

监狱军训心得体会(精选8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

监狱军训心得体会篇一

监狱军训是指在监狱内为服刑人员组织的一种特殊军事训练活动，旨在通过严格的训练和纪律要求，提高服刑人员的纪律意识、团队协作能力和自律素质，为其社会再融入做好准备。在过去的几年里，监狱军训在我国获得了广泛推广，取得了显著的成效。

第二段：监狱军训带来的体能和意志力提升

通过长时间、高强度的体能训练，服刑人员的身体素质得到了显著的提升。他们的耐力、力量和灵活性都得到了极大的提高，更重要的是，他们的意志力也得到了锻炼。监狱军训是一种集中力量、纪律严明的训练方式，要求服刑人员在严苛的环境中坚持下去，这对于他们战胜困难、保持坚定信念具有极大的帮助。

第三段：监狱军训对于培养团队意识的重要性

一个人的行动力量是有限的，但一个团队的力量是无穷的。监狱军训要求服刑人员在集体中行动，通过互相合作、相互配合，完成一系列训练任务。在这个过程中，他们不仅学会了信任和倾听，也学会了团队精神和协作能力。监狱军训使服刑人员明白，只有放弃个人的私利，才能获得整体的胜利。

第四段：监狱军训对于培养自律能力的重要性

监狱军训的训练内容严格、纪律要求严密，为服刑人员提供了一个自我修炼和自我约束的机会。在军训的过程中，服刑人员必须严格遵守规章制度、服从指挥、按时完成各项任务。这让服刑人员体会到了“自律即自由”的道理，通过自我约束，他们可以更好地控制自己的行为，不再受到外界环境的干扰，这对于他们的改造和改过起到了积极的推动作用。

第五段：监狱军训对服刑人员社会再融入的意义

监狱军训并不仅仅是对服刑人员进行体能和纪律训练，更重要的是为他们的社会再融入提供了一种方式和途径。通过监狱军训，服刑人员学会了团队协作、自我约束和克服困难的能力，这些能力将在他们重新回到社会时发挥重要的作用。同时，监狱军训还为服刑人员提供了一个弥补过去错误、重塑自我形象的机会，通过严格的军事训练，他们可以感受到改造的希望和信心，重返社会的道路将变得更加坦途。

总结：

监狱军训对于服刑人员的改造和改过有着重要的作用，无论是体能上的提升，意志力上的加强，还是团队精神和自律能力的培养，都为其未来的社会再融入奠定了坚实的基础。这个严苛的军事训练过程使服刑人员明白了团队的力量和自律的重要性，同时也让他们重新燃起了改过的希望和信心。监狱军训是一种积极的探索和尝试，希望在未来能够更加广泛地推广和应用，为更多的服刑人员提供改造和重塑的机会。

监狱军训心得体会篇二

第一段：引言（150字）

监狱军训是一种特殊的军事训练方式，目的是通过严格的纪律和训练，提高戒毒人员的体魄和意志力。在过去的几周里，我有幸参与了监狱军训，这是我一生中最难忘的经历之一。

通过这次独特的体验，我收获了许多宝贵的人生经验和深刻的体悟。

第二段：战胜自己的恐惧（300字）

在监狱军训的开始阶段，我们被要求进行一系列高强度的体能训练。刚开始，我觉得自己无法完成，但教官的严格要求和队友们的鼓励使我坚持下来。通过不断的挑战和努力，我逐渐战胜了自己内心的恐惧，并完成了一项又一项艰巨的任务。这次经历让我明白，只要勇敢地面对困难和挑战，就能超越自我，取得令人骄傲的成就。

第三段：学会团队合作（300字）

监狱军训强调团队合作的重要性。在团队中，每个人都有不同的角色和任务，需要相互配合和支持。通过各种军事训练和演习，我们学会了如何与队友们紧密合作，共同完成任务。在这个过程中，我深刻体会到团队的力量，只有团结一心，才能取得最好的战果。这次经历告诉我，在团队中，个人的力量是有限的，只有相互支持和合作，才能取得更大的成就。

第四段：养成自律的习惯（300字）

在监狱军训的过程中，我们每天都按照严格的时间表进行生活和训练。要求我们严守纪律，准时起床、吃饭、锻炼。刚开始，我觉得非常不适应，但渐渐地，我意识到这种自律的生活方式对我有莫大的好处。我变得更加有条理、有目标，也更加自律。这次经历教会了我，只有自律才能让我们更加高效地完成任务和实现梦想。

第五段：回顾与展望（250字）

监狱军训是我一生中难得的经历，它深刻影响了我思想和态度。通过这次训练，我学会了战胜自己的恐惧，培养了团队

合作的精神，养成了自律的习惯。而且，我也意识到了生命的宝贵和时间的珍贵。回到现实生活中，我决心将这些宝贵的经验和体悟运用到实际中，不仅改变自己，也影响身边的人。我认为监狱军训是对我人生的一次重要启示，我会时刻铭记并传承这样的精神力量。

