

# 帮干活心得体会(优质8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 帮干活心得体会篇一

现在人们每天都忙碌着工作，为生活而奔波，这样也就造成了很多人都会有心理压力或者是一些来自于工作中的压力那么在我们的平时生活中应该怎样减压最好呢?今天我们就随着三九小编一起去了解一下工作中怎么减压最好以及在生活中缓解压力的方法都有哪些，一起去学习一下吧。

相对来说压力有的时候存在是一件好事，它可以转化成动力，帮助我们前进。但是有的时候去也会给我带来负面的影响。那么这个时候就需要我们进行自我的调节与缓解了。你知道在生活中怎样进行压力的缓解吗?下面就去了解一下吧。

### 1、放空身心

在静坐之前，设置好闹钟避免休息过头或是中途需要确认时间，接着坐下休息，什么也不用想，放空自己的身心，以缓解压力。

### 2、聆听音乐

每个人都有自己喜欢的音乐，当感觉到压力时，听歌能帮助减缓心脏和动脉压力。

### 3、不要经常看表

经常盯着表看会加剧来不及做完事情的紧张感，这同样会造成巨大的压力。

#### 4、回归淳朴

为了减缓压力，可以向老一辈学习，比如学习使用钢笔书写等。

#### 5、控制呼吸

从控制呼吸的角度来说，瑜伽、武术和冥想在缓解压力方面都可起到很大的作用。

#### 6、经常喝茶

喝茶被我们认为是最快的恢复精力的也是最具有安抚功能的一种饮料。而且在喝茶的时候最好是将茶包留在茶壶内，并且不要加糖，这样最好不过了。

#### 7、放慢话速

过快的说话速度容易刺激或激怒到听众，且使自己紧张。如果在说话前能做到三思，且说话时能慢条斯理，可帮助很好地放松大脑。

#### 8、学会幻想

不一定要躺在床上闭上眼睛才能幻想，有时只需回忆童年趣事就能很好地放松身心。

#### 9、不要过于追求完美

很多时候压力来源于自己给自己制定的许多过于理想化的目标，比如快速升职和得到丰厚的薪金，或是要求一顿完美的午餐。保持平常心才有助于远离压力。

## 10、提前计划

为了避免过于忙碌的情况，应当提前计划和筹备，并将大目标分解成小目标一步步完成。

不管生活中还是在我们的工作中，我们都会面临来自四面八方的各种的压力，适当的为自己减压可以让门更加的有动力，但是如查过时间的压力过大的话那么只会成为自己的负担。所以，在生活中我们需要学会给自己减压。

(养生)

### 缓解压力的十种时尚发泄法

#### 1、发泄方法之一——卡-通、玩具

时尚评论家说一个人最可爱的地方就是他的童心，因此现在的时尚之一就是扮年轻。

看成人卡-通片、逛成人玩具馆也都成为时尚。在北京、上海还出现了既出售又可现场一试各类玩具的成人玩具馆，许多人在这里动手又动脑，愉快地消磨时光。

#### 2、发泄方法之一——赛车

喜爱车和喜爱赛车的绝大多数都是男人，不信就去看看车展里的男、女比例(当然美女模特除外);当然，也有一些勇敢的时尚女郎对赛车有着浓厚的兴趣，于是他们总是不顾一切地加速飞奔。赛车俱乐部能令爱车一族感到开车真实的刺激，随时向速度和极限挑战，同时又有一种安全的保障，享受21世纪的各种时尚。

#### 3、发泄方法之一——逆时

武则天的霸气体现之一便是诏令百花为她逆时开放。在今天，

“逆时”对人类来说已并不难，冬吃西瓜已成易事，而夏日里在真冰场上一展身手也成为时尚。这种新型的室内溜冰场可以全年开放，不受地球气候变暖的影响，南方的人们也可以在真冰场上享受盛夏了。

#### 4、发泄方法之一——国外旅游

鼓鼓的`腰包和越放越长的假期让许多中国人有了走出国门去游玩的机会，报纸上已纷纷推出了各类的国外旅游热线。当然，最先酷一回的还是那些舍得拿出大把金钱的年轻白领，归国后拿着一大把照片与朋友分享，真是乐趣无穷。

#### 5、发泄方法之一——热舞

热舞的盛行可能与欧美文化在中国的流行有关，却也与年轻人喜好创新的个性和热辣的生活有关。那些可以让人尽情狂跳的舞厅的风格大多源于时髦的西方文化。推门而入，大块大块鲜艳的色彩便扑入眼帘，喧闹的音乐声震得人耳鼓作响，一种跳动的生命力豁然而出。在这里你尽可以像广告中说的“justdo it”□调动全身的细胞狂舞，让自己high起来。

#### 6、发泄方法之一——网

许多都市男女迷上了“网”，足不出户也可以一览天下事。尽管网上的病毒多得让人担心，网上购物不敢过分盼望，但网上聊天却总让人觉得网上世界很精彩，一来二去就可以结识不少网友，还可以来一段令人痴迷的网恋。当然，无数的前车之鉴证明最好别与网上的“她/他”见面，说不定，“她/他”就是一个男人/女人。

#### 7、发泄方法之一——咖啡馆、茶楼

时尚男女从不会放弃对高品位的追求，即使不懂，也要用旁人营造的品位来抬高自己的身价。如雨后春笋般在大街小巷

遍布的咖啡馆和茶楼正好满足了这种人的虚荣。或三五好友、或一人独饮，悠闲地谈天说地，分外舒适。咖啡馆和茶楼或高档或独特的装修，既让人品尝到高品质的咖啡与茶的文化，又满足了人的视觉、听觉、嗅觉，让人在现代而又有些古典的浪漫气息中度过悠长的时光。

