

最新打卡心得怎么写(精选10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

打卡心得怎么写篇一

春光明媚，鲜花烂漫，生机勃勃，一片希望之美；夏荷盈盈，绿树繁茂，热烈奔放，感觉浓烈之美；秋色妖娆，丰收灿烂，五彩缤纷，享受收获之美；冬装素裹，银白洁亮，寂静空旷，感悟淡泊之美！

风和日丽，阳光灿烂的日子，心情固然愉快；阴雨连绵，天寒地冻之时，却也能让你静心思索，锻炼意志，学会珍惜和懂得。小草发芽，鲜花开放，大雁南飞，雪花飞舞，亭台楼阁，流水飞瀑，日出日落，大自然赐予人类的美景是那么的有规律，有诗意，自然而美不挡！当你心情不畅时，你可以观察那碧草萋萋，百花芬芳，鸟虫觅食，忙碌人群，感应万物，丰富、恬适心灵！

再看看眼前的人们是一道多么亮丽的风景线：顽皮孩童，天真笑脸；幸福少年，含苞待放；靓丽的青少年，风采尽现；慈祥矍铄的老人，是那绚丽的晚霞。只要你细心地捕捉，真切地感受，生活无处不美丽！

即使你无比忧郁，苦恼压抑，厌烦不安，痛苦之极，只要你静心释放，想方排解，放弃一些奢想，驱除一些躁动，看见一丝微笑，得到一个安慰，体验一下成功，享受一份收获，得到一个启发，知足者常乐，生活真是那么美好！

感受生活的美好，需要平静的心情，开阔的眼界，豪迈的情怀，善解人意的思绪，善于观察感知的双眼，更需要一种超然的生活态度和真诚地投入。

你有没有和孩子一起跳舞、唱歌、看动画片；你有没有蹲下身来怜惜正在啼哭的陌生人，施舍乞丐一元钱；你有没有像初恋一样赏识过你的爱人，真诚地、十分友好地和朋友、同事交谈，亲热、切心地关怀亲人，孝敬老人；你有没有兢兢业业、认认真真地工作，做出自己的努力？如果你做到了，回报你的一定是美好的祝愿，幸福的笑靥！

生活真的很美好，一句问候的话语，一串爽朗的笑声，一个会心的眼神，一次愉快的交谈，一场难得的聚会，一次畅快的旅游，一顿可口的饭菜，受到称赞表扬，得到希望鼓励，体会温柔亲切，享受人间真情、生活美味，都可叫人愉悦、快乐。还有听那美妙的音乐，看电视，上网，玩乐，打球，运动健身，把握尺度，遵循规律，真也非常合美！

平平淡淡的生活有恬静之美，轰轰烈烈的生活有张扬之美，甜蜜如意的生活是幸福之美，愁苦痛怨的生活是酸和辣，尝过了，才知甜滋味，经历了才悟到人生的苦乐真谛，这样的美是凄惋之美！

打开心灵的芳草地，回忆过去，珍惜现在，感悟生活，开启心智，憧憬希望，展望未来，更是一幅美妙的生活画卷。

打卡心得怎么写篇二

今年以来的工作已经告一段落，我个人的工作也进行了xx年，现在我把自已这xx年的工作做下总结。

我们的工作不是单一的事情，而是要让我们的工作做的更加出色，我们要做的事情其实也是相当的多，我们要做的事情其实也是比较的多，但我们也是在这份工作中去做好了，我

们也是看到的确是一份工作，我们要继续的去做好，我们也是在工作之中去学习，去成长，去让自己的`工作能力变得更加的优秀，同时在工作方面我也是积极的来学校去学习，来更加的适合我们的一个工作，同时也是去把这份工作去做给做的更好一些[]xx年来在工作里头也是有不少的问题，我也是去积极的去解决了，同时也是看到了自己有一些不足。

在工作里头我也是发现了自己有一些问题，我也是去思考了一些，我知道我也是要去做好工作才行，而这一个年，也是有一些问题，我也是去做了，并且我也是在工作里头，去做了也是让自己的工作能力变得更加的优秀，而今我也是意识到自己的能力要去提升，去让自己在工作里头也是做的更出色一些，在这xx年里面，我也是有一些收获，对之前做的事情也是去多学，多思考，多问问，来让我的工作能力更加的好了。

在这份工作里头，我也是感受到了自己的一个成长，对于自己的一个工作方面，我也是有一些方面的一个改进[]xx年来我也是积极的去了解公司的一个情况，一个公司的一个情况，一个岗位的一个工作情况也是有了一些了解到，自己xx年来也是积极的来做一些学习，来对我的个人工作来更好一些，也是有了更多的一个了解。

xx年工作当中我也是做了一些准备，去对自我的工作有了更加清晰的了解，同时也是让我对自己的一个工作更加的清楚，一些方面要做好的方面，同时我也是知道，我和之前也是有很大的一个差距，在这方面我也是一直在提高[]xx年来我也是感觉自己的工作没有做出一个好的成绩来，我也是清楚自己的工作是需要做好的方面，我是要让自己去思考，来让自己去改进来提高，让自己的工作能力变的更加的好一些，也是可以更好的去把安全生产做的更好，来让我的工作能力提高一些。