总结：监狱军训虽然艰苦，但带给我巨大的收获。通过战胜恐惧、学会团队合作和养成自律的习惯，我发现自己的潜力和价值，也更加坚定了前进的决心。这次军训经历是我人生中的一座里程碑，我将用它来引领我的未来。

监狱军训心得体会篇三

——学习实践活动心得体会

党的十七大报告系统阐述了科学发展观，开辟了马克思主义中国化的新境界。贯彻落实党的十七大精神，最重要的就是要深刻理解、全面把握科学发展观，用科学发展观武装头脑、指导实践、推动工作。作为国家刑罚执行机关的监狱，笔者认为，履行好监狱职能是学习实践科学发展观的必然要求。

科学发展观的核心是以人为本，“以人为本”的理念是我国传统文化的传承和发展，是孔子“爱人”、孟子“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”思想和主张的延续，是中华智慧的结晶。党的17大报告提出要建设社会主义和谐社会，深入开展学习实践科学发展观活动，这就要求监狱在实践科学发展观的过程中，把握处理好两个关系。一是要把以人为本的理念贯穿于监狱工作的始终。“以人为本”就是要尊重人、依靠人、提高人，就罪犯而言，我国《监狱法》对罪犯权利作出了具体而明确的规定，作为特殊的公民群体，国家尊重和保障罪犯人权，凸现了我国对实现罪犯人权保障的价值追求，是“以人为本”核心思想在监狱工作中的法律体现。这就要求监狱机关在行刑工作中要坚持以人为本，依法治监的理念和行刑观。要尊重罪犯的人格，维护罪犯的合法权利，

不断探索和研究新的历史时期罪犯思想、行为和心理规律，不断创新改造矫治手段和方法，建立和完善符合中国国情的罪犯改造质量评估体系，切实提高罪犯的“改好率”，最大限度地降低重新犯罪率，将和谐社会的消极因素转化为积极因素。二是打造平安监狱，服务和谐社会。科学发展的前提和保障是社会稳定，政治稳定。没有稳定就没有和谐，更没有发展。监狱的首要职责就是维护稳定，历史表明，“法治行则国治国兴，法令弛则国乱国衰”。保持稳定，维护国家长治久安，最根本、最有效的办法是实行法治。监狱机关不能依法办事，关系到国家司法公正，关系到有效地惩罚和改造罪犯，也关系到我国监狱在国际人权斗争中的形象，监狱工作的全部环节都要做到“有法可依、有法必依、执法必严、违法必究”。所以说，依法治监是监狱机关践行科学发展观的最基本要求。只有用依法治监理念规范监狱工作，始终坚持以公平、公正为基础的刑罚执行思想和宽严相济的刑事司法政策，在监狱体制改革中，坚持用科学发展观正确把握当代监狱的现状与特点，作出科学判断与决策，实事求是地分析和解决监狱体制改革过程中遇到的问题和矛盾，才能真正实现监狱职能，维护监狱稳定，使监狱工作全面、协调、可持续发展，为建设法治江苏、平安江苏和和谐江苏提供有力保障。

马建军

监狱军训心得体会篇四

我作为基层分社主任，按照州联社工作的安排，参加了监狱现场警示教育。在监狱工作人员的带领下，我分别参观了服刑监区，随后听取了服刑人员的现身说法，听取了监狱警的重要讲话，使我受益非浅，感慨良多。在以后的工作中，坚决做到以下几点：

一、坚持原则，奉公守法；

二、廉洁自律，照章办事；

三、顾全大局，团结进取；

四、爱岗敬业，无私奉献；

五、勤奋学习，严于律己；

六、诚实守信，竭诚服务。

一、从案例中吸取教育，引以为戒

有些党员干部在个人欲望的驱使下逐步淡漠了法制观念，在权力关、金钱关、美色关、子女关面前丧失原则，置党多年的培养教育于不顾，利用职务之便做出有悖于共产党员、人民公仆的原则和宗旨的事情，迈出了罪恶的步子，把自己送入了地狱之门，最终身败名裂，甚至是以生命为代价。活生生的事实表明：他们刚参加工作时，与我们大部分人一样，都有美好的愿望，都憧憬着美好的未来，都为这些最初的梦想付出过自己不懈的努力。可随着时间的推移，职位的变化，他们的人生观、价值观偏离了正确航道。他们曾身处要职，只因没有把握好人生的坐标，被金钱私欲冲昏了头脑，一时间沦为阶下囚。往日西装革履，今日粗布囚衣；昔日众星捧月、风光无限，而今家破人亡、被锁高墙，失去自由，生活宛若从天堂掉进了地狱。

二、党员始终保持艰苦奋斗优良传统

有一部分党员干部，淡忘了艰苦奋斗作风，贪图享受，热衷于追求个人和小家庭的安乐，抛弃党纪法规，贪污腐化，走上犯罪的道路。我们一定要引以为戒，要继续发扬艰苦奋斗的作风，恪守党的宗旨，提倡勤俭节约，反对铺张浪费，始终不渝地保持和发扬艰苦奋斗的优良传统。