《九种方法能帮你快速缓解压力》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 帮干活心得体会篇二

1. 泪无声，叶吹落，寒冬渐到来。寒风锥刺骨，吹得人心凉。落雪追人忆，好似我一人追忆，奈何奈何。
2. 某局办公室主任的老婆拿着一条女式短裤来向局长告状：“我老公昨晚回家竟然穿了别的女人短裤”。局长听后连连安抚：一定严加管理，顺手把短裤塞到自己的口袋里。局长的老婆洗衣服时，从口袋里发现了短裤，就埋怨说：“以后不能开这种玩笑了，害得我找了一整天。”局长竟然大怒：“这短裤原来是你的”。
3. 人间大道你说你怎么咋就不去走呢？
4. 我一个人的魅力，哪比得上你们两个人的甜蜜。
5. 长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上。
6. 如果没有你的存在怎样能衬托世界的美丽
7. 永远都不会忘记您曾经的教诲，祝您天天开心，工作顺利！
8. 被诺亚方舟压过的河马，新火山喷发口。
9. 保持一种平和心境，你才会在欲望的丛林中忘乎所以。

10. 恰恰是实现梦想的可能性，才使生活变得有趣。
11. 蚊子叮你的脸，都会想自杀。
12. 当一个人忽略你时，不要伤心，每个人都有自己的生活，谁都不可能一直陪你。最尴尬的莫过于高估自己在别人心里的位置，其实你明明知道，最卑贱不过感情，最凉不过人心。
13. 第三者，你裙子掉了
14. 四平八稳的日子里，谁都能讲出几句大道理。主张人权，占领道德高地很简单。但当暴风雨来临之时，人们就慌了手脚，再无力顾及所谓的正确，只能随波逐流。人就是这样。
15. 一切伟大的步履和思惟，都有一个微不足道的开始。
18. 我走，在有笑容的时候，请把我表情看透。
19. 人心对人性，与帅不帅、靓不靓、无关。
20. 很多微笑，明知道虚伪、却还强挤着笑容；很多回忆，明知道痛心、却还是无法释怀；很多放弃，明知道美好、却始终不甘离去；很多渴望，明知道无用、却始终想得到理解；很多束缚，明知道拉扯，却还是摆脱不了；很多事情，明知道结局、却还是想停也停不下。
22. 在我的职业生涯中，能遇到老板您这样的好领导，是我的福分。您对我的帮助教导是我人生最宝贵的财富，我将永远铭记于心。希望以后还有机会得到你的教诲。
23. 你怕的越多，欺负你的人就越多；什么都不怕了，反倒没人敢欺负你。你人太好，别人就来占你的便宜。你横一点，反倒都来讨好你。
24. 就剩最后的几天，我总是这样安慰自己，再过几天他们

