

道岔的个人实践心得体会 个人实践心得体会(通用11篇)

实习心得体会可以为其他实习生提供经验和教训，帮助他们更好地应对实习过程中的挑战和困惑。写实习心得体会时，可以从个人成长、专业素养、团队合作等方面进行论述，给读者留下深刻的印象。以下是小编为大家整理的实习心得感悟，希望能对正在实习或即将实习的同学提供一些参考和思考。

道岔的个人实践心得体会篇一

今年寒假，我参加了xxxx县委牵头发起的社会实践活动，在xx镇xx村开展我的实践。在村委会实习的这几天，我感悟良多。通过实际的工作，我更进一步了解社会，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验自己所学的东西能否为工作所用，也在具体工作中，发现了自己的'不足和差距。

在未到村委会实践之前，我压根不知道村委会的工作那么的繁琐。由于村民们的文化程度不够，有许多都是文盲或是半文盲，所以在配合村委会工作的时候效率并不是很高，有些事需要一而再再而三的反复的提示叮嘱。但是我们的村委会成员们都十分耐心，给需要帮助的村民讲解和指导。或许因为我正处于年少轻狂的年龄，一开始我有些浮躁。在遇到重复多次还来询问的村民感觉很麻烦，但是我看到村委会里的所有人都很和气的对待村民们，我感到十分惭愧，也开始努力让自己保持平和的情绪去认真工作。

有时我需要帮助他们写一些简单的信息，细节方面要注意的问题很多。比如用词是否合适，条理是否清晰等。我以前并没有做过这方面的工作，所以很担心出错。但是大家都特别宽容，一直鼓励我帮助我，在他们的帮助下，我明显感觉到

了自己的进步。以后的日子里，我还做了整理文件，清洁卫生，接打电话等一些较容易较轻松的工作。虽然中间也有一些小摩擦，但最终都圆满解决。

年前我还跟随村委会领导探望了困难村民，送去新年的祝福，了解他们所面临的困难，给予相应的帮助。我真正感受到“为人民服务”不是说说而已。

通过本次的社会实践活动，我体会到基层日常工作的辛苦，也更明确了前进的方向。非常感谢xx委提供了这次实践的机会，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身接触社会、了解社会，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践中，学有所用。

道岔的个人实践心得体会篇二

中药实践周是为了让学生更加深入了解中药的历史、文化和功效而设立的一项活动。在中药实践周的一周时间里，我通过实地参观、学习交流和实践操作等方式，对中药有了更加全面深入的认识。在这个过程中，我收获了很多，也产生了一些思考。下面我将通过五个方面来总结和分享我的个人心得体会。

首先，中药实践周让我对中药的历史和文化有了更深刻的了解。通过参观中药博物馆和听取专家讲述中药的起源、发展和应用，我了解到中药有着悠久的历史，而且它不仅仅是一种疾病的治疗方法，更是一种宝贵的文化遗产。中药的研究和应用，贯穿了中国古代医学的发展历程，代表了中国人民智慧的结晶。这让我深刻地意识到中药不仅仅是药物，更是一个文化符号，代表了中华民族的传统草木医学精神。

其次，中药实践周帮助我认识到中药的疗效和价值。通过实践操作中中药的提取和干制过程，我亲身体会到中药的神奇之

处。我了解到中药正是因为内含着丰富的有效成分，所以具有治疗和调理身体的作用。与西药相比，中药疗效温和且疗效持久，对身体的损伤较小。而且中药作为自然草木的提取物，具有天然、安全、可再生的特点，符合现代人们健康追求的目标。在中药实践周的学习中，我对中药的疗效和价值有了更加深入的认识，对中医药科学的魅力深感震撼。

再次，中药实践周使我了解到中药在现代医学中的应用前景。中药的研究和应用一直是医学的重要方向之一。在中药实践周的学习中，我了解到现代医学正在对中药进行深入研究，并结合现代科技手段对中药进行现代化的研发和生产。中药被广泛运用于预防和治疗心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等多种疾病，展示了中药在现代医学中的巨大潜力和应用前景。这让我对中医药学科的发展和中药产业前景充满信心，也让我对自己将来从事中药相关工作充满期待。

