# 最新海关知识讲座心得体会 海关报关实训心得(三篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-30

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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，我们一起来看一看吧。海关知识讲座心得体会...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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，我们一起来看一看吧。

**海关知识讲座心得体会海关报关实训心得篇一**

在今天,我们又一次感受到了安全的重要性,车祸的罪恶,与因交通事故而失去亲人的痛!看着这一幕幕令人不禁在心中暗暗落泪的场面,我真的越来越憎恨车祸了!

我从安全教育的录象屏幕中看到了这一幕:一辆大型客车由于司机过度疲劳,一不小心在开车时打起瞌睡,造成十几人丧失生命的惨剧,在那一条路上,只剩下横七竖八的尸体和受伤的幸存者其于都是鲜血了。我想当时他们的亲人一定万分的悲痛吧!

这一切的一切全是不遵守交通法则的后果呀!

在我们身边有好多同学家有汽车了,有时他们的父母要赶时间就随意闯红灯我曾经在四季青一代看见了:一位驾驶员在红灯时没有及时停车刚好与一辆从侧面开来的车相撞了,造成了5死2伤的悲剧。

我们应该从身边做起,从自我做起提醒身边的人6不要:1.不要超载2.不要酒后驾车3.不要超速4.不要疲劳驾车5.不要无证驾驶6.不要超时驾车,做到这几点也是一种爱的体现!这样世界才能变成美好得人间!

为了你的幸福,为了我的幸福,为了我们大家的幸福,请你谨慎开车吧!让安全与我们相伴让幸福与我们相随,让我们在安全中茁壮成长!

**海关知识讲座心得体会海关报关实训心得篇二**

午休过后，我们集体前往报告厅，听安全讲座。

我们按顺序依次坐下，准备听老师讲课。

第一个知识，心肺复苏。老师先把一个假人抬上了讲台，然后，她对我们讲了一点心肺复苏的知识：心肺复苏又叫黄金四分钟，心脏骤停4分钟后脑细胞就会出现不可逆转的损害，如果时间在10分钟以上，即使在医院被抢救过来，就成了植物人。在心跳停止4分钟内开始心肺复苏的救活率为40%——50%，心跳停止4到6分钟内开始心肺复苏的救活率为10%，而心跳停止超过10分钟的救活率只有0.09%。

老师又给我们讲了一个真实的事例：她的一个朋友自己一人开车去南京，在过高速的时候，和一辆车发生了车祸，然后她的朋友心脏骤停，因为旁边没有人，错过了黄金四分钟，最终还是去世了。

心肺复苏分为五步，判断意识、胸外按压、开放气道、人工呼吸、心理安慰。先把手放到昏迷者的鼻子上，如果没有呼吸就用左手压在右手上，然后每分钟按压力100至120次，做完这些，需要把昏迷者的下巴抬至于地面垂直，这样做是为了让气道畅通，然后，一只手捏住昏迷者鼻子，开始做人工呼吸，做的时候要看着昏迷者的肚子有没有上下起伏，如有就开始安慰昏迷者，没有就一直这样做，直到救护车来。

这次安全知识的讲座，让我知道了许多紧急情况的处理方法，如被蜜蜂蛰了怎么办，被马蜂蛰了怎么办，被狗咬了怎么办等等，真的收获很大，受益良多。

**海关知识讲座心得体会海关报关实训心得篇三**

如果说健康是1，那么其他所有的，像事业、金钱等，都是0。这是为什么呢？有了健康，其他的东西才有发挥的地方，如果一个人没有了健康，那么其他的东西就是再多，也没有用。所以，一个人的健康才是最重要的。

我们现在已经步入青春期，营养丰富，身体健康才是最重要的，我们需要什么呢？碳水化合物、蛋白质、矿物质、微量元素、水。碳水化合物主要来自谷类，也就是粗粮。蛋白质则来自肉类和鸡蛋。有肉就有蔬菜，矿物质便来自蔬菜。含微量元素的大多是海产品，如紫菜、海带等。样样都要，缺一不可，所以千万不能再挑食了。

吃多了固然会胖，但吃太少就一定好吗？不是的，节食不仅会使身体缺乏营养，免疫力下降，影响健康，还会损坏智商，是智力降低。

学习上，不要因为一个方面不行而难过，消极。毕竟没有人是十全十美的，即使圣人也有美中不足之处。我们应该扬长避短，尽量把自己的长处显露出来，发挥出潜能，走自己的路。

我们还要劳逸结合，不能过度疲劳，也不能过度放松。应该在繁忙的学业中适当的放松下，才能保证有更好的学习精神。无论你的时间表多么紧凑，如果你真的再加把劲，还能干更多的事。

在人的一生中，可能会拥有许多事业、财富……虽然每一个人走的路线不同，但最终都只有一个最重要，那就是健康。有了健康，才可能拥有一切。

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