

2023年皮肤管理心得体会 皮肤管理学员 自白(精选5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

皮肤管理心得体会篇一

智友啊，我很早就懂事的女儿，我有好多事想和你一起做。

如果你遇到了困难，我想骄傲地要你相信我就好；如果你遇见心爱的人，我想担心对方是怎样的男人；我想看着你结婚和有小孩的样子……我想和你一起度过每个日子。但是……那些日子，或许不会来临。虽然我是个没出息的爸爸，但因为有 you，我很幸福。就算我不在了，你也要过得幸福。

抱歉没能陪在你身边，我爱你。

爸爸，自从五年前的那个晚上以后，我的眼泪就再也没有如此汹涌过。

如果没有五年前那件事，我也许会如你所愿，继续上学，考个大学，好好工作，结婚生子。

可现在我tm过的这是什么人生？

是崔武镇。他硬生生改写了我的命运轨迹，把我拖进这暗无天日的复仇之路，然后狠狠地愚弄我。

我的胸口从未如此灼热和疼痛，剥皮削骨的痛。

崔武镇，什么叫做铁证如山？这就是。

崔武镇，什么叫做大厦将倾？这就是。

崔武镇，提起爸爸，你那些泫然欲泣的表情，都是假的吗？

崔武镇，你说我父亲是你最信任的朋友和兄弟，都是假的吗？

崔武镇，你掀开后备箱给我光，你孤身赶来救我于废车场，都是假的吗？

崔武镇，崔武镇！崔武镇！！！！

我那么信任你，我把后背交给你，我们甚至交换性命，可为什么，你还是骗了我！

五年，五年的时光，五年的牵挂与依赖，终究是错付了！

我看不清路，也握不住方向盘。

我浑身战栗，剧烈咳嗽，呕吐不止。

我恨我自己。

我看着胸口的刺青，那双衔尾蛇比起崔武镇的小了一号，正诡异地吐着芯子，炫耀着魔鬼的征服欲和占有欲。它连同十八岁的那个午后一起，讽刺我曾愚不可及地袒露身体，表达忠诚，是最不堪的记忆，最耻辱的笑话！

烧红的点烟器弹起，我拿着它按向刺青。

我不要了。

我统统不要了。

剥了皮，削了骨，我便不会再痛。

毁灭吧，崔武镇。

这一刻起，尹智友死去，留下来的，是涅墨西斯。黑色的翅膀掀起猎猎的风，今夜，丧钟敲响，崔武镇，我要取你性命！

皮肤管理心得体会篇二

两年时间，小小的巡警获得特别晋升，加入重案组只是离我的目标更近一步，崔武镇教给我的狠劲儿让我从来都不怕拼命。两次申请之后，我终于获批调去了^v^搜查队。

报到的第一天，我见到了那张这辈子也忘不掉的脸。爸爸出事后，他来过我家，疯狂地敲门，我连呼吸都不敢出声，从猫眼看见帽衫下这张活像胖头鱼的脸。他是那晚的杀手吗？抑或是同伙？他是让我走上复仇之路的最后一把推手，也是我很长一段时间里的噩梦。

而他现在，竟是我的上司，毒搜队一组组长——车奇浩。

我从手套箱里摸出那部崔武镇专用的手机，我很少用它，却总是给它充满电。见个面吧□a先生。

江边的风不冷，吹在脸上，是轻轻柔柔的妥帖。

我到的时候，他已经在那里了。高领毛衣和针织夹克，让他看起来柔软了许多。

“你等很久了吗？”

他重重地“嗯”了一声，像是带着点埋怨。

没法接。我从怀里摸出我的保温杯递给他：“请喝。”

他脸上忽然绽放出笑容，像是小孩子得了意外的礼物。很快他意识到了自己的失控，拧开杯子闻了闻，强行板下脸来问我：“这是什么？”

“洋甘菊茶，可以改善失眠，我知道你都睡不好。”我也不知道为什么，今天见他之前，突然想这么做，我就这么做了。

笑意终究还是压不住。他喝了一口，随即又吐出来：“怎么有化妆品的味道？难喝到我要失眠了。”

