

最新自理能力心得 心得体会(汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自理能力心得篇一

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们

准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

自理能力心得篇二

在我们的成长过程中，学会自治自理是十分重要的一项能力。自理意味着我们能够独自照顾自己的生活，包括饮食、穿衣、上学和生活习惯等方面。自治自理不仅可以提高我们的独立性和自信心，还可以培养我们解决问题的能力以及培养良好的生活习惯。在过去的几年里，我通过学会自治自理收获了许多经验和教训。以下是我对此的体会和心得。

首先，学会放松心态是学会自治自理的第一步。在学习和生

活中，我们常常面临压力和困难。然而，对于这些困难我们不能过于紧张和担心，而应该保持冷静的心态。在我初中毕业的时候，我因为对未来的不确定感而陷入了巨大的压力之中，我的表现也受到了影响。而后来，在老师和家长的鼓励和帮助下，我慢慢学会了放松心态，找到了自己的目标和努力的方向。从那以后，我才逐渐取得了优秀的成绩和感知到自己的进步。

其次，学会制定合理的计划是学会自治自理的关键。良好的计划可以帮助我们合理安排时间和资源，提高工作和学习的效率。在高中的一段时间里，我对于学习和生活没有做出明确的计划，导致我经常迷失方向，感到无所适从。之后，我意识到这个问题，并且学会了制定合理的计划。通过制定每日的学习和生活计划，我能够清楚地知道下一步要做什么，并且克服了拖延症。由此，我的学习成绩开始稳步上升，生活也变得更加有条理。

此外，学会独立解决问题是学会自治自理的关键。在生活中，我们难免会遇到各种各样的问题和困难，而学会独立解决这些问题是至关重要的。曾经，在我的一次作文写作中，我陷入了困境，不知道该如何下笔。最初，我试图求助于我的同学和老师，但他们也无法给我一个确切的答案。之后，我深思熟虑，并开始尝试不同的写作方式。最终，我不仅解决了困难，而且写出了一篇令人满意的作文。我意识到，独立思考和创新是解决问题的关键。通过独自应对问题，我培养了解决问题的能力和自信心。

最后，学会养成健康生活习惯是学会自治自理的重要部分。健康的生活习惯不仅可以改善我们的身体健康，而且也有助于我们提高学习和工作效率。我曾经有一段时间偏爱吃垃圾食品，导致我的身体状况下降，学习成绩也受到了影响。后来，我开始关注健康饮食，并制定了一个合理的饮食计划。每天坚持锻炼身体，适量摄取蔬菜水果，不仅提高了我的体质，还提高了我的注意力和记忆力，我的学习成绩也逐渐有

了显着的提升。

综上所述，学会自治自理是我们成长的必备技能。通过学会放松心态、制定合理计划、独立解决问题和养成健康生活习惯，我认为我取得了很大的进步。这些经验和教训将伴随我一生，并指导我面对未来的挑战。我坚信，学会自治自理的能力将使我更好地适应社会，实现个人价值。总之，学会自治自理是一种宝贵的财富，我们应该珍惜并不断提升自己。

自理能力心得篇三

时间过得真快，转眼间大学四年的学习生活即将结束。还记得报道时的炎炎夏日，还记得院长在联欢会上语重心长的话语。“你们是从东大的偏门进来的，四年以后我要让你们从东大的南大门走出去”。的确，为了他的这一句话，我为之奋斗了整整四年。这中间有喜有怒有哀有乐。现在回首这四年的学习生活，许许多多事情还历历在目。

学生的天职就是学习。学习是我四年生活的主线。我由一个普通的职中生一跃成为重点大学的本科生，这对我来说是人生中最大的喜悦，同时如何跟上重点大学的教学进度也一直是我最担心的。

虽然没有表达出来，却一直在我脑子里浮现。

与那些从高中考上来的学生相比，他们大多是从县城最好的高中考上来的。这样一比，我的信心几乎完全丧失。在以前的职中里我是矮子中的将军，充满了自信与自豪，到了这儿我的身份发生了显著的变化，变成了将军中的矮子。这让我自卑了很长一段时间。后来在军训中与其他系的学生一起军训，在交谈中，他们对我们充满了佩服：其一是觉得我们不容易，从那么多考生中脱颖而出。其二是我们大多是学校的佼佼者，在工作能力和自理能力方面较强，善于沟通。

这番评论虽然让我有了一丝安慰，但在学习上的忧虑还没有完全消除。院长毕竟是职教方面的专家，不失时机的给我们打气，从补课的第一天到开学典礼到不定期的见面，不断地给我们打气。

