

洗碗劳动实践心得体会感悟 社会实践心得 心得体会感悟及收获(汇总10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇一

不知不觉，寒假又悄然到来了，作为一名大二学生，抱着贴近社会，服务社会的愿望，我参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何与人合作等等。经过重重考验，终于成为实践小组中的一员。我相信任何的工作都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在工作中我多听多学多做，按时超量的完成任务。我也在工作中学会了许多大到先进的档案管理操作系统，小到复印机的使用。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

实践中，我们认识了不少领导。领导们是那样的和蔼、亲切，对我们的到来也表示了热烈欢迎开始时的紧张顿时荡然无存，想像中严肃的领导给了我一个全新的认识。当天，我们一行十多名同学就被安排到不同的部门。并即刻开始了步入社会的第一天工作。

由于是第一次工作，难免会有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，随着经验的不断积累，错误的逐渐减少，工作效率不断提高。这一点不但充分的体现了“磨刀不误砍柴工”的道理，更是如何通过合理的分工、有效改善工作流程、发挥团队战斗力、使工作效率化的现实案例。

由于是在机关单位里面工作，一有时间，我便在办公室里找些相关的书看，看为人父母官，应当如何做，如何公平行政，有哪些行为是违法，有哪些事情是老百姓最迫切要解决的……认识到：为老百姓做事为老百姓解决问题，是为人父母官的使命。深刻领会党对教育人事工作的指导意义，增强在市场经济形势下“讲学习、讲政治、讲正气”的自觉性和切实实践“三个代表”的重要性。

我被分配到民政科工作，虽然一开始我并不知道什么是民政，但经过一段时间的接触后，我深深认识到，民政工作的重要性：民政工作关系到国计民生，关系到千家万户。可以说民政工作做得好，人民生活安定，有了保障。维护社会稳定的工作也就至少做好了一半。民政工作是党和政府联系群众的桥梁和纽带。民政工作政策性强，只有把党的政策落到实处，办实事，做好事，才能让群众满意。建立一支政治坚定、业务精良、作风优良、纪律严明的民政干部队伍，这是搞好民政工作的决定性因素。

这段时间，最令我感悟的就是这种敬业爱岗的精神，这种兢兢业业的工作态度深深教育了我，处在这样一种工作环境使我深受感染，让我明白到工作就是要这个样子，这个对我以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。

我深深的感到自己在单位里所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以我领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

工作中几位前辈对我十分关心，手把手的为我解答疑难，主动为我分担工作。但自然带来了无事可做，为了不拖后腿，我就要争取前辈和用人单位的信任，每当碰到工作的机会，便积极主动承担。那是不是打肿脸充胖子呢？不是的，那样带来的只会是反效果。在承担前先充分判断自己能用最少的时间做出的效果，当你独立完成一项任务后你的道路就算打开

了!那是否就以这种稳定的工作方式结束你的实践呢?我认为应当在实践中检验自身的实际工作能力的化程度,所以我开始接受一些有挑战性的任务,如进行档案系统的操作和文档的录入,因为以前没有使用过这类专业的系统,为了不拖慢工作进度,一遇到问题马上就会向前辈请教,而不像之前那样自己摸索解决的方法。没有舞台就要自己建一个;面对不同的工作就要及时调整工作方法。

在实践中,我认识到以下能力的掌握与熟练对我们的工作是非常重要的:

计算机操作:基本操作不用说,在我们活动一开始的时候各单位所需求的名单里面就有很多要求需要计算机基本操作的word排版和打印的设置应该比较熟悉,应该能独立排版一篇公文,并在相应格式的纸上相应的位置打印出所要求的文字。另外,也要懂得如何运用网络,网络在当前的应用我认为最重要的是搜索,懂得如何搜索,懂得怎样搜索到最有用,最可靠,最接近要求的信息,是我们必须下功夫培养的能力。

文章读写能力:机关单位里面很需要能拟写文章的人才,写公文也是一门学问,却也是一门比较容易掌握的学问。公文有公文常用的格式,常用的语句,而且语句比较死板,但是格式不能乱,原则不能丢。不仅要会写,而且要会看。怎样迅速抓住公文的主要内容,抓住重点来读,来理解是个关键。只有抓住重点,透彻理解了公文,才不会在贯彻上出错。

