲话，缺乏系统性、经常性的深入学习，不能用马列主义的立场和观点分析问题，不具备用邓小平理论认识问题、解决问题的能力。理论上的成熟是党员和党员领导干部政治上成熟的基础，只有在理论上分清是非，才能做到政治上的清醒和坚定。

2、改造主观世界不够自觉主动，缺乏艰苦奋斗的精神。共产党员的先进性来自于自觉改造主观世界，不断增强党性锻炼。这些年来，口头上也讲在改造客观世界的同时，要改造自己的主观世界。但实际上存在着重前者轻后者，以事务工作代替政治和党性锻炼，使自己的党性修养减弱了，对自己要求放松了，考虑个人的荣辱进退多了，考虑群众利益和全局利益少了。致使工作有时不够深入，满足于完成领导交办的任务，满足于面上不出问题，创新意识淡化，忽视了工作的积极性、主动性、创造性。

3、群众工作经验缺乏，宗旨观念有所淡化。对党的群众路线认识不深，对坚持改造自己的世界观、人生观和价值观的重要性认识不足，还没有真正在思想上、行动上树立起全心全意为人民服务的公仆意识。在工作上群众观念淡薄，看不到群众的首创精神，指导工作主观意志成份多，为群众想的少、做的少，服务群众，缺乏真功夫。

三、今后改进措施与努力方向

1、要进一步加强理论学习，增强理论功底。提高自己的政治敏锐性和政治鉴别力，树立科学的世界观、人生观和价值观，要以解决思想和工作中存在的实际问题为出发点，以改进自己的工作作风和工作方式、提高工作成效为落脚点，特别要在理论联系实际、指导实践上下真功夫，不断提高理论学习的效果，实现理论与实践相统一。

2、要进一步改进工作作风，增强宗旨意识，树立无私奉献和艰苦奋斗的精神。共产党员应该把维护和实践人民的利益放

在首位。要牢固树立全心全意为人民服务的思想，树立为党为人民无私奉献的精神，把个人的追求融入党的事业之中，坚持党的事业第一、人民的利益第一；要保持思想道德的纯洁性，正确对待权力、金钱、名利，在生活上艰苦朴素，勤俭节约，不奢侈浪费，不追求享受；在工作作风上，要深入实际，联系群众，倾听群众意见，想群众之所想，急群众之所急，忙群众之所需，同群众建立起水乳交融的关系；要努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种束缚，破除急躁情绪，迎难而上，积极工作；善于从政治、全局的高度认识事物，不断完善和提高自己，脚踏实地的投入到工作中去，努力提高工作能力和服务水平。

3、要进一步保持清正廉洁，增强拒腐防变能力。在当前社会还存在腐败现象情况下，要有战胜自我的胆识和魄力，抗得起诱惑，耐得住寂寞，经得起考验，做到自重、自警、自省、自励，做到在拜金主义、享乐主义和极端个人主义的侵蚀面前一尘不染，一身正气；要加强道德修养，树立正确的利益观、荣辱观、道德观、人生观，追求积极向上的生活情趣，带头弘扬社会主义道德风尚，坚决抵制歪风邪气，始终做到清正廉洁，自觉与各种腐败现象作斗争，带头树立高度的责任感和敬业精神，尽心尽力把工作做好。

4、要进一步务实创新，增强工作实效。要坚持解放思想、实事求是、与时俱进，在科学理论的指导下，通过实现学习方式、工作理念、工作手段和工作机制的创新，最终达到工作成效的不断提高。要不断总结和完善工作经验，提出新思路、新方案，拿出新举措，开创工作新局面。始终围绕我市的长远发展和中心工作，带头贯彻和落实上级党政各项决策和部署，严格执行各项规章制度，尽职尽责做好各项工作。

总之，教育实践活动，要围绕“学习教育、听取意见，查摆问题、开展批评，落实整改、建章立制”三个环节深入推进，特别是在反对“四风”问题今后改进措施与努力方向上作出公开承诺，接受监督，并以实际行动履约践诺，今后我将

在领导和同志们的帮助支持下，进一步提高思想认识，转变工作作风，振奋精神，加倍努力，出色完成各项工作任务，为经济社会又好又快发展多作贡献。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇二

