# 中医针灸实训心得体会(15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-16

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。中医针灸...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**中医针灸实训心得体会篇一**

我们自从20xx年05月30日开始进入xx集团精细化工园开始实习，到现在已经一个月有余了。进入企业的第一天就开始了一级安全教育，使我对化工厂安全有了和很高的意识，经考试合格后，把我们分到了各个车间岗位。而我和其他五位同学被分到了兴瑞化工有机硅分厂硅烷车间901单体合成工段。

把我们分到各自的岗位后紧接着就是二级安全教育和三级安全教育培训。经过三级安全教育培训后，使我对安全意识有了更进一步的提高，并且对有机硅单体合成这个岗位也有了初步的了解。经考试合格后让我们到车间现场进行熟悉环境，由于整个有机硅是新上项目，自从今年2月份开始试车至今为止还没有正式投产，当然在这的所有员工也就非常的累(我们实习生也不会例外)。

记得我们三级安全教育培训一共三天，其中第一天下午就让我们到现场去熟悉，首先就是帮设备员整理一下管道，阀门(大的阀门我们四个人才抬动，我是真的惊呆了)，垫片之类的把这些东西放在指定的位置，然后就是的打扫卫生，一个下午就这样在忙碌中度过。

到了第二天下午，还是到现场，本以为没什么事的，可是刚到现场一股刺鼻的气味扑面而来，原来是在排渣浆，等我们反应过来，一个艰巨的任务有来了。让一个比我们少稍大几岁的员工带领我们去推 100个油桶(很大的那种)排渣浆用的，我们一共七个人要推一百个油桶，顿时我们蒙了!任务下来了我们总得要干的，于是我们就开始一人一个的开始推，刚推前几个感觉还不是太累，可是后来感觉越来越累了，可是还有好多油桶要推呢，于是接下来我们就混着推，采取接力式，这样一次可以多推些，也可以减少推的次数。就这样越来越累了，体力严重透支，可是任务还没完成，于是我们就自己为自己鼓劲坚持，终于完成了任务，此时已经接近下班了。到了第三天，上午工艺员为我们讲了有关的工艺流程，下午紧接着就是三级安全教育培训考试。合格后，让我们几个跟着一个上常白班的班长到现场进行为期3天的现场熟悉阶段。

三级安全教育考试结束后的第一天早上我们很早的来到了现场。跟着这个班长我们开始了下一阶段的学习，由于现在试车已经结束，正在进行现场的检修阶段，整个工段一共8层，每层都有许多机修换下来的东西，比如阀门，钢管，废铁，螺丝等等，都需要我们一个个的往楼下搬放到指定的位置，搬完之后就开始从8楼往下一层层的打扫卫生，由于要搬的东西太多了(有的有太重需2人才能抬动)，加之楼层又太高 ，我们用了整整一天的时间才搬完，一天下来，那才叫累啊，回到宿舍躺到床上就睡着了。第二天就开始从8楼开始打扫卫生花费了整整一天的时间，一天下来仍然很累。本以为活已经干完，可以稍微的休息一下，可不料又有任务交给我们了，先是让我们擦泵，一遍又一遍的擦，好不容易擦完了，又让我们用铲子把上面的污浊刮掉，说是重新刷漆，，然后是擦压缩机等等。这一天又在忙碌中度过。

就这样在忙碌中度过了3天，接下来就把我们均分到各个班中让我们在班中继续学习。回顾从进入兴发到分到班中之前，让我最大的感触就是“累”，而且是非常的累，但同时让我对各个设备有了大致的了解，对设备的大致分布也有所了解，这些天的确很忙，非常的累，而且心里也有很多抱怨，唯一最大的的收获也就是熟悉了一下工作环境对现场有了一个了解。这些天就这样在坚持中度过，同时也增强了我的意志力。

