

# 一周班主任工作心得体会(模板5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 一周班主任工作心得体会通用篇一

转眼间我在成长中又渡过一周。回首这走过的一周，很荣幸能与各位同事共同进步，我也在大家的身上学到不少的知识。一周以来我心中最大的感受便是要做一名合格的客服不难，但要做一名优秀的客服就不那么简单了。我认为：一名好的客服不仅要为人谦和正直，对事业认真兢兢业业。而且在思想政治上、细心发现问题解决问题上仍需加强。我，作为一名年轻的客服需要学习的东西还很多很多。

1、工作中除了接待客户派岗这些已经很熟悉了自己笑容热情度仍需提高

有句成语是：只要功夫深，铁杵磨成针。是的，作为一名客服.我在工作中无意中会考虑不周显得毛毛糙糙，不甚妥当。当意见、建议来临时，现在的我不再不悦，不再拒绝。而是以更高的要求来要求自己，努力告诫自己：换个角度静心仔细想想如何能的好一些。

通过这一周的工作，认识到在大堂岗除了一些基本工作也要注意自己的言行举止多去笑期待自己下一周的进步！

## 一周班主任工作心得体会通用篇二

又是一周的工作结束了，这已经来上海的第四周的工作了.如

果说第一周是适应工作，第二周便是熟悉，第三周是熟练，那么这一周便可以说对工作是渐入佳境了。

经过一个月来对工作的摸索与实践，我已经对我工作的和职责有了自己的理解和把握。对如何工作，怎样才能更好地完成工作有了自己的方法。不仅要遵守工作的规程和要求，同时还要高效的完成，要做出成绩，展现良好形象，更要让旅客满意，舒心。我本着这样的原则，不断地总结工作经验，改善工作方法，寻找工作技巧。

我的工作可以说是分为两大部分。如果说查包的关键是技巧和礼貌，那么前引导的关键就是形象。前引导的位置可以说是展现内场风采的一个窗口。我愈发地意识到这一点，这一周，我依然笔直地站立，甚至以军训时警姿的标准来要求自己。我站在那里，心中不断地提醒自己，别人眼里的我就是人民警察的形象，他可以不高大，但必须挺拔，可以不英俊，但必须威武。我的表现也得到了站长和组长的肯定。这或许已经成为我们五组工作的一个亮点所在，我将继续保持下去，毫不松懈。

也正是秉持着这样的一个信念吧，我总是能收获很多不易察觉的违禁品。这一周，我的收获也格外地多。警用钱包已经无法逃脱我的法网，有危险地物品也不可能在我的手下溜进上海。同时，这一周我也逐渐发现并运用了更多的技巧。带有笔记本电脑的包裹要严查，因为里面如果藏有管制刀具显示屏上是无法看出来的，并且很有可能藏有光碟。带有大量现金的人更要察言观色，要抽查现金中是否带有假币，尤其是新币。对于包车旅游的旅客，嫌隙较小，为了提高速度可以粗查。

检查势必会给旅客带来不便，并可能会引起他们的烦感和不理解。因此，我也逐渐学会了换位思考，站在他们的角度去想一想，怎么才能让他们感到舒心，温暖。这一周，我也找到了自己的方法，那便是动作要轻，要柔和，把包里的东西

翻乱了，把包里的物品拿出来再放回去，并拉上拉链。同时，嘴里可以不时地说上一句“感谢您的配合”。通过这样，会大大消减乘客的不满情绪，也会提高旅客对我们工作的满意度。这也这就要求我们，不仅要以执法者的身份，还要以服务者的身份去投入工作。

下个月便是违禁品竞赛月了，这无疑给我的工作提出了更高的要求和挑战。我要把前一个月的工作中所秉持的认真负责的态度坚持不懈，同时也发现自身存在的不足和失误，去追求卓越，精益求精。我相信在下个月激烈的竞争中，我会再接再厉，毫不松劲。为五组争得荣誉，也相信五组定会锋芒毕露，成为众组的旗舰之组。

## 一周班主任工作心得体会通用篇三

紧张而又充实的中华保险实习生活就要结束了，在这里的两周学习了很多，收获了很多，感触也很多。一周前怀着紧张期待的心情来到中华保险，在新的环境、新的开始、新的挑战，自己之前所学的理论知识终于可以付诸实践了。下面小编就和大家分享保险工作实习心得体会，来欣赏一下吧。