在前几届师兄们的事实面前，我深深地感受到，在学习上没有不可跨越的障碍，只需要不断的努力。

单从思想上重视还不够，还得从行动上着手。在这方面院里费尽了心思，提前补习我们欠缺的基础课，这让我从录取的喜悦中解脱出来，投入到紧张的学习中去。

这一段时间对我从一名职中生到重点大学的学生的转变有着巨大的影响。我发觉我的差距很大，产生了强烈的紧迫感，我不能掉队，我可以把距离缩短。

在你追我赶的学习氛围中，渐渐地增强了我的自学能力，同时一种适应大学学习的学习方法也渐渐地形成。后来院里又为我们安排高年级的学长介绍学习经验，帮助我们调整学习方法。借鉴别人的长处，克服自己的短处，让我们少走了许多摸索的弯路。

进入正式上课后，教师对我们的情况都非常了解，所有的教学方法和教学内容都作了调整。在教师的引导下，我做到课前预习、课上认真听讲，记笔记、课后系统复习，独立完成作业。

平时一遇到问题，就勇敢地去答疑(尽管有些问题问得比较幼稚)。到期中考试的时候，考试成绩不错。

虽然没有其他系的同学那么好，也总算能到自己的期望值，加上院长对我们的成绩又一次进行表扬打气，让我的士气更足了，就象打了一针“兴奋剂”。

到期末考试时我所有的课程都通过了，我这才松了一口气。后面的几学期我都这么做，紧紧地围绕教师的方法和要求，都取得了较好的成绩。尤其是大学一学年度我还获得了奖学金。奖学金的精神奖励比物质奖励更让我兴奋。这是对我一年来学习的肯定评价。

到了大二的下学期，我全身心的投入到四级的决战中，参加了学校的培训班，每天都把英语作为自己的一顿饭。时刻不松懈。当时我担任班长，加之考试期间班上又出了点事，我在学习和工作未能合理调整，导致英语四级考了57分。这个成绩在我的意料之中，我一个暑假都没能安心，总结自己的薄弱环节，坚持每天记忆单词。

到了三年级我们搬到四牌楼校区，参加校外辅导的机会多了，我报名参加了恩波四级培训班。在xx年1月份的考试中通过了，我这才安心了。

后来我渐渐地放松了对自己的要求，主观地认为都大三了，老师不会为难我们，学习也没有以前那么认真了，结果三年级下学期的考试成绩让我后悔不已。

《计算机通信网络》不及格，这对我的打击太大了。第一，我为我放松对自己的要求，在学习上松懈感到后悔。第二为即将到来的毕业找工作感到压力非常大。

在四年级上学期，我不急着找工作，重修不及格的课程，并全身心的投入到技能训练中去。

这次我非常认真，在平时的训练中我一直感到危机感和紧迫感。直到最后考完试我的心才踏实下来，其实我所有的努力并不是为了一张高级工的证书，关键的问题是我要学到一些技术，这样我才能在以后指导学生技能训练中得心应手。因为我深知“杯水车薪”的道理。

由于我态度认真，平时训练有素，在技能考核中取得了优异的成绩。这是老师精心指导的结果。从这件事以后我把所有课程安排都看得非常重。正如当初学习基础理论一样。

无论是教育实习还是毕业设计我都全身投入，并且都取得了令我振奋的成绩。现在回首大学四年的学习生涯，虽然苦了点但却很充实，这四年的大好时光没有虚度。

坚忍不拔，勇于面对挑战的精神已在我身上根深蒂固，同时学习能力的形成和良好学习习惯的养成将使我终身受益。

在四年的学生生活中，我不仅努力提高自己的学习能力和不断接受新的文化知识，还注重提高自己的思想政治素质。

我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，共产主义人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。

惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。

为此，我积极参加党支部的组织生活，在学习理论和其他同志交流的过程中不断学习。党的意识在我的脑海中渐渐形成，并激励着我在实践中刻苦锻炼，加强党性修养，增强辨别是非的能力，增强政治责任感和使命感，开拓进取，艰苦奋斗，无私奉献为党和人民建功立业。

从群众中来到群众中去，我平时关心身边的同学，在思想上帮助他们进步，向他们宣传党的方针政策，使他们在思想上，行动上积极拥护党的领导，在学习上帮助有困难的同学，在生活上关心同学，让同学时刻感到党的关怀。