一番艰苦的磨炼之后，终于把我们分到班中了，带我的是一个比我大几岁的年轻小伙，平时我叫他阳哥。跟随着他在现场跑上跑下的，由于现场检修，我们每个班负责一个地方，我们来上班也就是帮机修人员打下手、监护火等等。我跟着阳哥也就跑上跑下的，有时还去仓库领东西，几乎很少有休息的时间，当然下午即将下班时还要打扫生，同时他也教我了好多书本上没学到的东西。其中检修时的一天中午，突然间从6楼的一个集油器由于压力过高喷出好多的导热油，喷的1—5楼全是，经过一番抢修后终于把止住了。

由于每层有好多的油，车间主任命令我们用消防水把油冲掉，于是我们又开始忙的不可开交。当冲到3楼时一场不可想象的事故又一次发生了，原因是机修师傅不小心用气割弄错了管道，致使管道泄露再加上我们冲下来的水洒在上面，导致了失火，霎时浓烟滚滚，很是恐怖，在楼上的我们受到通知后马上撤离，好在及时采取了相应的措施，减少了一些损失，要不一场不可估量的毁灭就要发生了。

在这短短的一天内发生了两次事故，对于来实习的我来说，可谓是惊险万分，让我见识到了化工厂里的危险性，同时安全的警钟又一次在我耳旁敲响!但也让我体会到平时把安全落实到位，出现紧急情况是能够及时采取相应的措施，对于我们在化厂工作的安全还是有保障的。这次的确给我上了一场非常特殊的安全教育培训!

经过一段时间的检修，终于等到了开始试车的阶段。这些天我们可以说每天都是常白班没有一天休息过，我的最深感触还是累，但同时我又学到了更多的东西，这也就是“一分辛苦，一分收获”吧。经过这么多天的磨练，我以前的抱怨也少了好多，有的只是，安下心来努力的学习与工作，同时我心里也在默念“天将降大任于斯人也!”这句话。

经过一番开车前的准备后，车终于开起来了。本以为开车时会轻松些，可是事情没有想象的那么简单，好在是开始了正常的倒班(也就是两白两夜两休，6天一个轮回)。开车期间也是非常忙的，许多阀门都需要人工控制。我和阳哥(带我的师傅)负责的是1—3楼，一楼主要是加催化剂铜粉(还有排渣浆等其它任务归班上其他人负责);二楼是加助催化剂锌粉和少量的锡粉，还有一个粗单体塔放空阀由于气动阀被冻(ch3cl结晶)致使失灵，需人工控制(开关频率非常高有时一分钟需好几次)，还有几个氮气阀门也需要人工控制，3楼主要一楼加过铜粉之后需加硅粉(还有其它任务归班上其他人负责)。

就这样整个上班期间不停地忙上忙下几乎也没休息时间，上第一个夜班时我感觉还好，不过第二个夜班时确实很困，由于没有休息的机会，还是忍了下来，更可怕得是水洗塔顶排出来的各种有毒气体使整栋楼都弥漫在毒气之中(排的频率也非常的高)，幸好有阳哥送给我的防毒口罩(不过毒气浓时我们还需撤离)，要不可就惨了。同时在操作期间阳哥很仔细的把每一步操作都传授于我，经过两个夜班和一个白班的学习我对这方面的操作已经基本掌握，到第二个白班时，由于班上人手不够，阳哥被调到了中控室，当然这些操作由我一个人负责了，刚开始我感觉还有些手生，不过经过几次后感觉熟练了好多，这一天下来可把我累坏了，不过感到挺有成就感的。

**中医针灸实训心得体会篇二**

实习心得，就是把自己参加过的实习工作进行一次全面系统的总检查、总分析、总研究，分析成绩、不足、经验，做到扬长避短。心得体会是应用写作的一种，是对已经做过的工作进行理性的思考，写作模式没有固定的方法，只要达到了有所思，有所悟，就算达到了目的。

二、基本要求

1、心得必须有情况的概述和叙述，有的比较简单，有的比较详细。这部分内容主要是对工作的主客观条件、有利和不利条件以及工作的环境和基础等进行分析。

2、成绩和缺点。这是总结的中心。总结的目的就是要肯定成绩，找出缺点。成绩有哪些，有多大，表现在哪些方面，是怎样取得的;缺点有多少，表现在哪些方面，是什么性质的，怎样产生的，都应讲清楚。

