

通俗性 规范性 实操性 借鉴性

如何 撰写心得体会

白凤国◎编著

RUHEZHUANXIEXINDETIHUI

 华文出版社

通俗性 规范性 实操性 借鉴性

如何 撰写心得体会

白凤国◎编著

RUHEZHUANXIEXINDETIHUI

華文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何撰写心得体会 / 白凤国编著. —北京: 华文出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5075-4599-9

I. ①如… II. ①白… III. ①学习体会—论文—写作 IV. ①H152. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第227254号

如何撰写心得体会

作 者: 白凤国

责任编辑: 宋军占 雷 平

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子信箱: kaiyu118@163.com

电 话: 编辑部 010-58336258 总编室 010-58336239
发行部 010-58336266

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富达印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 150千字

版 次: 2016年10月第1版

印 次: 2016年10月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-4599-9

定 价: 32.00元

第一章 心得体会的内容概述	001
一、什么是心得体会	001
二、心得体会的应用	001
三、心得体会的特点	003
四、心得体会写作原则	007
第二章 心得体会的写作要点	010
一、学习心得体会	010
[例文一] 学习焦裕禄“三严三实”心得体会	013
[例文二] 学习文朝荣同志先进事迹心得体会	016
[例文三] 学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神心得体会	019
[例文四] 努力做一名焦裕禄式的好书记 ——学习习近平总书记重要讲话精神心得体会	025

二、工作心得体会.....	026
[例文一] 从事秘书工作的心得体会.....	029
[例文二] 建设“文化安庆”的实践和体会.....	032
[例文三] 社区工作心得体会.....	036
[例文四] 乡镇党政办工作四悟.....	039
三、培训心得体会.....	041
[例文一] 参加科级干部培训心得体会.....	043
[例文二] 参加党风廉政建设培训体会.....	047
[例文三] 学党规党纪 树清风正气 ——《准则》和《条例》培训心得体会.....	049
[例文四] 干部培训心得体会.....	051
四、活动心得体会.....	054
[例文一] 服务发展上水平 心系群众下基层 ——“发展上水平、干部下基层”大讨论活动 心得体会.....	056
[例文二] 学习调研活动心得体会.....	058
[例文三] “两学一做”学习心得体会.....	062
[例文四] 做好“实”文章 务好“实”功夫 ——党的群众路线教育实践活动心得体会.....	066
五、读后感.....	068
[例文一] 让法治成为全民信仰 ——《法治热点面对面》读后感.....	070
[例文二] 架起合力实现全面小康的“连心桥” ——读《全面小康热点面对面》有感.....	072

[例文三] 务实为民是履职之根本 ——学习习近平同志《摆脱贫困》一书的体会	075
[例文四] 好干部需要“以德配位” ——读《忠诚干净担当：做最好的干部》有感	078
六、观后感	082
[例文一] 难忘四昼夜 一颗公仆心 ——电影《周恩来的四个昼夜》观后感	084
[例文二] 观《筑梦中国》心得体会	087
[例文三] 《第一书记启示录》观后感	089
[例文四] 做一名坚守信仰的共产党员 ——观《信仰》有感	090
第三章 心得体会的结构层次	092
一、心得体会的基本结构	092
二、心得体会的逻辑结构	102
[例文一] 观《百年潮·中国梦》心得体会	104
[例文二] 做好党的新闻舆论工作的根本遵循 ——学习习近平总书记在党的新闻舆论工作 座谈会上的讲话体会	110
三、心得体会的论证逻辑	113
[例文] “三严三实”学习心得体会	118

第四章 心得体会的写作经验 121

- 一、笃学 121
- 二、深思 126
- 三、善悟 130
- 四、务实 135

第五章 撰写心得体会要注意的事项 144

- 一、主题要准，做到“深刻正确” 144
- 二、文风要活，做到“新鲜生动” 148
- 三、内容要实，做到“有的放矢” 149
- 四、思想要新，做到“领异标新” 151
- 五、选材要精，做到“量体裁衣” 153

