

最新大学排球课心得体会(汇总10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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，我们一起来看一看吧。

大学排球课心得体会篇一

今年我正式走进我的实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由前辈带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。

在老师傅们的热心指导下，我依次对单位的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应工作，完成任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对单位概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在单位我主要的工作任务是现场勘察，对图纸进行审批，现场调研等都是单位的重要活动，决定了土地是否符合基本条件进行开发。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

通过实习，我也对我们家乡城市规划的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作做好准备。思想上的转变，从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸

的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分！在短短的两个月里，我学到了很多的东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。

我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力！

就像喜欢说的“我允许自己像蜗牛一样一步一个脚印的开始，却不允许自己不思进取得活着。”每个人都有自己对待生活的态度，对待挫折的态度和对待成功的态度。也许并没有真正遇到挫折，也没有真正成功过，但是积极向上的态度总是对的。就像亘古不变的“谦虚使人进步，骄傲使人落后”一样，我终究会学会用适合的方式去做正确的事情。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

大学排球课心得体会篇二

一、深入学生、亲近、了解学生。

为了能更加深入地了解学生，亲近学生，本学期开始，我积极深入班级，深入学生，同时通过其他教师及家长，尽快了解本班学生方方面面的表现。在一个学期的接触中，我了解到：我们班的学生年龄小，比较有个性，大部分的学生都有

很强的接受能力，学习的积极性也比较高。但也有些学生自我约束能力差，班干部也缺乏威信，不能很好的帮助老师管理好班级。有些孩子作业不认真。

针对学生的特点以及学生中存在的问题，我总是寻找时间、寻找机会接近学生，了解学生在学习、生活中存在的问题，从生活上、学习上体贴和关心他们，和他们进行思想交流，让他们感受到我对他的亲近和爱。这样，学生就敢于和我接近了，愿意听我的话，接受我的批评、教育了。所以，经过一段时间的努力后，学生的作业有了明显的进步。

二、加强学生思想教育，培养学生的好习惯。

学生良好习惯的养成，是顺利开展班主任工作、形成良好班集体的基础。而良好习惯的养成，必须从学生思想认识的加强上来落实。因此，在本学期的班主任工作开展过程中，我从学生的思想教育入手，重点培养学生各方面的良好习惯。

第一、行为规范教育。由于学生的年龄小，自我约束力差，所以对行为习惯的培养是常抓不懈。开学初组织学生学习有关规范内容，督促学生在思想上提高认识，平时，发现某些同学或者某个小组做得好的及时表扬，在班中树立榜样，发现不良现象及时纠正。在班里实行班干部分工负责，让学生自己管理自己。对有些学生多讲、多提醒、多督促，对随地乱扔、说脏话、不按时完成作业、上课不注意听讲等不好行为及时指出，要求改正。一学期来，绝大部分学生都能自觉遵守行为规范。

第二，集体主义教育。开学来，通过学校的各种丰富多彩的体育活动及学校组织的集体活动，增强学生的集体荣誉感，树立集体意识，教育学生团结协作、互帮互学，增进友谊。

第三，学习重要性教育。开学时，我有意识地引导学生好好学习，多学知识和技能。一是加强和任课老师联系，了解学

生上课情况，对学习自觉性差的学生，共同教育、帮助；二是安排好学生与成绩差的学生结对子，负责督促、检查学习任务完成情况；三是注意对他们的教育方法。采取鼓励与表扬相结合的方式。在日常工作中，我总是告诉学生：“你是最棒的！”“你很聪明！”“老师相信你能做好。”“加油！老师为你们喝彩。”让学生“在鼓励中发扬成绩，在微笑中认识不足，一旦发现他们有一点点进步，就给予表扬，甚至进行物质奖励。同时，给予他们生活上的关心和学习上的帮助，经常与他们谈心，讲解学习的重要性，使他们的学习积极性得到提高。

三、做好家校工作。

老师要教好学生，除了做好校内的教育、管理外，还要做好校外的工作，要与家长联系，取得家长协助，才能把学生教育好。我很庆幸我遇到的家长都很明理，从来不会为难我，平时孩子有什么事情都私下跟我好好沟通，一起解决。那些顽皮、学习习惯不太好的同学，更要与家长共同管教。所以有了家长的帮助，这个学期我的工作很顺利。

本学期的工作中，还存在很多有待加强和改进的问题。比如学生的各方面能力比较差，自我约束力不强，学生课堂习惯不太好和自我管理能力差等。还有一小部分学生学习缺乏积极、主动性，跟不上其他同学的步伐，学习成绩差，影响班级的整体成绩。这都有待于下学期班主任工作的加强。

