

# 2023年暑假假期心得体会(精选6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 暑假假期心得体会篇一

新一轮课程改革提出来的，教师不仅要成为学生学习的组织者，更要成为学生学习的合作者，要在工作中不断加强自身业务学习，让自己的知识结构与日俱进地得到调整和改善。远程教育培训是在职教师继续教育改革的一项新举措，为我们搭建了一座学习的平台。在本次培训中有幸让我们听到、看到了教育界的专家、学者对教育方面的前沿的思考、精辟的理论、独到的见解，激起了我内心中的心弦，触及到我思想的深处，我一次次禁不住问自己我该怎样做、做什么样的教师能适应现代教育的发展，怎样做一名优秀的教师。在这里就培训学习浅谈几点自己的感悟。

教师就必须在各个方面提高自己。尤其是在教学方面，一个优秀的教师不会上课单一。而是要有多种多样的课堂方式。只有形式多样的课堂，才能更好的吸引学生。让学生喜欢上课，从而在各个方面提高自己的水平。在讲座中说：一堂课下来，教师一定要明白在教学生什么，学生发展了没有，改变了没有，学生走出教室与走进教室有无变化？这就要求我们教师在备课的时候绝对不仅是在备教材，更多的是要关注学生，关注学生能学会什么，是否发展了。这也就要求我们的教学是面向全体的教学，我们的教学要采用更多的学习方法、教学方法，这里说的方法也不仅仅是单纯表面意义的活跃，而是要看课堂有没有深度，好的课堂应是有生成感，推进感的课堂，教师不仅仅准备给学生什么样的挑战，好要看学生能

提升什么，突破什么？我们要使课堂变成思维的舞蹈者。同时我们还应该在科学的理念指导下改革教学方法的。老的教学方面已经不能适应新的社会的需求了。同时也不可能满足我们新一代的学生了。所以作为当代的老师不能只满足目前的状态。应该从现在开始学会适应社会、适应学生。所以就应改在科学的理念指导下，改变教学方方法。不能只是单纯的像以前那种教学的方法，我教你学，也不管学生会不会，现在要多学习。

新时代、新知识、新课程都要求教师树立终身学习的目标，实现自身的可持续发展。学习不仅仅只专业方面，要扩充到各个领域，不断的提升自身的修养和素质。首先必须树立终身学习的意识，把不断学习作为自身发展的源泉和动力。其次，教师应把学习贯彻在自己的教学实践中，将学习与实际教学结合起来，努力探索新的教育教学方法。再次，在丰富自身专业知识的同时，广泛涉猎各种社会科学和自然科学知识，从而更好地适应教学的需要，通过总结经验，提高自身，向更完善的目标努力。最后，要充分利用现代信息通讯技术，不断扩大学习资源和学习空间，及时了解专业领域以及其他领域的最新发展动态，注重与其他教师和合作探讨，教师要秉承终身学习和教育理念，以适应教育改革的浪潮。

学习语文是一件既难又很容易的事情。一个人的语文好不好，不是看他的基础有多么牢固，而是下笔见真功。如何能把作文写好？首先是要阅读。任何写作的开始都是要模仿的，但模仿不等于照搬，是要有自己的见解的。从最基础开始就要阅读短篇记叙文，能从文章中懂得一些东西这就够了。其次是要读散文，要能把握作者心中的感受，这一点是最难的了。依我看，读外国名著要比读中国名著好，当然这只是我个人的观点。鲁迅先生曾说过：“中国书虽有劝人入世的话，也多是僵尸的乐观国书即使是颓唐和厌世的。”有些名著是百看不厌的，每人的文笔也都有个性，所以要确定自己的笔调。

写文章最可贵的就是能从某件事中引发出一些启示，或者能

够抒发感情，抒发得读完后让自己都想哭，那你就几乎成功了。作文是越写越朴素的，不是用很多美丽的词藻可以写好的。写文章要新颖，不要一写再写，从最细微的地方可以观察到许多东西，要学会联想。我很欣赏联想集团的一句广告词，“人类失去联想，世界将会怎样？”

其实基础也很重要。你可以想象，一个人说话说得行云流水，但下笔就错，这给人的印象就不太好。如果你实在不会写那些字，就要准备一个小本子，像记英语单词一样，多看几遍自然就会。学了字，不光是要会看，更重要的是要会运用，我们学过“窗棂”这个词，我就在中学生作文杂志上面看到过好几次，这样就叫做活学活用。