三、坦然做人，扎实做事，警钟长鸣，拒腐防变 警示教育带给我们的思考是沉重的，留给我们的教训也是极其深刻的。在新的历史条件下，领导干部面临的诱惑和考验还很多，我们一定要经常打扫头脑中的灰尘，就像我们每天都要洗脸和照镜子一样。

对于那些虚无缥缈的东西，应避之不及，望之生畏；而对于自己拥有的工作、健康的身体、和睦的家庭，应好好珍惜，爱如至宝！

四、以典型的腐败案例警示自己

教训是深刻的、令人痛心的，前车之鉴，后车之师。在人生漫长的工作生活道路上，无论遭遇到什么样的处境，都应该牢记清清白白做人、踏踏实实做事、平平淡淡是真的道理。做到在逆境失意中不灰心消沉，在顺境得志时不居功自傲。分别参观了服刑监区、生活区、住宿区、生产车间，随后听取服刑人员的现身说法，真切体会到了监狱高墙与现实的反差。在本次参加监狱现场警示教育活动后深受教育。

监狱军训心得体会篇五

近年来，监狱军训席卷全国，作为一项具有重要意义的改造和矫治措施，它对于罪犯的思想认识和身体素质的培养具有重要作用。笔者作为其中的一员，经历了紧张而充实的军事训练，收获颇丰。在即将结束军训的时刻，我思索着这段时间的所见所闻，深感军训对于个人修炼、心智塑造和人际交往的重要性。

首先，军训对于个人修炼意义重大。在监狱军训中，经历了漫长的跑步、器械操和射击等训练项目，每个人都全力以赴，拼尽全力。这个过程中，我们不仅锻炼了体能，同时也培养了坚韧的意志品质。尤其是在风雨交加的时候，大家一起勇往直前，靠着团队互相鼓励，相互激励而丝毫不放弃。这个

过程中，我不仅学会了坚持不懈地追求自己的目标，而且更明白了集体的力量是无穷的。在军训中我得到的不仅仅是对体力的提高，更重要的是对于自己内在潜能的挖掘和无限的激发，这无疑对于个人全面发展具有巨大的推动作用。

其次，军训有助于个人心智塑造。军训的过程是一个对个人素质的完善和提高过程。在军训中，每天按时起床、穿军装、整齐列队等一系列的制度让我学会了遵守规则和纪律。在分队与分队之间的竞赛中，培养了我积极进取、奋发向上的精神状态。同时，军训教官严格的要求和耐心的指导让我体会到了真正的军事素质的要求。这种以身示范以及鞭策的方式，让我从小节开始，意识到了自律的重要性。通过军训，我深刻体会到，一个人只有在符合规范的环境下塑造自我，才能更好地适应社会的要求。

后来，军训强化了个人对于人际交往的认识。监狱军训中的每个人都是来自不同背景的罪犯，面对种种差异，我们需要紧密相互联系，共同度过这段时间。在这个军训的环境中，大家都要尊重他人的存在和成长，遵从指挥，互相协作。通过军训，我发现每一个人都有值得学习和借鉴的地方，每一个人都有值得赞扬和鼓励的地方，每一个人都应该给予机会悔过重新开始的机会。军训中的团队协作让我庆幸和珍惜每一个与我合作共事的人，也让我明白了沟通和合作是成功的必要条件。

最后，军训赋予了个人新的希望和奋斗目标。在军训结束的时候，我们发扬冲锋陷阵奋力奋斗的精神，在获得优异成绩的同时，也发现了自己的潜力和优势。这一段特殊的军训经历让我深深体会到，一切都有可能，只要坚持不懈、不轻言放弃，努力奋斗，就可以改变自己的命运。军训让我明白了人生的道路不是一帆风顺的，而是需要我们每一个人努力奋斗才能走出困境，创造更加美好的未来。

总之，监狱军训是一项意义重大的改造和矫治措施，军训过

程中的个人修炼、心智塑造和人际交往对于每一个罪犯都具有极其重要的意义。通过军训，我学会了坚持不懈地追求目标，锻炼了自己的意志品质；明白了自律的重要性；加强了人际交往的能力，发现了自己的潜力和优势；得到了新的希望和奋斗目标。这次军训经历，让我的人生焕然一新，成为了人生中不可磨灭的一段记忆。

监狱军训心得体会篇六

监狱咨询作为一种特殊的咨询形式，不仅仅关注个人心理健康问题，更关注咨询对象所处的特殊环境和相应的生活、工作等方面的问题。在过去的一段时间里，我参与了一些监狱咨询的工作，并得到了一些有益的经验 and 体会。在这篇文章中，我将会结合自身的经历和实际工作情况，谈谈我对监狱咨询的理解和感受。

第二段：特殊环境下的咨询

监狱咨询的主要特征在于，咨询对象在其生活和工作环境中受到了严格的限制和监控。在这种情况下，即使咨询师采取了各种合适的心理治疗方法，进展仍然可能会非常缓慢。因此，从我个人的角度来看，监狱咨询首先应该是一种以情境为基础的，多角度、多元化的咨询方式。只有在了解和认识到咨询对象所处的特殊环境和因素后，我们才能更有效地实施心理干预和治疗，帮助他们通过有效的方式调整心态和行为，积极面对生活和工作中的问题。