我一直注重个人工作能力的培养，在入学初我就加入了团总支的宣传部，做一个普普通通的干事，虽然我没有做出什么大的成绩，但这一段经历为我以后的工作都奠定了基础。

到大二我担任班长，这一年也是培养工作能力最关键的一年，这一年中我适当地减少了班级的活动，让同学们全身心地投入到英语四级的复习迎考中去。

针对班级同学的学习成绩成两极分化的现象，我主动找有关同学谈心，减少后进生心中的疑虑，同时将同学们反映的问题及时向有关部门和老师沟通，努力发挥好学生与老师，学生与学校之间的桥梁纽带作用。

班上许多同学以前都曾是班长，学生会主席，工作能力都很强，如果能把这些人的智慧都集中到班级的管理和班级发展中来，对班级的发展有着极其重要的意义。

在工作中我充当了一个协调者，主动征求这部分同学的意见，并把他们的意见落实到班级的日常管理中去，得到了较好的效果。

在平时的工作中，由于我考虑的比较周到，总支开会有统计什么都会由我来做，也正是由于把有的事情考虑的太细，缺少创新、打破习惯的勇气，致使没有能做出有影响的活动，这些缺点我将在今后的工作中不断改进，不管怎么说，一年的班长工作对我个人的影响挺大的，增强了我的心理承受能力，毅力，分析问题的能力等等。

此外，四年中我积极参加学校组织的活动，踊跃参与社会实践活动，并在实践中学到了一些课本上学不到的知识，在生活上我勤俭节约，并主动帮助身边有困难的同学。

毕业在即，回首四年的学习生活，我深深地体会到学院老师为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深

的谢意和崇高的敬意！

一本好书，一篇文章，一段培训，一段学习，一次参观，我想都会引起您的共鸣。

《平凡的世界》这本书是一本以中国人为研究对象的关于研究人城乡变化的书，它是继全球畅销书《首先，打破一切常规》的又一本对于发现自身平凡的一本书，它旨在识别最普遍的人类的平凡，并告诉世人将这种平凡应用在个人和事业上，以致达到成功的表现。

现如今的人们是越来越自由了，虽不能说想干啥就干啥，但至少从就业到择业，以至于出国，存在主义的计划经济的“上帝”都不干预了。对于不少人，机会终于来了。从过去梦想不到的机会到过去梦想不到的成功。我们国家的社会整个都变了。

然而焦虑任然存在，听人摆布的痛苦在消失，取而代之的是选择的迷茫和自由的焦虑。还记得“牧马人”吗？“牧马人”是痛苦的：那场浩劫断送了他的事业。然而。“牧马人”又能找到“安慰”，因为浩劫解释了他的结局。现在不同的是浩劫结束了，“上帝”也退休了，别人成功了，而如果你作为一个“牧马人”一度渴望而没能实现辉煌人生，那你连怨天尤人的机会都没有了，有的只是自责。这种痛苦恐怕不亚于当年得“牧马人”。难怪有人说人又陷入了自由的厄运。

何为成功？见仁见智。有学者曾这样定义：成功就是充分实现你的潜能。在外部条件给定的前提下，能否成功关键在于能否准确的识别并全力发挥你的天生平凡。何为平凡？就是你天生能做的一件事，不费劲，却比其他一万个人做得好。如果说得概念一点，就是做一件事的持续的、近乎完美的表现。

尽管平凡如此总要，但人们历来并不太注意它，更妄谈珍惜和发挥。我们从小到大都深受这种思想的影响。夸耀自身有

点事不谦虚的陋习，做人应该谦虚，只有发现和改正缺点才是进步。这是否恰好与物尽其才有所矛盾呢？当我们只知道一味的去努力改正我们缺点的时候，那些注重平凡的人早已走在我们前面品尝到了胜利的果实，当然，缺点一点不在意也不好，应该适当加以控制就好，这才是最好、最有利于我们成功的做法。

有关你自身才干得最好线索，他们揭示了牢固精神联接的位置。孙少安、孙少平这些默默为人生承受苦难的人们诚然，这是些富有戏剧性的例子，表明人们如何在危急时刻原形毕露。但生活中充满了较为平和的时刻，同样能引发具有歧视性的反应。

一是学得快，顾名思义就是你在学习的时候那方面的学习得最快，那么方面就很可能是你的平凡所在。

二是满足，意思个就是说什么东西或者什么样的感觉让你满足，因为这样的满足感的来源也许就是你才干的又一样源头。

三是渴望，渴望揭示了才干的存在，特别是你幼年时期就感到的渴望

。一切只要你留心观察，细心分析你就可以发现你的平凡。

学得快提供了你识别才干的另一条线索。

有时一个人的才干并不通过渴望而示意，由于种种原因，虽然才干就在你的身上，但你却听不到他的呼声，相反，在你后半生，某个事件将他突然点燃，如若你学习一种新技能特别快，就充分说明你具有某种强大的才干。

