

2023年职中军训心得体会 实践课心得体会 (精选10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

职中军训心得体会篇一

今年暑假，我有加了“小学综合实践活动课程”的培训学习。本次培训活动的队伍庞大，我的收获也满满的。回想当初，“综合实践”这个词语作为陌生的事物进入我的思想，就象见到一个陌生人，我的认识经历了一个由抵触、怀疑到认识、比较熟悉的过程。老师们的学术报告，加深了我对这门课程的理解，也让我清醒地认识到实施这门课程的重要性。

一、综合实践活动课程是一种经验性课程

所谓经验性课程，一方面是指课程的设计是以学生的生活经验、生活背景、生活中感受到的问题与需要为中心的，另一方面，课程的实施是建立在学生的活动经验和活动过程基础上的。一般来说，经验课程反对把书本知识作为现在的结论或定论直接告诉学生，而是通过经验获得、经验的重新组合，使学生获得成长的意义。经验课程的基本组织方式是“问题中心”，注重学生通过自主的问题探究与问题解决实现课程的发展价值。在生活情景中发现问题、解决问题。经验课程重视的不是系统的知识，而是在活动过程中学生兴趣、爱好、能力、情感、价值观等方面的发展。以书本和教室为中心，以获得系统知识为目的、以教师讲解为主、以书面作业为主的课程都不符合综合实践活动的要求。综合实践活动不存在内在的知识逻辑和体系，是以学生感兴趣的问题为线索组织的，在内容的呈现方式上，是以活动主题的形式来开展的。

如在制订年级和班级活动方案时，就可以事先向学生进行调查。

二、综合实践活动课程的内容安排

综合实践活动内容主要包括研究性学习、社区服务与社会实践、劳动与技术教育以及信息技术教育等四大内容，这四大内容又是围绕“人与自然”“人与社会”“人与自我”三种关系来组织活动内容，确定活动主题。

1、人与自然

在开展综合实践活动时，可以围绕人与自然环境的关系问题选择和确立活动主题，如水资源的开发利用问题、植树造林问题、环境保护问题等。学校应根据周围的自然环境状况，引导学生自主地从自然环境中发现他们感兴趣的现象、有针对性地提出有关人的发展与自然环境之间的关系方面的问题。

2、人与社会

教师可以引导学生直接接触社会，参与社会实践活动，自主地从社会生活中发现与人的社会关系问题的活动主题。3-6年级的学生应能逐步熟悉基本的社会规范、社会现象和社会生活问题，了解个人在社会生活中的地位和作用，初步学会处理社会生活中的人际关系。

3、人与自我

对自我的正确认识，对自己个性与能力的了解，是中小学生学习生活中十分重要的学习内容。可以引导学生选择和研究一些有关了解自我的活动主题，如我的名字的由来、我的兴趣、我的小秘密、我的一日生活以及我的内心世界等，并通过探究自我和同伴交往以及生活中的各种问题来间接地认识自己，从别人眼中看自己。

三、综合实践活动课程中的“教师”

1、成立教师指导小组

学校可以设立一个综合实践活动的专职教师，还要成立学校和年级的教师指导小组，帮助专职教师开展工作。也可以不设立专职教师，由各班的班主任、学科教师组成教师指导小组，班主任负责对本班的学生开展综合实践活动。

2、教师的指导

(1)知识的传授者

在学科教学中，教师的传授的作用大家都清楚，但在综合实践活动中，我们仍然强调教师的知识传授作用，这知识不是结论性的、事实性的知识，而是学生开展探究活动要用到了程序性知识、方法策略性知识。还有对活动的基本要求，基本社会规范和法律常识。当学生对某种技术操作不会或不规范时，需要教师的示范。这与分科教学中的学科知识教学是有很大的区别的。

(2)引导者、组织者和参与者

综合实践活动的开展是有一定的活动规则的，是一个有组织的过程，教师有责任对活动的组织进行总体规划，全盘考虑活动中可能出现的各种影响因素，有计划地引导学生开展活动。在活动的开展过程中，常常会生成许多新问题、新主题，这需要教师也要参与，能够及时发现出现的问题，还可以和学生增进了解，构建民主、平等的师生关系。

