

紧张心得安(模板9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

紧张心得安篇一

时间过得可真快，转眼间已培训了将近__天。回顾这段的学习生活，我忙碌着、劳累着，却充实着、进步着，我们每一天辛苦着但却快乐着……因为，我们不但付出着而且收获着。

1、这次培训给我们搭建的网络平台，让我有机会再次来充实和完善自己。这次培训资料丰富多彩，方式多种多样，既有案例分析、专业知识学习、还有信息技术潜力学习应用、指导教师的专业辅导和同伴研讨交流。这段时间，我每一天都能感受到思想火花的冲击。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往在工作中的不足。

2、我真的很荣幸能参加这次学习。透过学习，我更清楚地认识自己，反思自己，提高自己。

(1). 重新认识自己

我自认为：我是一个爱学习的人！我也不怀疑自己的潜力！刚开始进行学习，我认为，这有什么难的但是是给了我重重一击。

例如：在学习模块三时，我在进行“教学设计方案”的撰写时，我觉得自己平时已经能熟练掌握了，于是用很快的速度做完，可做完后一看要求，出现了很多错误。

我有自习阅读了知识导读和操作的资料，才发现，平时的许

多做法是不可取的。如：修改序号和设计字体字号色彩等，我平时都是一个一个打出来再设计，而没有使用项目符号和编号以及保存格式。最后，我按要求又重新做了一次，感觉还是这种方法好。这时的我才意识到：我明白的还很少，需要学习的还很多。

(2). 提高思想认识

透过这次培训，使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及与一名优秀教师的差距所在。

在接下来的学习中，我吸取了前面的教训，每个模块作业一发布，我就认真阅读相关资料，并认真学习、领会。例如：模块四中的网页制作，这一资料我们平时很少接触，于是，我仔细看了视频演示，按要求一步一步做下来。最后预览，效果还不错。这时，我打心里高兴。可不足之处是背景音乐不响，于是我在班级讨论组里向老师们咨询，老师耐心的告诉我方法，我进行修改。最后，背景音乐最后响了。我真的感谢老师对我的帮忙。

3、透过这段时间的学习，我突然感到自己身上的压力变大了，要想不被淘汰出局，就要更努力地提高自身的业务素质。这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，并勇于到课堂上去实践，及时对自己的教育教学进行反思、调控。

在以后的教学中，我要做的是：

第一，坚持业务学习。活到老学到老。学习是我一生永不休止的音符。我要不断学习，成为学习型、研究型的老师。

第二，不断自我反思。我要不断反思自己的教学，努力成长为一名优秀数学教师。

第三，交流互助。在今后的教学中，我要虚心向他人学习，遇到问题多请教，不断充实自己，完善自己。

紧张心得安篇二

公鸡飞到屋顶上---唱高调

皮坊老板---吹牛皮大王

吹牛皮不犯死罪---大话由你说

背着唢呐坐飞机---吹上天了

钱铺子的幌子---好大的调儿

麻雀子下鹅蛋---讲大话

鼓上安电扇---吹牛皮

一脚登上泰山---蹦得高

口袋里装满锥子---爱露尖

半瓶子醋---晃荡得很

头上安电风扇---大出风头

打破脑壳不叫痛---死称好汉

打足了气的皮球---爱蹦

打粉进棺材---死要面子

打肿脸---充胖子

紧张心得安篇三

今天，我去少年宫听“快乐大作文”的讲座。上课时，老师说我们一起玩抢糖果的游戏，有些同学非常的兴奋，我也非常的激动。

游戏规则是这样的，老师把糖果放在桌上，老师说预备的时候，要把手藏在背后，老师说左手时，就拿左手抢糖果，如果拿错了的话，就要打一下手。

游戏开始了，老师说“预一备”我们把手放到背后时，我有些紧张，老师说1。2。3时，我心里砰砰直跳，也有些害怕，因为我怕被打手，而老师却说：“暂停”。我根本不相信自己的耳朵，我长长地松了口气。

第二轮，老师说123时，教室里立刻鸦雀无声了，老师说左手时，我猛地一扣住，把糖果抢了过来，只听，砰地一声，原来，失败的同学的手拍在了桌子上，同桌有些失落，而我却得意洋洋的，因为，我把糖果抢到了，我高兴地不知道怎么形容，同桌却有些不服气，好像心里在说：“哼，有什么了不起！”

