

党的声音进万家心得体会 练声音好听点(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

党的声音进万家心得体会篇一

声带训练。

在通常情况下，人们说话时，声带的振动频率大约在60-350赫之间。声带的振动频率决定了发音的音响、音高、音色。声带对发音起很大的作用。声带的好坏，既有先天因素，也靠后天的训练和保护。注意恰当的训练与运用声带，改变声带条件，保护声带，都是提高语音素质的重要方面。

1、声带训练。最基本的方法是，清晨在空气清新处“吊嗓子”：吸足一口气，身体放松，张开或闭合嘴，由自己的最低音向最高音发出“啊”或“咿”的连续声响，还可以做高低音连续变化起伏的练习。

2、声带运用。声带运用要科学，得当。这主要是指：

第一：在长时间计划之前，声带要做准备活动，犹如赛跑前韧带要做准备活动一样。方法是：将声带放松，用均匀的气流轻轻的拂动它，使之发出细小的抖动声，仿佛小孩子撒娇时喉咙里发出后的那种声音。可以逐渐加大到一定分量，使声带启动，以适应即将到来的长时间运动。

第二：在人数较多或场合较大的地方讲话时，发音要轻松自

然，处理还节奏，停顿，特别是起音要高低适度，控制好音量，充分利用共鸣器的共鸣作用，要运用“中气”的助力来说话，不能直着嗓子叫喊，否则，声带负担过重，会导致声带很快不堪重负，变得嘶哑，影响效果。

3、声带保护。为了保护自己的嗓子，要有意识的少抽烟，喝酒，甚至，不抽烟，不喝酒，少吃或不吃有强烈刺激性的食物，那些对声带都有不良影响。不喝过烫或过冷的汤水。

党的声音进万家心得体会篇二

一、语言能力

语言是服务员与客人建立良好关系、留下深刻印象的重要工具和途径。语言是思维的物质外壳，它体现服务员的精神涵养、气质底蕴、态度性格。客人能够感受到的最重要的两个方面就是服务员的言和行。

服务员在表达时，要注意语气的自然流畅、和蔼可亲，在语速上保持匀速，任何时候都要心平气和，礼貌有加。那些表示尊重、谦虚的语言词汇常常可以缓和语气，如“您、请、抱歉、假如、可以”等等。另外，服务员还要注意表达时机和表达对象，即根据不同的场合和客人不同身份等具体情况进行适当得体的表达。

人们在谈论时，常常忽略了语言的另外一个重要组成部分——身体语言。根据相关学者的研究，身体语言在内容的表达中起着非常重要的作用。服务员在运用语言表达时，应当恰当地使用身体语言，如运用恰当的手势、动作，与口头表达语言联袂，共同构造出让客人易于接受和满意的表达氛围。

二、交际能力

酒店是一个人际交往大量集中发生的场所，每一个服务员每天都会与同事、上级、下属特别是大量的客人进行广泛的接触，并且会基于服务而与客人产生多样的互动关系，妥善地处理好这些关系，将会使客人感到被尊重、被看重、被优待。客人这一感受的获得将会为经营的持续兴旺和企业品牌的宣传、传播起到不可估量的作用。良好的交际能力则是服务员实现这些目标的重要基础。

三、观察能力

服务人员为客人提供的服务有三种，第一种是客人讲得非常明确的服务需求，只要有娴熟的服务技能，做好这一点一般来说是比较容易的。第二种是例行性的服务，即应当为客人提供的、不需客人提醒的服务。例如，客人到餐厅坐下准备就餐时，服务员就应当迅速给客人倒上茶、放好纸巾或毛巾；在前厅时，带着很多行李的客人一进门，服务员就要上前帮忙。第三种则是客人没有想到、没法想到或正在考虑的潜在服务需求。

能够善于把客人的这种潜在需求一眼看透，是服务员最值得肯定的服务本领。这就需要服务员具有敏锐的观察能力，并把这种潜在的需求变为及时的实在服务。而这种服务的提供是所有服务中最有价值的部分。第一种服务是被动性的，后两种服务则是主动性的，而潜在服务的提供更强调服务员的主动性。观察能力的实质就在于善于想客人之所想，在客人开口言明之前将服务及时、妥帖地送到。

四、记忆能力

在服务过程中，客人常常会向服务员提出一些如酒店服务项目、星级档次、服务设施、特色菜肴、烟酒茶、点心的价格或城市交通、旅游等方面的问题，服务员此时就要以自己平时从经验中得来的或有目的的积累成为客人的“活字典”、“指南针”，使客人能够即时了解自己所需要的各种