独立认知和分析能力:应该说,很多的要求规定里面都有提及类似的能力,但我认为我们大学生更应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统,这是个讲求效率,讲求实际的时代,有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然,这并不是说偏激,摆酷。独立分析能力我自己认为也相当重要,特别是在某些大是大非面前,更应该审时度势,准确判断,坚持立场,否则很容易走弯路,

走偏路。

在工作中，我还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟通意识有待提高，以后，我一定会不断提高自己，因为我知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识；只有沟通，才能在实践中不断提高。比如说，组员之间交流甚少。在一起的时候大家一般很少谈论工作中的事情。这样就不利于彼此工作的提高。因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的目的。

同时，我也会继续坚持创新理念，创新是源动力，有创新才有发展。创新能为你的工作增加筹码。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展非常有利。

在短短一个月时间中我付出了自己的汗水收获了课本上学不到的知识。完成了自己“贴近社会，服务社会”的愿望，我永远不会忘记与前辈们一起走过的短暂而充实的日子，谢谢你们们的照顾和批评！

时间太短暂了，我们只能走马观花似地去接触和吸收新事物，但我们通过实践也学到了很书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历，这将是我们走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过社会实践活动，从根本上解决了我们学生一些思想认识问题，促进了自身世界观的转变，通过到了机关部门里的温暖，受到了教育和鼓舞，增强了民族自信心和自豪感，坚定了走社会主义道路的信念。更为自己日后就业指明了方向，对自己的社会定位和自身价值进行了一次客观评价，发现自己与现实之间的差距。

有句许说得好：实践出真知。作为一名大学生，要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，可以帮助我们摆正自己的位置：不盲目自大，也不过分自卑。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。

时间总是在不经意间从指尖流逝！为期近回过头来看看这近一个月来的打滚爬摸，我觉得自己很幸运可以参加这样一个有意义的活动，我很珍惜这机会。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的涵义。在日后的日子里，我会充分发挥自己的能力，展现自我，积极向上。

近一个月的实践活动已结束，在工作岗位上留下的是汗水，带走的是知识；在工作期间留下的是快乐，带走的是深厚的友谊。

社会实践心得体会感悟及收获

洗碗劳动实践心得体会感悟篇二

销售是一门需要技巧和经验的艺术。在我的销售实践中，我深刻体会到了销售的挑战和乐趣。通过和客户的接触和沟通，我学会了如何有效地推销产品，如何与客户建立良好的关系，如何解决问题和抓住机遇。这些经历让我从中受益匪浅，也带给了我一些重要的体会和感悟。

第二段：

首先，要从客户的角度思考问题。在销售过程中，客户是至关重要的，要想成功推销产品，就必须深入了解客户的需求

和痛点。只有真正站在客户的角度思考问题，才能找到和客户有共鸣的点，提供有针对性的解决方案。我发现，通过多和客户交流和倾听，我能更好地理解他们的需求，并给予恰当的建议。这种关注客户需求，关心客户感受的态度，在销售中是非常重要的。

第三段：

其次，要建立良好的人际关系。销售是人与人之间的交流和互动，建立良好的人际关系对于销售的成功至关重要。我在销售实践中学到了一个重要的课程：与客户建立信任关系比任何其他推销技巧都更重要。通过与客户真诚的交流，我发现他们更容易接受我的建议，更愿意和我建立长久的合作关系。这让我深刻认识到在销售中，建立良好的人际关系是推动销售成功的关键。

第四段：

此外，要善于解决问题和抓住机遇。在销售实践中，我遇到了各种问题和挑战，但通过不断的学习和思考，我学会了如何善于处理这些问题。面对客户的疑虑和质疑，我学会了深入分析和解答，通过提供专业的知识和技术支持，增加了客户对产品的信任度。同时，我也学会了抓住机遇，及时调整销售策略和方案，以满足市场的需求。这些经历让我认识到，在销售中，善于解决问题和抓住机遇是取得成功的关键。

第五段：

总结来说，通过销售实践，我不仅学到了许多实用的销售技巧和策略，还加深了对销售这门艺术的理解和感悟。我深刻体会到了从客户的角度思考问题的重要性，理解客户需求和建立良好的人际关系的价值，以及解决问题和抓住机遇的重要性。这些宝贵的经验和体会将继续引导和影响我的销售工作，让我能不断提升自己，为客户和企业带来更好的价值和

回报。销售实践不仅是为了推销产品，更是帮助我成长和进步的机会，我将继续不断探索和提升自己的销售能力。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇三