这一个游戏真是既好玩又激烈，它不但锻炼了集中力，而且还锻炼了反应速度，我真喜欢这个抢糖果的小游戏。

紧张心得安篇四

七月初好像才刚刚过去，不久暑假就要到头了。暑假到现在为止，好像还没出过江山真可惜啊。时间那么紧张，又开始补课了。再过十几天，就要初三了！天感觉措手不及。

中午的时候去了眼镜店，本来只是去把眼镜架调一下的，结果不知不觉就重新配了一副眼镜。眼镜店真精明。在开学前搞优惠啊打折什么的的活动，说是这么说但还是送了一把雨伞。

现在左眼375度，右眼450度了天啊我都快忘了我什么时候视力还是和了。眼镜戴的时间长了然后眼睛边上就多了两道白色的痕迹，天！然后眼睛就慢慢向鱼泡眼靠拢这样下去不会真的一脱离眼镜就一步都走不出去了。那些保护眼睛的什么措施啊都知道，但是做起来就不那么好说了。

然后又开始补课了，尼田鸡么载的都是英文歌我看着目录都心寒，真yan气啊！【话说那个歌词是怎么弄的我至今都不知道】虽然说是只补四天，但是四天过后就离开学更进一步了啊！一想到开学的那个什么考试，《傅雷家书》《尼尔斯骑鹅旅行记》《水浒传》都没看！！！傅雷家书甚至我都买都没买到！！！再来说数学，我都不想说下去了一元二次方程又卡在这里了。这样下去该怎么办啊。忧心忡忡！英语那些单词什么都不知道！科学电路真的要不是还知道点电阻电压，不然笔都难下。社会就别说了，要换老师了，然后也不知道有什么作业，就这样得过且过啊浑浑噩噩。但是还有十六天就要开学了怎么办啊！！！！

玩的倒是很开心，每天玩到第二天，赖床赖到吃午饭，下午熬油熬作业，晚上么就玩电脑玩疯了一样的。然后就一天一天又一天。喂耶天，怪不得什么都不知道。

放假之前说是要干嘛干嘛，结果呢？

说要去哪里哪里玩，结果还是懒得出门

说要把加天本码到电脑上去，结果就坚持了一个小时

说要去学跆拳道么，结果犹豫来琢磨去就这样过去了

今天终于把学费交掉了，然后拿着那张发票就想到了上个学期交学费的时候，我明明记得很清楚啊：初二我一连写错三张发票最后好不容易才写对了，现在就已经拿着最新学期的发票准备初三了本来中考什么的根本跟我们一点关系都没有，

初二也只是说说而已，但是马上就要像说说的那样做出来了艾玛压力大啊。

紧张心得安篇五

x月x日上午，岳麓区区委书记陈中以“认真学习习总书记系列重要讲话精神，坚持为民务实清廉，以作风建设的新成效凝聚改革发展正能量”为主题，就如何践行党的群众路线教育实践活动精神给全区领导干部上了一堂生动精彩、内涵丰富的党课，我们不难发现，在陈中书记的整篇讲话中，有两个词出现的频率：一个是“党”，一个是“群众”。历史和现实都告诉我们，只有正确认识和处理党同人民群众的关系，切实增进与人民群众之间的感情，我们党才能立于不败之地。

毛泽东同志曾经指出，“党群关系好比鱼水关系。”共产党是鱼，老百姓是水，水里可以没有鱼，但是鱼永远也离不开水。“鱼水”关系充分肯定了坚持群众路线的正确性，尤其在面对当前纷繁复杂的新形势、新情况、新挑战下，坚持党的群众路线显得尤为重要。梅溪湖街道工委将认真学习贯彻陈中书记授课内容精神，大力践行党的群众路线，坚持以“俯首甘为孺子牛”的精神深入基层；坚持以“不破楼兰终不还”的决心转变作风；坚持以“一枝一叶总关情”的情怀服务群众，始终保持同人民群众的血肉联系，筑牢“鱼水”之情。

一、深入基层，要有“俯首甘为孺子牛”的精神

大树扎根于沃土，高楼立足于基石。陈中书记指出，要贯彻强调的把为民务实清廉的价值追求深深根植于全党同志的思想和行动中这一要求，关键在于把握“为民”这一核心，真正把全心全意为人民服务的理念内化于心、外化于行。要始终恪守一个信念：我们为之奋斗的一切，都是为了岳麓人民。坚持以“俯首甘为孺子牛”的精神深入基层、深入一线，倾

听群众呼声，了解群众所思所想，真正为群众办实事、办好事、解实困。为此，街道工委坚持以“三服务”一线工作法为指引，以“网格化管理、组团式服务”为依托，将全街划分为24个网格，由33名街道干部定点联驻，每月走访群众不少于50户。坚持“一把手”带头沉下心来、扑下身子、扎下根子，深入网格、村户、居民小区和群众活动场所等，和辖区群众坐在同一张“板凳”上，“零距离”、“面对面”、“背靠背”沟通交流，虚心向群众学习，同时帮助群众解决好拆迁安置、社区物业、公共事务等方面难题，让群众受益。