另外，中药实践周也让我意识到中药科学的学习和研究需要不断提高自己的专业素养和科学素养。中医药学科是一门综合性的学科，需要掌握中医药理论知识、中药材的药理学知识以及中药制剂、中药鉴定等专业知识。在中药实践周的学习中，我发觉自己在专业知识方面还有不足之处，需要进一步加强学习和研究。同时，在现代科技迅速发展的时代背景下，我还要不断提升自己的科学素养和技术能力，学习运用现代科技手段对中药进行研发和生产。只有具备了全面的专业素养和科学素养，才能更好地投身于中药科学的事业，为人类的健康事业做出更大的贡献。

综上所述，中药实践周是一次具有重要意义的学习体验。通过这次实践，我对中药的历史和文化有了更深刻的认识，对中药的疗效和价值有了更全面的了解，对中药在现代医学中的应用前景充满信心，并在学习中认识到自己在专业素养和科学素养方面的不足之处。我相信，通过不断学习和努力，我能在中药科学的道路上迈出更加坚实稳定的步伐，为传承和发展中医药事业做出自己的贡献。

道岔的个人实践心得体会篇三

音乐实践周是我校音乐教育的一项重要活动，旨在培养学生对音乐的兴趣和艺术素养。我非常荣幸能够参与其中，并从中收获了许多宝贵的经验和体会。在这个音乐实践周过后，我深感自己对音乐的理解和鉴赏能力都得到了明显提高，并且更加坚定了我对音乐事业的热爱和向往。

在音乐实践周的第一天，我们参观了一场精彩的音乐剧演出。这是我第一次亲眼目睹如此精妙的表演和华丽的舞台布景。在舞台上，演员们充满激情地演绎着剧中人物，并通过歌唱、舞蹈和表演来传达故事的情感。我被他们的才艺和专业素养所打动，不禁产生了强烈的愿望，希望自己也能有一天站在舞台上，用音乐表达自己的情感。

在音乐实践周的第二天，我们参加了一堂有关音乐创作的研讨。在研讨会上，一位著名的作曲家为我们分享了他的创作经历和心得。他通过讲解一些音乐作品的背后故事，让我们更好地理解音乐的意义和内涵，进而激发我们的创作灵感。我深受启发，决定要更加努力学习音乐理论和作曲技巧，以此来表达自己对生活的感悟。

在音乐实践周的第三天，我们参加了一场钢琴大师班。这是一个难得的机会，能够与一位国际级的钢琴家面对面交流和学习。他细致入微地为我们讲解了钢琴演奏的技巧和要领，并用自己的演奏示范给我们展示了一种高水准的音乐表达。通过亲身体验和学习，我对钢琴演奏技巧的要求有了更深入的认识，并意识到只有通过不断的练习和探索，方能获得更高的演奏水平。

在音乐实践周的最后一天，我们参加了一场合唱比赛。这是一次展示自我的机会，也是一个检验自己实际水平的场合。在比赛中，我发现自己在唱歌方面还有很大的提升空间。在与其他参赛选手的对比中，我深刻认识到自己的不足之处，

并下定决心要通过更加刻苦的训练和学习来弥补这些不足。我相信只要我坚持下去，必将取得进步。

通过音乐实践周的全面体验，我深刻感受到音乐对于个人成长和全面发展的重要性。音乐不仅能够丰富人们的情感世界，更能够培养人们的审美能力和创造力。通过实践和学习，我更加认识到自己对音乐的热爱和追求，并下定决心要将音乐作为自己未来事业的方向。我要不断精进自己的音乐素养和专业技能，努力成为一名优秀的音乐人，用音乐的力量为社会做出自己的贡献。

道岔的个人实践心得体会篇四

音乐实践周，是我一直期待的活动之一。作为一个热爱音乐的人，我常常沉浸在音乐的海洋中，享受着音乐带给我心灵的震撼和愉悦。音乐实践周让我有机会与其他音乐爱好者们交流，学习，共同进步。在这次音乐实践周中，我获得了很大的收获和体会。

首先，在音乐实践周中，我结识了很多志同道合的朋友。以往，我总是孤独地享受音乐，没有机会与他人分享自己的感受。而在音乐实践周中，我发现了身边有着相同兴趣的同学们。我们一起参加音乐会，一起练习演奏，一起交流音乐心得。通过这次活动，我结交了一群志趣相投的朋友，我们在音乐的世界中相互支持、鼓励，一起创造美妙的音乐。