家务，两个对于大家来说并不陌生的字眼，再平凡不过了。可是，平凡又平凡的家务，却在我的脑海中，成为一滴永远不会被蒸发的海水，永远在我的记忆海洋中飘荡。

刷锅，简单吧？可这么简单的一件事，却让我无可奈何。

中午，妈妈回到家做饭，看到她忙碌的身影，我感到心疼。妈妈笑着对我说：“你早上不是嚷着要帮着做点家务活吗？回头帮妈妈刷刷锅。”我一听，心中却有一种轻视的感觉：“切，不就是刷锅嘛，太简单了。”吃完饭，我飞也似的冲进厨房，一切准备就绪。

第三遍……第四遍……我刷呀刷，怎么就是刷不掉？而且，手上沾满了油腻。我急了，心中直问自己：“奇怪了，平时觉得简简单单的一件事，到我手上怎么就变得如此之难？”心急则体热啊，额头上，“滚滚长江”也开始奔流直下。

我是个急性子，做什么事总想一帆风顺。但在我面前，这种困难，挡住了我前进的步伐，拦住了我通往成功的道路，使我变得手足无措。如今，被这点困难所阻挡，我总不能傻站在这里干着急吧！

正当我一筹莫展时，我的脑海里回忆着妈妈刷锅时的情景：倒上水……然后……哦，对了，妈妈总是先把水煮开，再来刷锅。我试着这样做，啊，这方法真灵验！滚烫的开水，将粘在锅里的油腻散开，这样，锅刷起来既快又干净。

瞧，如此一件小事，也得花精力，用上自己的智慧，把事情做得又快又好。而且，妈妈成天要洗衣服，拖地板，做

饭……比起我刷一个锅，简直是天壤之别。是呀，我们应该多帮助父母做些力所能及的家务，减轻他们的负担。

人们常说“一屋不扫，何以扫天下”，是的，想要做大事，必须先做好各种小事。

劳动实践心得体会感悟精选篇3

洗碗劳动实践心得体会感悟篇四

科研实践是培养学生探索、创新和解决问题能力的重要途径，通过实践，我不仅学到了专业知识，还培养了批判性思维和团队合作能力。在这个过程中，我体会到了科研实践的重要性以及其中的挑战和收获。

第二段：准备和规划

在开始科研实践之前，我首先进行了一系列的准备工作。我对相关文献进行了广泛阅读，了解了前人的成果和研究方向。然后，在指导老师的帮助下，我明确了研究目标，并进行了详细的规划。这个阶段，我学到了准备工作的重要性，它能为后续的实验和研究提供基础，并避免不必要的错误。

第三段：实验和数据分析

在实验阶段，我根据规划进行了一系列的实验操作。实验过程中，我遇到了许多挑战，如设备故障、实验条件不可控等，但通过不断调整和改进，我成功完成了实验。然后，我对实验数据进行了仔细的分析和统计。这个过程充满了困难和耐心，但它让我深刻理解了科学研究的严谨性和科学方法的重要性。

第四段：结果与讨论

在实验和数据分析完成后，我得到了一系列的结果。这个阶段，我需要(result)进行详细分析和讨论。我将结果与预期目标进行对比，找出其中的差异和原因，并探讨了一些可能的解释和未来的研究方向。通过结果和讨论，我更加清楚了科研的意义和价值，并意识到研究是一个持续不断的过程。

第五段：结语

通过科研实践，我不仅学到了专业知识，还提升了解决问题的能力和创新思维。同时，我也感受到了科研实践的挑战和困难。在将来的学习和工作中，我将继续努力，不断积累经验并提高自己的科学研究能力。我相信，只有通过持之以恒的努力和创新，我们才能为科学研究和社会发展做出更多的贡献。

总结：通过科研实践，我体会到了科研的独特魅力和意义。这一过程不仅需要学生具备扎实的专业知识，更需要培养学生的创新意识和团队合作能力。科研实践是一次充满挑战和收获的旅程，让我学到了许多，收获了许多。我相信，在未来的发展中，我将继续坚持科研实践，并为科学研究和社会进步做出自己的贡献。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇五

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和

发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和潜力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、潜力、智慧等因素融合成的综合素质和潜力，为自己事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的好处。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选取人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于透过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，透过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，透过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

要应对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是思考自己的事。

我想，透过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不

能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够用心。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选取的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功！

