

最新大学生实训心得体会(模板9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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生实训心得体会篇一

近年来，越来越多的大学生对戏剧艺术表现出浓厚兴趣，因此，很多学校都开设了戏剧实训课程，旨在让学生在表演中锻炼自己的表达和沟通能力，培养出色的社交技能。在参与戏剧实训后，很多同学们也会有各自的学习体验和收获，下面将会介绍个人的心得和感悟。

第二段：感性的学习之路

戏剧是一门非常需要感性的学科，需要在表演中真正贴近角色情感的表达并产生共鸣。在实训过程中，我发现其实有些情感用直接的语言表达会显得过于理性和不够真实，因为在现实生活中，很多时候情感和道理并不能切割开来，而是在一起形成真实的状态。而在表演中需要付出的就是理性和真实感情的结合，对这一点的理解和掌握可以让表演效果更加真实动人。

第三段：合作精神的培养

戏剧表演需要团队合作的精神，这一点比其它表演更加明显。每个角色的出现和完成都必须由其它成员的协助才能达成，这在实际演戏中我们会发现每个人都有着固定的角色和分工，需要互相扶持。演员和工作人员之间的合作也是实践中需要学习的方面之一，大家在一起视角的共同转换和反复尝试中，

学会承担和协作是不可避免的，也是很好的锻炼手段。

第四段：表达能力的开发

戏剧表演对表达能力的开发有着重要的帮助。在演员演戏过程中，需要通过动作、神态、语言等方式来展现情感，让观众能真正感受到角色的状态和心理。这个过程，不断的尝试和反复练习可以让演员的表达能力得到很大的提升，同时也可以让我们更好的理解情感在表达中的特殊语言。这不仅有助于我们在日后更有效的沟通，更能够顺利通过各种面试和交往。

第五段：总结

通过戏剧实训课程的学习，我深刻的认识到戏剧是一门非常需要感性投入和团队合作的学科，学生不仅可以锻炼自己的表达和沟通能力，还可以通过实际演练来更好的理解情感的表达和沟通的精髓。在戏剧实训过程中，我们不仅能够提高自己的演技水平和表达能力，还能增强合作精神，成为更好的人。总之，戏剧实训是很有意义和价值的课程。

大学生实训心得体会篇二

在大学生生活中，实训是一项非常重要的组成部分。实训是将理论与实践相结合的一种方式，有助于学生将课堂上学到的知识应用于实际生活中。我最近参加了一项关于铲土的实训课程，通过这个过程，我不仅了解到了铲土的意义，而且也获得了许多宝贵的体验和感悟。

第二段：认识铲土的重要性

在实训之前，我对铲土只是一种基础的农务工作，并没有意识到它的真正重要性。然而，通过实践，我发现了铲土工作的意义。铲土可以改善土壤的通气性和保水性，促进植物的

生长。这不仅对于农业生产有着重要的影响，而且对于生态环境的保护也至关重要。我深深意识到了环境保护和可持续发展的重要性，希望能从小事做起，为农田生态绿化出一份力。

第三段：实践带来的体验

通过这次实训，我收获了许多宝贵的体验。首先，我意识到了铲土工作的辛苦和重要性。铲土不仅需要体力，还需要不断的调整姿势和保持正确的动作，这对我来说是一种挑战。其次，我学会了如何协作与合作。在实践中，我们组成了一个小组，大家相互帮助，共同解决问题。这锻炼了我的团队合作精神和沟通能力。最重要的是，通过这次实训，我深刻体会到只有实践才能理解真正的知识。只有亲自动手，才能真正掌握如何正确地进行铲土工作。

第四段：对未来的思考

这次实训让我对我的未来有了更多的思考。我认识到只有不断地学习和实践，才有可能获得更好的未来发展。作为一名大学生，我们需要不断地提升自己的综合素质，不仅要学好理论知识，还要用实践来丰富自己的经验。只有这样，我们才能更好地适应社会的发展和进步。我决定以此次实训为契机，进一步提高自己的实践能力，不断学习和探索，为未来的发展打下坚实的基础。

第五段：总结

通过这次实训铲土的经历，我收获了很多。我意识到了铲土的重要性，学到了协作与合作的重要性，体会到了只有亲身实践才能真正理解知识的道理，并对自己未来的发展有了更多的思考。实践的过程虽然辛苦，但是它为我们提供了一个锻炼自己、丰富经验的机会。只有不断地实践，我们才能更好地成长和进步。我相信通过这次实训，我会在以后的学习

