

说课实践感想和收获(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

说课实践感想和收获篇一

半个多月的见习生活也对我在将来工作时做到医护配合大有帮助。医生和护士的职责是相同的，都是为了给病人解决生理和心理的痛苦。只有当医护做到密切配合，才能给病人带来最大的利益。而要做到这一点，首先要了解自己的工作和对方的工作。作为将来的一名护士，必须了解护士的工作，所以这次见习我觉得既起到了早期接触临床的桥梁作用，又增进了临床思维能力，培养了动手能力，增强了信心。

在我以前的印象中，护士就是耐心和细心的代名词。我一直以为，她们的工作很轻松、很简单，只需要执行医生的医嘱，“照方抓药”就行了，其他的工作也都是些琐碎的小事情。这一次我通过护理见习，第一次深入到护士的日常工作中，亲身体会了一回做护士的苦辣酸甜，才发现原来做护士并没有我想象中的那么简单。护士的工作就是一个字“累”，我每天跟着他们跑都累得不行，而他们不但要不停的在病房间走动，还要给病人扎针换药，实际上比医生累多了，但他们一句怨言也没有。一名护士，只要在工作岗位上，她就充满了力量。她们全身心的投入在一场战斗中：把自己的活力完全展现在病房内外；把自己的能量连同微笑毫无保留的奉献给病人。

交班一般在早晨8点，护士医生都要参加，当然我也不例外。科室主任站在最前面，昨晚值夜班的护士开始做他们的护理病理交班报告，然后是值班医生，另外各位医生还要说一下自己管辖的危重病人的情况，最后两位主任和护士长进行总

结便结束了每天必做的交班。我个人认为交班是非常重要的，它是对医生和护士的一种纪律的约束，让我们医护人员明白，病人的生命在我们手中，我们必须有很强的组织性和纪律性，做一名认真负责的医护工作者。

见习期间，我跟随老师，细心听取讲解与指导，了解了许多医疗设备的基本操作，观摩并实践了许多种医疗操作，比如生命体征测定体重、血压、呼吸、脉搏、体温等等。有许多专业仪器我都是第一次见到。有许多看似简单的护理操作，真正做起来才知道并非如此。在医院的短短五周，新鲜事物接踵而至，时时给我带来兴奋的冲击。我充满好奇，留心观察，积极提问，护士们耐心的给我讲解，使我了解到了一些医疗仪器的使用方法、基本掌握了护理操作的要领和注意事项。她们生动的分析一个个看似简单的操作，并且在规章制度允许的前提下给我很多实践的机会，让我有机会使用这些仪器和设备，实践护理操作。这些都使我对将来从事的工作有了一定的感性认识。

这一点对我将来的工作极其重要，也是本次见习的最重要的目的之一。通过了解我认识到，医生和护士的职责是高度统一的，目标都是为了给病人缓解或解除生理上和心理上的痛苦。只有当医生和护士做到密切配合，才能给病人带来最大的利益。而要做到这一点，首先就要了解自己的工作和对方的工作。这方面的知识积累也是我这次护理见习的最大收获。

护理实践报告xx年大专一年半的在校理论学习后，根据学习的需要，学校在北京中医药大学东方医院、北京口腔医院、北京煤炭总医院、北京空军总医院、北京中医药大学东直门医院等医院为我们安排了为期六个月的护理临床实践学习。我被有幸分到了北京中医药大学东方医院开始了我为期六个月的护理临床实践生涯，我知道从进入医院的第一天起，我的身份将从一个学生变为了一个实践护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从老师、同学转变为医生、护士、病人、以及病人家属。

还记得去年十二月初我刚去东方医院报到的第一天，那一天我们统一都穿上了洁白的护士服，踏入医院大门的那一刻我心情很激动，想起了曾经中专时候授帽仪式上所郑重宣告的护理誓词：以保护病人的生命、减轻病人的痛苦、增进病人的健康，要用自己的真心、爱心、责任心对待我所护理的每一位病人。这是我们护士的职责所在，我想作为一名实践护士，我更应该在医院认真学习，使自己获得更加扎实的专业理论知识和娴熟的护理操作技能，只有这样才能为我以后成为一名合格的护士垫下基础！

