

# 实际和实践 成绩与实际论文(精选7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 实际和实践篇一

理论与实践相结合的原则是指，理论知识的教学要与生产和生活实际紧密结合，使学生在理论与实际的联系中理解和掌握知识，并通过教学实践培养学生在实际中运用知识的能力。专业课教学的目标是为学生就业做准备，因此在专业课教学中贯彻这一原则就显得尤为重要。从现在工厂的实际需求来看，在教学中贯彻理论联系实际的原则，必须注意一下几个方面。

### 一、保证理论知识的系统性与完整性

做好理论的教学工作是理论联系实际的前提。学生只有真正掌握了每门学科知识体系中的基本原理、概念，才能运用它们解释或解决实际现象的问题。

著名数学家谷超豪先生非常强调要有扎实的基础：“在学习数学时，不要以为在准备知识和工具还不够时，就能把著名的难题攻下来。”专业课的理论是直接用来指导生产的，学生只有全面、深入地掌握理论知识，才能在实际工作中融会贯通、运用自如。而这一点却多被一些部门所忽视，只求“高产”，不顾质量，学生在校时间短，学习专业课种类多，门门通，门门松，导致学生工作后不能很快顶岗。

要保证理论知识的系统性与完整性，首要一点是要学生在思

想上改变轻理论重实践的态度，受社会大环境的影响，学生普遍认为学校所学理论以后工作中用不上。实际上工厂用人是不拘一格的，并不是说绘图员只要会画图就可以了，哪怕是仅仅抄个图纸也需要知道工艺、设计、材料等有关的专业知识。而系统的'专业知识在实践中是没法全面学到的，只有在校期间全面地学习所有专业课，哪怕当时并学不精通，也能为后续工作中的继续学习打下基础。充分认识实践性教学环节的作用。

教师要根据本门课的特点，加强实验、实习、社会调查、生产劳动、毕业设计、毕业论文等实践环节的教学和指导，使教学实践活动成为运用理论和检验理论学习、加深对理论知识的理解和培养学生从事实际工作能力的重要途径。在理论教学中，在讲清基本理论的同时，也要注意讲清它的实践基础以及它们在实践中有何作用以及如何运用。物理学家吴大猷一贯认为，实验是观察和研究自然规律的重要方法，实验教学是培养学生的观察力、构思能力的重要手段。每一位学生都要勤动手、多操作。

## 二、理论教学要切实为实践服务

专业课的理论教学要时刻考虑为实践服务的宗旨，不能一味地追求形式，也不要为了追求科学前沿而忽略了实际应用。就像我们开设的计算绘图，为了跟上知识更新的速度，每年都学习新的版本，从caxa到cad2000[]cad2006[]甚至到现在的cad2009[]不停地换教材，换软件，投入了大量的人力物力，而实际上不少小的工厂现在还在用caxa[]比较大的企业象北汽福田也才用cad2004[]我们的学生有不少参加工作后要重新学习旧的版本。还有制图的有关标准，如粗糙度代号、焊接符号等，不少企业也都用旧的国标，企业的宗旨是效益至上，图纸只要能看明白，简单实用最好。当然说这些并不是否认要学生接受科学的前沿，而是强调既要了解新知识，也不能忽略传统，对学生的要求要切合实际。像新的制图标准

在大型的学术交流中还是不得不会的。

### 三、多给学生运用理论知识的机会

教学内容要体现开放性，不要局限于书本知识；教学形式要体现为多样性，不要局限于课堂教学。教育家张伯苓就主张寓教育教学于生动活泼的课外活动中。专业课理论知识的运用可以通过形式多样的兴趣小组，实习车间的技能大赛，上级组织的各项大赛等，不仅加强学生运用理论知识的机会，还提高了学校的知名度。

