

最新夏至的感受与心得感悟 毕业感受和心得感悟(优秀9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

夏至的感受与心得感悟篇一

个人情况:本人__年至__年年就读于山东南山学院机电工程学院.在校期间曾任班长,团支书等职,并多次被评为“优秀班干部”和“三好学生”.__年12月至今,实习并就职于昆山中发六和机械有限公司.实习期间任生产技术,现任生产技术担当.主要负责本公司和设备维护与管理,新产品的投产准备工作和产品品质问题的分析与解决.

公司规模:本公司位于江苏昆山出口加工区.公司成立于__年9月.占地23750平方米.从业人员约400人.本公司是由日本中央发条株式会社(80%)和昆山六三机械工业有限公司(20%)共同投资900万usd兴办.本公司主要产品为汽车用控制线缆:包括门锁线缆,开启线缆,窗户控制器线缆,停车制动器线缆.本公司生产线主要分dl线(短线)和openner线(长线).dl线又分open线和lock线.公司已由最初的1条dl线(包括1条open线和1条lock线),发展到今天的4条dl线和2条openner线.二期工程正在筹建中.

工作业绩:本人从事工作以来,除了日常设备维护与管理,保证生产线的正常运行外,主要负责了第三、四条dl线和openner2线的投产准备工作(主要是设备的安装与调试,投产新产品的试生产)并分别于__年6月和12月顺利投产.

工作心得:本人从开始工作到现在已有一年半的时间,在这期间,我学到了许多,也悟到了许多。主要有以下几点:

3.不但有良好的工作态度,而且还要有很好的表现力.中国有句俗语:"踏踏实实做人,老老实实做事."在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己.让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的可能,别人才会认可你,承认你!

4.团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.像我们公司,工场包括制造课,生产技术课,质量课和生管课.我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等.和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦.所以,团结、沟通是非常必要的!总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

时间过的真快,转眼间,在海规生物科技有限公司的实习马上就要接近尾声了。在这半年多的时间,我学到了很多,不仅有学习方面的,更学到了很多做人的道理,对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的年轻人来说,什么都不懂,没有任何社会经验。不过,在老师和师姐的帮助下,我很快融入了这个新的环境,这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外,我还学会了如何更好地与别人沟通,如何更好地去陈述自己的观点,如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历,它使我们在实践中了解社会,让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野,增长了见识,为我们以后更好地服务

社会打下了坚实的基矗s0100这次在海规生物技术(上海)有限公司为期7个月的实习生活,对我而言有着十分重要的意义。它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识,而且在实践能力上也得到了提高,真正地做到了学以致用。刚接触论文课题时,我对自己能否完成它曾表示怀疑,也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。可是,现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中,在老师们悉心指导下,我不但对elisa有了系统的理解,从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训,而且随着时间的推移,自己的意志也得到了磨练,恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己,唯有不断努力,才能与时俱进。总之,这次实习的意义,对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务,而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会,并为自己所喜爱的生物科技努力贡献自己的聪明才智。我在海规生物科技(上海)有限公司做生产实习和毕业设计总共半年的时间。在这半年的时间里,我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识,最重要的是进一步体会到了做人的原则。海规公司的宗旨是:规规矩矩做人、规规矩矩做事。在去公司的第一天,老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是,诚以待人,人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人,他人也会如是回报。

总之,在海规公司的半年时间里,我们脱离了学校的庇护,开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识,还学习到了不少为人处是的方法。十几年的学生生活,即将划上一个句号。在海规公司实习的这段时间,我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”,现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生,主要的工作是学习;现在即将踏上社会,显然,自己的身份就有所变化,自然重心也随之而改变,现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这6个月,好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族,是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况,不尽如意。对此我思考过,学习经

验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

夏至的感受与心得感悟篇二

在生活中，我们时常会遇到各种各样的挑战和困难。有时候，我们可能会陷入困境，甚至迷失自我。然而，在这些困境中，我们也会得到一些宝贵的感悟和收获。本文将围绕“感悟和感受心得体会”这一主题展开，通过五个连贯的段落，探讨这些感悟和体会对我们的成长和发展的意义。