信息，这既是一种服务指向、引导，本身也是一种能够征得客人欣赏的服务。

服务员还会经常性地碰到客人所需要的实体性的延时服务。即客人会有一些托付服务员办理的事宜，或在餐饮时需要一些酒水茶点，在这些服务项目的提出到提供之间有一个或长或短的时间差，这时就需要酒店服务员能牢牢地记住客人所需的服务，并在稍后的时间中准确地予以提供。如果发生客人所需的服务被迫延时或干脆因为被遗忘而得不到满足的情况，对酒店的形象会产生不好的影响。

六、应变能力

服务中突发性事件是屡见不鲜的。在处理此类事件时，服务员应当秉承“客人永远是对的”宗旨，善于站在客人的立场上，设身处地为客人着想，可以作适当的让步。特别是责任多在服务员一方的就更要敢于承认错误，给客人以即时的道歉和补偿。在一般情况下，客人的情绪就是服务员所提供的服务状况的一面镜子。当矛盾发生时，服务员应当首先考虑到的是错误是不是在自己一方。

七、营销能力

一名服务员除了要按照工作程序完成自己的本职工作外，还应当主动地向客人介绍其他各种服务项目，向客人推销。这既是充分挖掘服务空间利用潜力的重要方法，也是体现服务员的主人翁意识，主动向客人提供服务的需要。

虽然酒店各服务部门设有专门的人员进行营销，但他们的主要职责是一种外部营销，内部营销则需要各个岗位的服务员共同来做。只有全员都关心酒店的营销，处处感受一种市场意识，才能抓住每一个时机做好对客人的内部营销工作。这就要求服务员不能坐等客人的要求提供服务，而应当善于抓住机会向客人推销酒店的各种服务产品、服务设施，充分挖

掘客人的消费潜力。为此，服务员应当对各项服务有一个通盘的了解，并善于观察、分析客人的消费需求、消费心理，在客人感兴趣的情况下，使产品得到充分的知悉和销售。

刚走出大学校门，我就很荣幸地成为岩土工程公司中的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

为了让我们更快地了解公司、适应工作，公司特地从7月14日开始对我们进行了为期一周的新员工入职岗前培训。这次培训的内容十分丰富，主要有公司历史沿革、公司组织机构与企业文化介绍、公司领导讲座、各部门负责人讲授相关专业知识和自身经验的传授、安全、管理体系以及档案管理等诸多方面的系统学习。经过七天的培训，使我在最短的时间里了解到本公司的基本运作流程，以及公司的发展历程与企业文化、企业现状和一些我以前从未接触过的专业知识等。通过这次培训，使我受益非浅、深有体会。

首先，了解公司历史沿革与公司机构、企业文化。

开始培训的第一天就是介绍单位的历史沿革，芮书记介绍得很详细，仿佛带领我们重走过这50多年的风雨，见证企业的进化，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜现在来之不易的今天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。

在同一天，张书记为我们介绍了公司现在的组织机构，使我们从宏观上了解公司的各大部门及其主要职能，为以后联系工作，提高工作效率做好铺垫。张书记还为我们详细地介绍了本公司的企业文化。在我工作的3个月来，我感觉公司的工作氛围、人际交往甚至是走在公司的路上都是有激情而又放松的。有激情是因为在工作中能学习到很多的知识与技巧，放松则是心理上的，这正是“工作着并快乐着”的感觉，让我感到无比的满足。

第二，培训使我对公司主要业务有了基本的感知与认识。

我在公司的档案室工作，在学校学习的也是专业的档案知识，可以说，对于勘察测量这方面来说，我完全是个门外汉。这一次培训，是我第一次系统接触这方面的知识，真是受益不少，学到了很多新的知识。

经过几次专业知识的培训，我大致了解了公司的主要工作任务，大概分为勘察、测量、岩土试验、测试这几大方面，并分别有对应的部门负责。比如说工程师办公室主要负责岩土工程工作，主要有勘察、设计、治理、检验、监测；测试中心主要负责原位测试、桩基检测等等。并且我对其主要工作流程以及一些术语也有了大致的了解，总算不会像刚来的时候一样，连公司的主要业务都不清不白了。

第三，学习了公司的安全管理与管理体系方面的知识

用了一天的时间，我们系统学习了安全方面的知识与公司管理体系方面的知识。我想这对于我们应届毕业生来说，还是比较陌生的知识。我认为其目的就是为了：一、保证安全生产；二、提高工作效率；三、提升企业形象。最终的目的就是使利益最大化。在这基础上有很多理论的知识与制度，这还需要我们在平时的工作中就注意，比如安全，在任何一个细小的环节中我们都要注意安全的问题，比如人走断电、防火、防盗，还有特别是在施工现场的一些用电安全、人员安全等。这些在实际工作之后可能才能注意到更多问题，并写入制度，是安全管理更加规范。