打卡心得怎么写篇三

1、“学高为师，身正为范”这次跟岗培训，最幸运地是遇到了一位真正的名师——xx老师。在xx天的时间里，我们亲眼目睹了xx老师踏实严谨的工作作风，卓有成效的工作效率；亲身感受了xx老师平易近人的处世态度和无微不至的关怀照顾。所有这一切，凝聚成xx老师难以抗拒的人格魅力，对我们有深深的感召作用他一直在用他的真诚与关怀感动着我们，用他的踏实做人、认真做事的生活信条教育着我们，用她的高山仰止的人格魅力影响着我们。她的教诲、她的叮咛、她的期望一直鼓舞着我们，相信，在我们今后的专业成长的道路上还会产生深远的影响。

2□xx老师不仅教学经验丰富是一位好的音乐教师，而且还是一名智慧型的教师，在观课议课阶段更是让我们亲身体验xx老师有着研究性的教师风采：评课一针见血，直指问题之所在；改进意见中肯，眼光独到犀利。

她的点评都能从不同侧面捕捉教师的优点，从不同角度引领我们学习他人身上的长处，针对具体的问题很具体找到能调整的方法和策略，提出可改进的方案，中肯而又到位，在每一细节中的调拨和指导中都让我们收获很多。而我们的团队也本着相互学习借鉴的目的彼此知无不言、言无不尽，每节课之后认真总结反思改进，无论是从理念还是教学实践都提高很快。

学习期间，几位在xx教育有影响力的专家、名师的专题讲座，让我如获珍宝。

1□xx市教研员xx老师的《关于中小学音乐教学的思考与探究》的讲座。其中xx老师讲的从xx人的“务实观”我们的学科的“务实观”让我反思了一些现象，创新教学的目的旨在挖掘学生的创造潜能，提高学生的创作技能。但是，在创新教

学中教师往往出现了重视提高，忽视普及的偏差。

2、导师xx老师的《音乐教学设计》讲座，让我们掌握了教学设计的规范写法，教给我们先进的教育教学理念、教学设计理念等。引用刘老师的话是“教学中要站在学生层面思考问题。“把常规课当优质课来上，把优质课当常规课来上。”“千万不要脚踩西瓜皮，踩到那里到哪里。”

打卡心得怎么写篇四

岁月是女人最大的敌人，而容貌是出卖女人的凶手，每个女人都想要保住年轻的容貌，每个女人都想要青春常驻，每个女人都想要掩盖脸上的细纹，眼圈，斑点，总之就是一切一切岁月的痕迹。而每个阶段的女性都应该用符合这个年龄层次的护肤品，二十岁的年龄不应该用二十五岁的护肤品。护肤品用的正确可以帮你细致皮肤，掩盖岁月的痕迹，如果用得不适当，则会加快皮肤的衰老速度，所以每个女性都要找到适合自己用的护肤品，而且是适合自己现在年龄阶段用的护肤品。

说了那么多，我也不想兜圈子了，我就给大家说一下我的护肤心得吧。首先除了外用的护肤品，吃的东西也很重要，大家要注意自己吃的东西，而且俗话说，女人是水做的，所以女性朋友们一定要注意多喝水，每天保证八杯水。好的东西，有益的东西太多了，水果和有益身体的东西要多吃点。

下面我就介绍一下外用的护肤品给大家吧。首先是marieclaire不知道大家是否知道这个牌子，这个品牌应该是的时候才进入中国市场的，是《嘉人》杂志的品牌，在国外知名度和声誉都很高，我很早之前就已经知道这个品牌了。特别要说一下这款的银杏保湿面霜，我的皮肤比较干燥，又敏感，容易过敏，从几年前一直使用这款产品，这款面霜是朋友介绍我使用，用过后，挺滋润的，总的来说这款用起来真的挺滋润的，很容易被皮肤吸收，气味清香，使用之后皮

肤还特光滑有弹性，皱纹减少了皮肤也变得嫩了感觉很不错，价钱也不贵值得一提的，他的质地很好，不会太过厚重，也不会很轻薄。

让皮肤更有弹性，摸起来很饱满，我一直都在用这款面霜，而且marieclaire的产品针对不同年龄的女性设计，每个年龄段对应相应的护肤产品。因为之前很难在这里找到，因为专柜都是这两年才进入中国市场的，以前都是托朋友从香港那边给我带过来，不过现在好了，我在淘宝上面找到了一家店铺，里边专卖护肤品，有marieclaire

我现在都是在这家店铺淘的护肤品，都是原装进口的，专柜正品，绝无假货。

大家可以去看一下。其次是我在最近发现一个蛮好用的一个牌子，是掌柜介绍用的，叫做山中采药，山中采药的平衡理论是凝聚了中国美容经典的精华。中医学强调“理气血，调阴阳”，人体方能维持正常状态。现代医学认为，人体各部分都存在自身平衡调节机制。肌肤也不例外。现代生活，节奏加快、环境污染、气候不适等多种因素都在影响肌肤自身调节的平衡状态，产生皮脂分泌过多及缺水干燥的状况。这个是用中药理念来护肤美容，这个品牌的产品，效果也不错。大家可以到我上面介绍的那家店铺咨询一下掌柜，她会向你介绍哪一款护肤品适合你用的。女人要懂得保养自己啊。