首先，在面对逆境时，感悟自我价值的重要性是至关重要的。在一次失业后，我曾经陷入了沮丧和绝望之中。然而，经过一段时间的反思和思考，我意识到不应将个人价值与一份工作等同起来。真正的价值来自于个人的品格、能力和潜力。这个意识的觉醒让我能够积极地面对失业的现实，并且对未来充满希望和信心。

其次，在困境中，感受到家人和朋友的无私支持和关怀，也让我深有感悟。当我面临挫折和困难时，家人和朋友总是给予我无私的帮助和支持。他们听我倾诉，给予我鼓励和建议。这种关怀和支持让我感受到身边的人的价值和力量。从中我明白了人与人之间的互相扶持和真挚关系的重要性，也更加懂得感恩和回报。

第三，感悟到自我努力和坚持的力量是取得成功的关键。经历了一次次的失败和重挫后，我深刻地理解到成功不是偶然而是靠自己的努力和坚持。努力是成功的基础，没有付出就无法收获。在面对挑战的过程中，我付出了大量的时间和精力，坚守目标并不断调整自己的方法和策略。最终的成功，让我更加明白了努力和坚持的重要性，同时也增强了我未来

面对困难时的信心和决心。

第四，感受到对他人和社会的关心和责任是人生的意义所在。作为一个个体，我们的发展和成长离不开他人和社会的支持。因此，我深刻地认识到，我们应该积极关心他人，为社会做出贡献。这不仅是对他人的回报，也是对自己的一种追求和意义的体现。通过积极参加志愿者活动，我深深感悟到帮助他人和社会的重要性，也发现了其中的快乐与满足感。

最后，感悟到人生是一次次旅程，每一次经历都是人生中的宝贵财富。我们的生命中充满了各种各样的经历和遭遇，包括成功、失败、快乐、痛苦等。每一次经历都是一次重要的成长和学习机会。回顾过去，我感慨万分，意识到每个困难和挑战都是人生的财富。它们锻炼了我的意志，拓宽了我的思维，使我成为今天的自己。因此，我学会了珍惜每一天，用心体验生活中的点滴，并从中汲取力量和智慧。

总之，感悟和感受心得体会是我们在生活中的宝贵财富。它们让我们更加明白自我价值的重要性，感受到他人的关爱和支持，懂得努力和坚持的意义，关心和回馈社会，以及珍惜每一次经历。这些感悟和体会使我们成长和发展，塑造了我们的人生观和价值观。让我们珍惜这些宝贵的财富，用心感悟、用行动落实，为自己和他人的未来赋予更多的意义和希望。

夏至的感受与心得感悟篇三

生活中，我们常常会经历各种各样的事情，有些让我们感到痛苦和困惑，有些则让我们感到快乐和满足。这些经历不仅是我们日常生活的一部分，更是我们成长的机会。通过对生活的感悟和感受，我们可以提升自己的智慧和心灵，同时也能更好地理解自己和他人。

第二段：感知自我

在生活中，我们常常会从各种事情中受到启示。这些启示可以来自于一本好书、一次旅行、一次失败或一次成功。通过这些经历，我们可以更深入地了解自己的内心世界，认识到自己的优点和不足之处。例如，当我们克服了困难和挫折，我们会发现自己的坚韧和毅力；当我们意识到自己的错误并勇敢承认，我们会变得更加谦虚和成熟。通过感知自己，我们可以更好地了解自己的需求和激励，进而做出更明智的选择和决策。

第三段：感悟他人

与自我感知相似，我们也可以通过感悟他人的经历来增加自己的智慧和心灵。当我们与他人交流和沟通时，我们可以从他们的经历和观点中学到很多东西。他人的成功经验可以激励我们不断前进，他人的失败经历可以警示我们避免犯同样的错误。在与他人互动的过程中，我们也可以学会理解和关怀他人，培养同理心和包容心。通过感悟他人，我们可以拓宽自己的视野，提升自己的人际交往能力，与他人建立更好的关系。

