

# 数学实践活动心得体会 大学生实践心得体会(通用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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，我们一起来看看吧。

## 数学实践活动心得体会篇一

寒期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的责任，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的责任又是什么呢？实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。可是自从走进了大学，就业问题就一直围绕着我们。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？于是，我们勇于实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事的不同，从中所学到的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同。统计销售情况。做记录会议。接电话。开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在公司，尤其是合同。发票中的数字一定得检查仔细，数字绝对

不可以错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就可以了，在企业出错是要付责任的，这关系着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时保持竞争状态，才能在中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么。如何去做。并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢？我们怎样才能成才呢？首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至。乐于助人，大到虚怀若谷。大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的.体悟，这对于我将来的

学习和工作是大有裨益的也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次寒期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好。更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会。对人民有用的人。

## 数学实践活动心得体会篇二

加油站作为城市能源供应的重要设施，关系到城市居民的生活方方面面。在加油站中，除了一个个冷漠的加油员外，还有一些看起来素质极高的大学生。为了更好地了解这些在加油站中的大学生，我特意前往了河南省开封市的一家加油站实地考察，并在一周的时间里体验了加油站大学生的日常工作。在这一周中，我获得了很多有益的经验 and 体会，现分享于此。

### 第二段：加油站大学生的职责

加油站大学生通常被要求负责站内的管理和服务工作。起初，我挺怀疑这群大学生能否胜任这样一项繁琐的工作，但实践证明他们的确做得很不错。他们在收银、加油、洗车、维修等方面都有着很高的技能，服务态度也很好，在和顾客交流时显得很有亲和力。在这一过程中，他们不仅为顾客提供着专业的服务，也为自己增添了一笔经验和技能。

### 第三段：加油站大学生的工作优势

与传统的加油员相比，加油站大学生在各方面都有一些优势。一方面，他们都是年轻的在校大学生，身体素质较好，能够适应加油站的特殊工作环境。另一方面，他们具有较高的文化水平，沟通能力较强，能够更好地与顾客沟通和交流，为加油站营造更好的服务氛围。更重要的是，他们的参与为加油站带来了新鲜的血液，为传统行业注入了更多活力。

#### 第四段：加油站大学生实践的意义

加油站大学生企业实践项目的开展，对于促进高校与企业的深度合作，有效提高了大学生的职业素养和实际操作技能，增强了大学生的就业竞争力。同时，这种实践还为加油站提供了更专业、更热情、更优质的服务人才，为加油站的发展壮大提供了有力支撑。可以说，这种实践活动是一种双赢模式，对于学生、企业双方都有很大的益处。

#### 第五段：结尾

通过与加油站大学生的交流和实践，我深刻体会到大学生参与创新型实践的重要性和必要性。这种实践不仅能够让学生更好地融入社会，也能够从实践中获取更加具体、实用的经验和技能，为未来的发展打下坚实基础。因此，我们要积极推进各种实践项目的开展，让学生更好地服务社会，让企业更有活力和竞争力。

### 数学实践活动心得体会篇三

本文主要探讨大学生实践方案及心得体会。随着社会的发展，大学生需要具备实践能力，才能更好地适应未来的工作环境。因此，大学生实践方案也愈加重要。在实践中，我们不断积累经验 and 知识，从而更好地为未来的职业生涯打下坚实的基础。

#### 第二段：选择实践方案

大学生实践方案指的是一系列活动或任务的行动计划，可以包括实习、社会实践、志愿服务等。在选择实践方案时，我们需要考虑自身的兴趣、专业技能及未来的职业规划。如果有机会可以多参加实践活动，提高自己的实践能力和经验，更好地了解自己所学专业的实际应用，从而为未来的职业生涯打下坚实的基础。

### 第三段：实践心得体会

实践中，我们需要思考如何提高实践效果。对于大学生来说，我们也需要探索如何将实践体验转化为经验和知识。首先，我们需要在实践中发现问题，这个问题可能是自己的能力不足，也可能是外界的环境不利。其次，我们需要尝试各种解决方案，找到适合自己的方法，并不断完善方案。最后，我们需要反思整个过程，总结经验，明确优缺点，并将这些经验应用到未来的学习和工作中。

### 第四段：实践的价值

实践让我们不仅能够将学到的知识应用到实际中，还可以培养我们的实践能力和解决问题的能力。通过实践，我们可以更好地了解自己所学专业的实际应用，并且理解理论知识在实践中的作用。同时，实践可以帮助我们发现自己的优势和不足，让我们更好地规划未来的职业生涯。