当我跨入位于城阳区转盘附近的泰康人寿保险公司的大门是，表明为期一周的实习生活现在正式开始了。由于是城阳区的分公司，所以从外表看起来并不是像我想象的那样是拥有十几层楼的大厦，它只是坐落在手机大卖场的三楼，看起来极为的不起眼。走入办公楼，映入眼帘的是一派忙碌的景象，每个人都在忙自己的一份事情。果然事情不能光看表面。泰康保险公司的王经理和贾经理热情地接待了我们，在简短的自我介绍后，王经理给我们介绍了泰康人寿保险公司的基本情况，包括公司的发展历史、主要业绩、发展目标、市场定

位、品牌定位、发展战略等，让我们在短时间内对泰康有了感性上的了解。

我对于泰康的第一印象是很不错的，这个成立刚满十年的保险公司，在市场竞争极为激烈的社会中作出了相当不错的业绩。拥有自己的发展战略，在众多保险公司中脱颖而出，占据了保险市场的一席之地，并且做出了自己的品牌优势，即“一张保单保全家”的经营理念。

听完王经理的话后，我们都点头称是。实习期间遵守纪律是为我们日后踏上工作岗位后遵守公司章程做准备。其实现在学校里的规章制度也是如此。

时间单位：江苏华邦保险代理有限公司盐城大丰分公司

实践时间□x年7月24日~x年8月26日，共计33天

有时候，我会想象自己不是人，而是神。但是不知天高地厚的我绝对想不到世界上其实还真有被这样比喻的角色，那就是可以坚持十年甚至二十年做保险业务的人。一个说话支支吾吾含糊不清的我，根本不能和他们相提并论的。而暑假，我就决定去保险超市学习并培训，其一是想让自己可以站在大家的面前说话可以滔滔不绝，内心毫无畏惧的感觉。其二就是多多看到这个社会，多多学到一些社会的潜规则，促进自己的成长吧。这只是初始的目的，然而在时间的过程当中，我发现保险这个角色在社会上的影响力真的不是很高，许多人对保险根本不了解，甚至有人是憎恨，认为要取缔保险这一项内容。所以我便想要让更多的人了解保险，让更多的人知道保险是这个世界上最科学的发明。

我是每两天到临近的一个兴化市合陈镇去参加早会的，第一天去的时候我根本连招呼都不打，这是有原因的啊。很多人的年纪我不知道喊什么，阿姨不像阿姨，奶奶又不像奶奶的。加上我生性怕生，只是笑一下。我过去的第一天，刚开始就

是做广播体操，其实我的实习到尾声的时候他们的早会多了一项跳舞，据说这是最初的热身，每次早会都有的。之后，每一位开早会的演讲者都会说：“华邦的家人早上，好！”然后下面一起喊：“好！我爱华邦。”然后全体的华邦家人都会齐声朗诵公司训导，这时才可以正式进入早会。

我的第一次演讲是在第二次的早会，早会上经理让我和各位讲一下有关胆商的概念。和以前一样，我全身都在发抖，在上面不一会儿就脑子空白了，什么都讲不出来了。不过我坚持没有退下来，一直到我把所有的内容都讲完为止。不过下面的人睡觉的睡觉，开小会的开小会，我很是无语。我知道自己第一次的尝试失败了。之后，经理决定从小处开始，让我也只是和他们讲一些小故事，在台上不过是一两分钟。为了不再让自己紧张，在家里我会用一点点的时间站在镜子前说话。就这样一直开早会，一直讲故事。经过了5、6次吧，这样就可以很随便地在上面说话了，不会再颤抖什么的。但是这些只是热身，真正的演讲不是单纯的背诵一个又一个小故事。我记得经理对我讲：“你的说话，一定要注意语音语调和语速，还有用词不需要华丽，但是要吸引人。在讲的时候多使用一些类比或其他修辞。”这让我想到了我做理科的时候特别喜欢类比。原来天下学问，殊途同归，都是一个道理。