大学排球课心得体会篇三

对于班主任工作我始终认为：只要肯倾情付出，定能换来学生的真心回报。下面是我担任班主任工作的几点体会和感受。

一、真心关爱，以情感人，能获得学生的真心回报

我现在所带的班级有个学生自制力很差，经常的有事没事请

假，不请假私自外出更是时有发生。对此我虽然严格对他的要求但并没有如我所愿的受到什么效果。后来我通过反思，通过与他真心的交流，了解到他所交往的朋友多为社会上的闲杂人员，往往犯错误是因为受到他们的诱惑、唆使，于是我向他表示我首先会原谅他之前所犯的错，其次我原意帮助他改正，同时我号召全班同学理解并帮助他。另外我跟他的朋友深入接触交谈，动之以情、晓之以理，分析利弊。终于目前让我看到了他可喜的进步。这让我坚信了真心关爱，以情感人，真的能获得意想不到的效果。

二、大力弘扬班级正气，着手营造诚信、和谐的班级氛围

一个班级的班风如何，首先要看这个班级的学生是否有正气，是否讲诚信，这当然要看一个班主任如何去宣扬、教育和引导，因为学生都有可塑性，对此我经常用一些细小的事例来达此目的。

1、利用学生参加集体活动时的瑕疵来大力宣扬，很多学生做早操做到“跳跃运动”这一节时做得极不认真，一是他们看到别的班级的学生有的根本未动，二是有一种害羞的心理。针对这一情况，首先对学生谈到做操是有益身心的运动，又严肃指出了未认真做操的同学对班级整体形象的影响和危害，利用这一契机，一是让学生认识到一个班主任对班级管理的态度和决心，也能让学生分辨出什么是美与丑，起到了一石二鸟的作用。

2、针对有的学生参与打架逗闹的现象，首先要及时与学生谈心，指出其危害，然后还要利用班会等机会在全班中帮助学生分析其危害，宣扬人与人和谐相处的好处，使学生能分清什么是善与恶，懂得做人的真谛，以关爱之心帮助学生，这样既能弘扬正气，又能形成一个文明和谐的班集体。

三、班主任要以身正人，实行人性化管理

一个老师的一言一行，一举一动都会感染、影响自己的学生，都会被学生效仿。因此，班主任必须用自身的人格魅力来塑造学生的人格，其为人处事的态度，都会影响学生甚至一生。

1、对待有缺点和问题的学生首先要能宽容，容许其犯错误，但一定要让其知错并能改，还要适时提醒，切忌一味指责，妄加批评，给其改正的机会，但不可一味地纵容。

2、对待有困难尤其是生活上需要帮助的学生需要慷慨解囊，如学生需打电话与家长联系时，假如老师能慷慨地拿出你的手机，学生缺钱时你能及时支援，这些细小的事都能成为学生奋发向上、积极配合班主任工作并感恩戴德的动力，他会为班主任分忧解难，成为你的得力助手，你的付出便获得了学生的真心回报。

四、多树正面典型，多发现学生的闪光点

1、要学会欣赏学生，多赞美学生。因为每一个学生都会有自己的优点和特点。如何挖掘学生的潜能，首先需要班主任从多个角度来发现学生的优点和特点，用欣赏的眼光去赞美，这样会激发学生的参与意识和竞争意识，使整个班级充满生机与活力。

2、树立正面典型，发扬领头雁的作用。因为榜样的力量是无穷的。让那些品学兼优的同学的言行举止、学习态度起到示范和带头作用，使不健康、不文明的行为与习惯在他们的面前黯然失色，班风便会蒸蒸日上。

五、抓养成教育，培养学生良好的个人习惯

1、注重学生个人仪表。这需要一个班主任时时提醒，及时督促，坚决杜绝染发、戴耳环、男生留长发等现象。对于某些顽固的学生，可利用“千分制”进行考核，直到其改变为止。

2、抓班级卫生乱扔乱抛现象要有力度，始终保持班级清洁卫生，始终保持桌凳整齐，这不仅仅能培养学生文明习惯的早养成，更能培养学生做事一丝不苟、认真仔细的行为作风。

3、提倡学生养成勤俭朴素的生活作风，防止学生盲目的攀比手机mp3等不良习气。

总之，班级工作要想开展得有声有色，就需要一个班主任能够倾情付出，这样，他一定能收获甘甜。

大学排球课心得体会篇四

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。

要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，提高自己的潜力。

记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。

与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学的知识肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，才发现自己明白的是多么少，这是真正领悟到学无止境的含义。

大学排球课心得体会篇五

这个学期转眼就要结束，我仅仅学到了一点皮毛。主要是学会了上手发球，这也是我最在行的，其他的..也不多说了，大家都清楚。但是至少入了门，以后就可以通过很多途径进行更深入的学习。总之这个学期的排球可我还是有很多收获的，无论是技能还是心理都有提高。

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙，并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌中了一整天..这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨。在我们充满幽默感的韦老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓教于学，真正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，

弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球运动是个需要团队合作的运动,可以从个体到团队的运动中吸收知识.学得技巧,以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好,更需要大家的团结!而在我们的排球课上,我真切地体会到了这一。让我感受很深的就是在某一天的体育课上，在体育管理，隔壁班想要与我们班发起比赛，有两场，一边是我们班从头到尾的进攻，让他们不得不服输；而另一边，伽马号开始时打得很吃力，但到第二场时，咱门的团队精神打出来了，越战越勇，连赢3场取得胜利，这是我们集体的配合打得好，没有配合，就没有胜利！

我最喜欢的就是组成对战了，输了的要做10到20个俯卧撑，很有意思，在这过程中虽然睡了汗，湿了衣服，但心里确实很愉快，心情也得到了放松。虽然对自己能不能垫出30个以上的球很是怀疑（最多的一次垫了28个，就差那么一点点），但我还是要说：“加油！”很高兴这学期能尝到这么多东西,也很感谢韦老师的悉心指导.我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!!