你话太多了崔武镇。

“jc还好当吗？”

终于进入正题，这是我今天真正想告诉他的：“我被调到毒搜队了。”

他郑重地点点头：“现在真的要开始了。”

“我终于能查出枪支持有人是谁，以及这件事和车奇浩有什么关联了。还有，我会找出是哪个家伙杀了我爸。”

他看着我，一言不发。

“我以前跟我爸说好要在海边盖房子住，在院子挂一张吊床，每天钓鱼和游泳，就像无所事事的人一样。他想过那种生活。”我望着他，“要是那家伙没杀我爸，我们能够像那样生活吗？”

是的，我们。我怀揣着小小的期冀，期望他听得懂。

他面朝江水，目光慢慢暗下去，像是想起了旧时光。

“你能看到那间仓库吗？大约在十年前，东训在那里救了我。

当时各方人马都试图吞并我们组织，你爸杀过来，抢回我一条命。我还奇怪他怎么找到我的，他说他绝不会丢下我不管。我痛到站都站不起来，他还一个劲地拉，疯子。”他转过来面向我，眼睛里写满热烈的赤诚：“智友，这句话今天也可以告诉你，我绝对，不会丢下你不管。”

他摸出他从不离身的刀，递给我：“这是我用过的刀，一找到那家伙就立刻杀了他。相信我，无论发生什么事，组织都会保护你。”

牛皮刀鞘上还留着他的体温，刀身宽而短，做工精良，是他最趁手的兵刃。我望着他，心中奔腾起千军万马，这承诺的分量，崔武镇，你大概要用一辈子去兑现。我的战神，有你在身后，我的城池，便可固若金汤。

皮肤管理心得体会篇三

第二天，来见我的人是江秀延。

意料之中的事情，尽管晚了一点。崔武镇能等到天亮已经非常不容易了。

“我不需要律师辩护。”

“我不是来帮你辩护的，他要我过来传话给你——‘我绝对不会让你进^v^过来我这边。’这是他的原话，他要我一字不落地转达。”

说完，她从提包里摸出一块手帕塞进我掌心，说：“你伤得很重呢。”

青天碧水蓝的手帕上有暗暗的格纹，质地十分柔软，一摸便知是上好的长绒棉。是崔武镇的手帕。这么多年，他的喜好和习惯从来没变过。这让我想起五年前那个夜晚，崔武镇从

车后备箱把我拎出来，也是用这样的手帕，一圈又一圈，仔仔细细缠好我手腕的伤，最后笨拙地打了个结。

现在，你我之间，也是个死结。

江秀延要以委托人需要治疗的理由将我送进医院，这样的交涉对她来说，从来不是难事。一小时后，我已经躺进了外科病房，一名医生和一名护士正在缝合我左臂的枪伤。

我知道，崔武镇要在这里动手了。

而我也恰好不想辜负他。医院里人多眼杂，的确是个脱身的好机会。

正想着要怎么办，我认出了小护士脖子上的蝴蝶纹身。

那是我第一次见到全弼道，就是搅黄他们诱捕计划的那次，我在动手之前，救了一个吸食bingdu意识迷离被呕吐物呛住的女孩。

竟然是她。这世界可真小。

她显然也认出了我。

她出门去找敷料贴片，正巧医生绕到帘子外面去接电话。我的右手被全弼道铐在病床的护栏上，但好在，我找到了一把镊子。

手铐随着清脆的“咔哒”声打开。小护士却不知何时回来了，拿着贴片正要撕开，被我突然的动静吓了一跳。

我也被吓懵了。

医生接完电话匆匆离开，小护士没喊也没叫。她从衣兜里拿

出一把车钥匙塞进我手里：“我不知道原因，但你不是坏人。你从旁边的门出去，下到地下二层，我的车在那里。”

我来不及跟她说谢谢，夺门而出。罗大秀和高建平想要阻拦，但，抱歉，我真的不想动手的。顺手拿了一件白大褂，匆匆披上下到地库，找到小护士的越野车发动起来，可全弼道又一次出现了，拦在车前。