我坚信透过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最后亲身体会

到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作状况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。透过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，务必亲身去躬行实践。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇六

婚礼是人生中一次重要的仪式，它标志着两个人的爱情升华为婚姻，见证着两个家庭的融合。作为新人，我深深体会到了婚礼背后的深意与内涵。通过这次婚礼实践，我获得了很多体会与感悟，分享给大家我所体会到的婚礼的五种心得。

第一，婚礼的真正意义。在婚礼的准备和筹备过程中，我意识到了婚礼的真正意义不只是一种形式，而是围绕着两个人的爱情和家庭的团聚展开的一种仪式。婚礼不只是一场面子工程，而是一种对感情的肯定，对家庭的承诺。通过婚礼，我们向所有人宣称：我们将共同度过一生，共同肩负起家庭的责任和义务。婚礼的意义是让两个人的爱情更加坚固，两

个家庭更加团结。

第二，婚礼的筹备与沟通。婚礼不仅需要准备细致周到，还需要大量的沟通和协调。在婚礼准备的过程中，我学会了与家人和亲朋好友进行良好的沟通和协商。婚礼涉及到很多细节，家人和亲友们对于婚礼的期望和意见各不相同。只有尊重彼此的意见，明确沟通，才能达到所有人的满意，并确保婚礼的圆满进行。

第三，婚礼的感动与祝福。婚礼是一种仪式，也是一种庆典，它引发了很多感动和祝福。在我们的婚礼上，亲朋好友们的祝福和关爱让我们感动不已。他们为我们准备了精彩的表演，为我们送上了诚挚的祝福。看着亲朋好友们的笑容和幸福的祝福，我们深刻感受到了爱的力量。婚礼让我们懂得，爱和祝福是最美好的礼物，我们要珍惜每一份爱和祝福，回报给我们身边的每一个人。

第四，婚礼的责任与承诺。婚礼不只是两个人的事情，更是两个家庭的事情。在婚礼上，我们接受了亲友们的祝福，也肩负起了家庭的责任和承诺。婚姻是一生的事情，我们要与伴侣相互扶持，共同面对生活的困难和挑战。婚礼让我们明白，我们要成为彼此最坚实的依靠，相互扶持与鼓励。只有懂得承担责任，才能让婚姻长久而幸福。

第五，婚礼的思考与回顾。婚礼在我们的人生中是一次非常特殊的经历，它值得我们回顾与思考。婚礼是爱情的见证，是家庭的团聚，也是我们对未来的展望。在婚礼之后，我们需要进行反思和总结，找出婚礼中的不足，为未来的婚姻生活做好准备。婚礼是新婚生活的起点，我们要保持爱情的激情，共同进步，共同成长。

通过这次婚礼实践，我从中获得了很多心得与感悟。婚礼的意义让我明白了家庭的重要性，婚礼的筹备与沟通让我学会了与人合作与协商，婚礼的感动与祝福让我明白了爱和祝福

的力量，婚礼的责任与承诺让我明白了婚姻的重要性，婚礼的思考与回顾让我明白了婚姻的意义和未来的方向。希望每一个新人都能深刻领悟婚礼的真谛，珍惜这一刻的美好与意义，以及婚姻所带来的幸福与责任。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇七

随着xx年寒假的结束，我在江西省安义县中医医院为期两个星期的社会实践也结束了。我是北京中医药大学管理学院医院管理专业二年级的一个学生，在这短短的两个星期里，将会是我从医生涯里最难忘的一段美好时光！使我对人生有了很深的感受！

二月三号，是我去医院的第一天。天公不作美，早晨起来天就下着蒙蒙的细雨。中间夹杂着南方特有的那种泥土味正纷纷洋洋的洒在大地上。因为中医院离家里有着近二十里的路，骑车都要一个多小时，所以我必须起的很早。但在农村没有早点买，所以我必须在家里吃，吃的是晚上留下来的饭。我自己热一下后就匆匆忙忙的推车出门了，在爸爸妈妈的再三叮嘱小心下披着雨衣走了。

寒冬腊月的，路上的风很大，尽管我把车骑的很快，但我还是一直冷的发抖。眼镜被雨雾遮的模糊不堪，骑上一段路就必须下来擦一下，这样就大大的降低了我骑车的速度。雨在下个不停，但看表已经快到八点了，而路还不到一半，当时心里急的一团糟，我可是一个不爱迟到的人，我可不愿意在第一天就迟到，那样会给他们一个很不好的`印象。于是我还是拼命的蹬车子，风从耳边呼啸而过，两只手和耳朵都冻的发红，后背的衣服以被汗水和雨水浸透了。想想学医是多苦啊！