我认为临床的实践是对护理理论学习阶段的巩固和加强，也是对护理技能操作的培养与锻炼，同时也是我们就业前的最佳锻炼阶段。在这里我要感谢北京中医药大学东方医院为我提供了这样好的实践环境和各种优越的实践条件，也感谢所有的带教老师对我的关心照顾和辛勤指导，让我能在踏上工作岗位之前拥有如此好的锻炼自己的机会，这些宝贵的经验我想会让我受用终身。在北京中医药大学东方医院实践的这六个月的时间里，根据护理部的精心安排，我分别在内分泌^{ccu}急诊、呼吸内科、骨科这几个科室轮流进行临床实践。

我实践的第一站是内分泌病房，只有我一个人。在这个科我的实践时间只有两周，但由于是我实践的第一个科室，对此充满了好奇与期待。我一直以为在去内分泌病房只有我一个实践生，这让我感觉有些孤单，有些害怕毕竟这是我实践的第一站，陌生的环境，什么都还不懂，以及新的角色的转换这都让我感到有些不适应。刚开始我第一天去科里报道时候，因为是学生的身份，所以感觉就是站也不对，坐也不是，不知道自己该做些什么。由于需要长时间站着，开始很不适应，小腿特别的酸疼，脚也感觉很生疼，下班回家后只想躺在床上睡觉，哪都不想去，也不想动。跟上学那会儿天天坐在教室里吹着冷风听着老师讲课的那种轻松的感觉及状态完全不同，开始感觉很不适应这种状态，跟我想象的有很大的差别。好在带教老师对我很好，什么事情都为我讲解，有些简单的事情也让我去动手从最开始每天早上扫床，下午发体温表、

测个血压、量个身高体重这些简单的事情，到最后让我独立的去测血糖给病人打胰岛素等等，慢慢的我也熟悉了这里的程序。而且我还发现那里已经有四个实践生了，通过聊天知道她们是我们学校09级的学姐，毕竟同龄人在一起大家很快就熟了，这让我感到自己也并不是很孤单。

学姐们看我是新来的什么都还不会，不管是生活还是工作中都会很照顾我，经常在空暇的时间里简单的介绍下病区的环境，告诉我一些注意事项等一些细小的事情，这让我感觉很温暖开始的恐惧感，孤单的感觉渐渐消失不见，在带教老师和学姐的帮助下我很快的就融入了这个新的环境中，同时也渐渐的适应了这个新的角色的转换。在内分泌病房实践时间只有短暂的两周，在这两周中我主要就是熟悉和适应医院病房的环境、适应上班的流程和适应新的角色的转换。虽然还有很多的不会的地方需要学习，但我相信自己会做的更好！

说课实践感想和收获篇二

在现代社会中，物流作为商业领域中的重要一环，承担着物品运输和仓储等重要职责。随着物流的不断发展和完善，它所提供的服务也日益多样化和精细化，越来越成为商家所必需的重要环节。在长期的物流实践中，我深刻认识到了物流对于商品销售、获得商业竞争优势以及提高客户满意度的重要作用，在此分享我的物流实践报告心得体会。

第二段：物流实践的重要性

物流是指在一定的条件下，通过物流运输、仓储和配送等方式来满足市场上的商品需求的过程。在现代商业中，物流实践对于商品的销售和分销起着至关重要的作用，能够提高销售效率、降低成本、增加利润和提高顾客满意度。尤其在当前竞争激烈的商业市场中，优秀的物流实践可以使企业在市场中更具竞争力。

第三段：物流实践报告中的体会

在实际的物流实践中，我深刻认识到了物流对于企业发展的重要性。在企业进行物流实践时，需要注意以下几点：

首先，物流实践要充分考虑到物流环节的各种情况，尤其是运输和配送环节的情况。这将需要建立一个完备的物流网络，以便在物资、资金和信息等方面进行有效的沟通和交流。

其次，物流实践需要高度关注顾客体验。在进行物流配送时，需要切实考虑顾客的需求和体验。在物流配送过程中，顾客的满意度是非常关键的，关注顾客体验也就可以帮助企业提升服务质量。