其次，在音乐实践周中，我接触了各种不同类型的音乐。以前，我只是局限于自己喜欢的音乐风格，对其他类型的音乐充满了陌生和疑惑。而在音乐实践周的音乐会中，我听到了各种不同类型的音乐，有古典音乐、摇滚乐、爵士乐等等。每一种音乐都给我带来了不同的感受和震撼，让我开始尝试去欣赏、理解更广阔的音乐世界。这让我意识到音乐的魅力是无穷尽的，同时也激发了我进一步探索不同类型的音乐的兴趣。

另外，音乐实践周让我接触到了不同的演出形式和合作机会。在以往的学习中，我只是通过独自练习来提高自己的演奏技巧。而在音乐实践周中，我有机会与其他乐手一起合作，共同完成一首曲目的演奏，这让我体会到了合作的乐趣和重要性。通过与其他乐手的互动，我学会了倾听他人的声音，学会了相互协作，在合作中我不断地提高自己的音乐水准。这也让我意识到，音乐不仅仅是个人的事业，更需要团队的配合和支持。

最后，在音乐实践周中，我渐渐发现了音乐对我的意义和价值。以前，我只是单纯地将音乐视为一种娱乐和消遣的方式，没有过多思考音乐的内涵和精神层面。而在音乐实践周中，我看到了许多音乐家们对音乐的热爱和敬畏之心。他们常常将音乐与生活、与情感紧密相连，通过音乐传达自己的思想和情感。这让我开始思考音乐对我的影响和意义，我开始认识到音乐可以给我带来灵感和激励，让我更好地面对生活中的困难和挑战。

总之，音乐实践周是一个让我受益匪浅的活动。在这次活动中，我结识了志同道合的朋友，接触了各种不同类型的音乐，并在合作中不断提高自己的音乐水平。同时，我也逐渐明白了音乐对我的意义和价值。通过这次音乐实践周的经历，我更加深刻地体会到了音乐的力量和魅力，我也更加坚定了我音乐道路上执着前行的信念。我相信，只有通过不断地实践和探索，我才能够更好地理解 and 发掘音乐的无限可能。

道岔的个人实践心得体会篇五

我参加了学校里安排的社会公益活动，在这其中我觉得我学习到了很多，首先在精神层次，要有崇高的理想和坚定的信念；具有热爱祖国、拥护中国共产党的领导的思想觉悟；具有投身改革、乐于奉献的时代精神；具有社会主义的社会公德、职业道德和家庭美德；具有高度的社会责任感；具有自强不息、求实创造的优良品质。

公益活动记录学生组织或参加公益活动等活动以及在活动中的表现和取得的成果。要求学生在参与公益活动的过程中具有较强的环境适应能力；具有一定的洞察社会能力；具有崇高的奉献精神，具有较强的社会责任感。

公益活动是记录学生组织或参与的社团活动的一部分，我们所担任的干部职务及在组织、管理能力方面也可以得到很好的锻炼，也包括在校外所兼任的'社会工作。我们应该要求自己通过社团活动诸如公益活动，培养广泛的兴趣爱好，发展自己的特长，提高人际交往的能力，建立良好的人际关系，与同学和睦相处，同时在公益活动中，也培养学生组织管理能力和协调应变能力，体验成功、增强自信；学会关心他人、服务社会的能力和本领。

长期以来，在高等教育的培养目标上有“通才”与“专才”的争论。解决这一问题的关键在于把握社会分工的“专业要求”和社会合作的“社会化要求”之间的关联。大学生公益活动就有部分体现不同需求之间的关联，即从上述入手，铸造大学生适应社会的共同平台，突破狭隘专业划分所带来的知识局限，从而为大众化的高等教育培养通识人才奠定了坚实的基础。

公益活动使我们认识到“团结就是力量，众人拾柴火焰高”。这次公益活动课，我和班级同学负责整场画板的搬运，可谓人少任务重。我们统筹兼顾、各负其责、配合默契、互帮互助，逐渐缩短公益活动时间，提高公益活动效率，提高公益活动质量。

公益活动启示我们无论做什么事情，都必须持之以恒，不达目的誓不罢休。公益活动如此，学习如此，工作也如此只有认定目标，脚踏实地，才能“绳锯木断，水滴石穿”。我会在以后的人生道路上，发扬吃苦耐劳的优秀品质，正视一切挫折，不屈不挠，勇往直前。公益活动培养了我们的社会实践能力，它使我认识到：课本知识是不够的，应积极投身于