在骑了快2小时后终于到了中医院，我实习的科室是骨伤推拿科，这是我自己昨天亲自来医院，磨破了嘴皮子，对院长好说歹说才让他同意我留在这里的，因为平时如果医学院的学

生要到医院实习的话必须得教实习费，他们当然不会随便让我进来啦！带我的是陈医生，他的年龄也只有31岁。说实话，他很高兴能带我这个学生，就只因为我是北京中医药大学的，而且又是一个七年制的。每个人都是爱慕虚荣的，陈医生也不例外。在一个县中医院里，本科毕业的还没有几个，而我昨天又是对院长说我一定要到他这个科室里。所以，本来没有什么名气的他，一下子使医院很多的人都羡慕他了。这只是个题外话而已。不管怎么说，我来医院里是为了来学习知识和增加自己的临床经验的，而不是来炫耀自己是一个重点大学的，陈医生也是应当的！因为有这么一种关系和情感在里面，所以在以后的日子里，陈医生对我也特好，尽量的让我接触病人，让我有更多的机会去操作。

进医院不久，我很快就发现了一个人，也是和我一样来实习的。年龄好象挺大的，开始我还以为是病人的家属，因为陈医生也没有介绍。刚进来的时候他正在给一个病人按摩，但看他那有气无力的样子，而且手法也极不规范。等陈医生看我缓过了刚才骑车的疲惫之后，就对我说：“小戴，你接一下他的吧！”于是我很高兴怎么快就能有机会展示一下自己了。于是我拿了一块按摩步盖在病人麻痹的那只脚上，心里特别的兴奋，所以用的力也比较大。那病人就说：“舒服啊！就要这么大的力，我这老腿已经麻了好多年了，都快没什么知觉了，你就给我用力掐吧！”听了以后心里更加来劲了，而此时刚才那个人却不好意思的走开了。

好景不长！在我用力按了半小时后手腕就开始酸痛了，渐渐的使不上力了！虎口上的也没力带动拇指和食指按摩了！而那个病人呢？居然被我按的开始打盹了！看看陈医生，他也正在给一位患有腰椎间盘突出病人按摩，刚才那人也在边上帮忙，所以此刻没有任何人能代替我了，而且我也不能开这个口，那样会有多丢人啊！因为边上还有几位病人在看我呢，而且进门的时候陈医生就已经把我介绍出去了！此刻要说停下来休息一下，那...佛争一柱香，人争一口气嘛！咬咬牙也就过去了！

等到陈医生把那个病人治疗好后，才转过来对我说：“行了，可以给他扎针灸了！”我也终于可以轻松一下了，并且扎针灸我也从来是没有学过看过的，今天终于可以大开眼界了！

接下来的一个上午，病人络绎不绝，但尤其是患有腰椎间盘突出和颈椎病的人为大多数，这也是现代人的职业病吧！但这种病陈医生都不会让我们动手操作的，因为在治疗当中如果有什么闪失的话，那样会加重病人的病势，后果谁也承担不起，医院也是绝对不会允许的！于是我和他只能在边上看了，我和他在聊天的过程当中得知，原来他有这么一段不幸的遭遇。他今年也是31岁，在五年前一场车祸改变了他的整个人生，幸福的生活从此远离他而去。腿脚也变的不是很方便，也使不上什么力气，后来妻子带着女儿也和他离婚了，现在只有年满迈的父母相伴，但生活还要继续，父母还要他的抚养，所以他在消沉了几年后就开始来学习针灸和推拿了！听了以后我很同情他的遭遇，也开始佩服起这位兄长了！也庆幸他能够从新振作起对生活的信心和勇气！人生无常，谁又能预料的到明天会发生什么事呢？我们无法控制外面的世界，但是我们可以控制自己的内心世界啊！我们可以控制自己对生活的态度，生命中无论是大喜亦或是大背，时刻拥有一个平常的心，拥有一个健康向上的心，那才是最最重要的！