二、转变作风，要有“不破楼兰终不还”的决心

指出，作风问题本质上是党性问题。坚持问题导向、解决突出问题地开展本次党的群众路线教育实践活动的鲜明特点，也是确保活动取得实效的关键。转变作风，找准和解决群众反映突出强烈的“四风”问题、关系群众切身利益的问题、联系服务群众“最后一公里”的问题等，街道已做好了打硬仗的准备，怀抱“不破楼兰终不还”的决心一项一项整改、一件一件落实。在全街党的群众路线教育实践活动动员大会上，街道工委聘请了“特约监督员”，对街道教育实践活动开展情况将进行全程监督，尤其是对在活动过程中发现党员干部存在的“四风”问题及时发现、及时指出，党员干部做到即知即改、立行立改，绝不含糊。

三、服务群众，要有“一枝一叶总关情”的情怀

空谈误国，实干兴邦。陈中书记在讲话中强调，办实事一定要真办，办到群众的心坎上。党员干部要牢固树立党的宗旨意识，强化责任，敢于担当，“多些解决，少些解释”，真正把群众工作落到实处。践行群众路线，就要坚持秉承“群众工作无小事，执政为民办实事”的宗旨，立足群众需求，想方设法为民办实事、办好事。目前，街道已建立了群工办，打开大门接待上访群众反映诉求，村、社区建立了群工站，

到基层听取*、解决实际问题，落实区“三服务”一线工作法，党政领导带队党员干部进村入户，零距离服务群众。街道、社区都建立了一站式服务大厅，及时受理解决群众关心的生产、生活问题，党建线搭建了“移动党校”，拆迁流动党员足不出户就可以通过手机短信、互动交流平台提出意见、反映诉求。*代表搭建了“金花之家戴大姐工作室”，架起了选民与代表、群众与政府之间的连心桥，畅通了*表达的渠道，有效化解了一大批难题。始终坚持为群众办实事、办好事、解实困，不是一朝一夕的事情，需要做的还很多，但我们一直在努力，在路上！

紧张心得安篇六

从小到大，我经历了许多次演讲。不过，想起那第一次演讲，真是回味无穷。

那时，班级里首次评选中队委员。这对小小的我来说，可是一件极为重要的大事！我坐在座位上，手里攥着那份演讲稿，默读着上面的一字一句。待会儿，演讲就要开始了。我的心扑扑乱跳，耳畔响起千百个声音：表情不能僵硬，语气不能夸张，千万别忘了词……啊！我到底能做到吗？我能够不失误吗？望着墙上的钟，我心里火烧火燎，现在的每一秒仿佛都在煎熬中度过。

我把稿子塞进课桌，抹去额上的汗珠，又把两只又湿又热的手往衣袖上擦了擦。不好，我的腿脚怎么沉甸甸的，像灌了铅似的。我的脸好烫，一定已经通红通红了！不，不能这样。这是一次多么重要的演讲，也是我第一次上台演讲，我必须好好表现，取得成功！我一边想，一边迈出了步子，朝讲台走去。走上讲台时，我的心又开始怦怦直跳：台下，四十多双眼睛齐刷刷地望着我，同学们的目光都聚在我身上。我的腿不由自主地抖起来了。我咬紧牙关，压住强烈的紧张，终于说出了第一句话：“敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好……”

开头过后，应该介绍自己了。我刚要说下去，却突然忘词了。昨晚背得滚瓜烂熟的内容，好像被谁瞬间从脑子里抽走了一样。怎么办？怎么办？我这短暂的一停顿使得台下的同学骚动起来。一束束诧异的目光向我射来时，我不禁吓得冒了一身冷汗。别慌，快想想！我拽着衣角，想出来了。于是，我滔滔不绝地讲了起来。

第一次上台演讲，给了我勇气和力量。以后的日子里，我不再害怕上讲台，也不再为演讲而紧张了。

紧张心得安篇七

“明天下午要举行元旦联欢会，我报什么节目好呢？唱歌跑调、跳舞不会……唉！要不然出几道‘脑筋急转弯’，考考大家的智商，也算活跃一下现场气氛！”