就离开我了，平时能不生死就不生气，忍住。

25. 你得对别人来说就像一颗糖，吃了就没了。反之，你的坏对别人来说就像一个疤痕，留下了就永久在。这就是人性。

26. 混好社会你必须知道，忍不了事，你就成不了事。

27. 深蓝的不是天空不是海洋不是氧气，是我的强词夺理不愿放弃你的决定。

28. 既不回头何必不忘既然无缘何必誓言。

29. 年龄他必须比我大、哪怕只大一天；身材他必须比我高、哪怕只高一厘米；能力他必须比我强、哪怕只多赚一分钱。广州某三十岁未婚女白领说。

30. 生活累，一小半源于生存，一小半源于攀比。

31. 有一个梦想，即使它很遥远。

32. 小人无节，弃本逐末。喜思其与，怒思其夺。

33. 人之所以活的累，就是想的太多。身体累不可怕，适当的休息就可以缓解，心累就会影响心情，扭曲心灵，危及身心健康。

34. 很少人会真正的去爱别人，人们只是想借着给出一点爱而获得爱，那是一种垂钓。

35. 我们创造了一种独具风格的生活方式：有钱的真讲究，没钱的穷讲究。生命就这么沉浮在有讲究的一汪死水里。

36. 活着是世界上最罕见的事，大多数人只是存在，仅此而已。

37. 无论你活成什么样子，背地里都会有人对你说三道四。不申辩、不计较、一笑了之，其实就是最好的蔑视。

38. 十几岁的年纪，将一身的西服，穿出了成熟优雅的别致魅力。

39. 几个中学同学一次骑车出去，一个同学去踹另一个较胖同学的脚同时还想骂他两句，说道：我伸出一只猪蹄，飞起一脚。

40. 每一次的自欺欺，我都做的很完美。

41. 感谢你在我工作这段期间对我的关怀和指导，现在您要离开我们了，虽然很不舍，但是我仍然要祝福您，希望您在今后的生活、工作中，身体健康、事事顺心、工作顺利！

42. 永远也不要高估自己在别人心中的地位，其实什么都不是，多你一个也不多，少你一个也不少。

43. 当然，自己要喜欢自己。但绝对不能自恋！

44. 真朋友多久不见，感情依旧。

45. 毕竟这也不是一个人爱的社会，你还是收敛一点的好。

46. 事实已摆明了，为什么我的心意还是没有一点改变？明知道是被玩弄的，一次次的伤害，一次次的伤痛，最后无所谓的等待！等待后的失望，虽然很痛却还是有所期待。

47. 接着装，累不累啊？

48. 你还要胖多久啊？那么多漂亮的衣服你穿不上，你去服装店人家讲没有你这个号的了，仅有s号。



49. 看美女的时候要保持一种平视态度，不能高也不能低。
50. 因为时间打磨了一双锐利事故的眼睛，看透人心善恶真伪，巧舌如簧虚与委蛇都为明哲保身，为坚强的心不会再轻易受伤。
51. 这个世界总是这样，追梦的路上，总有些人不停的笑，放心，他们会一直笑，直到你实现了梦，这些讥笑才能变成苦笑，剩下的，就该你开怀地笑了。
52. 一个人越是在意的地方，就是最让他自卑的地方。
53. 乞丐不会妒忌百万富翁，但是他肯定会妒忌收入更高的乞丐。
54. 群众没有真正渴求过真理，面对那些不合口味的证据，他们会充耳不闻。凡是能向他们提供幻觉的，都可以很容易的成为他们的主人。
55. 以怨报德。
56. 男人的成就取决于才华而不是容貌，男人的魅力来自于实力而不是浮夸。
57. 要乐观、要积极、多笑、多照镜子
58. 一醒来发现自己是在做梦，马上就不生气了，安慰自己，别生气别生气，别生气还能再睡会儿。
59. 人性就是这样，自卑才炫耀，缺爱才花心。你的招摇，除了证明内心虚弱，说明不了任何东西。
60. 每一次的选择，就像是打开了一个潘多拉盒子，每一次抉择代表着一次分裂，正是我们的选择最终造就了我们生活的这个世界。希望另一个空间里的我在退相干的间隙里窥探

到这一个时空的我，是羡慕到想要干掉继而取代的我；不然，也是要在糟糕的环境和看透虚伪的人性后扎起马尾涂上红唇昂首阔步地往前走，不回头。

61. 人生没有彩排，每一天都是直播；不仅仅收视率低，并且工资不高。

62. 朋友，快乐时，让我们欢度；悲伤时，让我们痛哭；辉煌时，让我们享福；困难时，让我们搀扶。一路走好，一切都好！美丽的`彩虹在雨后，真心的想念在离别后，好运好梦好心情在你收到短信后，亲爱的朋友，希望这一刻，幸福就在你身旁。

63. 你要欣赏自己的价值，就得给世界增添价值。

64. 人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的应该是沿途的风景以及看风景的心情。

65. 用最深刻的伤害，来表达最深刻的爱。

66. 现在很痛苦，等过阵子回头看看，会发现其实那都不算事。

67. 爱情就像大便，一天不止一遍，爱情就像大便，每次都差不多，但它每次都在变，爱情就像大便，就算喷了花露水，也总是臭气片片。

68. 没人会真正的感同身受到你的痛楚，也没人会真正的去在意你一路走来所遇过的坎与负过的伤，所以别再为了寻求安慰而四处同人诉说你的苦，因为旁人只看结果，也只关心结果。

69. 脑子没事多装点东西，别连点水都没有。

70. 无论是谁、都有自己的限度。特别是信任。
71. 人们为了遮羞而发明了衣服，又因为时尚而脱掉衣服。—礼貌与衣服的关系。
72. 太多人活的不像自己。思想是别人的意见，生活是别人的模仿，情感是别人的引述。
73. 早上长睡不起；晚上视睡如归！
74. 老娘法眼一开，就知道你是个妖孽了。
75. 感谢你这段时间对我的照顾，您的教导是我收益匪浅，在以后的工作中我会更加努力，不辜负你对我的期望。
76. 虽然一直以来只有自己一个人，但在最困难的时候总是会希望有人能帮下自己，哪怕一点点也好。如果没人帮就会难过。自己都不知道自己难过什么，本来不就是一个人吗。
77. 古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。
78. 你的长相很提神。
79. 人之因此平凡，在于无法超越自己。
80. 世界没有悲剧和喜剧之分，如果你能从悲剧中走出来，那就是喜剧，如果你沉缅于喜剧之中，那它就是悲剧。
81. 要我告诉你，怎样才能不被人伤害吗，不要付出也不要接受任何东西，不要期待任何事情，那么也不会失望也不会受伤了。
82. 最忠但是金钱，最冷但是人心。
83. 曾经以为你就是氧气，原来只是闹剧。

