# 2024年提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验(13篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-19

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇一2月...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇一**

2月18日起，我国土局在局党组的领导下，集中学习了视察保定重要讲话、省委书记张云川在省委七届六次全会上的讲话、市委书记宋 太平在市委九届九次全会上的报告、县委书记张浩在县委十一届六次全会上的报告以及最新的国土政策等内容，以此作为“干部素质提升年”学习的主要内容。通过 学习，我充分认识到了此次开展“干部素质提升年”活动的重要性和紧迫性，坚定了自己的理想信念，使自己的思想素质、业务素质、文化素质和调查研究的能力有 了一定的提升。下面是我的一点学习体会，请领导和同志们多加指导：

首先，来保定慰问看望基层干部群众，同大家一起喜迎新春并考察指导工作，充分体现了以人为本、执政为民的情怀和深入基层、求真务实的作风，体现了对我市人民群众的亲切关怀，对我市各项工作都是极大的促进。

的讲话引领我们党委、政府和广大干部群众从高度负责的态度扎实有效地做好各项工作，在工作中以科学发展为主题，以加快转变经济发展为主线，努力实现“”时期我县经济社会发展的良好开局。

通过学习省委书记张云川、市委书记宋太平、县委书记张浩的讲话，我们要围绕我局职能、结合国土卫片执法监察现状，以全县土地清理工作为契机，认真做好今年 工作，围绕“既保持经济平稳较快发展、又在转变经济发展方式上有新的突破”，认真清理企业和个人非法占地建厂及建房，积极推进对砖瓦窑的治理和复垦，掌握 土地利用规划修编变更内容，既支持企业发展又坚持保耕地的基本原则，努力做好工作。

通过以上学习，我们一定要做到能担当重任，强素质;敢担当，不惧风险。要认真学习，善于研究和谋划，勇于负责，并积极主动地学习和工作，创先争优，以实际行动为我县的经济发展做出自己的贡献!

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇二**

时光匆匆,不知不觉担任班长已满一年,在这一年里:经历了很多的事情.对大学班长这个职位的体会很多。

班长，这是一个承担重任的职位，需要的是无穷的付出，承担无数的义务，而那权利是非常有限的。从担任班长一职起，就必须担负起维护班内绝大多数同学利益的重任。别人选择了我们，我们也要让他们放心。

首先，班长拥有的权利是同学赋予的，当然，这些权利也要用于维护同学们的利益。熟话说得好：水能载舟亦能覆舟，更何况我们只是平凡普通的同学呢!说起班长，担任此职的人既要学会统筹兼顾全班，有要学会利用班委的资源，让所有的班委都能够有事儿可做，让他们全部都动起来。要将同学们紧紧地团结在以班长为首的班委会的左右，促进班级事务的正常开展。如果无法带动所有的人参与班里的活动，那么在今后的工作中会遇到很多的阻碍。一旦形成了那些拦路虎，那么今后在一些事情的正常处理中会无法平衡。

其次，事儿就安排给其他人，有些时候也需要亲力亲为，只有自己做了，才知道同学们的问题在哪儿，如何去解决班里存在的问题。遇到问题不能去指责其他人，要维持好气氛，尽可能早的去寻求补救措施，解决问题。

班长得具备忍耐力，得有气度，每个人都有自己的脾气，但是作为班长就得克制脾气，往往成为他们第一位的选择。出了什么问题，他们只会说班长，或许有时还会带有嘲讽的话。

作为班长得学会忍耐，他们的不满可以找你，而你，却只能自己承受。不是说做班长的没有脾气，而是得学会去克制自己的情绪。这次是我们应该做的事情。耐心的聆听同学们的不家传达学院及学校的通知，让大家能时时刻刻的知晓学院的要求，能有充分的时间去准备，否则，他们会失去很多重要的信息。

总之一句话：班长要细心、耐心、用心，需要具备领导素养。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇三**

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”、“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”、……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花;队呼是“特工特工，永攀高峰”。

虽然我有过一次拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的一天半时光，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时光?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先就应有一个优秀的，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通个性重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方园，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙。从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕，20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”;队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵x加油、贵x没事的别怕、贵x你是最棒的、贵x你最勇敢。心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了!我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁!成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自我鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行!我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力?有才者出谋划策?总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得的结果。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇四**

疫情下，高校的思政课堂是怎样的?