首先，排球运动就是一个集体性项目，学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养我的瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养我的创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。通过一段时

间排球的学习，使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。通过我对排球的努力学习使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

大学排球课心得体会篇六

习参加十二届全国人大二次会议安徽代表团审议时，在关于作风建设的讲话中指出，“各级领导干部都要树立和发扬好的作风，既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要实、创业要实、做人要实”。不仅字里行间传递着人民群众的强烈心声，更饱含对广大干部的殷切期望。作为一名基层党员领导干部，必须始终牢记的谆谆教诲，用“三严三实”严格要求自己，做到内化于心，外化于行，堂堂正正做人，严严实实做事，清清白白做官。

“三严三实”是一个有机统一的整体，既有因果关系，又有并列递进关系，逻辑性很强。“严以修身”是其中的根基。思想决定行动，觉悟决定成败。“三严三实”以“严以修身”打头，抓住了问题的关键，扣住了时代的脉搏，为党员干部坚定理想信念，加强党性修养，提升道德境界开出了良方。

如何“严以修身”？严以修身列在首位，做官先做人，做人先修身。每一名党员干部必须始终牢记出身于民的“原点”，

常怀“修为”之心，才能真正做到“有所为有所不为”，充分履职尽责，实现人生价值。人大是国家的权力机关，代表人民行使国家权力。国家权力行使得好不好？效果怎么样？能否确保国家政权和人民的江山永固？与人大机关自身的修身、养性和能力息息相关。人大是代表人民行使国家权力的常设机关，要主动适应新常态，代表人民行使国家权力。要从中华民族伟大复兴的政治高度，从确保人民当家作主、国家政权和人民江山永固的历史担当战略，来深刻认识“国家权力机关”的使命和重任，带头严以修身，加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉抵制歪风邪气。

第一，要坚持不懈学习。多读书、读好书，充分借鉴吸纳人类社会的一切文明成果，尤其要把学习讲话精神，作为提升理论修养的重中之重，深刻领会核心要义，掌握精神实质，把握贯穿其中的立场、观点、方法，再就是要学习先进理论、党纪国法，学习先进典型，基层人大干部，重点要学好《宪法》、《代表法》、《组织法》、《监督法》等，要做到学而用、学而行，学研用相结合，不断提高理论素养和干事潜能。

第二，要坚定理想信念。作为一名合格的党员领导干部，必须严以修身，不断改造主观世界，增强党性修养，打牢政治思想基础，强化自身的严格约束，切实做到修其心、治其身，大力培育敬业之德、求真之德、实干之德、创新之德，牢固树立敢于担当、敢于负责的开拓进取精神，用坚定的理想信念，凝聚力量、激发斗志、鼓舞人心。不管走多远，都不能忘共产党人为什么而出发；不管遇到什么困难，都不能丢掉共产党人的灵魂，通过自觉加强党性修养、党性锻炼，筑牢理想信念这个“主心骨”、“总开关”。坚定理想信念，就是要对党忠诚，对党忠诚是政治品格。作为国家权力机关，人大干部要绝对忠于党、忠于祖国、忠于人民，坚决与党保持高度一致，站稳政治立场，保持清醒头脑。带头维护宪法和法律权威，忠诚履行国家宪法法律赋予的职责，保证宪法、

法律、行政法规的遵守和执行，监督行政权、审判权、检察权的依法行使。

第三，要坚持党性原则。要把党性修养当作人大修身养性的新常态，当作历练能力的新常态，当作炼就先进思想，打造能够抵御任何“糖衣炮弹”的“金钟罩”的新常态，增强抵御各种“病毒”的免疫力，确保权力运行始终不偏离党的事业和人民的事业的轨道，从而达到两袖清风、一身正气、监督掷地有声。坚持党性原则，说到底就是要做到讲诚信、懂规矩、守纪律，要把实现个人追求与实现党的奋斗目标和人民利益紧密联系起来，树立正确的政绩观，讲真话、办实事，把人民利益放在高于一切的位置，为神农架老百姓多做一些实实在在的事情。