84. 拿你当人的时候，你尽量走人道好吗。你由外表到骨髓细胞还有基因都散发这一个字，“贱”！

85. 笨人的可怕之处并不在其笨，而在其自作聪明。

86. 有困难自己克服，关键时刻没人帮！凡事只有靠自己！

87. 你是我见过的容量最大的铅笔盒了，装那么多笔你不累吗？

89. 你应该还有点自知之明吧，你不要说话好吗？你一说话就把你的智商暴露了。

90. 领导不会把能干事的人当哥们。把领导处成哥们的人多不干事。

91. 怀疑别人排斥，其实是不能接纳自己。

92. 现代人认为若不快速办事就会失去某些东西——时间，但人们并不知道用得到的时间干点什么，除了白白的消磨时间外。

93. 种草不让人去躺、不如去种仙人掌。

94. 当天空还是那么蓝，云还是那么潇洒，你就不应当哭，因为我的离去并没有带走你的世界。

95. 啊，没事，就是清明上坟的时分，忽然想起您，为什么那么多人死，您还不死呢。

96. 属于我的，会一直记得。不属于我的，我只能学着若无其事。

97. 人的一生，要面对很多次的离别，朋友的离别，亲人的离别，恋人的离别。离别的时候每一句话都是那么重，离别

的时候每一句话都是那么轻，离别的时候每一句话都显得那么悲伤，离别的时候每一句话都显得那么珍贵。

98. 看透了人世间的恋爱红尘，看清楚了人与人之间的虚伪谎言，看明白了红尘世间所谓的爱情。

99. 最美的风景在树上，还有你的眼睛里。

100. 也不知你成天笑什么笑，笑的就跟破布鞋炸了线似的。

101. 有时要学会听取身边人的意见、更多时候这样才不会让自己受到伤害。

102. 没什么事不要找我，有事更不用找我！

103. 偏见可以说是思想的放假，它是没有思想的人的日常家用，是有思想的人的星期日娱乐。

104. 再也没有借口说分手，那理由很虚伪。

105. 温和对人对事。不要随意发脾气，谁都不欠你的。

106. 瞧你这立秋的年纪了，还说要卖萌，直接就把卖萌这个词变成了贬义词。

107. 死党也许会因为你的无情而发誓再也不管你了，但当你下次再遇到困难的时候，他们却是最先跑来帮你的人……在真正的友谊面前，是没有怨恨的。

108. 真的超级不喜欢和有心机的人接触，尤其是那种让人一眼就看出来了的心机。

109. 你那张脸就像酒店的旋转玻璃盘一样，你要知道，你的脸半径不止1m□

110. 哎呀，老虎不发威你拿我当hollekitty是不是？

111. 男人八怕：一怕情人怀孕，二怕老婆拼命，三怕小姐有病，四怕群众反映，五怕情人被泡，六怕麻将放炮，七怕脏款被盗，八怕失效。

112. 曾经海枯石烂，抵不过好聚好散。

113. 友谊，是一把雨伞下的两个心影，是一张桌子上的两对明眸，友谊，它是思想土壤中的两朵小花，并不仅仅是在不幸中才需要朋友，因为幸福的人也要朋友来共享自己的幸福。

115. 猪撞树上，你撞猪上了吧，追尾了是吧？

116. 对于大多数人来说，那些一辈子的朋友大多出现于学生时期。因为那时的我们会很单纯，友谊间不会夹杂着劣质的成分，存在的只是一种心得交流。

117. 我们再也不会像以前那样把对方当成不可替代；我们永远不会像以前那样努力去爱，直到哭出来。

119. 要快乐、要开朗、要坚韧、要温暖、对人要真诚。

120. 在还没有人疼你的时候你必须活得像个爷们。

121. 生气的时候，开口前先数到十，如果非常愤怒，先数到一百。

122. 像你这种人，在连续剧里，最多只能活两集。

123. 世上的人大半不会用自己的脑袋思考，而且越是不思考的人，越不愿倾听别人说话。

124. 我深信，会有一个男人是为受我的折磨而来到这世上的。

125. 真正的知交，不离不散，贫贱相守；真正的朋友，雷打不动，风刮不走；真正的友情，闲时常聚，天长地久。

126. 肚子是个忘恩负义的家伙，它从不记得过去的好处，到了明天它总是索取更多。

127. 长得那么肥也没用，不知道此刻猪肉严重下降了吗？

128. 大哥，把你脸上的分辨率调低点好吗？

129. 同事生病时，去探望他。很自然地坐在他病床上，回家再认真洗手。

130. 人最大的毛病是，爱以自己的喜好度量其他事物。

131. 无论快乐或寂寞，请记得友谊的手永不收藏，我是你最好的朋友。

132. 别跟别人说你认识我，那就是侮辱！

133. 有脸做好你的人没脸管好你的嘴。

134. 嗨！兄弟，你横向发展怎样比纵向地还厉害！

135. 相遇是缘起，相识是缘续，相知是缘定。

136. 很多人在笑其实只是一种表情，而并非是一种感受。

137. 不管你多大年龄，是什么性格的人，只要你有太容易相信人的特点，你就拥有了绝对死穴。

138. 明明都知道那都是谎言，可是我还是会被感动。

139. 今天的我，之所以要比别人加倍的努力，因为我发现别人有背景，我只有背影。

140. 人的眼睛是黑的，心是红的，有时眼睛一红，心也就黑了。
141. 知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。
142. 其实你远离人群是对大家的负责！
143. 只喜添锦上之花，谁肯送雪中之炭。
144. 解释就是掩饰，掩饰就是事实。
145. 上床呼噜震天□xxx经常反穿。
146. 小时候我们把玩具当朋友、长大了朋友拿我们当玩具。
147. 一张文凭，仿佛有亚当、夏娃下身那片树叶的功用，可以遮羞包丑；小小一方纸能把一个人的空疏、寡陋、愚笨都掩盖起来。
148. 你活着浪费空气，死了浪费土地掘b浪费人民币。
149. 你看到你面前有阴影，别怕，那是因为你的背后有阳光。

### 帮干活心得体会篇三

创业的过程中难免会出现很多的问题，也会有不少的人都“死”于了创业的难题上，其实只要对症下药找对了支点，其实还是很容易就能度过难关的。

创业的过程中几个能够帮你巧度难关的支点：

原先产品的一个功能或特点本身变成了整个产品，要实现近观，将产品的价值放大，进行专注性的思维，同时要学会远观，将自己的产品放到整个行业市场中进行比对，将原先的



这个产品变成一个单一的功能。

任何事物的存在都有意义也都是有其自身独特的价值的，但很多人都不知道该怎么去创业，尤其当面对困境的时候，看着自己的产品都不知道价值在哪里，要知道，“免费”模式并不能捕获太多的价值。所以要更多的去捕获价值才好发展。