第一章 心得体会的内容概述

一、什么是心得体会

每当我们阅读完一篇文章、一本书，看完一部电影、电视剧、专题片，每当我们参加某项活动、完成某项工作，在自己的心里或多或少都有些想法、认识和感受，用口头或文字的形式把这些想法、认识和感受表达出来，就是“心得体会”。

总体来说，心得体会就是指学习、培训、工作、实践中的体验和领悟等认识和感受。

心得体会是一种日常应用文体，属于议论文的范畴。一般篇幅可长可短。

二、心得体会的应用

心得体会作为作者对某一问题或工作直接或间接地进行分析感悟，表明自己的立场、观点、态度和主张。

在日常学习和工作中，我们经常撰写的读后感、观后感、学习体会等等，都属于心得体会的范畴，应用十分广泛。经常撰写心得体会，对于总结经验、发现问题、推动工作具有十分重要的现实意义。

经常撰写心得体会，有助于总结先进经验。及时总结先进经验是推动工作的有效方法。在撰写心得体会的过程中，通过对工作中的具体情况进行归纳与分析，使之系统化、理论化，上升为经验。所谓经验，是指在实践活动中取得的知识或技能。由于这种知识或技能往往不是直接放在那的，需要我们及时去思考、去分析、去梳理、去发现。通过心得体会的撰写，就能对工作**中好经验、好做法**，进行一番总结、验证、提炼加工，进而使工作经验更深刻、正确，既有先进性、科学性，又有代表性和普遍意义，更好地指导和推动今后工作。

经常撰写心得体会，有助于发现实际问题。树立问题意识、坚持问题导向，是新的时代条件下开创事业发展新局面的必然要求。可以说，问题中往往蕴藏着前进的密码。晚清名臣曾国藩将日记心得作为自己反省自身问题、自励修身养性的一件武器，他勤于思考，善于归纳，将家庭日用间的学问，通过自身的体验，以自己的语言表述出来，真实亲切，晓畅易行。可以说，撰写心得体会的过程，就是一个人对学习和工作的自省过程，有助于我们及时发现**在实际工作中存在的新情况、新问题**，善于透过现象看本质，坚持用科学的方法分析和研究发现的问题，积极给予纠正和解决，使问题得到很好的化解。

经常撰写心得体会，有助于推动工作创新。古语说得好：“尊新必威，守旧必亡。”没有创新，事业就会停滞不前；没有创新，工作就会一潭死水。思维越广阔，我们的天地才越宽广。新一轮改革大潮滚滚向前，只有“**顺时以动**”“**因机而发**”，在攻坚克难、创新发展中寻找出路和对策，才能顺应大势，乘势而上，推动事业和工作实现跨越发展。党员干部经常撰写心得体会，就会扩展工作思路，善于灵活机动地变换原定的策略方案、步骤计划和形式方法，形成创新思维方式，**敢闯新路，奋力向前**，推动工作创新发展。

三、心得体会的特点

1. 思辨性

一篇文章质量的高低、分量的轻重、价值的大小，很大程度上取决于思想是否正确、是否鲜明、是否深刻。心得体会作为一种剖析事物、论述事理、发表意见、提出主张的文体，具有较强的思辨性。

所谓思辨，就是有思考，有分辨，要全面地看问题、分析问题。写作中，“辨”要由“辩”体现出来。一篇优秀的心得体会，必然是思想性、思辨性非常强的文章材料。

大家知道，心得体会，不同于一般的工作总结、情况汇报等材料，必须要有深入的思考和总结、归纳和提炼，把辩证的思想体现在文章中，用雄辩的逻辑力量增强文章的思想性，使所写的心得和体会由感性上升到理性，给人以智慧的启迪。