前两天《精品》的编辑阿宝对我进行了一个简短的电话采访，关于旅行护肤的。让我推荐几种我喜欢的护肤品和化妆品。

其实我对这些还是挺有研究的，因为从中学开始皮肤状况就不太稳定，有时候有小痘痘，有时候又特别干，最近一段时间才稳定一些。其间我尝试过各种各样的护肤品，种类繁多的程度，足能写出一份几万字的调查报告了。

我很喜欢用倩碧的东西，最近爱上了那个粉色的水嫩保湿霜，

补水效果很好却不油，睡觉前抹上厚厚的一层，早上起来就会感觉皮肤很好呢。坐飞机的时候也总是用它，因为机舱里的干燥程度是沙漠的数倍。我以前都是用补水喷雾，却感觉更加干燥，后来才知道喷雾挥发的时候，反而会带走皮肤本身的一些水分。现在我总是在起飞前抹上一层保湿霜，或者兰芝的睡眠面膜，这样就省去了喷雾，可以一直踏实睡到飞机降落拉。

阿宝编辑问我出门旅行的时候，会携带哪些护肤品和化妆品。我觉得整套的护肤品必不可少，因为出门在外，水土和气候的不同本来就容易让皮肤敏感，所以护肤的步骤一定不能缩水。

相反化妆品倒是可以少带一些，隔离霜必不可少，我一直在用植村秀泡沫隔离霜，有防晒的成分，又可以使肤色更均匀，控油保湿的效果也不错。

平时我用液体粉底比较多一些，但是出差或者旅行的话，就带一个粉饼和一个遮瑕膏，粉底液和散粉就留在家里了，它们实在是太占地地方了。最近新买了一个mac的c30号，感觉颜色适合我，也很服帖，挺自然的。如果你的肤色不是偏黄而是偏粉的，那就选择nc30号吧！

我的遮瑕膏是rmk的2号，和我的液体粉底是一个牌子，所以和mac的粉饼搭配，颜色似乎不如和粉底液一起用那般匹配。不过遮瑕过后再用粉饼轻拍上一层，效果也不错。

以前写过一篇《护手护发秘笈》，说好了接着再写《护肤秘笈》的，结果一放就是快一年，觉得真是怪对不起女同胞们的。上次看到有国内的同胞说喜欢在临睡前什么都不擦，让肌肤放松，百合真是吓了一跳，晚上是保养皮肤的最佳时机，该给她吃饭喝水的时候你不喂，用不了多久恐怕会变成木乃伊。皮肤几乎相当于女人的第二生命，不好好对待她怎么可以呢。

在日本作皮肤护理不像在国内那样价格便宜，所以像我这样居家过日子的小百姓平时根本舍不得去美容院(做头发除外)。还好日本的化妆品物美价廉，花同样的价格在日本一定可以买到质量更好的化妆品，还可以通过很多渠道获得丰富的护肤知识，名演员和艺人们在媒体上也很愿意毫无保留的和人们分享自己的美容秘方。百合去资生堂总部参加过两次皮肤保养和化妆的讲座，资生堂的老师讲最好的美容器就是人的双手。日本女人们即使不去美容院，也可以通过自己的双手和化妆品将皮肤保养在不错的状态。百合现在迫不及待的想和大家分享一下基础护肤心得以及几个小秘笈，希望大家都能变得越来越美丽。

我们每天使用的最基础护颜产品应该有这几样：洗颜膏、化妆水、乳液和防晒霜，化妆的人则必须使用卸妆产品，你不洗脸就睡觉没有问题，但一定不能不卸妆就睡觉。想给肌肤补充更多营养或者达到特定效果的人可以在乳液前使用美容液，乳液后使用面霜，另外最好定期用去死皮膏、面膜和按摩膏给肌肤做深层清洁和护理。百合除了面霜和按摩膏以外都用，日常用的4样摆在外面，去死皮膏和面膜平时收起来，每周拿出来用一次，很好管理。

每天基础护肤顺序是这样的：(卸妆)——洁面——化妆水——(美容液、精华素之类)——乳液——(面霜)——防晒产品(白天必须用)

洗颜产品基本上分三类：泡沫类、膏状和香皂类。百合不喜欢不爱出泡的膏状洗颜产品，喜欢用第一类和第三类。大多数洗颜产品最重要的是打出丰富的泡沫，利用泡沫的力量来吸附出毛孔的脏东西。要打出广告里的丰富泡沫需要一定的技巧，但是一个打泡网可以让每一个人都能够轻松的打出丰富泡沫，打泡网绝对值得拥有。在日本流行着品种繁多的香皂类洗面产品，有很多效果非常优秀，足以打破人们对皂类产品不够高档的偏见。使用皂类洗面产品同样少不了打泡网的帮助。