(3)研制者和开发者

综合实践活动组织开展教学活动时，并没有可以“照葫芦画瓢”的教学大纲，更没有相应的教学计划和教学用书，教师

引导学生开展活动是没有直接现成的模式和步骤的，这就要求教师转变传统的被动的课程执行者的角色和观念，积极主动参与课程开发与研制，结合各地特色，与学生一起自主地选择活动主题和内容，自己确定活动开展的方式和途径，开发综合实践活动课程资源。

下面我谈谈参与这次培训班的体会，这次活动给我的感受就是我们每一个教师要具有综合实践活动课程的意识，能够从自己的教学与管理中及时的捕捉开展综合实践活动的主题。

1、每个教师都要参与课程的实施。常州市实验小学的王校长说，学校虽然专门设有一位综合实践活动的专职教师，但班主任、学科教师都有实施这门课程的权利，只要有好的点子，可以向教导处提出申请某一周的综合实践活动课时给你使用，当然这是计入你的工作量的。

2、转变学科本位的课程观。综合实践活动首先体现的是知识的综合，作为一个学科教师，在进行教学设计要基于学生的经验和兴趣，体现知识的综合性，还要关注社会、科技发展的现实，实现学生经验、学科知识和社会发展三方面内容的整合。在平时的学科教学中挖掘综合实践活动的主题。如在涉及一些人文历史地理环境的教学内容时，选准某一个学生感兴趣的知识点，进行深度探究。

3、要有强烈的生成意识。综合实践活动的实施与别的学科教学是不一样的，你不能拿着纸质的教材来教，书上的有些活动方案是有适用范围的，要结合学生的实际情况，因此我们只能作参考，不能照抄。我们要始终提高“警惕”，从班级管理的细节中捕捉活动主题，要善于观察学生的生活，了解学生的流行的风向标。如学生正在看什么，玩什么，教师要能够引领学生的时尚。

4、具有开发资源的能力。综合实践活动课程的实施没有现成的“教材”，它要求教师明确的课程资源意识，注重学生关注

生活，关注现实，从现实生活中发现问题，提出活动主题，开发和利用广泛存在的课程资源，特别是要注重网络资源的开发。

这是我结合专家的讲座和自身的体会提出来的观点，就是在新课程改革的背景下，教师要带着综合实践活动意识上讲台，抓住机会让你的学生走出书本，走出教室，提高学生的综合素质。

职中军训心得体会篇二

我很荣幸我参加了本次校内实践活动——拔草。虽然这可能看上去是一件简单的事情，但我因此也收获很多。我深刻的明白了千里之行，始于足下这句话的深刻内涵。以下是我对此次实践的心得：

除草是件小事，但却有着大学问。什么草该除，什么草不该除，这都需要我们正确的思考并作出正确判断。否则便会徒劳无功，白忙活一场。

其实，不管在哪个行业，不管做什么事，热情和耐心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

如果不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。做什么事情都要有条理，其它的工作也一样，讲究条理能让我们事半功倍。

职中军训心得体会篇三

又从新踏进新生生活。在每个新生都要接受入学前的军事训练。记得3年前第一次接受军事训练，明白到军里面严谨的纪

律。但是那时候懵懂的我，还是不明白到底我们为什么要接受军训。到现在，已经是高二的学生。16岁，说大不大说小不小。说什么的，也总明白到底为什么要接受军训吧。就是为我们以后更好的生活。其实军训啊，实质就是一个课堂教育，是非常有意义有必要的一个课堂。

记得3年前的军训，我在同一间学校军训。那时候我们还要穿上军装。觉得那时候好看极，很帅气的样子。威风凛凛。到现在的军训，虽然军装不用穿，身上的负担也少。但是，却比以前严好多。这越来越体会到部队令人惊叹佩服的纪律。因为真的需要非一般的毅力。但是觉得这军训是很有意思的，我真正体会到队伍的团结，队伍的纪律。。。这些感想在初一时候没有的，那时候只知道很辛苦。那辛苦日子过完就算，没再深思熟虑什么。但是越大越多的感想就会自动浮现。

说说对教官的意见，其实也没有吧。我知道这不算什么，因为这比起军，还差得远呢。我怕我看着会流泪呢。因为军生活，自己也联想得到的情景。也许也是平时看电视看的多吧。我就觉得教官已经很体谅我们的，我们应该珍惜才对。

10天时间，已经过4天。我会好好地坚持到最后的。军歌也唱嘛。。。鼓励鼓励下是需要的。

教官，您带着帽子都看不出来，原来您才19岁哦！年龄没有限制。您始终都是我尊敬的教官！还有6天的时间，辛苦您！

职中军训心得体会篇四

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

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，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养

