

# 生理期讲座心得体会 医学公益科普讲座 心得体会(优秀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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 生理期讲座心得体会篇一

一、在作风建设上下功夫1、要树立好的思想作风。在撰写干部考察材料中，坚持实事求是的思想路线和作风。一方面，必须从干部德才表现和客观实际出发。必须选取准确无误的材料，注意用实事说话。一是要善于运用事例。要选择一些最有代表性、最能说明问题、最能打动人的事例，才能使评语实实在在，令人信服。二是要善于运用数据。一个干部的德才表现如何，有无实绩，有了事实和中国教育总网文档频道数据说明，就会一目了然。三是要善于运用干部的工作成果。考察材料中，不仅要写干部做了哪些工作，而且要写这些工作有无成果，不能满篇都是些“工作思路”、“工作措施”。另一方面，必须要有正确的思想方法。首先，对考察中了解到的大量的第一手材料，要认真进行分析，善于抓住本质性的东西。考核时，由于谈话对象所处地位的局限性和认识问题的复杂性，决定了他们的看法并不完全等于客观事实，有的可能掺杂着个人好恶和偏见。所以，不能简单地把考核中得到的第一手材料当成客观事实，不加核实地写进考察材料中。其次，要避免思想上的片面性。思想认识的片面性容易导致德才评语偏离实际或以偏概全。因此，撰写考察材料时，必须坚持一分为二的观点。在看待优秀干部时，要在充分肯定成绩的同时，善于发现他们的缺点和不足，防止“一好百好，差也是好”的倾向；在看待后进干部时，要在准确把握其缺点、问题的基础上，注意发现其成绩和优点，防止“一坏百坏，好也是坏”的倾向。

2、要树立好的工作作风。一些干部考察材料之所以质量不高，一个很重要的原因是没有真正搞准、吃透干部有关情况，即在考核上下功夫不够。写好干部考察材料，必须改进工作作风，深入群众，深入实际，调查研究，真正做到了解真情。工作作风越深入，联系群众越广泛，对干部情况的了解就透彻，考察材料就越真实准确，要树立好的文风。力戒空话、套话、空话；做到讲真话，讲实话；有话则长，无话则短；注重内容，注重质量；区别对象，反映特点。

二、在“象、实、准、慎”上下功夫“象、实、准、慎”是考察材料的基本要求，是考察材料的生命，也是写好考察材料的难点所在，如何能准确地“对号入座”，应注意以下问题。

1、要抓住本人的个性特点写。人与人由于生活环境、工作性质、个人经历不同，都会打下不同的时代和社会烙印，从而显现出千差万别的个性特征。干部的特点，也正是指干部自身所具有那些与履行岗位职责有着直接或间接关系的，不同于他人的特殊因素。例如，中国教育总网文档频道有的干部思维缜密，处事稳重；有的性格直爽，不拘小节；还有的精力充沛，喜欢交往等等。这些特点能够在一定程度上反映干部个人与众不同的内在本质。因此，撰写考察材料，把“像画好”，这样才能有效地克服考察材料“千人一面，众人共用”的弊端。

2、要抓住本人的工作经历、岗位和取得成绩写。不同经历、不同岗位的干部的工作职责、内容、要求、付出努力的方式、所取得的效果的表现形式都不同。撰写考察材料时应该注意和善于把握这种显着的或细微的差别，本着“不唯上，只唯实”的原则，真实而生中国教育总网文档频道动地加以反映。3、要联系本人拟任职务写。撰写考察材料，要尽可能地根据干部拟使用方向，有侧重点地准确反映其特点，将德、能、勤、绩、廉有机融合于整个材料之中。

三、在不断提高自身的综合素质上下功夫写好中国教育总网

文档频道干部考察材料，对撰写者本身的理论功底、政策思想水平以及认识和表达问题的能力是一个综合检验。因此，要写好考察材料，必须重视提高干部工作者自身的综合素质，特别要提高理论素质、政策水平、辩证分析能力、专业技术知识水平和文字表达能力。