和生活中更加努力，充实自己，为实现自己的理想而努力奋斗。

大学生实训心得体会篇三

戏剧是人类表现生活、情感、思想的一种艺术形式，也是探究人生的一种方式。在大学生活中，参与戏剧实训已经成为很多同学的日常，这不仅帮助我们锻炼口才和表现能力，在感性上也得到了许多启示，下文将分享我的实践心得体会。

第一段：扩充视野，丰富生活

戏剧实训带给我的第一个感受就是它能够帮助我们扩充视野，丰富生活。在剧本中，我们接触到了各种各样的故事和角色，这些情节和人物或让我们感动、或让我们心酸、或让我们愤怒、或让我们开心。通过扮演这些角色，我们深入了解了他们的内心世界，体验到了不同的情感状态，让我们的感性世界得到很大的充实。

第二段：锻炼语言表达和表演能力

戏剧实训的目的之一就是帮助我们锻炼语言表达和表演能力。在表演中，我们需要使用准确的表达方式来表达情感和意思。通过排练和表演，我们学会了如何使用音调、语气、动作等元素来塑造角色，让观众更好地理解 and 接纳我们所传达的思想和情感。在这个过程中，我们练就了深厚的舞台表演技巧和语言表达能力，不仅提高了人际交往的效率，也能在日常生活中更好地传递信息。

第三段：接受挑战，增强自信心

参与戏剧实训虽然不需要太高的技能，但也难免会面临挑战。在剧本中，我们可能需要面对不同的角色和情感状态，甚至还需要勇敢地走出去与观众面对面沟通。通过挑战认识到自

己的能力不断提高和增强，磨炼了自己的意志，对自己的信心也更加坚定。

第四段：加深人际交往，扩展人际圈

戏剧实训相对于其他艺术形式，还有很明显的特点：即需要参与不同人物之间的互动。在演出中，我们与其他演员共同完成任务，紧密合作，不仅培养了我们间的合作意识，还加深了我们之间的交往和交流，从而扩展人际圈。

第五段：拓宽个人兴趣与爱好

随着对戏剧实训的深入了解，我们也不可避免地会接触到许多优秀的剧本、导演和演员。这些作品和人物会激发我们的火热激情，从而也会引发我们对戏剧文化的关注和兴趣。在这个基础上，我们有机会去进一步了解和学习戏剧艺术，树立正确的审美观念，并在实践中逐渐形成自己独特的戏剧审美风格。

综上所述，戏剧实训是一种很有意义的活动，它不仅帮助我们锻炼了许多技能，更重要的是在感性上得到了很多启示。希望大家都能够珍惜这个机会，贡献自己的力量，走出自我，成长为精彩的表演者，在戏剧的世界里发掘更多的美好。

大学生实训心得体会篇四

1. 了解磨削加工的工艺特点及加工过程。
2. 了解常用磨床的组成、运动和用途，了解砂轮的特性、砂轮的使用方法。
3. 熟悉磨削的概念、加工和测量方法，了解磨削加工所能达到的尺寸精度、表面粗糙度值范围。

4. 能独立完成磨平面的加工。

1. 怀着无比激动的心情，踏入磨工实训车间，开始了这学期的第一个实训项目——磨工实训。第一节为理论课上，梁老师给我们介绍了磨床操作应注意的问题，磨削加工的工艺特点、加工范围及磨床的组成、运动和用途。第一节课下来，也算是“硕果累累”！

2. 接下来，梁老师带领我们来到磨床面前，详细介绍了磨床的型号、组成、运动特点、作用及工作原理。介绍完上面的内容，接下来就是实机操作联系，老师先为我们演示了一遍，再次重复操作过程中必须注意的问题，然后我们在老师的监督下，第一次接触磨床，联系从简单到复杂，刚开始联系开车、停车，直到后来进行磨削平面。

3. 第二天上午，第一节课同样是理论课，这节课，老师详细介绍了砂轮的分类、特性、检查、安装、平衡、修整及保养方法。理论课下来，同样受益匪浅，别看小小的一个砂轮，学问大着呢。

4. 上完理论课，照常是实操作，不过这次可不是简单的练习，而是一次“小测试”，老师为我们规定了加工后达到的尺寸精度、表面粗糙度值。

1. 两天的实训下来，使我对整个磨削加工有了深刻的了解，也达到了预期目的。对于磨削加工中如何控制切削液的流速，如何控制圆周进给速度、纵向进给速度、横向进给速度，如何控制磨削用量来完成对工件的加工，以达到工件的尺寸精度、粗糙度值的要求，又能限度的提高生产效率都有一个简单的了解。