尊敬的评委，各位来宾，大家好。今天我来分享一下自己在健康教育领域所获得的心得体会。我们所处的时代，生活水平的提高让人们的生活越来越舒适，但是由此带来的健康问题也越来越多。健康教育是我们了解和认识如何保护自己健康的必要途径，借此机会，我深入思考了健康教育在我的生活中所发挥的重要作用，希望通过今天的演讲，与大家共同探讨。

第二段：健康教育的意义

健康教育的含义是通过传授知识，让人们认识和了解健康问题、预防和治疗疾病，以提高人们的身体健康水平和生活质量。健康教育是重要的，因为它可以帮助人们了解健康的重要性，通过有计划、有组织的健康教育活动，树立人们的健康观念，从而使更多的人通过积极的生活方式来促进健康。通过开展健康教育，我们能够变被动的治疗为主动的预防，使社会医疗资源得到充分的应用。

第三段：健康教育在个人生活中的意义

对于我个人而言，健康教育对我的生活意义也是非常重大的。我意识到，保持身体健康是每个人必须承担的责任，人体健康是生活的基石。通过健康教育的学习，我了解了很多保持健康的小窍门，比如：科学的饮食习惯、合适的运动方式等等，这些知识都让我的生活更加有规律、有质量。

健康教育也对整个社会也有着不可忽视的影响，通过健康教育，我们可以培养更多的健康意识和健康习惯的重要性，从

而提高社会的整体健康水平，也能够降低医疗成本的负担。同时，健康教育也能够传承健康知识，增强人们的健康素质，从而推动整个社会向着健康、快乐、美好的方向迈进。

第五段：结语

尊敬的评委，各位来宾，通过今天的演讲，我向大家分享了我在健康教育学习和实践中的感受和心得。显而易见的是，健康教育对于每个人都是至关重要的，这也需要社会各界的共同合作，提供适合的健康教育资源。最后，我希望大家都能够重视自身的健康，通过健康教育，让我们一起迎接更加美好的明天。谢谢大家！

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇三

20xx年9月3日，我有幸参加了矿团委组织召开的“北宿煤矿团干部培训班”学习。培训课程主要有听取陈书记的讲话及丁老师对两本书的讲解、观看学习实践科学发展观讲座等。

虽然此次培训时间不长，但是培训内容安排紧凑。通过这次培训，让我们基层团干部受益匪浅：一是对新时期共青团以及团的工作有了更为深刻的认识；二是更深入地认识到科学发展观的重要意义。

(一) 团干部要坚持学习，不断提高自身素质

青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年是国家的未来，是国家的希望。作为基层团干部中的一员，在自身加强理念学习的同时，更要不断引导和带领团员青年加强业务理论知识学习。对于过去我们所掌握的知识，所熟悉的经验教训，要不断的审视、沉淀，在此基础上不断接收新知识，学习新业务。“行万里路，读万卷书”，不局限单一的专业知识，还要注意学习政治、经济、社会、信息等诸多的相关知识，并以此来丰富自己专业知识的内涵，拓宽自己的业务技能领域，

努力做一名复合型人才。

(二) 团干部要坚持实践，注重增强工作能力

通过短暂而丰富的学习，的确是获益匪浅，更让我深刻地认识到，在这个终身学习的时代，必须要坚持学习，不断学习多方面的知识，不断充实自己，而且更要注重实践，注重能力的提升与锻炼。作为一名基层团干部，就要带动身边的青年团员们，不停吸收新知识，懂得运用新知识。要在学习中不断地筛选，勤于思考，有分析、有比较、有鉴别地学习，不断地筛选和积累思想的黄金。同时要学以致用，根据我们的具体情况，在认真学习、借鉴的基础上，灵活运用，敢于大胆地创新，运用所学的知识 and 积累的经验不断提高自己从认知层面、认识层面的素质到自觉再实践层面的素质，并努力将之转化为自己的素质，才能学以致用。还有，我们的学习也要注重形式的多样化，不仅仅是拘泥于看几本书的方式，我们还要走出去，向兄弟单位多学习、交流，不能做井底之蛙，要走出去接受、学习新事物，培养自己有创新意识和创新能力的头脑。