当谈到中国精神，浮现在学生眼前的不单是知识点，还有一个个坚守在战“疫”一线，默默付出的身影;当提到疫情防控体系建设，也不是囿于课本上的概念，而是源于生活的感悟。

近日，不少福建高校开启思政“云课堂”，高校党委书记进课堂讲学、疫情防控成了思政课的“活教材”，让福建大学生对当前形势和思政课有了更深的认识。

一份投影ppt、一个话筒、一方镜头、一根网线，构成了福建林业职业技术学院万人齐聚的思政“云课堂”，镜头这端的主讲人，是福建林业职业技术学院党委书记万泉。

“针对此次疫情，今天就由我给大家上一堂战‘役’公开课，和大家谈谈如何科学应对疫情，确保平安有序。”近日，福建林业职业技术学院党委书记万泉准时出现在“云端”课堂，以“科学应对疫情，确保平安有序”为题，在线为全院学生、全体专兼职辅导员、思政课教师上了一堂别开生面的思政课。

在这堂课上，除了向学生们介绍如何做好家中和返校途中科学防控，万泉也谈起自己经历这场疫情后的一些体会和思考，有关生命、自然、规矩、健康、习惯、感恩、家庭和国家。

“关于生命，疫情给我们上了生动的一课，我们必须认识生命，尊重生命，珍惜生命。大学生要始终保持蓬勃朝气、昂扬锐气，充分发挥生命的创造力，在为社会作贡献中努力提升生命的价值，在创造中书写人生的壮丽篇章。”

“关于自然，唯有尊重与和谐才是应该秉持的理念。作为林业院校的学生，我们更要牢固树立生态文明意识，知林爱林、热爱自然，刻苦钻研农林专业知识，积极投身到脱贫攻坚和乡村振兴的伟大事业中，全面推进福建山水林田湖草综合治理，促进生态福建的建设。”

“关于感恩，在最美‘逆行者’的感动中，让我们懂得常怀感恩之心，并努力争做一个充满爱、传播爱、奉献爱的人。”

疫情发生以来，全国人民万众一心、齐心协力共同战“疫”，心往一处想、劲儿往一处使。

万泉对学生们说，“抗击新型冠状病毒的斗争，充分体现了中国特色社会主义制度的本质及优越性。只有在社会主义的中国，才能集中力量办大事，真正体现一方有难、八方支援、万众一心、众志成城，谱写抗击病毒的新时代凯歌，让我们不断坚定中国特色社会主义的制度自信。”

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇五**

作为一名20xx届研究生新生，我进入校园已经有快一周的时间了，在这一

周的时间里我认识了很多新的同学和老师，也对学校和我学的专业有个更进一步的认识。

在开学的第一个星期里，学校安排了各种的学习讲座，为了就是使我们能够迅速适应研究生这一新的角色，新的生活。而我自己，通过这些学习，对于研究生的理解、学习的方法、学习的方向都有了比较深刻的看法。我对\*\*大学会计学院有了更进一步的认识：\*\*大学会计学院是20xx年我校内部管理体制改革时，由原会计学系、理财学系和成人教育学院会计教研室合并组建为会计学院。学院设有会计学、财务管理和审计学、资产评估学四个本科专业。其中我所学习的会计学专业始建于1951年，从1958年起招收本科生，至今已有60余年的办学历史。

在这一周的学习中，我也对我研究生期间的学业和生活有了更高的要求：

首先，努力学习。研究生不能够再像大学生那样放松对自己的要求，我更应该明白学习的重要性。不仅如此，在学习期间，一定会主动学习，在完成学校规定的学习内容后，多学自己感兴趣的、原来掌握不好的知识，真正使自己能够达到不只是学习，还能“研究”的程度，做一名合格的研究生。

其次，端正学习态度。在研究生学习的初始阶段，就应该端正学习态度，认识到知识是给自己学，以后是给自己用，不能存在得过且过的想法。现在努力学习，是为了将来更好的工作打基础，比别人多学一点并不吃亏，而是更好的充实自己。要在有限的研究生生活中尽可能多的学到更多的知识。

