

公安局个人年度总结报告 个人年终工作总结(优秀9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

工作总结中的收获与感悟篇一

只有经历过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。军训便是这样一次挑战自我和提升自我的机会。

我羡慕军人的英姿飒爽，羡慕军人的英勇顽强，羡慕军人的勇往直前。当一名军人，是我从小就有的梦想。

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，

从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸？时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力；练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富。

工作总结中的收获与感悟篇二

在步入中学的第一天，我上了开学第一课——军训活动。何为军训？走之前，父亲对我说：“军训，就是去吃苦的。”我半信半疑，心里七上八下的？真的吗？真的要学会自己整理内务，洗衣服，叠被子吗？在家中，我们都是衣来伸手，饭来张口的呀！

来到学校，我们随着大巴来到东西湖区柏泉中小学教育活动中心。就开始训练了。五天的训练，艰苦，那是肯定的。时间，也就成了我们唯一的寄托。大家都希望能快点回去。在

五天的训练里，在太阳下暴晒，汗如雨下，比太阳起得早睡得晚，吃的饭菜不好没有大鱼大肉怎么会不苦不累呢？但再苦再累，也要撑住，雄鹰有了无数次的跌倒又飞起，才有了展翅翱翔的那一刻；粗铁经过了无数次的锤打，才有了成为一把利剑的那一刻。我们亦为如此有了严格的要求，艰苦的训练，才有了今天这般的钢筋铁骨，英风面貌，有了不怕磨砺，不怕艰苦的决心，才有了今天这样的南湖新人。在烈日下，我们一站就是半小时，记得，一个同学动了，教官就严厉的惩罚了他。我们，就如《少年中国说》中的“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”就像老师说的那样“少年就是国家的希望”正是有了这句话，才坚定了自己的决心。

有苦，也有欢乐。回到了寝室，刷牙刷到了自己的脸上，叠被子跌倒了床底下，都成了我们大笑的材料。我还第一次看了美丽的星空，看见了北斗七星。城市空气不好，看不到星星，都是一片漆黑。

当然，在军训中有武，也有文。我们背诵了《少年中国说》等名篇，其中《少年中国说》中最气势雄伟的一句是“美哉我少年中国，与天不老；壮哉我少年中国，与国无疆。”我们还学会了军歌，感恩的心手语操。我学会了感恩，我要感谢父母的养育之恩；感谢老师的教育之恩；感谢同学的关怀之恩，若一颗星星是对你们的爱，我愿赠与你们一条银河；若一滴水是对你们的爱，我愿赠与你们一片大海。

我在这次军训中收获很大，，虽然时间很短，但是我相信，这段经历会让我记住一生，以后，我不再是家里的小王子，自己的房间会自己整理好。做自己力所能及的事。

在最后，我最大的感想是在生活中要有坎坷，才会有魅力；在成功中，要有失败才会更辉煌！

工作总结中的收获与感悟篇三

一、艰苦坚持

军训生活对于我们来说无疑是艰苦的。第一天，我顶着烈日，拖着大大的行李箱来到这里时，心中免不了有些忐忑。心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练……心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但是我依旧对它有着深深的期待。换上迷彩服，我仿佛成了一名真正的军人。在烈日下，每一名同学都严阵以待，努力完成教官发布的命令，汗珠顺着脸颊流下，湿透了每个人的衣服，但是却没有一个人叫累。有的同学尽管身体有所不适，仍然坚持训练。在阳光下，汗水闪闪发亮，映出了两个字：坚持。

二、宿舍友爱

结束训练后，当我们拖着疲惫的身躯，走进宿舍时，心中总是有一片温暖。午饭后，大家走进宿舍，回到属于我们自己的小天地时，心情总是格外的放松。在这里，我们成为了好友，共同度过艰苦的军训；在这里，我们互相说笑，为闲暇时光增添一抹亮丽的颜色；在这里，我们欢聚一堂，欢声笑语……平时的宿舍生活，同学们也会互相帮助。今天她有些不舒服了，便为她打来饭菜；谁少带了生活用品，相互借用一下。同学们互相帮助，共同努力，同时，我也意识到了军训生活中友谊的重要性。同学间的互相帮助，也是一种坚持的力量。