企业的发展和产品的销售都是需要一定的宣传途径的，平台也很重要，一个好的平台跳板会让企业不断的.发展，但如果一个不好的平台会让企业迅速的垮掉。

使用一种完全不同的技术也可能解决同样的问题。这个问题在企业中是最容易被发现的，寻找一种价格低廉，同时能表现上乘的技术是很关键的，这也是支撑一个企业不断发展进步的关键性因素。

## 帮干活心得体会篇四

小学生写作文难度是不小，但也有很多学生的作文写得非常出色，就连大人看了都自愧不如的。

就好比00后小才女姜二嫚的很多作品都被大人赞叹，还有这篇“超能力”的作文，一下子就能让人深切的感受到作文的魅力，也能通过作文提升一定的思想境界。

这就是作文能带给人的感悟，，能够带给自己回忆的同时，也能带给别人一定能量。

而要想写好作文，从小就要培养积累，要从写日记时就培养学生的写作思维，先从身边的人和事开始练起，记忆最有深刻印象的东西。

，多多积累名人金句，多了解文章的魅力，多去感受从别人

文章中可以汲取的营养，对自己的学习更有帮助。

，学生也要多写多练，多找思路，不要不会写，不知道写什么的时候，就总也不去写，总不动脑子想肯定就想不出好的东西来。

不光作文是这样的，其他方面的学习也是一样，脑子越动才越灵活，学生的思维活跃也是对作文培养的一种好方法。

## 帮干活心得体会篇五

1. “忍气吞声”和“委曲求全”都是烂品格，你觉得自己是顾全大局作出了牺牲的好人，可实际上并没有人会想要感谢你，他们只会觉得你傻，你好欺负，你该。

2. 有志者自有千计万计，无志者只感千难万难。

3. 人们遇到困难时，习惯性的反应是采取消极态度，变得保守退缩，甚至逃避困难。于是把心力放在如何减少损失，或者心生退却，昧于现实，而不再抱着希望，努力发挥潜能。然而，积极的行动力量，才会让我们重燃新机，实现新的希望。

4. 雾气弥漫的清晨，并不意味着是一个阴霾的白天。

5. 不要向任何人诉苦，因为20%的人不关心，剩下的80%听了会很高兴。摆正心态，温柔自相随，人生就是哭给自己听，笑给别人看！

6. 有困难找兄弟，你我本来是一体。身体虽不连一块，你我情深心相连！只要你我心连心，不惧风雨不畏难！你我一起去努力，再多困难全踩下！

8. 困难像弹簧，看你强不强，你强他就弱，你弱他就强。

9. 有点麻木了，外人看来都知道我们两个找的心慌慌，却没人帮我们。不过就是这样，事不关己高高挂起，没发生在你身上你要求别人做的总是容易，想起以前自己也这样的时候你自己也只考虑自己，尽管人总是站在弱者一边。可，弱者就是弱者，不管别人怎么帮你，你还是没办法逃出这样的身份，除非你变强。

10. 穷的时候一定要大方，富的时候，就不要摆阔了。生命已经恢复了简单，已经回到了宁静。

11. 困难是好景的机遇，是重任的垫脚石。人生有很多事，需要忍；人生有很多欲，需要忍；付出是应该的；得到是暂时的；幸福是相对的；痛苦是经常的；生命是倒计时的；日子是顺着过的；人生是说不清的；霉头总会有的；命是必须信的；运是可以开的；人生是需要悟的；生命是需要爱的。

12. 人，最不能忘记的，是在困难时拉你一把的人；最不能抛弃的，是和你同创业共患难的人。亲不亲，手足亲亲一世，好不好，小伙伴伴到老。祝福你兄弟爱情幸福、家庭和睦、事业蒸蒸日上！

13. 困难虽是绊脚石，但若就此一蹶不振，那么绊脚石将挡去你的未来之路，使你停滞不前，所以我们应积极寻找方法战胜困难，使之成为垫脚石，让我们的人生路畅通无阻。

15. 我知道我伸出手你肯定不会跟我走，于是我伸出腿把你绊了一跤，你果然站起来追着我跑。于是我不得不承认：自古深情留不住，总是套路得人心。

16. 叶轩和女人同时一顿，等待着夏浅的暴怒。

17. 可是夏浅并没有说话，只是呆呆地转过身，踏出了卧室的门：事到如今，已经没有什么好说的了，也没什么好做的了。

18. 好大的风，老公出差，没人帮着带孩子，这么多困难也出去跑了公里，加油！

19. 夏浅，夏氏集团的千金，却因父亲病重继母把持公司，生活落魄地连一个普通女孩儿都不如。

20. 在困难的时候没人帮我拉我一把，那么，等我熬过了这些苦谁给的糖都不要。

21. 你的脸是为了呈现上帝赐给人类最贵重的礼物——微笑，一定要成为你工作最大的资产。

22. 抱怨太多会累，付出太多会失平衡；不必问，不必究，沉默是心底的呼声。路遥知马力不足，日久见人心不古。我们皆凡人，一颗心，一份情，总看不清，总猜不透；我们是过客，一份诚，一种爱，总走不出，总悟不得；其实，信任一个人，在意长久的陪伴，经历着，时间的慧眼，会识得人心。心换心，才有最知心；情惜情，才有最真情！