满足是揭示才干的最后一条线索，如前所述，你最强固的联结有一个结构性的特点，就是你使用他们时，会感觉良好。既然如此，如果你从事一项活动时感觉良好，那么你就很可

能在使用一个才干。

我们每个人的秉性都与众不同，因而我们对满足的满足的体验也会各不相同。在这里，作者建议密切关注那些似乎给你带来满足的情形。如果你能识别他们，你就朝准确的判断自身才干迈了一大步。

不假思索的反应、渴望、学得快和满足都是能帮助你发现自身才干的蛛丝马迹。当你为生活二奔波时，不妨停下脚步来，避开从你耳边嗖嗖吹过的风，转而倾听这些线索。他们将帮助你发现自身的才干。

《平凡的世界》一书中还介绍了平凡识别器的功能，也就是能够非常准确的识别你的平凡，并且告诉你，它是通过测试来完成的。

“平凡识别器”意在帮助你提高你的观察精度，他向你提出一一配对的问题，捕捉你的选择，分析他们，揭示你的主导行为模式，继而告诉你，你的最大的平凡领域在哪里。

自古以来，人类笃信好就是坏的对立面，因而孜孜不倦地关注谬误与失败。

问通过探究离婚的原因来了解美满婚姻；世界各地的学校和工作单位鼓励我们每个人识别、分析和纠正我们的弱点，以求变成强者。此种忠告虽然用心良苦，却误入迷途。

谬误和失败固然值得研究，但它们对什么是平凡却无言以告。平凡自有其自身的模式。

如果你想要在自己选择的领域中出类拔萃，并获得持久的满足，就必须了解自身特有的平凡。你必须精于发现、描述、应用、发挥和增强你的平凡。因此，在阅读这本书的时候，我明白了这个道理，停止关注你的缺点，转而细细探究你的

平凡，做一遍“平凡识别器的测试”，学会它的语言，发现你的平凡源泉。

世界上的人数以亿计，测试出来某两个甚至某几个人的才干主题完全一致这是有很大可能性的，然而你的行为和他人却并不完全一样，因为你有的并不只是这个主题，你还有其他比较弱的主题没有在测试中显现出来，所以不要奇怪你的行为为什么会和他人不同，这都是天生的“才干”在领导你的行为。所以一个人的才干是非常重要的，千万不要忽视他，不然你会错过很多你想得到的东西的。

既然才干这么的重要，但为什么有的人不愿意研究自己的这种平凡呢？本书认为他们之所以不愿去发现自己的平凡，很大原因是因为他们不认识他们的真实自我有什么样的惊人之处。无论我们用什么名称，自卑感、不安全感这样的症状我们都不陌生。

尽管不无成就，他们却仍会怀疑自己是否真如人们所想的那样富有才干。引起怀疑也许是运气或环境，而不是平凡造就的成功。你耳边总是有一个焦虑的声音：“你什么时候原形毕露？”尽管你的理智结论相反，但这话你却听进去了。这部分充分说明，为什么人们在被要求描述其自身平凡时，很少提及自身才干。

相反，他们会谈到自一生中获得的世外之物，如证书、文凭、经验和奖励。这些是“证据”，能证明他们取得了进步，获得了一些可以拿出手的宝贝。

本书并不是认为这种恐惧是完全消极的，毕竟不安全的反面是自满。然而，这本书提醒我们：如果由于害怕收获不丰盛而不去研究自己的平凡，就很有可能错失你的平凡。

平凡并不是当然的产物，平凡也需要被珍惜和重视，然而我们却常常犯错，忽视了他的存在。从现在开始把握自己的平

凡还为时未晚，发现你的平凡去寻早属于你的成功吧！

自理能力心得篇四

自理是指自己能够照顾自己的基本生活，包括饮食、卫生、家务等方面。对于每一个人来说，具备自理能力都是非常重要的。首先，自理能力是自我保护的必要条件。其次，自理能力也是对家庭和社会贡献的表现。尽管自理能力具有很强的实际意义，很多人却缺乏这方面的知识和方法。在此，我想分享我的自理心得和体会。