3、经验和教训。做过一件事，总会有经验和教训。为便于今后的工作，须对以往工作的经验和教训进行分析、研究、概括、集中，并上升到理论的高度来认识。

4、今后的打算。根据今后的工作任务和要求，吸取前一时期工作的经验和教训，明确努力方向，提出改进措施等。

**中医针灸实训心得体会篇三**

我叫\_，从一九年从事汽车驾驶工作至今。在多年的驾驶工作中，我能够时刻紧绷安全这根弦，安全行车三十五万公里无事故，较好地完成了运输任务，连续多年被评为局优秀驾驶员、局级先进工作者。下面就安全行车工作，谈一点自己的体会：

一、认真参加安全学习，时刻绷紧安全弦

作为一名司机，最最根本的是要保证行车安全。保证不了安全，及时送货，提高运输效益，增加收入都是空谈。因而，我认为只有在安全学习上一丝不苟，积累行车经验，才能做到随机应变，及时处理突发事件。因此，我十分重视部门每周一的安全教育会。我认为安全会不但要参加，而且要理解安全教育的重要好处，事故关系着货物、车辆和自己的生命安全，不能拿国家财产和自己的生命开玩笑，透过例会，摆事实、讲道理、总结经验，到达安全行车的目的，只带耳朵听，不往心里记，是极其危险的，所以每次安全学习，我都认真听，会后反复琢磨，虚心向别的驾驶员学习，力求不断提高自己的驾驶水平。

二、中速行车，谨慎驾驶。

“驾车如驾虎”，驾车上路，不能有丝毫马虎，多年实践经验告诉我，只要一上车，就要全神贯注，同时，要针对所驾车型的特点，中速行驶，我的做法是：

1、注意观察：在驾驶车辆过程中，驾驶员的观察力很重要，集装箱卡车，车长、超高，道路上有很多电线不贴合标准，个性是农村横过街道的线路，千万不能盲目透过，每当这时，我便抬一下踏油门的脚，然后再扫一眼车速表，然后细心观察，当线路不够高时，就下车请过路人帮忙，决不盲目透过。

2、中速行驶：道路交通状况复杂多变，既要依法行车，又要个性注意车速，持续中速行驶，并与前车持续必须的安全距离，没有把握不强行超车、不紧急刹车，做到掌握路况、掌握车况、遇事不慌。记得\_年\_月的一天晚上，我从青岛回到，当车行至烟青一级公路莱阳段附近时，心想，尽管夜深人静，但前方的几个立交桥附近，由于两侧有许多条小路穿越一级路，是事故多发地段，想到那里，我把车辆速由50码降到了30码，突然，前面有一辆无灯的农用三轮车抢穿公路，我紧急制动。停下一看，只见那驾驶三轮车的人因无证驾驶没有经验，早已吓得目瞪口呆不知所措地将车停在距我的车头不到一米的路面上。一场事故化险为夷。因此，我把这样一句话当作为开车时的座右铭：“回家心切莫超速，亲人盼你平安归”。

3、仔细应付路面状况，适应复杂驾驶环境。由于天气及路面状况复杂多变，给安全行车工作带来很大的困难。因此，在这种状况下，我始终坚持谨慎驾驶，不盲目开车的原则，选取适当车速，安全行车。比如：雨雪天谨慎驾驶防路滑;市区行车留意慢行防行人和自行车横穿;雾天低速行驶防碰撞。由于措施得当，留意谨慎，我曾成功的避免了一齐重大交通事故。