性，树立服务社会的思想的有效途径。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

职中军训心得体会篇五

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。

职中军训心得体会篇六

活动安排：11月7日到11月14日为活动准备阶段

1. 人员确定

2. 方案制定

11月15日到11月20日为活动实施阶段

问卷编写

问卷发放

11月21日到11月27日为活动统计分析总结阶段

1. 问卷统计

2. 问卷分析

电子宣传单的发布

11月28日到12月5日为活动交流阶段

1. 总结撰写实践报告

地点：宿舍楼旁。

小组成员：张宇，王文慧，金晶，王亚楠，韩金平 活动形式：以发放调查问卷的形式，了解饮料矿泉水瓶的详细流向，期间以此为平台想同学们宣传统一处理饮料矿泉水瓶的优点，调查问卷收集完成后，做数据的总结与分析，根据情况，确定具体的宣传方式，已达到环保的宣传目的。

目标：以实际行动践行绿色校园的理念并通过宣传达到星火燎原的目的。培养大家环保的生活习惯，宣传生态文化。

具体分工：问卷编写；张宇，王文慧，金晶

放问卷：王文慧，金晶，王亚楠

结撰写实践报告：张宇，王文慧，金晶，王亚楠，韩金平

络宣传：王亚楠

可能遇到的问题：1. 被发放问卷调查的学生不配合

2. 收回问卷过程中存在问卷丢失的可能

3. 宣传过程中可能出现点击不高等问题导致宣传效果不佳

可行性分析：1鉴于目前校园内饮料矿泉水瓶的大量使用，实际宣传效果可观

由于该实践在校园内进行，环境较为熟悉，所以有较大可行性。

经费预算：300份 0.1元每份 总计30元

？ 思修实践活动总结

本次活动我们以塑料瓶的使用为主题，以发放问卷及发放电子宣传单为主要方式，积极开展活动。在活动的过程中，我组成员积极配合，从编写问卷到统计分析，都表现出充分的热情。

本次活动中，我们充分体会到团队合作的必要性，大家集思广益，相互支持，体会出彼此纯洁的友谊。虽然在发放传单的过程中我们遇到了许多困难与尴尬，但是组员们相互激励，并尽力完成每个阶段的发放任务，在一起克服困难，享受成功。同样，我们在宣传的过程中也在渐渐增长环保意识，提高个人修养。

总之，本次活动我们学到了很多，虽然会花费很多时间，但每一次的努力都是我们成长的篇章。大学里，实践活动是我们学习的重要环节，我们一定努力完成每一次任务，在点滴中学会生活。

（王文慧）

xx年11月21号到22号我小组成员分别自一食二食附近进行了文件调查：根据本次调查问卷显示：被调查的同学中绝大部分人对饮料矿泉水瓶的制作原料了解较少，原因大概是大家对这些领域的关注较少。而这些看似只是理论知识的東西恰恰是我们增强环保知识和意识的途径，因此，我们应该多多普及这方面的知识使同学们能够更加了解环保方面。大部分同学没有携带水杯的意识，因此会购买矿泉水，由此我们可以看出矿泉水带给人们生活的便利，并且在快节奏生活学习工作的人们更倾向于便利服务与产品。不仅仅是矿泉水，许多一次性产品成了人们偏爱的对象，由此我们应该认识到，很多白色污染的产生都是这样的。要想解决这样原因的问题，十分的棘手。我们要做的还有很多，但是我认为首先要做的应该是转变人们的生活观念和生活方式。在人们观念的转变下，行为便会发生改变。我们所倡导的低碳经济和低碳生活便是这些方案的开始。这些转变必须渗透到我們生活的方方

面面，需要我们每一个人做出一步步的努力，任重而道远。

(王亚楠) 同学们每周购买的矿泉水数量普遍不算太多，但这应该是与季节天气有关系。在近期较为寒冷的时期，大家的购买量不会太多。但随着天气回暖，气候炎热的夏季，矿泉水瓶数目的增多将会是可以预见到的。极少数的同学表示会在生活当中重复使用矿泉水瓶，资料显示，矿泉水瓶的用途在生活中并不是十分显著，同时，不恰当的使用矿泉水瓶将会产生危害。所以，我们应该关注和普及关于矿泉水瓶的利用问题。在我们能力能够达到的前提下，努力将浪费和污染降低到最小化。值得我们关注的另外一个问题是有一半的被调查者对空瓶的处理时直接扔进垃圾桶。大部分同学是知道废旧水瓶是可以进行粉碎处理作为工业原料，但是很少的人会回收利用，更没有注意到回收方式的不同会影响到矿泉水瓶的回收利用，他们知道如果处理不当会有害土壤水源，使用这种塑料水瓶也会是人体致癌。然而很少有人采取行动避免危害。这就是缺乏环保意识的表现。

