

逛超市心得体会和感悟(大全5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为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。

逛超市心得体会和感悟篇一

作为一名超市防损员，我有幸亲身体会了这份工作的艰辛和乐趣。在工作的日子里，我不仅深入了解了防损战略和技巧，还感受到了人与人之间的善良和帮助。这些经历使我对人性和社会有了更加深刻的认知与理解。以下是我对于“超市防损员心得体会和感悟”的总结。

首先，严密的观察力是防损员最重要的素质之一。超市防损员的主要职责是监控和调查各种可能的盗窃行为，以保护商家和顾客的利益。因此，我们需要时刻保持高度警惕，不错过任何可疑行为。在这个过程中，我的观察力得到了极大的提高。我学会了仔细观察人们的动作和神态，察觉到那些隐藏在平凡之下的罪恶意图。这种观察力的培养也使我在日常生活中更加警惕和细心，不轻易相信表面的东西，从而更好地保护自己。

其次，与人沟通的能力对于防损员来说至关重要。在处理案件时，我们经常需要与目击者和嫌疑人进行沟通和交流。正确的沟通方式可以帮助我们获取更多的信息，判断事实真相，从而抓住罪犯。与此同时，我也越来越意识到沟通对于解决问题的重要性。不管是与同事、上司，还是与朋友和家人，只有通过良好的沟通才能解决矛盾，建立和谐的关系。因此，我逐渐学会倾听、表达和尊重他人的意见，这些技巧对于我的日常生活和工作都起到了积极的作用。

此外，超市防损员的工作也教给我如何正确评估风险和處理緊急情況的能力。在處理突發情況時，我們需要迅速冷靜地思考和行動，遵循標準操作程序，確保安全和顧客的利益。這種能力的培養對我個人來說是至關重要的。在我的人生中，我可能會遇到許多突發事件和困難，這種冷靜和處理問題的能力是我必備的素質。超市防損員的工作經歷使我學會了如何保持冷靜，如何合理分析問題，並及時作出正確的決策。

最後，作為一名超市防損員，我不僅僅是一個保安，更是一名善良的守護者。在超市的角落，我经常目睹着人們的善良和幫助。我曾看到過一個小女孩不小心掉了錢包，一個陌生的小伙子主動去交還給她。我也曾看到一個老人無意中忘帶了東西，一個年輕人主動趕上去幫他拿回來。這些小小的善舉溫暖了我的心靈，讓我相信這個世界上仍然有許多好人。我也深深感受到每個人都可以通過自己的行為去傳遞愛和幫助，讓這個世界變得更美好。

總之，作為一名超市防損員，我的工作給了我很多寶貴的经历和感悟。我學會了觀察、溝通、評估風險和處理突發情況的技能，培養了平和與善良的心態。我相信這些經驗將會讓我在未來的工作和生活受益匪淺，也希望我能夠繼續用我的實際行動去影響更多的人，傳遞愛和溫暖。

逛超市心得体会和感悟篇二

暑假一轉眼就過去了，在這短短的一個多月里我体会到很多，感受也很深。通過這個暑假的社會實踐使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

本人姓名___，年齡22，籍貫河北省__市__縣，社會實踐職業：銷售員。

由於經濟原因我家在2006年在本村開了一家商店。由於我校放假較早，我本打算參加一些有關自己專業的社會實踐，可

看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知之甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要

的一点。

第四，付出才有收获。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。

有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

逛超市心得体会和感悟篇三

在超市购物的过程中，我们经常会看到一群身着制服的防损员，他们责任重大，不仅要保卫超市的物品安全，还要维护消费者的利益。作为一名超市防损员，我在工作中积累了很多心得体会和感悟。下面我将这些经验分享给大家。

第一段：责任意识的重要性

作为一名超市防损员，我们的首要任务是确保超市物品的安全。在超市中，可能存在着各种各样的安全隐患。因此，我们必须具备高度的责任意识来识别并解决这些问题。例如，一旦发现有顾客进行盗窃行为，我们要迅速采取行动，防止损失的扩大。同时，我们还要时刻关注顾客的安全，确保他们在购物中不会遭受任何意外伤害。在工作中，我深深感受

到责任意识的重要性，因为它直接关系到超市的运营和消费者的权益。

第二段：观察力和沟通能力的提高

超市是一个繁忙的场所，人们来来往往，商店货品琳琅满目。作为一名超市防损员，我们必须具备敏锐的观察力，以便发现潜在的风险。这需要我们经常对超市进行全面的巡视，细心观察顾客们的行为举止，并发现他们可能存在的不合理行为。同时，在观察的基础上，我们还需要与顾客进行有效的沟通，了解情况并解决问题。例如，当发现顾客盗窃或是误将商品放入购物车中未支付时，我们必须耐心而且果断地与顾客沟通，解释超市的规定，并让他们支付合理的费用。这样的经历不仅提高了我的观察力，也锻炼了我的沟通能力。