在累了整整一个上午后，肚子也开始叫个不停，于是，在12点以后，我就在医院附近的一个小餐馆里吃了一份家乡特色的米粉。在北京这种东西很少。在吃的时候我就在想，人生其实也就这样，任何事情，只要你认真的投入与付出，你就会得到你应该得到的东西，上天是公平的，不会多也不会少。回想起自己读书以来，又何尝不是如此呢？初三那年，爸爸妈妈借钱给我读书，为了对的起爸爸妈妈，更为了对的起自己，每天那样没命的学习，最后才进了县一中，如果不是高中的努力，又怎能进北中医呢？而今进大学以后，再也没有了原来学习的那种动力了，人也变的懒多了，生活也变的毫无规律，一切都在散漫中，不知道自己在大学里到底能学到多少东西。记得高中的班主任曾经说过“老老实实做人，踏

踏踏实实做学问”。而今是否又做到了呢？自己已经是一个医学生了，早就听人说过，学医是一件很苦的事，特别是学中医！因此很多同学都没有来学医而去了学热门专业。学医并不是我的初衷，但现在却是我的最爱。因为这不仅仅是为了我自己，更有亲情，爱情的夹杂。我的父母为了我能够走出农村就拼命的供我读书，于是，作为农民的他们只能多种田才有收入，十几年来，繁重的农活已使他们一身的病，我是愧对他们啊！我只有给他们一个好的安全感，让他们能有一个安详的晚年才能对的起我自己的良心啊！如果到那时，我自己是医生，我就可以更好的照顾他们的身体了！在高中的时候，我曾经喜欢上一个女孩，虽然至今仍未向她表白。我们有一次在聊天的过程中，谈起了将来人生的理想，她说她喜欢医生这个职业，我说我喜欢做老师。这还是在高一的时候。后来分文理科，她去学文了，那时候我们一直都沉浸在紧张的学习当中，但却时时在想着她，这或许是每个年轻的人都特有的一段时光吧。

在中医院实践的两个星期里，是我人生中第一次真正的接触社会，并学会了怎样去观察和思考社会上的人和事，学习是一件很苦的事，但在这段时间里却充分的锻炼了我的意志，使我在其中得到了成长。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇八

实践是一种更直接、更具体的学习方法，通过亲身实践，我们可以更好地理解 and 掌握知识。事实上，实践是人生的最佳老师，它可以帮助我们积累经验，培养能力，实现个人的成长和发展。在不同的实践过程中，我们获得了许多宝贵的心得体会和感悟。下面，我将结合自己的实践经历，分享一些关于实践心得的体会和感悟。

首先，实践是一条通往成功的道路。人生的道路并不总是平坦和顺利的，我们常常会遇到各种各样的困难和挑战。在我参与的一个社会实践活动中，我曾遇到过一次意外。当时，

我们组织了一次义务清洁活动，但由于人数不足，我们只好自己分批去清理。当我开始清理时，我发现任务比想象中的要繁重得多，尤其是垃圾数量很大。我感到非常疲倦，进而产生了不想继续下去的想法。但我明白，只有坚持才能取得成果。我鼓起勇气，继续清理下去，最终取得了圆满的成果。通过这次实践，我深刻认识到，实践是一种不畏艰难的态度，只有付出才能收获成功。

其次，实践是一次锻炼和提升自我的机会。在实践中，我们会遇到各种各样的问题和困扰。这些问题和困扰是我们成长和进步的催化剂，它们推动着我们超越自我，不断地学习和成长。在我参加大学生创新创业项目的实践过程中，我遭遇了一个制作模型的难题。正常情况下，我的模型制作水平还不错，但这次我遇到的模型难度较大，需要不断尝试和修改。我与同学们一起经过几次尝试和改进，最终成功制作出了一个符合要求的模型。通过这个实践过程，我不仅更加熟练掌握了模型制作的技巧，还提升了自己的解决问题的能力，同时也增强了我的团队合作意识。

再次，实践是一次认识自我的机会。在实践过程中，我们会逐渐认识自己的长处和短处，进而有针对性地调整和提高自己。在我参加一个社会实践团队的过程中，我意识到自己在团队沟通和协作方面存在一些不足。我喜欢独立工作，往往无法很好地与他人合作。但在团队实践中，大家的任务是互相依赖的。因此，我的团队成员提出了一些建议，帮助我克服困难。我在团队中积极表达自己的想法，尊重他人的意见，并在团队工作中逐渐改进自己的沟通和协作能力。通过这次实践，我意识到了自己的不足，并且付诸行动去改进，最终得到了团队的认可和支持。