第四段：感受生活

生活是一个奇妙的旅程，无论是喜悦还是痛苦，都是人生的一部分。通过感受生活，我们可以更加珍惜每一刻的欢乐和安宁，同时也能更好地应对困难和挑战。当我们把心思放在当下，专注于眼前的事物时，我们会发现生活中的美好和意义。例如，当我们欣赏美丽的自然风景时，我们会感受到大自然的奇妙和无限魅力；当我们与家人和朋友一同分享快乐时，我们会感受到亲情和友情的温暖。通过感受生活，我们可以培养积极向上的心态，增加生活的幸福感和满足感。

第五段：总结

通过感悟和感受生活，我们可以提升自己的智慧和心灵，同

时也能更好地理解自己和他人。在这个过程中，我们应该保持开放和谦逊的心态，不断学习和成长。通过感悟自我和他人，我们可以更好地认识自己的内心世界，与他人建立更好的关系。通过感受生活，我们可以更加珍惜当下的幸福和美好。感悟和感受心得体会是我们人生旅程中的重要组成部分，帮助我们成为更优秀、更幸福的人。让我们用心去感受、去体会，不断成长和进步。

夏至的感受与心得感悟篇四

今天是中国共产党成立的第__个年头。我们伟大的中国共产党已经走过了__个风风雨雨。我今天想说的主题就是统一思想，凝聚力量，以践行群众路线来推动全乡经济社会和谐发展。

今天会上受到表彰的11名“优秀共产党员”、8名“致富能手”和2名“好婆婆”、4名“好媳妇”是经过各基层党支部提名，乡党委严格审核把关最后确定的，具有广泛的代表性和群众影响力。在优秀共产党员中，有优秀党务工作者、优秀村支书和优秀党员干部；在农村致富能手中，大家都是来自基层各行各业致富典范中选出的优秀代表；在好婆婆、好媳妇中，每一位都是弘扬中华民族传统美德、邻里和睦、家庭和谐、孝敬公婆、勤俭持家的农村妇女典范，当然还有很多优秀的人员，我们不可能一次都选拔和奖励，需要说明的是县上受奖的乡村干部没有列入乡级，使受奖面有所扩大。“榜样的力量是无穷的”，他是我们人生道路上的向往和标尺，是物质财富和精神财富和谐发展、共同进步的最好诠释和例子，我们应当以他们的闪光点和积报善行为典范，凡事从大处着眼、小处着手，认真对待身边的事和人，冥思善辩，谋求发展，团结进取，争做一个对社会、对家庭负责人，勇于担当，扎实创业的新型公民。借此机会，我向大家提几点希望和要求：

一要解放思想，争做科学发展的引领者。思想是行动的先导，

创新是发展的动力，落实是决策的生命，思路决定出路，眼界决定高度。对郑河这样一个欠发达的纯山区乡镇而言，发展的空间和基础条件都非常薄弱，有许多新情况，新问题需要我们重新研究，重新部署，许多热点，难点问题亟待解决。要解决这些新情况、新问题，彻底改变落后的现状，我们就必须从郑河的乡情、村情实际出发，加快农村转型发展步伐，在改革创新上找出路。农村要发展，农民要增收，就必须走农村转型的路子。广大党员特别是党员领导干部要就如何推进传统农业向现代农业转型、推进农业产业化发展、提高土地产出率、资源利用率上花气力，谋出路。进一步解放思想，创新思路，更新知识，提高素质，真正使我们的决策和工作方式更加符合新任务的要求，努力使每一位党员每一位代表成为一个岗位、一类行业上的行家里手，成为推动农村经济发展的主心骨和排头兵。

二要服务群众，争做和谐发展的推动者。党的根基在人民，血脉在人民，力量也在人民。服务群众，关乎百姓生计，关乎人心向背，关乎社会安宁，关系到每个人的切身利益。着力解决群众切身利益问题，是贯彻落实科学发展观，不折不扣践行党的群众路线的要求和核心，更是我们各个党组织和党员干部的应尽职责，也是我们执行上级决策、推动工作落实、赢得群众支持的可靠保证。农村工作千头万绪，群众呼声不一，如何把群众的工作做好，让党委、政府的决策部署和工作任务落到实处，这是摆在我们每一位党员干部和优秀代表面前的主要任务。我们所推动和落实的各项工作都是和群众打交道的，“门难进、脸难看、话难听、事难办”这是我们经常听到部分群众反映的事实，从一个侧面反映出我们办事机构和服务工作的不到位。这就要求我们必须高度重视，从源头上予以解决，首先乡机关各服务办事机构的所有人员，结合服务群众“最后一公里”问题，真正按便民服务的要求，做到办事内容清楚，办事咨询服务热情周到，办事效率提高。其他所有干部要放下架子，沉下身子，深入到一线，分析研究群众关心、社会关注的热点难点问题，说实话、办实事、求实效，进一步理清群众情绪，及时化解和调处各类矛盾；要

