

2023年职业中专实践心得 实践心得体会(通用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

职业中专实践心得篇一

通过此次学习，让我们了解了很多金融方面的知识。其中，让我受益最大的是学到了金融礼仪和货币的相关知识。这对我们以后的生活实践有很大的帮助。点钞方法主要有手工点钞和机器点钞两种。一般企事业单位使用的主要还是手工点钞方法。

常见的手工点钞方法有：手持式单指单张点钞法、手持式单指多张点钞法、手持式四指拨动点钞法、手持式五指拨动点钞法、手按式单张点钞法、手按式双张点钞法等。手持式单指单张点钞法是最常用的点钞方法之一。

其基本操作要领如下：左手持票，手心向下，拇指按住钞票正面的左端中央，食指和中指在钞票背面，与拇指一起捏住钞票；左手无名指自然卷曲，捏起钞票后小拇指伸向钞票正面压住钞票左下方；左手中指稍用力，与无名指、小拇指一起紧卡钞票；左手食指伸直，拇指向上移动，按住钞票的侧面，将钞票压成瓦形；左手将钞票从桌面上擦过，钞票翻转，拇指借从桌面上擦过的力量将钞票撑成微开的扇面并斜对自己面前；右手三个指头沾水，用拇指尖向下捻动钞票右下角，食指在钞票背面配合拇指捻动；用右手无名指将捻起的钞票往怀里弹，边点边记数；点钞时注意姿式，身体挺直，眼睛和钞票保持一定距离，两手肘部放在桌面上。

微笑服务是建行的服务理念之一，也是对员工素质的基本要求，全国的许多行业都在提倡微笑服务，于是许多人煞费苦心的对镜练习，企图练出一副蒙娜丽莎般的微笑，可是直到练到腮帮子发胀才认识到，微笑并不像点钞或者打算盘那样可以练得出来，微笑不是一种职业化的笑脸，而是一种情绪，也可以说是一种气质的流露，是微笑者积极的人生态度的表现，是他们充盈的内心世界真实、自然的流露。

本次金融实训形式多样，内容丰富，让我感触颇丰。

在每个环节的学习中都能让我有所收获。在上机实际操作中切身体会到了股票和期货买卖的全过程，了解到了一些证券交易的规则，让我对金融市场有了进一步的认知。我在本次实训之前对股票交易也有所了解，也会一些基本的技术分析，但是，在之前的虚拟交易中我感受我所掌握的技术分析在实际运用中反而会让我陷入困境。本次实训我吸取教训，买经营业绩一直良好的股市蓝筹，而且不轻易卖出，减少交易手续费。如今我买的3支股中已有2只涨到理想的价位了，如若可以抄作，应该是时候卖出了。

本次上机操作确实是我第一次接触期货，只能说选哪个期货完全是靠运气了，也曾听闻期货的技术分析远比股票复杂，股票我尚未消化，期货也就更难下咽了，也许这也决定了我将来不会像接触股票那样接触太多的期货。本次也不是我第一次去宏源证券，营业厅内没有什么大的变化，只是给我们讲解的姜经理的一些话和她的经历让我有所感触。她具体说了什么我描述不清楚了，但是我能记得她年轻的脸庞上写着的成熟气质以及当时我听她的讲解过后的深刻感受：人只要做事不功利，不浮躁，就能开开心心，就能有所作为。听工商银行王经理的讲座让我也心生诸多感慨。她纯熟高超的ppt使用和制作技巧是我对她的最初印象也是她职场多年轻车熟路的见证。她给我们讲述的银行的信用系统让我印象非常深刻，我曾今因为师哥推荐的原因办过一张后来都没怎么用过的银行卡，一年后自觉卡不用可能会有麻烦便和同学一同去