此外，实践也能够帮助我们树立正确的价值观和人生观。在实践的过程中，我们会对事物有更深入和全面的认识，从而明确自己对事物的看法和态度。在我参加一次社区志愿者活动的实践中，我亲眼目睹了一位老人因为缺乏关怀而感到失

望和孤独。这让我深深感受到，关心他人、关爱弱者是每个人的责任和义务。于是，我决定将关爱社会、参与公益事业作为自己的终身追求，并努力将这一理念传递给更多的人。通过这次实践，我明白了自己的价值观以及对未来生活的期许，为自己的人生方向明确了目标。

最后，实践是一次积累经验和提高能力的机会。无论是学习、工作还是实践，都需要我们不断地积累经验，提高自己的能力。实践是我们获取这些经验和能力的关键途径。在我参与的一次企业实践中，我从实践中学习到了很多实用的知识和技能，而这些知识和技能是在实践中得以锻炼和提高的。通过这次实践，我更加深入地了解了企业的运作方式，提高了自己的分析和解决问题的能力。这些经验和能力无疑是我未来发展的宝贵财富。

综上所述，实践心得体会和感悟是我们在实践中的宝贵财富，它们对我们的成长起到了重要的推动作用。通过实践，我们可以更好地了解自己，增强和提高自己的能力，并树立正确的价值观和人生观。因此，我们应该积极参与实践，不断总结心得体会和感悟，实现我们个人的成长和发展。

洗碗劳动实践心得体会感悟篇九

最后一天，我出于好奇，帮妈妈剖了一次鱼，感觉非常有趣，尽管在一些细节问题上我犯了错误。总结一下，这些家务有的看似简单实际上复杂多变。有的你表面上看起来很容易，但做起来很困难。有的劳动需要动用脑筋，有的需要充足的文化知识来做保证。有的家务考验我们吃苦耐劳的毅力和不畏困难的决心，有的考察我们面对实际生活应用所学知识的能力和水平。总之，这些家务劳动使我得到了充分的锻炼和磨练。从中我也获得了许许多多的体验和感悟，学会了许许多多以前不曾接触的知识和道理。哲学上说：实践决定认识，认识于实践活动。我想，这也是我为什么要投身于实践活动中去的原因之一。不管怎样，我都积极地投入到了这个家

务劳动中去了，我认真仔细地对待了这些家务活，我顺利地完成了这项实践活动。我过了一个祥和充实有意义的寒假。

家庭角色体验类实践总结

细地对待了这些家务活，我顺利地完成了这项实践活动。我过了一个祥和充实有意义的寒假。从这次“体验家务，感恩父母”的实践活动中，我获得了许许多多的成果。

首先，从认识层面上来说，我真切地感受到父母要操持这个家是多么的不容易。他们为此付出了巨大的牺牲，他们在我身上倾注了如此多的血汗。我应该时时刻刻胸怀一颗感恩之心，力所能及地做一些家务劳动来为他们分忧。同时，我认识到做任何事，不管是大事小事，都要以一颗认真严肃的心去对待，这是走向成功的不二法门。还有，我更新了旧有的观念，发现只有投身实践才能出真知。要积极投身社会实践，努力增加自己的人生阅历，拓宽自己的人生视野，这样的人生才会有厚度。其次，从能力层面上来说，家务劳动提高了我的动手能力，增强了我面对困难的毅力和恒心。同时，它让我掌握了许多新知识，比如说礼仪知识。再次，从家庭氛围上来说，这次家务劳动体验让我对家人有了一个新的认识，增强了我与家人的沟通和理解，让整个家庭充彻着满满的温馨与和谐。再者，我明白我已经长大，我明确了自己在家里所肩负的责任，增强我的家庭责任感。

真的很感谢这次家庭角色体验实践活动，让我收获到了这么多的东西。以后，我更要发挥积极劳动的精神，将家务劳动一直做到底，时时刻刻地感恩我的父母。

寒假转眼即逝，我的家庭角色体验活动要暂时告一段落了。在这最后，我想说的是，我们的父母真的很不容易，他们风雨兼程一路走来，包含多少艰辛和疲惫。在过去的十几年的风风雨雨里，他们从来没有放弃过，甚至从来不曾说过半句抱怨的话语。他们真的很伟大，我向他们致敬，向全天下的