除了作文写作基础外，我认为还有一点也很重要，就是速度。我看书很快，或许别人第一段还没有看完，我都已经把整面看完了。那你们就会说：“那你不是走马观花？”我可以明确地回答，我的确是一目十行，但是字字入心。因为我看完一段文字后，马上在脑海里会浮现一幅幅画面，一下子忘都忘不掉。就像我在一个暑假的时间，可以看五本以上的名著，并且情节都记得很熟。

## 暑假假期心得体会篇二

暑假又一次来临了，从小学到初中的暑假已经度过了很多次。每一次暑假，我都会收获很多，也成长了很多。这个暑假也不例外。让我来分享一下我这个暑假的心得体会。

### 第一段：锻炼身体，放松心情

在暑假的第一天，我告别了繁重的学习任务，感觉仿佛一股清风吹过。我迫不及待地开始了我的假期计划。首先，我决定在这个暑假好好锻炼身体，增强体质。我每天早上出门跑步，呼吸新鲜空气，感受初升的太阳给我带来的活力。下午，我还报名参加了一个羽毛球训练班，不仅锻炼了身体，还结

交了一些新朋友。这样一来，不仅让我身体健康，心情也愉快了起来。

## 第二段：学习新技能，丰富自我

暑假是一个很好的时间，可以学习一些在学校无法学到的知识和技能。在暑假的第二周，我报名参加了一个书法培训班。这段时间通过书法练习，我不仅提高了自己的字写工，还学习到了更多的书法知识和技巧。此外，我还报名参加了一个编程课程，学习了一些基础的编程知识。在学习的过程中，我不仅掌握了一些实用的技能，也让我更加了解到不断学习的重要性。

## 第三段：开拓视野，增长见识

暑假是一个很好的时间，可以走出熟悉的环境，到外面去开拓自己的视野。在这个暑假，我和家人一起去了很多地方，参观了一些有名的景点。我看到了许多我以前只在电视或书籍上见过的美景，也了解到了不同地区的文化和特色。这次经历不仅让我对世界变得更加了解，还让我更加珍惜眼前的一切。

## 第四段：读书，丰富内涵

暑假是一个读书的好时间。我每天都会花時間读书，在书中寻找智慧的滋味。我读了很多传记和文学作品，每一本书都带给我不同的感受和思考。书中的主人公们的勇敢和智慧，让我受益匪浅。读书的过程中，我不仅提高了自己的阅读能力，也培养了自己对生活的热爱和积极向上的态度。

## 第五段：总结，展望未来

暑假即将结束了，回想这个暑假，我收获了很多，成长了很多。通过锻炼身体，我更加健康了；通过学习新技能，我丰

富了自己；通过开拓视野，我增长了见识；通过读书，我丰富了内涵。在未来的日子里，我会继续努力，继续学习，认真实践暑假的心得体会，让自己不断进步。

暑假是一段宝贵的时光，我们不能把它浪费掉。通过锻炼身体、学习新技能、开拓视野和读书，我们可以让自己在暑假中获得成长和进步。让我们共同度过一个充实、有意义的暑假！

## 暑假假期心得体会篇三

20xx年12月11日，我校高三年级年级主任、副主任、备课组长一行21人，在朱x副校长和葛x校长助理的带领下，赴江苏省如东高级中学参加了以“生态?成长”为主题的大型对外公开教学活动。

本次活动是如东中学与南京师范大学附属中学联合举办的高质量的对外开放活动。在如东中学张书记、马校长的热情接待和精心安排下，我们既听取了各个学科精心打造的课堂，又在中午1：20至3：00与如东中学的高三备课组长就教学计划、复习课模式、二轮复习安排等进行了深入的交流，同时还参观了如东中学英语情境教育课程基地，了解学科建设。

虽然时间紧迫，但由这两所江苏省名牌高中共同打造的“生态?成长”课堂以及与他们高三备课组长的交流，还是让我们印象深刻，大家都深受启发。

如东中学“生态.成长”课堂是以促进学生生命发展为本，关注学生的生活经验，尊重学生的成长需要，遵循中学教学的规律，以新课程新课改为指针，努力打造师生教学教育效益最大化最优化的课堂。这次活动中共开设了24节课，涉及到高一、高二、高三九门文化科目、体、艺、信、心理、通用技术等各个学科。