第三段：与监狱官方的合作

在监狱咨询的实践中，与监狱相关的官员进行合作显得非常重要。比如，在某些情况下，我们需要获得监狱的许可才能与一些受监禁的咨询对象进行面谈。在这方面需要我们保持准确的沟通和合作，增加协作的可能性。此外，我们还需要尊重监狱的规定和条例，并将这一要求纳入我们的咨询和治

疗计划中。一旦双方能够建立起互相信任的工作合作关系，监狱咨询便可以更有效地开展下去。

第四段：个人体验

在参与具体的监狱咨询工作中，我发现自己有时难以让受监禁的咨询对象感到放松和开心。由于受他们所处环境的限制，他们很少有机会体验到痛快和轻松的心情。因此，我认为监狱咨询师需要通过更加谨慎和内敛的方式，来逐渐建立与咨询对象之间的信任关系，并帮助他们渐渐地恢复心理上的自由和开心的感觉。在这个过程中，监狱咨询需要充分考虑到咨询对象的个性、经历和背景，以便更精准地判断他们的实际需要和应该避免的问题。

第五段：总结

总的来说，我认为监狱咨询作为一种特殊的咨询方式，对于咨询师的专业技能和素质提出了更高的要求。在实践中，我们需要以情景为基础，多角度、多元化切入，同时与监狱方面的官员保持密切的合作，更加注重个体的体验和感受，并尊重他们在监狱环境下的不同需求和期望。如果我们能够认真对待这些方面的问题，那么监狱咨询就有着极其独特的价值和意义。

监狱军训心得体会篇七

军训是警察的必修课，也是考核一名警察身体素质的唯一标准，只有身体过硬，才能肩负社会赋予的责任和使命。下面是本站带来的监狱警察军训心得体会，欢迎查看。

秋天是收获的季节，金秋时节我与许多警校战友一样收获了我们毕生追求的梦想——成为一名人民警察。入警后我们面临的第一次考验便是新警培训。站在梦想的起点我不犹回忆

起了刚踏入警校校园时的军训生活。

那时……

我坐在床上，寝室的兄弟们都到齐了，大家换了迷彩，我换了衣服去剃头，警校剃头比砍头还快，那师傅出手麻利，刀光剑影以后秀发去无踪。然后排队交学费，我们一年级有位长毛男，老气横秋，成熟到了极点，排队排到他的时候，收费的老师大手一横：“让学生自己来交，家长不许进去……”

回了宿舍楼，发现右面镜子，一照像一美国大兵。高年级的同学穿着制服，本人习惯的叫了声“叔叔”。那师兄毅正严辞的回答：“叫师兄！”

晚上睡觉，熄灯以后想下床找双袜子，正翻箱倒柜之时，见一群人如鱼贯而入，为首的一人拿着手电对着我的眼睛说：“你小子面子大，为了逮你，动用了警校各大警种……”，后来才知道，这帮人分别来自刑侦、治安、交警等专业，学名叫“校督查”。我就这样被一网打尽。

从军训的第一天开始，我们就成为了全校关注的焦点，每逢下课的时候，无数渴望的眼光从各个角落注视着我们。38度的高温教官让我们左手抱棕垫，右手抱铺盖跑操场。完了以后是站军姿，是一种类似于“我们都是木偶人，不能说话不能动”的活动，谁要是动一下就能亲身感受我们武警战士标准的侧踹。

苍天开眼，某天下午居然提前半个小时收操，我一边洗澡一边庆幸教官看错了时间。突然，响起了紧急集合的哨音，本人顾不上擦干身上的水直接穿衣服冲刺，到了操场，队列中弥漫着一股洗发水的香味……又收操了。我什么也不敢干，坐在床上发呆，等待下一次紧急集合……一直等到晚上熄灯。终于可以安心睡了，不知道什么时候，脚步声把我惊醒，又

是紧急集合哨声。我冲出门口，见一仁兄下身裸体正在狂奔，正欲喊之，他已不见了身影。

夜……静悄悄，空旷的操场上传来大队长的训导：“你不干！多的是人要干！！”开始有女生小声抽泣，渐渐，独唱变为合唱，还有嘶嘶的伴奏……我们犹如一群战俘，想念着家中的父母。

“哪个再哭！在哭多跑10圈！”

哭声噤然而止，漫天星光下，我们大喊口号，口号里面夹杂着重庆大地的各种方言，我们群本在警校的操场，操场周围的居民房，一家一家的亮起了灯……。

一个月以后，军训结束，很多人都哭了。我不觉得有什么好伤心地，但是看到大家都在抹眼泪，我也没忍住……背个背包回家，想起教官当初的话：“你们好好学习打背包，以后就可以背着背包回家了。”