大概在8月的中旬，我终于被要求和下面的人谈一谈我对保险意义和公用的看法，那个晚上，我把一些从网上找来的保险公司的老总的博客进行了一个汇总，把演讲分为了投资的介绍、保险的起源、保险的意义、保险的误区分析这四个部分。最后讲了一下怎样和富人做保险。我试着在二十分钟之内把这个讲结束，但是我的演讲依然很次，这不是讲故事，我不能全篇阅读，我要在适当的地方自己发挥，用形象的语言去描绘。然而就是在这些所谓的发挥点，我的头脑一下子就卡住了，完全不知道该怎么说下去。虽然不再紧张，虽然不再颤抖，可是头脑依然会空白，最后的效果依然是大学教授的讲课效果。呜~~当时我挺伤心的。剩下的几天，我都试着去

和别人交流，用流利的语言去说，并且学习了保险的几个险种，还和公司新人一起参加了培训。公司的几位前辈细心地讲解了跑保险所具备的能力和办法，他们的语言是那么循循善诱。那么有吸引力。我极其羡慕。

后来我又进行了几次演讲，我发现自己真的在某个人的影响下说话快的像刀子，而其实我们为了让别人能够听懂，很多时候不需要那么快的。我试着去改正，注意自己的语音语调，用不是很快却很清楚的话去和别人交谈。

最后我依照公司的要求，我去和我的几个亲戚宣传保险。我很耐心的给他们讲解险种和保险的重要性，作了很多比喻。不过他们的态度都不好，根本不认真听我讲。我知道，他们只是把我当成一个小孩子，然后当成大人说话小孩子说话不可以交叉的观念来想的。还有就是有人对保险怀有憎恨的态度，居然劝我退出保险公司，不要和保险沾上一点关系。原因是他们受过挫折，需要赔付的时候因为不符合赔付要求，最后极度厌恶保险，连养老保险都不交了。

我没有跑到一个保险，我这样的初学者也不可能像老手一样一个月跑十个八个。但是我提高了口才，在社交中知道了在别人面前应当是怎样的姿态，最重要的是我知道了企业的一些战略。

在社会的实践中，我的收获大致是这三大项：

第一是说话的方式。我一定要知道自己应当成为一面镜子，对什么样的人，应当用什么样的讲话方式对待他们。说话一定要注意语音语速和语调，关键是要让别人听懂你在讲什么而不是和别人比速度，要适当使用幽默比喻举例等方式来吸引别人。说话的时候要看着别人，因为那样可以让你及时了解别人的想法，从而随机应变。其实我发现自己还是读了太少的书，经历了太少的东西，其实滔滔不绝与一个人的阅历和知识是分不开的，所以我一定要继续读书和实践，增加可

以交流的内容，这才是最重要的！

第二是一个企业的凝聚力。俗话说，人心齐泰山移。我的企业有很强大的凝聚力，各个人的职位都是他们通过努力得来的，绝不是靠送礼什么的。而且收入的差距其实是能力的差距。另外，我的企业每一个人都充满着饱满的热情，从我说过的开早会的情况就可以看出来。我们的企业经常有励志性的讲座，让每一个人都有激情对待我们的工作，一个企业的凝聚力真的很重要。我们经理说的真的很好，人与人之间不存在管人，只存在协助。上司不是在管我们，是在协助我们，如果以这样的思想去工作，我们的心不会存在不平衡，当然会更加有激情。

第三是如何对待客户。借用一句话，给我一个客户，我就可以撬动地球。在拜访客户的时候，你可以将客户按照要求分类，然后根据情况采取相应的对策。其次是要养成良好的习惯，我的经理的习惯就是每天七点到九点拜访两个客户，最后一个月能成功的就至少有5、6个。所以良好的拜访习惯也是很重要的。最后就是服务承诺，并且解决每一个客户的问题，消除他们的疑虑，这就是我们应当的态度。

x年10月8日至11月3日，在法政学院的统一安排下，我们一组共9位同学在中国平安人寿保险股份有限公司湛江中心支公司(简称“平安寿险湛江中心支公司”)进行了毕业实习。

## 一、实习的目的和要求

- 1、培养从事经纪中介工作的业务能力。了解并熟悉保险代理人的日常业务和 workflows，学会进行工作。
- 2、理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去解决经纪中介实践中的具体问题。
- 3、虚心学习，全面提高综合素质。在实习中拜广大工作人员