物品进行了低效的处理，对环境的污染，绝大多数的同学可以认识到矿泉水瓶对环境的危害，却没有对其进行正确的处理方式，是我们宣传的不够，或是环保意识不强，亦或环保组织的形式不完善。

(金晶) 在调查过程中绝大部分同学对于矿泉水瓶对环境及人的危害都有一定认识，但仅仅停留在知道废弃的水瓶会产生危害的层面，而至于矿泉水瓶的制作原料有高达73%的同学表示不知道。

相对于饮料矿泉水的购买情况，空瓶的回收利用情况却不容乐观，大多说同学选择将使用后的空瓶丢入垃圾桶或是宿舍出售。购买情况与回收利用情况存在巨大差异的原因简析，购买时，同学会考虑购买成本及过多饮用饮料所产生的对身体的不良影响，可能同时也会减少塑料瓶使用的环保意识，然而回收的同时，客观上由于没有统一的组织收购。主观上

同学们仅知道丢弃水瓶不利于环境的保护，但并没有意识到我们每一个废弃的矿泉水瓶虽然很微小，但累积起来将产生巨大的影响，而回收重复利用矿泉水瓶是我们为保护环境能从身边做起的一些事，即对丢弃水瓶的危害认识深刻。所以我们现在的任务应该是普及环保知识，帮助大家树立环保意识，这是我们努力的目标。

（张宇）

措施：

- ： 1. 向有关部门建议适当提高塑料瓶装饮料的价格，运用市场调节手段减少其使用量
2. 组织志愿者去统一收集空瓶并集中处理，方便同学对空瓶的回收
3. 开展重新利用空瓶的创意活动
4. 开展“塑料瓶的危害”专题教育活动
5. 在垃圾桶旁边设置塑料瓶回收专用容器，方便回收利用

？ 附件

调查问卷

请问您知道饮料矿泉水瓶的制作原料吗？

d.不清楚

饮用完后您对空瓶的处理方式是？

a.垃圾桶 b.宿舍收集出售

请问您每周大约购买的饮料瓶数是？

a.1-4 b.5-9 c.10瓶以上

请问您有重复使用饮料矿泉水瓶的习惯吗？

a.有 b.有过，很少 c.没有

请问您通常是为什么购买饮料或矿泉水？

a.水杯忘带 b.习惯 c.不习惯教学楼的热

请问您了解饮料矿泉水瓶集中处理后的流向吗？

a.统一焚烧 b.集中掩埋 c.粉碎做工业原料重复使用

请问您了解饮料矿泉水瓶对人体的危害吗？

a.只会造成轻微疾病 b.致癌 c.没有危害

请问您了解饮料矿泉水瓶对环境的危害吗？

? 易分解，危害小 b.不易分解，有害土壤水源 c.不了解

查结果

请问您知道饮料矿泉水瓶的制作原料吗？

15% 13% 0 d.不清楚72%

饮用完后您对空瓶的处理方式是？

a.1-4 83% b.5-9 13% c.10瓶以上 4%

请问您有重复使用饮料矿泉水瓶的习惯吗？

a.有12% b.有过，很少43% c.没有45%

请问您通常是为什么购买饮料或矿泉水？

a.水杯忘带79% b.习惯14% c.不习惯教学楼的热热水7%

请问您了解饮料矿泉水瓶集中处理后的流向吗？

a.易分解，危害小3% b.不易分解，有害土壤水源 87% c.不了解10%

职中军训心得体会篇七

首先感谢大家给我这样一个机会在这里和大家分享我的一些科研实践心得，同时也非常感谢学校能够为我们05中药班提供在校进行科研实践的学习机会。

我今天的演讲没有华丽的辞藻，没有激动人心的豪言壮语，我只会向大家讲述发生在我们自己身边一些非常朴实的故事。

从我正式进入重点实验室到现在已有一个多月了，在此期间我的科研实践生活中发生了很多有趣的事情，我觉得也很有意思，所以愿意在这里和大家分享。

我在实验室的第一个感触是我在选择进入重点实验室进行科研实践的过程当中以及我在正式进入重点实验室的第一天与我的科研导师杨老师交流的过程当中获取的。那就是：用心去做事，用心对待一切。