第二段：养成好的生活习惯

自理能力是需要培养的，而有规律的生活是养成自理能力的基础。例如，掌握一定的生活节奏和作息规律，保证充足的睡眠时间和睡眠质量，积极进行有氧运动等，都对提高自理能力有很大帮助。

第三段：注重个人卫生

卫生习惯是我们自理的重要方面。要注重个人卫生，保证身体干净，做到每天定时洗脸、洗手、洗澡，勤换洗衣服，保持清洁卫生的环境，避免细菌传染和滋生。因此，养成良好的卫生习惯不仅彰显了个人的生活品质，更是一种自我保护的责任和义务。

第四段：学会烹饪

自理生活当中最基本的就是饮食了。学会简单的烹饪是很有必要的，不仅可以掌握自己日常健康的饮食习惯，还可以让自己更有自信，提高自己的综合能力。我们可以从学习简单的菜谱开始，慢慢地尝试一些自己喜欢的菜品。在这个过程中，不仅可以提高自己的厨艺，还可以增强自理能力。

第五段：结语

总之，自理能力是一种生活态度，要想具备自理能力，首先要培养规律的生活和个人卫生习惯，同时学会基本的烹饪技能，才能真正做到对自己的生活有所掌控。自理能力的提高不仅可以为自己带来更好的生活体验，也是成为一个更好的人的必要条件。因此，我们应该从生活的点滴之处开始，慢慢地培养自我保护的能力，将自理生活变得更加自信和美好。

自理能力心得篇五

方岗镇纪委书记 李鸿宾

党的群众路线教育实践活动于2013年6月18日开展以来，全国上下各级党组织争相拥护，迅速掀起了活动高潮。现在，第二批党的群众路线教育实践活动已经开始进行，通过参加禹州市委组织安排的这次为期三天的全封闭式的学习培训活动，我感触颇多，对当前社会问题、干部思想现状等有些思考和体会。

一、党员干部要充分认识党的群众路线教育实践活动的重要性和重大意义。

基础不牢，地动山摇，这些问题已经严重威胁到了共产党的执政根基，我们的权利来自群众，我们的服务对象就是群众，我们自身也是群众，我们一定要认识到这一点。一个执政党如果得不到群众的支持，丧失了民心，那离败亡之日就不远了，这绝不是危言耸听。

中央这次开展的党的群众路线教育实践活动就是要贴近群众，走进群众当中，了解群众所想、所思，从实际出发，研究完善符合当前社会发展的各种体制；从我们党员干部自身抓起，改进工作作风、改变政府形象、拉近干群关系、维护党的纯洁性。我们必须着力解决发生在群众身边的腐败问题，认真

解决损害群众利益的各类问题，切实维护人民群众合法权益，从而逐步解决这些问题。我们党员干部一定要清醒地认清形势，从思想上重视党的群众路线教育实践活动。

二、党员干部要有敢于“亮剑”、勇于“亮剑”的精神。不知道什么时候起我们党员干部为了自己所为的一些脸面、政绩，大搞一些脱离实际、脱离群众的形象工程，形式主义、官僚主义开始蔓延；不知道什么时候起我们党员干部开始相互攀比、搞排场，享乐主义、奢靡之风开始盛行；不知道什么时候起我们党员干部召开一次民主生活会，就像是在召开一次工作报告会；不知道什么时候起我们党员干部开始脱离了群众，与富豪富商整天在一起打牌赌博、出入一些高档娱乐场所。

我们党员干部要敢于“亮剑”、勇于“亮剑”，这个“亮剑”精神，可以理解为敢于得罪人、不怕得罪人，也可以理解为敢于批评人、敢于自我批评，更可以理解为敢于担当、勇于担当。照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病不应该只出现在口头上，不应该只表现在形式上，我们党员干部要借助这次党的群众路线教育实践活动，深刻触及我们的灵魂。我们不应因为害怕不被上级认可而畏缩不前，我们不应为怕承担责任而缺乏开拓创新的精神，我们更不应因为害怕影响政绩而掩盖事实、逃避问题。

三、从实际出发，走群众路线，进入群众当中，完善符合群众实际的各种长效机制。

杜绝官僚主义、形式主义，杜绝走过场、走形式，杜绝面子工程、形象工程，这不是说说就能做到的，只有从实际出发，走群众路线，进入群众当中，了解群众所思、所想，才能制定出符合群众利益、得到群众拥护支持的好政策、好办法。