## 一、基本情况

张，男，年月生，现年岁，汉族，大专文化，年月参加工作，××年月加入中国共产党，现任县××局办公室主任，科员。

张于年月毕业于××学校专业，同年月分配到县工作至今。其间，年月考取省委党校函授学院法律专业，参加在职函授教育，于××年月毕业，取得大专文凭。

## 二、德才表现：

自参加工作以来，张能积极地学习政治理论和业务知识，认真履行自己的职责，能严格要求自己，服从领导安排，工作积极主动。能兢兢业业搞好本职工作和其它各项工作任务，工作能力强。在开展普法工作中，积极组织 and 参加普法讲课，组织各种法制宣传。在局办公室期间，能较好地协助单位领导抓好机关行政事务，具有一定的组织协调能力，曾多次被县市局、县局评为工作先进个人；年被县委、县人民政府评为全县“严打”先进个人，××年月被地委、行署评为地区“严打”先进个人。

张平时工作积极，作风正派，能遵守法律和规章制度，政治觉悟和组织纪律性较好，廉洁自律，没有出现过各种不良行为。

## 三、主要不足：

理论深度有待提高。

#### 四、民主推荐情况：

单位于××年月日进行科级领导干部民主推荐，参加推荐人，赞成人，得票数列第一。

##### 一、北欧国家的农业特点

北欧各国农业在整个国民经济所占的比例不高，农民占总人口的3—5%，但农业相当发达，有些方面在世界处于水平。

（一）北欧国家有着浓厚的生态观念，把保护环境作为可持续发展最重要的资源，人与自然和谐发展最为鲜明，畜牧业比重大。北欧国家除了丰富的海洋资源外，森林覆盖率很高。如瑞典的森林面积占到国土面积的76%，芬兰的森林面积占到国土面积的64%，挪威的森林面积占到国土面积的27%。北欧国家的农业结构中，畜牧业占大头。如瑞典农业产值中，畜牧业占到80%；芬兰的农业产值中，畜牧业占到75%；挪威的农业产值中，畜牧业占到96%20xx年入党考察报告20xx年入党考察报告。各国养殖以牛、猪、鸡为主，在有些国家羊、鹿等养殖只作为景观产业。种植业相当一部分是为养殖业提供饲草饲料。

（二）严格按计划生产，牲畜数量和畜产品产量基本稳定。北欧国家的农业产量，包括牲畜种类、大畜头数，原来都是按配额生产，加入欧盟后，主要通过谈判确定每个国家的经济产量，然后按照统一计划来生产；牲畜的生活条件，欧盟也有严格的标准；大畜都有统一的档案，有关部门随时进行检查。各个国家的畜产品数量较长时间内基本保持在一个水平上，没有大起大落、买难卖难的现象。相对集中地方的农畜产品，都由固定的供销渠道（类似我国的供销社）收购，农场之间主要是在质量上竞争。政府区分不同区域，按牲畜头数、林地和种植面积给农民直接补贴。如果农场主不按计划生产，就得不到补贴，甚至要罚款。如果农场主得不到政府补贴，有的就只能保本或微利经营。补贴主要通过项目来

进行。领取补贴的方法也很简单，只要农场主加入国家的一个项目，到年底，填一张项目实施表，经核实后即可领到补贴。

牛角，鸡、鸭尖嘴不能锯掉；不能给动物喂生长激素、抗生素；宰杀时，不能让动物感到流血而死。为了保证法律的实施，各级政府培训并配备了执法检查员，对执行情况进行检查。如果农场主不配合检查，警察配合执法。如果检查发现动物受到虐待，要判农场主罚金或入狱。如果屡犯，政府可判取消其接触动物的权利，剥夺其养殖动物的资格。