其实我在选择进入重点实验室时有一段曲折而痛苦的过程。我不是直接进入重点实验室一直工作到现在的。我先是在杨老师的实验室工作了一个星期然后转到普通实验室，一个星

期后再次回到杨老师的实验室工作的。在最终选择进入重点实验室之前我进行了一场激烈的思想斗争。因为一旦选择重点实验室就意味着我将不可能再有足够的时间去做其他的事情。我到底是选择去做我从大一就开始做的培训业，语言学习和创业方面的事情呢，还是选择做科研实践方面的事情呢？我当时是很难作出抉择的。一方面是自己和合作伙伴们花费了很大的精力和心血一起作出来的一个机构，一个小公司。另一方面是自己本专业的一个非常难得的实践学习的机会，我是不能放弃自己的专业的，而这次科研实践对我本专业的学习具有重大的意义。在那个时候我是很苦闷的。而当时普通实验室的事情相对较少，我就透过人际关系在普通实验室找了一个事情做。在接下来的一个星期，我一直都在思考如何作出选择。最后我决定暂时放下创业及其相关的一些事情，然后又再次回到杨老师的重点实验室。我清晰的记得，在我第一次进入重点实验室时，我是人在实验室而心却在外面，所以做起事来老是心不在焉。我当时做的是药理部分的实验，记得蒋老师第一次带我去给小白鼠灌胃时，我连如何正确地使用灌胃注射器抽取试剂，如何抓取小白鼠都不会！更糟糕的是，我在第一次灌胃前由于脑子里想着其他事情而把蒋老师的一个玻璃灌胃针给打碎了！

我的一些经历有时候如戏剧般得偶然，我再次进入重点实验室的那天是中秋节，刚好是与大家团圆的日子。当时觉得很不好意思去面对那一张张熟悉的面孔。然而大家的热情却淹没了我不适。我们一起开心地庆祝中秋，一起高歌起舞，欢声笑语中让我们每一个身在他乡的人感受到了家的温暖！而我正好又是在那天重返实验室，心中百感交集，一阵阵感动油然而生！我感动于大家的真诚和热情，感动于实验室在那一刻给我家一般的温暖，更感动于我的导师杨老师对我的宽容，正是他的博大胸怀才让我有机会再次重返体验到这些让我刻骨铭心的感动！记得当天杨老师接过我的申请书后，在接下来与我的交流中最让我感受深刻的就是那句：一定要用心地做事，用心地对待一切！

在我接下来的实验过程中杨老师再次用行动让我更深刻的体会了这话。记得有一次，我用旋转蒸发仪做浓缩浸膏的实验操作。在我做了两天后，杨老师到我的实验台进行指导，他站在我的面前故意用身体挡住我的视线，然后问我正在使用的仪器的名称是什么，哪个厂家生产的。见我答不出，杨老师继续问我旋转蒸发仪上的两个大的玻璃仪器部分的容积各是多少，我还是答不上。之后又问我，我每天饲养的小白鼠是哪个品种的，我依然无言以对！最后杨老师问我现在是否明白两个受过同样的教育的大学生，同一天进入一家公司，一年后一个成为经理而另一个依然原地踏步的道理。虽然这个故事我很久前就听说过很多遍，但这一遍却让我的感触最深！杨老师再次用简单明了的方式深刻的向我诠释了同一个道理：用心去做事！

如果用心去做事是我在实验室深刻体验到的第一个感触，那么我在实验室第二点深刻的体会就是：细节决定成败！

汪中求先生曾写过一本书，书的名字也叫细节决定成败，这本书向我们大家讲述了细节在工作中的重要性以及如何注重细节。其实我们每个人都知道细节决定成败这个道理，我们都知道不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，千里之提溃于蚁穴的千古名训，然而我们又是否在自己的身边真真切切的感受到了呢？以前我以为我对细节决定成败这句已经有了深刻的理解，我认为注重细节是一件非常重要的事情，可是当我到实验室进行一段时间的科研实践之后，我发现我的理解是错误的！细节是非常重要的事情这句话是错误的，因为细节就是一切！