去年以来我市开展的城乡环境综合整治工作效果非常好，非常贴近群众，清理垃圾、绿化道路、净化街道、美化环境等

等这些与群众百姓生活息息相关的活动举措，得到了群众的一致好评，但是怎样去保障、怎样去维护，使活动能有始有终、长期开展下去才是“功德圆满”。这就需要我们更多地来思考这个问题，首先必须把群众的自觉性调动起来，让老百姓也参与到这个活动中来，这就需要我们去做广泛的宣传发动群众；其次要统筹协调好各乡镇、各单位的资金使用，要结合自身实际，突出以点带面、重点规划的效果；三是要把长效机制建立起来，做到长期坚持、有始有终；四是要优化经济结构，在不影响生态环境的基础上加大重点企业项目招商力度，发挥企业的经济效益作用和示范带头作用，用企业“税款”来增加财政收入的同时保障环境整治费用的运行，同时要发动企业来共同参与建设美丽禹州；五是要加大垃圾无害化处理的能力，多引进培养一些无害化垃圾处理企业，避免垃圾二次污染。

接待上访群众，甚至主动接待上访群众，实行“一站式接待、一条龙办理、一揽子解决”，减少群众信访成本，提高工作效率，把涉法涉诉信访纳入法治轨道解决，维护司法权威。中央发布的“属地管理、分级负责、谁主管、谁负责”原则是好的，但是到下边执行的时候往往没能结合实际，只要发生越级信访，上级就习惯性的交办给镇里，责任主体也就由信访人户口所在地的乡镇政府来承担，要知道，只要是越级访、非正常上访，除了一些个别案件是因为当地乡镇政府不作为造成的原因外，大部分案件都是乡镇政府处理不了的问题，涉法涉诉、跨行业、跨部门、共性问题等疑难信访案件一直是主要来源；二是应该加大对非法上访和无理上访人员的惩处力度。因为群众信访意识提高等原因，一些个别群众，往往夸大事实，无理索求高额赔偿，造成责任政府协调压力增大，处理费用增高，从而引发“连锁反应”；三是要改进和完善考核方式，不能简单地“以访量论英雄”；四是要斩断信访接访利益链，维护良性信访渠道和制度；五是要严格完善媒体网络监督、引导机制。有些媒体网络，在没有经过实地调查的情况下，利用广大群众“同情弱者、仇官仇富”心里，无故夸大事实、捏造事实，达到博得众人眼球、提高

知名度、得到一些报酬利益的目的。

群众身边发生的违法违纪问题、维护人民群众利益。不走进农户，不深入群众，怎么能够发现问题，光靠督查暗访，光靠相互批评、相互举报是不能全面的了解情况发现问题的，我们要充分的发挥群众力量，这样才能更好更全面的发现问题，才能让群众看到我们改进作风的决心，赢得群众的民心。

实干兴邦，就从改进作风做起。

2014年3月26日

自理能力心得篇六

自理能力是指个体在与周围环境相互作用中，能够自我保护、自我饲养、自我卫生和开展工作、学习等所必需的个人和社会活动的的能力。饮食是生活中最基本也最重要的一项，因此，自理能力的饮食篇对每个人都非常重要。通过一段时间的自我实践与别人的指导，我深感自理能力的饮食篇带给我许多启示和体会。

首先，养成健康饮食的习惯是自理能力的饮食篇的核心。在过去的日子里，我常常习惯性地吃一些快餐，因为它们看起来便宜和方便。然而，随着时间的推移，我发现这样的饮食习惯并不利于我的健康。我常常感觉到疲劳和缺乏能量，身体的抵抗力也明显下降。经过一些朋友的劝告和相关书籍的指导，我意识到只有养成健康饮食的习惯，才能保证我的身体健康。于是，我开始主动选择新鲜的蔬菜和水果，少食油炸食品，摄入全谷物和优质蛋白质，避免过量的盐和糖。经过一段时间的努力，我发现我的身体变得更加健康，精力也更加充沛。

其次，合理调配饮食结构是自理能力的饮食篇的一大挑战。在过去，我的饮食结构十分单一，主要以肉类为主，蔬菜和

水果的摄入量相对较少。饮食不均衡导致我的身体缺乏必需的营养物质，例如维生素和矿物质。经过一段时间的学习和实践，我学会了合理调配饮食结构。我开始多摄入纤维素丰富的蔬菜和水果，增加蛋白质的摄入，控制碳水化合物的量。我选择各种食材进行烹饪，使饮食更加多样化和营养均衡。这样，我的身体逐渐恢复了正常的身体功能，我也变得更加有活力。