这一点我们学校就一直在尝试，效果颇丰。如：2007年10月，参加“全国高职高专企业管理类沙盘对抗赛”山东赛区的比赛，获团体第三名，学校实训基地获“全国优秀示范实训基地”称号；2008年4月份，参加省技能大赛，在“计算机应用技术技能——企业网络搭建及应用”项目中获二等奖；2008年8月份，组织参加了山东省机电产品创新设计大赛，其中风力提水装置获一等奖，背负式吸尘器和电动车移动充电装置获二等奖，太阳能电动汽车和脚踏式吸尘器获三等奖；2008年11月份，在省itatcad技能大赛中，建筑专业获三等奖，12名学生全部进入复赛，一人获一等奖，其余获优秀奖；参加的“潍坊市服装技能大赛”中，教师组获一等奖，学生组两名一等奖，四名二等奖，模特组一名一等奖，两名二等奖；2009年4月25日，在“山东省职业院校建筑专业技能大赛”中，陈娜同学在“建筑预算”组获全省第4名，列二等奖，“建筑测量”组获全省第5名，列三等奖；2009年4月27日，学生在“山东省服装技能大赛”中，获全省第一名1人，全省第二名一人。成绩的取得不仅增加了学院的知名度，更增加了学生的自信心和学习动力，开辟了学生运用理论知识的市场。

总之，理论联系实际是教学工作的普遍要求。理论来自实践，又反过来指导实践。学生学习的知识基本上是他人实践已经证明了的间接经验，间接经验只有通过与实践相结合，才能

使学生真正掌握。

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](#)

## 实际和实践篇二

光荣实际，是指在实际生活中具有光彩和荣耀的事情。它既可以是一个人在工作中做出的出色表现，也可以是一个团队在合作中取得的显著成绩，更可以是一项事业对社会做出的巨大贡献。在我的实际生活中，我亲身经历了一次光荣实际，从中体会到了许多重要的情感与认知。以下将从我的心得体会入手，详述此次光荣实际对我的影响。

首先，光荣实际让我深刻认识到，一个人的努力和付出是不能忽视的。在此次光荣实际中，我是团队的一员，在团队中扮演了重要的角色。为了完成任务，我放弃了许多诱惑和娱乐，付出了大量的时间和精力，甚至放弃了一些个人的时间安排。这次光荣实际的成功，是我过去一段时间不断努力的结果。我深刻体会到，无论是在学习还是工作上，只有不断努力和付出，才能取得真正的成功。

其次，光荣实际让我意识到，团队的合作和协调是非常重要的

的。在这次光荣实际中，我所在的团队十分团结，每个人都尽心尽力地贡献自己的力量。我们相互合作，相互帮助，共同克服了许多困难和挑战。我深刻体会到，只有团队的合作和协调，才能更好地完成任务，取得出色的成绩。在以后的学习和工作中，我将继续注重团队合作，发挥个人优势，为团队的成功做出更大的贡献。

再次，光荣实际让我懂得了分享的重要。在这次光荣实际中，我们不仅要完成任务，还要把任务的经验和成果与他人分享。通过合作和分享，我们共同进步，共同成长。我深刻体会到，分享是一种互利共赢的行为，不仅可以帮助他人，还可以加深自己对任务的理解和掌握。从这次光荣实际中，我学到了分享的重要性，并下定决心在以后的学习和工作中，更加积极地与他人分享。

最后，光荣实际让我明白了持之以恒的重要。在这次光荣实际中，我们需要不断地坚持和努力，直到任务圆满完成。我深刻体会到，只有持之以恒，才能取得真正的成就。无论是学习还是工作，都需要持之以恒的精神，不断地追求进步和提升。这次光荣实际对我来说，就是一个很好的提醒，让我明白只有坚持不懈，才能走向成功。

综上所述，光荣实际不仅是一次具有光彩和荣耀的经历，更是给予我的一次重要的情感和认知的机会。通过这次光荣实际，我深刻认识到了个人的努力和付出的重要性，体会到了团队合作和协调的重要性，理解了分享和持之以恒的重要性。这次光荣实际对我来说，是一次宝贵而难忘的经历，它将成为我以后学习和工作的动力，不断追求进步和成功。