思辨能力直接反映一个人的认识水平。由于客观事物是复杂多变的，我们观察时一般只能触及事物的表象，获得感性认识。要通过现象看本质，养成“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”的思维习惯，进而提高思想认识水平，比照分析，透过现象抓住并深刻剖析事物的本质，挖掘现象背后隐含的较深刻的有社会意义和价值的东西，通过思辨产生顿悟，形成心得体会正确而深刻的观点和认识，从而给人以启发。

例如，在一篇《“两学一做”党员要奉献的心得体会》中，围绕“奉献一直是共产党员的‘名片’”进行分析阐释：“哪里最需要，哪里就有共产党员奔波劳碌；哪里最危险，哪里就有共产党员冲锋在前。纵观中国共产党90多年波澜壮阔的历史，就是一部共产党人为民族解放、国家富强、人民幸福而英勇牺牲、无私奉献的历史。正是有了无私奉献这种政治

素质，我们党才能如此生机勃勃，才能特别有战斗力，党所领导的各项事业才能无往而不胜。”

关于共产党员如何讲奉献，从思想上、作风上、行动上等方面进行了深入系统的思考、归纳和提炼：“讲奉献，就要立足岗位、贡献力量；讲奉献，就要淡泊名利、舍得吃亏；讲奉献，就要勇立潮头、敢于担当。”这样的心得体会更深入、更具体。

思辨性，重在由浅入深，提升思维品质。有的不是完全“无知”，而是缺少思维的深度。对一个问题的分析，往往只看到表面现象就断然下结论，不去分析事物内部的因果联系，只知道是什么，不知道为什么，使得所写心得体会的立意停留在“是什么”上，忽视在“为什么”上的深入开掘，缺乏思辨性。这是一般心得体会的通病。

思辨性，重在推陈出新，转换角度来思考。“弱水三千，我只取一瓢饮。”同一话题的思辨关系，多种多样。心得体会还可以采用逆向思维构思，就是让思维形成对立面，从问题的相反方向进行探索，形成新的认识。俗话说“文章最忌随人后”，这就要求我们挣脱思维定式，转换思维角度，另辟蹊径，写出独具个性的心得体会。

2. 针对性

心得体会一定要有很强的针对性，不能搞四面出击，无的放矢；全面展开，没有重点。陈云同志曾强调过，“在某种意义上讲，文章都是围绕问题展开的，问题是文章的基础和灵魂。文章影响力的大小，根本就在于是不是真正抓住了问题，是不是针对普遍存在的问题去写的。”心得体会一定要抓住问题、解决问题，要对问题进行全面客观的分析，既指出现象，更弄清本质，努力寻求解决这些问题的途径，具体深入地阐明应对举措。

如这篇审计干部学习李保国先进事迹的体会文章：

……

当前“两学一做”正在热火朝天的开展，各级党组织都在学习党章党规和习近平总书记系列讲话，“学”已经动起来了，但“做”还停留在原地，一味地沉浸在“学”中。李保国的事迹正好给我们广大党员如何“做”，提供了一本活教材。

各级党组织要把李保国先进事迹作为“两学一做”的活教材，引导党员对照学习，筑牢对党忠诚的精神品质，向他看齐，带着一份执着，立足岗位，从不忽略核实一个数据、不漏看一本账簿做起，从帮助扶贫群众实现“微心愿”做起，争做为民服务、奋发作为、扎实苦干、无私奉献的合格党员。

……

作者在文中写到学习李保国先进事迹，落到工作中“不忽略核实一个数据、不漏看一本账簿。”可以说，这个认识体会是很有现实针对性的。

3. 现实性

“君子以言有物，而行有恒。”现实性是心得体会的重要特征，联系实际是心得体会写作的重要一环，它不但丰富了文章的内容，更重要的是增加了文章的现实性和针对性，使说理更加深刻。