(三) 不断创新团支部工作，增强团组织的吸引力与凝聚力

作为一名基层共青团干部，我们要时刻将“服务青年、服务事业”的意识牢记于心，凡事都以团员、青年对我们的工作满意不满意的标准来衡量自己做为团干部是否称职的标准，不断地检测自己。与此同时，更要发挥团员的主观能动性，经常组织和开展丰富多彩的团内活动，使更多团员参与到活动中来。在此基础上，要持续关注最新信息，关注社会焦点，经常与团员青年交流思想，交流工作，交流学习。

通过这次团干部培训，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名基层团干部，应具备团干部应有的素质，一定要有激情，激情将是我们的工作的动力。这样，我们的工作才会是高效的、

创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇四

第一段：引言（约200字）

演讲是一项重要的表达能力，能够帮助人们清晰地传达想法和观点。然而，写一篇优秀的演讲稿并不是一件容易的事情。许多人在准备演讲稿时感到困惑，不知道如何开始，也不知道如何表达自己的观点。在这篇文章中，我将分享一些关于如何写好演讲稿的心得体会，希望对那些希望提升自己演讲能力的人们有所帮助。

第二段：明确主题，构建逻辑思路（约250字）

写好演讲稿的第一步是明确自己的主题，并构建一个合理的逻辑思路。在演讲中，主题是至关重要的。你需要选择一个有足够内涵的主题，并从中找到你想要传达的核心观点。在确定主题后，你需要通过提供有力的论据和证据来支持你的观点。为了更好地构建逻辑思路，你可以使用数字、事实、引用等来加强你的演讲效果，并确保整篇演讲稿具有条理性和连贯性。

第三段：注重语言表达和修辞手法（约250字）

写好演讲稿的第二步是注重语言表达和修辞手法。在演讲中，语言是你沟通和表达的工具，它可以使你的观点更加生动有力。因此，你应该选择简洁清晰的语言，避免冗长和复杂的

句子结构。同时，你可以运用一些修辞手法，比如比喻、排比、讽刺等，来增加你的演讲的说服力和吸引力。记住，一个好的演讲稿应该是易懂、有趣和让人印象深刻的。

第四段：注意节奏和声音控制（约250字）

写好演讲稿的第三步是注意节奏和声音控制。在演讲中，节奏是非常关键的，它可以使你的讲话更加有感染力。你可以通过调整你的语速和停顿的位置来控制节奏，使你的演讲更加生动和有力。同时，声音控制也是非常重要的。你应该通过调整音量、语调和语气来控制你的声音，以及使用适当的强调和重音来突出你的观点。良好的节奏和声音控制可以帮助你更好地传达你的信息并吸引观众的注意力。

第五段：总结（约250字）

写好演讲稿是一项需要思考和练习的技能。在这篇文章中，我们分享了一些关于如何写好演讲稿的心得体会。首先，你需要明确自己的主题，并构建一个合理的逻辑思路。其次，你应该注重语言表达和修辞手法，使你的演讲更加生动有力。另外，你还要注意节奏和声音控制，以提高你的演讲效果。最后，无论写作或演讲，都需要不断地练习和反思，不断提高自己的能力。相信通过我们的分享，你会在写好演讲稿方面有所启发，并取得更好的表达能力。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇五

大家好！

伴着清爽的秋风，沐着和暖的阳光，在这个明媚、清新而又成熟的八月，我们带着光荣与梦想，伴着自豪与欣慰，相聚于，历时五天严格紧张的军训，今天圆满地落下了帷幕，在此，我谨代表全体学生要感谢的领导、老师对我们无微不至的关怀，我们在这个陌生又亲切的环境中找到了家的温馨；

还要感谢我们可敬的教官们不畏艰辛、不畏酷暑带领我们训练，经历意志的考验，我们既感受了训练的艰苦又品尝了集体生活的甘甜，更重要的是一睹了军人的风采。

战国时期孟子说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”他为我们指明，强健的体魄，坚毅的品格，是担当大任的先决条件。而军训正是为我们这些奋发向上的学生提供了绝好的锻炼机会。军训，能增强同学们的爱国情操，强化同学们的国防意识，培养吃苦耐劳精神，塑造良好行为习惯，提高遵守纪律的自觉性。