25. 面对困难，应该先调节好心情，再去做事情，这样方能赢得主动。

26. 孤独以及沉默的那个人。

27. 身后的简助理，立刻拿起一分厚厚的合约书，平铺在了夏浅的面前。

28. 有一种陪伴，虽然默默无声，却感动着生命；有一种朋友，虽然看不到身影，却温暖着心灵。最暖的感应，来自心的聆听；最美的相伴，来自灵魂的同行。

29. 记住、可以哭、可以恨、但是不可以不坚强、因为后面还有一群人在等着看你的笑话。

30. “嗯……，阿轩，你说我们……，嗯，我们这样做，要是突然被你女朋友看到了怎么办？人家可是好担心呢~”女人的声音忽高忽低，夹杂着喘息声。

34. 人生就是这样充满了大起大合，你永远不会知道下一刻会发生什么，也不会明白命运为何这样待你。

35. 每个人的人生都会遭遇到困难，但是只要你战胜了它，那么你就是英雄，生活中的强者。

36. 有因就有果，一切都会有结果。好和好是互相的，现在我困难的时候没人帮我，以后就不用我来照顾你。

38. 总要学会一个人走，有人帮助的时候，心怀感激，没有人帮助的时候，顺其自然。因为不期待得到帮助，因此心底有了一个人努力的愿望和勇气。

39. (11)坚强的女人会哭，但不会认输。

40. 不要在别人的眼光里找快乐，否则永远悲哀；不要在别人的嘴巴里找尊严，否则永远卑微。不要由于别人无法成为我们所希望的人而愤怒，因为我们自己也难以成为自己所希望的人。

41. 人只有在最困难的时候才知道自己有几个朋友，几个可以帮助自己的人，而我自己竟然一个朋友都没有，一个帮助我的人都没，平常都说的好听，那我的跟拿自己的一样，而我只用了一点点就一天到晚使劲要，太现实，有事一个人都不出现了，信息不回电话不接的，看透了也累了。

42. 有困难是坏事也是好事，困难会逼着人想办法，困难环境能锻炼出人才来。

43. 别乱买衣服，少买一点，但是可以买几件很有品味的。

多在外面吃饭，要吃就请客，要请，就请比自己更有梦想的、更有思想、更努力的人。

## 帮干活心得体会篇六

我国就业市场供大于求的情况将进一步加剧，企业对人才的要求也将随之提高。怎样才能让自己在人才济济的市场中脱颖而出呢？笔者认为，逆向思维简历将使你与众不同。

不少求职者为了吸引招聘方的眼球，在简历上列举了许多荣誉和成绩，结果啰里啰唆一大堆，能给招聘单位留下深刻印象的优点反而湮没其中，未能凸显出来。笔者的一位朋友是个有心人，论学历，他只是大专毕业，如何才能在本科生扎堆的不利情况下，让对方看上自己呢？他使用逆向思维，在简历的撰写上来了个“倒叙”。一般来说，简历总是从介绍自己的姓名、兴趣、爱好等开始的，他却从用人单位都比较注重的“工作经验”入手，先声夺人，开篇就牢牢吸引住了招聘方的注意力。

同时，与众多求职者不惜重金包装自己、不惜笔墨吹嘘自己相反，他有的放矢地介绍了自己的“缺点”。这里他玩了一点小花样，因为这些所谓的“缺点”正好是用人单位比较看重的“特点”，结果他从众多的竞争者中胜出。

如今的用人单位，早已将用人观念从寻找“最优秀的人”，转变为寻找“最有特点的人”。用逆向思维写就的求职简历，最容易显现一个人的思维能力、工作风格和发展潜力。求职者不妨根据自己的实际情况试一试，到时候，用人单位自然会对你格外留心。

# 帮干活心得体会篇七

## 一、经营业绩

1、负债业务：截至11月底，我行全口径存款时点达到60978万元，较年初增长2358万元，其中对公存款余额达28614万元，较年初增长1525万元，储蓄存款时点余额32364万元，较年初增长833万元。截止11月底全年全口径日均存款余额为60625万元，较年初增长1020万元，其中对公存款日均已浮出水面，较年初正增长39万元，余额为27517万元；储蓄存款日均余额为33108万元，较年初新增981万元。

2、资产业务：截止11月底，我行贷款余额为40273万元，比年初新增 万元。9月底，我行向\*\*项目成功营销4亿元贷款，并分别于9月底投放2亿元、11月置换1亿元固定资产贷款，有效调整了我行的贷款结构，提高了利息收入水平。同时，我行今年在房地产项目贷款营销上也取得了较好的成绩，分别营销\*\*、\*\*两家优质房地产企业贷款各5000万元，为我行房地产金融业务打下了良好的基础。全年累计收息达到634.26万元，资产质量良好。全年累计签发银行承兑汇票达13189万元，手续费收入达到6.6万元。

3、中间业务：今年我行对中间业务收入的认识有了较大的提高，并积极拓展中间业务收入的各种渠道，积极组织收入，提高收益水平。截止11月底，全年累计中间业务收入达172万元，比去年增速达到215%。其中10月份我行收到第一笔财务顾问收入7.5万元，以及国际结售汇收入2800元，开拓了新的中间业务空间。代理发售国债1651万元，基金1300万元，信托280万元，各类保险25万元，理财产品中间业务收入达到\*\*万元。

