

# 认识和感悟 认识实习的心得体会(精选9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

## 认识和感悟篇一

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。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于认识实习的心得体会吧！

这此认识实习历时七天，参观了很多地方，如哈尔滨市第五医院骨科、烧伤病房综合楼，金鼎广场，锚杆工艺，中关村松北商贸区，万家宝牛奶生产基地等，从中我们了解了建筑施工的技术与流程，同时对工程管理专业有了更深的认识。

我们看了许多工地，每个工地都有种流连忘返的情节。正是这种刺激感，我们对每个工地的状况和实际的印象也更深。下面就是我在此次认识实习中所见所闻所想的，也可以说是一点总结或心得体会。

### 1实习地点

这次实习非常匆忙，时间比较紧，也正是这样才让我们在较短的时间内接触了相对丰富的内容。此次实习，我们走访参观了如：哈尔滨市第五医院骨科、烧伤病房综合楼，金鼎广场，锚杆工艺，中关村松北商贸区，万家宝牛奶生产基地等。虽然天气很炎热，但大家带着安全帽，秩序井然地完成了本

次所有实习活动，说明大家，包括我，都对认识实习非常喜爱，因为其中看到的并学到的，将会使我们受益终生。

## 2 实习重点

### 2.1. 金鼎广场的保温墙。

在初步命名为皇朝家私的在建家具城里一度高高的墙壁引起了大家的注意。据介绍，这块巨大的独树一帜的墙壁是保温墙，由苯板筑成。苯板是以聚苯乙烯树脂为原料加上其他的原辅料与聚含物，通过加热混合同时注入催化剂，然后挤塑压出成型而制造的硬质泡沫塑料板。它的学名为绝热用挤塑聚苯乙烯泡沫塑料。聚氨酯保温板具有防潮、防水性能。硬质聚氨酯的闭孔率在90%以上，属于憎水性材料，不会因吸潮增大导热系数，墙面也不会渗水。防火，阻燃，耐高温。具有优良的隔热性能，在达到同样保温要求下，可使减少建筑物外围护结构厚度，从而增加室内使用面积。

### 2.2 预留孔洞的施工。

在哈尔滨市第五医院骨科、烧伤病房综合楼扩建项目中，预留孔洞随处可见。墙体上的预留孔洞是为后来铺设空调管和水电路等所准备，楼面上的孔洞是为后期给排水管道的铺设等预留。但预留孔洞施工在建筑工地施工中常会出现忘留，留置错位等通病，这在此次实习中也有所体现。

### 2. 文明施工问题。

对文明施工的印象，此次实习中确实给了我耳目一新的感觉，也改变了对工地的一些看法。在市场经济的制约下文明施工较以前几年有了很大的改善，但是与书本理论相比还存在不足与瑕疵，众观全局还是有很大的改良。

## 3. 实习所获

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

我们不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我们这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我们应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。

#### 4实习所想

但是通过这次实习，才觉得原来工程建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，如果将来能在这个行业工作，对自己来说将是很大的挑战。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。因此给了自己压力，让自己不再觉得无事可作，让自己安心去学习，为将来工作打下坚实的基础。增强了自己的交际能力。建筑行业是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

#### 5今后的准备

实习中，才发现自己知识的不足，今后应当更加刻苦的学习，对专业知识掌握的更加灵活。这一切都要在课堂的学习上实现。

虽然说，学生的课堂学习有许多类型，但是从目前的情况来讲，听老师的讲解还是一种最基本的学习方法。

要在课堂学习的过程中，保证能够听好教师的讲解，并掌握教师讲解的内容，一方面应该主动的讲解，充分发挥学习的主体性，另一方面，应该注意运用一些科学的听课方法和策略。在这里，我们主讨论听课的方法和策略的问题。

5.1 做好听课的准备比较广，所以记好笔记有助于期末复习。

#### 5.1.3精神的准备

听课的精神准备有两方面：一是调整好自己的心理状态；二是注意劳逸结合，保证上课前有沛的精力。

#### 5.2 集中注意力

阅读、思维和观察等一些学习活都是可以服从个人的意志、能力和愿望进行控制。但听老师讲解这种学习活动就不同它不可能自己进行有效的控制。这是因为，这种学习活动涉及到另外一个人——教师。因此，在准备工作做好的基础上，要听好课，首先集中注意力。