公司是本行业第一批获得管理体系三标合一的公司，并有符合公司实际情况的管理方针。在学习中我们学习到了一个以不变应万变的管理模式，也就是pdca循环：从plan(计划)到do(实施)到check(分析检查)到action(持续改进)。不管是qhsems、ems、ohsms这一循环始终贯穿其中。仔细看，这一循环也适用于我们生活各方面，这其实也就是一个经验

积累的过程，从不会到会，从不好到好，从好到更好的一个过程。我相信，这个简单而明确的循环会伴随我一生，成为我不断进步的标尺。

第四，学习了公司档案与人事方面的知识

最后一天我们首先学习了公司的档案管理制度及公司档案室的主要职能。由于我是在档案室工作，并且已经进行过2个月的实习，对这一方面比较熟悉。我认为档案的价值在于利用，在别人需要资料的时候，能快速及时地找到所需资料是档案是档案人员最主要的职责。公司的档案室已有了50几年的历史，制度健全，库房分类明确。在实习中，我就深深的体会到，我没有选错单位。有好的基本建设，有好的师傅，真正的让我能学以致用，并能通过实践体验更好地掌握理论知识。公司档案室还兼管着规范与杂志的管理，并有专门的阅览室，是专业技术人员能及时了解新规范掌握行业新动态。

人事方面，李主任主要为我们介绍了新进员工的待遇、假期、职称等问题。我想这也应该是我们很关心的一个话题。李主任介绍得很详细，分别介绍了各部门的工资情况，我也觉得越透明越公平，越公开越不敏感。我比较关心职称的问题，档案系列的职称是要上社会去考的，我想从现在开始就应该抓住专业知识不放松，争取能早日更上一层楼。

最后，培训中领导对我们提出的要求。

这次培训中我学到了很多知识，但感触最深的是每一位领导基本上都提到一个要求，那就是学习、学习、在学习。一刻也不能放松，不仅要转研本专业的知识，还要了解其他专业的知识，比如说我自己，就应该多了解了解勘察、测量等方面的知识，这样有利于我了解档案内容，提高工作效率与质量。此外，就是希望能尽快地进入工作状态，做好思想意识的转变，从受者转变成施者。我认为我在这方面做得也比较到位，毕竟已经经过了2个月的实习，感觉现在也慢慢走上正

轨了。最后就是希望我们能脚踏实地的工作，养成良好的工作与生活习惯，为自己积累资本、为公司创造利益。

到现在为止我已经在公司工作了3个月了，这次的职前培训让我对公司有了更深的了解，增进了不少知识，更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标，“水不流则腐，人不进则退”，在今后的工作中，生活中我将加倍地学习，不断地提高自己的素质。在公司走“新、特、精”强企之路之际，我作为公司的一员，也要有这样的理念，发展自身的“新、特、精”，为适应公司不断发展的需求完善自己，争取做到自己对公司利益的最大化。

党的声音进万家心得体会篇三

领导干部和普通群众的最大不同莫过于手中有权、肩上有责。如何对待权力，怎么使用权力，是衡量一个干部是否合格的重要标准，也是“三严三实”专题教育的重要内容。严以用权，就是要坚持用权为民，按规定、按法律行使权力，任何时候都不搞特权、不以权谋私，做廉洁自律的“清白人”。

知道权从何来，才懂得权如何用。共产党人的一切权力来自人民。党全心全意为人民服务的宗旨，决定了党和国家一切工作的出发点和落脚点是实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益。党员干部必须时刻清醒地认识到，权为民所赋，利必为民所谋。把人民群众置于心中最高位置，把群众关切作为指向，以群众满意与否作为权力行使是否得当的重要标准，是权力姓“公”的政治属性使然，也是人民群众对党员干部的期待所在。

严以用权首先必须严格端正权力观。中央纪委近期通报的违反八项规定精神的案件中，违规配备使用公车问题最为突出，这从一个侧面反映出当前一些领导干部仍然在滥用权力。在一些领导干部那里，权力不是来自组织信任和人民重托，而是自己可以任意使用的“私器”。“一朝权在手，便把令来