军训的那段日子虽然艰苦，但是军训期间给我们留下了许多宝贵的财富，如今，面对即将开始的警察工作，我心中充满期待。我会军训时艰苦奋斗的精神与母校烙于我心中的“忠、真、智、勇”带到今后的工作中去，用自己的一生诠释“警察”二字对于我们的意义。

军训是警察的必修课，也是考核一名警察身体素质的唯一标准，只有身体过硬，才能肩负社会赋予的责任和使命。

军姿展现的是警察的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

擒拿格斗是警察在维护社会稳定和坚持正义时的有利武器，简单的动作展示的确是警察维护社会时鉴定的信念。虽然我

们的动作没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

队列要求一名警察要有铁的纪律，左就是左，不能背道而驰，只有铁一般的纪律才能服从和领导。

虽然这次军训时间不长，但它确逝去了我青春年华的一点点，逐渐长大成熟的我更加渴望保有持久心的军训体验。军训磨练了我的意志，把我的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩。

军训是辛苦的，但没有苦怎能磨炼我的意志，怎能在今后的工作中一路平荡，军训让我学会自立、自强、自尊、自爱，让我稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

很高兴自己能有幸成为龙泉法院司法警察大队中的一名司法警察，为了能尽快融入法警队伍，同时为了锻炼队员，提高素质，增加队伍的凝聚力和战斗力，迎接新一轮队伍考核，法警大队在凤阳山顶峰生态园里进行了为期十天的训练。

顶峰生态园坐落在凤阳山，海拔一千多米，山上植被茂密，云雾缭绕，风景秀丽，远离城市的嘈杂与喧嚣，是养生休闲

的好地方，也为我们本次训练提供了良好的场所。

虽然在高中与大学时都参加过军训，但那时候的军训也只是教我们一般的站军姿，走路，跑步等基本动作。而此次因为要参加考核，所以要学的科目不仅包括走、跑、敬礼这些常规项目，更融入了擒敌拳、警棍盾牌操，这着实让我们刚进入警队的三名新警有点措手不及。

刚开始打擒敌拳，我们的出拳、踢腿都不是很标准，而且经常是学习了后面几套动作，又把前面几套动作忘记了，好在有同事的帮助以及游教官的认真指导，我们三名新警还是学习得比较快。其他几名警员因为有较强的基础，所以相对于我们这三位新警而言，他们学习的更快，动作也更加到位，为了不掉队，保质保量完成此次训练，我们三位新警就必须花更多的时间，下更大的力气。我们每天利用早饭前，训练期间的休息及睡前的时间，认真思考琢磨各个动作要领，努力向他们老警员和教官请教，并亲身实践体会。“功夫不负有心人”，经过大家的共同努力，我们提前学习完了擒敌术和警棍盾牌操。

第二个项目是射击训练。高中和大学军训时只打过步枪，所以此次打得是六四式手枪，我心里既紧张又兴奋。老警员向我们初步介绍了枪支使用方法，射击时的要领及注意事项，然后让我们进行了瞄靶，初次瞄靶的我手很快就有点酸了，但还是咬紧牙关，坚持到了最后。之后的第二天我们才真正进入了“实战阶段”。通过前半天的瞄靶，开始射击时手感明显好了很多，没有太大的抖动。但是第一枪打出去后，靶前一看，竟然脱靶了，“哎，零蛋！”心马上凉了半截，好在教官和老警员的纠正和指导下，很快就上靶了。

虽然每天都在这样反复的训练当中，但我们警队队员一点也没感到疲惫，期间麻副院长和警队黄教导员也来训练基地指导工作和慰问，麻副院长在肯定了我们训练取得初效成果的同时也对我们提出了更高的要求 and 期望。

古有云：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”在这短暂的十天中，警队队员一起互帮互助，克服困难，让彼此从陌生到了解，既锻炼了自身素质，磨炼了我们的意志，又增强了队伍的凝聚力与战斗力。

监狱军训心得体会篇八

监狱工作心得体会

五监区 高炳友

从警将近三十年，回归多少年走过的监狱工作历程，深有感悟。经过二十多年工作历程的洗礼，我一步步从浮躁走向了沉稳，对于我的一生都是受益匪浅的。多年来，在各级领导的关心培养和同事们的支持帮助下，我立足本职工作，严格要求自己，时刻保持“谦虚、认真、务实”的工作态度，始终坚持刻苦钻研、勤奋学习，切实履行好岗位职责，认真完成各项工作任务，在实际工作中不断锻炼自己、磨练自己，工作能力有了很大的提高，但同时还存在着欠缺和不足，现将自己多年来的一点工作体会与大家分享：

一、做人做事，自身要硬

学会做人，是监狱人民警察公正执法的根本。孔子在《大学》一书中总结了人一生实现远大理想抱负的模式：“修身、齐家、治国、平天下”中把“修身”放在第一位就是强调修身的重要性。“修身”就是我们所讲的“做人”。孔老夫子这句话的意思是说：一个人只有先学会了做人，然后才能管理好自己的家庭，进而才有能力去治理一个国家，达到天下太平，人民安居乐业。如果一个人没有学会做人，连自己的事都做不好，那么，他就没有资格去作官、去治理国家，否则，将会给他人、给社会造成损害。所以说，一个人如果不知道怎样做人，不管他学富五车，有亿万财富，他的人生最终都