#### 5.3 听课要有针对性

听课的针对性是指要根据自己的实际情况来安排具体的听课方法。这是听课策略的一个重要的方面。

#### 5.4 正确处理处理听讲和笔记的关系

听课的过程中，作一些笔记是必要的，但是，“听”和“记”毕

竟是两回事。注意力分配在听课上面，笔记就难以记全，而将注意力分配在记笔记上，听课的质量就要下降。因此，需要正确处理听讲和记笔记的关系我们认为，对于学生的听课来讲，正确性的方法和策略是应该“以听为主，以记为辅”。这也就是说，听课的主要注意力应该集中在“听”的方面。至于“记”的问题，只需要记一些重要的东西。

## 5.5 学会合理安排自己时间

人若不会合理安排自己的时间，便不会很好的休息和学习。这样在该学习的时候会想休息，在休息的时候会想着学习，周而复始便会使人处于一种注意力涣散的矛盾状态。无论学习还是休息都不能专心致志，总会有各种各样的杂念在困扰他们，因此有组织有计划合理安排自己的时间是克服的有效方法之一。大学的生活多姿多彩，我们要合理安排好课余活动与学习之间的关系，在保证学习的前提下，有效地利用自己的时间，积累一些生活经验，为我们走向社会做好基础。

此外，勤与老师沟通，与同学研究，分享学习经验都是很好的方法，希望我们大家共同努力，让自己的大学学习时光缤纷多彩。

## 6 结论

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西，也相信自己在下一次实习中将会更好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自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努力！

### 5.1.1 识的准备

这主要是通过预习的方法，了解自己是否掌握听新课需要的知识，如果发现自己还不具备这种知识基础，便要在听课这前及时补上。这样可以保证在教师讲新课的时候“听得”懂。

### 5.1.2 质的准备

我们为期三天的认识实习就这样结束了，时间的确很短，可是它带给我们的却是永远也忘不了的经历。这次实习不仅培养了我们的学习兴趣，同时也拓展了我们的知识面，接触了好多有用的新名词、新术语，也为我们将要进行的专业课的学习铺下了道路。

在这三天里，我们去了施工现场，去参观了龙湖地产的大手笔之作江与城，去楼盘认识了房屋内的水暖管道的布设。学习建筑已经一年了，以前学习房屋建筑学的时候也只是通过老师的幻灯片去了解建筑工程的设计、施工中的环节，而这次实习提供了我们一次理论与实际相结合的机会。

记得第一天到施工现场认识实习的时候，看着正在修建的图书馆，有同学问了老师一个问题说“老师怎样区别剪力墙与普通砖墙”。老师听到这个问题显得有一点吃惊，后来就仔细的给我们讲了墙体的区分，并且一一给我们指出来，这也是我第一次听说排水井这一个名词。当然也第一次目睹了工地上民工的生活环境，很难置信他们在那样寒冷的夜里，那样潮湿的环境中能酣然入睡。同时也看到了自己理论与实践的差距，有时在实习的途中会与老师交流一些问题，感觉自己的知识储备离一位建筑人应有的基础相差实在太大了，这次实习不仅让我学到了新奇的知识，让我看到更多的是自身应掌握的一些常识。

经过这三次实习，自己也学会从更多的方面去看待一座建筑，随时随地去观察周边的建筑。时下很少能看到中国风格的建筑了，建筑师向西方学习几乎成了时尚，在中国九百六十万平方公里的土地上轮番演绎“kpf”风格欧陆风。也许有人

会认为中国的传统建筑脱离了现代时尚，但是传承传统并不是全盘地否定西方。相反要从中汲取有用，有益的养分哺育自己的建筑，创造出即现代又中国的建筑，采用中西融合，兼收并蓄的方法。

中国建筑在世界建筑史中具有重要地位，影响到很多国家。而现在很多自诩为拥有中国传统风格的建筑，只是简单且粗糙的生搬硬套中国古建筑的建筑语汇产生了一大批粗制滥造，不伦不类的仿古“旅游一条街”类似的建筑，真不知道这是对中国古建筑的传承还是亵渎。

在每一天实习后，自己都会上网去查阅一些资料，巩固当天所学到的知识。当第一次听说通风井、管道井的时候，只觉得为什么建房子需要打那么多的井，而当真正看到实物的时候，有点难以置信不过也理所应当。总是在理论的黑暗的盒子里去想象抽象的东西就犹如盲人摸象，难免会片面、主观。实习不仅仅是那三天，而是以后的每时每刻，在生活中用心去观察路过的建筑工地，四周的建筑物，在头脑中与所学的理论相结合。

通过这次实习，也让我更清楚地认识了自己的理想。从小时候起，就梦想着当一名工程师，盖大家喜欢的房子，所以就选择了工程管理专业，有时候总是很焦急，老是觉得没有学到太多的专业知识，也时常向老师咨询什么时候自己才能透彻的去解剖一个建筑。可在这次实习中班里面有的同学也能够清楚的指出一些建筑结构，而自己几乎完全处于无知状态，这也就是差距，实现梦想的前提是实践，需要有足够的经验才会在以后的工作中运用自如。