行”，言行上唯我独尊，作风上专断浮夸，生活上奢靡享乐。这些现象，无不折射出权力观的偏差、扭曲甚至倒置。

正本才能清源。领导干部要从思想深处入手，转变用权理念，真正认识到即使身居高位头上仍有戒尺，越是位高权重，为人民服务的担子也就越重。不能甘做“糊涂官”、只当“太平官”，要主动作为，为官一任造福一方，从思想到行动，真正将行使权力的价值目标回归全心全意为人民服务的宗旨上来。

严以用权，单靠觉悟不保险，要有制度才管用。用法律明确权力边界，把权力关进制度的笼子，必须完善党内法规建设，全面推进依法治国，构筑规范权力运行的制度轨道。党的以来，以党员干部作风建设带动权力规范运行取得显著成效。当前，国务院正在按照“法无授权不可为”原则加快建立和完善的权力清单制度，让权力的任性空间越来越小直至完全“驯服”。

阳光是最好的防腐剂，监督是有效的防火墙。确保领导干部任何时候都不搞特权、不以权谋私，还要让权力在阳光下运行，接受最广大群众的监督。要尽快推动“权力清单”和“责任清单”的公开，建立健全权力监督和责任追究机制，一旦滥用权力，不管任上任下都将被严厉追责。通过加强监管和完善追责制度，管住权力触角，倒逼领导干部勤于干事、勇于担当。

权力越大，责任越大。领导干部是推进“四个全面”战略布局的领头羊，是团结带领群众创造幸福生活的主心骨，珍视并善用手中的权力，切实做到严以用权，心中有戒，才能不辱使命、不负重托，让权力造福人民。

敢于用权是要有一些牺牲精神的，包括真的犯错误被批评处分，包括被误解受委屈。无私，才能无畏。在解放天津的战役中，主攻部队的突击队队长，在我方炮火延伸前五分钟，提前命令冲锋，冒着自己的炮火，不给守城之敌有喘息的机会，一举把红旗插上天津城头，但有不少战士死伤在我军的炮火中。战斗总结，若等炮火延伸，敌方组织起防守，也许

牺牲更大，甚至可能一次战斗攻不下来。这样的伤亡比预计的小，但是死伤在自己的炮火中，突击队长必须承担违反军纪的责任。为了战斗的胜利，队长本人心甘情愿认受处分。这样的处分，高于任何荣誉，十年以后，突击队长升任某军军长。

焦裕禄的事迹非常感人，焦裕禄精神的本质就是对人民负有的使命，所做的一切是为了让老百姓的日子过得好一些，让老百姓能够活下去，关键时刻他敢于用权，甘愿接受组织处分购粮救济饥民。当时粮食的统购统销政策是不可触碰的高压线，但是与民众的现实产生冲突的时候，焦裕禄顶着违反政策的责任，毅然选择了人民。

畏于用权 权力掌握在官员个人手里，但决不是属于任何官员个人的，权力是公器，官员代表人民、代表国家行使权力。

权力就是支配力，除了不能支配人的思想，能够支配一切人和物质，特别是对财富的支配力尤为神奇，就像童话中的宝葫芦，想什么就会有什么。权力的这种魅力，以及专制社会权力性质的遗传，容易使掌握权力的人失去清醒，产生价值误会，把权力和自己混为一体——“我即权力”，于是，不再对权力葆有足够的敬畏，而沉沦于对权力的喜爱和追逐之中，需要他人对权力的崇拜，在他人的崇拜中陶醉，本能地萌生特权，并为我所用。

还有一个价值误会，以为持有权力就是享有权利，搞错了权力与权利的性质。权力是一种强制力，对应的是服从。权力的实施者必须获得授权，没有获得授权不得任意实施；权利是一种自由度，是公民作出一定行为的允许值，只要法律不予禁止都可以自由作为。权力和权利定位错误的严重后果是，积累形成一种官场风气，并流行于权力体系，持有权力就像持有自己的一本存折，想什么时候支取就什么时候支取，想支取多少就支取多少。

价值误会扭曲的权力准星，对中华民族伟大复兴事业是一种摧毁性的负力量。

从本质上来说，特权与偷盗并无区别，都是占有本不应属于自己的利益，只是方法手段不同而已。如果对官员作一个问卷调查，你有没有偷过别人的东西？肯定回答没有偷过。如果问有没有以职务做过私事谋取利益？那就很难回答了。包括以公权谋私利的官员在内，传统的价值往往鄙视偷盗而欣赏特权。这也是特权大行其道、屡禁不止的一个重要原因。