第四，要坚守道德情操。作为一名党员领导干部，时时刻刻都不能放松。对法纪的敬畏，既是块“护身符”，又是道“防护栏”，自己认识到位，警戒到家了，不仅能做到“常在河边走，就是不湿鞋”，也能言传身教，用自己的经验教育和感染身边人，“治好家”并“站好岗”，一人带头铺好路，确保大家不跌倒，共同战胜歪风邪气。俗话说，“上梁不正下梁歪”，许多“腐败窝案”往往是领导带坏了“方向”，走错了“路子”，修身有问题，容易导致理想信念动摇、价值观扭曲，最终会带来家破人亡，事业抛荒的惨状。因此，我们必须自省自律，自我约束，坚守法治底线、道德底线，追求积极向上健康的生活情趣，始终做到慎独慎微、慎小慎初，带头弘扬中华民族优秀传统文化美德，带头弘扬社会主义核心价值观，自觉做社会道德的示范者、诚信风尚的引领者、公平正义的维护者。要坚守纪律约束。凡是纪律要求做到的，都必须不折不扣地坚决执行。凡是纪律禁止做的，坚决不越雷池半步，不踏红线毫厘。人大作为国家权力机关和中国共产党领导下的国家监督机关，要积极响应中央号召，带头维护中央的核心领导权威，带头适应“反腐”新常态，带头树立“干净”新常态。个人干净是为官底线，干干净净“做官”是由党的性质决定的，干净才能硬气，

干净才能有威，干净才能有位，干净才能赢得民心，以人大权力带头干净、带头执法、刚正不阿、雷厉风行的作风履行职责，树立人大的监督权威。

第五，要坚持清扫积弊。及时整改，每一个细枝末节都不能放过。“未病”不是无病，也不是大病，如果早发现、早治疗，认真对待，就能避免“讳疾忌医”的悲剧发生。扫除作风之弊，不能抓大而放小，也不能只会解决不会预防。在表现层级上，要及时发现思想上的变味点子、言论上的错误导向，须防“到了人大就心态老化、工作虚化、能力弱化”的不良现象，抵制“到了人大就船到码头车到站”的消极思想，祛除人大是“养老院”、是“二线”等不当认识，要通过党课教育、谈心谈话、友善提醒等，提高觉悟，端正态度。在时间节点上，不放过“第一次”，不搞“下不为例”，发现问题就及时处理，避免“重蹈覆辙”、出现“第二次”，更不能让问题演变成“遗留问题”、积弊痼疾。在发展程度上，不放过细枝末节，看到“迹象”和“征兆”，早干预、早下手，不能老是等到案发了才去破、群众上访到政府了才去解决。问题整改要与时俱进。问题是时代的声音，也是发展的产物，更是群众幸福大门的“按钮”，只有养成并不断优化随时发现问题且及时解决的习惯和能力，才会做到“有了硬件故障马上修好、有了灰尘病毒立即洗掉，有了风险苗头及时化解”，只有这样，才能稳扎稳打、扎实进步，以实实在在的态度和成绩让群众放心和舒心。

第六，要坚持有所作为。要积极作为，一丝一毫都要用心用力。现在提倡“清廉为官，事业有为”，我认为最关键的是要增强三种意识，即服务意识、奉献意识、敬业意识。要勤下基层、常跑一线、到工作短板和群众不满之处摸底调研，才能更加了解基层实际、增强群众感情，谋事创业从群众角度出发，把推动发展落脚到改善民生上来，将发展成果与改革红利最大限度惠泽人民。宪法和法律确定了人大及其会的法律地位是国家权力机关，其他国家机关都要依法由人代会产生并向人大及其会负责和报告工作。为此，作为人大工作

者要珍惜职位、站好岗位、工作到位。随着民主法治建设的不断推进，人大及其会、人大代表在群众心中确立了较高的地位，人民群众对人大工作、对人大干部的期盼值也越来越高。每个人大工作者都应有“在其位谋其政”，在岗履职，到位尽责，真真切切依法为民代言、为党传声、为政找差、为民服务。

第七，要坚持敢于担当。一些党员干部借口中央“八项规定”要求太严了，紧箍咒太紧了，反腐力度太大了，打击积极性了，以此为自已不担当、不作为、慢作为找理由，该抓的事不抓，该管的事不管，该担当的责任不担当，当太平官、混官、庸官、懒官。当前正值改革攻坚期、经济调整期、社会转型期、矛盾凸显期，前进道路上充满了许多意想不到的困难和问题，迫切需要广大党员干部做到勇于担当，能够担当，敢于担当，直向矛盾和问题，主动接受挑战，大胆开拓创新，努力创造经得住实践、人民和历史检验的工作业绩。作为一名人大干部，要主动适应“担当”新常态，树立干事创业的人大监督形象。敢于担当是从政准则，是干部的职责所系、使命所在，干部要敢想、敢做、敢当，坚持原则、坚定不移，矢志不渝，面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危险敢于挺身而出，面对失误或者失败敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争，我们要为人民掌好权，用好权，决不辜负人民群众的信任和期望，决不辜负党和人民对人大的希望和重托，全心全意为人民服务，勤勤恳恳为人民掌好权，用好权，履好职。