在这短短的三天里，我们不仅在知识上更上一曾楼，而且在意志力上也有一定的提高，同时让我们看到了差距，冷却了我们学习知识的浮躁心理，也为自己是一名建筑人而骄傲。相信这次实习给我们带来的经历一定可以为我们将来的学习和生活提供很大的帮助。

一个人的知识和能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起，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、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

认知实习不仅给我们带来了好奇与激动，还有知识的不断探索。我们这次去了贝利影视公司和柳州电视台，从这两次的交流和参观中，首先，扩大了我们的知识领域，增加了专业感性知识，为学习专业知识创造了有利的条件。其次，让我们了解了本专业在社会主义市场经济建设中的地位和作用，树立正确的专业思想。最后，在对我们未来从事的行业来说，这是一次深刻的认识，让我知道在接下来的时间里，我更应该朝着那个方面去努力，去学习哪些东西，去加强哪些东西，尤其是增强自己的动手能力。对我所学的技术实际操作有了更多的了解，对所学的专业有了全新的认识。

在去贝利公司的时候，从他们的工作地点和分工中可以看出，他们主要做的是影视制作方面，主要包含在专题和宣传片的制作，他们同时也在经营着影视设备的销售，这让我知道，其实在这个社会，很多的行业都是相通的，也是密不可分的。就像他们使用影视设备最多的人，那么他们去从事设备的时候就可以很轻松的介绍他们的产品，这就不用像其他的行业的人再来从事销售时要进行新的培训。在参观了他们工作室和他们员工对主题片的制作和介绍之后，我们自己在学校中的制作和他们进行了一个对比，从对比中看出来：我们在学校中学的东西，很多时候与社会脱离了，没有用到社会的价值观去衡量，简单的说就是拿不出，也就是没有价值，所以在做东西的时候，要及时的参与社会价值的考量，要与社会良好的接洽起来，那么你的东西即使是走到外面，也是有它的价值所在了。还有就是对制作软件的使用，其实一个人真正擅长的软件并不是一定要很多，但是多也不是不好，只是在这个社会上我们需要的是合作，就如制作宣传片



的时候，你的片头可以是用到3d max效果，而你自己刚好不擅长，但是你的同事擅长，那么你们就可以合作分工了。还有就是去参观了柳州电视台那一次，让我看到了，在学校里面真的要学到东西才行，一定要又一项是自己擅长的，不是什么都是平平过的，那样的人是很没有特点的，这样在社会上就找不到自己的位置，还有就是从事新闻这个行业的，最重要的就是要有一双发现的眼睛，一种独到的思维，一种创新的想法，一颗坚定的心。但是有些事情是要自己努力去争取的，就像是同一个作品去编辑，有些人可能是有天赋，那么她可能花一个小时就完成了，但是也有要花3个小时才能完成的人，但是，只要是结果是一样的，那么过程的实现就看个人的了。所以，在做事情的时候最主要还是要看看自己是怎么去看待这件事情的心态的。这和个人的人生态度是息息相关的，通过这次认知实习，我深刻的意识到了这点。

除此了以上说的之外，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的技能是不能在书本上彻底理解的。短短的认知实习，让我大开眼界，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。短短两天仿佛思想又得到了一次升华，心中又多了一份人生感悟。这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，徜徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

此次我走出了学校，参加认知实习是一次很好的启蒙活动。希望我的经验和体会能够在以后的道路上指导我走向成功，外面的世界很精彩，但是，没有实力就变成别人是你的精彩，而不是你是别人的精彩。

我们的认知实习虽然结束了，但是，我的学习却仍在继续!我要努力的奋斗，努力去追寻属于自己的那一片蔚蓝的天空。

## 认识和感悟篇二

### 第一段：导入

心得体会和认识是人们在日常生活中不断成长和进步的过程中所积累的宝贵财富。通过对自身经历的总结和吸取他人的经验教训，我们才能更加清晰地认识自我，进而更好地适应环境和完成各项任务。

### 第二段：经历与思考

个人成长离不开各种经历。在我成长的过程中，我经历了许多困难和挑战，但正是这些经历让我学会了坚持和勇敢面对困难。我曾经参加过一个志愿者活动，前期的筹备工作非常繁琐，中途遇到了许多困难，但是在团队的共同努力下，我们成功地完成了任务。通过这次经历，我学会了坚持和团队合作的重要性。