瑞典的动物疾病防治也有一套完备的监督服务体系。每种牲畜都有健康标准。发现口蹄疫，要全部烧尸深埋处理，由政府赔偿。大畜都有编号，作为身份证，由农业理事会统一管理，能很快查到源头。农场主买卖牲畜都要报告。禽类不编号，但以农场主为单位登记在案。饲料配方有严格的标准，由理事会对加工厂进行检查。他们还要求每个农场有独立的空间处理动物粪便，贮存时间要在8—10个月内。贮存室要封盖严密，从下往上加添，不能从上往上到。冬季不能把厩肥撒在地里，其它季节撒厩肥必须在一天内完成。农作物生长期施液体厩肥，采取注射输入法，不能用抛洒或挖沟埋的办法进行。所有这些，都是为了不使环境受到污染。

## 二、欧盟及北欧国家中小企业发展情况

欧盟、北欧各国都比较重视中小企业的发展。北欧国家过去失业率高达10%左右，通过发展中小企业，失业率明显下降。欧盟的中小型企业政策主要有：第一，减轻负担，放松管制，包括企业注册、登记、审验，还包括减少30%的年度统计报表；第二，鼓励提供就业机会和创业，包括吸收新雇主，实行税收补贴，减少社会保障费和提供培训等；第三，鼓励创新开发、雇用高素质的员工和员工培训来提高企业竞争力，成立了欧洲企业和创新中心网络；第四，扩大中小型企业国有资本，设立二板市场，鼓励风险货币进入市场；第五，为中小

型企业间的合作创造条件，成立了50多个中介及技术研究开发中心，鼓励研究成果的交流和促进创新成果应用；第六，更加注重提供信息和咨询服务，如欧盟信息中心，直接帮助并指导中小企业找到合适的欧盟网络和服务终端。在北欧的中小企业发展中，瑞典、芬兰、丹麦各有特色。

丹麦特别重视中小企业的技术投资和技术创新。全国250人以上的企业只占0.2%，75%的企业雇员不超过50人。中小型企业主要进行科技开发，以设计为主，搞各类研究中心，服务面很广。

### 三、学习考察的主要收获

这批学习考察团的成员大多数是第一次出国，而且所有成员是第一次到北欧。通过学习考察，大家普遍开阔了眼界，增长了见识，思想上收获很大。主要有：

第一，加深了对xx大精神的理解。出国学习考察前，团员们普遍参加了xx大精神，尤其是兴起学习贯彻“三个代表”重要思想新高潮的专题培训。大家带着全面建设小康社会的理论和现实问题，带着如何实践“三个代表”的责任出国学习考察。通过北欧的所见所闻，对维护政治社会大局，聚精会神搞建设，一心一意谋发展，为全面建设小康社会而努力奋斗的认识不断深化，信心进一步增强。都感到xx大提出的走新型工业化道路，坚持保护环境和保护资源的基本国策，大力实施可持续发展战略；在实施西部大开发中，优先抓好基础设施和生态环境建设；抓紧健全现代市场经济的社会信用体系，树立全民的诚信观念；深化分配制度改革，加强政府对收入分配的调节职能，健全社会保障体系，充分体现初级分配注重效率，再分配注重公平；抓紧实施“走出去”的战略，搞好商品和劳务出口等等，都是世界经济发展的趋势和基本规律。这些重大决策的实施，体现了我们的经济发展正日益同国际接轨。我们在这些方面有了明显进步，经济发展就一定会更具活力，全面建设小康社会的目标就一定能够实