第三，勤于思考。学习的过程其实是一个思考的过程。但是不仅要会思考，最主要的是养成思考的习惯，遇到问题，首先主动地去思考。对于书本上的知识，我们要学习要遵守，但是遇到实际问题也要多思考，具体问题具体分析，不能被书本上的模式局限了自己的思路。要勤于思考，从多各方面，多个角度去思考问题。善于从细微处发现别人忽略的细节，争取创新思维。第四，磨练意志。学习是艰苦的一种活动，“书海无涯苦作舟”就是这个道理。但越是困难的事情，就越能磨练人的意志，意志是克服困难和障碍的勇气，对行为有很强的调节作用。有些人对学习有一种畏惧心理，知难而退，自暴自弃，毕竟享受要比学习更能吸引人，这样便会在学习时出现杂念，同时又由于他们有积极向上的愿望，于是他们便处于不断自责和困惑中。这时就需要我们用坚强的意志去坚持，去拼搏，要知道只有坚持了才有获胜的希望，半途而废者必定是失败者。

最后，合理安排时间。研究生期间的课程安排并不紧，给我们留下了很多自由支配的时间。因此我们更有必要合理安排时间，不仅要有时间学习，还要有时间参加各种实践活动和科研项目，做到学习实践两不误，在学习中实践，在实践中学习。

在三年的研究生学习中，我要努力做到以上几点，不让自己的三年时光白白浪费掉。在思想上，也会更严格的要求自己，我将会以“修德立信，博学求真”的校训作为自己的座右铭，坚定自己学习信念。

总之，在这一个星期的学习中，使我端正了自己的态度，找到了学习方法，今后的就是脚踏实地的刻苦学习。我一定会利用好我研究生期间三年的时光，不让自己留下遗憾。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇六**

人生旅程走到这一阶段，育儿已经成了我们生活的主旋律。痛并快乐着，是这四年多来最为深刻的感受。但看着女儿一天天的长大，渐渐懂事，充满心房的是与日俱增的满足感。

幼儿是孩子成长的关键时期。俗话说：“三岁定八十。”这一时期孩子的人格发育很大程度会影响到她今后的性格。所以我们很注重营造良好的家庭氛围，在潜移默化中，渐渐地影响女儿的言行举止。

一、让女儿开怀大笑

作为全家的心肝宝贝，女儿在家不缺少爱，缺少的是玩伴。一个巴掌拍不响，一个人也乐不起来。爸爸也是独生子，对孩子间的玩乐认识不多，而且女儿的心思总是妈妈懂得多，所以在家里，妈妈就充当她的好伙伴。妈妈把自己孩提时的游戏拿出来跟女儿一起玩，或者依着女儿的兴致一起想些好玩的事儿，每天嘻嘻哈哈地乐上一乐。女儿还给我们的游戏起了名字：“梳妆打扮”、“乌龟山”、“叠手”、“虫虫飞”、“枕头气功”……听名字就知道挺幼稚的，其实小孩的快乐就是这么简单：一个枕头扔过去，不小心(或者故意)掉到了地上，女儿就会哈哈大笑。快乐的嬉戏，能使她变得开朗活泼，而她那充满感染力的童真笑容，也把我们带进了开心的乐园。

二、一切从小事做起

纠正一个坏习惯所花的时间是形成一个好习惯的十倍，或许还无法成功。所以在日常的生活中，我们比较注重女儿良好习惯的形成。比如吃东西时，即使在家里也要求她分给爷爷奶奶、爸爸妈妈。现在，她一拿到好吃的东西都会主动分给我们，有时只有一块饼干，她也会掰开两半，然后将大的那一半给奶奶，把奶奶甜到心坎里去。我们都很愿意为她做任何事，但是绝不允许她用指使的语气说出她的要求，比如使用“喂”来代替称呼。她是我们的小宝贝，但绝不会是小霸王。错误的事一定要求她改正，即使是很小的事情，在正确与错误之间，不会有灰色地带，也从不拿她还小，不要紧等借口来为她开脱。

三、当女儿的忠实粉丝

从女儿呀呀学语开始，我们全家人就成了她的忠实粉丝。她所唱的每一首歌、所朗诵的每一首诗歌、所跳的每一个舞步……都能得到我们最热烈的掌声。客厅是女儿的舞台，而我们是她最最忠实的观众。无论何时，每当她想给我们表演节目，我们都会马上放下手上的事情，专心观看她的表演，并报以热情的喝彩。在亲戚朋友聚会时，我们也会鼓励她在大家面前表演。