### 第三段：学习与反思

学习也是增长心得体会和认识的重要途径。通过在学校的学习，我认识到了自己对于某些学科的喜好和擅长，并且在这些领域不断精进。同时，我也意识到了自己的不足之处，并积极寻求改进的方法。例如，在数学学习的过程中，我发现我的逻辑思维能力有待提高，于是我开始主动参加数学竞赛，并参加辅导班系统地提高自己的数学水平。

### 第四段：他人的经验

他人的经验也是我们积累心得体会和认识的重要来源。和别人交流和倾听他们的经验教训，可以帮助我们避免重走他们的弯路。我曾经参加过一次讲座，讲座的主题是成功人士对于自己成功的经验总结。通过倾听他们的经验和故事，我学到了很多宝贵的东西，比如成功需要坚持，需要克服困难，

并且需要付出努力和耐心。

## 第五段：总结心得

通过自身的经历和学习，我深刻体会到心得体会和认识对于个人成长的重要性。心得体会和认识不仅能够帮助我们更加全面地认识自我，还能够让我们更好地适应环境和完成各项任务。同时，通过倾听他人的经验和故事，我们也能够加速自己的成长和发展。因此，我会继续保持对于心得体会和认识的重视，不断总结经验，提高自己的认知水平。只有这样，我才能够不断进步，迎接未来的挑战。

## 认识和感悟篇三

为了更好的完成学校规定的实习计划，也为了锻炼自己和提高自己的实践操作能力，而且作为大学里的第一次实践机会，也是理论与实际相结合相比较的机会，所以这次实习对我来说是非常重要的。在这里首先要感谢江苏永诚会计师事务所给了我这样一次机会，提供了一个较长的时期让我参与实习，使我在实习中获益良多。

应该说，在这次实习中我的收获是全方位的，在专业知识掌握程度和整个综合素质上都有不少提升。我在会计师事务所中实习所做的工作，所参与的活动都是简单而纷繁的，但就是在这些看似简单枯燥的工作中我收获不菲。实习中的大部分真正工作的时间都是在进行像核对数字，排版格式，凭证抽查等等也许并不需要太多专业知识就可以进行的工作，不要说是一个大学生，任意一个能读能写的人都可以进行这样的工作。但是这段时间的经历，却让我亲身经历了注会的生活，不仅了解了审计业务，收悉了审计流程，更看到了公司会计实务的许多内容，理论上实践上都有了较大的飞跃。

在这次短短两个多月的实习过程中，我先后在工程审计，房建审计和财务审计三个部门实习。单位安排我先后到张家港，

苏州，徐州出差。参加了张家港河道拓宽工程审计，苏州工业园区工程审计招投标会议，徐州电厂工程审计。虽然前两个部门的审计工作不是我的专业，但是拓宽了我的眼界，增长了我的见识，加强了人际交往的能力，为以后的工作生活提供了保障。

初到事务所时，面对这么个陌生的环境，感觉挺紧张的，于是处处留心。但事务所同事的热情和友好，让我感受到一片温暖，因为消除了那一层生疏，我开始把事务所当成了我生活的一部分，喜欢上班了。最初的时候我都在做一些比较复杂的工作(对我来说)，经常有不会做的地方，常常要问别人才能继续进行下去，开始的时候，真的怕烦到别人，后来问多了才知道，这也是一种比较有效的工作方式，总比自己一个人研究来的快多了。

在以上两个部门实习后，单位领导又安排我到了财务审计部门。由于这是我的专业所以我一直都很期待。先后和带队的何老师等另外几人一起，参与了中国药科大学制药厂，江苏交通广播网，南京宣武湖公园等单位的外勤工作和审计底稿的整理工作，获得了宝贵的实践经验。在实习过程中，我将平时在课堂上掌握的专业知识和实际情况相结合，进而加强对会计、审计的理解，更好的熟悉整个审计的流程和相关的业务。

每次参加审计的外勤工作对我而言都是一次很好的锻炼和提高的机会，因此我很认真对待分配到的各项任务，按照执业规范的要求实施审计程序。在此期间，项目部的老师们给了我很好的指导作用，使我认识到在坚持独立、客观、公正原则的同时，加强和对方客户单位的交流是相当重要的。据以判断企业的财务是否符合国家财经法规，财务人员素质高低等，使自己在审计过程中做到心中有数，同时也与客户单位建立了良好的合作关系，便于我们的审计工作能更有效地开展。

## 认识和感悟篇四

随着信息技术的不断发展，IT行业正变得越来越重要。作为一名在这个行业工作多年的人，我对IT有着深入的认识。下面我将从理解IT的意义、学习IT的过程、应用IT的经验、面临的挑战以及展望未来等方面，对我的IT心得进行分享。