4、国际业务：今年我行国际业务有了较大的进展。通过营销\*\*科技、\*\*等有进出口业务的贸易企业，我行仅10月和11

月就完成对公企业国际结售汇82.59万元，国际结算量达到71.71万元。11月，经上级行批准我行开办外汇储蓄业务后，我行积极行动，对前台员工进行多次国际业务培训，悬挂宣传条幅进行业务推介，并在较短的时间内开始办理业务，为我行今后国际业务和外汇理财业务的发展奠定了坚实的基础。

5、电子银行业务：为了给客户提供方便快捷的高科技服务，减轻前台压力，今年我行对电子银行业务的发展提出了较高的目标。截止11月底，我行共发展企业网银客户14户，个人网银273户□callcenter签约287户，网银结算量达到32393万元。

6、其他方面：2005年\*\*路支行在结算服务、核算质量、安全生产等方面也取得了一定的成绩，实现全年安全生产无事故。同时也积极参与\*\*支行举办的各种活动，在行庆50周年合唱比赛中，我行做为牵头行，积极准备，组织有序，与营业部、黄河支行组成的参赛队一举获得第一名的好成绩。

## 二、主要工作回顾

### 1、围绕增强价值创造能力，提高经营水平

在2005年的工作中，\*\*路支行始终坚持以提高价值创造能力为目标，以增加收入、创造效益为工作成效的评价依据，对每一项产品、每一个客户进行认真地梳理，挖掘潜力客户和潜力产品，合理调配人员，达到提高经营水平的目的。今年，我行充分认识到省行理财中心的潜力，通过与省分行个人客户部的多次沟通，利用理财中心的优美环境，开通对公高端客户窗口，不仅完善了理财中心的功能，也提高了对公高端客户对我行的满意度，实现了对客户的差别化服务。此项举措对我行的服务水平是一个很大地提升，收到了良好的效果。

在今年的业务发展中，我行将对公客户进行了细分，有信贷业务的客户和存款余额较大的客户由客户经理进行维护，小额客户由前台通过优质服务进行维护，要求每天专人统计余



额变动，大额进出情况，并调查分析原因，提出有针对性的为客户提供量身定体的服务方法。初步形成多层次的营销网，如前台柜员通过余额大小或者大额进出筛选出潜力客户推荐给客户经理，客户经理负责上门走访维护，并由前台客户经理进行方便快捷的核算服务。今年以来客户经理维护的优质客户户数增加了42%，存款余额增加22%。

在今年3月份储蓄存款达到37000万元以后，我行对私存款新增不理想。一度回落到年初32000万元左右。目前通过设立对私前台客户经理，开辟vip客户专区，筛选金博大和世纪联华返款商户的前20名做为重点寻找沟通联系等手段，发现并留住高端客户，从而促进对私业务向上增长。同时狠抓前台人员服务水平和工作效率，目前由于dcc上线、集约化经营等因素流失的客户已逐渐开始回流。

## 2、积极推行绩效管理，提高支行管理水平

“银行2005年工作总结”版权归作者所有;转载请注明出处!

匹配，以鼓舞中层负责人的工作热情和主观能动性。经过半年多的运转，绩效管理的激励约束效果已得到充分的体现。部分部门也在本部门内部对员工进行了试运行。我行试行的绩效管理办法也得到了金水支行相关部门的关注和认可，准备在一定范围内予以推广。

为了调动客户经理的积极性，5月份我行出台了客户经理管理办法和相应的考核办法，由于激励约束有力，使客户经理充分发挥自身潜力，积极营销客户，主动承担行内大客户的维护工作，我行对公业务有了较大的起色。今年我行自行上报申请审批的项目全部得到省分行认可并顺利通过，使\*\*科技、等信贷业务的投放为我行今年以及明年的对公业务、国际业务发展奠定了基础。

## 3、从严把握核算质量，防范资金风险

今年，面对dcc上线、员工业务水平参差不齐，差错率较高等情况，我行从严把关，要求员工提高核算质量，积极防范资金风险。通过强化培训、一对一老带新等方式，迅速提高核算水平。对会计主管的工作给予有力的支持，对核算差错出台了相应的处罚措施，使员工的业务水平在短时间内达到了迅速的提升。同时，在人员相对紧张的情况下，将b级柜员岗位后撤，做好全行后台稽核工作，从严把关，使我行的核算质量有了较大的提高。

#### 4、强化培训，提高员工业务水平和综合素质。

今年，我行加大了培养优秀人才的力度，把内容繁多的学习培训多层次分布在立体培训网中，让全行员工得到良好的教育，成为适应建行改造和社会竞争的所需人才。员工的培训主要从以下几个途径展开：1)积极组织员工参加上级行培训，全年参训132人次，是力度最大的一年。特别是支行在人员短缺、业务繁忙情况下，克服重重困难，让每一个前台员工脱产11天专心学习。2)、支行自行组织对全体员工的深化培训。专项制定学习计划，每周安排2个晚上培训。培训采取多样化的学习形式，如每次由3名员工做讲师进行背课，使每个人既是学生又是讲师，收到了很好的效果。3)、加大对客户经理、中层负责人、业务骨干的提升培训。组织读书活动，推荐《细节决定成败》、《成功人士的七个习惯》等优秀书目，开展读后感想座谈，使骨干人员得到有效的素质提高。

#### 5、把安全防范溶入日常管理，防微杜渐，继续创造安全无事故

安全是各项业务发展的基础，是第一要事。对外我行密切关注社会形式，严防不法分子的侵害。从早接款晚送款，到出入通勤门，我行都制订了严格的规章制度，并督促每一个员工遵照执行。做到人人熟悉防抢预案，定期演习。对内签订职工联保责任书，员工思想动态调查报告。设立专职稽核员，对帐务全程监控，并制订核算差错处罚办法，有效遏制了业