我并非在此威言耸听，接下来我想和大家分享几个发生在我们实验室的真实故事，借此和大家一起回顾我对细节决定成败这一感触的体验过程。前面我已向大家提到过，我是做药理这部分的实验，实验的对象是小白鼠，所以我几乎每天都会和非常可爱的昆明小白鼠相依相伴。但由于实验需要，每一批小白鼠在实验室的生存时间都不会超过十天，由此也就

引发了一个非常严重的问题，就是每当一批小白鼠被我饲养得有点感情的时候，由于实验的要求，我就得亲手把这些可爱的家伙给处死。一批批小白鼠被我残忍的杀死，虽然我因此而获得了一项殊荣的称号：小白鼠的职业屠夫。但我每次杀小白鼠的时候都会很难受。更糟糕的是，老鼠是通人性的！我的搭档吕懿平有一次看到我们隔壁实验台的一只大白鼠饥渴难忍，于是就给它喂了一些食物和水。没想到这只大白鼠竟然把吕懿平的救命之恩铭记在心，后来只要它的救命恩人一到饲养室，这只老鼠就会一直看着它的救命恩人，不知道是为了表示感激还是希望得到更多的食物。这只老鼠这种举动让我的搭档从此有了一种救死扶伤的伟大使命感！一般来说，我们在处死每一批小白鼠之前都要禁食一段时间，记得有一次蒋老师要我去给小白鼠禁食，我觉得觉得是轻车熟路，在指定时间迅速得撤水撤食，感觉一切搞定。直到第二天我和蒋老师到饲养室准备开始给小白鼠灌胃时我发现自己犯了一个巨大的错误！由于忽视了一个细节我竟然没有把饲养盒的木屑撤掉！这一疏忽导致小白鼠在禁食期间可以用木屑充饥，最后造成禁食失败！一个小小的细节让我们当天所有的实验操作全部推迟一天！

接下来我要和大家分享的一个故事是有关灌胃操作的。每一批小白鼠的实验过程都要进行上百次的灌胃操作。而每一次操作的失败都会造成一只小白鼠的死亡。而每一批小白鼠的实验只要有超过五次的灌胃操作失败就会对实验的结果造成严重的影响。所以灌胃操作可以算做我们实验的一项重要技术。从蒋老师手把手得教会我怎么灌胃到我进行了一个月的实验的操作之后，我已进行了近千次灌胃操作，然而我却没有失手一次。于是我就自以为自己在这一操作上没有什么很大的问题了。在一次我独立灌胃的实验操作过程中，我突然发现我的塑料灌胃针筒的内壁的摩擦系数极不均匀，导致药剂输出速率有明显差异。我当时虽然感觉有点不对，但却没有重视这个细节，结果一路灌下来，完了后不到十五分钟就死了好几只老鼠。经过对老鼠的尸体的解剖分析，原来是由于试剂进入小白鼠胃的速率过大，使胃肠受损而导致死亡。

对此蒋老师虽然没怎么责备我，但这次事故的发生让我感到非常难过。我甚至开始怀疑我的操作技术。过了好一段时间我才恢复自信。每次和蒋老师一起灌胃时我都会在私底下默默地和他较劲，总想和蒋老师比一比看谁灌胃灌得又快又好，但一直到现在都没能赶上他，每灌三十个只小白鼠就会和他拉开三四只老鼠的差距。可能是曾经的失手对我幼小的心灵造成了严重的伤害，让我的心里一直都留有阴影的缘故吧！

当然还有一些故事，也关系到细节。我的一个朋友由于在水浴锅上加热试剂时蒸汽的温度过高，一不小心烫着差点把他们几个月来辛辛苦苦做的单体样品给打碎了。万一真的给打碎了，浪费了大量的时间精力且不算，关键的是打掉的单体样品不一定能够再一次提炼出来。一个小小的细节，一个小小的失误，有时候给人在精神和物质上造成的创伤是无法估量的！以前听到细节决定成败这句话我总有点觉得老生常谈，每当自己犯点小错误也常常会为自己找很多的借口，直到当细节决定成败这种事情发生在自己的身边时，我才真正地理解汪中求先生的那句话：细节决定成败。因为细节就是一切！