父母致敬。我要我真诚地希望自己在这次体验活动过后，能真正地像个男子汉一样，敢想敢说敢做敢担当，真正的以实际行动来为我们的父母做点事情。这次的社会实践可以说是异彩纷呈，扮演不同角色的我也在这个过程中遭遇了各种艰难。爸爸给我上的理财课也给我很大启发。我有时会想，如果我做了妈妈，我能不能像我的妈妈一样给我的孩子提供一个良好的生活环境，能不能让他在衣食无忧的环境中成长，在他该天真的年龄里保持童真。爸爸的理财经告诉我君子爱财，取之有道，生财之道有很多，一个真正精明的人需要眼观六路、耳听八方，需要开动脑筋、勤于思考。所谓劳心治人，劳力治于人。在现代社会拥有商业头脑、广播的知识、触类旁通的本领终生受用。

俗话说的好，“一屋不扫何以扫天下”，年轻人难免会有很多激情和冲动，有一种想成就大事得到别人尊重的理想，做任何事都要本钱，做大事凭的是本领，青年人正处在风华正茂的阶段，正是踏踏实实学习本领的年纪，学本领就要从小事做起。无论是谁，只要是家里的一份子，都应该为家里做点什么。只有这样才能够了解爸妈的辛劳。

在这次家庭角色体验活动中，我学到了很多自己从没有意识到的东西，获得了能力的很大提升，已经向真正的大人又前进了一步。体会到父母的艰辛，收获到许多课本上学不到的知识，正可谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。只有将知识运用到实践之中才能真正领会到他的真谛。更重要的是我能出我的一份力去分担父母的劳累，培养了我的独立自主生活的能力，因此这次家庭角色体验活动对我来说意义是我人生中的一种很重要的体验。

劳动实践心得体会感悟1200字3

洗碗劳动实践心得体会感悟篇十

第一段：引言（大约200字）

采摘社会实践是高校生活中丰富多彩的一部分。今年夏天，我和我的同学们来到乡村采摘农作物，这次实践的过程在我心中留下了深刻的印象。在我们生活的城市里，我们很少接触到农田的土地，也很少了解农村的文化风情。这次实践让我深刻认识到了农村的生态文明和乡村发展的重要性。同时，采摘的经历也让我收获了很多关于自我的体察和感悟，这些经历在我成长的路上将会有重要的指引。

第二段：进入乡村（大约200字）

当我们到达乡村时，我的第一印象是，乡间的风光美极了。农田里绿油油的稻穗和金灿灿的麦子随风起伏，在夕阳的辉映下格外美丽。这里的生活真的很不一样，我感受到了一种让我轻松的新鲜气息。同时，我也开始了解和体验一些新的事物，包括如何收获作物以及农民在其中的套路和技巧。这些体验让我感觉到自己已经融入了这个社区，尽管我们只是临时的游客。

第三段：认识社区（大约300字）

采摘过程中，我们渐渐地和两位农民建立了联系，向他们请教和学习了很多关于作物和土壤的知识。同样重要的是，这些农民也和我们分享了乡村的风俗和文化。他们热情地带我们参加他们的活动，包括乡村的音乐会、舞蹈和传统的婚礼庆典。这些经历让我更深刻地理解和认识了乡村的文化和风俗，感受到了一种渐渐成熟和自信的感觉。

第四段：体会（大约300字）

在采摘的过程中，我掌握了一些对于自我成长和发展的方法

和经验。第一，要尊重他人并与其他人和谐相处，不管他们的年龄和背景如何。我总结了农民的大量聪明才智和成功实践方式，之后练习了一个观察和学习的心灵状态。第二，对于自己要努力百倍耐心地去做自己需要完成的任务。在采摘过程中，我和我的队友一起合作收获了一个大量的作物，很多时候我们需要保持耐心才能完成。最后，采摘实践也教给我们要积极拥抱改变，并带来一些愉悦和快感。

第五段：结论（大约200字）

我忍不住想说，采摘社会实践是对于我们成长道路的重要里程碑。在实践过程中，我们了解了很多新鲜的体验和知识，并通过这些探知逐步获得了一些个人实践的技能。采摘经历也让我开始思考和检视自己的信念和价值，更好的认识和评估自己的未来。对我来说，这次采摘实践并没有结束。在日复一日的成长当中，这次实践经历和这个社区将会一直真诚地陪伴着我。