如东中学的教师围绕“生态?成长”的主题，注重创设学生高度参与的“生态时空环境”。按照学案主导、问题主线、活动主轴、学生主体、学习主动的教学原则，实施“创设—探究—实践—拓展”四步构成的课堂操作模式。课堂上，他们重视创设贴近社会热点、适合学生实际的生活情境，并精心预设富有梯度和层次性的问题，引导学生自己去感受、去把握、去思考，在情境中引导学生自主学习，激活图式，帮助学生实现知识的内化，真正促进学生的生命成长。从各科课堂上我们感受到学生学习的优良的生态环境，深刻体会了注重学生成长的本真课堂。教师让出了主宰者的位置，并且教师学会了等待，让学生在课堂上真正自信，达到生成的效果。

学习归来，大家对我校“自主·导学”课堂模式的实质有了更加深刻的理解，认识到以改革学生学习方式为切入点，促进教师教学模式改革，应是课堂改革的必然趋势。

## 暑假假期心得体会篇四

暑假已经结束了，回顾这个漫长而又充实的假期，我有太多太多的感慨。这个暑假，既是愉快的，也是有挑战的。通过这些经历，我不仅锻炼了自己的身心，还收获了许多宝贵的体会。以下是我在这个暑假里所感悟到的五个方面。

首先，我体验到了工作的乐趣。这个暑假，我在父亲的引导下开始了我的第一份暑期工。在工作中，我感受到了工作的压力和快乐。每天早早地起床，去做自己应该做的事情，这种自律让我更加有条不紊。当我每天看到自己完成的工作成果时，内心的满足感无以言表。工作让我懂得了珍惜劳动成果，也让我领略到了自立的快乐。

其次，我通过阅读拓宽了自己的知识面。暑假是一个可以有更多时间阅读的机会。我选择了一些经典的文学作品，以及一些科普读物。在阅读的过程中，我不仅开阔了自己的视野，还提高了自己的语言表达能力。阅读让我懂得了如何思考问

题，如何理解文字背后的深层含义。通过阅读，我从书本中汲取了丰富的营养，也感受到了知识的力量。

第三，我通过旅游体验到了世界的多样性。旅游是一种增长见识的方式，而暑假正是一个很好的时机。在这个暑假里，我和家人一起去了几个不同的城市旅游。不同地方的文化、风景和人们的习俗给我留下了深刻的印象。我去了古老的文化名城，参观了文物古迹，亲身感受了那些沧桑的历史。我也去了现代的摩天大楼，欣赏了发展的壮丽景象。在旅游中，我不仅收获了美食和美景，还懂得了怎样欣赏生活中的美好。

第四，我在社区志愿者活动中学会了关心他人。作为一名中学生，我一直以来都很关注社会公益事业。这个暑假，我报名参加了社区的志愿者活动，帮助一些有需要的人。我和其他志愿者一起去帮助福利院的孤儿，为他们提供温暖和关爱。在这个过程中，我深感到关爱他人的重要性。我学会了倾听别人的需求，愿意为别人付出。通过志愿者活动，我懂得了珍惜自己所拥有的，并积极尝试去改变自己周围的世界。

最后，我通过参加各种兴趣班培养了自己的兴趣爱好。暑假是一个丰富多彩的时期，我报名参加了一些自己感兴趣的兴趣班。在这些班级中，我学习了很多新的知识和技能。例如，我报名参加了夏季艺术课程，学习了绘画和手工制作等技能。我也参加了音乐课程，学习了吉他和钢琴的演奏等。这些兴趣班不仅让我快乐地度过了暑假，还让我发现了自己的潜力和兴趣所在。

通过这个暑假的种种经历，我真切地感受到了努力的价值和幸福的来源。生活就是这样一种过程，只有付出才能有所收获。在以后的日子里，我希望能继续保持这种积极的心态，继续努力追求自己的梦想，并且为社会做出更多的贡献。暑假的收获将一直激励着我，让我勇敢地面对未来的挑战。