务差错和违规违纪现象。今年处罚相关责任人20多人，消灭隐患30多起，有力保证了我行业务发展。

## 帮干活心得体会篇八

一到假期，派对就接二连三，但是通宵派对让你的素颜惨不忍睹，化浓妆有太容易曝光，那么应该怎么办呢？不要着急，今天小编为大家带来了两款伪素颜妆容的化妆技巧，让你即便通宵玩乐也能伪装素颜，展现最美的状态哦！

正因为是好闺蜜，才更需要小心再小心，否则一眼就被看穿的妆容可就丢人了。那么面对闺蜜的伪素颜妆容究竟应该怎么画呢？其实想让闺蜜夸你肤色好，那就一定要抓住底妆哦！那么下面小编就为大家介绍下底妆的详细步骤吧！

越是看不来的底妆，越要花心思。

首先要注意3个地方

point1.全脸8成以上的地方都要涂上隔离霜/妆前乳修饰肤色。

point2.眉、眼、唇组成的三角区域用bb霜修饰。

point3.t区要轻扫蜜粉控油，且要用明彩笔稍稍提亮哦！

闺蜜心机伪素颜step 1

先按照上述的不同区域，化好底妆。除了上述的3个要点外，要使用粉饼，轻按眼周、鼻翼两侧进行遮瑕提亮。

## 闺蜜心机伪素颜step 2

用眼线液笔描绘细致的内眼线，不能太粗，否则就会很明显！能够稍稍提升眼神就可以。

## 闺蜜心机伪素颜step 3

眼睫毛也要仔细刷，但是不宜刷得厚重，用纤长型的睫毛膏刷一下就可以了！

## 闺蜜心机伪素颜step 4

选择润泽的淡粉色唇膏，护唇之余还能提升气色，令你真正“素而不颓”。整个应对闺蜜的伪素颜妆容就完成了！

比起好闺蜜来说，男生对于你究竟化没化妆可不会很敏感，那么这个时候我们就可以通过几个小技巧，让自己变得更具惹人怜爱哦！所以针对男生的伪素颜妆容一定能够要抓住脸颊的部位，才能让自己更加动人哦！

选择粉质腮红，晕染看上去更自然。除了在脸颊以打圈的方式上妆，最重要是在鼻梁中间处轻点一下，搭在无辜欲哭的感觉，更能得到男生的怜爱。

## 男友心机伪素颜step 1

先用小号的化妆刷沾小量腮红点在鼻梁中间，画得不要太明显哦，否则容易像被打到呢！

## 男友心机伪素颜step 2

微笑，用腮红刷沾取适量腮红打圈画在苹果肌最高处。

## 男友心机伪素颜step 3

眼妆方面不用眼线，而是选用香槟色的眼影在整个眼窝打底，再用黛紫色的眼影作为眼线色描在睫毛根部。

#### 男友心机伪素颜step 4

同样用纤长型的睫毛膏刷一下睫毛就可以了！

#### 男友心机伪素颜step 5

最后的唇妆，选用珊瑚红等自然的颜色，用手指沾取，轻轻点在唇中央。应对男友的伪素颜就大功告成！趁着年底party季，赶紧学起来！

当然，玩乐之后也不要忘记卸妆的步骤，否则就会让肌底变得更差。比起化妆得到了伪素颜，真正靓丽动人的素颜不是更好吗？那么卸妆的步骤都有哪些呢？下面就让小编为大家介绍下卸妆的具体步骤，让大家能彻底的卸除脸部的‘妆容’哦！

#### 热敷

先用热毛巾敷脸让毛孔张开，之后再涂卸妆油，把毛孔内部堆积的脏污清除。

#### 收缩毛孔

洗完脸后立刻拍上化妆水，收缩毛孔让肌肤冷却下来。否则毛孔一直处于张开状态的话，新的污垢进入，也是导致脱妆的原因之一。

#### 润肤巾

婴儿润肤巾，可是卸妆的妙品，使用起来非常方便，而且用后皮肤还会很滋润。假如你的日常妆比较浅淡，无须卸妆品

婴儿润肤巾完全可以卸掉，省去很多步骤哦。

## 润肤乳软化睫毛膏

一天下来睫毛膏可能会变得又干又硬不好卸，这时用棉签沾上少许润肤乳涂在睫毛上，一会儿睫毛就恢复到柔软的状态了。

## 卸妆油、化妆棉、棉棒

第一步：将卸妆油挤在化妆绵上，在眼睑上敷10秒左右，油污会自然地浮出来，再用手打圈擦拭确保擦净。

第二步：再用吸取卸妆油的化妆棉夹在手指中，往上轻顶压睫毛至上眼皮，稍作停留，能避免拉扯脆弱的眼周肌肤。

第三步：用棉棒沾取卸妆油，将下眼睑和其余部位的残余彩妆擦净。

第四步：最后再放一片化妆棉在嘴唇敷5秒之后，轻轻把唇妆擦掉，即可。

结语：化妆对于女性来说，是非常重要的一件事，但是错误的化妆技巧只会导致女性的形象受损。上述小编为大家介绍的这两款妆容，对于提升女性魅力可是能够提供很大的帮助的哦！当然，化妆的技巧并不只有这样，还有更多的内容等待我们的去学习哦！