注销，但是中行的工作人员却告诉我们不用注销，不用就自动注销了。

现在想想，银行的工作人员要是自己对整个工作领域不了解对广大消费者会是多大的损害，也许我和许多同学的信用积分已经被扣的不成样子了。这也给了我一个教训：对于自己没有用或者很少用的东西得到了反而是一个麻烦，自己不清楚的东西乱用了可能会出问题。王经理讲的理财规划也是我第一次真正意义上接触到这个概念，在我自己做自身的理财规划时，我才体会到了理财规划的重要性，想做好一个适合的理财规划也不是一件容易的事。金石期货的唐总最让人敬佩的是他敬业的精神。已经坐上了总经理的高位，却丝毫没有流露出那种颐指气使的感觉，反而憨厚老实，平易近人。胖胖的身体在炎炎夏日的熏蒸之下汗水浸湿了整个后背。不但如此，他教给我的最宝贵的知识经验是让我们分析问题从所有有关的方面全面的了解，综合分析，才能得到更准确更可靠的结论。至于农信社的行长给我们的讲座也让我这个对农信社一无所知的人了解了它的历史，了解了它的归宿，对之前意识中一些模糊的概念和名词有了一个系统和清晰的认识。

本次的小组保险规划给我的感受更为深刻。上过保险学的我们以为做这个应该只是小事一桩，却没想到远比我们想象中的难。现在回想起来，问题出在多方面：首先，我们的团队合作意识不强，没有彻底弄清楚队友的思路，导致分任务后的衔接不自然，需要重新整合思路。

职业中专实践心得篇二

实践心得体会500字(一)

短暂的寒假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

尽管我所干的工作只是一个小单位的办公室打扫，工作很简单，但在这一过程中，我却体味到了很多。它给我带来更多的是丝许的欣喜，是获得成果后的喜悦。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

有时候感觉工作还是有点辛苦，比较乏味，但我更多的感觉到的是我在成长，有意义的成长。而且在另一方面，我也感受到了纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟，书本的知识又与实际结合不够紧密，没有与人交流的口才，而且有的东西以前没有尝试过，看起来很简单，做起来却并没有想象中的那么理所当然。但是在那一次又一次的实践中，我正渐渐把那些错误减少。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自

己能力的培养。

实践心得体会500字(二)

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅.现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，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。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，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。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

职业中专实践心得篇三

支教生活即将结束，回顾一个月来自己的工作和表现，能够赢得学生的喜爱，受到同事的好评，得到受援学校的肯定，对于我真是莫大的安慰。有人说：“使人成熟的，并不是岁月，而是经历。”这一年的支教生活对我来说，无论在思想上、业务上都可以说获益非浅，我的整个身心得到了提升!在双方领导的大力支持和同事的无私关怀下，我顺利完成了一年的支教工作，现总结如下：

一、思想方面：

“支教”工作是我县为贯彻国家关于中小学人事制度改革精

神，选派城镇中小学在职教师到农村薄弱学校任教，促进教育人才资源合理配置，改善偏远学校师资力量不足和教学质量不高，为推动教育全面、持续、均衡发展，为实现教育公平，构建和谐教育所做出的一项重要举措。作为一名“学科带头人”，支教成了我义不容辞的责任和义务。在支教期间，本人忠于党，热爱人民，热爱党的教育事业，以“一切为了学生，为了学生的一切”为宗旨，认认真真，兢兢业业完成领导交给的各项教育教学任务。

二、工作方面

我并没有因为自己是一位支教教师就有了什么“光环”。自从我踏进三庄校园那一刻起，就把自己当成一个真正的“三庄人”，以高度负责的主人翁精神，在每一个平凡的支教日子里挥汗泼墨，辛勤付出。

首先，服从领导工作安排，严格遵守学校的各项规章制度。做到按时到校，不迟到不旷课，有事先请假，按时完成领导交给的各项工作任务，本学年，我除了担任三年级两个班的英语课外，还积极地参加了市级课题研究，级“均衡教育验收工作”的准备工作，我研究的课题受到了领导好评。三庄的教师，各个都是全才，我受到了各方面的锻炼。

其次，带动全校英语教师、搞好教研工作。作为一名支教教师，我深深地知道，单纯搞好自己的教学，并不是什么困难的事情，在抓好自己的教学工作的同时，我尽自己最大的可能去带动全校的英语教研工作，利用业务学习时间，多次给全校的英语教师们上示范课，然后和各位老师谈本节课的设计理念、设计思路，并带动老师们积极参加网络教研，和他们一起探讨新的教学理念和教学方法，相互交流，共同提高。一年来我坚持听青年教师的课多节，并指导他们用全英教学，使学生在英语的环境中，自然而然地学习英语。