首先，理解IT的意义十分重要。IT是信息技术的缩写，它的应用范围极广，几乎渗透到生活的各个领域。这不仅改变了我们的生活方式，也对工作方式和商业模式产生了深远影响。IT技术的发展带来了智能化和自动化的机遇，使得我们的生活更加便捷和高效。所以，我们应该认识到IT对我们生活的重要性，不仅要学会使用和应用IT技术，也需要不断地学习和了解最新的IT发展动态。

其次，学习IT的过程是一个持续的学习和不断提升的过程。IT技术更新换代很快，普通人难以跟上。因此，我意识到在这个行业要不断学习，不断提升自己的技能是非常重要的。我参加了各种IT培训和专业技术讲座，通过学习和实践不断提高自己的技术水平。我还积极参与各类技术论坛和社区，与行业内的专家和同行交流并分享自己的经验。通过这些方式，我积累了丰富的技术经验，不断完善和拓宽了自己的知识体系。

第三，应用IT的经验是实践的检验，也是提高自身综合能力的有效方式。在实际应用中，我深刻体会到IT技术对于提高工作效率和解决问题的巨大帮助。通过合理应用IT技术，我能够在单位内快速定位和解决问题，提高工作效率，降低成本。同时，我也深刻认识到IT技术在商业领域的广泛应用，如电子商务、大数据分析等，已经成为企业竞争力的重要支撑。因此，我积极主动地将IT技术应用于工作和生活中，不断探索新的应用场景，提高自己的实践能力和创新能力。

然而，要在IT行业中取得成功并不容易。IT行业竞争激烈，技术更新迅速，要保持竞争力需要不断努力和持续学习。同时，随着技术的不断发展和应用，也带来了一些新的挑战。信息安全问题、隐私保护和数据泄露等问题愈发凸显。我们需要时刻关注最新的安全技术，并不断提高自己的安全意识和技能。此外，IT行业的工作强度大，压力较大。所以，我们需要保持积极乐观的心态，应对压力，同时注重身心健康的平衡。

展望未来，我对IT行业充满信心。随着人工智能、云计算、物联网等新技术的快速发展，IT行业一定会取得更大的突破和进步。我相信，未来的IT行业将提供更多的就业机会和发展空间。因此，我会继续保持对IT行业的热爱和关注，不断提高自己的专业能力和实践经验，以迎接未来的挑战。

总而言之，通过多年的从业经历，我深刻认识到IT对于我们的生活和工作的重要性和意义。通过不断学习和应用IT技术，我们能够更好地应对各种挑战和提高工作效率，同时也给自己带来更多的就业机会和发展前景。在未来，我将继续努力学习，拓宽自己的IT知识，走上更高的台阶，迎接更为美好的IT行业未来。

## 认识和感悟篇五

首先说实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年来是学生的生涯也经历过很多实习，但这次却又是那么的与众不同。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识运用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对他的投入也是百分之百的！

一个人的知识和能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起来，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的知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

经过半年的实习，我终于知道自己其实不能光在父母的温室里生长，更应该在社会实践中真正成熟与完美起来。

通过这次实习使我对一般工业与民用建筑工程的施工技术知识有了更为深刻的理解，培养了分析和解决施工技术问题的能力；让我学习了理论联系实际，验证、巩固和深化了所学的建筑工程理论知识，扩大了视野；使我获得了施工项目管理、施工图预算方面的实际知识，为以后专业课的学习奠定了感性认识基础；在工程技术人员的带领下，通过参加实际工作和劳动，学习了他们的优良品质，促进自己德、智、体全面发展。由于是全天候工地实习，它全面检验了我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。想的没做的实际，凡事想到的并不能就具体实施，在开始我们准备了好多准备功夫，以为可以应对接下来的问题，但实际上到了真正操作，会有好多困难以及突发事件，一连串的事情都把我们逼到很尴尬的局面，曾经都想过放弃的，问题的解决必须需要勇气和决心，我们十几位同事坚定不移我们当初的梦想，利用我们的各种方法尽量去解决问题，虽然很多事都不能如愿解决，但在心态上，我们是强者，我们学会了去面对。

刚开始工作时，什么都不懂，但是求知欲却很强，这与在学校学习时有着明显的不同。学校的学习一大部分是上课时老师灌输的知识，老师怎么讲，我们怎么听，非常死板；可是在工作中，如果有不懂的地方，我会马上请教同事，即学即会，这让我从传统的被动授学转变为主动求学；从死记硬背的模式中脱离出来，转变为在实践中学习，增强了领悟，创新和推断的能力。使工作，学习，生活都更加的系统化，思考方式更加成熟。