“宋智友！”他大喊着。

他知道了，他什么都知道了！

不由分说地，他拉开车门把我拽了下来。

“放开我你这混蛋小子！”我开始撕打。

“宋智友！这是你的名字吧？”

你要我回答吗？你要我怎么回答？！

我挣脱欲逃，他却丝毫不打算放过我。他从未如此粗鲁蛮横，暴躁难耐，他揪着我的衣领逼问我：“你想做什么？你要去找崔武镇吗？组长都告诉我了，你会放他走，是因为你想亲自杀了他！”

我极度地不甘心：“既然你知道了就让开！”我使劲推开他。

然而这又是一次徒劳的挣扎。“不，我要阻止你。”他一只手按住我，另一只手掏出了手铐。去你的吧混蛋家伙，我踹开他就往车上跑，他却不依不饶。

“放手！”

“够了！”

“你不是都听说了吗？那你应该知道我这么做的理由啊！”
我声嘶力竭。

“我知道，所以我要阻止你。”

“不，你根本不懂，我是怎么走到这一步的，为了抓到sha我爸的混账，我连未来和名字都抛弃了！但我却被他骗得团团转，甚至还sha了人！如果不sha了他，我的人生就毫无意义！”你懂个屁！全弼道！

“你的人生只值得做这种事吗？”他的眼神里满是哀伤。

“别管我，快走开！”我疯了一样踢打他。

他却不知怎地把我和他的手铐在了一起。

西吧！

“你都要去送死了，我怎么能坐视不管？就算真的sha了他，那你也彻底完蛋！你不知道吗？”他吼了起来。

“我不在乎，快解开手铐！解开啊你这个混蛋！”

“但我在乎！！”

我有一瞬间的失神。但形势不容我多想，两辆黑色的商务车猛踩着刹车停下来，冲下来七八个人，是崔武镇的人。

全弼道甩开警棍递给我，两人捆在一起虽有不便，但配合还算默契。一番打斗之后，我们总算是爬回车里，甩开了他们。

全弼道开着车一路疾驰，不知道要去哪儿，也不知道开了多久。天色渐渐暗下来，我疲惫极了，竟然靠在副驾驶睡着了。

皮肤管理心得体会篇四

崔武镇果然按兵不动了，只是暗中派人盯着芒果，调查都江堰才的行踪。

车奇浩似乎开始着急，他不止一次来催问东川派有无动作。罗大秀提出一个假设：或许他们会借别人之手？老狐狸信心满满，说不会的，崔武镇一定会亲自采取行动。

车奇浩，太精于算计，你小心算了自己。

但紧接着他的话令我心惊肉跳：“不过，他们内部似乎出现裂痕了……感觉有一个家伙会向我们倒戈。”脸上，是他惯有的狡黠。

“虽然还不知道是谁，但我待会儿要去见他。”说完，他叫上全弼道走了。

机会来了。

a先生，叛徒要见车奇浩，我会确认的。

夜色暗沉，车奇浩把约见的地点选在了闹市区的东庙公园，他站在十字街口，望着来来往往的行人，似有所盼。不一会儿，一辆黑色的轿车缓缓滑行而至，停在他不远处。

看不清楚车里是谁。我的机车装扮太明显，得找个隐蔽又视线好的地方。左右环顾，过街天桥上应该是个不错的选择，既不引人注目，又可以看得清楚。

但是事情出岔子了。

天桥的楼梯拐角，全弼道横空杀出。

急于求成的我，迫不及待地钻进了老狐狸的圈套。崔武镇把我培养成了一个优秀的杀手，却没有教会我怎么当好一个卧底。

“你似乎知道我是谁，也让我看看……”说着，他已经出手了，直奔我的头盔而来。

仓惶的我一边拼命护住头盔，一边跟他撕打，寻找脱身的机会。一个过肩摔之后，我终于趁着他倒地未起的空档，翻身跃下栏杆，跳上一辆垃圾清运车逃离了现场。

我没忘了自己的使命。发动摩托，我急速驶向车奇浩，一眼，只一眼就够了，他前方的黑色轿车里，静静地坐着郑泰州。

跳车的时候砸到了左侧的腰，现在已经肿了起来。我忍着痛打给崔武镇：“那是一个陷阱。”