最后，关心学生，奉献爱心，做学生的良师益友。支教一年

里，我主要承担三年级的英语教学工作，我在所教的学生身上，倾注了全部的爱。课前，我认真备课，了解每一个学生的各种情况，因材施教。课堂上我再现教师的风采，精彩讲述，循循诱导，积极地鼓励，深深的吸引着每一个学生。课后，我认真批改作业，按“四精四必”处理好学生作业，并对差生进行重点辅导，总是让每一个学生都理解消化了才肯罢休。我了解到这里的学生英语基础差，就在上课的环节中特加了“翻译”这一项目，降低难度，使多数学生都能轻松地学好英语。课前课后，我教学生唱英文歌曲，编演英语情景剧，一起疯狂说英语，培养了学生对英语的兴趣，帮助他们树立了学好英语的自信心，期末考试中，我所带的三年级英语成绩均名列首位。

三、业绩方面：

、全年的期末两次考试成绩，均全校第一，各项指标均超过兄弟校。

、指导的青年教师能够流利地用英语进行教学，是我莫大的欣慰。

、参加县举行的“英语情景大赛”并取得二等奖。

在工作之余，我充分利用时间阅读教育书籍余本，并建立了自己的博客，记录了支教生活的点点滴滴，参加了市级立项课题《小学生有效记忆单词的策略研究》的研究工作。一年来，自身的教养、教学技能及教研方面都有了不同层次的提高。

职业中专实践心得篇四

在注重素质教育的这天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新

和创业潜力的重要途径，一向来深受学校的高度重视。社会实践活动一向被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，透过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选取自我所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自我一向十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践潜力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有好处的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这

次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

经过一段时光的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

自信不是麻木的自夸，而是对自我的潜力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，明白要打假期工时，自我就害怕了。自我觉得困难挺多的，自我的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自我觉得很渺小，自我懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自我内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时光长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自我觉得在这次假期社会实践学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此

生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

职业中专实践心得篇五

“老师，以后我一定要好好整理家里的垃圾，变废为宝！”

“老师，以后我一定不会乱扔垃圾，一定要把垃圾分类，充分利用！”

.....

下课以后，同学们兴冲冲地跑到讲台上来，七嘴八舌地议论着，看着他们的笑脸，看着他们的那种热情，我由衷地笑了，看来这次课已经到达我所期望的成效，让他们收获不少，这节课的学习不仅让他们学到了知识，也锻炼和培养了他们的动手能力，告诉他们要养成一个良好的习惯，得从小做起，从身边的小事做起，从身边的垃圾做起。本课的亮点在于设计了四个活动：

活动一“家庭垃圾调查”，

活动二“垃圾分类”，

活动三“分离可回收垃圾”，

活动四“制造再生纸”。

以变废为宝为主线，通过变废为宝从而达到保护环境，使地球水秀山清的目的，心灵手巧则是对学生的总体评价。也许

这节课仍然存在着不可避免的瑕疵，但我的总体教学目标已经达成，学生通过动手能力，知道了垃圾如何分类和垃圾的危害，这将成为他们日后进行环保行动的指路明灯。

本课的另两个亮点则是学生自主探究的活动过程和课堂上合作制成的精美作品。以下将细细道来：

“变废为宝”这一主题活动在我班上已开展了一段时间，在活动过程中，学生表现积极，参与热情高涨。学生从废旧物对环境的影响、对废旧物的处理、对废旧物的利用三个方面进行深入的调查和研究，保护环境意识有所提高。在活动一的家庭垃圾调查中，虽然是学生开展的调查活动，但要鼓励学生与家人一起参与。这样做不但让学生通过活动进行学习，还可以引起家庭成员对自觉保护环境的注意。

在活动二、三中，小组合作的方式，小组分工合作，由组长分配任务，安排、调控组员各司其职、互相合作。在活动过程中，充分发挥自主性、合作性、探究性学习的特点，自己寻找问题，发现问题，自行收集材料，自己进行一定程度的研究，从而获得许多关于“变废为宝”的知识。