那么，在具体写作时，需要注意哪些问题呢？首先，明确“联系实际”的含义。所谓“实际”，不外乎两个，一是当前的社会实际，二是自身的学习、工作实际和生活实际。

按照习近平同志提出的文章“短、实、新”的要求，把真实反映情况、有效解决问题作为心得体会撰写的出发点和落脚点，把写作的“务虚”与实际工作的“务实”结合起来，做到虚功做实，软功做硬。坚决摒弃空话连篇、坐而论道、夸夸其谈的不良风气，坚持从实践中来，到实践中去，吃透上情、掌握实情、摸准下情，增强心得体会的实在感、厚实感和针对性、指

导性，做到文短意丰、义明理达，有血有肉、可触可感。

如“两学一做”心得体会，根据活动的总体要求，注重联系工作实际，提出相应的落实活动的措施办法：“一是要坚持以学为先，打牢‘学’这个基础；二是要坚持知行合一，抓住‘做’这个关键；三是要坚持问题导向，突出‘改’这个重点；四是要坚持分类指导，把握‘准’这个要求；五是要坚持抓细抓长，体现‘常’这个特点。”联系具体实际，就使措施的实践性更强。

如心得体会《牢记不忘初心 永做合格党员》一文中写道：

……

不忘初心，就要坚守信仰。理想信念一直是共产党人的力量所在，无论是革命战争年代取得的胜利，还是改革开放时期取得的成就，都是我们党用坚定的信念把人民团结起来，为人民的利益而艰苦奋斗的结果。理想信念也一直是共产党人的精神支柱和力量之源。焦裕禄、杨善洲等优秀共产党员的身上无一不闪耀着信仰的光辉，今天，在龙卷风灾害、在防汛救灾现场，冲在前面的也都是信仰坚定、敢于担当的共产党员。“天下之德，莫归于忠”，作为一名党的宣传干部，必须做到忠诚党的信仰、执行党的决定、严守党的纪律，必须做到在是非面前保持清醒头脑，在关键时刻把握正确方向，始终做到“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。

不忘初心，就要勇于担当。古人云：“大事难事看担当。”“一人做事一人当”是普通百姓的担当，“国家兴亡，匹夫有责”是仁人志士的担当。对共产党人来说，最大的担当莫过于为实现党的政治纲领和奋斗目标苦干实干。近期，王部长对新闻处工作作出批示要求：“新闻处工作责任重大，不分黑白天，没有节假日，不仅要认真严谨细致，而且要用脑用心，认真细致才能做对，用脑用心才能做好。”18年新闻处的工作实践也让我深切感到，新闻工作就必须枕戈达旦、严深细实，稍有不慎就会“谬误出于口，则乱及

千里之外”。因此，我们唯有强化学习，深入思考，提升能力，切实把每一项工作都往实里抓、往深里推、往细里做，才能跟得上时代的步伐，担当起应尽之责。

不忘初心，就要严于律己。宣传工作是做教育人、引导人的工作，宣传干部只有严于律己，行得端做得正，才有资格引领别人、说服别人。对此，我首先力求做到“静”，就是始终保持从容淡定、平稳平和的精神品格，以平常心对“名”、以淡泊之心对“位”，以知足之心对“利”、以敬畏之心对“权”。其次做到“廉”，就是始终保持防微杜渐的警觉和意识，没有贪念没有贪行，坦荡做人，清白做事。最后是做到“省”，经常自我反省、自我调适，查找自己的差距和不足，使自己讲党性、重品行，作表率，保持共产党人本色。

……

在这篇心得体会中，作者能结合自身作为宣传干部的工作实际进行分析和阐述，有思想上的深刻认识、工作上的具体感受，更有做好今后工作的现实思考，认识与实践结合紧密，达到了心得体会的写作目的。

综上所述，思辨性、针对性、现实性是心得体会写作的基本特点，这三“性”之间彼此渗透、互为依存、相互补充，共同构成一个不可分割的整体。忽视其中任何一“性”，整体文章就会黯淡无光。