三、成功团结

时间过得飞快，我还记得在最后一天，军训汇报表演时，大雨倾盆而至，让每个人都措手不及，但是同学们都没有退缩，顶着大雨，团结一心，迈着整齐的步伐，坚定的向前走去。雨水打在脸上，眼睛里，但是却没有一个人去擦，每位同学

都在为班级的荣誉而努力着，忍耐着。踢好正步，高喊口号，大步向前。表演格斗式时，每位同学都严阵以待，步伐整齐，声音响亮，认真表演每一招每一式。在这一刻，我突然意识到了团结的力量，只有团结，才能走好分裂式，只有团结，才能表演好拳术，团结，正是一个集体所需要的力量！

军训已经结束，我们即将步入高一，而在以后的日子里，我也将会继续坚持，努力。延续军训的精神！

工作总结中的收获与感悟篇四

今天的军训是最后一天，只要过了这一天，我们就解放了。

上午和往常一样，站军姿、跨立。

经历了九天半头顶烈日烦人军训后。我们迎来了最后半天的军训汇报表演。可是天空不作美，下午偏偏空降大雨。我们都在教室里坐着，等待雨停。

窗外的天空布满乌云，玉珠早已连成了线，啪啪的打在窗子上，在玻璃上留下了一条条细长的痕迹。雨，越下越大，玻璃上的水印慢慢变成了一层薄薄的水帘，看来这雨一时半会儿停不了了，坐在我后面的同学说：大概汇演改到明天了。他话音刚落，教官尖锐的集合哨声便响起，也许是觉得雨中军训新鲜好玩吧，大家毫无怨言，甚至有些兴奋的钻进雨里。

真到了雨里可不是什么好玩儿的事儿。我们都穿着单薄的军服，没一会儿就开始哆嗦了。雨，还在下，我们站在队里等待汇演。雨一直往我们身上浇，然后是衣服，最后的鞋子。于是大家开始拧衣服，希望能把身上的雨水都拧掉，暖和一些，有时一不小心把水拧进了鞋里，那凉气从脚底直往上窜，冻的浑身都起鸡皮疙瘩。

终于轮到我们班进行汇演了。这时雨不仅没有停的意思，连

风也来凑热闹，吹得我们上下牙打架，但我们硬撑着挺了过去，小水坑里的雨水被我们踏得啪啪响，溅得到处都是。

我们不再是未经世事的‘小雏鸟，我们从付出中学会了珍惜，从得到中学会了给予，这就是军训的威力或是魅力吧！

我将会带着这段美好的回忆，勇敢接受人生中的每一个挑战。

工作总结中的收获与感悟篇五

一提到军训后生发的感想，大概许多人都会想到收获了钢铁般的意志和坚韧不拔的精神，然而我这里想要写下的是，我们的确在持久训练、蚊虫叮咬和烈日当头中学会了不怕吃苦和永不放弃，但绝不仅仅是这些。

就从训练第一天的那一场不到一分钟的雨开始说起吧——那是一个阴天，清晨刚到操场训练了不一会，乌云便一点点地从四周向我们头顶那方天空聚拢，我们都暗自窃喜，私以为可以躲在舒适无雨的教室中看书，继续着多年来一成不变的宅生活。

还好没有。

就在我们站军姿时，雨点开始急躁地、毫无规律地向下砸，大颗大颗的雨滴，砸在我的额头，我的鼻尖，我的脸颊，更多的落在我的眼镜上，丝丝缕缕地向下滑落，镜片上留下一道又一道雨水侵略过的纹路，我的视线渐渐模糊。

然而我不能动，没有命令，一丝一毫都动不得。我们没有任何的防雨措施，就这样立在操场上，同我们一样在雨中伫立着的还有班主任和教官。这是我人生中淋过的第一场雨，就那样没有任何防备地、平静地接受大自然所给予我们的天礼。我们安静地、默默地，像树一样无畏地矗立在雨中，大家肩并肩地站在一起，就好像一片茂密的森林。哒哒的雨声，好