三、搞好车辆日常检查维护，杜绝病车上路。

驾驶员都明白，行车时要注意做好车辆的“一日三检”工作，那就是：行车前、行车中、收车后的检查，这三检必不可少，它关系到我们每次行车安全，因此，每次出车前，都仔细的检查车辆，有问题立即修理;行车中，我根据载货的重量及路面状况，及时停车检查车辆的安全部位，如轮胎螺丝、轮胎气压、传动轴螺丝、马鞍螺丝及刹车系统各部件是否安全可靠等，这样的检查在收车后再重复一次，以确保下次任务的顺利完成。今年四月份，我驾车赴淄博拉货，出车前依照惯例检查车辆没有发现问题，装货回到时，由于货物较重，我在谨慎驾车的同时，更加注意随时认真地检查车辆的状况，行至潍坊高速公路，我在停车检查时，突然发此刻后轮轮毂出现了十几公分的裂缝，并且已经有2根轮胎螺丝断裂，我顿时惊出了一身冷汗，如果不及时停车检查发现问题，一旦上了高速公路，车速一快，后果不堪设想。我立即联系单位派人抢修，避免了一齐行车事故的发生。由于三检工作做的认真，即便是保钟点的活因修车耽误了一点时间，货主也会对自己的货物能安全运到目的地而谅解。

在做好车辆“一日三检”工作的同时，务必注意做好车辆的维护保养工作，车辆对驾驶员来说就如同眼睛一样，保护好了，开起来情绪舒畅，显得路面格外宽广，因此，每次出车回到，即使是再累，我总是坚持一要洗车，二要修车的原则，清理完车辆后再回家。在洗车上，我为自己定的原则是：“长途归来必洗车，两天行车后必洗车，短途归来后必擦车”。每次跑长途或雨天行车后，我总是要用上一个多小时的时间，对车辆进行彻底冲洗，因此，我是公司“冲车台”上的常客;同时，出车归来后，我总是根据车辆在公路上的行驶状况，发现故障部位，及时进场修理，在车辆进行修理时，我一般状况下是换上工作服，看修理工修车，对不懂的地方就问，掌握车辆的结构，积累修车经验，同时，我主动给车辆的润滑部位打黄油，确保各润滑部位润滑良好。由于虚心向修理工学习，认真研究车辆构造，使我具备了排除一般鼓掌的潜力，在公司举办的汽车排故比赛中，多次获奖。

四、不疲劳开车，不违章行驶

因违章驾驶，疲劳开车而导致发生交通事故的案例比比皆是，且触目惊心，作为一名驾驶员，应个性注意这一点，我是一名长途车司机，长途运输有时为了保点，往往需要长时间超负荷作业，这样似乎与不能疲劳驾车的交通法规相抵触，怎样才能既做到保证多拉快跑，又不使身体过度疲劳呢我认为，应根据自身的身体力行，自行调节，始终持续旺盛的精力来开车，当感到身体疲倦时，应及时寻找安全地带靠边停车，下车放松一下，必要时睡上一会儿，感觉精力充沛，再上路行驶。在不行车时，要注意休息，远离赌桌、牌桌等耗费时间和精力的场所，保证充足的睡眠，以便工作时精力充沛，不打瞌睡。

以上是我工作中的一些做法和体会。虽然我在工作中取得了一些成绩，但离单位和领导的要求还是有很远的差距。今后，我将更加严格要求自己，加强车辆的维护保养，加强学习，注意做好本职工作。

**中医针灸实训心得体会篇四**

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对。曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。目前，找一个实习单位是当务之急。在网上投了大量的简历与及参加了几次面试之后，摆在我面前的是两个选择：留在广州或者回家。广州的实习单位是一间外资子公司，工作内容是专业相关的网站编辑与seo;阳江的实习单位是阳江电信，工作内容是营销类的。当初我很难做出选择，一边可以学以致用，另一边是知名企业。最后我选择了回家，有位老师说过，实习要找一个好单位，期望我没有选错。

在为期一个月的实习中，过程有苦也有乐，很辛苦但也有收获。因为是服务性行业，所以态度就决定了一切了。在工作过程中，面对客人的误解和猜疑，我学会了控制自己的情绪和说话的语气，这些在解决问题中很有用。当然，还有团队精神，敬业精神等等，都让我受益匪浅。