### 第五段：总结

在大学生实践方案中，我们需要多参加各种实践活动，提高自己的实践能力和经验，了解自己所学专业的实际应用，从而为未来的职业生涯打下坚实的基础。在实践中，我们需要思考如何提高实践效果，并将这些经验应用到未来的学习和工作中。最终，实践可以帮助我们发现自己的优势和不足，让我们更好地规划未来的职业生涯。

## 数学实践活动心得体会篇四

作为大学生的我，想通过暑期走出校门，走进农村、社区、企事业单位，在同社会各行各业各阶层接触中，进一步认识自己的专业，在社会实践中增长才干、锻炼毅力、培养品格；从中培养实际工作的能力，磨练自己的意志，培养自己吃苦耐劳精神和奉献精神，使我拥有正确的人生观和价值观。同时也丰富我的的实践经验，提高我的专业实践能力，让我更加贴近社会，走进生活。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，可以说基本不上手，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了临床上能够应付得来，但是在实际操作中并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但是在实际临床中，错了可不是这么简单的问题。一旦犯错，可不是追究你的责任，纠正你的错误这么简单，你的一个小小的失误，也许就是导致病人病情恶化甚至是威胁病人宝贵的生命的原因。因此，严谨负责的态度是我们不可或缺的一门重要的素质。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。交班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领；输液换液的基本要领；抽血的要领；病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压（高压），继续放气至声音消失（或变调）时为舒张压（低压）。其他要领略。

医德方面。医务工承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治

病、康复保健”的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着。医生治病救人的初衷一直都存在。虽然现在社会上风气不好，甚至有很多人崇尚金钱至上，但医生治病救人的初衷一直都在。要做一个好的医生，首先要有好的品德，我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我真切的认识到自己在学习中的不足与真正实践的匮乏，更重要的是认识到：实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：

- 1、待人真诚，学会微笑；
- 2、对工作对学习有热情有信心；
- 3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问；
- 4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案；
- 5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。真正的见习实习即将来临，这次社会实践给我提供了宝贵的实践经验。

## 数学实践活动心得体会篇五

寒假终止了，一段假期，一场实践。全部寒假中，好像我都在为这件事努力和奔走，但却收获了数不清的体验和收获。



回想这次的社会实践，其实我也是在同学的提议后才想到要利用寒假的时间去体会工作实习。尽管如此，在参加了不同的假期工作后，我们每个人都收获了独属于自己的寒假的体会！现在，寒假已经终止了，但我心中的回味和感受却已经久久长长的改变了我如今的心态。反思这次的`社会实践，我将自己的心得体会记录以下：

在寒假中，我来到了xxx超市的促销岗位。尽管这是一个很常见的兼职岗位，但却给我这个没有任何工作体会的大学生好好的体会了一番。

通过这次的工作，我在工作中感遭到了累，感遭到了父母话语里的那种辛劳！每天早出晚归，深知没有过量的休息和闲暇的时间。如今，真正的体会过去工作之后，我才感觉到，父母说的真的一点也没错！及时是在最繁忙的高中阶段，也常常会有休息的时候，再加上我们不用为生活和明天担忧，所以就更没法比了。

但经过此次的体验，我的思想也改变了很多，特别是在对人生的看法上！当我真正明白了自己今后的道路会更加的严格后，我开始自觉的要求自己，改进自己，在工作中以高要求、高标准的思想态度要求自己并在今后的学习和生活中，我也会更加努力的锤炼自我，塑造更好的自己。

在工作中，我第一次体会到了工作的要求和管理。和学校不同，工作中的要求更加的严格，并且在终止了培训之后，工作中的一切基本就靠我们自己去判定，什么时候补货，去哪里取货，又该怎么更好的招揽顾客……这些体会在过去我是完全没有体会过的新鲜体会。但也正是由于如此，也对我产生了更大的冲击，让我明白了，社会不仅仅只是根据书本上的要求学好我知识就可以了的。这个社会更加多变，及时是最简单，最普遍的兼职工作，也有这么多的技能和体会！参加此次的社会实践，让我学会了太多的事情。特别是在交换、沟通方面，而且我还学会了以一位工作者的角度去摸索，摸

索着如何进行下一步的工作，如何将自己的工作做的更好!相信这些体会和体会都能在今后的工作中帮助我，让我在未来真正走向工作之时做的更好!