为师，虚心学习他们的好品质、好作风和好的工作方式，提高自己的综合素质，把自己培养成为合格的经济工作者。

4、培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

5、预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

## 二、实习内容

参加了平安寿险湛江中心支公司的“锦绣人生”事业说明会和为期两天的新人培训后，公司安排我们到其中的一个部门——区域拓展部实地演练。

区域拓展又称区域收展，是寿险的区域化行销模式，源于家庭服务的理念，由公司派区域服务专员在固定区域内为客户进行上门服务，就像一个流动的门店一样，将客户与公司的关系透过一个渠道有机地结合起来。区域服务工作是保险和综合服务金融工作。

根据《中国平安人寿保险公司展业服务体系管理办法》的规定，分支机构区域拓展部下设展业区部、展业处、展业课、展业区四级展业服务单位。平安寿险湛江中心支公司区域拓展部设1个展业处、2个展业课和14个展业区。其中有17个团队管理者，分别是1个展业处经理、2个展业课长和14个展业区主任。该部门共有117个区域服务专员(通称“收展员”)，所有的区域服务专员都通过了保险从业人员资格考试，都是平安寿险的保险代理人。

1、参加部门的早会(星期一至星期五，早上8:30开始)，吸收新知。早会一般是总结工作，分享经验，开展专题讲课，发布通知等。我认真做笔记，从中吸收到了新的知识，间接



获得了工作经验。

2、虚心请教王小华经理、朱红梅主任、梁赤宇师兄等，了解平安的寿险产品，熟悉区域服务专员的日常业务、工作流程和工作方法等。了解到的平安寿险产品有“平安爱心无限世纪天使”“平安钟爱一生”“平安财富一生”“平安智富人生”等。熟悉区域服务专员的日常业务是接触客户，为客户提供服务。其工作流程有五个步骤：寻找客户、约访、销售面谈、成交和售后服务。这五个步骤构成一个销售循环。其中售后服务包括收费、保全、理赔、递送生日卡或客户服务报等。如果区域服务专员提供了令客户满意的售后服务，就会产生转介绍，这样又会获取新的销售机会，新的销售循环又开始了。工作方法有很多，如怎样与客户打交道，这包括怎样去拜访客户，怎样跟客户讲保险，怎样为客户做保险计划，等等。

3、作为王小华经理的助理，协助她做一些内勤工作。如设计、制作部门会议室的大型板报——《“收获金秋”收展员业务竞赛成绩表》，设计、张贴部门用于激励员工的“帮助别人、成就自己”“我要去清远”“我要去西安”三条横幅等。同时，学习王小华经理如何管理团队。

4、在王小华经理的安排下，作为公司客户服务质量回访中心的工作人员，对客户进行了电话调查。首先随机抽取两个展业课的部分收展员的《区域活动日志》（里面有收展员每天拜访了的客户名单和联系方式），然后根据日志里面的客户名单，打电话给客户，与客户进行沟通。主要调查客户认不认识公司的某某收展员，收展员对客户做了哪些服务，客户对收展员的服务满不满意，客户觉得收展员的服务有哪些地方需要改进等。

### 三、实习结果

在平安优秀企业文化的熏陶，王小华经理的指导，以及我的

努力之下，我在平安的实习获得了圆满成功。

1、思想上受到了深刻的教育。一是吸收了平安的优秀文化。每一次早会都唱公司司歌《平安颂》，并高声朗诵公司训导、服务宗旨、工作信条等，我觉得我已经融入到了平安这个温暖的大家庭中。二是进一步认识到保险不仅是一种风险管理办法，也是一种理财工具；保险代理人是在帮助别人，同时成就了自己。三是懂得了要迈向成功没有捷径，除了要有乐观的心态和毅力之外，更要拥有丰富的知识(knowledge)[]执着的态度(attitude)[]熟练的技巧(skill)和良好的习惯(habit)这四个专业条件，拥有这些特质可以让我们比别人更容易成功。四是增强了从事保险代理人等经纪中介工作的光荣感、使命感和责任感。

实习第二天我们与早上八点准时到达泰康人寿保险公司。经过第一天对公司章程的了解，第二天的实习工作应该是实战了，看得出来每个人的脸上都戴着兴奋期待紧张的表情。王经理大声地向我们问了早上好，她要求我们也要大声问好，精神抖擞的迎接新的一天。