2. 磨床操作相对比较繁琐，所以必须用心，否则很有可能因操作错误而引起安全事故。

3. 由于条件的限制，我们只能实训磨削平面，而磨外圆等一些需要用到外圆磨床的加工类型，我们只能做理论上的了解，而没有机会实机操作联系，但无论是平面磨床还是外圆磨床，我相信我们学得一样好。

4. 作为机械零件精加工的主要方法之一的磨削加工，以其独有的特点和优势，屹立于整个机械加工中，成为机械加工中不可或缺的一道工序，但磨削加工成本高等特点，至今是机械加工中的难题，但我相信，随着技术不断提高，磨削加工在机械加工中将会得到更广泛的应用。

大学生实训心得体会篇五

很轻松的课堂环境，一直以来这种气氛都扩散到教室的各个角落，经久不散！与时常上课截然不同的风格，我更乐于去学，那就来谈谈我的感想吧，也算是生活中的一种经历！一种体验！

我是带着早餐，还属于半睡眠状态下溜进教室的，来的人并不多，由于之前已经停课一周了，我们习惯了自然醒，正在在嘀咕着，生物钟得相应的调整了□xx老师就让我们站成五队！开始热身，喊着口号，顺着老师的节奏又是蹦又是跳，真的，我一下子醒了，我想弄清啥状况，我刚开始注意力没在这上面，就只有顺着她们的节奏左转右转，上抬手下踢腿…才知道是为了活跃气氛！后来还把音响给搬出来了，跟着音乐…在这种情况下想不精气神十足都难！

以一种最轻松的授课方式让我们从中汲取有利于自己成长的话语，有时就一句话，可能会让人感慨彼多…影响之深，难以想象！最简单的一个站姿，双手交叉扣于前，双臂微前倾，双腿站直呈t字步或v字步，面带微笑…时间短还好，一长这人就忍不住左晃右动！一件很小的事要想坚持下来也非易事。这同时也很好的磨练我们的毅力，查看我们自己对一件事的坚持度有多高，会不会轻言放弃！为了转移我们的注意力，

老师并不是一味的让我们专注于站姿，在这期间她也是煞费苦心给我们讲一些有趣的事或一些人生大道理，在训练的同时让我们懂得一些为人处事的方式！藐视不经意间，可当我们放松警惕，偷回懒的时候老师就微笑的说；嗯，注意站姿哈，谁不好好的就罚他多练会，然后我们就又精神抖擞起来。

和平常的上课时间是一样的，我们照常上课，照常休息，不同的是气氛比较活跃！比较轻松！没有多大的压力，反而让我们更有兴趣去学，去听，这就是主动学习与被动学习的区别，很明显前者的效果更好。从中我们学到的知识远比在课本上要多得多，毕竟实际体验和说说还是有很大不同的，正如说起来容易做起来难！

余下的就是坐姿，蹲姿，引领的时候要离在客人的左方1厘米处。手势要恰到好处，面带微笑，语调适中，这时候就很看重站姿了，这直接于一个饭店的形象挂钩了，不论是外在的精神面貌还是个人形象，所以把xx练好真的很有必要，对自身的气质的提升绝对是质的飞跃！还有走姿，说实话，同班这么久，我还是第一次这样仔细的观察我班同学的走路的样子，真是各有各的范啊，完全是不一样的风格，其次是在递名片的时候，尊者有优先知道的权利，礼貌用语很必要！

最后临到考核的时候，就是把所学的然后单独做一遍，我也是在这次实训课中学会了打领带，平时不被我们所注重的小细节，在这时都显露无遗，原来看起来很起来很小的一件事却可以让我们前功尽弃，再次让我明白了细心的重要性！最重要的一环就是即兴演讲5分钟，不管是以什么为话题，我就讲的是沟通的重要性，很多人讲得都是宿舍的一些事，说实话，我喜欢这种气氛，嘻嘻哈哈我们同班同学的关系更近一步了！

为期x天的实训课就这样接近尾声了，这次学的都是很实际的东西，在生活中我们常常可以用到的，也是应该注意的，很感谢有这次机会来让我学到这些，期待下次的实训课！

大学生实训心得体会篇六

大学生期末实训是一个让学生进行实践锻炼、学以致用的重要环节，它是一个将理论与实践相结合的平台。在这个过程中，我们不仅可以巩固和加深自己的专业知识，还可以提升我们的实践能力和团队协作能力。在实践的过程中，我们也会遇到种种问题。在这篇文章中，我将分享我在大学生期末实训过程中的体会和收获。