在活动四中，制造再生纸，培养了学生的开拓创新能力，他们的作品不仅美观精致，而且很有意义，我想只要引导学生多观察，多学习他人的制作，他们的作品会更加完美。

这节课给学生提供了表现的机会，学生通过自主探究学习的过程，不仅学到了知识，还锻炼了他们的动手操作和实践能力，课堂上积极地展示和自我表现构成了课堂活跃热烈的气氛。学生能够观察，有发现，能动手操作有收获，能够动脑有所挖掘，各项能力得到了培养，还使学生知道了环保的重要性和迫切性，明白了“变废为宝”的巨大作用，也知道了爱护环境要从我做起，从身边做起。

职业中专实践心得篇六

通过这次参加大学生社会实践团队活动，给我留下深刻的印象及影响。从这次社会实践的全过程，我个人认为实践的过程是每个在校大学生都要经历的必经之路。在这条路上你不会被看做孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞似乎平常。我们都还年轻，即使有再大的困惑，艰难。我们还会有勇气和耐心的按原计划进行。圆满完成我们的任务，也许我们每天都拖着疲惫不堪的身子回来，也许我们每天要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许我们都要为了明日的调查地点，问卷的发放数量做准备，也许每天中午都要为了午休而找不到地方休息而感到烦躁，但是从我们这队充满活力的体育学院代表队中，从没有一位队员有负面的影响，甚至连一个白眼也没有，我们是快乐的。

我们实践，我们快乐，作为实践的队长，这样的一项活动，也必须有流程经营，从开始确定主题写好策划书到队员的选拔再到申报成功后实践的开始，分工各项任务的布置等等。我们这次活动的主题是泉州市鲤城区中低收入家庭子女课外培训的选择现状调查为目的。大胆的去想，去做，去设计问卷，大胆的去发放问卷。在这个过程中我们始终关心着对方，始终记住团结就是力量。

为了提高我们团队的工作效率，我们六个人分两组□a组负责走访，调查东浦小学，育群小学，侨心小学。发放问卷一填写问卷一问卷的收集及拍摄的全过程□b组负责凌霄中学，奥数培训，小天使语言培训机构。每天在外采访家长和孩子及培训机构的工作人员或主管人员，我们队员被激烈太阳晒伤，汗珠滴落早已湿透全身的队服，更不要说回来还要整理问卷，我们实践的几天，每天采访，吃饭，总结成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，民房，我们热情的询问着，调查着，目的只有一个圆满完成实践。

在这次鲤城区中低收入家庭子女课外培训的选择现状调查，

我们感到了鲤城区的建设，这里的孩子，家长给我们的感受是多么的简单，经过短短几天的采访，知道村城镇创业的艰辛，孩子受教育的困难，渴望上培训班的心情。从他们脸上就可以显露出来，在同情的同时我们更多的是宽慰，我们深深的知道，我们的实践不能反映鲤城区的每一个角落，但是我们每一个人都希望我们的实践受到更多的人关注，更多人注意到在大城市的`周围，还是有着一些需要帮助的孩子，引起社区乃至社会的关注，倡导越来越多的课外培训机构，培训学校等能够关注到社会较底层人群对于孩子的额外教育，从费用、政策上给予优惠及方便，呼吁社会建立公平的体系，为更多人造福。此外，通过走访实地，深入群众，我队将从中收获心得体会，树立大学生学有所成，服务社会的理想。

职业中专实践心得篇七

第一次实践课我们小组做的是关于中国农村医疗方面的调查，小组内分工明确，组长监督。大家找好问题进行汇总讨论，设计出一份好的调查问卷，然后分好每个人负责的份数，各自去找朋友同学填，总结是组长写的，我们也会提出合理的意见。在这次实践课中，不仅仅让我们了解到了中国农村医疗的形式，也加强了我們小组成员之间的交流，学有所获，学有所乐，受益匪浅。