四、无间的亲子阅读

女儿喜欢阅读。在很小的时候，我们就拿着书本给她读唐诗，没想到后来她会说话时，就已经记下二十多首。奶奶饭后会看一会儿报纸，女儿就陪着奶奶看报纸。现在有了自己的小人书，更是对书本爱不释手。每一本书，我们都会陪着她边看边读，往往读过多遍后，女儿自己也能看着书本读给我们听了。不知不觉中女儿就识得了许多字，有时连我们自己都觉得很惊讶。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇七**

一、要牢固树立“安全第一、预防为主”的思想

这是安全生产的工作方针，也是长期安全生产工作的经验总结，必须不折不扣地贯彻执行，并且要把“安全第一、预防为主”的工作方针上升到讲政治、促发展、保稳定的高度，深刻认识抓安全就是抓发展，抓安全就是抓稳定，抓安全就是保护生产力的道理，并正确处理好安全与生产、安全与经营、安全与效益的关系，在正常生产组织过程中必须遵守有关安全生产的法律、法规，加强安全生产管理，建立、健全安全生产制度，完善安全生产条件，确保安全生产;

二、要加大事故隐患的查治工作，防范各类事故的发生

安全生产预防工作必须要经常化，要坚持预防为主的工作方针，做好安全事故的隐患排查工作，进取鼓励职工帮忙查找、发现事故隐患，要认真落实安全生产检查工作，安全检查是落实职责、规范管理行为、发现事故隐患、促进隐患整改和减少“三违”的有效手段，经过制度化、规范化和专业化的安全检查和隐患整改，进取有效地消除生产现场存在的各类事故隐患，把事故消灭在萌芽状态;

三、要加强宣传培训教育

严格执行三级安全教育，保证员工具备必要的安全生产知识，熟悉有关的安全生产规章制度和安全操作规程，掌握本岗位的安全操作技能，未经安全生产教育和培训合格的人员，不得上岗作业。培训教育是提高职工安全素质，杜绝“三违”的有效途径，以三级安全教育为基础，从安全生产方针、安全法律法规、安全管理制度、安全操作规程、安全防范技能和意识等方面入手开展形式多样的宣传教育工作，全面提高职工的综合素质，有效的减少，甚至杜绝事故的发生。

让人人都来重视安全，时刻关注安全，将“安全生产”铭记心中，不折不扣地遵操作规程之章，守安全生产之法!让人人都清楚地认识到违章就是走向事故，就是伤害自我、伤害他人，甚至走向死亡。不要抱有任何饶幸心理，因为，或许一次小小的不经意的违章，就会造成很大的伤害或损失，就会变成违法。如果我们每个人都能真正意识到这一点，那么我们的安全生产工作必能做得更好，我们的企业就能长盛不衰，我们个人就能在一个安全和谐的环境中幸福生活。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇八**

不知不觉，三周的数字测图实习圆满的结束了。无论是当时不满者，还是当初的跃跃欲试者，都不能否认自己从中得到了很多。作为个人，专业的技巧在这次实习中都得到了诸多的锻炼。作为团队，大家团结一致，合力攻克难题，这份情谊必将永存在我们之间，而这段光景也会成为我们人生中不可抹去的绚烂华章。

想当时，外面还是漆黑一片，一层的寝室就响起了洗漱的声音，虽然纷杂，但是依然可以感觉到每个人的急切。说起来，大家都已经习惯了大学的节奏，不会再像高中那般热衷早起了，一时要起得那么早，大家都还有些不适应。可是，就算有多少的劳累和疲惫，大家还是都起来了。原因无它，大家都知道实习的意义，它绝不是一番走过场而已，平时我们只能接触到书本上的数据和图像，而实习提供给我们接触仪器的机会，它的重要性可想而知。

其实，早就从学长学姐那里得知实习的艰苦，寒冷的冬天，遥远陌生的东湖学院，这些都有理由成为我们屈服的对象，但是我们还是挺过来了。我们早就做好了吃苦的打算，再苦再累我们都承受得起，只是因为我们觉得能从中学到那些平时学不到的东西，能够学到一生受用的东西，事实上，我们确实得到了这些。当然，因为大家诸多的不同，学到的自然也很难完全一样，基础扎实的可以完全消除平时的疑惑，基础稍弱的则可以从他们那儿得到更多的教导，经过这次实习，也必然更深刻地了解到专业的技术和方法。