是失败的人生。古人说：“才智，德之资也；德者，才之师也”，监狱人民警察就该德才兼备！

学会做人，是当前监狱执法和社会发展的需要。人生在世，在解决生存问题之后，更大程度上是为了实现自身价值。我们每个人都有这种愿望，任何人也不愿自己成为一个无用之人，都有把自己的才能展示出来、从而体现自身价值的愿望。一个监区的工作任务，仅靠监区长一个人的孤身奋斗，要完成是很困难的。所以，每个人都会以不同的方式参与到一个团队中来，成为这个团队中的一分子，并和团队一起同呼吸、共命运，在实现团队发展的同时体现个人的发展价值。大雁南飞就是一个团队合作的过程，是一群志同道合的伙伴互相协作、互相鼓励、直至实现共赢的过程。它们总是喜欢排成“人”字飞行，在这种结构中，每只大雁翅膀的扇动都会给紧随其后的同伴增添一股向上的力量，支持它们顺利完成长途旅行。

“修身养性，学会做人”，选择喜欢的，喜欢我选择的。作为一名监狱人民警察，既然选择了这身警服，就应该风雨兼程，始终如一按这个信念调整思想，摆正位置，按这个信念团结拼搏，在日常工作中，征程扬鞭，树我警营信念，铸我忠诚警魂。

二、无怨无悔的付出，谱写红烛精神

审核、个别教育审核、季度教育工作审核等管教方面的工作。多少年如一日，我不断在工作中积累点滴的经验，无怨无悔的付出，力求抓住细节，做得完美。

2014年6月，监狱岗位职责调整，本着服从大局的做人原则，我的工作调换为劳动生产组产线民警，在领导细心的指导下，在同事的帮助下，我不断深入现场，认真做好每日产线的记录，总结产线工作的经验和不足，在日常的各项工作中，力求不出现差错。

参加监狱工作多年，所做的工作都是职责范围之内该做的工作，没有什么成绩，只能说多来的监狱工作经历让我收获不少。我在工作中能够一丝不苟、扎扎实实贯彻好局、监狱的会议精神，落实好各项规章制度，执行好对罪犯的直接管理规定，在干好自己本职工作的同时，积极协助监区领导做好各项工作，这其实也是一种默默的、无怨无悔的付出，我坚信，如果大家都这么去做了，那么上海监管改造事业的明天将是美好的。

三、爱岗敬业，勤奋工作，树立正确的态度勤勉尽责

勤勉尽责是对一名监狱人民警察的起码要求，是一种品质，更是一种工作态度。自到监狱工作以来，我热爱本职工作，始终保持着饱满的工作热情，始终保持着旺盛的工作势头，任何时候都以工作为重，全身心投入。在实际工作中，我不断总结工作经验，探索工作方法，努力做到“勤工作”。在日常工作中，我努力做到勤动口、勤动手、勤动脑。遇到问题勤动口，多向老干警请教，不懂就问，不会就学；只有勤思考、勤琢磨、勤研究，善于分析问题，才能更好的解决问题。

四、克己奉公，廉洁自律，不断增强反腐倡廉自觉性

参加监狱工作多年，我时时处处严格要求自己，牢固树立共产主义的世界观、人生观、价值观，始终对自己高标准、严要求，率先垂范、以身作则，不与罪犯套近乎、拉关系，没有索要、接受过罪犯及其亲属的任何财物，时刻做到自重、自醒、自警。坚持把廉政建设变成自觉行动，贯穿于日常工作始终，坚决做到“立警为公，执法为民”，自觉抵制不正之风和腐败现象的侵蚀，以清廉为荣，以腐败为耻，不断增强反腐倡廉的自觉性，做到拒腐蚀永不沾。

回顾多年来的工作，虽然在思想上、工作上、学习上取得了一点进步，但我深知离一名合格的监狱人民警察相距甚远，

在今后的工作中我一定克服存在的不足，认真学习业务知识、法律知识和其他相关知识，不断提高自己的政治素质、业务素质，努力把自己培养成合格的学习型、实践型监狱人民警察。

培训心得

十月九日，怀着监区领导对我们新干警的期望，我们来到了广州培训点开始了为期两个月的初任培训。两个月，经历了许多以前没有经历过的东西，这两个月的收获，将在无形中促进和影响我们未来的工作与生活。