像平息了心中某些躁动的思绪，于是便心平气和地坦然与自然相拥，心底蓦地生发出了一种豪迈的诗意与豪情。

那场极为短暂的雨，唤醒了沉睡在我灵魂中的对大自然的敬意与热爱。我们已把窗外的世界遗忘得太久了，过去的一年里，我们为中考拼搏，无意观赏窗外的美景，未来的三年里，我们也将更加忙碌，而中间用作过渡的军训，又何尝不是另一种课堂？它以一种委婉的语气提醒着我们，是时候走出四面混凝土的生活了，到外面走一走，那更广阔的天地，也是属于我们的啊！站军姿时，看远处的山，近处的树，速记风的演讲，又骤数云的变化；齐步走时，我们用整齐划一的脚步丈量宽广的土地，用裸露在外的胳膊承接炽热的阳光。身上的校服任野风去刺绣，脚下的运动鞋任绿茵去穿缀。

自然如此美好，何不在学习之余，多去感受那绮丽风光？

整个自然都尽在我们怀中，用张晓风的话说，不快乐真是不合理的。

工作总结中的收获与感悟篇六

等待着，等待着，盼望已久的军训终于开始了。绿色的`服装，绿色的帽子，再加上绿色的球鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

从军训开始到现在，我们整整训练了7天，在这7天中，我们不但锻炼了自己的意志，而且学会了一种精神——团结。的确，团结就是力量，是再小的力量汇聚起来也就变成很大的力量。我想通过这次军训以后，我会在学习和生活中发扬团结的精神努力帮助自己和他人。

忘不了，第一次站军姿。汗流浹背人站如松的情景；忘不了，

第一次教官来，大家欢呼喜悦的样子；更忘不了，一人倒下，几人互相搀扶的画面。我不知道，是否很多的忘不了拼凑在一起回组成一本军训成长路。在这本成长录里，记录了我的成长和成熟。开始把被子叠的整整齐齐，开始把头发梳的一丝不苟，开始把衣服洗的干干净净。

在军训中，最喜欢干的是莫过于和大家一起拉歌，唱军歌，也只有在那时，觉得大家亲如一家。有事把嗓子都喊哑了，也不愿意停下来，也只有现在那时，大家才直观盘腿而坐，不顾往日的风范，尽显人的热情、活泼。河东狮吼搬向对面的排较劲，有时连其他班的学生都暗自佩服。瞧！我们也尽显xx风采，我们并不弱小。

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师。多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空，这个小片段，我将永远的珍藏。

在剩下的日子里，我会用更多的热情投入其中，认真听取老师和教官的教诲，严格执行教官的命令。任凭骄阳如何猛烈，我都会坚持到底。像军人那样，不抱怨苦和累，严格执行命令，认真遵守铁的纪律，做合格的xx人。

工作总结中的收获与感悟篇七

得到今天要作分享的任务后，我真的是非常非常的忐忑，本想上完课后便轻松了，也跟跟时尚风，追追剧，看看“半月传”什么的，可没想昨晚却是这么些天睡得最不好的一晚。我想，能在这样的舞台致感谢词，像大人物一样的做分享，此生也一次吧，太幸运，太激动，这个机会还是得抓住的。所以今天我想讲三份支持、三个感谢和三年来的三种收获。

首先，感谢adream真爱梦想给予我这么大的一个鼓励，给予我这么宝贵的成长的机会。感谢为此次比赛忙前忙后的梦想家人和评委老师们，你们辛苦了！

第二，我想在这里大胆地向我的导师，我的校长，我敬爱的李镇西李老师表达最由衷的感谢。李老师，在您学校当老师真的很幸福，这么些年来您一直是我们的安全感和幸福感的来源，有了您的包容、鼓励和帮助，大家前进的动力才会这么的足。所以，我们是幸运的！谢谢您，我们的大家长！

第三，感谢我所在的学校——成都市武侯实验中学。老实说，我几次赛课都没敢在ppt上打出我们学校的名字，因为我怕，怕我的表现配不上它。我赛课时的压力多半也是源自于此。这个学校和这个学校里的人的存在让我感觉幸福，我想我不能让我的存在给它抹黑。这些人包括我的孩子们，我的小伙伴们，以及我的领导们。这次出来赛课，领导们一路绿灯，我们书记和校长说：“陈红，有什么需要学校做的，你就说，我们全力支持！”这次来郑州，我的领导还亲自为我代课。真的是有了他们这般的支持，我才敢跟随真爱梦想，任性、放肆地去成长！