## 暑假假期心得体会篇五

暑假，对于很多学生而言，是一段长期的休息时间。无论是小学生还是大学生，都期待着这段时间的到来。在这个假期里，我收获了许多，也有了许多的体会和感悟。接下来，我将从锻炼身体、读书与旅游、社交与沟通以及规划未来四个方面，分享我对暑假的心得体会。

首先，暑假是锻炼身体的好时机。繁忙的学业使我们很难有时间去参加体育锻炼，而暑假给了我们这个机会。我参加了一个健身俱乐部，每天都进行一定时间的运动。通过坚持锻炼，我不仅变得更加健康，身体素质也有了明显的提高。健身不仅增强了我的体力，还让我学会了坚持不懈的品质，这将对我的学习和生活产生积极的影响。

其次，读书与旅游是暑假的重要内容。读书既可以开拓自己的思维，又培养了我的阅读兴趣。我阅读了一些名著和经典文化，包括心理学、历史、文学等方面的书籍。通过阅读，我既吸收了书中的知识，也体会到了文字的力量。除了读书，旅游也是我暑假的一项重要活动。我去了许多地方，包括海滩、山区和城市等。旅游不仅让我享受美丽的风景，还让我体验了不同的文化和生活方式，丰富了我的视野，开阔了我的思维。

第三，暑假是社交与沟通的好机会。平时繁忙的学业使我很少有时间和朋友聚会，但是在暑假里，我有更多的时间和机会与朋友相聚。我参加了一些社团活动，和不同的朋友一起交流和合作。通过社交，我学会了与人沟通，尊重他人的观点，也认识了一些志同道合的朋友。这些朋友不仅给予我支持和鼓励，还让我感受到了友谊的真挚和珍贵。

最后，我在暑假中开始了未来的规划。作为一名学生，未来的规划非常重要，而暑假给了我思考和计划的时间。我思考了自己的兴趣和擅长的领域，并制定了未来的学习和职业目



标。我决定加强对所学专业的学习，并参加一些相关的实践活动，为将来的发展做好准备。我认识到未来的道路不会一帆风顺，但只要我有明确的目标和坚持努力，就一定能够取得成功。

总之，在这个暑假里，我通过锻炼身体、读书与旅游、社交与沟通以及规划未来等方面的活动，获得了许多的收获与体会。我相信这些经历将成为我成长的财富，对我今后的学习和生活产生积极的影响。我将继续保持积极向上的生活态度，不断追求自己的梦想和目标。

## 暑假假期心得体会篇六

时光如梭，转眼就到了10年的暑假了。伴着暑假的到来，就意味着我们已经在大学里学习一年了。这一年，收获颇多。这一年，让我圆了孩提时的梦想——上大学。这一年，让我知道了什么是大学生活，并让我深刻了解到了“不经历大学的人生不算完美的人生”这一句话的意义。

大学是一个相对自立的生活学习环境。在这里，没有老师的督促，有的是学生们互相的攀比和帮助；在这里，没有固定不变的死知识，有的是探索和实践得来的应用知识；在这里，没有条条规定，有的是学生们自律自强。一年的大学生活，让我感觉到“书中自有黄金屋”这句话似乎有点，有点误差。

也许是长大了，也许是大学里的师哥师姐们的影响，我也想在假期打工，来充实自己，在实践中锻炼自己各方面的能力，另外，还可以赚点生活费。于是，经亲戚介绍，我就在假期出来打工了。

期末，总是让人忙，不管是平时学的好的还是相对差一点的，大都在自习室或是宿舍里拼命看书，并不是说我们平时没有努力，没有学好，毕竟是期末嘛，检验我们这学期的时刻就要来到了。我在紧张复习之余，还在考虑暑假打工之事。我

准备考完试就走，先不回家了，干够一个月后再回家，不但打工了，还能有时间回家。在打工期间，不管发生什么事，都尽量不回家，不改变原定计划。

考试如期来临，计划也一点一点来临。7月15日计划开始实施。一路颠簸，我来到了本溪市桓仁县雅河乡。一路赏山赏水赏人情，满眼的绿色，扑鼻的瓜香，蜿蜒的公路伴着同样蜿蜒的河水，令我赏心悦目，再加上马上就要实现我的计划，竟忘记了颠簸与疲惫，欣然前行。