四、心得体会写作原则

心得体会作为一种特殊的文体，在写作的过程中应遵循以下原则：

1. 行文方式要“形散神聚”

心得体会的行文方式可以灵活多样，篇幅可长可短，但是观点即体会一

定要鲜明、正确、深刻。写作体裁上，心得体会一般为夹叙夹议的议论文；写作手法上，心得体会在运用朴实的语言进行叙述、议论的基础上，可以根据思想表达的需要自由选用描写、说明、抒情等手法，以增强文章的感染力；写作内容上，只要是作者本人的真实观点、感受和思想的表达，从时代的发展、社会的变化、工作的实践到自身的经历，无不可写；主题选用上，既可以一个观点为统领，按几个不同的侧面分别组织材料，也可以作者自己思想认识和感情的变化为序，把材料串联在一起，以确保主题鲜明集中。

2. 写作目的要“务实忌虚”

心得体会的生命力在于“针对实际，有感而发”，即紧密联系实际，从现实出发，阐述自己深入思考和关心的现实问题。写心得体会重在从实际需要出发，能够说明和解决实际问题。脱离实际，为作文而作文，就会导致形式主义、假大空。只有贴近实际，心得体会才能具有现实性和针对性，才能鲜活有分量，才能由表及里、言之有物，让人们感同身受，引起共鸣。要善于联系自己的工作和生活实际，写出自己的认识、感想和体会，绝不能把心得体会写成干巴巴的“八股文”。“下笔情深不自持”，所写心得体会才会真实感人，一般以自己的语言为主，适当地引用原文作例证，表达自己的观点，写出真情实感。

3. 观点感受要“在精勿多”

“纵有弱水三千，我只取一瓢饮。”在写心得体会时，应细读深思，着眼一点，以此作为切入点进行深入阐述。贪多求全，面面俱到，反而什么都说不透。心得体会的观点和主题确定的点小一些，集中写某个具体方面的认识体会，不仅能写得充实具体，还能起到细处落笔、“小中见大”的作用，会使文章的主题更加深刻鲜明。

4. 语言风格要“朴实不浮”

在文章材料风格方面，人们反感这三种现象：一是故弄玄虚，显摆晦涩术语；二是附庸风雅，堆砌华丽辞藻；三是以势压人，充斥官话套话。这三者的共同点是华而不实、外强中干。与此相对的，是平实——洗尽铅华、朴实通俗。能用朴实通俗的语言讲深刻的道理，才是为文的至高境界。心得体会是在实际学习、工作和生活中真实感受的反映。为此，行文要朴实自然不造作，应直截了当、简洁明了，更准确、清晰地将自己的想法、认识、体会和感受表达出来，不虚华、不飘浮。

第二章 心得体会的写作要点

一、学习心得体会

学习心得体会是为了表达工作、学习和生活中的感受、启发，其应用范围十分广泛。不同的人因知识结构、兴趣爱好的差异，对同一事物的看法是仁者见仁、智者见智，其最大的特点在于具有鲜明的个人色彩，而非千人一面、千篇一律。

对党员干部来讲，经常要写的学习心得体会主要有三种：一是关于文件和领导讲话和先进人物典型的学习心得体会。这种学习心得体会比较常用。认真学习文件出台和领导讲话及其背景、意义和先进典型的精神，结合自身的思想和工作实际，提出贯彻落实的措施办法，对指导做好工作具有的重要作用。二是关于工作实践的学习心得体会。这种学习心得体会将在后面专门进行介绍。三是关于文章书籍的学习心得体会，又称“读后感”，后面篇章将专门介绍。这里重点介绍关于学习领导讲话、上级精神及先进人物的心得体会。

写作要点：

学习心得体会的写作方法非常灵活，每种写作方法呈现出的特点也各不相同。一般来讲，学习心得体会应包括引、议、联、结四个部分。