这次校内模拟实习使我受益匪浅，起初我还不理解学校组织

这次实习的目的跟用心，觉得是浪费时间的一件事情。不过从接触沙盘游戏那天开始，我也开始投入其中。我也渐渐了解了企业的相关运作，这对于即将毕业踏入社会的新鲜人来讲是有很大的好处的。可以让我们检验和巩固专业知识，也可以接触其他专业的同学，了解他们的专业对应的职位情况。同时也提高我们的综合素质和能力，特别是与人沟通的能力，让我们变得更加成熟与认真负责。步一步步走向前——专业技能的学习作为一个即将毕业的的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起，比如打打资料，接电话什么的。半年来，我也深深地感受到自己缺乏实际工作经验，给工作上带来不必要的错误。或许，正如老师所说的，要想成为一名真正的预算员，必须对整个工程项目的施工方案和施工流程相当了解，同时还要对建筑进行深入剖析。这就意味着没有亲身深入施工项目中去，就不可能对工程的各个施工工艺和施工流程深层次了解；没有对市场进行调查和分析，就不可能在激烈地市场竞争中去跟对手争夺市场。因此，要使自己的专业知识能以实际并轨，还需要到工地去磨练。尽管半年来，自己因实际经验而犯这样，那样的错误；但总的来说，我确实也学到了不少的工作经验。

刚开始实习的时候，出于对施工现场的好奇与向往，带着一股新鲜劲，每天都感觉很充实很快乐，因为时时刻刻都感觉从中学到了好多宝贵的知识，这种知识是在学校里学不到的。到了办公室，面对着众多陌生的管理技术人员，首先考虑着如何给单位留下好印象，毕竟在这里我代表着大学生的形象。于是自己做得很努力，在办公室就用心钻研施工图纸与规范，遇到不懂的地方就多问、多思考，恨不得把所有知识都装进自己的大脑。虽然在课本上见到过施工图，课程设计也亲手绘制了结构图，但相对于这些施工图来说，简直太简单了。所以就会有好多不懂的地方，尤其是配筋图，对于钢筋复杂的梁柱，眼中就只剩下了迷惘。从设计总说明，到总平面图，再到立面、剖面图，需要问的地方太多太多了。刚开始技术总负责人还每次详细的解答我的疑问，不过问多了，他也没



有足够的时间，告诉了我我最欠缺的地方——就是不了解规范！我向钢筋工长借来了03g—101钢筋规范，在上面学习了非常实用的读图知识，对配筋图有了一定的了解。

## 认识和感悟篇六

为期一个星期的c++实训已经基本结束，但是给了我很大的影响。通过这次实训，使我明白c++语言这门课程光仅仅是听课是远远不够的，上机训练也不容忽视。

通过上机训练，才能够明白自己知识的不足，才能够有的放矢，更加深刻的理解c语言中的知识点。通过实训，我找到了许多知识漏点，学到了很多以前不懂的知识，以前认为自己已经懂了的知识点也理解更加深刻了。

尤其是遇到了自己当时不知道如何编写的c++语言题目如何编写，通过自己的学习和同同学的交流后，试编和改错，最后能够顺利的编写出来，带来的也有成就感。并增加了我们对c++语言的兴趣和学好c++语言的信心。

### 1. 加深对课堂讲授内容的理解

课堂上要讲授许多关于c++语言的语法规则，听起来十分枯燥无味，也不容易记住，死记硬背是不可取的。然而要使用c++语言这个工具解决实际问题，又必须掌握它。通过多次上机练习，对于语法知识有了感性的认识，加深对它的理解，在理解的基础上就会自然而然地掌握c++语言的语法规定。对于一些内容自己认为在课堂上听懂了，但上机实践中会发现原来理解的偏差。

学习c++语言不能停留在学习它的语法规则，而是利用学到的知识编写c++语言程序，解决实际问题。即把c++语言作

为工具，描述解决实际问题的步骤，由计算机帮助我们解题。只有通过上机才能检验自己是否掌握c++语言、自己编写的程序是否能够正确地解题。

自己编好程序上机调试运行时，可能有很多你想不到的情况发生，通过解决这些问题，可以逐步提高自己对c++语言的理解和程序开发能力。

## 2. 熟悉程序开发环境、学习计算机系统的操作方法

一个c++语言程序从编辑、编译、连接到运行，都要在一定的外部操作环境下才能进行。所谓“环境”就是所用的计算机系统硬件、软件条件，只有学会使用这些环境，才能进行程序开发工作。通过上机实验，熟练地掌握c++语言开发环境，为以后真正编写计算机程序实际问题打下基础。同时，在今后遇到其它开发环境时就会触类旁通，很快掌握新系统的使用。