此外，学会做饭也是自理能力的饮食篇的重要内容。在我发现自己的饮食习惯不健康之后，我决定学会自己做饭。起初，我对烹饪一无所知，但通过观看烹饪节目、参与烹饪课程和请教专家，我逐渐掌握了一些基本的烹饪技巧。学会做饭不仅让我能够制作健康美味的食物，还增强了我对食物的认识和理解。我也发现做饭是一项有趣而有成就感的活动。每当亲手做出一道美味的菜肴时，我感觉到满足和自豪。

最后，自理能力的饮食篇需要坚持和持久的努力。短期的饮食改变可能会带来一些变化，但如果没有持久的坚持，这些变化很容易丧失。我深知只有长期坚持健康饮食习惯和不断学习烹饪技巧，才能真正养成自主饮食的能力。在这个过程中，我经历了一些困难和挫折，但我相信只要我坚持下去，我一定能够掌握自理能力的饮食篇。

综上所述，自理能力的饮食篇给了我许多宝贵的启示和体会。养成健康饮食的习惯、合理调配饮食结构、学会做饭以及坚持不懈的努力，这些都是我在自理能力的饮食篇中学到的重要课程。通过这些努力，我成功地改变了自己的饮食习惯，提高了自己的自理能力，也获得了更健康的身体和更充实的生活。我相信，只要每个人都能够重视自理能力的饮食篇，并付诸行动，我们的社会将会更加健康和美好。

自理能力心得篇七

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是咸的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么多的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的棕叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从那个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片棕叶，卷紧下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并且发扬和传承。

自理能力心得篇八

随着时代的发展和社会的变迁，培养学生自理能力变得越来越重要。作为教育的重要内容，培养学生自理能力使学生能够独立解决生活中遇到的问题和困难，进一步提升他们的自

信心和自主性。在长期的教育实践中，我积累了一些关于培养学生自理能力的心得体会。

首先，培养学生自理能力要从小事做起。在学生日常生活中，我们可以通过一些小事情来培养他们的自理能力。比如，教导他们如何整理书包、收拾自己的课桌等。这些看似微不足道的小事，却是培养学生自我管理意识和能力的重要途径。通过这些小事的训练，学生能够学会遵守规则、合理安排时间，并养成良好的习惯。

其次，要创设良好的学习和生活环境。学生的自理能力也与他们所处的环境密切相关。如果学生在一个干净整洁、有规律的环境中学习和生活，他们自理能力的培养将变得更加容易。因此，在教室和宿舍等生活空间中，教师应注重环境的整理和布置，引导学生保持整洁。同时，要教育学生细心观察和解决问题的能力，让他们学会在生活中自主思考和动手实践。

第三，要注重培养学生的责任心。自理能力的培养离不开学生的责任心。教师可以通过课堂上的一些活动来引导学生树立责任感。例如，设置《我的倡议》板块，鼓励学生主动参与课堂管理和卫生整理工作。同时，在学生的学习和生活中，教师也要设立一些任务和目标，让学生有所责任，明确他们的责任范围，从而培养起他们的责任心和自理能力。

第四，要发挥家庭教育的作用。学校和家庭是学生成长的两大重要环境，家庭教育对于培养学生的自理能力起着重要的作用。家长可以在日常生活中关心和指导孩子，帮助他们逐步自我管理。比如，让孩子参与家务劳动，培养他们的独立生活能力；给予孩子一定程度的自主权，让他们自己做决策和解决问题。通过家庭教育，孩子的自理能力得到进一步发展，为今后更加独立自主的生活打下了坚实的基础。

最后，要注重培养学生的团队合作能力。学生的自理能力不

仅仅体现在个体生活中，更体现在与他人的交往中。团队合作是现代社会中最重要的能力之一。学校可以通过组织一些集体活动，培养学生的团队合作能力。比如，让学生组织班级文体比赛或社会实践活动，鼓励他们互相帮助和协作。通过团队合作的锻炼，学生的自理能力将得到更好的提高。

总之，培养学生自理能力是适应社会发展的要求，也是教育的重要任务之一。通过小事做起和创设良好的环境，引导学生树立责任心，发挥家庭教育的作用以及培养学生的团队合作能力，可以有效地提高学生的自理能力。相信在这个过程中，学生们将逐渐学会解决问题、独立生活，并且成为社会中有用的人才。

自理能力心得篇九

初入社会，其实我迷茫了好长一段时间。虽然对于自己的方向我也早在假期间就做了计划，但真正的去实践的时候却又开始犹豫起来。但好在，因为有朋友的鼓励，我最终还是迈出了这一步，并终于在xxx餐厅中作为一名服务员展开了这次的体会。