总之，要通过严以修身，激发正能量，增添新动力，焕发新活力，弘扬勤政务实、干事创业的精神力量。要把严以修身的成效，体现在加快推进神农架转型跨越发展上。要把严以修身的成效，体现在担当负责上，以更加务实的作风，团结带领广大干部群众战胜困难，渡过难关，加快推进神农架的保护和发展。

“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、

做人要实”和“对党忠诚、个人干净、敢于担当”，对各级领导干部的这一新要求，是加强领导干部作风建设一系列重要论断的最新凝炼和提升。作为党员干部修身之本、为政之道、成事之要的“三严三实”和做人之基的“忠诚干净担当”，已经成为了继“八项规定”以后我党作风建设的新标杆，是党员干部加强自身建设的基本准则和目标追求，是检验党员干部党性修养和言行举止的一把尺子、一面镜子。当下，国际国内形势日趋复杂和严峻，我国正处于改革深水期，各项改革的推进必然面对这样那样的问题和矛盾，各级领导干部面临着各种挑战和诱惑，接受着各种严峻的考验。因此，党员干部尤其是领导干部必须坚持改进作风，密切联系群众，在思想上拧紧螺丝、上紧发条，在行动上牢记严律守己、实干兴邦，确保作风建设“不歇脚”、“不断线”，以作风建设新成效汇聚起推动改革发展的正能量；必须把对党忠诚、个人干净、敢于担当融入党性修养全过程，贯穿于工作各方面，内化于心、外化于行，成为政治上靠得住、工作上有本事、作风上过得硬、人民群众信得过的干部，才能有效推动各项改革的顺利进行。

那么，作为一名党员干部，要如何做到三严三实呢？我认为：首先要变“要我做”为“我要做”。列宁说过：一打纲领不如一个行动。以来，我们党关于加强作风建设的禁令频出，但制度再密集，不去执行就是一纸空文，执行不力或者执行走样，其效果就会大打折扣。我们的作风建设永远在路上，很大一个原因就是我们的党员干部和领导干部大多处在他律和“要我做”的状态。他律是低境界，只是不违反制度规定和相关约束；自律是较高境界，会清醒地认识到不可为之事，不突破底线，不闯红灯；自觉是高境界，能在自律的同时自觉接受各方面监督，并自觉律他。“严以修身、严以用权、严以律己”就是强调自我约束、自我提高，彻底抛弃“要我做”的心态和状态。“我要做”，是内心的一种自我服从，是实现自我选择、自我管理的一种成就感、荣誉感，是跟自己感受、愿望、利益等密切相关的事情。我们要清醒的认识到，作风建设“要我做”，不如“我要做”，要自觉的照镜

子、正衣冠、洗洗澡，自我修炼，自我完善，于公要秉公用权、廉洁从政、公而忘私；于私要生活正派、情趣健康、克己慎行，经常自重自省、自警自励，做到思想境界高、个人修养好、工作能力强，把自己塑造成一名党和人民的事业需要的好干部。进入了“我要做”的状态，才能具备“谋事要实、创业要实、做人要实”的基本条件。其次要做到“忠诚干净担当”。忠诚是党员干部的根本操守，干净是党员干部为官从政的底线，担当是党员干部谋事创业的职责使命。所以，“忠诚干净担当”是落实“三严三实”的根本保证。做到了忠于党、忠于人民、忠于事业，我们才有坚定正确的理想信念和政治立场，才能坚持不懈的走群众路线、密切联系群众，才能永葆干事创业的高昂激情；做到了个人干净，我们才能时刻保持清醒的头脑，干干净净做人、踏踏实实做事，真正做到为民、务实、清廉；做到了敢于担当，我们才能敢想、敢做、敢当、敢挑重担、敢负责任，坚持原则、认真负责，面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危险敢于挺身而出，面对失误敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争。第三要结合实际做楷模示范。人大作为地方国家权力机关，肩负着立法、监督、决定、任免的历史使命，肩负着代表全州人民行使国家权力的神圣使命，肩负着监督“一府两院”、依法任免国家工作人员、决定本地区重大事项的重要职责，肩负着推动文山科学发展、促进社会和谐的艰巨任务，可谓是使命光荣，责任重大。因此，作为人大工作人员，必须要做“三严三实”和“忠诚干净担当”的楷模示范，要做好楷模示范，我认为必须树立五种观念。一是树立大局观念。人大工作是党的工作的重要组成部分，必须围绕党的中心任务开展工作，找准人大工作与党委中心工作的最佳结合点，力求做到在指导思想坚持中心、工作安排上服从中心、履行职责上服务中心，努力使人大的工作思路与党委的中心任务合拍，为实现党的工作目标服务。二是树立创新观念。人大工作要想有所作为，就要始终保持与时俱进、奋发有为的精神状态，进一步解放思想，实事求是，开拓创新，克服因循守旧、固步自封的思想观念，努力研究新时期开展人大工作的新思路、新方法、新途径。三是树立法