洗颜完毕立刻就要做的事情是拍化妆水。化妆水最大的作用就是给皮肤补水，容易被忽略的是洗脸或洗澡之后要立即给皮肤补水，绝不能等待。我洗完澡后第一重视保暖，第二就是立刻给面部补水。就在你穿衣服的时间里，皮肤正在飞快地丧失着最重要的水分。所以在孩子们还小我必须和他们一起洗澡的时候，我尽量避免和他们同时出浴，通常是围上大浴巾或者穿上浴袍之后立刻就冲到洗手池前拍化妆水。

化妆水可以按照说明书的量使用，我通常按照自己皮肤的需求使用，有一种说法是拍化妆水的时候只要皮肤还可以吸收就说明她需要，就要尽量喂她喝饱。百合一般对皮肤是有求必应，所以化妆水的使用量是普通的两三倍。化妆水可以不用很高档的，但是一定要舍得用，量一定要足。在日本有的女人自己去药店买来原料和纯净水，自制成本很低的化妆水，尽情的使用。拍化妆水也有技巧，使用化妆棉会更加均匀的给肌肤补水，但是消费得更厉害。因此百合不用化妆棉，每次用化妆水拍肌肤大约年龄乘3的次数，还有人用年龄乘5，你对皮肤的爱心一定会传达得到的，经过足够拍打的皮肤最后反弹给你的声音都不一样。

抹乳液的诀窍是将乳液倒到手心里等一下，将之尽量温暖到近似肌肤的温度再抹，抹匀后用双手手掌在脸上贴一会儿。别看小小的一番功夫，乳液里的营养会更好地渗透到肌肤里，发挥出更大的作用。

在此提醒姐妹们一定要用防晒霜。紫外线照射是皮肤衰老的第一大原因。紫外线虽然看不见，但是除了夜晚几乎随时随地都存在，无论室内还是室外，无论是晴天还是阴天都要使用防晒霜。防晒霜的系数不同，可以按照自己的爱好选用，一般大约2-3小时需要重新涂一次。百合的皮肤唯独对防晒霜挑剔，太便宜的皮肤会产生抗拒而发痒，在此推荐资生堂的anessa spf32大约人民币150元左右，既不需要特别的清洗产品，效果也不错，价钱实惠又禁用。

虽然有人说我很禁晒，但是等你上了年纪的时候潜伏在皮肤深处的色斑之类的就会渐渐现出来了，不信就试一试。还有人说那外国人还喜欢故意晒黑呢，我们不是外国人，和他们对皮肤颜色的审美意识不同，而且你有没有机会去近距离观察一下欧美mm的皮肤，毛孔粗大，充满了雀斑，只可远瞻不可近看，而且老得也特别快。不注意防晒甚至故意学外国mm去晒黑皮肤的mm将来一定会有后悔的一天。

最后顺便提一下胶原蛋白产品。牢记一句话，抹的不如吃的，吃人工的不如天然的。但是天然的富含胶原蛋白的食品比如猪蹄、肉皮以及鸡翅等等往往卡路里也高，多吃才会有效果，但是也要当心不要长胖了。吃富含胶原蛋白的食品或者口服产品也有讲究，第一要在晚上，第二要和富含维生素的食品一起吃或者同时口服维生素，这样胶原蛋白才会在体内得到更好的吸收。

关于基础护肤心得就说这么多，今年冬天还在电视上向名演员学了一招睡觉时戴口罩护肤的秘笈，可惜戴上的第一天早上就发现口罩整整齐齐的放在桌子上，不用说一定是百合梦游时摘掉的。任何一个好习惯的养成都需要时间和努力，不依靠名贵的化妆品，了解自己的皮肤，用恰当的方法，使用自己的双手用爱心和诚意为皮肤一点一滴的坚持努力下去，总有一天你会收到应得的回报。

打卡心得怎么写篇五

我有幸参加了辽宁省辽西北中小学骨干教师远程研修班培训。与来自全国各市的中小学骨干教师一起学习和交流，聆听来自各专家、学者的精彩讲座。自参加以来，我感到受益匪浅，收获很大。通过专家们的精彩讲解以及与学员们的相互交流，对我的启迪很大，我应该把这些思想内化，进行反思整理，依托这个培训的舞台，努力造就自己、提升自我，力争做一个优秀教师。下面谈谈自己的一点体会：

第一、远程教育技术先进,形式灵活,平等交流,效果明显。

在网络研修中,我感受到老师们积极向上、渴望进步的良好学习氛围,有了“网络研修,不进则退”的责任感,感受到了同行们的进步给我带来的压力,促使我抓住一切可以利用的时间认真研修,通过观看视频、聆听讲座、互动交流、话题讨论、完成作业等灵活多样的形式,向资深专家和优秀教师学习交流成功的教学与管理经验,仿佛感觉到专家、名师就在我身边,和他们零距离平等交流。为我的教育教学水平和业务能力的发展创造了良好的条件,使我对未来的初中物理教学充满了信心。特别是在课堂教学和教育教学管理方面,通过学习交流,我对当前素质教育下英语教学有了全新的认识,找到了存在的弊端,找准了突破口,在实践中逐步进行改进,以确保学习的效果。