第三段：人性的思考与对待

在工作中，我发现有一些顾客会故意进行盗窃行为，这让我对人性产生了一些思考。我渐渐明白，人性是复杂的，每个人都有自己的不同的动机和目标。有时候，一些人进行盗窃并不一定是因为他们有很大的财务压力，而是因为他们内心缺少了一种道德约束力。对待这些人，我不仅要有一颗平和的心态去理解他们，同样也要以严谨的态度去应对他们。对待每个顾客，无论如何，我都会始终坚持以真诚和友善的态度去对待他们，并希望能让他们通过我的服务，认识到自身行为的错误。

第四段：超市防损员的成就感

尽管超市防损员职位相对较低，但是这并不妨碍我们在工作中获得成就感。我记得有一次，我通过细心观察发现了一个刚刚诈骗了一位顾客的人，我及时阻止了他并将其交给了警方。当时，我感到非常的骄傲和满足，因为我尽到了一名超市防损员的职责，保护了消费者的利益。这样的经历不仅增

加了我的自信心，也让我坚定了在这个岗位上继续努力的决心。

第五段：不断学习的重要性

超市防损员这个岗位对于我们而言是一个学习和成长的好机会。在工作中，我们会遇到各种各样的情况，需要不断学习和适应。为了更好地完成工作，我们需要学习防损技术和处理问题的方法。与此同时，我们还需要学会观察和理解人性，以便更好地与顾客进行沟通。学习是一种持续的过程，在这个过程中，我明白了持续学习的重要性，因为只有不断地学习和不断地提升自己，才能更好地适应工作环境和更好地服务消费者。

总结：

作为一名超市防损员，我深深理解了责任意识的重要性，通过工作我提高了自己的观察力和沟通能力。我也思考了人性的复杂性，并从中寻求解决问题的办法。同时，我获得了工作中的满足感和成就感。超市防损员的工作让我明白了学习的持续性和重要性。通过不断地学习，我相信我会成为一名更加优秀的超市防损员，为超市的安全和顾客的利益做出更大的贡献。

逛超市心得体会和感悟篇四

近年来，随着物质生活的不断丰富，超市扮演着越来越重要的角色。然而，随之而来的商品丢失和盗窃问题也越来越突出。为了解决这一问题，超市防损员逐渐成为超市中不可或缺的一部分。作为一名超市防损员，我在平时的工作中积累了很多心得和体会，从中感悟到了很多。

首先，面对日益增多的商品丢失和盗窃问题，我意识到超市防损员应该具备的不仅仅是敏锐的观察力和判断力，更重要

的是细心和耐心。在超市的巡逻过程中，我时刻保持着高度警惕，用心观察每一位顾客的行为举动。我明白，要想有效防范商品丢失和盗窃，细心观察是必不可少的。例如，有一次我注意到一名顾客背包鼓鼓的，行为异常紧张。我立刻采取措施，跟踪该顾客，并及时向店铺管理者报告。最终发现这名顾客在隐蔽的地方藏有多件超市商品，成功防止了一起盗窃案件。这样的事例让我明白，细心是超市防损员的必备素质之一。

其次，超市防损员还应具备较强的沟通能力和良好的服务意识。在工作中，我时常遇到一些涉及到顾客的矛盾和纠纷的情况。要化解这些问题，就需要与顾客进行有效的沟通。通过与顾客的交流，我往往能得出一些线索，有时甚至能发现那些潜在的盗窃行为。例如，有一次我发现一个顾客走出超市时携带了一只并未付款的商品，我迅速上前询问。经过沟通，我了解到她是因为粗心而忘了付款，便及时帮助她完成了结账过程。在这个过程中，我注意到顾客的态度开始有些愤怒，我冷静下来，开朗的笑容和耐心的态度让她的情绪得以缓和。这样的沟通不仅维护了超市的利益，也提高了顾客的满意度。通过这样的经历，我深刻认识到沟通能力在超市防损员的工作中扮演着重要的角色。

另外，作为一名超市防损员，正确认识并执行自己的职责也是非常重要的。我们的任务并不仅仅是发现和防范盗窃行为，更加重要的是保护超市的安全和秩序。在接受培训时，我们经常强调警惕和耐心，但必须明确我们所处的环境和法律规定。例如，有一次当场发现有顾客偷窃超市商品，我积极采取措施并将其控制住。然而，在交由警方处理时，我意外得知他是年仅15岁的未成年人。这个问题让我深思，虽然我们的任务是防范盗窃行为，但在执行职责的同时，也要合理处理事情，毕竟保护和帮助年轻人的成长更加重要。这个经历让我认识到超市防损员既有打击犯罪的职责，也有保护社会人员的责任。

最后，超市防损员的工作需要良好的团队合作精神。在超市防损工作中，我们组成了一个团队，相互协作，共同完成工作任务。例如，在巡逻过程中，如果有一名同事发现了可疑情况，我们会立刻响应，迅速围堵，以保证顾客和超市的安全。通过和同事们的密切配合，我们能更好地发挥各自职责，提高工作效率，最大程度地减少盗窃的损失。同时，团队合作还培养出了我团队意识和责任意识，懂得为整个团队和超市着想。