制观念。人大工作是一项政治性、法律性、程序性、实践性很强的工作，在各个环节都要依法办事。所以，依照法定程序行使职权，是人大工作的基本要求，我们身处经济社会深刻变革的历史时期，新事物、新问题、新矛盾层出不穷，必须认真学习新知识、掌握新方法、解决新问题、化解新矛盾，不断增强民主法治观念，依照法定程序行使职权。四是树立党性观念。做好人大工作，必须树立党性观念，坚持和依靠党对人大工作的领导。要经常告诫自己，时刻牢记自己是党推荐到人大来工作的，应当自觉贯彻党的意图，一定要以自己的实际行动做好工作；一定要把人民群众放在心中，坚持对党负责同对人民负责的一致性。五是树立责任观念。人大机关肩负着联系人大代表，组织代表开展活动，反映代表和群众意见和呼声等使命。树立责任观念，就要对党负责，对人民负责，还要对法律负责。只有树立责任观念，人大的各项工作才能避免走过场、搞形式，才能扎实深入、取得成效，不断开创人大工作的新局面。

“空谈误国，实干兴邦”，只有加强学习，善始善终，才能不断升华作风建设的内涵，推动各项事业的顺利发展。而“三严三实”和“忠诚干净担当”专题教育为党员干部指明了方向，其目标任务就是让干部特别是处级以上干部进一步加强作风建设，增强党规党纪和法治意识，以修身增强党性，以慎行管好权力，以守纪保持形象，以干部作风的大转变巩固党的执政地位，提高党的执政能力，推动各项事业蓬勃发展。落实到人大工作中就是要做到“三个进一步增强”，即进一步增强责任意识、依法履行人大职责；进一步增强服务意识，努力提高人大工作水平；进一步增强发展意识，开创新局。

大学排球课心得体会篇七

读万卷书，行万里路。平时在学校都是在书堆中，正好趁着暑假的闲暇时间融入社会，增长自己的社会经验，同时还可

以赚一些零用钱。实习是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径，更是大学生回报社会的一种良好形式。

公室里的员工就叫我帮他复印一份材料，当我在复印机附近复印时，听到办公室的电话响了，我马上跑过去接电话，正在接电话时，注意到复印机那儿有反应了，不知道是出了什么问题，接完电话之后我就马上跑过去看看是什么问题，原来时复印机里没有纸了，这时又是一阵电话铃声。所有的事情都搅在一起，忙得我焦头烂额，真希望自己可以有三头六臂或是有分身术，一起搞定所有的事情。一天下来，我已经筋疲力尽了。

晚上回家，琢磨着要怎么才可以不这么手忙脚乱，首先想到的是要做好充分的准备，比如说闲时就要检查复印机的纸是否充足，提前把一些需要整理的材料先整理好。同时看看办公室的做事习惯，熟悉在学校里常说的“办公室文化”，增加时间的收获。

第三天，早上一到办公室，我就在复印机里放满纸，询问办公室里的员工是否有要复印的文件，我可以提前帮助复印好。这样就不至于把所有的事情集中在一个时间里，弄得自己手忙脚乱。经过一番先后分配，我就轻松了很多，不像昨天那么紧张。

就这样，我就过了一个多月的朝九晚五的上班族的生活，渐渐开始习惯了，犯的错误也渐渐减少了，到即将离开之时还真有点舍不得呢。想想老板对我的肯定，心中还是美滋滋的。在这份实践的工作中，我体会颇多：首先，置身社会我们必须善于沟通，找最合适的方式表达自己的想法。其次，必须要有热情和耐心。很多细小的事情都要认真对待，端正自己的态度，严谨敷衍了事。还有，要勤劳。只有脚踏实地地工作才能得到老板的青睐。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事。

刚开始也不大会和人交流，都自己默默地做。虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

实习拉近了我与社会的距离，也让自己开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

大学排球课心得体会篇八

这次能有机会去工厂实习，我感到非常的荣幸，虽然只有两个星期的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。

我们实习的工厂叫__公司。成立于20__年10月，总投资8000万，现有厂房面积11000平方。作为一家电子制造服务供应商，金众秉承“诚信、专业、客户满意、追求卓越”的经营理念服务广大客户，并积极回报社会。

二、实习内容

1、实习方向

这次实习我们来到了与所学专业相关的__厂房实习，了解和掌握pc板加工的整个过程，知道在pc板加工中应注意的问题，也体验了在社会上做事的艰辛与不易。

2、实习地点

__公司

3、实习时间

20___. __. __ ——— 20___. __. __

4、具体内容

本着对电子业的憧憬，我走进了__公司，在公司的职工宿舍大楼墙上豁然写着几个字：经营理念：诚信专业、客户满意、追求卓越。

公司的接待员已经在等候了，一见我们来了，便把我们引进了公司的会议室，先对我们做个简短的介绍，以及对这两个星期的要求，接着把我们带到宿舍安顿，下午的时间是自己整理好内务，第二天正式开始实习。