第一次到东湖学院的印象已经有些模糊了，只记得当时惊讶于校区的空旷，诺大的校园，宿舍几乎都集中在一地，其它的地方则仿佛人迹罕至。有时会想这地方是否真的就是为我们这群测绘学者精心准备的呢?如武大一样的水准点，实在会让我们有种莫名的亲切感。下车之后，我们就急忙赶赴了待测地点，位于食堂一侧的校区。刚开始大家都迫不及待，定向选点也不是那么轻松的了，得尽量赶去占好点，不然就是漫长的等待，抑或重新的选点。然后就是观测，对于徕卡的全站仪，刚开始需要一段时间的熟悉，设站和输入数据等等也都是捉摸之后才了然于心的。那时才真切的体会到，眼过千遍不如手过一遍，要记住书本上空洞乏味的步骤和过程很难，在实践中摸索到的才能铭记于心。再后就是跑尺，也就是扶棱镜。棱镜杆是金属制的，天气寒冷，徒手扶着棱镜真的有些吃力，只能向别人借手套来克服，以后每一次都有戴手套，不再挑战冰冷的气候了，毕竟身体是革命的本钱，还没有完成实习就病倒，就真的不值了。有时候，打心里觉得扶尺真的算最辛苦的，要在寒风中保持没有大的动作，当然最好是静止不动，这绝对是一种煎熬啊!虽说如此，但对于我们这些从小受尽宠爱的新一代来说，吃苦挨冻未必不是一种绝佳的锻炼方式，至少我们的意志不会如从前那样脆弱，天气一冷，我们只会龟缩在空调房中。

在陌生的校园，尝尝它的食堂也是一种贴近它的方式。我们能够绘出它校区的形状，但却不能完全体会到它其中的生活，而食堂却是学校生活的重要角色，学生可以选择窝在寝室，也可以浸在书海中，但是食堂却是必不可少的。总得来说，食堂还是能够垫我们的饥的，吃上热热的一碗饭，一碗面，一天的艰苦工作看起来也不是那么不能承受。三座小山虽然沉重，但是在勤劳吃饱的测绘学子面前，还不够王屋山的等级的。

经过这次实习，我更加地了解和熟悉了测绘的各项工作和流程，我的专业技术和团体合作意识都得到了极大的提高，因此，这次实习也必然会使我受益终身。从专业技术方面来讲，平时尽管已经对导线测量和碎步测量有了初步的了解，但

是那完全可以说如纸上谈兵一般，我也很难将自己的知识可行地应用于现实实践中。而这次实习给了我诸多的机会，观测跑尺以及绘图，这些说出来可能会觉简单，但是精确地重复上述工作绝非易事，在寒冷的冬季，克服身体上的不适和精神上的倦怠显得尤为必要。同时，这次实习是以小组形式进行的，遇到难题，大家也会一起讨论和解决，虽然并非每次都尽善尽美，但每个组员都基本解决了平时产生的一些小疑惑。通过大家的合作与讨论，大家的知识也得到了补充，而这些在平时是很难发现和解决的。下面来大概介绍下我在实习中做的主要工作：

1观测的工作需要不断的重复，要注意不能按错键，有时大意一 1.观测：○

下，就会记录错一个点，这时就需要观测者和绘图者的及时交流，每隔几点就要

2因为核对一下点号，记录错误时还可以改正，舍弃一点有时也是很有必要的。○

观测者和跑尺员有时会相隔很远，跑尺员很难知晓观测员是否记录完毕，所以作

3对中整平的过程中，为观测者在测量完毕后，要即时通知跑尺员选择下一个点。○

要注意踩实和来往的人流，因为当地的路面和泥土松弛，有时重力的踩踏地面就可以影响到全站仪的水平，这些会增加对中整平的难度。同时在测量过程中，也

4测量时，要准确无误，做到快准狠兼备。 应当注意仪器的安稳与安全。○

1在扶尺的过程中， 2.跑尺：○应尽量保持棱镜的竖直平稳，不能三心二意，

2由于有时和观测者相不必要的晃动会增加观测的难度，也会浪费大量的时间。○

3调整距很远，因此需要时常注意观测者的动作，手势还有喊话都要仔细揣摩。○

4注意点的选取，要能够有代镜高时，要记得及时通知观测者，以便他的更改。○

表性和可观测性，尽量排除障碍物的阻挡，有树枝草木阻挡视线时，可以请组员排除。

1时刻与观测者交流，确保点号绘图的正确。○2帮助跑尺员选取 3.绘图：○

精确地选择点，记录下特殊点，准确地绘出草图。

总之，从这次实习中我得到了很多知识和教训，期待下一次的实习，希望能够学到更多专业的技巧，还有和大家一起交流合作的时光，我会倍加珍惜!