### **实际和实践篇三**

在当今社会，健身已经成为了一种时尚的生活方式。为了让自己保持健康、健身爱好者们在诸多健身方式中选择了团课来进行锻炼。在团课中，我们可以一起学习，一起运动，相

互鼓励，从而让自己更加健康和积极向上。在我的体验中，团课对我的身体与心灵带来了不小的变化，接下来，我将分享我的团课实际心得体会。

## 第二段：克服压力用团课让我更加自信

要在一堆陌生人前展示自己的体力与能力常常会让人感到不适，这时团课的优势就显现了出来。在团课中，大家都是外籍象环，大家都要学习，而这样的学习氛围不仅可以帮助我们克服个人表现的压力，更能让我们感受到集体力量的力量。我还记得第一次参加有氧操课时，我总是担心比不上别人，最后其他同学主动邀请我加入小组，让我感受到了这个小小的集体的温暖。从那时起，我就对团课有了更深层次的认识和理解。团课不仅让我拥有了自信，也让我知道了沟通和团队调动力量的重要性。

## 第三段：增进健康从团课开始

团课不仅帮助我克服了个人表现的困境，更让我拥有了更好的身体健康状况。在健身房中，我参加了很多团课项目，包括瑜伽、有氧运动、舞蹈等。每次上课，我都能感受到自己的身体在不断地传递给我更多的力量。一些组合动作尤其能帮助我保持良好的体形和耐力，信心大增的同时，我也变得越来越强壮，体力也得到了大幅度的提升。现在我更能够享受喜欢的一些体育运动，跑步、骑行、游泳什么的，都变得特别轻松。团课让我拥有了更好的身体健康状况和更积极向上的心态。

## 第四段：团课深化了与朋友的交流

团课不仅让我拥有了健康的身体和积极的心态，还使我结交了许多志同道合的朋友。在团课上，同学之间相互鼓励和交流是不可或缺的，每个人都会因为相似的目标和追求而成为好朋友。借助团课的公共平台，我认识了很多喜欢健身的新

朋友，我们共同分享、交流、互相切磋，甚至还一起参与其他的比赛和活动。在这个大家庭中，我感受到了团队合作的重要性，也从小众中得到了极大的满足和成就感。

## 第五段：结语

团课在我的生活中也扮演了非常重要的角色。自从开始参加团课以来，我的身体和心态都得到了极大的提升，学到了许多体育知识和技能，还结交了许多朋友。目前，我参加团课已经有一年多的时间了，我依然保持着每周两次的课程参与频率，我相信我们通过团课，不仅会变得更加健康和快乐，还能遇到更多有趣的人和事。最后，我想说一句团课真的很好，希望健身爱好者们也能够勇敢尝试！

## 实际和实践篇四

回想起大学一开始的军训经历，不禁让我想起紧张刺激的那段时光。刚开始，我和同学们还是一副游戏的心态，充满了好奇和兴奋，然而，随着训练的进行，我们很快就意识到军训不仅仅是一场游戏，而是一次对自己意志和体能的严峻考验。在这个过程中，我学到了很多宝贵的经验和体验，并得到了一些实际的心得体会。

### 第二段：锤炼意志力与毅力

军训不仅让我学到了严守纪律的重要性，更锻炼了我的意志力和毅力。在早晨寒风凛冽的时候，当所有人都还在慵懒地熟睡时，我们已经开始紧张的训练。在烈日下长时间的站军姿和进行体能训练，每一次脚步的起伏都像是对自己毅力的一次考验。无论是天气的变化、身体的疲惫还是情绪的低落，我们都必须坚持下去。这一切都需要极大的毅力和意志力的支撑，通过军训，我明白了只有克服困难，才能变得更加强大。