第二、提高教师道德水平,努力追赶先进。在远程网络研修中,聆听了各位专家的讲座,感到优秀教师人格的伟大,教师正是他们凭着一份对教育事业和学生无私的爱,才有了今天在落后的地区对教育的执着和坚持,这是一种人格的伟大,是一种人性的升华,让我看到了教师终身从教所具备的博大的胸怀、无私的爱心、甘愿贫穷的崇高境界,为我们树立了榜样,给我的思想极大地震撼,使我决心以优秀教师为榜样,热爱教育事业,热爱学生,加强理论学习,严格要求自己,提高自身修养,努力成长为一名优秀的人民教师。

第三、加深了对学生合作探究性教学的认识和研究。以前对新课程的认识仅仅停留在表面上,感到无从下手,通过学习,使我对新的课程改革有了更加深入的认识和了解。解决了长期以来一困扰我的问题:即如何培养英语教学中积极引导学学生参与教学,主动交流的问题,让我改变了以前只注重互动的的方法和途径,而没有注重互动学习效果的研究,造成对学生知识的掌握情况,理解程度,有所忽视。通过观看研修认识到,新的课程改革不仅要充分调动学生上课的积极性,还要教会学学生学会学习,培养他们的学习兴趣,养成良好的行为习

惯,是过程与结果的有机统一。

通过研修,我阅读了许多教学反思、教育资源和优秀作业,明确了教师专业素质的提高对教师个人成长的作用,觉得写教学反思不仅很有必要,使我养成通过写反思来发现自己的缺点和不足的办法,提高自己的教学水平,改正了写反思的方法,坚持从自身实际出发,多问问自己究竟做了些什么,那些还需要改进等,提高了实效性,增强了针对性。通过网络研修,让我初步养成了勤思考、勤动手去发现问题、解决问题的习惯。

最初接到通知的喜悦,第一天找不到你的焦虑,到这几天与你在一起的苦苦乐乐,我咋能不说“我爱你”,感谢你让我有这么好的机会充实我自己,感谢你让我有这么好的机会聆听专家们精彩的评价,感谢你让我有这么好的机会认识这么多的来自一线的同行人,虽然我将离开,可我永远心系着你。下面谈谈我的几点体会:

1、远程研修打破了我原有的思维方式

通过这次研修,消除了我的顾虑,新课程改革强调学生的主体地位,提高了学生学习的兴趣。同样的知识,不同的老师教,学生乐学程度就大不相同,教学效果自然就大相径庭了。所以从这一点看来,教学要“为学生服务”,同样的知识要有针对性的考虑不同学生的求知要求,时时从学生的角度思考问题。另外,通过远程研修平台,我能与专家们、同行们面对面的交流,这样快捷和便利的学习方式,也将影响着我的思维方式,在这里,我的视野更加宽阔,思路更清晰,在实践中遇到的困惑在与大家的交流中迎刃而解,通过学习,对自己的生活态度都发生了一定的改变。

2、专家老师的人格魅力深深的感染着我、激励着我

在学习的过程中,我深深地被各位老师的精神所感动着,他

们那种对工作认真，毫无怨言，一直是我学习的榜样，从耐心细致的指导到深夜对我们作业的点评于我来说是一种无声的激励，鞭策着我认真的写好每一次的作业。在今后的教育教学中我会始终记住他们的话语，让专家的思想、人格魅力引领我不断进步。

3、远程研修引领我前进

远程研修改变了我的生活，给了我前行的动力。每天打开电脑的第一件事，就是登陆我们的班级，在新的作业、日志、话题中汲取我需要的营养。从网上的专家学者那里学到了很多，也从身边的优秀教师那里学到了很多。学习的过程是短暂的，但学习的效果是实实在在的。

这次培训，让我明确了方向，从而更加坚定了从事数学教育的信念。我深知，要想做得更好、更出色，还需要更多的努力和付出；我相信有付出就有收获。

一份耕耘，一份收获，通过此次培训让我能重新审视自己的教学行为，对自己以前的教学有了一次彻底的反思。在此次培训中不但学有所获，更重要的是一定要做到学有所用，把学到的知识应用到今后的教学实践中去。

打卡心得怎么写篇六

自从来到xx公司我学会了很多，尤其是每月的员工大会，王总用他的经验、经历告诉了我们许多人生做人做事的道理，更用他的成功证实了他所说的话。做人要诚实，做事要踏实，话多不灵，言多必失，善吹者未必是人才，因为不管做任何一件事都必须用实际行动证明的，王总讲话时说到设定职业规划，我觉得我们职业如果规划的好，那么我们的人生就会有很好的定位，我们每一个人都应当对自己有一个正确的估价，既不能好高骛远，也不能妄自菲薄，真正意识到自己的自身价值，踏踏实实的通过自身努力去实现自己的目标。

在我们这里有许多员工总是说酒店这里有问题，那里有问题，那么他们有没有想过什么地方没有问题呢？我觉得只要有人的地方就会有问题，一个企业本来就是在不断解决问题的过程中来完善的，我们只要敢正视问题、解决问题，就一定会前进和进步的，我们更要相信，只要有问题才会有存活希望。