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇九**

暑假时，妈妈带我去旅游。对我们印象最深的就是游西湖。听导游说，晴西湖不如雨西湖，雨西湖不如夜西湖。“西湖一年都风景如画。春季，西湖边一派春意盎然的景色，满堤桃花盛开，满园牡丹怒放，白花争齐斗妍，阵阵芳香随风飘来，可香呢！

盛夏，湖面上覆盖着朵朵碧绿的荷叶和嫣红的荷花，导游讲着讲着，我忽然想起一首诗”毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天连叶无穷碧，映日荷花别样红。多美啊！

到了秋天，秋高气爽，正是登山的好时节，而且一边登山，一边可以欣赏满山金色的落叶。在秋天的晚上，月亮明朗，湖面清澈如镜，月光与湖光相互照映，仿佛进入一个水晶作成的奇妙仙境，那就是“平湖秋月”。

入冬时，百花凋谢了，可腊梅还是开得那样娇艳、美丽。遇到大雪，还可以欣赏到的“断桥残雪”景色！有许多游客游览呢！

我们刚上湖时，不一会儿，就下起了大雨，雨和雾把整个西湖都罩上了，分不清哪是水，哪是天，好像进入了神秘世界，只隐约看见几点帆影。我们划到了湖心。这时又朦朦胧胧看见了断桥，雨中的桥身呈灰色，白堤犹如一条灰色的绸带，随着波浪荡漾起伏。雾中的柔柳好似一团团绿色的浓烟在水中摆动，上面还滚着珍珠似的露珠，亭亭玉立的荷花象美少女，发出浓郁的香味，沁入我的心肺，我不禁陶醉了，当我们返回时，雾已渐渐散去。

远近人物清晰可见，断桥上也热闹起来。虽然已过立秋，太阳一出，大气依然炎热，只有湖面上平静如出。偶尔有蜻蜓点水，那小圆晕就一漾一漾荡漾开去。

旅游已经过去一个多月了，我依然留恋西湖的美景。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇十**

疫情爆发以来，我们看到了无数的抗“疫”战士的身影，有白衣天使、有警察、有村干部、有社区工作者、有第一书记等等广大基层党员干部，他们全身心投入各自岗位，面对冲锋陷阵的一线“疫中人”，组工力量能为他们做些什么?

做他们的见证者——守土有责，见证“疫中人”的家国情怀。

“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，医护人员、各级党员干部闻令而动，抗疫守土，卫民健康，特殊时期，见证他们“位卑未敢忘忧国”的家国情怀。他们是有力量的抗疫作战员。“我是党员，我先上”“这个时候，党员就该冲上去”，他们舍小家为大家纷纷请缨在抗疫一线作战，他们在隔离病房与病毒抗战，在小区楼院、交通隘口严防死守，24小时候值班岗位到人、责任到人、网格到人。他们是有智慧的防疫宣传员。“口罩还是呼吸机，您老看着二选一”“疫情期间莫乱跑，传染肺炎不得了”这样的硬核宣传屡见不鲜，面对疫情，各地基层干部使出浑身解数，高音喇叭、无人机、宣传画报、硬核标语、“顺口溜”、地方戏等等，怎么通俗怎么来，怎么接地气怎么办，浅显易懂让群众更易接受。他们是有温度的遏疫网格员。面对居家隔离实际，各地党员干部又冲锋在前，采取群众居家“点单”，微信群里“动手指”、党员干部“跑趟子”，为“隔离”“宅家”的群众采购生活物资，成为群众的“贴心人”，让党旗始终飘扬在战“疫”一线。