因为实习岗位是关于营销的，所以我们的工作内容就是营销——电话营销与现场营销。我说一下我在营销时的心得体会。其实，销售成功的第一步是把自己给卖出去，成功的营销自己。第二部是把自己的思想灌输给别人，第三不才是把别人的钱抓进自己的口袋。我在电话营销中遇到过很多问题，我们如何去解决客户的疑问这需要一个技巧，也是我们在学校当中无法学到的。客户的疑问就是客户所要的需求，我们在解决客户疑问的时候要学会去挖掘客户的需求，只有把客户的需求一个一个的解决了我们才成功了。我觉得在电话营销当中，最重要的是自己的心态。你的心态不仅影响这自己的心情还会影响客户的心情。我们要时刻保持一种乐观的心态，当一个电话被拒绝之后，毫不犹豫的拨打下一个电话，当被客户骂了之后，要勇敢地拨通下一个电话。对于现场营销，我觉得最重要的是团队精神和积极并真诚的工作态度，现场营销，直接面对的是客户，队员之间要合作无间，态度要真诚，也要设身处地的为顾客着想，站在他们的位置上思考问题，这样成功的几率就会大很多。

在经历了一个月的实习以后，我总结一下我的心得感悟，其实我觉得很多人在实习之后的也会有这样的一个感悟：

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你

感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。说到这个就不得不说一下我自己的一个经历了，由于我们是在员工饭堂就餐的，饭堂里面有一个专门的位置是留给公司的老总的，当初我们什么都不懂，也就稀里糊涂的坐在那个位置上，以致后面老总来了只能坐在别地位置上，后来还是一位老员工跟我提了个醒，才知道，至此再也不敢坐那个位置了，即使是没位了也不能坐，初入社会要多观察别人的行为才是。最后不得提一下，那位老员工我经常会帮她一些小忙，她才会特意提醒我的，呵呵，人际关系啊!

6、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

工作的时间很充实，像一本写满字的书。实习的日子就像在秋天收割水稻一样，虽然很累，可是有收获啊，心里总的来说还是很高兴的。工作了30多天，现在回首过去，觉得那时候的生活就像是一条曲线，充满了高低起伏。

通过这次实习，让我得到更多的是我明白了自己现在能够干什么，自己以后要干什么。只有明确了自己的奋斗目标，才不会迷失前进的方向。我现在拥有的是我昨天创造的，明天呢?后天呢?需要我不断地努力。我也相信，我们所有的

同学都会去为了自己的奋斗目标而努力。通过这次实习我也明白了不管你是在哪家公司，刚进去的时候都是从最底层做起，你没有权利和公司提任何要求，因为这一切都是白搭，只有当你做有一定成绩之后，你才有资格去要更多的东西，一切都是以成绩说话，你的价值与你的待遇永远是成正比的。无谓的抱怨还不如认真踏实的去做好每一件事情，把简单的事情重复做，把重复的事情坚持做，把坚持的事情用心做，你就是最棒的。

**中医针灸实训心得体会篇五**

两周的实训就这样结束了，心里还有点儿舍不得。在这两周的时间里，我和队友一起研究我们的课题----锁相环路频率合成器。

开始的时候，我们对这似乎是一窍不通，两者都相见陌生，但是，一个星期足以拉近我们的距离。为了追求好的结果，我们要付出很多，但这也是值得的。因为老师说过嘛，出来了结果会加分的。考试已经结束，我们没有了顾虑，所以能专心研究我们的电路。拿到课题的瞬间，我们直奔图书馆三楼，我们的选择似乎很明智，图书馆里面有很多关于锁相环路频率合成器的书。我们分别借了几本关于锁相环的书，坐在里面狂补关于这的知识，想想有点好笑。俗话说，书到用时方恨少。找了很多，还是没能总结出完整的方案，无奈啊！我们只好求助百度了，众里寻他好几处，终于找到了。忙了一天，下午的时候终于水到渠成，拿出了一个方案来，我们心里很是高兴。