把党的关怀和温暖送到百姓的心中，特别要关心弱势群体，做群众值得信赖的干部和带头人；说句大家内心都明白但都不愿明说的话，我们每次的救灾救济财物、农村低保、危房改造等惠农政策，发放和确定对象时，只要大家确实以良心做保证，不报任何私心，一碗水端平，确定放到该放的人头上，你就真正起到一个党员的作用了。凡事要认真落实乡党委、政府的各项工作部署，做到有令必行，有禁必止；要真心实意为群众办实事、办好事，全力维护人心稳定，为全乡经济社会快速发展营造一个民通、气顺、积极向上的社会氛围。

三要做好表率，争做服务基层的奉献者。我们党的宗旨是全心全意为人民服务。无私奉献是共产党人应有的精神追求。近年来，我乡涌现了一大批热忱服务、顾大局、办实事的优秀共产党员和先进模范人物，正是这样一批不计个人得失、心往一处想、劲往一处使、甘于奉献的基层领军人物，成为全乡发展的强大精神动力。全乡党员干部群众要向先进模范学习，立足本职岗位和行业，摆正位子，全身心投入到推动农村发展、农业增产、农民增收上来；要紧紧围绕全乡发展目标，进一步转变作风，强化服务意识，积极帮助解决群众关心的热点难点问题，引导群众增收致富，带头学知识、学技术、挑重担、攻难关，带领基层群众共同致富奔小康。那么真正的作风转变，强化服务意识理念，光有想法和一时冲动是解决不了根本问题的，还要坚强的毅力和自我强迫的约束才能改变，记得一位哲人说过：“每个人心理都有一盏灯，人不是由于决心才有毅力，应该是由于习惯而有毅力。一个人的精神成长史，取决于他的阅读史，只有阅读才能最后有效地培养人的精神生活习惯，而好的习惯又形成性格，性格决定人生。”希望大家通过此语能有所悟。

夏至的感受与心得感悟篇五

第一段：引言（200字）

人生中的每一段经历，都给我们留下了宝贵的感悟和感受。

无论是快乐还是痛苦，都是我们成长和成熟的机会。在我漫长的人生旅途中，我经历了许多人生的起伏和曲折，从中也汲取了许多经验和教训。通过细细品味和反思，我收获了丰富的心得体会。在这篇文章中，我将分享我在不同的生活阶段中所得到的感悟和感受，希望能够给读者一些启示，让大家从中受益。

第二段：成长的心得（200字）

成长是一个循序渐进的过程，需要我们经历各种挑战和困难，以及从中学习。在我的成长过程中，我深刻体会到了努力和坚持的重要性。有时，我会遇到失败和挫折，但这些并没有使我气馁，相反，我学会了从中吸取经验教训，不断改善自己。同时，我也明白到了学习和成长需要耐心和毅力，它们是成长之路上的驱动力。通过这样的心得体会，我不断提升自己，做一个更好的人。

第三段：人际关系的感悟（200字）

人际关系是我们生活中重要的一部分，它关系到我们的情感和幸福。我在和家人、朋友以及同事相处的过程中，学到了许多关于人际关系的感悟。最重要的一点是，诚信和包容是维系良好人际关系的关键。只有诚信，我们才能够建立起长久的信任；而只有包容，我们才能够理解和尊重他人的想法和意见。通过与他人的交往，我明白到了相互支持和关心的重要性，只有这样，我们才能够创造和谐的人际关系。