在军训期间，同学们以教官为榜样，严格要求，严格训练，不畏风吹雨打、烈日暴晒，任汗水打湿衣衫，对每一种军姿都认真领会，反复训练，做到队列整齐，步调一致。尽管期间，有的同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练，保质保量地完成了军训任务。

同学们，让我们感谢军训。是它让我们学会了独立。是它让我们学会了坚强。是它让我们感受到了强烈的集体荣誉感。在军训中，我们所经受的，不仅仅是身体的考验，不仅仅是意志的锤炼，不仅仅是品格的培养，更是心灵的净化，更是感情的熏陶，更是精神与人格的升华。军训更让我们学会了感恩。敬爱的教官们，感谢你们用最质朴的语言，最娴熟的动作，最精准的讲解，教会了我们如何去做一个钢铁般的人！你们用最实际的行动诠释了什么是共和国的钢铁长城！亲爱的老师们，感谢你们这几天来，头顶烈日陪我们走过的分分秒秒，是你们的陪伴，让我们疲惫的心灵重新获得了激情的火焰！

在军训过后的初三生活中，我们要继承和发扬部队的优良传统和作风，严于律己，遵守学校各项规章制度，同学之间礼让谦和，言谈举止文明礼貌，积极参加社会实践活动和校内外各项集体活动，树立集体观念，做文明学生，争文明班级，建文明校园。努力学习，为校争光！

最后，让我们再一次用热烈的掌声，对支持我们军训的领导、老师和各位教官们表示诚挚的感谢和深深的敬意！

谢谢大家！

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇六

大家好！我今天来分享一下我的疫情心得体会。自2020年初以来，疫情对我们的生活、工作带来了很大的影响。但是，这次疫情也让我们深刻体会到了许多东西。

第一段：疫情初期的反应

在疫情初期，我们的反应其实是比较慌乱的。很多人没有想到疫情会这么快地蔓延开来。我记得当时我在医院实习，很多医生护士都超时工作，有的甚至一天只能吃几口饭。但是，正是这样的奋斗和努力，让我们后来才有了可以控制疫情的希望。

第二段：科学防控的重要性

疫情之后，我们发现科学防控是非常关键的。炒菜能杀毒？吃药能预防病毒？这些都是不科学的做法。现在我们知道如果要应对疫情，最重要的是科学防控：佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等等。这些都是科学防控的基本要求。

第三段：人与人之间的体谅和支持

在这个特殊的时期里，我们也看到了很多人之间互相体谅和支持的现象。一些小区和商家免费提供口罩、消毒液等防疫用品。也有很多医护人员不顾个人安危冲在疫情的前线。这些人的付出无私而坚定，让我们备受感动。

第四段：数字时代的社会影响

疫情之后，更多的人开始使用互联网和数字技术来保持社交。因为不能面对面聚会，我们开始在网络上进行视频会议、直播、线上社交等活动。数字技术的快速发展让我们在疫情期间也能够保持优质的生活。

第五段：个人心态的改变

最后，疫情让我们的心态发生了很大的改变。在疫情的初始阶段，我们或许会感到失落、沮丧。但是，随着我们逐渐认识到疫情的防控方式，我们的心态开始变得积极向上。我们开始理解了“团结就是力量”这句话的含义，时刻牢记着我们每个人都有责任去承担。

这次新冠疫情对我们的影响很大，但是我们通过逆境展现出了中国人民的坚定和团结力量，每个人都为控制疫情做出了自己的努力。我们团结一心，一步一个脚印，让我们一起走过这段疫情阴霾，迎接更美好的未来。谢谢大家！

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇七

时间过得真快，现阶段的培训又过去了，在这里我要再次感谢酒店领导和培训教师给我一个良好学习机会。

现阶段的培训是工作岗位中的一个重要环节，是酒店企业文化的一个主要内容，包括技能理论培训，军事训练及相关知识的统一学习，在近期的培训中，我深刻理解到岗位服务知识要学以致用，把所学的东西运用到工作当中。