最后，在物流实践中，需要充分考虑成本控制的问题。物流环节的各项费用占据了企业经营成本的相当大部分，因此要寻找到合适的物流供应商或者服务，同时也需要加强对成本的控制，降低物流成本，提高企业经济效益。

第四段：物流实践报告的价值

通过实践物流，我实际体验到了物流的工作流程和相关的工作职责。在这个过程中，我学到了如何制定有效的物流方案、如何进行物资配送、如何合理控制物流成本以及如何提高客户满意度等方面的知识，为我今后进行物流工作打下了坚实的基础。此外，物流实践的过程中也让我认识到了物流服务对于企业发展的重要作用，以及如何通过物流服务实现商业竞争优势。

第五段：总结

物流实践报告为我们提供了一种思考物流的新视角，它不仅为我们提供了丰富的实践经验，而且为我们以后更好地掌握物流的工作提供了有力的支持。我的物流实践报告心得体会，

不仅是对物流的第一次深入认识和体验，它也为我们提供了关于物流运输、仓储和配送等方面的指导方针。在今后的实际操作中，我将继续加深对物流操作的认识，不断加强实践，确保物流服务能够顺畅高效地进行，同时也提高服务质量，为企业的发展提供更坚实的保障。

说课实践感想和收获篇三

在 考试 结束之后，我们迎来了盼望已久的实习。这次实习从第十七周持续到二十周，由我们国际经济与贸易专业的全体教师轮流指导我们在erp实验室和实践基地完成。我认为，实习是十分必要的。实习中的各类 单证 如 信用证 、 汇票、 海运提单、 商业发票等等都是我们专业知识的凝聚和承载。因此，认真地履行实习要求，努力完成实习，不仅有利于我们巩固本学期所学到的国际 贸易实务 和国际结算的专业知识，更利于我们预先观察日后工作中的主要内容、方法以及各种困难，利于我们察觉到自身存在的不足和缺陷，以便我们更好地进行学习和工作，利于我们更快地把所思所学转化为实践动手的能力，把专业知识和技能转变成工作能力和实际经验，而且，相对于出外到某些单位进行工作实习，这种实习的方法可行性更好，针对性更强。

在这四个星期中，我认真地完成了实习的全部内容。实习中的大部分题目我都能按照要求以较高的质量完成，但也有部分题目让我费尽脑筋。比如，信用证 开立和商业发票的填写等问题，主要是对基础知识和细节问题的考察，因此，我能比较顺利地完成。而诸如填制海运提单等问题，由于格式比较灵活，且填写步骤较复杂，因此使我遇到了不小的阻力。总的来说，这次实习的过程比较流畅顺利。这说明，经过这次实习，我们的专业基础知识得到了巩固，专业技能得到了提升。当然，我们还须要从实习中发现自己的不足之处，争取利用假期和日后的学习来弥补，真正地锻炼自己、提高自己。同时，我们也应该珍惜利用每一个机会，利用各种实习来帮助自己消化专业知识、塑造专业素质。

四周的实习让我获得了很多颇有意义的实际经验。这次实习不但巩固了我们平时所学，也为我们日后的专业工作提供了十分实际的便利。作为一名大学生，应当具备较强的举一反三的能力，而在这些实习中，恰有很多单证的填写是相互联系、相互依靠的。例如，一般原产地证书和普惠制产地证书的基本格式具有较大的相似性。两者都需要填写进出口双方的公司名称、运输方式、唛头、货物描述等等，甚至连具体需要填写的空白位置都相似。因此，我们应当举一反三，利用诸多单证格式和填写原理类似这一特点，将各类单证的填制和审核紧密联系到一起。这样做无疑可以大大提高我们的学习效率。也可以使我们的实习结果相互对应，利于即使查缺补漏，保证单证记录内容的准确有效。再以商业发票为例，商业发票是出口商向进口商开立的说明货物名称、数量、价格的清单。商业发票在出口商必须提供的单据中起核心作用，其他单据均需要参照它来进行缮制。在整个实习中，商业发票是我们重点练习的一个环节，因为商业发票记载的各项内容和其他单据核心内容的重要依据。比如，发票中关于合同规定货物的各属性描述(货物价格、货物包装等等)是汇票、产地证、海运提单等贸易单据填写的参照。因此，我们还必须能够以一项单据的填写来影响到其他单据的填制。只有保证核心单据的准确、系统、完整，才能利于其他单据的制作，促进整个贸易流程顺利开展。当然，我们也必须严格注意各类单据记载内容的一致，以单单一致、单证一致来求得结汇工作的顺利进行。