其实，出于无聊，在高考之后的那个夏天里我就来过这个地方干过活了。熟悉的山，熟悉的水，不熟悉的桥梁（因为照去年多修了好多）和陌生的工人，让我有了像是回家了的感觉但又有点生疏。简约的宿舍，窄窄的床铺，和那水分较多的伙食，立刻让我知道了在外打工的不易。熟悉了各位领导之后，我就要开工了！

也许是为了抓工期，也许是为了交叉作业，这里很容易有晚班。尤其是路基组，刚到的那个晚上，他们就用大功率的推土机回填，而施工位置恰恰在离我们宿舍不足十米的地方，一夜的轰鸣啊！再经常有夜班的就是混凝土组了，晚上打灰（即是浇注混凝土，工人前辈们都这么叫，我也就随俗了）似乎是常事，这个的原因我没打听到，也许是出于对温度和阳光的考虑吧。恰巧，我刚到的那晚，这面回填，那面打灰！好像是约好了似的，等到我们木匠组等起床吃饭的时候，他们都停了，都干完了！刚好我们在这时候起床。要说的是，我在学校时一般都在早上7：00起，感觉那还挺早；而在这，4：30！第一天起简直就是挑战！但我来的目的就是锻炼自己，所以我这样鼓励我自己，硬是起来了，还和他们一起吃了在学校时很少吃的早饭。也许，我达到了我的目的。

第一天上班，早已准备充分，工作服，胶鞋，手套，这些装备可是平时在学校里穿不到的。我今天的任务是与另外一名工友一起养生。养生，就是在浇筑完混凝土之后用尼龙布

（或其他吸水材料制成的布料）将混凝土盖住，然后在其上浇水，以防止混凝土因过快蒸发而产生裂纹，影响承受力。一般养生期为七天。所要养生的这个桥面是一个e字形的互通桥。它既有弯度，又有一定的坡度。所以对它养生就容易了许多，只要将水管放在高处让水顺势下流即可，然后再拿着水管检查一下是否有干燥的地方，确保处处都有水分。就在去尼龙布的过程中，我就发挥了想象。因为尼龙布的宽度有五米，其重量并非两人所能抬起。于是我就取了两辆推车，一人一辆，分别作用在尼龙布的两端，我二人一起用力，发动了我们的“运输车”。向右转弯，则右面的停下，左面的前进；向左转则相反。上坡时则一齐用力。因为路面还没有回填到桥面的高度，所以要把尼龙布搬到桥面上又是一难题。此时，我就想起了杠杆原理，将两根木棍斜放在桥面与路面上，再把尼龙布从推车卸到两木棍上，最后，我二人再抬起木棍，直至没过头顶，尼龙布顺势滑下，滑到了桥面上。就这样，笨重的尼龙布就被我们二人抬到了指定位置。那位工友说，不愧是大学生啊，脑子就是好使。

像这样需要动脑的工作有很多。有些时候，领导们就只给我们下任务，具体怎么做就不管了，说那是我们的事，连这都干不好还出来打什么工。有的工作确实很难做，他们根本就不考虑。于是，智慧就在这时候体现出来了，只要是不上天，不入地，只要领导吩咐，我们工人就能想出办法来解决难题。也许，领导们早已知道压力越大动力就越大成绩也越大这个道理，才给我们出“难题”了。不过，我觉得最难的还是跟着测量的师傅们干活了。

测量，就是利用一些精密仪器来测量、计算出桥体的各个部位实际所在的空间位置，这些仪器主要包括水准、塔尺、全站、棱镜、经纬仪等。我所在的工地，以前四种为主。水准是测量高度的，与塔尺配合。全站是测量空间点在地面的投影位置的，与棱镜配合。再加上设计的图纸，就可以知道桥啊、路面啊该修在什么位置了。

有几天，我被派去帮忙测量。开始，师傅只是让我拿拿仪器架子，听说我是大学生，就让我也试着学习使用这些仪器了。期间，我没少挨批评，因为毕竟是初次接触这些东西，之前的实验课业没有类似的仪器，所以总是会笨手笨脚的，所以就挨批评了。但是，越是说我笨我就越是努力去思考，去体会领悟。前进之心怎么会因为几句批评就退缩。经过我的学习，了解到一些知识，如下文汇报。