“车奇浩想揪出间谍吗？”

“是。”

“你……受伤了？”他可能是听出了我嘶嘶啦啦吸凉气的声音。

“嗯……我撞了腰……不过，郑泰州理事也在那里。”

我还是告诉了崔武镇。尽管，我想他一定会非常难受。郑泰州从十几岁跟着他，替他sha过人也为他挡过刀，对于崔武镇而言，他是兄弟，是手足，是亲信，是他的人。如果郑泰州是叛徒，那这一切就太可怕了。

他沉默了，电话两端，只剩彼此的呼吸。

“智友啊……痛吗？”

他很久没叫过我了。微哑的嗓音一下子把我的记忆拉回到十八岁，那天阳光灿烂，蝴蝶翩跹。他在我心口刺下标记，说：“疼要告诉我。”

进入警队的这两年多，案子一个接一个，通宵达旦是常有的事。我们见面的次数屈指可数，打电话也只是寥寥数语有事说事，短信他更是从来没回过我的。我忽然有点没来由的委屈。疼痛这个东西，真的如他所说，会消耗人的力气和意志。

我轻轻地“嗯”了一声。鼻腔有点酸，有鼻涕要流出来，我吸了一下。

他几乎是微不可闻地叹了口气。

我猜不到他此刻的表情，他的语调忽然柔软下来：“好好休息，都江才的事情，可以不用那么着急。”

“不，你那边暂时先不要行动，车奇浩在等待组织动作，我会去找都江才的。”

崔武镇，从十八岁起，我就早已属于你，的组织。

我可以，肝脑涂地。

皮肤管理心得体会篇五

我在陌生的屋子里醒过来。

小小的房间，我躺在垫子上，点滴瓶里不知是什么药水，正顺着透明的管子一滴一滴地流进我的身体。头痛欲裂，双眼模糊，浑身发冷，四肢无力，我想，我在发烧。

空气里飘着灯油的味道。像是，像是在寺庙。

我挣扎着坐起来，拔掉针，浑身的伤口吃痛，我只能一点点挪向门口。几步的距离，我挪了很久。终于伸手推开木门，清晨的阳光倏的一下照进来，我竟有些睁不开眼。

是天王寺小庙。

那位有过一面之缘的师父，依然是灰蓝色粗棉布袍的打扮，他停下手中的活计，站在积了雪的庭院之中看着我。

“醒了？”

“我……”

“回去躺着吧，外面凉。”说罢，不再看我。

我使劲回想，却仍是徒劳。我昏倒在了隧道里，之后什么都不知道。

中午的时候，师父送来了简单的饭菜，但我吃不下。傍晚的时候师父又来了，叹了口气说：“饭总是要吃的，日子还要向前看。”