社会实践，经风雨，见世面，丰富人生阅历，为以后的工作打下坚实的基础，为社会主义建设添砖加瓦。公益活动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分。我要在自己的岗位上，兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享受在后，努力做一个合格的社会主义新人。

最后要感谢给我们这次机会的组织者让我学到了蛮多课堂上学不到的东西。

道岔的个人实践心得体会篇六

近年来，中药的研究和应用在医学领域中取得了长足的进步，受到了越来越多人的关注和认可。作为一名医学生，我有幸参加了本学期的中药实践周活动，在活动中，我深刻体会到了中药的独特魅力，不仅对我将来的医学研究有所启发，也让我对中药的历史和传统文化有了更深的了解。下面我将从中药临床应用、中药市场监管、中药研究方法、中药保健和中药文化五个方面来谈谈我的个人心得体会。

首先，在中药临床应用方面，我深刻感受到了中药的广泛应用和疗效的显著。通过实践操作，在看诊、问诊、切诊中，我学习到了如何准确选方、用药和疗程控制等技巧。我也亲身见证了许多患者因中药的精确应用而取得了显著的疗效，这让我对中药的研究和应用充满了信心。

其次，在中药市场监管方面，我们参观了一些中药生产企业和市场。通过参观，我了解到了中药市场的一些乱象和问题，比如一些不合格产品的流通等。这让我意识到，在中药市场监管方面，还需要进一步加强，以确保广大患者的用药安全。我相信，只有通过加强市场监管，才能让中药更好地服务于人民健康。

第三，在中药研究方法方面，我学习到了一些常用的中药研

究方法和评估指标。通过研究论文和导师的指导，我深入了解了中药的提取、分离、鉴定等方法。我还学会了一些常用的药物质量评价指标和临床疗效评估方法。这些方法和指标为我今后的医学研究提供了很好的基础，也让我对中药的研究方法有了更清晰的认识。

第四，在中药保健方面，通过参与中药实践周活动，我了解到了中药的保健价值和应用。我了解到，中药不仅可以用于治疗疾病，还可以通过药膳调养、中药浴、中药按摩等方式进行养生保健。这让我对中药的功能和应用产生了更深的兴趣，也让我认识到了中药在全民健康中的重要地位。

最后，在中药文化方面，中药实践周活动为我们提供了一个了解中医药历史文化的机会。通过学习和参观，我深入了解了中医药的源远流长、博大精深的文化内涵。我了解到，中药不仅是一种药物，更是一种传统文化的表达和载体，而世界上许多国家和地区也都有着各自独特的中药文化。

总之，参加中药实践周活动让我受益匪浅。通过实践和学习，我深刻体会到了中药在临床、市场监管、研究方法、保健和文化方面的重要性的特点。我相信，中药在未来的医学发展中将扮演着重要的角色，只有不断加强学习和实践，我们才能更好地挖掘和应用中药的独特价值，为人民的健康服务。

道岔的个人实践心得体会篇七

中药实践周是一项有益的活动，对我个人来说，也是一次宝贵的学习和体验机会。在这个活动中，我不仅学到了关于中药的知识，还亲身参与了中药制作和使用的过程。通过参与与实践，我深刻体会到了中药的药效和疗效，也明白了中药文化的博大精深。下面我将分五段来叙述我在中药实践周中的个人心得体会。

第一段，我在中药实践周中学到了关于中药的基础知识。在

学习中药理论的过程中，我了解到中药是一种以草药为主要材料的药物，具有广泛的应用领域和独特的疗效。通过学习中药的分类、配伍原则和煎服方法等基本知识，我对中药有了更清晰的认识。同时，我还了解到中药材的采集、加工和贮存等方面的基本常识，这对于今后的中药实践和运用都非常重要。

第二段，我在实践中亲身参与了中药的制作过程。在活动中，我们学习了一些最常用的中药制作方法，如水煎法和蒸馏法等。我亲自动手制作了一些最常用的中药制剂，如煎药膏和熏香等。这些制作的过程需要耐心和细心，但通过亲身参与，我更加深刻地理解了中药制剂的制作过程和操作要点。而且我还亲自品尝了一些中药制剂，深刻感受到了它们的药效和特点。