这次实习的完成对我们专业知识的巩固起到了不可小觑的作用。通过这次实习，我全面地、综合地对本学期学到的专业知识进行了复习和梳理。例如，通过填写商业发票使我真正认识到了商业发票在全部单据中的核心地位。这在实习中有着明显的体现：在很多题目中，商业发票和信用证都作为仅有的已知条件给予了我们。而汇票等许多重要单据的填写都离不开商业发票的记录内容。再比如，通过练习汇票的填制，我又一次对汇票的填写过程有了一个深刻且直观的复习。at _____ sight”处填写付款期限。for”后跟支付金额的小

写“draw under”为出票依据“pay to”后面加收款人的名称“to”跟付款人名称地点。在实习中，我清醒地感觉到自己对很多知识的把握还不十分牢固，得到信用证后还无法很迅速、准确地完成汇票的填写。这也敦促我及时地复习、回顾课本上的基础知识。

我认为，实习并不同于考试。考试的考察对象重在对文字理论的记忆和理解，如名词解释、问答等等。而实习则是重在考察我们对单证填制过程的掌握。因此，很多死记硬背的方法可以应付考试中的部分题目，而实习的完成就必须依靠平时对基础知识的理解、对理论方法的灵活运用和对实习中遇到的各类情况的应变能力。可以说。实习是一种更综合、更严格的学习考察方法。

理——将类似单据的填制方法和填制过程总结出来，这样不仅仅是我们巧妙的学习方法，也是我们学习经验的层层累积，利于我们日常的工作和学习，利于我们寻找问题的突破口。

关于本次实习中各类单据的填写步骤和方法，我自己总结如下：

1. 仔细审题，把要求填写的单据预览一遍。在这期间，最重要的就是明确目标单据的空白处需要填写的主要内容。例如，在填写保险单时，“被保险人/insured”就应填写出口方的名称；原产地证书中“consignee”即收件人，应填写进口公司的名称。只有把需要填写的各个单据中的空白处的内容弄清楚，才能有目的地去浏览各项已知条件，使整个实验过程更加具有效率和针对性。

2. 认真阅读手中的已知条件，如信用证、商业发票、合同协议等等，并从中提取出填制单据所需的关键、有效的基本内容，如进出口双方的名称、贸易方式、合同金额、货物描述、起运港和目的港等等。这些都将在填写单据时用到。

3. 根据从已知条件获取的各项信息，对单据的空白处进行填写。在这个过程中，我们一定要保证各个单据填写的内容与已知条件中的描述一致。因为在信用证项下只有单单一致、单证一致才能顺利结汇。

4. 根据已知条件中的内容对单据的填写工作进行精确、严格地审核，认真审查各单据之间记录的内容是否一致，是否相互照应。精确谨慎的审核工作是确保单单一致、单证一致的重要环节，这是实习过程中必不可少的，也是我们在日后工作中需要特别注意的一点。

这次实习在巩固我们平时所学的基础知识的同时，还帮助我们发现自身存在的种种不足和缺陷。我想，查缺补漏本就是本次实习的一个重要目的。因此，我会正视且重视这些不足，争取在以后的学习中提高自己。我的不足主要有：