还有的人说这里的人不行，是真的是员工不行吗？为了这样就打辞职的，那么你有没有想过离开了这里走到别处就会找到全部都是好人呢？如果不行，再走，那么我想你一辈子恐怕注定漂泊一生、孤独一生，因为你总觉得自己是最完美的，别人都应像你一样，人和社会本身就是形形色色的，我们要学会适应别人，主动与别人相处，那么我们才不会被动，这就需要我们在什么地方工作都要坚持，才有机会相互了解、相互适应。

还有的人说我们这里的规章制度太严，那么是真的严吗？还是自己做得不够好。只要规章制度是合理的，就没有严与不严，主要是看人遵不遵守，是否严于律己，如果每个人都做的是最完美的，那么酒店就不会有规章制度，甚至国家连法律都不需要了，但是太多的人没有那么高素质的，所以有些时候规章制度和法律比道德更重要。我们不要抱怨被人的约束，因为自己的做的不够。

也有太多的坚持下来了，但是我们也要留一份警醒给自己，不要被一时的喝彩、短暂的掌声冲昏了头脑，在我们不断奋斗的过程中，会有一些成功，但是我们要相信人外有人天外有天，只有虚心，不断学习，才会达到我们最终目标，到老才不会遗憾终生。

人的一生不管什么事情都要先学会做人，“做人，做人”人是做出来了，只有常做好事，才能总做好人。

打卡心得怎么写篇七

一年的实习期转瞬即逝，由刚开始的不知所措、茫然，到后来的按部就班、循序渐进，都体现了指导老师的心血与无私奉献精神。

实习期间，我对律师及律师职业有了更深刻的认识，具体内容如下：

经过一年的实习，对律师职业有了更加深刻的了解和体会。律师是维护权利的职业。具体为：

- 1、维护当事人的合法权益。这是律师最为基本的职责；
- 2、维护社会公平和正义。这是新《律师法》对律师的基本要求；
- 4、维护社会的公平和正义。律师在维护社会公平与正义方面负有职业上的责任。律师是法律专业人士，而法律的核心是公平和正义。

维护当事人的合法权益，维护社会公平和正义，这不仅仅是《律师法》对律师的基本要求，也是一名合格律师在执业过程中必须始终遵循的基本原则。在今后的法律人生中，我将思想付诸行动，忠于事实，忠于法律，忠于正义。

律师职业道德的核心在于诚信。律师诚信是律师职业道德重要的基本原则。律师宣传时，要做到规范宣传。律师收费时，要做到规范收费。代理案件过程中，应当保守当事人的秘密。办理案件过程中，要注意处理好和法官、检察官、警官、仲裁员其他法律执业人员的关系。

最为根本的就是“以事实为依据，以法律为准绳”。一切案件都要一案件客观事实和证据、以现行法律规定为准。要以

一种“心中永远充满正义，目光不断往返于事实与法律之间”的心态去办理案件。对于案件客观事实，一定要注意证据的收集与运用，因为事实是建立在证据基础上，事实是靠证据来证明的。因此，对证据的收集、提交、运用、质证是很关键的。

证据越充分、越完整、越客观，对案件客观事实的还原就越有力。对于案件适用的实体法律、法规、司法解释，一定要研究透。对其立法目的、立法背景、立法精神，适用范围、条件等务必要吃透，对程序法律问题一定要非常的娴熟。因为程序公是实体公正的保障。没有程序，实体公正则无法启动、无法推进。

在实习中，通过从事具体的律师实务，对法律职业或者说法律人的理解不断加深，也越来越体会到理论与实践的差异，理想与现实的冲突，在往后执业过程中应该特别注意和克服这些差异和冲突，学会用社会主义法治理念指导现实的法务工作。学习法律实务，办理案件，与不同的人打交道，在为当事人提供法律服务的同时，也丰富了自己的知识。看人生百态，观社会风云，这正是律师行业的魅力所在。社会在发展，情势在变化，新的问题，需要新的思维，只有不断的努力学习，勇于实践，才能做与时俱进的合格律师。

打卡心得怎么写篇八

英语：单词书每天都背、真题（2）、**作文小册子、黄皮新题型

政治：红宝书、肖四1000题、真题、风中劲草、肖四

专业课：课本、**辅导书、真题（至少7遍）

我跟大家分享一个我七月份的某一天的时间安排。

6:00起床，6:30到图书馆，6:30—7:00背单词7:00—8:00背英语真题阅读；8:00—11:00 做数学；11:00—12:30 吃饭+睡午觉；12:30—2:30 做英语阅读+翻译；2:30—5:00 做数学；5:00—6:00 边吃饭边看政治；6:00 闭馆；专业课
10:00—11:00做4页660题。

这就是我一天的任务量，一天下来就很累，但还是每天每天的坚持着，就做出了时间表，上牌的是日期，苹果代表数学，星星代表英语，心型代表专业课，最下排随便写的符号代表政治，完成了就画一个符号，里面的数字就代表完成的页数，感觉一天完成的满意就用重点笔在日期上标一下。看着这些，在自己懈怠的时候，就知道抓紧。而且还可以看到自己的努力，增加信心。你们距离考研初试还有七个月，也就是200多天，听起来还有很久，但其实时间是很紧迫的。合理的安排时间，节省时间是非常重要的。我那时候去哪里都总看时间，比方说：我要去校外吃火锅、吃干烧鱼，一个小时以后我一定要回来。