第二天，讲解员先给我们解释了流水线的生产过程以及作用，并带领我们参观了流水线生产，我们便进入了工作场地进行实地参观，老师们不让我们随意动手。整个过程分为五个大步骤：印刷、贴片机贴上元器件、炉前检验、回流焊□aoi测试。而接下来的几天，我们则是要深入去了解这几道工序。

首先是印刷，听这名字就已经基本知道些原理了，的确，工程人员把图纸做到钢板上，也就是要刷上锡膏的地方开孔，然后把pc板防在钢板下面，然后在钢板上面刷锡膏，这样，锡膏就贴在pc板上了，但还只是粘在上面，并不牢固，这里，就有个问题了，锡膏不能长时间的停留在空气中，而很多员工根本就沒注意这件事，所以很容易造成电路板锡膏起泡，导致电路板不经用。其次，锡膏沒放满，导致印刷沒到位，而操作员不定时的清擦钢网，以保证印刷的电路板，锡膏分量足够。

其次是贴片机，这个机器的原理我不是很明白，不过，得要

相应的程序才能使机器运行，我们这个流水线的第一台贴片机款式还很老，当用料完了的时候得停下来，重新上料才能继续让他运行，也就是说它不能在运行中进行换料。而另外的两台则可以，因为有三台贴片机，而每台机器大多只打同类元件，比如，第一台贴片机，因为针头多，所以打的最多的元件，比如电阻、电容等等。贴片机在工作的时候有两个灯，一个白色，一个红色，我问过员工，他们也没回答清楚，但据我的观察，那白灯上有摄像头，用来定位的，这样，贴片机的针头才能打得准。而那个红色的灯，我想应该是用来加热的。

炉前检验的工作我想比较简单，检验员每天就坐在那儿，检查pc片中有不正常的，不过他们是用肉眼看，也只能检查出些许毛病，不过这样会提高pc板的合格率。

三、实习总结

在机械化生产的今天，很多工序都是机器以流水线式作业，工人需要做的越来越少，在厂里大部分车间的工作也都只需要几天就能学会，再过段时间就可以熟练操作，在流水线上，我发现有个初中生却已经做到组长的位置了，也就是说这项工作只需要熟能生巧。而有点技术的人都是检查员。而这些人又奇货可居。十分傲慢，我觉得公司应该要对这种现象进行改进。所以，如果我们学不好专业知识，恐怕在工厂里也只能做这些，机械式劳动、不需要你去创新，不用太多理论知识。而有过硬的专业知识就完全不一样，知道生产每一步的目的，哪一步出错，如何补救，什么是重要步骤，必须严格对待，再硬一点你才可以优化工序，提高效率，编写程序，乃至设计机器，也只有这样，我们的优势才能体现，才能做一个治人的劳心者。

总之，经过这次实习，我不仅学得了与专业相关的知识，也在十几天的体验中知道了工厂互作的常识，更体会带做人的道理，通过这次实习，相信以后我的目标会更明确，我要学

会把握自己的人生。

大学排球课心得体会篇九

__年我们迎来了大学的一个暑假，为了使我们这个假期过得更充实，我们生物工程四班中家是_城的组建了一支服务队，名叫流动红旗队，意味着我们全体队员要心怀祖国以满腔热情参与到服务社会服务人民的活动中去。经过商议，我们一致同意实践主题为第十一届全运会。主要是因为它是国内水平很高，规模很大的运动会；实践地点是位于_城大学南面新建体育馆附近村庄，距离比较近，且团队成员均是_成本地人，对当地情况比较熟悉，对本次活动的顺利开展及团队的安全有相对较高的保障。

出发前一天首先我们统一对全运会的相关知识进行了系统学习，并讲述了这次活动应注意的一些问题包括安全问题，突发事件的解决及面对市民应注意的礼节。同时作为队长我写了一份实践活动计划书并向队员们宣读了一下。随后我们又准备了宣传材料，并印制了宣传条幅上面写着“人人东道主，贡献全运会”。当天下午我来到实践地点对其进行了考察，以便为明天的采访作铺垫。

1月1日上午，待全部队员到齐后我们便出发了，每位队员均统一上身服装，并随身携带了纸和笔备用。首先我们来到了正在施工的场馆门前，出于安全考虑我们未能进去采访，但看门老大爷告诉我们场馆预计会在四五个月内建完。从远处看新建场馆很像鸟巢，构型很酷，有队员议论“不如给它起个名字叫小鸟巢吧！”是啊，这也将是聊城人的骄傲，不仅仅因为它，更因为聊城也将协办全运会。随后，我们在大门前远远的和场馆拍了几张照片，阳光下队员们笑得很灿烂。

1月1日下午我们来到了场馆周围的几个村庄，由于初次宣传，队员们显得有些胆怯，但很快便进入了状态：有的队员和村

民们聊一些关于场馆的事情，有的队员向村民们发宣传单介绍全运会的一些知识，有的则记录采访内容并让村民们在准备好签字纸上写下对全运的祝愿，有的负责拍照，队员们忙的不亦乐乎，村民们也是积极配合我们的工作。夕阳西下，忙了一天的我们拖着疲惫的身子回到学校，虽然是累了点，但却很满足，很充实。