1. 对很多基础知识的把握还不甚牢固。这主要表现在，当题目灵活变化时我便会捉襟见肘，遇到一些本不应该有的阻力。例如，在制作海运提单的时候，我经常会上犯一些细微的错误。而在很多单据的开立时间填写上我也出了很多问题。这些都是比较基础的问题，虽然简单但容易犯错。实习中的问题为我指出了基础知识上存在的一些漏洞，我应当以此为方向，努力夯实基础知识。

2. 专业知识应用不够灵活，掌握太拘泥、太死板。比如，在填写汇票时，共有三种形式的汇票供我们填写，我在每种汇票的填写开始时都有比较强的生疏感，过了较长一段时间才慢慢地找到门路。这充分说明我对知识的掌握太拘泥于书本，面对新格式的单据往往会因为素昧平生而束手无策。实习是检验我们活学活用能力的途径，只有将平时所学真正消化、灵活运用，才能应对日后工作中千变万化的各种问题和要求。

3. 计算机文化知识的匮乏。可能是由于较长时间没有进行专门的计算机文化知识的学习，我对word方面的很多知识技巧

有了比较严重的遗忘。这使我在填写单证的过程中遇到了很多棘手的问题。例如，在输入文字时Word设置了自动缩进，我就不知道该如何调整。再比如，在填写产地证的时候，由于表格下方的空白处需填写的货物描述、唛头、货物包装等内容是分行分列的，所以普通键入变的异常麻烦，这使我浪费了很多时间。

4. 英语 单词 积累不够，尤其是经贸 英语 专用 词汇 的缺乏影响了我顺利完成实习。虽然相对于前几次实习我的 英语 词汇 有了一定的积累，在阅读单据主要要求和叙述时没有太大的障碍，但在一些细节问题和关键 词汇 上我还是有些拿捏不准，这导致我对整个单据的理解出现了一定的偏颇，因此单据的填写难免会受到一些影响。

5. 在实习中，我还暴露出了粗心大意、心浮气躁的缺点。比如，在上传作业时我曾经把作业顺序颠倒，而遇到困难时，我经常不能冷静思考。这些不好的心态都不利于我解决困难，而只会让问题越来越糟。

根据在实习中发现的自身不足和缺点，我也有针对性地思索了一些解决方法：

1. 继续加强对基础知识的掌握，一定要定期回顾课本，防止遗忘。要多利用各种专业丛书，一方面可以拓宽自己的知识面，另一方面也可以经常巩固专业知识。当然，还可以寻找一些题目来做，在实践中检验自己的所学，灵活运用自己的专业知识来解决遇到的困难。只有经过扎实的题目训练，才能使各种知识长驻于自己的头脑之中，这是灵活运用的重要基础。

产地证时遇到的表格问题，如果我们不用普通键入，而在单据的表格中重新插入一个表格并在这个新表格中输入货物描述、唛头等内容，这样就可以轻而易举地解决问题。

3. 继续刻苦地学习英语，稳步地提高自己的英语水平。作为国际经济与贸易专业的学生，英语的重要程度已经无须赘言，可以毫不夸张地说，英语是打开国际贸易专业大门的钥匙。因此，我们要不遗余力、坚持不懈地学习英语。我认为英语的学习重在日常的积累，我们一定要从日常的学习抓起。在各类单据的制作中，大部分英语词汇还是比较集中的，所以我们在单据的填写过程中，遇到了不会的生词就应当尽快记住，并在平时多加以利用(可以自己造一些句子或大声朗读)，这样就利于牢记生词。如此一点一点的累积下去，我们的阅读水平和翻译水平会得到逐步地提升，填写单据时的诸多困难也可迎刃而解。

4. 努力使自己养成细心谨慎、冷静沉着的品质。制作单证时，细心沉着是一项基本素质。只有细心耐心地处理单据中的每一个细节，才能保单据之间一致。相反，浮躁着急的作风会引起人的思维混乱，导致问更加难以解决。

我不害怕发现问题，而发现了问题不去解决才是可怕的。既然在实习中检验到了自己在某些方面的不足，我一定会在以后的学习中更加注意，并争取以自己的实际付出来早日解决自己的不足，改正自己的缺点。