### 第三段：团队合作的重要性

军训让我深刻体会到团队合作的力量。在训练的过程中，只有整个集体的配合和默契，才能完成既定的任务。每一次组织训练时，我们都要与其他队员紧密配合，通过集体配合的力量解决训练中的问题。繁重的协作项目，如队列整齐、定点集合等，需要所有人的共同努力，不能有任何一个人懈怠或放松。通过与队友们的合作，我意识到一个强大的团队能否成功，决定在于团队中每个人是否能以整体为重。

### 第四段：培养自律和自信

在军训中，每个人都必须遵守相应的规章制度，保持良好的纪律素质。这严肃的纪律要求让我体会到自律的重要性。只有克制自己的情绪和欲望，时刻保持最佳状态，才能在紧急时刻做出正确的判断和行动。此外，随着训练逐渐深入，我也逐渐对自己的能力和潜力有了更多的自信。当自己一次次克服困难，取得进步时，自信心得到进一步提升，也让我相信只要努力，终会收获成功。

### 第五段：总结与展望

通过这次军训，我学到了很多实际的经验和体会。锻炼意志力与毅力，为以后的学习和工作打下了坚实的基础；团队合作的重要性让我认识到成功需要团队的协力合作；自律和自信也成为我走向未来的重要支撑。军训的经历将会伴随我一生，成为我成长道路上的重要一页。我相信，有了这些宝贵的经验和心得，我定能勇往直前，迎接更多的挑战。我期待着未来，期待着能把军训的收获转化为更多的进步和成就。

以上就是关于“军训实际心得体会”的连贯五段式文章。通过军训的经历，我不仅锻炼了意志和毅力，也认识到了团队合作的力量，同时培养了自律和自信的品质。通过这次军训，我收获良多，为未来的成长和发展打下了坚实的基础。



## 实际和实践篇五

原因一：不切实际

夏某，男专业：工科

面试岗位：机械工程师

小夏参加了很多的招聘会，大大小小加起来有十多场，在最近一次的招聘会上，主考官对他非常满意，于是开始谈最后的`薪资。小夏觉得今年找工作的情况那么严峻，自己能找到一份就不错了，怎么还能讨价还价呢？于是他回答：“无所谓，都可以！”主考官马上阴沉着脸，请他回去等通知，就再也没有了消息。

点评：薪资是你对自己水平的一个衡量标准，

一个连自己薪资都无所谓的人，还能期望他对以后的工作和公司有干劲吗？

原因二：不自信

王某，女，24岁专业：法律

面试岗位：招商顾问

在招聘会上，小王看上了一个日商投资的外贸公司。“我们招的是专科学历，你是本科，怎么会来应聘这个岗位？”小王支支吾吾地回答：“我觉得你们公司挺好的，也比较适合我的专业。”“我们公司好在哪里？这里工作压力很大，平时要经常加班，你能适应吗？试用期只有基本工资800元，其他什么福利也没有，能接受吗？”小王忐忑地答完了所有问题后，主考官面带微笑地告诉她：“以后再去面试要自信点……”

点评：缺乏自信会让人产生你学习能力差、推诿塞责的联想，肯定不受用人单位欢迎。

## 实际和实践篇六

团课是集体性的课程，它强调集体协作、相互配合，同步进度等。在团课之中，每一项运动都以团队协作为基础，让每一个人都能参与进去，获得更好的锻炼效果。而我的团课体验实在是太丰富了，不仅让我领略到团课的魅力，更让我认识到了团队合作的力量。以下是我对于团课的实际心得感受，希望能够与大家分享。

### 第一段：准备工作的重要性

参与团课的训练前，准备工作非常关键，而我的体验也印证了这一点。由于团课中多数时间都是高强度训练，如果没有充足的热身和复原，很容易发生拉伤、扭伤等意外伤害。在我的团课经历中，几乎每节课训练前都会有至少10-15分钟的热身活动，这些热身活动都是以较低的强度来逐渐加大运动量，打好身体的基础。而在课后，冷静下来的身体也需要进行适当程度的放松，以方便更好的恢复体力，避免身体出现疼痛或其他问题。准备工作的重要性是团课的重要组成部分，千万不能忽视。