第二段：实践让理论更加深入

实践是检验真理的唯一标准，只有亲身经历和参与其中，我们才能更加清晰地了解所学的理论知识。在进行实训期间，我们需要将课堂上所学的理论知识运用到实践中，通过实践的过程掌握更多的实际操作技能。这个过程不仅能增加对理论的掌握程度，还能加深对专业知识的理解和记忆。

第三段：实践强化团队协作和沟通能力

在进行实训过程中，团队协作和沟通是非常重要的，因为只有大家齐心协力地合作，才能完成任务。在这个过程中，我们需要充分发挥每个人的专业能力，合理分配任务，确保团队合作的效率。同时，我们需要进行有效的沟通和协调，以确保实践过程顺利进行。

第四段：实践带来的挑战和机遇

在实践过程中，我们不仅会遇到各种问题和挑战，而且会遇到各种机遇。在实践中，我们需要学习如何解决问题，从而提升我们的解决问题的能力，并且通过实践中的机遇获得更多的经验和技能，这对我们今后的职业发展也会有很大的帮助。

第五段：结论

总之，大学生期末实训是一个非常重要的环节，它有助于我们提升实践能力和团队协作能力，加深专业知识的理解和记忆，同时也带来了各种挑战和机遇。通过实践，我们可以更好地了解自己的优势和不足，同时也能更好地适应社会和职业的要求。因此，我希望每一位学生都要积极参与实践，在实践中不断探索和成长。

大学生实训心得体会篇七

大学生戏剧实训是一个提高表演技巧、展现才华的绝佳机会。作为一名戏剧爱好者，我曾参加过多次实训活动，下面就让我分享一下我的心得体会吧。

一、认识自己，找到自己的角色

在进行戏剧实训的前期，我们需要先通过各种方式了解自己，从自身特点入手，对照角色找到自己的优势和不足。只有找到自己在剧中的角色，才能够更好地理解剧情，并将自己的个性与角色相融合，形成一种全新的演绎方式。

二、深入了解角色，打造属于自己的作品

戏剧实训需要我们对角色的深入了解，不仅要理解角色的行为举止、性格特点，还需要了解角色的心理、背景故事等，这些对我们打造角色至关重要。我们可以通过各种方式，如阅读原著、观看相关电影、细节观察等方式来加深对角色的了解，让自己能够更真实地表现角色，打造出属于自己的作品。

三、勇敢挑战，迎接挑战带来的成长

在实训中，我们经常会遇到各种各样的挑战，可能是角色背后的故事让我们无法理解，也可能是面对同学、评委的表现压力让我们缺乏自信。但是，我们不能害怕挑战，我们需要

勇敢地去面对，只有这样才能够成长。准备充分，自信表现，那么挑战就会带来成功。

四、团队合作，用心呈现完美的作品

实训中，我们不仅需要对自己的表现进行反复推敲和加强，还需要与队友进行充分的沟通，一起完成这个作品。在团队合作中，我们需要体贴彼此，倾听对方的想法，共同讨论如何使作品更完美。只有团队合作，才能创作出最优秀的作品。

五、反思总结，不断完善自己

实训结束后，要勇于总结，反思自己的表现，了解自己有哪些优点和不足，以便更好地为以后的表演做准备。同时也要多多与老师和同学交流，通过互相学习，让自己的表现技巧有所提升。只要不断完善自己，才能在这个舞台上更有出色的表现。

总之，戏剧实训是一种极富挑战和收获的经验。我们在过程中，要认真对待，不断地思考，努力让自己的表现越来越好。相信我们都能在实训中获得更多的收获，为自己的表演生涯打下更好的基础。

大学生实训心得体会篇八

刚开始有点不适应，觉得这些礼仪都很累，觉得在生活中也用不到，但是经过老师的讲解，觉得越来越有用，在以后的生活中、工作中，用处都很大，既为人们所认同，又为人们所遵守，简言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法。是人际交往

中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活；有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系；从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要附着点。大凡国际化的企业，对于礼仪都有高标准的要求。