在实验室实践一段时间，当我们深刻理解要用心去做事，懂得细节决定成败的道理之后，有一个原则一定会经常闪现在我们的脑海：在错误中成长！其实当对一些道理有了深刻的理解之后，并不代表我们就不会犯错，它只能帮助我们尽量少犯错。一个很简单的故事就可以说明这个道理。曾经有一个年轻人询问一位经验丰富充满智慧的老者，他的成功和智慧来源于哪里，老者说来自于正确的判断，年轻人又问老者正确的判断来自哪里，老者却说来自错误的判断。可见一个人在变的得很聪明很智慧之前是需要很多的尝试中获取经验，不断从自己和身边的人的错误中学习成长。而这正是在我在科研实践当中获取的第三点感受。

我们会在小白鼠无辜的死亡中反省我们的操作技术，我们会在模糊的紫外相片中改进我们的制板点样技术，我们会在开裂的柱子和无法分离的样品中寻求更好的分离技术，我们会

在药效不佳的试剂中思索配药的最佳方案，我们会在倒吸的错误中更加了解操作的流程，我们会在打的玻璃仪器中养成良好的习惯从而更加谨慎*****我们会发现我们一直在犯错，而我们也一直在成长，然而我们更应关注不是犯了什么错，而是我们从这些错误当中领悟什么，学到了什么！

以上三点是我在科研实践当中获取的主要心得体会，希望我的分享能给大家带来些许帮助。

职中军训心得体会篇八

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记录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。

职中军训心得体会篇九

时光飞逝。转眼间，寒假的社会实践结束了。第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们的学生走出校门，走进社会，接触社会，了解社会，加入社会的一种很好的形式；是培养锻炼能力的好渠道；它是弘扬思想、培养自我修养、树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会实践活动，

有助于我们中学生更新观念，吸收新的思想和知识。将近三个月的社会实践，很快就过去了，但是让我明白了很多东西，而这些东西会让我终身受用。社会实践加深了我与各界人士的感情，拉近了我与社会的距离，开阔了我的视野，增加了我在社会实践中的天赋，进一步明确了我们年轻学生的成功之路和他们的历史使命。社会是学习和教育的大课堂。在那个广阔的世界里，我们生命的价值得到了体现，为未来更激烈的竞争奠定了更坚实的基础。我在实践中得到了很多感悟！

整天在公司努力工作，每天面对同样的事情，真的很无聊！多难啊！那时候我才真正明白，父母在外面打工挣钱并不容易！

在这个实践中，我深深地被人际交往所感动。大家都知道社会上的人际交往是很复杂的，但我觉得很难说有多复杂。只有通过经验才能理解。为了有深厚的感情，大家聚在一起工作，每个人都有自己的想法和性格。处理好需要很多技巧，看你怎么把握。我想说的是，在交流中，既然不能改变什么，就要学会适应。如果不行，那就改变你适应的方式。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的是我在待人接物和如何处理人际关系方面有了很大的进步。同时，在这次实践中，我深深体会到，一定要勤勤恳恳，慢慢琢磨，不断学习，不断积累。遇到不懂的地方，要先想办法解决。如果实在不行，可以虚心请教别人，没有自学能力的，迟早会被企业和社会淘汰。

公司行政人员很多，就像我们学校的领导，我们班的班干部。想要成为一个好的管理者，就要有好的管理方法，就要用艺术的管理方法去管理你的员工，你的下属，你的同学！如果你想让他们服从你的管理。那么你要对每个员工或者同学使用不同的管理方法，意思就是：在管理上，要因人而异！

俗话说：在家待千日好，出门难！意思是：你在家的时候，有自己的父母照顾你。那一定是无忧无虑的生活。但是，只要

到外面工作，不管遇到什么困难，挫折都是自己解决的。这两个月，我学会了自力更生！一切靠自己！现在，即使父母不在身边，我也可以独立了！

职中军训心得体会篇十

一个学期的学习生活已经结束。在这个炎热的暑假，我打算找一份工作来完成我的社会实践。我既兴奋又害怕等待这一天，因为这次社会实践是我人生中的第一份工作。很想完美完成，但也担心工作中出现意外。