王经理经验丰富，说话滴水不漏，介绍这张卡自是十分吸引人。我们听完介绍后都认为这张卡一定会有很好的市场销售前景。有同学不放心的问：“那张卡能打几分钟呢？”贾经理回答我们是330分钟，如此算来1分钟3毛钱也是十分上算的。有些同学也引起了购买的兴趣。贾经理告诉我们，到市场上调查这张卡的市场吸引力就是我们今天的工作。

在我们看来这张卡是十分吸引人的，但是当我们下午四点回到公司汇报情况时，才发现大家都是是一无所获。问题不是出在卡上，而是我们自己身上。由于我们身上们有任何能证明我们是实习业务员的身份，社会上的大众对我们都怀有戒备心理，大概认为我们是骗钱的大学生吧？在学校里也好不了多少，被同学当成推销电话卡的。正当我们沮丧的时候，贾经理告诉我们结果使他们预料中的，目的就是要让我们知道

业务员并不是那么容易做的。他鼓励我们不要丧失信心，明天还有新的任务等待着我们。

一个月的实践期就这样过去了，最深刻的体会就是现实跟书本的巨大差异，一件看似简单的事情，真正做起来，需要的却是大量的时间和精力。原来的我们，几乎都视书本上的内容为真理，很多东西都未曾付诸实践过，只有真正去做这件事情的时候，才会亲身体会到实际的难度有多大，也才会从中意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，这次实践，也使我从另一个视角开阔了视野，增长了见识，同时也在实践中积累了各方面的工作经验，为不久之后正式步入社会的自己，做好一个万全的准备。

“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，我走进了中国人寿保险股份有限公司永兴县支公司。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历

总结做出实践报告如下，请领导予以指导。

## 一、实习目的：

充实寒假生活，锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

## 二、实习时间：

自2011年1月12日至2011年2月12日，共为期1月

## 三、实习地点：

中国人寿保险股份有限公司永兴县支公司

## 四、实习内容：

开始到公司时，田经理要我们熟悉公司的环境。给我介绍了公司的部门、分块，介绍了各职位的职责。为周末的一个“福祿双喜”产品说明会布置会场，挂灯笼，等。随后，安排我跟着理赔对外这块的李经理去实习。因为是理赔对外的，所以经常要跑外面。李经理带我到了人民医院调查过病人的病历档案。给我讲了理赔这方面的知识，要我理论和实践相结合。说理赔要有技巧，先要熟悉各保险条款的内容。这是前提，查勘的时候根据他所买的保险品种去分析。没跑外面的时候，还安排我到营业厅中，复印证件，扫描资料，抄抄保险单，帮服务员做做评价。。。。身临其境，体会保险公司运作的那种生机勃勃的工作氛围。本期的社会实践已结束了，为发扬成绩，克服不足，以利今后学习，特自我鉴定。

## 一周班主任工作心得体会通用篇四

(1)反省各宿舍卫生环境。在本次反省中，研究生宿舍的整体卫生环境较为整洁，未发明有长光阴不扫除卫生的环境。

(2)反省宿舍是否有大功率电器。在本次反省中，未发明大功率电器，各宿舍表示不会使用大功率电器，并许诺平安用电。

(3)反省宿舍是否有夜不归宿现象。在本次反省中，除有外出出差的环境外，未发明有夜不归宿人员，同时，楼委会成员对出差人员进行了记录与统计。

(4)扣问宿舍物品报修环境。在本次回访中，除个别宿舍的报修还未进行补缀外，大部分宿舍的报修获得了实时的处置惩罚。

## 一周班主任工作心得体会通用篇五

转眼之间，入职已有了一周的时间，这一周过得忙碌而又充实。

刚刚进入众拓的时候，众拓就给了我很多亲切的感觉，从最初的面试通知，到接待我的两位面试老师，以及入职后的校长谈话，还有公司涉及到的培训内容，好像对这一切我都没有感觉很陌生。

9.18整理学员信息、照片

9.19安排学生考试，负责监考、拍照；整理学员信息及照片

9.23

以上就是我入职第一周的主要工作内容，这一周过的真的很

充实，但是又没有觉得很累，这些都离不开各位同事的帮助，非常感谢。当然在这一周的工作中，也发现了自己存在很多的不足之处，比如单反的使用，办公软件的使用，这些都是自己以后要多多学习的地方。最后，很高兴加入了众拓成为了众拓的一员，希望在未来的日子能与众拓共同进步！