现对当前阶段性的培训总结如下：

一技能培训：

1. 了解宾客入住酒店的要热情接待各方来宾，为客人提供良好的服务，搞好住客关系。

2. 熟悉接待和问讯工作程序及应掌握的业务和知识面，处理住客延期住宿，制定前台有关统计报表。
3. 管理并制作房卡编号时进行邮件分类，分发报纸，提供叫醒服务。
4. 熟练掌握业务知识操作技能，负责有关住房、房价散客或团队安排。
5. 掌握客人入住时收银工作。
6. 了解客人结帐时，收银员掌握结帐方式。

二、军事训练

1. 培养吃苦耐劳的精神，发扬革命前辈不怕苦，不怕累的优良传统；
2. 加强赏的身体训练，养成良好的生活习惯，得于今后工作；
3. 全面培养学员的综合素质，例题发展，相互提高共同进步；

通过学习，我了解更专业性的服务和工作环境，有责任心，有耐心，为我的新工作岗位打基础。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇八

大家好，我今天想和大家分享一下我的家访心得和体会。在做家访的这段时间，我深深感受到了家庭与学校之间的联系，也意识到了教育的重要性。在这个演讲中，我将介绍我在家访中收获的感悟和体会，并谈谈如何加强家校合作，实现更好的教育质量。

第二段：家访收获

通过家访，我与学生家长建立了亲密的联系。我了解到了家庭对于学生发展所起的重要作用。家长们在学生的成长道路上扮演着重要的角色。他们不仅要提供生活上的帮助，还要关心学生的情况、鼓励学生努力学习，并帮助他们建立正确的价值观。除此之外，我还发现了学生性格、特点的差异，也认识到他们的问题和需求。

第三段：加强家校合作

家访不仅可以为学生家长和老师之间建立信任，还可以为加强家校合作提供契机。在家访过程中，我和家长之间建立了良好的信任关系，共同探讨学生行为和学业上的问题，制定有效的解决方案。家访是家庭与学校之间开展沟通和合作的一种方式，让教师和家长更加了解孩子，对于孩子的教育和成长有着很重要的帮助。

第四段：引导学生树立正确的价值观

在家访过程中，我也认识到了学生的现实和生活环境。我会向学生传递正确的道德观念和价值观，帮助他们树立正确的人生目标和追求，引导他们有积极向上的心态和良好的道德品质。在教育方面，我们也能够更好的开展个性化教育。

第五段：结尾

总之，家访是加强家校合作，改善学生学习生活环境及加深教师与学生之间联系的有效的方式。我们应该珍惜这个机会，更好地与家长沟通，加强家校之间的互动和联系，共同为孩子的成长和教育创造良好的环境。谢谢。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇九

昨天，又参加了央行组织的反洗钱工作培训，一天的培训时间实在太短了，由于时间有限，很多报告人都没有将问题讲

到位，听后感到意犹未尽。一是自己由于才疏学浅，很多反洗钱工作问题都一知半解，研究不深，万不敢和领导、教授面前造次，二是较为羞怯，恐怕一言有失，无意中得罪了人。所以很多问题当场没有厘清，较为缺憾。

昨天上午，先由周科长首先发言，对上海市反洗钱自评估工作进行了点评，听完后感到自己的工作和其他银行比，差距还是很大的，特别是自评估指标选择和实际评估方面，还是较为粗放。二家优秀的外资银行(三井、三菱)差不多每年都是优秀，使我自叹弗如。非常想了解人家是怎么做的，可惜这两家均未做报告。

然后，由三家中、外资银行分别发表工作经验，由于时间过短，报告内容均虎头蛇尾，我最关注的日常操作问题没有谈深、谈细。印象比较深的是招商银行，他们要求每笔客户交易均需请客户提交说明，感到实际工作中较难做到，如果客户仅于交易凭证笼统的注明“货款”或“往来款”，我们银行怎么对其交易背景进行核实。就是做了核实工作，怎么能证明客户提交的理由一定正确?我的观点是，商业银行与客户是平等的，商业银行不是监管单位，没有能力和手段监控客户交易，怀疑是要有根据的。哪怕客户交易特征符合可疑交易报告标准，提交理由也存在一定问题(真的要洗钱，理由一定冠冕堂皇)，商业银行在没有取得确凿的证据前，报告的可疑交易是苍白无力的。