第二次实践课，我们小组做了一份以感恩母亲为主题的ppt□我们还是分工负责，找素材，制作ppt□我是负责找素材的，看到那些感人的照片，孩子受伤母亲疼爱的表情，孩子快乐是母亲幸福的笑脸，白发苍苍的老母亲为游子缝衣的满足，大雨中母亲为孩子挡雨的感人画面，还有一段温馨动人的视屏。眼睛湿润了，妈妈十月怀胎生育了我们，再辛苦养育了二十余年，她一直在付出，却无怨无悔，只要孩子过的开心就是她最大的心愿，世界上再没有一种爱能大的过妈妈的爱。我想起了自己的妈妈，她从小就对我很严格，不懂事的曾经还怨恨过她，长大了才是知道妈妈的用心良苦。二十年来，她会忘记自己的生日但是从来不会忘记我的生日，我成了她

生命的二分之一。妈妈为我付出了太多太多，我该拿什么来报答她了？其实妈妈的要求很小，她说我快乐就好。现在在外求学，聚少离多，但是我会每个星期天打电话跟她聊聊，拉拉家常，让她知道我很好，然后我也知道她很好。亲情，无私的爱，只要细细去体会，会发现你真的很幸福。

第三次实践课，写剧本表演。呵呵，最有意思的活动了，因为我们也是快要步入职场的人了，所以我们小组选择了模拟职场面试。结合大家的性格特长，分配好角色。刚开始排练的时候，台词不熟悉不说，还有大家放不开，表演的很生硬，可急坏导演同学。多次练习之后，大家才找到感觉，慢慢的进入角色，滑稽的表情，搞笑的台词，让我们乐在其中。

到了实践表演那天，才发现我们班卧虎藏龙，算是见识到同学的才能了。我们组还好，脱稿没有忘记台词，表演的还算过的去，特别是“龙民”同学的憨厚和搞笑引起一阵阵掌声。还有表演医疗纠纷案的小组，把现实中某些没有职业道德的医生刻画的淋漓尽致，欢笑之余让同学们有所思考。最有趣的是第四组的关于家属送医生红包的剧本，反映了现在医生收红包的敏感话题，直到现在我还在想医生收红包但是把它则算到医疗费中的做法到底对不对了？从这次表演实践课，看出了大家用心准备了，感觉我们班级更加有凝聚力了。谢谢这门课给了我们交流的平台，实践比理论更有趣味性和可接收性，希望以后多有这样的实践课。

上《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》这门课，不仅仅学到了理论上的知识，毛泽东思想是马克思主义的继承和发展，是符合中国特殊国情的思想体系。邓小平理论，“三个代表”和科学发展观，都是中国特色社会主义的探索的结果，也是符合中国国情的思想道路。我们看到了几十年来中国的飞速发展，从科学技术领域到文化教育，都在前进中。虽然现在还是会存在很多的不好的个别现象，但是还是相信世界是美好的，我们要以积极的心态来看待发展，并且努力学好自己的专业知识，提高自己的综合素质，为社

会主义奉献自己。

如果说理论是树叶的话，实践课就是花果，有了理论的基础，实践才会更加丰富。当然还要谢谢辛勤的园丁，正是您的浇灌，我们才体会到学有所获，学有所乐。

职业中专实践心得篇八

第一堂课，是我笔记做得最多的课，也是奠定了我对老师以及这门课程的喜爱当然一堂课。

这节课，老师讲，关于生活、生存、生命。讲生活是健康+高尚+幸福；讲生存是提高技能+应对困境；讲生命是知人+知己+知物。然后，问我们愿意自己怎样，希望自己是那一类，说实在的，在这以前，我从没有想过生活与生存还有生命有什么区别，老师的一席话让我认识到，与其抱怨自己毕生追求的是有的人与生俱来的，还不如认真去努力，以期在生命终结之前能得到自己毕生追求的。从这一天开始，我渐渐学会放开那些生活的不如意，做到不抛弃不放弃，对自己负责，好好生活。我开始给自己定目标，开始试着拨开高中与大学衔接的迷雾，开始渐渐放开我们专业的女生不好就业这个沉重的现实。去规划自己的大学，规划自己的未来，设定长期以及近期的目标。不断的完善自己，提醒自己，不虚荣、不自卑，学会收获并且内敛。