向前？

前方在哪里？

我丝毫没有大仇得报的喜悦，取而代之的，是巨大的茫然和无措。仿佛到处都是空洞，就那么一个个安静无声地，空着。

日复一日地空着。

日出时分，我在师父的早课诵经中醒来。

日落时分，我在木鱼声和灯油味里睡去。

我大病一场。忘记时间。

我终于不再做噩梦，也极少再梦见爸爸。有时候我去爸爸的牌位前坐一整天，有时候我望着山下间或驶过的车辆，觉得一切离我很远。

我问师父，为何孤身一人，远离尘嚣，修行于此？

师父说，修行看缘分，有缘人终会心中了无牵挂，无缘之人毕生也逃不出生老病死，怨憎会，爱别离，求不得，五阴盛。

我问，那是什么？

师父说，众生皆苦。

我问，如何能不苦？

师父想了许久，叹了口气，说：“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

我问，此为何意？

师父说，会有人来度你。到时便知。

积雪消融，春花烂漫，烈日蝉鸣，一叶知秋。周而复始，年复一年。时间在我身上留下唯一的痕迹，是头发悄悄在生长。

我问师父，能否容我在此自生自灭，了此残生？

师傅看了我许久，说，你不会的，你跟崔武镇一样，你们都逃不出心中的执念，终有一天，你会离开的。

心口的位置剧烈地抽痛了一下。无意也好，刻意也罢，我已经很久不去想这个名字。

晚上洗完澡，我看着镜子里自己，心口那里，猩红色的疤痕像是一朵颓败的玫瑰，掩盖着一部分的双衔尾蛇刺青。但究其根本，这里总归是有个印记的，无论刺青，抑或疤痕。

有些故事，抹不掉。

两年来，我终于第一次梦见崔武镇。我和他之间好像隔着模糊的玻璃，明明看不清，我却知道那就是他。他叫着
我：“智友啊……智友啊……”

我问师父：“为何我会梦见他？”

师父说：“因他是你心中的执念。”

我说：“师父啊，是我亲手杀了他。”

师父说：“那你可曾后悔？”

我低头不语。片刻，泪如雨下。

师父长叹一口气，缓缓说：“当年东训死的时候，他跟你现在简直一模一样。”

师父起身，从柜子中取出一个木盒，说：“是他留给你的。现在是时候了，打开看看吧。”

那里面是一封信，传统式样的信封上，工工整整写着我的名字：宋智友。

智友：

抛开姓氏，我希望我能一直这样叫你。

我从不肯承认我的懦弱，但这是事实。从我把东训的死归因于车奇浩，到我骗了你却始终不敢告诉你真相，我就是这样

的，懦弱。

现在，终于，到了该了结的时刻了。东训的死始终是横在你我之间的鸿沟，跨不过，躲不掉。五年前我从天花板的暗格里翻出来东训那台打字机，里面夹着他没有销毁干净的情报，你无法想象我经历了怎样的愤怒，羞耻和伤心。你可知，那字条上的每一笔，每一划，都是凌迟的刀！你可知，我从不曾背叛过信任我的人，却为何是东训！偏偏是东训！

师父问我可曾后悔，我没有回答他，但我是知道答案的。翻出东训那把枪，我用了五分钟，杀掉他，也只不过多了半个小时花在路上。

哪有什么思考，哪有什么判断。

所以我总跟你说□sha一个人，是需要确信的。

智友，我跟你爸爸，是过命的兄弟，不管他是谁，是何身份，他永远是我的兄弟。

否则，怎么他在我身边十二年，我却还好好活着，不是吗？

但我不能说。我也无处可说。

但这么想有什么用呢？东训死后我就开始睡不着觉。然后你就出现了，要么就是直接闯进办公室，那么弱小无助却又装得那么理直气壮，逼得我无处可躲，那你干脆给我一刀当场弄死我算了，这样我也好受一点，可你又不敢；要么就是上街胡闹身陷险境，那些街头混混见着漂亮小姑娘什么德性，你爸没告诉你？你这是寻仇？你这是拿性命开玩笑！

后来我在庙里供奉了东训的牌位，但我还是睡不着，我整夜整夜地坐在这里，或者看你练拳。有时候我问你爸爸：东训啊，你的女儿，会成为我的救赎吗？你爸爸他不回答我。有

时候我问自己：一定要这样吗？这是我想要的吗？我也答不出。但我停不下来，我别无选择，想活下去就得这么做。于我而言，人生本身就是场战争，我不知道该如何过不同的生活。

我承认，我的确是计划骗你，为组织提供便利，也顺带除掉车奇浩，我知道你能做到。我也是这么选择，这么做的。

但是，但是，事情是从什么时候开始跑偏的呢？从江边我救下你？从深夜里我教你格斗？从我给你纹上刺青？从你关心我的睡眠？从我不顾泰州的劝阻独自跑去废车场？还是别的什么乱七八糟的事情呢？我想不起来，真的想不起来了。

其实我无数次想要让这一切停下来，我也有无数次的机会可以停下来，当你问我组织有没有sha害警察，当你问我东训的身份，那真相在我胸口堵着，差一点就要夺口而出！但最终还是没有，这就像是一场豪赌，贪念让我不停地继续，让我不断地确信虚妄的谎言，让我一步步堕入无间地狱。