### 第二段：团队协作的魅力

团队协作是团课的重要特点，团队内部成员之间配合默契、相互支持、鼓励、互相帮助等共同合作的精神让团队更加紧密。在我的团课训练中，课上的教练扮演着重要的引导者和组织者角色。他们会把课程分为不同部分，根据不同训练的强度、时间、动作难度等进行分组，让整个课程更加丰富有弹性。而团队成员之间的协作与配合则进一步增加了课程的生动性，大家互相鼓励、搭配，确保团队所有成员都能获得最大程度的锻炼效果。

### 第三段：锻炼效果的显著提升

团课作为一种高效锻炼的方式，能够显著提升锻炼效果，这也是我的实际体验所验证的。相比于其他个人锻炼方式，团课中因为分组等因素的存在，可以引导大家进行更加激烈、更加有挑战性的运动，让每个人身体达到更高的极限。例如，在我的团课课程中，经常会有高强度训练如瑜伽、有氧，这些锻炼能够很好地帮助身体提高耐力、协调、柔韧及心肺功能，从而达到更加出色的发挥。

### 第四段：保持兴趣的关键

在长期的锻炼中，保持锻炼的兴趣与激情并不是一件容易的事情，而团课也是一种很好的解决方式。在我的实际体验中，我的教练总是能给予最好的引导，跟随课程的节奏去锻炼，保证身体运动的流畅性，而这些都能够增加我对团课的兴趣度，让我从不断进步的体育锻炼过程中感受到动力和快乐。

### 第五段：团课的意义

团课不仅仅是锻炼，它是一种生活方式，也是一种陶冶心灵的方式，同时还蕴含着很多意义。例如，团队协作能够让人的情感和意志的方面得到增强，人际交往的能力得到提升。而在个人锻炼中，可以提升个人专注力、耐力、克服困难等，这些也是能够在生活中得到很好的应用的。因此，团课的意义不仅在于锻炼身体，更在于培养团队合作和集体利益的观念才华。

团课的实际体验，让我们既能得到身体的锻炼又能发挥出团队合作的力量，同时不失为一种大有意义的生活方式，让我们有力的感受到生活道路上的努力与成长。这决不仅仅是我的个人体验，更应该成为大家关于团课认识的一部分。

## 实际和实践篇七

“他们把求职简历写错了，不要小看了求职简历，往往因此而丧失了一次机会。”记者日前在国际展览中心的人才招聘会采访时，一家公司主管招聘的工作人员告诉记者。

求职简历也有对错？有！一家公司主管招聘的李先生说，收到的简历，80%以上不合格，主要问题集中在格式上，比如教育经历，喜欢从中学写起；工作经历，习惯从刚参加工作写起，这都属于简历的“硬伤”。简历普遍都太长。有的甚至十几页，其实简历内容过多反而会淹没一些有价值的闪光点。

而且，每到招聘的时候，一个企业，尤其是大企业会收到很多份简历，工作人员不可能每个都仔细研读，1份简历一般只用1分钟就看完了，再长的简历也超不过3分钟。

所以，简历尽量要短，简历过长的一个重要原因是有的人把中学经历都写了上去，李先生认为，教育经历应该从大学开始写起，学历从最高开始写，比如先写博士，后写硕士，再就是本科。工作经历应先从现在所从事的工作写起，招聘人员最关心的是你所受的最高教育和最近的工作，这样写简历才会提高应聘的命中率。

很多学生的求职简历都附了厚厚一摞成绩单、荣誉证书的复印件，一些公司的人力资源部门一致认为，只需要在简历上列出所获得的比较重要的荣誉。如果企业对此感兴趣，会要求求职者在面试时把这些带去。几位人力资源部经理一再告诫大家，求职简历一定要按照实际情况填写。