做他们的记录者——掷地有声，记录“疫中人”的逆行身影。

“舍生忘死不留名，惟愿山河早无恙。”沧海横流，方显英雄本色，越是关键时候，越要扛责在肩。各级组工力量要把白衣战士、基层党员干部的闪光点用文字、用图片、用镜头记录下来，传递出来。我们所拥有的岁月静好，正是他们的英勇坚守，用热血乃至用生命换来的山河无恙。面对疫情，一句句“我不想做英雄，但绝不当逃兵”，一张张因紧勒的防护口罩留下深深印记的脸颊，一幕幕慷慨赴难的离别场景，都值得组工人敬畏，值得为他们讴歌，他们是当之无愧的英雄。“90后抗疫医生过劳死”“四川江油一村支书牺牲在抗疫一线”“追授五名抗疫一线牺牲民警二级英模称号”……这样沉重的消息在不断地传出，让人揪心，也让我们加负重前行。大疫面前，有无数的英雄倒下了，他们的生命定格在这场没有硝烟的战场上，用生命诠释了“铁肩担道义”，我们应该掷地有声地为他们发声，发出新时代共产党人最强音，让世人记住这群最美的逆行身影，让历史记住这群无畏的英雄。

做他们的守护者——同心抗疫，守护“疫中人”的初心使命。

“上下同心克时难，我辈皆是逆行人”。前方抗疫战斗已经打响，后方支援亟需跟上。各级组工力量发挥好战斗堡垒作用，做他们身后的强大后盾，让他们全身心投入抗“疫”战斗。在抗疫物资上，优先确保一线医护和基层干部的口罩、防护服、消毒液等自身保障到位;在防疫力量上，统筹好人员分工，科学抗疫，减少抗疫战士“白加黑”连轴转模式，保障他们生命健康，不再用生命代价换取花开疫散;调动有生力量，对辱骂、殴打一线抗疫人员的违纪违法行为坚决打击，为前线“将士”打气撑腰;带头营造良好氛围，主动消除医护人员回家可能携带病毒的质疑，让他们有车可乘、有家能回;落实好健康体检、心理干预、休假补假、表彰奖励等关心关爱措施，及时“表彰一批、使用一批、晋升一批”抗疫一线工作者，把真正敢担当、能担当、有作为的典型树起来，激励引导党员干部人才在疫情防控一线践行初心使命、体现责任担当。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇十一**

我是合肥学院信息与计算科学专业的一名学生繁忙的暑假生活结束了，新的一学年我就踏入了大三的生活。很感谢徐立祥导师给我助教的机会，让大学少一点空虚少一点浪费，多一点精彩多一点前进的动力。

助教一个熟悉又陌生的名词，刚接触这个工作不知如何下手，也不知道具体的职责是什么，唯恐哪一点做的不好辜负徐立祥老师的栽培，也不敢放开手去做，主要的原因是担心自己会做错，慢慢的就改变了这种不成熟的思想，如果什么都怕什么都担心的话，就不能放开手去做去闯，还有什么机会去创作精彩人生，这些都是做助教的过程中慢慢体会到的。

有这样一个机会可以和老师这么近距离的接触，可以多一些交流的机会，耳濡目染也能从老师身上学到一些东西。助教顾名思义主要是帮助老师完成一些工作，主要是批改学生的作业、试卷，还有一些过程考试的试卷，协调老师与学生之间的关系。批改作业一定要认真，数学解题方法多变但答案往往是统一的，所以批改作业的时候不能只论答案之对错，还要仔仔细细的看过程，把那些错误的地方画出来，让学生能够看到错在什么地方，然后纠正。我认为这是对自己对老师对学生的三方负责，在批改作业的时候也可以帮助自己回顾自己的知识点，查找自己的薄弱环节，可谓一举多得。但在批改作业的时候也发现不好现象，就是有些学生喜欢投机取巧，学习懒散，作业不认真做，直接抄袭其他同学的，盗取他人的劳动成果，对自己不负责，可

能这种现象在大学普遍存在，也和周围的环境相关。还有一点就是在过程考试的时候，由于一些学生平时不认证听课，在考试的时候就喜欢傍大腿，和成绩好的同学坐在一起，希望找到机会抄袭蒙混过关，这是在监考的时候发现的。