终于来到了自己的工作岗位，但社会工作的环境却与我们有着巨大的差别。作为一名服务员，端茶送水是最基本的，而每到中午之后。络绎不绝的客人更是让人忙不过来。

其次，作为一名工作者，在这里我们远没有大学里自由，不仅要严格按照工作的要求去做，更要严谨仔细的做好每一件事。当你犯错的时候，批评都已经是很轻的处罚了。

起初，我真的很不适应这样的转变，就好像从一个舒适的环境中突然到了严苛的环境。这样的变化，也让我在实践刚开始的时候多次想过推出的念头。但每每想到自己里下的豪言壮志，以及朋友和家人对我的鼓励，我又继续努力坚持了下来。

到后来，我渐渐的也适应了这里的生活，并能够跟上领导的要求，顺利的完成自己的工作职责。对这里环境的适应，不仅让我这场实践能继续下去，更让我学会了坚持！这是一份非常珍贵的品质。

工作中，因为自身经验的问题，起初我也犯下过一些错误。其中最让我记忆深刻的，应该就是上错菜的事件！

记得那天因为在工作中忙晕了头，一时间，我端着两盘菜忘了分别是那一桌的客人，又不好意思回去问。结果凭着印象去放。结果，到最后结账的时候才被客人发现问题，因此我也被严厉的批评了一顿。

这次的事情让我彻底认识到了，对工作不能放松的道理，并且在后来的工作中，我也再没让自己犯下这样的错误，哪怕是丢脸，也一定要保证工作的准确！

经历了这次实践，我在工作中体会到了许多的人情世故，老板在工作中虽然对我们都很严格，但在工作结束之后却有非常的和蔼，还总是教导我，指点我的工作。此外，还有一起工作的同事们，虽然工作结束后大家就各自回去，但在工作中，我却总能得到大家的照顾。

社会的工作教会了我许多大学中没有接触过的事情，也让我对社会有了一些了解。相信在今后我能更加明确的找到自己前进的道路，并积极的朝着自己的目标前进！

自理能力心得篇十

生活自理能力评估是一个评估个体在日常生活中是否能独立自主地完成各项生活活动的过程。通过生活自理能力评估，我们可以了解一个人在饮食、穿衣、洗澡、上厕所等方面的能力水平，评估身体机能以及识别出存在的问题和需要提高的方面。我最近参与了一次生活自理能力评估，并从中受益

匪浅。以下是我对这次经历的心得体会。

首先，生活自理能力评估使我意识到了自己在某些方面的不足之处。在测评过程中，我发现自己在穿衣方面存在一些问题，尤其是在扣扣子和系鞋带方面。平时习以为常的动作，在评估时却变得困难而费力。这让我深刻意识到自己需要进行相关训练和提高自己的生活技能。

其次，生活自理能力评估也帮助我认识到了自己在一些方面的优势。评估中，我发现自己能够独立完成洗澡、上厕所等生活活动，并且做得相当顺利。这让我很自豪，也让我更加自信地面对自己的生活能力。同时，我也意识到自己在这些方面的能力是得来不易的，是经过长期的实践和锻炼逐步培养起来的。

第三，生活自理能力评估让我意识到了个体之间的差异性。不同人的自理能力水平是不同的，这与年龄、身体状况、经验等许多因素有关。在评估中，我观察到了评估者对不同个体的不同要求，这让我更加理解不同人的差异性，并对他人生活中所面临的困难有了更深刻的了解。

第四，生活自理能力评估促使我思考如何提高自己的生活能力。评估结果让我认识到了自己在饮食和穿衣方面的不足，并且评估者也给出了相应的建议。我深知只有通过实践和训练，我才能提高自己的生活能力。因此，我决定在日常生活中有意识地锻炼自己的饮食和穿衣能力，争取逐步提高自己的自理能力水平。

最后，生活自理能力评估让我认识到了评估的重要性。只有通过评估，我们才能全面了解自己在生活中的不足和优势，才能找出问题所在并寻求解决的方法。定期进行生活自理能力评估，可以帮助我们及早发现问题，及时纠正错误，并不断提高自己的生活能力。

总结起来，生活自理能力评估不仅让我意识到了自己在生活中的不足和优势，还让我反思了个体差异性以及如何提高自己的生活能力。通过这次经历，我更深刻地认识到了自己的需求和努力方向，也更加珍惜自己已经有的生活能力。生活自理能力评估是一个让我不断成长和进步的机会，我将抓住这个机会，不断努力提高自己的生活能力。