## 3. 学习上机调试程序

完成程序的编写，决不意味着万事大吉。你认为万无一失的程序，实际上机运行时可能不断出现麻烦。如编译程序检测出一大堆错误。有时程序本身不存在语法错误，也能够顺利运行，但是运行结果显然是错误的。开发环境所提供的编译系统无法发现这种程序逻辑错误，只能靠自己的上机经验分析判断错误所在。

通过这次为数不多的几天计算机实践学习，我们更好的了解了一些关于c++语言的知识，理解巩固了我们c++语言的理论知识。c++语言这门课程对于我们应用电子专业的同学也相当重要，我们会再将来继续学习并熟悉这门课程。

## 认识和感悟篇七

认识是人类思维活动的一种重要方式，通过对周围环境的观察和思考，人们能够形成对事物的理解和认知。在生活和工作中，我们都会通过认识来获得新的知识和经验，从而不断提升自己。通过对认识的思考和总结，我深刻体会到了它的重要性，并从中获得了许多宝贵的心得体会。

首先，我认识到认识是一个持续不断的过程。没有人一出生就拥有全部的知识和经验，我们需要通过不断学习和探索来丰富自己的认知。在这个过程中，我们会遇到各种各样的问题和挑战，但正是通过解决这些问题，我们才能够不断深化对事物的认识。因此，我们应该保持积极的学习态度，时刻准备接受新的知识和经验，以不断提升自己。

其次，我认识到认识是与观察和思考紧密相关的。观察是获取认识的基础，只有通过仔细观察，我们才能够发现事物的本质和特点。而思考则是对观察的进一步加工和整理，通过思考，我们能够建立更深入的理解和认知。因此，要想获得全面准确的认识，我们需要注重培养观察力和思考力，不仅要看到表层现象，还要深入探究其背后的原因和规律。

再次，我认识到认识是与实践相结合的。只有通过实际操作和实践验证，我们才能够真正理解和掌握知识。在实践中，我们会遇到各种情况和问题，通过解决这些问题，我们能够更好地巩固和应用所学的知识。因此，要想获得真正有用的认识，我们需要将理论与实践相结合，不仅要学习书本知识，还要注重实际操作和实践经验的积累。

此外，我认识到认识是一个相互影响的过程。我们的认知受到个人经验、文化背景、社会环境等多种因素的影响，而我们的认识又会反过来影响我们的思维和行为。因此，要想提高自己的认识水平，我们需要开放心态，善于接受和吸纳不同的观点和思想，从而丰富自己的认识。同时，我们还应该

保持批判性思维，对待知识持怀疑态度，不盲目接受，而是经过理性思考和判断，形成自己独立的认识。

最后，通过认识的过程，我深刻体会到了知识的无穷魅力。认识让我看到了一个广阔而多样化的世界，让我明白了事物背后的本质和规律。它不仅能够满足我们对知识的渴求，还能够提高我们的思维能力和解决问题的能力，让我们在生活中和工作中更加从容自信。因此，我们应该保持对认识的热爱和追求，不断学习和进步，以更好地适应社会的发展和变化。

综上所述，通过对认识的思考和总结，我认识到了它的重要性和价值。认识是一个不断学习和探索的过程，需要通过观察和思考来丰富，同时需要与实践相结合，与他人的观点和思想相互交流。只有通过不断提高自己的认识水平，我们才能够更好地理解 and 应对周围的世界，提高自己的思维能力和解决问题的能力，从而不断提升自己。

## 认识和感悟篇八

青少年正是长身材，长知识的时代，是祖国未来的花朵，毒品这个大恶魔头正无时无刻地损害着这些充满期望的年轻的年轻的生命。难道咱们就不应当拒绝毒品，珍新生命吗？况且，毒品还正在残酷地销蚀着人的灵魂，人们一旦染上了毒品，肉体就会末尾蜕化，吸毒次数越多，毒瘾越大，肉体就蜕化越深。梦想正是这样，吸毒者完整损失了事业心和权利感，更谈不上什么梦想、品格，统统被抛到无影无踪，终日焦躁不安，人格曲解，严酷者还会出现重症肉体病一类的梦想，行为不当…此外，毒品还有情地破坏着咱们的家庭和社会，导致多少家庭流离失所、妻离子散，国家财产严酷损失…结果不堪想象。由件件的事例可见，毒品是严酷损害人类社会的，是人类必须看法的朋友，所以咱们就应当慎重地防范它，战胜它。