1月2日上午我们首先在聊城大学东校南大门前打着条幅集体拍照，然后来到柳园路附近，在一个十字路口处打起条幅，并向过往市民宣传全运，并让他们在条幅上写上对全运的祝福并签上名字。此时寒气逼人，但队员们仍在那里坚持。部分市民对我们的行为不理解，但我们的队员仍向他们耐心讲解。

下午实践活动接近尾声，但队员们似乎显得仍很兴奋。我们向周围同学讲述了我们的实践经历，并对宣传成果进行了归纳整理。

整理

“文明传递我签名”签字纸4张条幅1条

签字笔三支队服6套(借)帽子10个(借)

费用支出条幅15元宣传材料6元签字笔三支3元合计：24元

活动结束了，作为大学里的一次暑假实践活动应该说我们每位队员都学到了很多，也懂得了很多。每个人都得到了锻炼，这也或多或少的增长了我们的社会实践的能力，为人处世的技巧，服务社会的热情。

通过这次实践活动不仅有助于帮助市民了解全运知识，激发市民参与全运会，奉献全运会的热情，而且有助于帮助我们更好的适应社会，了解社会，从而服务社会。增长了才干，

锻炼了毅力，培养了品格，丰富了知识。

在金融危机的背景下，我们大学生更要努力寻找机遇，敢于迎接挑战，多参与社会实践，激发学习兴趣，主动服务社会，增强社会责任感，为将来走出校园，走向社会，贡献祖国，服务人民做铺垫。

现在让我们默默祈祷，共同祝愿第十一届全运会能够成功举行，愿祖国繁荣昌盛。是的，让我们当好东道主，贡献全运会。

大学排球课心得体会篇十

我是一个很随便的人，做为一名教师，我最喜欢的书却不是教育名著，而是一些哲学武侠之类。对于教育名著甚至有些厌倦。或者是因为自己不是一个爱学习的人，也不是一个善于学习的人，更不是一个有理想的教育工作者的缘故吧！

一次偶然之后，让我有了新的认识，那是在一次自习课上，学生都在专心做作业，我百般无聊，就在教案的“图书角”上拿起了一本书，看到书名是魏书生的《班主任工作漫谈》，本不想看的，但却又没事，就随便地翻了起来，书中的第一章听第一篇：多改变自己，少埋怨环境。就吸引了我，接着看第二篇：选择积极的角色进入生活。也深深的打动了我。一直一来我对教育名著的偏见，让我错失了早该学习的东西。我深深地懊悔了！对于《班主任工作漫谈》有一种相见恨晚之感。早一天学习，我或许真能成为优秀班主任，至少我能有一个积极向上，阳光快乐的人。此书还没来的及读完，但我认为要向魏老师学习的地方很多。

魏老师是一个有经历的人。他能以积极向上的心态来待挫折，能用很平静的心态来对待成功。也许这正是因为“文革”“批林批孔”“造反派”等种种经历造就了魏老师今后

的成就。形成了魏老师的这种豁达的心态，用豁达积极的心态去面对自己的理想，去面对消极的事情。这是一种态度，一种值得所有人学习的态度。

魏老师是一个很忙的人，他开始进工厂，到“文革”到“批林批孔”中被批，再到盘山三中，到……一直到现在魏老师都很忙，而且越来越忙。忙什么呢？忙批斗，忙着改善生活？不是，他批判精神占居着国人的脑细胞时，他在忙着为工厂出谋划策，在国人批斗他时，他在学习提高。当自己走上教学岗位时，他在忙着研究教学改革，在自己改革成功之后，他在忙中国教育教学改革。不停的奔跑……就像电影中的“阿甘”但又不像。他是为理想而不停地奔跑。思想自己，每天都在干什么？回想起来也真不知道自己在做什么？但还觉得很忙，这也许就是书中说碌碌无为吧！这还真像魏老师说的那个“三闲”：闲话，闲事，闲思。每天都天做这些。想一想，真的很吃惊。也该重新认识一下自己了。改变自己了。

魏老师是一个注重健康的人，不虚荣的人。魏老师在平时能走去的地方，不骑车，能骑着车子去的地方，不开车。用他的话说：就是做一个自私的人，用公家的时间做自己的事情。也有人说：名人难做，时时处处都得注意形象，不能不做啊！真是辛苦。可魏老师却始终这样做了。流言就不功息破了。说明魏老师注重的不是安逸，而是健康。不注重别人怎么说，更注重做自己选择的。

魏老师是一个有思想，有理想的人，且能执著地践行自己理想的人，就像他“能走路的，不骑车；能骑车的，不坐车”一样，持之以恒。小到走路是这样，大到理想还是这样。从不放弃。先是实践教学改革，后是边实践边传授教学改革的经验。一直不停……魏老师为中国的教育改革做出的贡献，和他用一生践行理想的精神是我们学习的榜样，也是我想学习但学习不来的。