谁知，我在报节目时居然被泼了冷水，她们说我的节目不符合要求，气得我皱起眉头，攥紧了拳头，打心底不服气。可是她们一再拒绝，无奈之下，我只好选择讲一个历史典故。

准备的时间只有一个中午，我有点担心，生怕自己讲不好，砸了锅。好在我选了自己比较熟悉的故事——《晏子使楚》，这让我平静了许多。

不知不觉，下午的联欢会开始了。我坐在位子上，看着同学们带来的精彩表演，我既期待，更多的是不安。

轮到我上场了！我的“小心脏”咚咚跳个不停，手心直冒汗，腿也跟着一直哆嗦。“加油，不要怕！”我暗暗给自己鼓了把劲。就在这时，门口出现了一个熟悉的身影，居然是我们级部的段主任！“天哪！怎么偏偏这个时候来了呢？”我长吸了一口气，努力使自己那颗波涛汹涌的心平静下来，开始了表演。“楚王准备给晏子一个……”突然，我的大脑一片空白，故事怎么也接不下去了。下面的同学在窃窃私语，我

的心又一次翻滚起来，眼睛不敢看向老师和同学，一直四处飘离着。“这可怎么办？”我尽力让自己镇静下来，真是天助我也，很快我恢复了状态。

时间一分一秒地流走，我的故

事终于讲完了，我那颗七上八下的心也逐渐放松了下来。这真是一场令人万分紧张的挑战！

紧张心得安篇八

律师队伍是建设社会主义法治国家的一支重要力量。律师在建设法治社会中起着重要的作用。加强律师职业道德的建设，应注重提高律师整体素质、强化律师自律意识、提倡有序的同业竞争、建立起全方位、多层次的监督机制等。律师职业道德是指从事律师职业的人所应信奉的道德，以及在执行职务、履行职责时所应遵循的行为规范。律师职业道德是指从事律师的人所应信奉的道德，以及在执行职务、履行职责时所应遵循的行为规范。它是律师政治素质、理想信念、思想品质、纪律作风、情操气质和风度的综合反映，也是纯洁律师队伍、维护律师职业声誉、推动律师为社会提供优质法律服务的重要保证。

一、律师队伍的职业道德和素质

目前，我国的律师队伍在人数上不断扩大发展，从业人员素质不断提高，越来越多的高学历、复合型人才加入律师队伍，我国律师队伍整体职业道德素质是好的，但在律师的执业过程中，也有个别律师存在一些不正当竞争行为和不足，其表现为：

(一) 社会客观方面

1. 律师职业社会地位低，容易受到歧视，《律师法》规

定：“本法所称的律师，是指依法取得律师执业证书，为社会提供法律服务的执业人员”。立法上对律师职业的如此定位，使人感觉到律师就像是向社会“贩卖法律”的个体户，与律师职业的崇高使命形成了巨大反差，使律师很难取得相应的社会地位。

2. 刑事诉讼中“三难”问题仍未解决，刑事诉讼中律师会见难、阅卷难、取证难的问题，虽经几年来不停的呼吁引起了一定的重视，有些地区还制定了相关的措施。但仍有少数法、检、公的警察为难律师们的办案，工作中的诿扯皮。

3. 司法不公、暗地操作现象仍存在，律师在实际办案中，如果按照严格法律规定，律师可以凭着自己的专业知识，对委托人的委托事项作出一个可预测的专业性判断，通过提供专业服务、实现这一判断，但在实际办案工作中，通过双方律师智慧和劳动的竞争，以实现事实认定和法律适用最优化的格局，往往因司法不公被暗箱操作而取代。

4. 案件资源稀缺有限。目前，律师的案源主要来自于亲属、朋友、同学、熟人、客户的介绍，不经过介绍，直接上门的客户少。大部分客户在真正委托律师时，所关心的不是律师的专业水平，而是律师和法官的关系，这类委托人需要的是让律师打关系，而不是律师的专业化服务。

(二) 主客方面的因素

由于方方面面的原因，在律师队伍数量取得高速发展的同时，律师队伍的职业道德却呈下滑趋势，拜金主义、商业化倾向在律师中有泛滥之势。

因而造就了一批读很少书，看报，不深入研究法律，不会出庭的“精英”等等问题，收费无标准，为争夺案源任意压价，走后门，办关系案、金钱案，虚假宣传，贬低同行，不能勤勉尽责，诚实守信，不钻研业务，刻意拉关系，作虚假承诺

误导当事人，沾染不良习气，严重损害律师形象等。

(三)部分律师在执业中存在高收费，以收费多少论英雄的倾向；少数律师品德差，在执业中不认真履行职责，对案件敷衍塞责，收钱不办事，甚至欺骗当事人；极少数律师为求案源或胜诉不择手段，不依法办案，知法犯法，甚至走上犯罪道路……所有这一切，影响了律师在社会公众中的形象，阻碍了律师事业的发展。