第四段：人生意义的感悟（200字）

每个人对于人生的意义都有不同的看法，而我在经历过一些人生的起伏之后，对于人生的意义有了更加深入的认识。我相信，人生的意义不在于个人的物质享受和成就，而在于对他人的贡献和影响。无论是在工作中还是生活中，我们都应该将自己的能力和才华用于造福他人，为社会做出贡献。只

有这样，我们的人生才会有真正的意义，才能够留下美好的回忆。通过这样的感悟，我学会了珍惜时间，将自己的力量和才华用于有意义的事物上。

第五段：心灵的感受（200字）

人的心灵是最柔软和脆弱的，我们需要给予它更多的关怀和呵护。我深深感受到了心灵的力量和能量。通过冥想和反思，我能够感受到内心的平静和宁静。同时，也学会了在快乐和痛苦中寻找平衡，保持积极向上的态度。通过与大自然的交融和沉浸在艺术中，我也体会到了心灵的情感和美好。在繁忙和压力的生活中，我懂得了放松和释放心灵，保持内心的美好与和谐。

总结（100字）

通过这篇文章，我分享了我不同的生活阶段中所得到的感悟和感受。通过成长的心得、人际关系的感悟、人生意义感悟和心灵的感受，我懂得了许多重要的道理。我相信，只有不断地反思和总结，我们才能够在人生的旅途中不断进步和成长。让我们珍惜每一个人生的经历，发现其中蕴含的价值和意义。

夏至的感受与心得感悟篇六

忙忙碌碌的过了一年，但在店我学到了很多，也懂得了很多，下面把自己工作、学习情况在一个总结，不当之处请批评指正。__年我入__店，在汽车售后任职，在各位领导关怀指导、在周围同志关心帮助下，思想、工作取得较大进步。回顾入职来的工作情况，主要有以下几方面的收获和体会：

一、从严要求的环境下，认识工作，进一步认识自己。我入职以后才发现，我对售后服务的理解还只是皮毛上的东西，有很多东西是我从前没有想到的，因此，我的第一步就是对

自己的定位及认识自己的工作。我感到，一个人思想认识如何、工作态度好坏、工作标准高低，往往受其所在的工作环境影响。我从一开始的懵懂到现在的熟悉，与上级领导和部门同事的帮助是分不开的。如果让我概括这一段时间来我部门的工作状况，就是六个字，即：严格、紧张、忙碌。严格的工作要求、紧张的学习氛围和忙碌的工作节奏。从模糊到清晰，我充分认识到自己工作的重要性。工作中，面对领导的高标准、严要求，面对周围同事积极向上的工作热情和积极进取的学习态度，面对紧张高效的工作节奏，使我深受感染，充分认识到，作为这个集体中的一员，我首先不能给这个集体“抹黑”，拖这个集体“后腿”，在此基础上，要尽快融入到大家共同创造的“勤奋学习、努力工作”的浓厚氛围之中。在这种环境影响下，我的力争在最短的时间里熟悉自己的工作，在这一想法的实现中，我的工作标准也不断提高，总是提醒自己要时刻保持良好的精神状态，时刻树立较高的工作标准、时刻要维护好这个整体的利益来做好每一项工作。这也是我能够较好完成这段时间工作任务的重要保证。

二、在勤奋努力的学习中，素质得到提升。应该说，过去的一年，是勤奋学习的一年。由于自己入汽车行业时间比较短，要想在同样标准的工作中做好做出色，必须付出更多的努力。通过学习，使我无论汽车服务接待、还是自己本职位的业务知识学习，都有了一个飞跃式的进展。这也更加验证了“只要付出，就一定有回报”的深刻道理。

三、在熟悉中寻求突破、寻求创新，工作取得进展。回顾过去一年忙碌的工作，从开始的不懂到现在的熟悉，从刚迈出大学的青年到现在的准职业人，从部门同事的认识到相互之间的密切合作，每一次工作上的较大举动都对自己是一种锻炼，也是一种考验。售后汽车服务流程等几项工作我都会要求自己做到认真、细致、精心完成。