现，与这些国家的差距就会越来越小。

第二，解决农业农村农民问题，必须强化政府的宏观调控职能，加强对农业的支持和保护。我们的社会制度、自然条件、经济基础与北欧国家不同，而且我国人口太多，尤其是农民的比重太大，基础条件差，这是的国情。考虑一切问题都要从这一实际出发，必须把解决好“三农”问题作为重中之重任务。通过学习考察，很多同志感到，北欧国家发展农业的一些做法我们是借鉴的。首先，要处理好计划与市场的关系，加强政府的宏观调控职能。北欧乃至整个欧盟的农业，都有很强的计划性，政府通过经济手段和法律体系，牢牢地控制和引导着各个农户的生产类型和规模，同时，农户也有自主选择项目的权利，在一定时期内农户的农产品数量和农户的收入保持相对稳定。通过学习考察，有的同志深有感触地说，过去我们一讲市场经济，最时髦的话，就是“让农民什么能赚钱就种什么，市场需要什么就种什么”，“不找市长找市场”，听起来有道理，但对农民是不负责任的。还有用行政手段强迫农民种这种那，但收购时又不承担经济责任的做法是错误的。政府的任务就是为农民找市场，搞好市场与农户的衔接。要认真研究怎样把计划与市场很好地结合起来，现实要求就是办好龙头企业，实行产业化经营，形成公司加农户的共同利益体，维护农民的利益，这是政府的主要责任。第二，要加强对农业的支持与保护。我们国家对农业有支持，但由于经济实力所限，不像北欧国家力度那么大，同时很多支持没有使农民得到真正实惠，多是流通环节获利。要按照国际惯例，加大对农业的支持力度，加强对农业的保护。从政策制定到实际操作的各个环节，都要为农民着想，而不能从农民身上打主意。要认真搞好农村税费改革试点，真正把农民负担降下来。要实行农产品收购与对农民的直接补贴挂钩的政策，使农民真正得到实惠。第三，要按照城乡经济社会统筹发展的方针，加快小城镇建设，发展中小型企业，把农村人口降下来，扩大农业经济规模。

第三，在内引外联，招商引资的各项经济工作中，都要把科

技含量放在首位，依靠科技求发展。第四，建议加强科技立法，促进科学技术的大普及。第五，要抓好科技人才队伍的建设，进一步做好科技副职的选派工作，抓好科技特派员试点工作，发挥好各级专家顾问团作用，积极探索科学技术转化为现实生产力的有效途径。

#### 四、进一步搞好学习培训的建议

领导干部肩负着建一方文明、富一方百姓的重任。党中央提出大规模培训干部，用五年时间把在职干部轮训一遍，这是为全面建设小康社会提供坚强保证的战略举措。

## 生理期讲座心得体会篇二

美容是一切女性关注的话题，因此参加美容科普讲座成了无数女性的共同选择。本次美容科普讲座让我获得了众多的知识和体验，让我对美容的认识又加深了一层。接下来我将分享我对美容科普讲座的心得体会。

### 第一段：美容并不仅仅只是表面功夫

很多人以为美容高端大气上档次，其实不然。在讲座中，听到美容界著名的李医生讲述了美容的真正含义。美容不只是表面的化妆和整容，更应该加强肌肤的保养和改善内部环境。除了日常的保养，重要的是要加强对身体内部环境的调理。比如合理饮食、适当运动，更好的睡眠习惯等等。通过讲座，我意识到了美容的真正含义。

### 第二段：了解自己的肤质和肤况

一个人的肤况不仅决定了美容品的使用和效果，同时也决定了美容方法的选择和效果。因此，在讲座中我们学到了如何判断自己的肤质和肤况。随后，讲师又详细介绍了对于不同肤质的护理和方法。对于我这种“正常型”肤质的人，讲师



强调要注意皮肤的补水，而且要避免用过于刺激的护肤品。下次购买时再也不会看花了眼的跟风选购，我会更加重视自己的肤质和肤况。

### 第三段：时刻关注美容市场和品牌发展

美容市场一直在发展壮大，众多美容品牌不断创新推出各种办法吸引着消费者。在讲座中，我得了解了不同美容品牌的发展历程和不同的发展方向。在新品和新款的时候要特别关注，还要注意相信公信力较高的评论，谨防营销陷阱。我会时刻关注美容市场和品牌的发展，进行比较和评价，更加理性的看待美容和护肤品。

### 第四段：如何选择美容技术及其升级版

除了传统的美容方法，新兴美容科技技术也越来越火热。在讲座中，讲师介绍了几种最常见的美容技术，还有它们的升级版。例如激光美容、玻尿酸填充、微针等，这些技术都对肌肤非常重要。不过，特别提醒大家，选择技术和美容医院的时候不能盲目跟风，还是要理性看待和选择，选择公信力较高的机构是非常关键的。