接下来，我讲讲三年来的三种收获，讲讲我与真爱梦想的故事。20xx年真爱梦想在成都温江做全国种子教师培训，我作为旁听生去参加了这个培训。我为什么去呢？是我的好友，也是我的同事唐燕老师说她觉得这个不错。她当时是办公室主任，是教育局培养的干部候选人，可她不想做领导。但有两件事是她想做的，一件事是当班主任，第二件事就是梦想课程。于是，我就去了。结果，我发现我去对了！说实话，由于之前我没有上过梦想课，所以我去听时还是有点儿蒙，对真爱梦想真正说得上了解还是后来跟着真爱梦想去做教师培训。但，就是这一次培训，刷新了我对教师培训的印象。工作那么多年，真爱梦想的教师培训是一个我不想缺席、不想迟到、不想早退、更不会想瞌睡的培训。从20xx年到20xx年，两年多

三年的时间，我一路跟随真爱梦想，收获着、成长着、也思考着。

一，真爱梦想让我成长了

20xx年末，我和唐燕跟随天津双港的李恩璐校长、马尔康的小白菜，还有基金会的帅小伙马彦章他们去到了四川的雅安，第一次做教师培训。那一次让我更深入的了解了基金会，了解了真爱梦想，以及这群做真爱梦想的可爱的人。我的第二次梦想之旅，是20xx年的教练计划，山西运城以40度+的热情指数迎接了我们。教室里开双空调都作用不大，用于降温的几个大冰块也很快被老师们的热情融化了。20xx的夏天，由于真爱梦梦想，我的记忆便与那个叫运城的地方联结在了一起。在那里，我遇到了有大智慧的大胡子阮纪宏阮教授，热情的暖心大姐贵阳34中的莫金花老师和优秀的uic大学生志愿者。我们一起遇到问题，一起解决问题。那时我才似乎有点明白古人为何云：“读万卷书，行万里路。”当走出去，遇到不同的人，又是那么优秀那么好的人，自己就开始重新思考和定位自己。想做一个好人to be a betterman的欲望就更加的强烈。20xx年，真爱梦想给予我的惊喜远远超出了我的想象。7月，我成为了能去到北京大学tip进行封闭式英语培训的幸运儿，我真的走进了北京大学的校门。真爱梦想助孩子实现梦想，更让老师实现了梦想。接下来，便是好课堂这一路不断的成长！

二，梦想课程让我的孩子们成长了

讲一个小事件吧，有一次，我们班有几个女孩子因为在qq群里维护班上的荣誉被别班孩子取笑了。那几个孩子还不停地挑衅说就要说我们班不好，看能么样？看着是件小事儿，可孩子们觉得这事天大事，有人就觉得该去让他们瞧瞧我们的厉害，我进教室时教室已经是一团糟了。我正考虑我要怎么收场时，有个男生站了起来大声说：“听我说，你们还记得初

一的时候我们上的梦想课吗?就是那个苏东坡和他妹妹的课……”喧闹的教室突然就安静下来了，我走上前去问那几个女同学准备怎么办?她们相互看看对方，回答说：“不做苏东坡。”然后就迅速进入了自习课模式。我就在想，梦想课程的种子播撒在孩子们心里了，指不定某天这些种子真的就会在孩子们的生命中发芽开花的。

三，真爱梦想让我思考自己孩子的教育

真爱梦想的种子好像在我的家里也已经发芽了。我得代表我们全家再一次感谢真爱梦想!

工作总结中的收获与感悟篇八

时光流转，日月如梭，转眼，在**市“**名师工作室”这个催人上进并温暖如一家人的工作室中学习已一个学年了。徐**老师务实、勤勉、有才气，他带领的工作室作风严谨、工作实在。一年来，在名师的鞭策指导下，我努力前行，虽累却快乐地收获着。

虽短短一年，我们却到过连城一中、漳平一中、上杭一中等三所县级一中参加校际间教育教研活动，每一次，工作室的工作安排都是非常紧张而有序的，第一天下午听讲座、开会；第二天上午连听两节同题异构教学公开课，然后是连续两节评课研讨活动；下午，地方文化采风活动。每一次活动，虽说很累却也很有收获：长汀河田中学刘**老师的《考场作文构思范式例谈》专题讲座：针对学生作文中存在的短板问题，进行有针对性的指导，操作性、实用性都很强。漳平二中黄**老师的《文以意胜，理以气达》讲座向学生阐明议论文写作中如何立总论点与分论点的问题，他把八种逻辑关系进行排列组合共新派生出了512种的逻辑方法，让学生在立论中任意使用，真正在作文写作上给学生予方法，让孩子们在作文时能心中不慌胸有成竹。对照自己所做的《用思想行文，让作文高分》，我以为，两位老师的更实用，更注重方法的