综上所述，通过这次实习，我掌握了很多日后工作所需的基本技能，检验了平时所学习的基础知识，衡量了个人的能力和水平，发觉了自身存在的不足和缺点。这于我来说无疑是受益匪浅的。我相信，这次实习让我获得的经验、心得会促进我在下学期的学习甚至未来的学习、工作中寻找到正确的方向和合理的方法。

说课实践感想和收获篇四

支教队就是农村孩子们的一缕阳光，也如同春雷行动那样带给人们爱的希望。

我们有幸参加了这支部队。那段承载了太多欢笑与泪水、温暖与震撼的日子如今被放大了无数倍，在我们面前铺陈开来，带给我们又一次深深的感动。

努力终究会有回报。郭尧组领队刘永平告诉我们，这些天的支教与家访，触动了村民的教育意识，他们从支教队员们热情洋溢的脸上和孩子们渴望的表情中读懂了教育的重要性；而队员也在这次活动中培养了自己吃苦耐劳的精神和毅力，增强了学习的动力。

这个只是暑期实践活动的一个缩影，然而却折射出了整个活动的人性光芒。正如一个队员子在日志中写的那样：我们把爱说到做到，因为我们都秉持着最初的梦想。我们不曾言败，我们铸造风景，我们以自己满意的方式，诠释了自己的青春，也给别人带来了温暖和希望。

在这样短短不到一天的时间里，我明白了很多，工作和我们学习也是一样的，无论何时何地，都不能忘了自己的本，做任何事情都要有创新和坚持，只有具备了以上的两点，才有可能成功。我希望以后能再次有这样的机会来到这里，那时候也许这里有发生了不可思议的变化！

说课实践感想和收获篇五

机电实践是机电工程专业的重要实践环节，通过实践，我们不仅可以更深入地了解机电工程的具体应用，还能够培养我们的动手能力和创新能力，对我们的未来职业发展非常重要。本次机电实践报告的完成，不仅要求我们掌握机电基础知识，还要求我们在实践中能够发现问题、解决问题，通过实践训练从而提高自己的实践能力和团队协作能力。在此次实践中，我深刻感受到了实践与理论相互促进的关系，同时也对实践所带来的收获有了更深入的认识和思考。

第二段：实践环节的体会

在实践报告的撰写中，我学习到了许多实际工作经验，比如如何展开一个机械设备维护项目的细节问题、如何设计机电设备的参数等等。从整个实践过程中我受益匪浅，通过钻研理论知识并实践应用，我的知识体系得到了拓展和巩固。同时，我注意到团队协作能够使得我们的实践效果更好，而团队合作的过程中，我也加强了对自己角色的认识，并学习了如何在团队中发挥最大的作用。

第三段：思考与反思

机电实践报告完成后，我开始注意到一些反思问题。我发现，在实践的过程中，我们常常会遇到一些疑难问题，这些问题可能会拖延整个实践周期，导致我们不能按时完成项目。在这种情况下，如果我们能够充分的沟通和协作，那么问题就能够得到及时解决，整个实践也能按时完成。同时，我意识到，如果我们想要在机电工程领域获得更大的进展，必须对现有技术进行深入的了解和剖析，并寻找新的解决方案。

第四段：对未来的展望

在未来的学习中，我们应该更加注重理论与实践的结合，学习机电工程的基本理论知识，同时通过实践活动探究最佳的应用方式。通过学习这些习惯，我们将能够开阔眼界，学到更多更深入的知识，对未来的职业发展有更大的助益。在未来我们还需要加强技能培训，学习新的机电技术，使自己更好地适应未来的发展趋势。

第五段：总结

机电实践报告对我来说是一次难得的机会。我通过整个过程，进一步认识到了自己在实践中的能力，并得到了锻炼。与此同时，我还充分感受到团队协作的力量，学习了如何在团队中更好地发挥自己的作用。在未来，我将继续努力地学习新的知识，提高自己的技能水平，不断寻求突破，实现职业的

生涯目标。