考试的前一天，我在考场所在学校的图书馆背肖四的第三遍，我那时候突然发现，我以前花了大量时间背的大题，绝大多数我都背不出来了，那时候的状态就是就变得很焦虑了，然后就努力地背啊背，但还是背一道忘一道。最后是我男朋友帮了我，陪着我背题，帮我分析我忽略了的题目与答案之间的关系，每一句话之间的联系，还有一些答题技巧。慢慢的，我发现我又都差不多背下来了，在心情上也放松了很多。在考试期间，将心态调整好，非常重要。第二天，政治的选择题还可以，大题有俩道是肖四的原题，其他的也都可以背过的题目中找一些相似的往上套用。我的政治复习开始于七月，开始的时候就是看知识点，做练习册，做真题。后期就用的风中劲草，最后就背的肖四。肖四还是含金量很高的。

到了下午考英语的时候，感觉阅读做的有点吃力。就是那种突然你做到考场，还有考场的那种氛围，突然拿到一整套卷子来做，感觉这些阅读真的很陌生。无论是题目、还是选项，

都似乎找不到以前做真题阅读的那种熟悉感。四个阅读，我做了100分钟，本来计划80分钟做完。大小作文感觉题目不难，但是一定要将作文答到指定的答题范围内。我们这次的答题卡上，小作文答在右下方，只有几行的空间，如果不注意，可能会认为背后还会有小作文的空间，但其实并没有，反面只是用来答大作文的。如果没有事先看好，小作文只能匆忙结束，落款就没有地方写了。作文写了半个小时，新题型25分钟，翻译10分钟，完型10分钟，最后五分钟检查了一下答题卡情况。关于英语的复习，真题的阅读我做了三遍，背了20多篇真题的阅读，背诵真题阅读是一个还不错的理解分析阅读的方法，作文我用的海天的作文小册子，然后自己总结的模板。新题型可以练一练，翻译在做阅读的时候就顺带练一练，完形填空得分率一直不高，就不用花费太多的时间练习。

考试的第二天，上午是数学。我对数学的期望是很高的，因为我初中高中的数学一直是强项，大学里四次数学考试也一直是90分以上，所以我就希望我的数学能够达到120以上。但是我在考数学的过程中，还是有一点突然蒙了的感觉，感觉选择和天空并不是很顺手，甚至出现了知道计算过程，但就是积分积不出来，得不出得数。做到大题的时候，我就从会的、能拿全分的题入手，接着再做那些稍微有些思路的，最后做不太会的。最后，我的数学考的不是很理想。我觉得我的问题可能出在我喜欢总结方法，有些题目看着能用某种方法做出来，然后有的时候可能就偷懒了，没有把题目完整的做完，导致计算能力下降了。做一些总结是可以的，哪道题是哪种题型，16题是不定积分，17是二重积分等等，哪些是常考点，比如等价无穷小、泰勒公式等等，把这些梳理出来，多做做多练练。数学在基础之上，可以接触一些稍微有点深度的题，看13、14年数学题的趋势，明显比08、09年的题要难。今年的数学线是68分，比去年降了6分，你们明年的数学题不排除有变难的可能。所以，你们要足够重视数学的学习方法，还有计算能力的培养。

当时我考完数学的心情是很不好的，因为跟自己预想的差很

多，就感觉很失落，周围也有很多人就说下午考专业课，就是来打个酱油，我也是怀着这种打酱油的心情，下午又来到了考场里。但直到把装考卷的信封交到我手里的时候，我那一瞬间突然觉得这个考卷就是来自于我想去的地方，是我努力辛苦这么久想要去的地方，我就在那一瞬间突然觉得我不能放弃。我的专业课全都是主观题，我奋笔疾书了三个小时，整整写满了除了学生信息以外的11页半的纸。在这三小时里，我基本是边思考边写，很少停下来，在保证字迹工整干净的同时笔速特别的快，我觉得那三个小时我是在用尽生命来答卷。当时一个非常真实的想法是，我很担心我的手抽筋了，写不了字了。基本上，就是先写会的，写分值大的，尽量图文并茂的，条理清晰的，尽可能多的使用，专业术语那些不懂的就努力地往相近的知识点靠，尽量多写几个方面，让批卷老师觉得你懂的很多。专业课的复习，我比较重视课本和真题，我基本上是看了七八遍的。

通过我的考试经历，我想告诉大家的是，无论考试时遇到的状况跟之前规划的有多莫大的差别，都需要平和心态，不要慌张，不要急躁，不要觉得做某些题的时间超过了预想的，做其他的时间就会变得很紧张，其实，这个不重要，认真的做一道对一道才更重要。把会的题分先拿全，再尽量把不会的题也做出一些，结果就不会太差。而且，千万不要有打酱油的心态，不要被一时的挫败感打败，无论哪科考得不尽人意，都不要影响其他科目的发挥，要对得起自己大半年的努力，也许你们距离考试还有很久感受不到，但我真的觉得考试那两天的发挥特别的重要。你们在复习的过程中做的每一件事都应该是向着能拿更高的分的目标努力地，多做有用功，更有效率的付出。