水准是用来测量高程的。在最初选建设地点是会留下一些已知高度、位置坐标的参考点，在测量时称它们为后视。比如在测量路缘石该砌到什么高度时，只要将水准仪架好，把塔尺竖直放置在后视点后，通过水准仪读出数据，再把塔尺竖直放置在准备砌路缘石的位置上，读出数据，因为后视点的高度是已知的，就可以通过计算相对高度，再加上设计图纸，从而计算出路缘石砌在什么高度了。全站仪是用来计算地面位置坐标的。棱镜竖直放置在已知或未知的点上。全站仪可以发射特定的不可见光，而且可以利用重力、磁场等测出自身与南北的偏角，通过反射回来的不可见光反映的全站和棱镜间的距离，就可以计算出位置坐标了。水准与全站配合，即可测量出空间的位置坐标了。在架水准时，水准上有像实验课时用的仪器一样，有一个水平泡，只要通过调节到水平即可。而全站，在通过已知点测量未知点时，就要架在特定地面位置，只能上下可以移动，而左右不能有误差。所以在架时就有一定的难度了，这也就是我被批评的主要原因了。所以，每当吃完晚饭，这是全天唯一空闲的时间了，我就去师傅那里，偷偷的练习架仪器。有几次还发现了，他只是笑笑，问我在哪里念书。他说，现在的大学生，放假在家的是少，但在外打工的就不多了。会读书的不少，但肯吃苦的就不多了。像他那样每天都会训我，但还有上进心的，真是少了，所以就问问我在哪里读书。

在这一个月里，我还发现了不少以前从不知道的知识。在这里，让我知道了什么是钢筋混凝土的时代。不说别的，就说桥面，在铺完箱梁之后，就在上面铺上直径12mm的螺纹钢，

横纵都有，编制成钢筋网，间隔大概有10cm。远处望去，全是黑的，就像是铺上了铁板一样。然后再浇筑混凝土，还用震动棒震动，使每个角落都流进水泥。就这样，钢筋混凝土的大桥一步一步的修好了，怪不得现在的桥梁都有那么大的承受力。另外，这还是“数字”大桥。因为，从最初的设计和逐步的施工，都没有离开数字。每一个部件，都有几个，甚至几十个点出现在设计图纸上，确保桥体的位置准确明了。在逐步施工中，都会反复的测量各个位置，确保桥体能够准确的按照图纸施工。所以，我们的测量师傅说，干我们测量的，就是和误差做斗争，误差是避免不了的，我们只能将其缩到最小，否则，桥就白修了。因为如此，我也认为钢筋混凝土的大桥也是“数字”大桥。

最重要的，在这一个月里，我真的得到了锻炼。先是独自一人去陌生的地方，因为都不熟悉，而且还是一个人，所以各方面都要注意。然后又是努力承受庞大的工作量。在那里工作，一天要12小时，足足可以抵过我一个月的体育课的运动量。一天还可以，但时间久了，真的锻炼了我的忍耐力，我的承受力，和我的毅力。相信，现在回去上体育课，我绝对不会嫌累了。在这里，还锻炼了我的动手操作能力。因为这里有充分的动手实践机会，因为这是工作嘛。每天都会用到不同的工具，连手都在不同的位置磨出了水泡，都是不同工具作用的。结果，也是对我工作的检验和证明。尤其是测量那会，每天要测量的对象不同，所以要选择的后视点也不同，要用的测量方法也不同，师傅还总是考我，让我试着测量，所以这就充分锻炼了我理论知识结合到实践中的能力了。我觉得最大的收获还是我的承压能力。因为在这里工作，所要承受的压力要比在学校学习大的多了，但我没有退缩，硬是坚持到了预定的回家日期。这，是最难得的。

秋风已凉，天高气爽。秋天，收获的季节。开学的日子来了。这一年的收获，令我很是满意。在学校的锻炼，让我长大了不少；在本溪的打工经历，更让我成熟了不少。多么有意义的暑假，可惜时间有点短。要是再长些我就可以得到更多了。

如果有机会，再有时间还会去打工，以增长实践经验。

以上就是我在暑假打工之后的体会，由于才学疏浅，只能写到这样了，可能不符合实践论文的要求，但这确实是我在实践后的真实体会，还望得以通过。

文档为doc格式