第三段，我在实践中看到了中药的疗效。在中药实践周活动中，我们参观了一些中医诊所和中药材市场。在诊所中，我亲眼见到了中医医生通过中药治疗患者的过程，他们用自己多年的经验和中药的疗效帮助许多病人康复。在市场中，我看到了许多人在购买中药材，他们都对中药有很高的认可度。这些实际的案例使我更加相信中药的疗效和价值，也更加坚定了我学习和使用中药的信心。

第四段，我在实践中感受到了中药文化的魅力。中药文化是中国传统文化的重要组成部分，具有悠久的历史和丰富的内涵。在中药实践周活动中，我参观了一些传统的中药炮制工坊和博物馆，了解了中药文化的渊源和发展。我还参与了一些中药文化体验活动，如制作香囊和绘制草药图谱等。这些活动使我更加深入地了解了中药文化的博大精深，也增强了我对中药文化的认同和传承的责任感。

第五段，我在中药实践周中收获了成长和收益。通过这次实践活动，我不仅获得了关于中药的知识和技能，还增加了与他人合作和沟通的经验。在实践中，我不断遇到问题和困难，

但通过团队的合作和老师的指导，我学会了解决问题和改进自己的能力。这次实践活动也让我更加明确了未来的发展方向，我决心将来学习和研究中药，为传承和发展中药事业做出贡献。

中药实践周是一次难得的学习和体验机会，在这个活动中，我不仅学到了关于中药的知识，还亲身参与了中药制作和使用的过程。通过实践，我更深刻地体会到了中药的药效和疗效，也感受到了中药文化的博大精深。这次实践对于我个人的成长和发展具有重要的意义，也让我更加坚定了学习和传承中药的信念。我相信，通过不断地学习和实践，我会在中药领域有所建树，为中药的研究和发展做出自己的贡献。

道岔的个人实践心得体会篇八

这一次独特的社会实践经历让我对于支教有了更深刻的体会。我自己除了教授孩子手语和排练感恩的心之外没有参与实质性的课程教授，所以我有更多的时间和孩子们相处交流，同时也让我发现了这些孩子身上存在的问题。

我负责的孩子有两个混世小魔王，上课不认真听讲，各种捣蛋，乱扔垃圾，还欺负其他小朋友，怎么教育他们都不听，可谓是毒瘤。跟他们相处的第一天，我发现很难和他们交流，他们还时不时口吐脏话。仔细了解后我发现他们这一切问题的成因在于父母对他们的管教不够。他们的父母工作忙，把他们扔在家里，他们没人陪伴，只能成天与手机，电脑为伍，养成了很多的陋习，而在学校里他们缺乏与人为善的品质，无法与其他小朋友和平相处。一到了暑假，父母觉得把孩子留在家他们只会玩电脑，所以就把他们扔到学校希望老师能够管管孩子。当然我发现这两个孩子并不是对所有的课程都不感兴趣，他们只是对一些知识性，略显枯燥的课程无感，相反的他们对做实验和手工一些动手课程还是很有兴趣的。他们会积极参与实验的过程，认真学习我交给他们的手工，并且在课后用我的手机搜索折纸教程自己制作。其实我觉得

对于这样的孩子，因材施教还是很有必要的，利用一些动手课程激发他们学习的兴趣，积极和他们进行沟通，帮助他们融入集体，学习不一定是最重要的，但是和人友好相处，改掉身上的陋习是他们这个阶段需要做到的。

同时对于一些留守儿童来说，如何提高他们的勇气，也是我们这些志愿者需要思考的。有些留守儿童比较自闭和胆小，不敢举手回答问题，表达自己的看法，不敢上台参加表演，不敢展现自我。我带领的感恩的心节目里有这样一个小朋友，好不容易鼓起勇气参加节目表演，却因记不住动作失去信心不肯继续演出。我觉得这样内向的孩子能够站上舞台本身就是一种突破，我告诉他动作什么都不重要，要相信自己，自信是最重要。最后尽管他动作参差不齐，但至少他已经做到了突破自我就很好了。

参与了这次社会实践，我觉得遗憾的是自己和孩子相处的时间不长，没能进一步了解他们，帮助他们解决问题。我希望以后的志愿者都能对这些孩子们悉心照顾，了解他们的需求，真正走进他们的内心世界，帮助他们融入集体，增加自信。