在这两个月里，我们不仅通过军训，使得身体素质得到了很大的提高，而且通过上课学习，使我们的理论知识也得到了较大的增强。

第一，对监狱工作有了进一步的认识，明确了警囚关系。理论课上，我们聆听了广东监狱系统资深干警和专业学者毫无保留的言传身教，深刻认识了监狱有别于其他工作的特点，加深了对监狱工作的特性与现状的了解。我们悄然接近了被誉为“共和国之盾”的忠诚卫士。看到了忠诚、理想和信念。进一步明确了警囚关系。我们所要面对的，有些是迷失了人生道路的，有些是细腻扭曲、仇恨社会的，有些更是穷凶极恶的社会渣滓。而我们的工作，就是通过严格而又文明的管理，秉承惩罚和改造相结合、教育和劳动相结合宗旨，将罪犯改造成守法公民。第二，对日常习惯养成的重要性有了深刻的认识。军训的第一天教官就和我们强调日常习惯养成的重要性，当时我们还没什么概念。两个月以来，我们每天重复做着列队操课，列队唱歌开饭，整理内务等。这些无形的行动潜移默化的影响了我们的日常习惯，慢慢让我们养成了良好的作风习惯，感觉自己这样才像纪律部队，才像个人民警察。有良好的作风习惯更有利于管理犯人，更适合监狱工作。比如做事细致的工作习惯的养成对我们日后的监狱工作至关重要。

第三，学会了团队配合和严谨的工作态度。在队列中，训练的每一个动作，只要是有一人失误或落后，都会影响整个队列。比如：队列行进不是我们走不好，只是我们有时候很放松，导致一个简单的队列动作重复许多遍才达到训练效果，试想如果当时大家都认真对待，或许一次就能达到训练效果。简单的事情，重复的做，细抠其中的要点，臻于完美，积小完美才能逐渐变为较大的成功。两个月，从五音不全夹杂在一起到整齐洪亮的军歌，从混乱无章的宿舍内务到井井有条的宿舍内务，从懒散不齐的队列到整齐划一的队列.....让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及严谨态度的重要性。

第四，基本警体技能的掌握。这次培训首次让我们学习了最低伤害武力控制，这给我们对日后的监狱工作提供了很多技巧性的东西。在这期间，我们还学会了警械具的使用，如电警棍、手脚铐、手枪等。另外，我们还进行了很多体能的训练和考核。由于平时缺乏锻炼，高强度的体能训练让我很苦很累，但是我还是咬牙还是坚持了下来，这对我的身体素质是一个非常大的提高。

我为自己能有机会成为监狱警察而庆幸，监狱工作不是一项个人谋生的职业，而应该是一项自己一生所从事的神圣而光荣的事业。回到单位，我的职业生涯才刚刚开始，我准备好了！

做为一名监狱人民警察就是要时刻严格要求自己，做到无私奉献、吃苦在前、享受在后。下面是监狱民警工作心得体会，希望可以帮到大家。

发展观是关于发展的本质、目的、内涵和要求的总体看法与根本观点。有什么样的发展观，就会有什么样的发展道路、发展模式和发展战略。党的十六届三中全会提出要坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展，党的十六届五中全会进一步强调要坚持科学

发展观统领经济社会发展全局。党的十七大更是决定，在全党开展深入学习实践科学发展观活动。作为全国第二批深入学习实践科学发展观活动的单位，我们从4月1日起拉开深入学习实践科学发展观活动的序幕，全监民警由此掀起学习科学发展观的热潮。

通过学习，我可以领会到：坚持以人为本，全面、协调、可持续的发展观，是我们以邓小平理论和三个代表重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发提出的重大战略思想。科学发展观，是对党的三代中央领导集体关于发展的重要思想的继承和发展，是马克思主义关于发展的世界观和方法论的集中体现，是同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想既一脉相承又与时俱进的科学理论，是我国经济社会发展的重要指导方针，是发展中国特色社会主义必须坚持和贯彻的重大战略思想。科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本，基本要求是全面协调可持续，根本方法是统筹兼顾。

在第一阶段学习活动中，我充分利用单位提供的一切学习的机会，认真学好科学发展观相关的理论，进一步提高了我的思想认识统一自己的思想，转变自己一些与科学发展观不相适应的发展观念。通过学习，结合自身的工作实际，我认为：

第一、坚持学习实践科学发展观，全力维护监管安全稳定。对于监狱而言，安全稳定工作既是第一要务，也是第一责任。尤其是在建国60周年这个极为特殊的年份里，广大干警特别是各级领导干部要更加牢固树立这种意识，把安全稳定工作置于全局工作最突出的位置去思考和谋划。所以广大民警同志要始终坚持以科学发展观为指导，在监管工作中克服麻痹大意的思想，扎扎实实开展工作，切实做好监管安全防范工作，确保 监管安全稳定。

第二、坚持学习实践科学发展观，努力提高教育改造质量。
***同志提出，要把服刑人员的重新犯罪率作为衡量监狱工作

的首要标准。为此，必须解放思想，开拓教育改造罪犯新途径、新模式。一要做到因材施教。对于不同的罪犯，我们必须采用不同的教育改造方式。有的罪犯，我们只能利用亲情去感化帮教；有的罪犯，我们需要从其平时表现着手，加强鼓励，加强教育；有的罪犯，我们需要平时对其就加强管理，严格要求。二要做到多措并举。教育手段多种多样，我们在教育改造罪犯中需要运用科学的方法和手段增强教育的有效性。通过运用心理学、教育学、管理学、犯罪学等手段教育罪犯，充分调动罪犯接受教育的主动性，实现教育的双向互动。三要从严治教。把教育改造罪犯的成效作为衡量教育改造工作的首要标准，作为民警考核的重要指标，从而使民警更加注重教育改造工作，更加注重教育改造质量，践行国家和人民赋予监狱人民警察的神圣使命。