(四)近年来，少数律师的职业道德水准不高，有的律师不遵守职业道德和执业纪律，有的律师不依法办案，甚至发生了违法犯罪等严重问题，这些少数人的行为严重损害了律师队伍的整体形象。主要表现为：少数律师贿赂司法人员，或者介绍当事人贿赂司法人员，严重者构成了犯罪被追究刑事责任等现象。

二、解决措施

(一)进一步完善制度、强化管理。律师队伍建设中存在的问题在某种程度上暴露了律师管理工作上的问题，司法行政机关、律师事务所要联系实际，依法制定对律师强化监督，加强管理的措施。严肃执行纪律。作为执法的律师队伍必须有严明的纪律，这是落实职业道德的基础保证，也是职业道德建设的重要内容。

(二)强化律师的思想政治教育，职业纪律教育和执业风险教育，全面提高律师的思想政治素质和抵御风险及金钱诱惑的能力。这个教育不是形式的、虚张声势的，而是实实在在的、卓有成效的。现在，中央已颁布了《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》，虽然是针对党员领导干部的，但律师如何全面准确地学习好和理解好这个准则是非常重要的。

(三)抓好律师队伍的业务学习，促进律师的知识更新，不断提高律师依法执业的水平，也是搞好职业道德建设的基础，

现在新颁布的法律、法规也逐渐增多，律师只有抓紧学习新的法律法规，学习市场经济的基础知识，增强市场意识，增强市场经济法律意识，掌握社会主义市场经济的要求和特点，才能依法维护市场经济秩序，保护当事人的合法权益。

(四)采取有利措施，切实加强律师队伍的党建工作。律师工作的性质决定律师工作必须无条件地置于党和国家的领导之下。这也要求我们必须加强律师队伍的党建工作，建立健全律师事务所的党组织，切实发挥党组织在律师队伍建设中的政治核心和党员律师的模范带头作用，这是搞好职业道德建设在组织方面的一个重要保障。

(五)加强律师的纪律监察，司法行政部门的纪检监察机关要介入到律师行业中来，加强对如何加强律师职业道德建设调研，采取一些行之有效的方法，如进行私访、问卷调查、调卷审查、回访当事人、深入公、检、法等机关座谈调查等，探索加强律师职业道德建设的办法，采取有效措施，发现在违纪的及时进行教育帮助，对严重违纪的严惩不贷；同时还聘请一些群众监督员，加强对律师的执业监督。

总之，我们要以《纲要》为指导，认真研究探索新形势下律师职业道德建设的特点和规律，在内容、形式、方法、手段、机制等方面努力改革创新。要坚持自律与他律相结合、治标与治本相结合的原则，从源头抓起，尽快构筑律师职业道德建设的“四大”系统工程，扎扎实实地搞好职业道德建设。

紧张心得安篇九

未成年人是人类的希望，国家、民族的未来。对未成年人的合法权益予以特殊保护，做好他们的培养教育工作，是一项具有战略性的举措，是需要全社会共同参与的系统工程。我们每一个公民，都承担着保护未成年人合法权益，培养未成年人健康成长的神圣义务。

现在在我们的社会当中，女性的地位得到了提高，男女平等得到了更进一步的拓展。如今，几乎在中国所有行业中，都能看到女性们的自信、勇敢、活跃的身影。特别是都市中，用知识武装起来的“白领”女性，比起老一辈“半边天”们，她们更加开放地享受着个性发展的自由与欣喜。然而在现代的社会里，女性的地位是不是因为自身的提高法律的保护而真正意义上得到了提高还是遭到了大家的质疑。

老师着重提到了很多我们平时会遇到，但是不太关注在意的问题，以及关于儿童的界定。学习中我再次深入了解了女童保护的重要性，有以下几处对自己感触颇深：

第一，什么是儿童保护，儿童工作的重要表现。

第二，对于保护儿童的四大现象解释，分别为虐待，忽视，剥削，暴力等，每一个详细的分类解释，都加深了我对女童保护的意识。

目前在喀什儿童保护工作中，我们是以预防性工作为主，相信通过此次培训，我们都将学以致用，将知识运用到实际工作当中。

通过这次培训我个人收获很多，我们现在都已是成年人，所关心的不仅仅是女性维权问题，还有地位等问题。对于女童的权利，以前没那么在意，虽然自己是社会工作专业的社工，但是没有更深层次的了解女童保护，没有重视这个问题，我想在今天培训结束之后，我会反思，会重新拾起关于“女童保护”的知识，会更加重视“女童保护”工作。