在个人修养方面，现代礼仪起了很大作用。学习现代礼仪，不仅规范了自己的行为，使举止得体，言语文雅，而且还培养了礼貌待人接物的好习惯。尤其是平时老师举的典例，实训室里的各种模拟，都使我受益匪浅，懂得了许多，了解了许多以前所不了解的，各种模拟使我的紧张感减小了，让我可以从容镇定，落落大方的面对眼前的一切。同时也了解到了许多国家的不同的风俗习惯，多姿多彩的课堂模拟，同学们的踊跃参与，争相表演各国风俗，形象生动，激情澎湃，再谈吐言语中学到了许多。

总之，现代礼仪对于当代大学生来说，都是十分重要的，在职业竞争中，学历只占一小部分，而大部分归属于你的礼仪举止是否得体，得体的礼仪举止会使你在未来的竞争中占据更大优势。

经过这段时间的学习，《魅力礼仪》这门课程对我触动很大，对我学习生活产生了重大影响。作为一个女生，我希望在外在形象塑造方面可以多讲一点，讲细一点。老师上课风趣幽默、博学多识、为人师表的形象，亦将对我产生重大影响。我将会把课上学习的知识运用到自己的生活中去，努力提高自己的自身修养、个人形象和人际关系，使自己在公关礼仪方面有一个质的提高。

大学生实训心得体会篇九

我们是3月7号进入xxxx实训公司参加软件开发实训的，在此次实训中，除了让我明白工作中需要能力，素质，知识之外，更重要的是学会了如何去完成一个任务，懂得了享受工作。当遇到问题，冷静，想办法一点一点的排除障碍，到最后获取成功，一种自信心就由然而生，这应该就是工作的乐趣。有时候不懂的就需要问别人了，虚心请教，从别人的身上真的能学到自己没有的东西，每一次的挫折都会使我更接近成功。还有学会了在工作中与人的合作与交流，同乐同累，合作互助，这是团体的精神，也是必须学习的东西。

经过之前的在校学习，对程序设计有了一定的认识与理解。在校期间，一直都是学习理论知识，没有机会去参与项目的开发。所以说实话，在实训之前，软件项目开发对我来说是比较抽象的，一个完整的项目要怎么分工以及完成该项目所要的步骤也不是很明确。而经过这次实训，让我明白了一个完整项目的开发，必须由团队来分工合作，并在每个阶段中进行必要的总结与论证。

一个完整项目的开发它所要经历的阶段包括：远景范围规划和用例说明、项目结构和风险评估、业务功能说明书、详细设计说明书、代码实现、测试和安装包等等。一个项目的开发所需要的财力、人力都是很多的，如果没有一个好的远景规划，对以后的开发进度会有很大的影响，甚至会出现预定时间内不能完成项目或者完成的项目跟原来预想的不一樣。一份好的项目结构、业务功能和详细设计说明书对一个项目的开发有明确的指引作用，它可以使开发人员对这个项目所要实现的功能在总体上有比较明确的认识，还能减少在开发过程中出现不必要的麻烦。代码的实现是一个项目开发成功与否的关键，也就是说，前期作业都是为代码的实现所做的准备。

我深刻的认识到要成为一名优秀的软件开发人员不是一件容

易的事情，不仅要有足够的干劲和热情，还要有扎实的编写代码基础，必须要有事先对文档进行可靠性报告，功能说明书，详细设计说明书等的编写和一些风险评估的编写的能力。

除了图书馆，最能让我感觉到身在大学的就是实训机房，在匆匆过去的两个月内，我往返于实训机房与宿舍之间，使我享受了一个充实的学习时期，让我感受到了大学的魅力，对自己充满信心，对大学充满信心，以积极的心态迎接明天挑战。

实训中要求有扎实的理论基本知识，操作起来才得心应手，我这时才明白什么是“书到用时方恨少”。这就激发了学习的欲望。

“学以致用”，就是要把学来的知识能运用到实际操作当中，用实践来检验知识的正确性。我想，这是实训的最根本目的。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”，在短暂的实训过程中，让我深深感受到自己在实际运用中专业知识的匮乏。以前总以为自己学的还不错，一旦应用到实际就大不一样了，这时才真正领悟“学无止境”的含义。

经过为期两个月的电子政务服务平台系统开发的实训，我对visual软件开发平台有了更深一步的了解，对微软基础类库的认识与使用也有了大大的提高。以及如何使用sqlserver数据库进行连接操作方面有了本质的提高。

短短的实训结束了，为我将来的就业打下了良好的基础，也提高了我的软件开发的水平，今后我将会更加努力学习，不断提高自身素质，开拓创新，与时俱进，做一个优秀的软件开发工程师。