这个世上没有真正的神灵，却的确存在着恶魔。毒品就是这

魔鬼的化身。如果你了解这种白色瘟疫诞生至今所酿成的惨剧，你就会明白这绝不仅是一个比喻。因为吸食毒品者被毒品所剥夺的也绝不仅是金钱和健康，他们所要付出的代价是灵魂沦丧，家破人亡至生命消逝。这绝不是危言耸听，因为每年为这白色恶魔所害的是无数的生命。

至今，我国青少年吸毒的人数在吸毒总人数中比例达85.1%。85.1%，一个令人惊讶的数字，已经家喻户晓了。使人有着双重依赖，唯有八个字应该紧记：珍爱生命，拒绝毒品。因此我们该做的很多，而且必须从小做起。然而认清毒品的真面目并彻底与其化清界限不仅仅需要无数的禁毒知识，更加需要的是有意识地培养健康的心理和良好的生活习惯：是谨慎地择交朋友和高度的警觉和自制；是树立正确的人生观、世界观、价值观……也唯有将预防毒品从意识转化为行动，再由行动上的拒绝升华为精神上的排斥，从生命的高度去抵制这中食人瘟疫的诱惑，才有可能做到远离毒品而不受侵害。

一个为了吸毒，把家里的经济财产全部好光的人，还有人帮他吗？

一个为了吸毒的钱，到处贩卖毒品的人，还有人帮他吗？

没有，无能为力。

人生有的一次生命是无价的，也是脆弱的。它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任，所以它绝不仅仅是你一个人的。它承受不起任何不负责任的冒险，所以请珍惜你的生命——为自己，也为所有人——永远拒绝毒品！

## 认识和感悟篇九

认识和体会是人类智慧的结晶，是人们在生活和工作中不断积累的感悟和思考。心得体会不仅可以帮助我们总结经验，增长智慧，还可以指导我们在面对新的问题和挑战时更加从容和自信地应对。在我看来，心得体会是一种宝贵的财富，它存在于我们的内心深处，需要我们用心去发掘和实践。下面，我将从感悟人生、提升自我、与人相处、工作求职以及面对困境五个方面详细展开谈谈我的认识和体会。

首先，感悟人生是我们在成长过程中最需要思考和体悟的一件事。人生是一本无字的书，只有通过亲身经历和深度思考，我们才能真正领悟到其中的道理和智慧。每个人的成长之路都不尽相同，但我们都会遇到人生的挫折和困惑。正是在这些困境中，我们才能反思自己的价值观和人生目标。通过思考和总结，我们可以找到解决问题的方法，并且在未来的人生道路上变得更加坚定和明确。

其次，心得体会在提升自我方面起到了至关重要的作用。人们常说：“人靠积累，金靠流转。”我们的人生也是如此，只有不断学习和进步，我们才能在自身的成长和发展中获得更多的收获和回报。通过反思和总结自己在工作和学习中的表现，我们可以发现自己的不足之处，并且努力去改进。在这个过程中，我们不仅可以提升自己的专业能力，还可以培养自己的领导力和团队合作能力，为自己的未来做好充分的准备。

与人相处是我们日常生活中不可或缺的一部分。因此，我们对于人际关系的处理也需要有所心得体会。与人相处不仅需要善于沟通和理解对方的需要，还需要有一颗真诚和善良的心。通过与他人的交往和沟通，我们可以认识到不同的观点和价值观，拓宽自己的思维，提升自己的情商和人际关系技巧。同时，我们也要学会尊重他人的差异，接受不同的声音和观点，建立和谐的关系，为和谐社会的建设做出自己的贡

献。

工作求职是每个人都会经历的一段人生阶段。通过工作和求职的过程，我们可以学到很多关于职业规划和职业发展的经验和心得。首先，我们要有明确的职业目标和规划，努力提升自己的竞争力。其次，我们要善于发现和抓住机遇，不断扩大自己的人脉圈，并通过不懈的努力和学习提升自己的能力。最后，我们要始终保持积极的态度和乐观的心态，勇敢面对挑战，不断学习和成长。

最后，我们需要面对困境时，也要有正确的心得体会。困境是我们成长的催化剂，只有在面对困境和挫折时，我们才能真正感受到自己的意志力和毅力。通过反思和总结困境所带来的教训和体验，我们可以更好地保持理智和冷静，找到解决问题的方法。并且在承受困境的过程中，我们还能锻炼自己的坚韧和毅力，为将来遇到的更大困难做好准备。

总之，心得体会是我们智慧的结晶，是我们在成长中不断积累的宝贵财富。通过感悟人生、提升自我、与人相处、工作求职以及面对困境等方面的体验和总结，我们可以更好地认识自己，提升自己的能力，并为自己的未来做好充分的准备。在一次次的心得体会中，我们会发现生活的智慧和人生的真谛，使我们的人生更加有意义和丰富。