第三、坚持学习实践科学发展观，全面加强民警队伍建设。科学发展观的核心是以人为本，对于监狱而言，以人为本的基本内涵之一就是警察队伍的整体进步。加强监狱警察队伍，是监狱落实科学发展观的关键。在监狱，发展的主导力量和各项政策制度的执行者是监狱人民警察，罪犯改造质量的提高和监企改革是否成功由监狱人民警察直接负责。因此，监狱警察队伍整体执法水平和综合素质的切实提高，是监狱单位落实科学发展观的重要要求。而监狱加强作风建设的主题是监狱人民警察，加强作风建设最直接的要求和方式便是加强警察队伍建设，提高警察队伍的战斗力和纪律性。毛泽东同志曾说过：加强纪律性，革命无不胜。通过加强民警队伍建设，确保改革发展的进程和质量，维护监狱的持续稳定与安全。

科学发展观活动第一阶段即将结束，通过这一阶段的学习，加深了我对科学发展观的认识，使我更加明白监狱工作的重要性，但是，我深知学无止境，在工作中，我们仍然存在许多与科学发展观不相适应的问题，只有加强学习，积极以科学发展观指导我们整改，我们的监管工作就会更好更快的发展。

20xx的工作在各级领导的关怀和同志们的支持下，积极肯干、兢兢业业，比较圆满地完成了自己所承担的各项工作任务，在政治思想觉悟和业务能力等方面都取得了一定的进步，为今后的工作和学习打下了良好的基础。现总结如下：

一、注重学习，不断提高政治文化素养

1. 强化理论学习。作为一名监狱人民警察就是要严格要求自己，做到无私奉献、吃苦在前、享受在后。同时，自己也明白自己职业的政策性强，与各种违法行为及阴暗面接触多，面临形形色色的考验，没有很强的法律知识，就难以成为一名合格的监狱人民警察。只有不断学习，不断提高自身的政治理论水平，经过深化认识，思考归纳，概括升华，使自己在工作中获得的经验、心得体会等成为自身业务水平和思想道德素质的有机构成部分，才能推动自身素质不断得到提高，与时俱进，不断适应新形势，新情况。

2. 积极参加单位组织的业务培训，提高自身各项业务素质和水平，争取工作的主动性，具备较强的专业心，责任心。

二、踏实工作，认真完成各项工作任务 1. 落实监管措施，确保监管安全

能积极地协助监区主要领导展开工作，努力维护稳定的罪犯改造秩序，顺利确保了三无目标的实现。同时也使自己受到了很好的锻炼，自觉在能力上有了一定的提高。2. 廉洁自律，规范执法：

认真学习党和国家制定的各项方针、政策并在实际工作中严格执行党和国家的改造方针、政策，能做到规范执法，文明管理，执法公平，对自己严格要求，自觉地维护监狱机关的工作形象，不利用公务权力图谋私利，做到不该去的地方不去，不该做的事情不做。

在工作中，认真遵守监狱机关制定的各项规章制度，努力提高机关工作效率和工作质量。

三、存在问题和不足：

回顾一年来的工作学习虽然说取得了一定的成绩，但也总结出一定的不足。比如讲，开创性的工作开展的不多，有些工作协调的不是十分到位，这些问题都有待于在今后的工作中不断加强学习，及时改进。作为年轻一代的监狱人民警察，工作经验不足，需进一步的积累，在平日工作中更多的是学习。

在新的一年里，自己有决心继续深入学习党的十八大精神，认真贯彻实践三个代表重要思想，努力提高思想觉悟和业务工作水平，为实现我监稳定的监管改造秩序，贡献自己应该贡献的力量。

2014我在监区领导的关怀和同志们的支持下，积极肯干，虚心进取，在政治思想觉悟和业务能力等方面都取得了一定的进步，比较圆满地完成了自己所承担的各项工作任务，现总结如下，有不够指出请领导和同志们批评指正，本人将虚心接受：

一、注重思想学习，不断提高政治文化素养 1. 强化理论学习

署等方面体现出来的重大创新，更加坚定了自己的革命理想信念。2. 积极参加单位组织的各种业务学习、培训，通过学习监狱提出的向武警学习、认真贯彻开展三项活动等活动，提高了自身各项业务素质和水平，争取工作的主动性，具备了较强的责任心，专业心。尤其是今年参加了监狱根据省监狱局的要求开展的三项活动，并且以此为抓手，通过参加系统学习、岗位技能训练、业务能力考核，全面提升了我的整体素质，取到了显著成效。

二、踏实工作，认真完成各项工作任务 1. 落实监管措施，确保监管安全