渣打银行确实是一家全球性的银行，反洗钱工作条理清晰、架构完整，只是昨天时间较少，没有讲得很清楚。

下午的培训，更加精彩。先由复旦陈浩然教授介绍国际反洗钱工作形式，我已经聆听好几次陈教授的教诲。陈教授实际上是给我们上了一堂普法课，两小时的课程插科打诨、完全脱稿，教授就是不一样。但教授的一个讲法，似有点问题，就是刑法191条洗钱罪的定义。今天特地查了一下，解释是5种客观条件涉嫌洗钱罪，第一是提供资金账户，教授称是针

对银行的。实际不然，实务中不大可能由银行直接提供账户给客户去洗钱，大部分情况是银行不知情，客户提供自己的银行账户给其他人用于洗钱。

还有，就是理财产品用于洗钱。理财产品与定期存款、活期存款好像在我的视野里，对客户身份识别的方式是一样的，究竟它怎么会沦为天然的洗钱工具，没有搞清楚，还要补补课。

第二，就是银行冻结客户账户问题，金融机构如果发现客户交易异常，是不是有权限冻结客户账户？法律上有明确的规定，如果执行冻结措施无法可依，银行又将卷入法律纠纷。反洗钱法也规定，如果临时冻结客户账户，是要由人民银行同意的。

演讲心得体会 心得体会的演讲稿篇十

竞聘演讲是一个很重要的环节，不仅关系到参赛选手个人的荣誉和成长，更关系到全体学生和教师对参赛选手的期望和评价。因此，每一个参赛选手都要充分准备，尽自己的最大努力，力争在竞聘演讲中给人留下深刻的印象，赢得所有人的认可。

在学习竞聘演讲的方法和技巧方面，我认为有以下几点：

第一，掌握好演讲的内容。前期准备时，可以多看一些比赛视频，听取对往届比赛的点评，搜集一些比较流行的竞聘演讲模板，熟悉常用的演讲技巧，如如何掌握和运用语言细节、如何在演讲中展现出个人的特点等。

第二，练习演讲的技巧。这一点非常重要，因为只有不断地练习，才能让自己的演讲更流畅、更生动、更具说服力。可以通过自拍记录和回放，找到自己演讲中存在的问题和需要改进的地方，逐渐优化自己的演讲技巧和风格。

第三，提升思维的深度和广度。在演讲过程中，如何准确把握主题，如何全面展示自己的理解和思考？那么在平时的日常学习中，要时刻关注新闻时事和各类社会热点话题，增加自己的知识储备，多读书、多写作、多思考、多总结，提高自己的思维水平和理解能力。

第一，加强自信心。在演讲开始之前，我们可以深呼吸冥想，正确认识自己的实力和优势，有意识地放松身心，切勿产生过度紧张和不安的情绪，积极调动自己的主观能动性。

第二，强化演讲思路。在演讲之前请列出大纲和提纲来确定演讲中各个部分应该表达什么，并注重语言的连贯性和逻辑性，确保表达的思路和内容清晰明了，能够更好地引起听众的共鸣和兴趣。

第三，改进演讲语言。在演讲语言方面我们应该更加注重语音和语气的起伏，运用一些生动形象的比喻和具有情感色彩的标准用语，让听众更好的领会自己的思想和情感，创造视听双重震撼的效果。

第四段：感言和感悟

竞聘演讲让我更加深入地思考了人的成长和学习，明确了自己在不断探索中所需具备的素质和能力。我认为，每个人都应该秉持着一颗勇敢拼搏，不断进取的心态，去挑战那些过去觉得不可能完成或是那些未曾尝试的领域，不断学习、不断打磨自己，用自己的实力和才干去创造辉煌的人生。

第五段：总结和建议

经历一次次的竞聘演讲经历，让我深刻认识到演讲强化了我的技巧、增加了我的信心、提高了我的视野。作为一种应用技能，演讲技巧对人们的职场竞争和个人成长都有着至关重要的作用。因此，建议每个人都应该努力学习和实践，用自

己的实践行动去打造出一份兼具实用性和有效性的职场技能，为自己的未来发展打下坚实基础。