指导，而我的讲座，虽比较侧重一种新思路的启发、新方向的引导，却在方法的引导上，存在诸多不足。此外，刘、黄两位老师的钻研精神和日常积累的习惯更是我学习的好榜样。

龙岩一中徐**老师《学红楼，写作文》作文教学研讨课的大气，让人震撼；龙岩一中陈**老师和漳平一中杨**老师关于“分析论据，学会说理”同题异构的两堂高三议论文复习课，龙岩二中张**老师与上杭一中张**老师“名人熟例经典素材的使用”的同题异构课，让大家的思想在多次高品位的碰撞与交锋不断进步。

连城的文化考查、漳平的樱花欣赏、上杭的文化采风，是繁忙之余的慧眼洗心，不仅开阔了我们的眼界，更增长了我们的见识。

优点是：

- 1、态度端正，工作有热情，能虚心向室主及众位兄弟姐妹学习，每一次的校际教学教研活动，都能认真参与，积极发言。
- 3、工作有激情，能认真完成室主布置的各项任务，最突出的是准备一场题为《用思想行文，让作文高分》的作文专题讲座，效果良好。
- 4、在室主及众位同仁的鞭策下，这一学年较之以往，在论文撰写、教学研究方面比较用心投入，总共开了两节校级公开课，一节省级公开课；写了4篇教育教学论文，其中2篇发表在《学知报》，另2篇发表在《中学语文》等刊物上。
- 5、更注重自身教育教学理论修养的提高，购买并阅读了四本教育教学书籍，有王栋生的《作文教学笔记》，孙绍振的《直谏中学语文教学》、《高考与语文教学》、王荣生的《教学内容重构》。

不足是：

3、因为孩子放学比较迟，每天都六点半才到家，晚上吃饭都比较迟，因此，每次在线研讨时都有迟到现象。

4、动作慢，每次活动或在线研讨，自己其实也都很有触动，很有想法，结果总会因为这样那样的原因，不能在第一时间将自己的想法形成论文，最终不了了之。

今后一年，一定努力克服各种困难，以更加积极的态度和饱满的热情参与工作时的各项活动，日常教学中，多钻研，多总结，多读书，并将学习工作所得及时形成文字。

工作总结中的收获与感悟篇九

今天的.军训是最后一天，只要过了这一天，我们就解放了。

上午和往常一样，站军姿、跨立。

经历了九天半头顶烈日烦人军训后。我们迎来了最后半天的军训汇报表演。可是天空不作美，下午偏偏空降大雨。我们都在教室里坐着，等待雨停。

窗外的天空布满乌云，玉珠早已连成了线，啪啪的打在窗子上，在玻璃上留下了一条条细长的痕迹。雨，越下越大，玻璃上的水印慢慢变成了一层薄薄的水帘，看来这雨一时半会儿停不了了，坐在我后面的同学说：大概汇演改到明天了。他话音刚落，教官尖锐的集合哨声便响起，也许是觉得雨中军训新鲜好玩吧，大家毫无怨言，甚至有些兴奋的钻进雨里。

真到了雨里可不是什么好玩儿的事儿。我们都穿着单薄的军服，没一会儿就开始哆嗦了。雨，还在下，我们站在队里等待汇演。雨一直往我们身上浇，然后是衣服，最后的鞋子。于是大家开始拧衣服，希望能把身上的雨水都拧掉，暖和一

些，有时一不小心把水拧进了鞋里，那凉气从脚底直往上窜，冻的浑身都起鸡皮疙瘩。

终于轮到我们班进行汇演了。这时雨不仅没有停的意思，连风也来凑热闹，吹得我们上下牙打架，但我们硬撑着挺了过去，小水坑里的雨水被我们踏得啪啪响，溅得到处都是。

我们不再是未经世事的小雏鸟，我们从付出中学会了珍惜，从得到中学会了给予，这就是军训的威力或是魅力吧！

我将会带着这段美好的回忆，勇敢接受人生中的每一个挑战。