### 第五段：美容一定要坚持

在学习过程中，讲师强调了美容的持续与坚持。美容和护肤不能着急，更不能懈怠。多注意自己的日常状态和养成好习惯都能有助于日常美容活动。机构和咨询师也会提供颇有价值的建议，特别是在保养好肌肤的同时也要重视身体内部的调餐。

在上述的这个美容科普讲座中，我不仅掌握了最新的美容护理方法，同时也了解如何正确对待自己的肤质和其它问题。更重要的是在学习如何保养好自己的同时，还应该不忘身体的康复之路。这样的美容方式非常自然也让人感到特别温柔，

我会努力去关注这个领域，并希望自己日后能够给予更好的提示和建议。

## 生理期讲座心得体会篇三

近日，我有幸参加了一场关于南海科普知识的讲座，讲座的内容丰富多样，让我对南海有了全新的认识。在讲座中，我不仅了解到了南海的基本情况，还深入了解了南海的资源开发和环境保护等方面的知识。下面，我将结合讲座的内容，分享我的心得体会。

首先，讲座首先介绍了南海的基本情况。南海位于中国大陆沿海地区，是中国四个重要海洋板块之一，也是中国周边国家的重要边海区。南海的面积广阔，涉及到的国家众多，因此，南海的安全与稳定对于该地区国家的和平与发展至关重要。通过讲座，我了解到南海不仅拥有丰富的生物资源，还是重要的航道和能源资源区，这为南海的开发和利用提供了巨大的潜力与机遇。

其次，讲座着重介绍了南海的资源开发与利用。南海有着丰富的石油、天然气等能源资源，这些资源对于中国及南海周边国家来说具有重要的战略意义。在讲座中，我了解到南海目前正在进行的资源勘探与开发工作，以及相关的环境保护措施。讲座指出，南海资源的开发必须与环境保护相结合，以实现可持续发展。

此外，讲座还介绍了南海的环境保护情况。南海是世界上最重要的渔业区之一，有着丰富的渔业资源。然而，随着人类活动的增加和过度捕捞等问题的出现，南海的渔业资源面临诸多挑战。在讲座中，我了解到南海各国正在加强合作，推动南海的渔业资源保护工作，以确保南海的生态环境的可持续发展。我深深感受到，保护好南海的环境，维护好南海的生态平衡对于南海沿岸国家以及全球环境都具有重要意义。

最后，讲座还讲解了南海的国际争议与解决办法。南海是世界上争议最集中的海域之一，涉及到的争议包括领土争端、海洋权益和航行自由等。在讲座中，我了解到南海周边国家一直致力于通过对话和谈判解决争议，维护南海的安全与稳定。同时，国际社会也呼吁各方保持克制，遵守国际法，并通过国际合作实现南海的和平与繁荣。

通过这场南海科普讲座，我对南海有了更加全面的了解。南海既是资源与环境的宝库，也是世界和平与发展的重要保障。我感受到，保护好南海的资源和环境，实现南海的可持续发展，需要各方的共同努力和合作。在未来的发展中，我希望南海沿岸国家能够进一步加强合作，共同应对南海面临的挑战，实现南海的和平与繁荣。同时，我也希望自己能够为促进南海的发展与保护贡献自己的力量，为南海的明天共同努力。

综上所述，这次南海科普讲座让我对南海有了更加深入的了解，不仅让我了解到了南海的基本情况，还让我了解到了南海的资源开发与环境保护等方面的知识。通过这次讲座，我深刻意识到南海的重要性，以及南海面临的挑战和机遇。我对南海的未来充满了信心，也对自己未来为南海的发展和保护做出贡献感到自豪。希望我们每个人都能关注南海的发展与保护，共同为南海的美好明天而努力。