最后，我还想说，考研是只有你亲身经历过才会懂得其中的酸甜苦辣的。在考研的最后一个月，因为要把所有复习过的内容重新在梳理一遍，塞进脑子里，牢牢记住，超负荷的学习让身体感觉很疲惫，同时，在情绪上，也有波动和起伏。在同类型的题做了好多遍，但还是记不住步骤的时候；在英

语阅读仍然错的很多的时候；在忽然发现有些地方还没有开始练习的时候；都会试图平静下来，心想，我一定要坚持，再坚持一下，尽自己最大的能力去复习，我就是这样坚持着走到最后，看看会有什么样的结果。印象很深刻的是，在考研的最后几天，全校都放寒假回家了，食堂也关了，只能靠叫外卖生活，那时候想花钱都没有地方，在饭点的时候，就能看到很多人打电话订外卖，然后现在图书馆学习的桌子就买成饭桌，整个图书馆都弥漫着饭香，那么多人都在为一件事努力着、煎熬着，就觉得付出了这么多的事情一定要让它有意义。所以，我想说，一旦决定考研，就要付出能够考上的那份努力，如果你只付出百分之五十或者八十，你也一样的整天呆在图书馆，样报考研班上考研课，一样买很多书，一样去寻找很多考研信息，只就差在不够那摩的努力。那些追剧、追综艺、爱看电影、爱看小说、爱打游戏得人，尽量压缩这些占用的时间。让这些努力不白费、变得有意义的唯一方法就是更加的努力，付出能够考上的那份努力。

打卡心得怎么写篇九

刚走出大学校门，我就很荣幸地成为上汽通用五菱公司实习生中的一员，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。

来到公司两个星期了，这两个星期中我收获了很多，也学到了许多的知道，上班的第一天就做了入职培训这让我更加的了解了公司，了解了自己即将上岗的这个工作岗位、工作内容，以及企业文化和组织架构，打消了我对公司的陌生感。

刚来到这里，领导和前辈们都对我非常照顾，我有什么疑问，他们会非常热情地给我解答，他们处处照顾我，让我感受到这个大家庭的温暖。其实我知道，既然来到这里，这里就是我的第二个家了，我们都不应该见外，要用我们的热情和努力来共同维护这个家。

我现在工作经验有些欠缺，非常需要前辈们的指导，他们能不厌其烦地给我工作方面的帮助，我非常感动。我也会不负所托，尽快熟悉工作流程和重点，充分融入本职工作当中，为公司的发展奉献出我自己的微薄之力。

充分认识自己的不足，并尽快完善自己，入职培训。虽然使我对相关业务有了初步的了解，在实际工作中，还会涉及到很多细节的问题，在今后的工作中，多向同事们学习，在业余时间多和师傅、老前辈交流、沟通，努力提高自己的工作效率，同时还要学习公司的各项管理制度，争取在最短的时间里融入到公司中来。我一定会转换自己的角色，尽力避免浮躁和抱怨的产生，争取自己的工作。

我做为新人，面对的不仅是机遇也是挑战。正所谓“凡事预则立，不预为废”。我将全力以赴，集思远虑，将每一次挑战转化为的机遇，一步一个脚印，塌塌实实地工作和学习，让自己在工作和学习中不断成长，做一个合格的上汽通用五菱人。

打卡心得怎么写篇十

南下的寒潮抵挡不住xx大学学子期待军训的热情！紧随着期末的步伐□xx大学迎来了有史以来的第一个冬训。漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，似乎是大部分人对军训的刻板印象。无矩不成方圆，正是这样严明的纪律、严格的要求才能够让我们不断尝尽坚强与毅力，接受时代的洗礼。

军训的问题在纪律、内务、时间观念三个方面。而今天我们就要迎来了军训第一场考验——整理内务□xx主任在军训动员大会告诉我们：大学四年期间，宿舍就是我们的家，我们要养成整理宿舍的好习惯，一起把这个家建设好。在依照高标准严格要求自己整理内务这个过程中，需要的不仅仅是我们各室成员之间共同的协调合作，更是需要我们每一个人的细心，以认真的态度对待并坚持下去。在这个过程中，我们

遇到了行李无处安置的烦恼，也感受到了地板拖了又脏的无奈，但是我们恰恰是在想方设法克服这一个个小小的困难中成长的，不管从内务方面还是从纪律方面，这些看起来微不足道的小问题其实就是对我们的考验，考验我们能否迎难而上，又能否持之以恒。

同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的“立正”声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着对军人生活的好奇，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次“洗礼”完成半个月的校园军训；亲身体会一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体会训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体会的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒。

这时有一个熟悉而亲切的声音深入每个同学的耳中——“同学们，要坚持”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份责任一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论是怎样的风浪，无论是怎样的艰辛，只要我们拥有一种不屈不挠的精神，有一种永远不放弃的力量。我坚信大家一定会步步进步，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校规校纪，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生，成一个对社会有用的人。