总之，汽车售后还是一个不断成长的部门，是一个锻炼人的好地方，我有幸伴随它成长，它让我一个涉世未深的人深刻

的认识到自己，认识到工作的本质，那就是相互之间的协作，一个人可以才华横溢，但是没有其它人的协助，仅凭一人之力是什么都做不了的，我在工作中学到了很多工作上的事情，也学到了很多做人的道理。尽管觉得很忙很累，但也体验到了苦中有乐、累中有得的收获感觉。我想这也必将为自己今后工作学习上取得新的进步奠定坚实的基础。我也深知，工作中自己还有一些不尽人意的地方。比如，在接待上，还没有达到精益求精的要求；工作有时操之过急，缺乏深入细致的工作作风等等。我要在今后的工作中努力克服不足，改正缺点，加强锻炼，以出色的表现为公司整体工作上水平献计出力，做出贡献。

夏至的感受与心得感悟篇七

《公司的力量》确实是一部很好的纪录片，透过学习观看，百感交集、受益匪浅，上方简单杂谈了文化和创新，其实还有很多意犹未尽。

比如，片中第七集《各领风骚》中说，1910年3月16日，从事实业20余载的涩泽荣一迎来了70寿辰，他最喜欢的生日礼物是一位企业家送来的一幅画，画作中的4件作品寓意了他一生的追求：象征武士道精神的武士刀、代表西洋文化的绅士帽、意指商业活动的算盘、修习伦理道德的《论语》。受此启发，沼泽荣一开始撰写著作《论语与算盘》，数十年的政商经验告诉他改变轻商贱利和权力本位的风气，务必在日本传统的儒教思想和资本主义之间找到一个适当的结合点。

沼泽荣一从东方的儒学传统中为经商找到了高尚的动机：经商不是为了个人，而是为了社会，(读后感)这不仅仅同理想人格没有矛盾，而且还是实现理想人格的最佳途径，正所谓公益即私利，私利能生公益。这一解释赋予了商业活动新的好处，进而改变了日本社会的价值观。

早稻田大学政治经济学教授屈真清教授评价说，这是现代版的

《论语》，阐述了作为经营者务必具有的观念，从福泽谕吉和沼泽荣一开始，人们有了这样一种观点，在追求金钱的同时，如果失去了人心、精神和和谐就很危险了，这正是沼泽荣一著作的主要观点。

由此，我还有两点心得体会：

一点是中国的孔孟之道、儒家观念在日本乃至世界商业领域广受欢迎，那么，作为国人，更就应崇尚儒商文化，并将之发扬光大。

还有一点是，透过学习观看《公司的力量》，让我坚信，公司必将是社会的中坚，其力量无与伦比、不可低估；作为公司员工，就应融入到公司团队之中，和公司同舟共济、共同发展，在公司的力量得以彰显的过程中成就自我的梦想。

作为大全人，为自我沐浴在有容乃大、和谐为全的企业文化氛围之中，不断成长与发展，对此深感荣幸；并将时刻铭记公司全球大业、百年大全的企业愿景和口号，由此，更加坚定了为之奋斗的信心和决心。

夏至的感受与心得感悟篇八

3月22日至23日，我们有幸在学校领导的带领下桂林参加了“小学数学10年改革经典课例展示暨广西小学数学特色教学研讨会”的学习。在短短的两天时间里，观摩了6节展示课和3节同课异构课《垂直与平行》。并聆听了钱金铎、吴正宪、牛献礼、俞正强、黄爱华、江萍六位数学专家结合自己的课堂教学、以及教学实践中的问题，为老师们做的精彩学术报告。这些名师精湛的教学艺术、巧妙的教学构思、深厚的数学素养、真实的教学感悟，无不给人留下深刻的印象，让人耳目一新、豁然开朗。更重要的是，他们让人在不经意间受到触动、受到启迪，细细品味他们的话语，让我受益匪浅。同时也从这些名师身上，学到了许多。现在谈谈我的一些感

受：

每一位老师的课都是实实在在的，不追求花样，华而不实。讲课的6名教师完全是站在学生的角度去考虑，了解学生的起点，通过学生已有的知识来获取新知的。给我印象特别深刻的著名特级教师吴正宪老师执教的《乘法分配律》和俞正强老师的报告《来自学生的动力》以及示范课《用字母表示数》。