## 生理期讲座心得体会篇四

学号

系别

专业

指导教师

职称

项目成员

### 1. 提出问题

通过日常生活中对普通花坛的观察，发现普通花坛固定不动，缺乏观赏性。提出能否设计出动态花坛这一问题。

### 2. 研究目的

设计可变形缩放艺术花坛，让花坛可以缩放，将花盆放在架子上，增加观赏性，展现动态美。

### 3. 探究意义

将艺术与花坛有机结合，可变形，使该花坛功能多元化，通过缩放机构展现动态艺术，增加可观赏性。

“动态艺术”一词最早由弗兰克·马利纳（曾为美国喷气推进实验室执行主任，NASA下属单位）提出，是一种将艺术与科学有机结合起来的艺术表现形式。随着人们对艺术的不断追求，该领域呈现整体上升趋势，索契冬奥会的五环就是这种艺术表现形式的最好体现。查克·霍伯曼（Chuck Hoberman）花了数年时间研制了一系列的变形艺术雕塑，塑造了其在该领域的领军地位。既为艺术与科学的结合，就要求设计者对两方面都要有所了解，这就造成了该方向门槛较高且人才匮乏的情况，但这并不意味着没有好的创意。然而这个领域还有许多方向值得人们去开发，并且根据每个人对艺术的不同理解也会产生出不同风格的作品。

缩放机构指自身具有大范围的空间变形能力的一类机构。机构空间变形可以是空间体积的改变，也可以是外观几何形状的改变。因缩放机构易于存放、运输以及模块化，使其在太

空和建筑设计中具有很高的实用性和经济性，更因为很强的变形能力和变形时的美观性而受到广泛重视。已经有很多学者提出了多种缩放折叠机构理论及模型，并对其进行了研究。一般来说，缩放折叠机构的研究会从缩放单元开始，多个缩放单元的组合可以使简单的单元拓展成复杂的缩放体。单自由度的缩放折叠机构由于控制简单并且具有可靠的缩放变形，因而受到很多研究人员的关注。缩放机构按照组成运动副可以分为：纯转动副缩放折叠机构、纯移动副缩放折叠机构和其他缩放折叠机构。

## 生理期讲座心得体会篇五

在现代社会，人们越来越注意自身的美容与护肤。为了因应市场的需求，美容科技也越来越发达。因此，学习美容科普知识也成为了现代人必不可少的任务之一。在最近我所参加的一场美容科普讲座上，我深受启发，发现美容科普不仅是一种知识的积累，更是一种生活习惯。

### 第二段：了解皮肤

第一次听说“皮肤角质”这个名词的时候，我感到十分好奇。通过课堂上的讲解，我深入了解了皮肤的构成及其角质层的功能。而且，通过讲座中提到的丰胸手术和皮肤面膜的例子让我知道，不同彩妆工具的使用和不同的化学成分，都会对我们的皮肤造成一定的影响。因此，我们要认真地保养好我们的皮肤，才能拥有更加美丽健康的外貌。

### 第三段：保养知识

美容科普讲座中还讲到了很多有关保养的内容。例如，化妆品使用的选择和频率，以及保湿和滋润的重要性。这些知识对我们每个人的皮肤都很有用。在不断学习和实践之后，我更加清楚地知道怎样护肤，保持清爽的肤质，并且避开一些不良的化妆品。

#### 第四段：合适的化妆品选择

在讲座中，我也了解到了为什么有些女性在使用某些化妆品后会出现过敏和皮肤破绽。化妆品的配方不同，对不同的皮肤类型会产生不同的影响；而且化妆品的质量也要注意选择，皮肤对刺激物质的耐受性各不相同。因此，我认为选择适合自己皮肤的化妆品也是风险控制的一个重要环节。

#### 第五段：总结

总的来看，这场美容科普讲座对我产生了很多有益的影响。我学习到了很多和美容护肤、化妆品相关的知识，也增强了我对于自身保养的意识。我相信，只有学会了这些知识，才能真正做到真正的美容护肤，才能保持一个更加自信、健康、美丽的外貌。