道岔的个人实践心得体会篇九

据中国媒体援引人力资源和社会保障部的最新统计数据，我们发现二零一零年全国高校毕业生竟达到了630万人，比去年的611万多19万人，加上往届未能就业的，那么需要就业的毕业生数量将是一个很庞大的数据，高校毕业生就业形势十分严峻。因此，我们在这个暑假中进行了关于大学生就业问题的社会实践调查，寻找解决当代大学生就业问题的新方法。在此我就谈谈本次活动我的一些感想与收获吧。

通过本次活动，我们发现我国大学生就业预期收入与用人单位提供的工资之间存在着明显的差距。大学生大多选择在发达地区、高薪部门就业也是就业难的主要原因。难怪有人讲：“与其说大学生难就业，不如说就业难如愿。”而当代大学

生在求学期间，只注重专业知识、忽视心理素质的情况，使一些人在面对困惑或逆境时，总是表现出一脸的茫然，影响到自己的择业选择。尤其在求职过程中有些学生一旦遭遇失败，便一蹶不振，这也是大学生就业难的原因之一。

在就业市场上实际表现出，用人单位难招到合适的人，大量的毕业生又无工作可做的“两难”现象。在择业时很多大学生只考虑经济收入、工作条件、地点等因素，这也导致了他们很难找到如意的工作。

因此在当今就业也出现危机的环境下，大学生一定要理性就业，就业初期工作经历和经验比赚钱更重要。心态是关键，要树立正确价值观才能从容就业。

大学生要顺利就业就必须首先根据自己的实际情况和就业形势，调整自己的就业期望值。调整就业期望值不是对单位没有选择，只要有单位就去，而是要在职业生涯规划 and 职业发展观念的基础上重新确定自己的人生轨迹。这就是说要树立长远的职业发展观念，放弃过去那种择业必须“一次到位”、要求绝对安稳的观念。在当前获得一个理想职业的时机还不成熟时，应采取“先就业，后择业，再创业”的办法，通过正当的职业流动，来逐步实现自我价值。

当然，在择业时不能只考虑经济收入、工作条件、地点等因素，更要考虑职业对自我一生发展的影响与作用，应看重职业能否帮助实现自我价值。在求职中遇到挫折时，要用冷静和坦然的态度待之，客观地分析自己失败的原因，调整自己的求职策略，学会安慰自己，以便在下次的求职中获得成功。同时，加强专业及社会工作的学习也是促进就业的一种自我完善的方法。

我觉得，大学生在校期间要学会从以下几个方面培养自己：

三要坚定意志，因为外界的干扰和吸引会很多，一定要有所

坚持；四掌握应聘技巧，注重沟通方法；五充满自信，脚踏实地从基层做起；六及时掌握优惠政策，积极谋求自主就业。

决定就业能力的因素是多方面的，其中最重要的是知识、方法还有心态。一般地说，知识学得扎实、理论积淀厚实，具备了指导科学行为的理论基础；如果又善于运用科学方法，分析问题和解决问题就会科学得当；对于就业期望值的调整要结合实际，不能好高骛远，也不能妄自菲薄。所以说，既有良好的知识基础，掌握了科学的方法，又能够适当调整就业期望，是具备就业能力的几个重要条件。

适者生存，生存是为了发展。对社会和环境的适应应该是积极主动的，而不是消极的等待和却步。大学生只有具备较强的社会适应能力，走入社会后才能缩短自己的适应期，充分发挥自己的聪明才智。因此，在不影响专业知识学习的基础上，大胆走向社会、参与包括兼职在内的社会活动是大学生提升自身就业能力和尽快适应社会的有效途径。

总之，作为毕业就业的大学生，首先要积极、主动寻求就业，而不能被动的“等、靠、要”。很多毕业生把希望寄托在社会关系资源上，出现了求职“全家总动员”的现象；一些毕业生则期求依靠学校解决就业问题。事实上，在市场经济条件下，我国已经实现用工制度的双向选择，大学生主动“推销”自己是一个非常重要的实现就业的途径，因为能否胜任工作还是要靠自己的能力说话。其次，要破除传统的就业观念，实现多元化就业。大学生在择业时往往承受着来自社会和家庭中传统观念和传统心理的压力，仍然把留在大城市、端上“铁饭碗”作为首要选择，也有不少大学生倾向于选择外企，合资企业等薪酬较高的职业，但很少有人选择西部和基层，这就使就业成了“独木桥”。其实，很多岗位还是非常需要大学生的。比如，近年来，一批新型适应非正规就业方式的职业正在不断涌现，自由演艺人员、软件开发人员、翻译人员、美工设计者和自由撰稿人等自由职业岗位在社会上走红，对于缓解大学生就业压力起到了积极的作用。可见，