第二节课，要上交第一堂课留下来的作业，就是介绍把自己的同学介绍给大家认识，由于大学刚来，认识熟悉的人不多，所以我们以寝室为单位做了介绍，作为班级女生代表，尽管在介绍前做了充分的准备，稿子删删改改好多次，却还是不尽我意，除了介绍的是女生之外肯定没有给大家留下什么印象，当时是深刻的检讨了自己的，又在心里来来回回的修改了好多次，恨不能再介绍一次，现在回忆当初的每一次修改都是那么值得纪念，见证了我一步步认真努力的过程，我想有一天我回忆今天我彻夜写这篇论文的时候也会给自己一个

甜甜的微笑作为最单纯的嘉奖。第二节课也算是思修课代表的竞选，很不幸的落选了，心中有淡淡的失落久久不肯离去，我记得介绍到中途的时候，老师问前面介绍到第几个的时候，整个教室没有一个人能够回答上来，当时，我就想，机会真的是给时刻准备着的人准备的。

第三节课，是我们搬离科大的最后一堂课，看了《变形记》，感触很多，谢了观后感给老师看，但千言万语也道不尽心中的感慨，如果撇开媒体炒作的可能，我相信这是最震撼心灵的节目了，以人最质朴的一面，在黄河曲调高悬回缓的背景下，魏程的眼泪是不是他深切的忏悔，泪水洗尽纤尘，他将装着这份感动在往后的日子里好好学习，天天向上。秋天的麦浪，父亲不便的双腿也把高占喜从城市浮夸的梦中拉醒，坚定的一句我的麦子熟了感动了多少人，也招展了一个少年金灿灿的心。其实，我曾今看过这个节目的，在家中和妈妈一起看的，当初年少感触却不少，而今再看却又是另一番感受了，还记得写观后感的时候，我还特意去看了卡夫卡的《变形记》，从这次之后，我开始喜欢把以前看过的书，再看一遍，这是我以前很不能理解的一种行为，总以为看过了就没有新意了，而自那之后，才发现随年龄随阅历的增加，同一件事同一本书也会有不同的感受，这也让我想起老师你写的再看《围城》的感慨。我想能够让我用心去喜欢去翻阅一本旧书，应该是我的收获了。

第四节课和第五节课的主题是美丽人生(包括发表自己的感想)。《美丽人生》的每一个细节都倾注了编者的心血，剧情的大回转更是让我从觉得女主人公被骗的愤然转到了对这段爱情的倾羨和祝愿!父爱的伟大、爱情的力量都让我难以忘怀，但我最想说的却是种族的平等，一如我在课堂上所说，*人是一个聪明智慧的种族，爱因斯坦是*人，夏洛克是*人，如若不是聪慧的大脑，不会成就如此伟大的科学家，也不会有世界的财富都在*人的口袋里这一说法。我觉得，人应该平等，平等的享受权利，平等的生活，不要因为嫉妒或者利益而去伤害别人，和善的对每一个人，将会收获更多的美好。

第六节课，这节课讲了爱情，老师朗诵了一首我很喜欢的诗——《致橡树》。

舒婷的这首诗于我有特别的意义，它在我年少情窦初开时光里一路陪伴，我曾对我初恋的男友说，要做他近旁的一株木棉，我也想我有我红硕的花朵，陪他一起，爱情在岁月中陈酿得更加香醇，这首诗也溶在了我们的深情中，在我的心中占有了特殊的地位。孙老师说，缘分就是给爱你的人机会，老师还说，两个人在一起，要找到平衡，一种平衡是双方都要求自己，这叫默契；另一种是都要求对方，那叫制衡；默契和制衡都能平衡，但孰好孰坏就显而易见了。我想，默契不仅是爱情所需的，与人相处也是这样吧！

第七节课和第八节课是爱国教育，期间我们看了《惊天动地》，大家都泪眼婆娑的。我从四川而来，从某种程度上来说，我也是地震的幸存者。这部影片就像一双手，将我的伤口生生的撕裂，有很多画面都是由真实场景改编的，08年我看过那样惊天动地的场面，看过那些层层叠叠的废墟，看过那样温暖人心的救援，看过那种绝望又见希望的面孔，看过的太多太多当时的泪水还在心头，那些恐惧还有感动依旧历历在目，那年的伤口还狰狞的在心头，又被一节思修课撕裂又缝好。千言万语，四川人应该最想说，解放军是最可爱的人。感动和喜爱还有尊敬都来自付出。