总结起来，作为超市防损员，我积累了不少心得和体会。首先，我明白了细心观察和耐心的重要性；其次，沟通能力和服务意识对于处理问题也非常重要；再次，我们要正确认识执行职责，保护社会人员的利益；最后，团队合作让我们能更好地完成工作任务。这些体会和感悟通常伴随着实际工作，加强了我在此岗位上的信心和专业能力。相信随着不断的学习和磨练，我会在超市防损员的岗位上做得更好，为保护超市的安全和社会的安宁做出更大的贡献。

逛超市心得体会和感悟篇五

七天的时光很快就过去了，短暂而又漫长。成为生活中一次难忘的经历。这次公司集体举行的培训，总体包括两部分：三天的化管理培训和四天的训练。每一个经历甚至细节都历历在目。下面我从个人·公司以及友谊三个方面谈谈本人此次的体会。

对自己来说，我觉得这不仅仅是一次经历而且是一次历练甚至是个人思想和素质的一次升华。三天的军训中我记忆最深的一句话就是“令必行，禁必止”。这让我彻底体会到了军人严明的纪律，自律的作风。让我意识到自己自由散漫的行事风格应该得到彻底的改变。军训不仅从心理上更能从身体上提升自己。还记得那晚十点和两点的两次紧急拉练。我是一瘸一拐跑完10公里的。这让我觉得现实生活中所谓的吃苦根本不算什么，应该以一种更加积极的态度面对生活中的困

难。经过七天的训练我微妙的感觉到自己的身体素质产生了变化，变得越来越好。

公司员工军训心得体会5篇公司员工军训心得体会5篇我认为，对于整个公司来说，这七天的培训不仅让大家获得了许多营销方面的知识，更增加了公司的凝聚力和集体荣誉感。“生死电网”、“信任背摔”、“雷区取水”、“墙”这几个项目都是需要团队每一个成员集体参与献智献策协同努力才能完成的项目。这就要求我们每一个人必须有强烈的集体荣誉感，相互信任，团结互助。这在无形中促进了公司凝聚力的形成。为20__年完成任务打下了坚实的基础。

作为公司一名生，我觉得这七天最大的收获就是让自己渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。不论是训练还是生活中我无时无刻感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。老员工会耐心并且毫无保留的解答我们提出的问题，宿舍人的，善良，以及晚会上大家的多才多艺，激情与热心等等，都让我体会到了前所未有的一种感觉!经过与同事七天的相处，我觉得我们形成了真正的“革命战争友谊”，我们成为了真正的战友!而我们面对的所谓的战场就是没有硝烟的市场竞争。我相信只要公司所有“战友”能够团结一心，依托普莱柯强大的实力，我们定能在这场没有硝烟的战争中取得胜利，普莱柯也一定会在20xx年实现新的突破!

公司为了加强员工的，组织了一次军训。这已经是我第二次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的，简单的跨立等等。但刚开始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这想我想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作

我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的企业文化，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着：各位“海军陆战队”的精英们，大家好——好——很好——非常好——爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不起，钢军的力量。

我们的企业理念是：诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨——爱的鼓励。这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓意，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同行之间也是如此，所以我们钢运是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为钢军我们是战在同一立场，战在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么钢运要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样。

我们的执业理念：一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，

让我觉得这不正是我们要做的吗?这不正是一个案子操作的流程吗?你体会到了吗?是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就ok了,是不是这就是一次性的客户,错,这不是,我们做的是一辈子的事,一辈子也做不完的事。一次委托终生服务,这是做为服务行业,做为销售行业的精髓,只要有客户来,那就是我们最真实的客户,我们第一次给他服务好了,给他把事办托了,你说他会不会给你带来回头客,我相信,会。我们在做事的时候也不能老是想着自己,你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事,分享给你的同仁,把好的,方法都授予他们,你不觉得这是一件非常快乐的事吗?做销售、做服务我们一定得叫一个诚信,因为只有诚信才是企业的真正的灵魂,诚信是企业的第二次生命,没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样,做一件事我们要一定把它给做好,要做就做最好的,要么就不用做,一定要把简单的事重复着做,这样你会体会到不一样的感觉,体会到不一样的技巧及方法,不信你试试,你能把一件简单的事重复做二十遍,看能不能找到更好的方法和懂得更多,记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时,如果你做好了,你可也别忘记了你的朋友,你的伙伴们,你的同事们,因为他们都是你最有价值的关系,要懂得经常联系,懂得做得你力所能及的事,因为这样你才会有更好,更多的关系网。这是我的体会。

对我来说,由于高中都没有组织过军训,所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励,军训不但培养人有吃苦耐劳的精神,而且能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多,唯有一句话让我感触最深,一分耕耘,一分收获,特别的面对艰苦的环境时,我们应该坚强,勇敢面对,而不是逃避,畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤”。经过这次的军训,我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们,在这次的军训中也应该是最艰苦的了,每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这

些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十多天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？。

军训即将结束，大一的生活也即将结束。在这即将逝去的大一，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。

军营生活是我儿时的梦想，但由于自身身体原因，未能实现

这一愿望，这次有幸参加公司安排的军训，也算让我能体验一下军营生活。

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一贯随意的我无疑是一个巨大的挑战。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛；无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容从新了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一

个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨练了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信“坚持”，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

超市军训心得体会