这激动人心的时刻终于到来了。我在7-eleven连锁便利店742分店前深吸了一口气，拽着手中的工作分配单和雇佣合同，强行压下心中突如其来的恐惧和迷茫。要知道，早在收到录用确认通知的前一周，我就开始幻想自己踏进那扇门后可能面临的各种情况，想出了相应的应急措施。然而，无论我做了多少准备，还是徒劳无功。我站在门外就感到紧张，手心冒汗。当时我其实也有过放弃的想法。然而，回想起我为得到这样一个机会所做的努力，我坚定地走进了商店。迎接我的是热情的“欢迎”和一张年轻男性的笑脸。虽然我从来没有机会光顾这家连锁便利店，但我早就听说它的服务态度和质质量很好。看来没有白费。看到店里只有这个和我长得很像的男店员在管店，我才稍微松了口气，向他说明了我的来意。然后他从里屋叫出了商店的经理，一个又高又瘦的年轻人。接受的过程超出了我的想象。他只是拿着我带来的资料，告诉我第二天的工作时间，让我回去。关于如何对付刁难我的老上司，跟我之前想象的差远了。我准备了很久的相公第一天就草草结束了。

7月26日，我正式开始工作的那一天，为了给同事和上级留下好印象，我提前半个小时到了店里，但是他们显然对我的提前到有点惊讶。换上工作服，打卡，听了经理的关心，他笑着对我说：“以后按时来上班就行了，不过不用来这么早。”之后可想而知，我几乎每天都是用秒针进门，连他们都不得

不佩服我的计时技巧。但令他们满意和我自己骄傲的是，我从未迟到过。不知不觉中，守时早已成为我的生活习惯和原则之一。尤其是经过这一个月的工作实践，我知道了守时对于塑造自己良好形象的重要性。

在便利店工作看起来很简单，但对于我这个从未尝试过连续工作八小时的新手来说，却是对耐力和体力的挑战。根据规定，上班期间不允许坐下休息(其实没有椅子之类的东西可以坐)，员工之间不允许闲聊，不允许在工作区域吃东西或打电话...对于很多行为上的约束，一开始我充满了抱怨和不满，但渐渐地我意识到，作为服务行业的成功典范，其良好的口碑是通过员工的良好素质和优质服务的提供而建立起来的，优秀的员工也应该如此。慢慢地，我习惯了，同时也了解了我们日常生活中最基本却又不可或缺的服务工作者的辛酸与孤独。所以，当我脚底起水泡站着的时候，我要忍着，保持最好的状态，为顾客提供最满意的服务，因为这是我的职责；当我对每天吃的快餐和面包感到反胃时，我不得不忍受那些不必要的抱怨，因为我知道这只是很多社工不可或缺的生活的一部分，只是对社会生活的第一次体验。通过观察和体验他们生活中的点点滴滴，我体会到了生活的艰辛和劳动所得的来之不易。

但是，让我感到幸运的是，我遇到了一群好同事，一个好老板，让我感受到了自己辛苦工作后被关心和帮助的快乐。对于我不懂的地方，他们总是会耐心的给我解释，但是对于我工作中的错误，他们既不抱怨也不指责，更多的是给我安慰和鼓励。在他们的指导和帮助下，我很快掌握了相关的工作流程和程序，对自己的工作能力和模仿学习能力信心倍增。他们除了教我工作的知识，还教我一些社交、生活、个人生存的潜规则和技巧。经过实际的观察和体验，我看到了和我生活的象牙塔截然不同的另一个世界。原来社会远比我想象的复杂，人与人之间的关系也是如此。回想起刚踏入大学的时候，父亲和哥哥对我说“大学期间学会做人是关键”，现在有点明白了。

另一方面，由于工作的服务性质，每天不可避免地要和不同阶层、不同素质的人打交道。如何处理和处理客户和个人的利益关系，是我要学习的东西。记得有一次，我遇到一个要求很高、很挑剔的男客户，因为当时是客户高峰期，我不能马上满足他的要求。被劈头盖脸就是无理的谩骂和指责，我能做的只有保持微笑陪着他，尽快满足他的需求。面对其他顾客同情的微笑和同事安慰的目光，我只能忍气吞声，继续投入工作。后来才知道，对于工作了几年的他们来说，这些不过是平常事，所以说“客户是上帝”对他们来说是多么沉重，说“习惯就好”又是多么无奈。从那以后，我改变了以前对那些服务人员的看法，多了一点敬佩和理解，也学会了如何更好地约束和约束自己。

一个月的社会实践很快就要结束了，但它留下的一些反思和经验会让我终身难忘，受益匪浅。同时在实际工作中也认识到了自己综合能力和实践经验的不足，为以后的自我提升打下了基础。