后来章节的主题是普及法律知识。老师的意图有两个，一是普及法律常识，二是宣传法治精神。违法与犯罪，法制与法治的区别。

一学期的思修课，在第十八周画上了完美的句号，感触很多，收获也很多。从人生的方向到生活的态度，从个人的情感到家国之爱，每一节课，我都有所收获，可以说思修课虽然没有教会我具体的技能，却教会了我学习技能的方法，真正的授我以渔。我想，这就够了。

职业中专实践心得篇九

毛泽东的《实践论》写于一九三七年七月，当时党内出现了两种妨碍革命发展的思想，即教条主义和经验主义。为了推动革命的发展，毛泽东用马克思主义的认识论观点去揭露党内的这种错误思想，从而著成此书。又因重点是揭露看轻实践的教条主义这种主观主义，故题名《实践论》。

《实践论》是毛泽东同志对于实践的正确而系统的见解，对于指导当时的中国革命，指导我们现在、将来各种实践活动都有着极为深远的意义。我们要认真学习它，并领悟其中的思想，应用于我们的实践，从而使我们更好的参与实践，收获成功。

毛泽东同志在马克思辩证唯物主义的基础上，结合中国具体的社会实践，深刻地揭示了认识与实践的密切联系。在读完《实践论》全文之后，我对辩证唯物主义的知行统一观有了更为深刻的了解。

根据我个人的看法，这篇文章主要的结构是这样的：

一、介绍马克思认识论的基本观点。毛泽东在写这篇文章时，他开始向人们说明：人的认识是由实践产生的。实践是检验真理的标准。这里简要介绍了关于马克思主义科学的历史，并简要的介绍了认识论的主要观点。

二、进入文章的精华部分，比较详细的分析人的认识如何从实践发生，又如何服务于实践。这里，他认为认识应该是这样的，第一步，是开始接触外界事情，属于感觉的阶段。对于认识的深入过程，毛泽东通过无产阶级对资本主义社会的认识，对帝国主义的认识和对战争的例子，更加透彻的说明了基于变革现实的实践而产生的辩证唯物论的认识运动的逐渐深化活动。第二步，是综合感觉的材料加以整理和改造，属于概念、判断和推理的阶段。这里，毛泽东谈到认识的能

动作用，即不但表现于从感性认识到理性的认识之飞跃，更重要的还须表现于从理性的认识到革命的实践这一个飞跃。

三、概括全文，从时代责任讲起，提出当时的无产阶级及其政党的任务正确地认识世界和改造世界 感觉到了的东西，我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才能更深刻地感觉它。这句话告诉我们，只有深层次的领悟事情的本质，也就是理论，才能更好的掌控事物。也就是所谓的理论与实践相结合。

《实践论》文题虽为实践论，但其论述的过程却始终离不开认识。通过不断阐述认识与实践的联系，从而更能深刻地表达实践、解释实践。

认识来源与实践。在实践中，人们通过自身的感官得出事物的各个表象、各种片面以及事物的外部联系，即对事物的感性认识。然后，随着社会实践的继续，人们抓住了事物的本质、全体以及事物的内部联系，感性认识达成飞跃，成为理性认识。而认识的飞跃，是绝对不能离开实践的。认识的不断深化，无不基于实践这一基础。无产阶级对资本主义的认识，中国人民对帝国主义的认识，以及战争的领导者对战争的认识等，皆是如此。

只有人们的社会实践，才是人们对于外界认识的真理性的标准。毛泽东同志对于这句话给了更加深刻准确的诠释：在社会实践中，人们达到了思想中所预想的结果，于是人们的认识才被证实了，如果达不到，就会在实践中失败，在失败中得到教训、改正思想，然后成功，正所谓吃一堑长一智，失败乃成功之母，就是这个道理。

《实践论》是马克思主义思想的新发展，是辩证唯物主义的理论结晶。它科学地解决了几千年来中国哲学史上争论不休的知与行的关系问题，用科学的认识论武装了中国共产党，为中国共产党实事求是的思想路线奠定了哲学基础。作为新世纪青年的我们，应该继承这种实事求是的精神，并把实践

与理论相结合，为中华民族的崛起而努力。