半学期的助教生涯，我自己也成熟了不少，也懂得了老师对于学生那份关心之情，那种恨铁不成钢的心情。人与人之间应该相互信任多一些交流，多一些尊重。学生课堂上要认真听讲，即使课再枯燥无味，也不应该捣乱扰乱课堂秩序，影响老师无法正常授课。这是对老师的尊重，也是对老师敬业精神的认可。学生课下也应该多一些仔细的时间，及时巩固知识点，避免考试临时磨枪、傍大腿。

助教弥补我大学空虚的生活，给予我精神上一些慰藉，平时有事可干的感觉真好，生活多一些目标，有一点规划，让大学不再迷茫。在这半年的助教生活中也从中得到一些启发，毕竟教与学是相长的，是一个相互促进与相互学习的过程，在这期间不断巩固和强化自己的实验的理论知识水平及人沟通交流的能力，也认识到自己实践与理论知识有待进一步提高。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇十二**

作业是教育教学的重要组成部分，“双减政策”的出台意味着此后减负是各地教育教学组织必须落地的“雨点”。陈老师的《“双减”政策下的有效作业设计》直播课，可谓是一场“及时雨”，为龙港的小数老师们答疑解惑，为老师们的今后的作业设计指明了方向。

一、种下“发散”种子

陈老师在课上指出，“不按照常规思路，积极创新，从不同角度分析，通过不同途径和方式解决问题，培养发散思维能力。”他结合几道例题给我们生动讲解了如何激发学生的发散思维，比如一道题老师应多鼓励学生尝试用多种方法解答，并在比较中优化，从而不断地激发学生的潜能。从另一方面来看，这其实不仅仅是对学生提出了挑战，更是对老师们提出了新的挑战。老师在备课时，也应跳出舒适区，不拘泥于教材给出的“答案”，更应善于摸索，钻研和总结方法和规律，成为带领学生学习的“先行者”。

二、培育“创新”之花

如何给学生布置作业，激发学生的创新思维，培养建构能力。陈老师的“题组练习”给予了很好的示范作用，在对比中加深理解，突破知识混淆点。比如，2.4+7.6×5,2.4×5+7.6×5，这样的两道题给学生呈现，不少学生会得出相同的答案，就是混淆了运算顺序和乘法分配律，老师结合讲解，学生就能很清楚地区分和辨别两者之间的区别。

三、结出“数学”果实

数学不仅是一门学科，更是承载了育人的重要使命。陈老师的“主题研学”作业给我留下了深刻印象，有趣、好玩、有用。他通过让学生主动尝试对常见的“国旗”作画，不仅让学生在实践中明白了许多数学知识，还激发了学生的爱国精神。今后的作业设计，我们不应只让数学知识局限在课本和作业之内，更应绽放在日常生活之中，真正让学生学有所获，学以致用。

**提高个人工作能力的心得体会 工作能力和工作经验篇十三**

暑假，我二姨带着姐姐、哥哥和妹妹来到了我家，这给我无聊的暑假生活带来了无限的乐趣。

每天上午妈妈都教我和哥哥学英语，妈妈主要是教我们对话，练习口语，在游戏中学到知识，我们的英语突飞猛进。妈妈在讲课的时候，我和哥哥都认真地听着。写作业的时候，我们就卖力地写着。写完作业后，还能吃到美味可口的水果，玩有趣的游戏。

学习累了，有时候我们还玩捉迷藏的游戏，虽然我们家很小，但是我们还是玩的天翻地覆。

有一次，妹妹找，我们藏。我藏在沙发和窗帘之间的空地方。我趴在地上，头朝里，双手捂着头，还用窗帘把头盖住，屁股朝外撅着。过了好一会儿，妹妹也不来找我。我仍然那样坚持着。忽然听到了一阵大笑声。我回头一看，妹妹、姐姐、二姨、妈妈、还有哥哥他们都在看着我，笑得前仰后合。原来，我只顾把头藏起来，却忘了露在外面的屁股了。这真是顾头不顾尾啊！我站起来，脸顿时变得火辣辣的，应该像一个红透了的苹果吧！

我们有时候还搞恶作剧。有一次，哥哥发现我有好多个小气球，便和我一起装上水，把它拖到窗户的边上，然后一撒手，我们的气球同时喷出水，还真像瀑布呢。这时，下面传来“汪汪”的狗叫声，我们一看，原来水喷到了小狗的身上，浇成了“落汤狗”了。我们便“哈哈哈”大笑起来。

这个暑假给我带来了很多乐趣，这事我终身难忘。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找