俞老师在课堂上的一个眼神、一个手势、一个动作，都充满着启发与挑战，将数学思想融于课堂之中。不仅使学生感受到数学的魅力，同时也使听课的教师们感受到：原来数学课还可以这样上！回想起来：原来每一个看似随意的环节，其实都是徐老师刻意的设计，真可谓是“随意中的刻意”！

课上，俞老师让学生猜信封里的粉笔有多少，大概在什么范围内可以怎样表示，把预设与生成紧密地联系在一起，环环相扣，甚至让人无法断定它们的分界，如行云流水给人耳目一新的感觉。善于把握学生思维进程的节奏，在一步一步引导学生探究的过程中，每到谜底就要揭示的时候，他总是嘎然而止，在等待中使学生一步一步靠近事物的本质，从而领悟数学的真谛。

徐老师在报告中对中数学课的独特理解，对自我教学实践的理性提升以及极富感染力的语言，使我们如沐春风，如临甘露。他的讲座，自然中流露真情，幽默中激情生动，生成中启迪智慧，愿我们都能成为徐老师的“同路人”，学会取舍、筛选和提炼，一起追寻朴素灵动、反璞归真的课堂教学！”

总之，这两天的学习，使我更深刻地体会到学习的重要性和紧迫感。在此，我要感谢学校领导给了我这次学习的机会。在以后的教学中，我要吃透教材，读懂学生，提升自身素质去努力，不断学习，博采众长，充分利用一切学习机会，学

习百家而顿悟，积淀教学素养。虽不能成为名师，但也会亮丽自己的教学生涯。

夏至的感受与心得感悟篇九

作为____公司的一员，非常荣幸参加了公司组织的为期两天的__拓展培训。进入技术中心两个月多月以来，在紧张而有序的工作中，我感受到了公司良好的企业文化和工作氛围，在光电精神的影响下，我很快调整好了心态，逐步融入到了这个充满激情、富于创新与探索精神的团队。通过这次的培训，让我又一次感受到了公司对人才培养和技术创新的高度重视，以及技术中心上下一心，高度的凝聚力和团队的力量。

作为一名技术人员，每天的工作、生活相对枯燥，有时缺乏年轻人应有的朝气和激情。在公司各级领导和人力资源部的周密安排和组织策划下，这次的拓展活动取得了圆满成功，得到了参与人员的一致认可和高度评价。通过这次培训，使我们在丰富多彩的节目，精彩纷呈的活动中，受到了身心的洗礼，让人感悟良多。结合拓展培训中受到的启发和技术中心工作的特点，对这次培训主要有以下几点感受和分享给大家：

一、明确目标

每项任务，在着手开始执行时，必须首先明确任务的要求、规则和标准，不能是盲人骑马走哪算哪，一定要质量和效率优先。对个人而言，这要求我们必须具备一定的对问题的领悟力。在负责一个新的项目时，需要首先从多方面分析、论证，让各专业的项目组成员建言献策，把握问题的重点和难点，明确最终目标，这样才能为后期制定出简洁、高效、最优的设计方案做好准备。

二、制定方案

周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任

务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。这在培训中得到了强烈的体现，如果没有好的任务规划，单凭蛮力和汗水是不可能有好结果的。

三、团队协作

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。世界从来都不是凭一己之力能改变的。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就很难出成绩。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

四、执行力

强有力的执行，没有任何借口，是保证每项工作按计划顺利完成的保证。这次培训的全过程中，所有的队员都为团队完成各项比赛贡献了自己的力量，发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，克服各种困难，严格按照既定计划执行，才顺利地完成了各项任务。

两天的培训很快结束了，但从培训中我们的所思所悟，将是我们一生受用的财富。培训中，从“收获季节”到“完美乐章”每一个项目都无时无刻不在诠释着团队合作的理念。每一个活动的完成都需要我们明确目标，制定出完美的方案，并坚决执行才能取得最后的胜利。

通过这次拓展培训，让我们在轻松愉悦和充满激情的活动中，感受到了自己的“童心”和“能量”又一次回归。我们会带着这种饱满的激情，投入到以后的工作中去。