只要大学生能转变观念、面对现实，就不难找到能够发挥自己特长的工作了。

道岔的个人实践心得体会篇十

寒假里我和我们村的同学组成了寒假实践活动志愿服务小组，到敬老院为孤寡老人们服务。通过这次志愿服务，使我感到在公益劳动中能使我们受到教育，引导我们去了解社会、感受社会。

在敬老院中，我们小组的同学毫不嫌脏，耐心、仔细地帮助老人们洗脚、剪指甲。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。我们在那里尽可能地多和老人聊天、谈心，竭尽所能使老人感到温暖。我们还帮助敬老院的职工一起打扫敬老院。虽然我们满头大汗，但我们很高兴，因为我们心里都有一股自豪感。而这种自豪感不是在学校里能够体会到的。

这次公益劳动让我懂得了公益劳动不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们小学生的劳动态度的一个特征。不计报酬也是我们小学生劳动态度的一个特征。我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的，我们必须为公共利益而劳动，自觉进行义务劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力，更让我们明白了学会独立的重要性。

道岔的个人实践心得体会篇十一

第一段：引言（200字）

实践是医学生的一项重要训练内容，通过实践，我们可以将理论知识应用到实际工作中，提升自己的实践能力。我的个人实践是在某医院的外科实习，从这次实践中，我深刻体会到了医院的工作环境和工作方法对于医护人员的影响，进一步明确了自己未来的职业发展方向。

第二段：认识到医院工作的繁忙与复杂（200字）

参与医院外科实习，我深刻地认识到医院工作的繁忙与复杂。作为医生和护士，他们常常要面对大量病人就诊、检查、手术等工作任务。尤其是急诊科和手术室，每天都面临着高强度的工作压力，需要高度集中地处理各种急症情况。我从实践中逐渐理解到了医护人员对于自己专业知识的熟练掌握和高超技术的要求，也意识到了医学知识的广度和深度对于日常工作的重要性。

第三段：感受到医院团队合作的重要性（200字）

在医院实践中，我深刻感受到了团队合作的重要性。医院是一个庞大而精密的机构，只有各个部门紧密配合，才能确保工作的高效和病人的安全。我参与到了手术团队的工作中，亲眼目睹了手术室的协同操作。每个人都履行自己的职责，严格遵守手术室的规章制度，通过默契的配合，使手术顺利进行。这让我深感到，医院的工作不是一个人的事情，是整个团队的努力和协作的结果。

第四段：对患者关怀的意识加强（200字）

通过实践，我加深了对患者关怀的意识。在医院里，我亲身经历了病人家属的焦急等待和患者的病痛。作为医护人员，我们不仅要准确、及时地诊断和治疗，还需要关注患者的心理状态和需求，以人文关怀温暖患者的心灵。实践中，我尽可能地倾听患者的诉说，给予他们安慰和鼓励，帮助他们度过难关。这种体验让我明白，医学的本质是为了人类的健康

服务，我们要时刻保持爱心和耐心，以真诚的关怀帮助每一个患者。

第五段：坚定职业发展方向的决心（200字）

通过这次医院个人实践，我更加坚定了自己未来的职业发展方向。我意识到，作为一名医护人员，扎实的专业知识是根基，与团队的协作是重要保障，对患者的关怀是核心价值。我决心更加努力地学习和实践，不断提高自己的医学技能和解决问题的能力，为病患提供更好的医疗服务。无论工作多么繁忙，我将时刻保持对患者的关怀和责任心，用实际行动回报社会对医学人才的需求。

总结（100字）

通过医院的个人实践，我充分认识到医院工作的繁忙与复杂，感受到团队合作的重要性，加强了对患者关怀的意识，并坚定了自己未来的职业发展方向。这次实践经历对于我来说是一次难得的成长机会，让我更加明确了自己要成为一名合格医护人员的决心和信心。在未来的学习和工作中，我将不断努力，追求医学的卓越，为社会的健康事业贡献自己的力量。