我在贪什么？

贪你的身份所带来的便利？还是贪如果我赌赢了，从此就不必再背负着悔恨与愧疚，而你也不必再执着于仇恨，我们就能一起奔赴自由？蓝天白云，海浪沙滩，两手相执，天荒地老。

这是何等的诱惑啊，智友。

师父说，贪、嗔、痴，乃世间三毒，使人生出妄念，沉沦生死轮回而不自知。

我从来不信。但今天，你在我怀里的时候，我却有种强烈的感觉，我就要失去你了，我的智友。

聪明如你，我的那些妄念，岂能骗过你？

那我就来成全你吧。

你可以做回宋智友，这是你的选择，我尊重你。但你爸爸，不能再做回宋俊受了，对不起。

我自己对东训做下的罪行，我自己去认。

智友啊，谢谢你，谢谢你那么纯粹地信任我，谢谢你在那些至暗的夜里，给我的牵挂，依赖，温暖，与光明。

你是我在这世间最美好的信仰，最留恋的羁绊。

没有什么祝愿给你，只希望你想要停下来时，能够停得下来。

再见了，亲爱的智友，我的女孩。

是两年前，我带着爸爸那张照片向他确认的那个晚上。

我掩卷落泪，心如刀绞，泣不成声。

原来，他也曾一边走在救赎的路上，一边回头凝望深渊。

原来，他早就做好准备，要将性命拱手于我。

原来，那些深沉的凝视，那些焦灼的叹息，那些拂过嘴唇的蝴蝶，都是真的。

他拿走了爸爸的命，却把一生的温柔都给了我。

崔武镇，你骗得我好惨。

愚蠢如我，却蠢而不自知。

我郑重地拜别师父，该离开了。爸爸希望我幸福，崔武镇希望我停得下来。是的，该停下来了，都结束了。

青松追慕公园。

两年没来，墓碑干干净净，好像一直有人打扫，车奇浩选这个地方还真是用了心。

香炉里却赫然插着半截燃尽的香烟。

是崔武镇常抽的牌子。

我仿佛听得见自己猛烈的心跳。一下，两下，如战鼓声声。

身后却传来清晰的脚步。一步，两步，似雷鸣阵阵。

微哑的嗓音缓缓说道：“你已经杀了我一次，还要杀第二次吗？”

是他。

我整个人被冻住，直到干燥温暖的掌心，轻轻抚摸我的长发。

“你……没死？”汹涌而下的泪水连伪装一下的机会都不肯给我。

“死了一回。不过这世上还有我放不下的，就拼命爬回来了。”那目光如同春日的风，可破一切坚冰，“你过得好吗？”

“师父……教我念心经，我过得……很安宁。”

他微笑着：“什么心经？”

“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

“你知道这是什么意思吗？”

我摇头。

他笑了，仿佛历尽千帆，终于回到原点：“意思是：去吧去吧，到彼岸去吧，走过所有的路到彼岸去，彼岸是光明的世界。”

而我早已泪雨滂沱，嘴唇颤抖着甚至不能说出一句完整的话：“真好。”

【完结】

【一些额外的解释说明，以及，论文写完不都得致谢么。

写完这一大堆，终于能感觉到累了，睡了十个小时，神清气爽。

我拼命回想，上一次动手写东西，已经过去十年有余。

说回现在。

首先，

1) 正文最后，是王菲《夜会》的歌词，曲调晦暗缠绵，借来呼应剧情。

2) 番外中，心经的桥段非我原创，它来源于一部2011年的国产剧《请你原谅我》，因为某些原因我就不做安利了。

然后，

有时候你不能单纯用伟大两个字来形容一个事物，但它就是能戳进你的肺管子，让你痴让你傻，让你疯疯癫癫不正常。

所以说，追剧需谨慎。发自肺腑，真诚劝告。

感谢各位豆友（我就不一一@了）的支持，鼓励，和鞭策，让我没有半途而废，坚持完成了这件事情。

也感谢k先生对于我此次胡闹和疯魔的包容，他承担了很多后勤工作，让我可以安心搞创作。

哈哈哈哈哈好无耻，搞创作。

最后，