“清正廉洁”是党对领导干部的最低要求，也是现代政治最基本的准则。中央的“八项规定”实施以后，情况好了许多，但是特权现象仍然存在，特权文化的价值影响仍然存在。

畏于用权就是分清权力与个人的关系，分清权力与权利的关系。公权私用，与贼无异。如果能够这样认识，特权便失去了存在的价值基础，廉洁为政就不再是一件难事。

借范仲淹《岳阳楼记》语，“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”。

官不论大小，权不论大小，修德修为是一样的！

党的声音进万家心得体会篇四

(1) 双唇练习。双唇闭拢，向前、向后、向左、向右、向上、向下运动，及向左、向右绕圈。

(2) 舌的练习。舌尖伸出口外，向前、向左右、向上下伸；舌尖顶下齿，上齿刮舌面，同时通过舌面顶起把口腔撑开；舌尖在口内顶左右口腔壁；闭口，舌尖在门牙上下转圈。

2、八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。（双唇）

3、巴老爷有八十八棵芭蕉树，来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭。(锻炼唇力)

4、门口吊刀，刀倒吊着。……(反复说，锻炼舌的顶力)

5、门前有四辆四轮大马车，你爱拉哪两辆就拉哪两辆，拉两辆，留两辆。……(反复说后两句，锻炼舌的弹力和灵活)

6、哥跨瓜筐过宽沟，快过宽沟观怪狗，光顾观狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。(锻炼舌根的力量和灵活)

7、长虫围着砖堆转，转完了砖堆钻砖堆。……(反复说，锻炼舌尖的灵活)

8、山前有个严圆眼，山后有个阎演员，俩人山前来比眼，不知是严圆眼比阎演员的眼圆，还是阎演员比严圆眼的圆眼。(锻炼唇的展撮灵活)

9、西关村种冬瓜，东关村种西瓜，西关村夸东关村的西瓜大，东关村夸西关村的大冬瓜，西关村教东关村的人种冬瓜，东关村教西关村的人种西瓜。冬瓜大，西瓜大，两个村的瓜作个个大。

10、粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙。红凤凰、粉凤凰，红粉凤凰花凤凰。(锻炼口腔开合)

11、咱俩比“嘴功”

甲：今天，咱俩比比“嘴功”，我有来言，你有去语。

乙：可以，我如果说“大”，那你就得说“多”。

甲：我要是说“顺”，那你就得说“和”。

乙:好!“大、多、顺、和”四个字。你先说“大”，开始——

党的声音进万家心得体会篇五

一要泛音适量、二要声束集中、三要字音清晰、四要声音自然。

从丹田到硬腭之间形成一根厚实、明朗、通畅，气息稳定、均匀、自如的弹性声音柱。它的整体感觉是：有丹田气的支持经胸腔垂直向上，到口咽处流动向前，“挂”在硬腭前部，透出口外。经口咽出来的声束，沿上腭中线前行，向硬腭前部流动冲击，从而有声音“挂”在硬腭穹窿上的感觉，声音明朗、润泽，发时省力。共鸣是元音的形成基础，同时也影响着声音意义之外的声音色彩。恰当的使用共鸣，可以改善声音色彩，美化声音，使声音更富于表现力。

同样，磁性也就是魅力的另一种说法，那么魅力从何而来呢？当然来自声音的色彩。声音它是有颜色的，你相信吗？幼稚的童声，犹如破土而出的嫩芽；清纯柔和的少女声，好似那湛蓝的天空；小伙子则不一样，像一把燃烧的火，当进入了成年，也就进入了一个色彩缤纷的声音世界，它们有高贵典雅、有纯洁如玉，还有苍劲有力，更有的深沉厚重……这些声音的颜色看不见摸不着，但只要用心去听，却能实实在在感觉到声音颜色的存在。

声音和感情是密不可分的。声音色彩是感情色彩的外部体现，声音色彩和感情色彩有一定的对应关系，如人在心情愉快时声音是明朗的，而在抑郁不欢时声音就比较黯淡。如果没有这种对应关系，就不可能用声音传达情感信息，也就无从引起对方情感上的共鸣。

但是在运用声音色彩进行表达时，却不能采用简单的办法，即见喜用喜声，见怒用怒声……这是因为，声音色彩只不过

是感情色彩的外部体现，如果失去了感情的运动变化这一声音色彩变化的内在依据，声音就失去了活力，成了空洞僵滞的东西。感情色彩变化无限丰富细致，可以说无一瞬间相同，没有两者完全相同的感情色彩，因而与它相适应的声音色彩的变化也必须是生动丰富的。因此要坚持从理解感受入手，“以情带声”、“以声传情”的正确途径。