周二我们继续对方案进行审查、改正，一上午确定了下来，并且上报我们的元件清单。周三来了元件，我们匆匆开始了焊接。显然焊工不强，电路板的背面很杂乱，让人心里看了不爽。当然这不是最主要的，我们最关心结果。虽然焊工不行，但焊接速度似乎很给力啊！我们焊完之后，有的小组居然还没有开始，我们有点儿窃喜。令人紧张的时刻来了，接上电源、示波器，似乎没有出来我们要的结果。运行的时候出现了一些问题，我们按照电路的原理图从头到尾检查了一遍，查处了一些问题，不得不将焊接好的部分电路拆掉，重新焊接。我们重新尝试了，结果还是没有出来，好无奈。我们不得不请教万能的老师。老师的讲解，使我们有了一定的了解，我们重新检查的很顺利。最后真的出来了，我们很高兴。现实与理论终归是有区别的，这次的课程设计让我感触良多。

首先，团队合作很重要的。古人云，众人拾柴火焰高。在实训过程中，我们团结一致，众志成城，互帮互助，共同进步。遇到不同的问题，我们相互讨论，靠自己解决问题。 其次，遇到解决不了的困难要找老师。务学不如务求师。老师之所以成为老师，都有一定的学识和道德修养。当我们遇到解决不了的问题时，老师是我们最好的朋友。

生活就是这样，汗水代表着付出也见证着收获。劳动是人类生存生活永恒不变的主题。通过实训，我才真正领略到“艰苦奋斗”这一词的真正含义，也意识到那些推动电子发展的先辈们多麽的有智慧。

在整个的实习中我学到了很多的东西，特别是中国自主研制的td—scdma通信系统，让我感受颇深。对于这一先进的通信系统，我们付出了很多，同时也打破了国外对我国通信方面的垄断。同时中国的华为和中兴这两个通信方案供应商如今已经跻身世界一流水平。这些都是通信方面的前辈们的贡献。这将继续激励我们学习专业知识，争取为我国通信事业的发展贡献自己的一份力量。

**中医针灸实训心得体会篇六**

电工电子实训是我进入大学二年级后的第一个实训，当然，在大一的时候，我进行过金工实训的训练，虽然对于实训我有必须的认知和了解，也有必须的经验，但是，在进行电工电子实训的时候，还是难免会犯一些错误。但是，好在我不是一个人在战斗，在我们20\_\_级电气10班所有同学的相互帮忙和相互鼓励下，我们克服了许多困难，也解决了不少问题。从这前后加起来相当于9天的电工电子实训中，我所学到和收获的，不仅仅仅是收音机的工作原理和架构组成，还有如何分析处理解决问题的方法和潜力，当然，我所在的班级也在这次的实训过程中也变得更加团结和友爱了。

在整个实训过程中，我感受颇深，从简单的焊接，到最后复杂的组装，使我从中了解到学习和实践是相互统一和相互依存的，少了哪一样，都不可能成功做好一个收音机。课程虽然结束了，但学海无涯，知识的海洋浩瀚无边，我需要学习的还有很多。电子原件的魅力才在我的世界刚刚开始，只有继续以电子实训的感受和经验为基础，渐渐学习总结下去，才能使自我得到更多的提高。

对于这次实训，我获得的心得体会大致总结如下：

1、我对电子技术有了更直接的认识，对放大和整流电路也有了更全面的了解，虽然以前也自我拆装过简单的单管收音机，但与这次的相比，无论从原理还是实际操作上来讲都是不能相比的。

2、对焊接程序也有了更清晰的认识，也更熟悉了焊接的方法技巧。

3、对问题的分析处理潜力有了很大的进步，由于一开始的盲目行动，我犯了很多低级的错误，比如一开始居然把元件焊在了印制板的反面，先焊了集成块等等，随着实训的进行，我深刻体会到了事前分析规划的重要性，相信这是没有进行过这种实践活动的人所体会不到的。

4、对电子产品的调试纠错有了更多的经验。我的收音机制作真的可谓命途多舛，从第一次接通电源它一点反应都没有，到最后能够收听多个频道的广播，我进行了多天的调试和纠错，在仔细检查每一个焊点，分析电路板的接线后，最终才完美解决了问题。

5、对团队合作的意识培养起到了很大的帮忙，虽然抓烙铁的是一只手，但是后面有许多个头脑在指挥和支持着，大家一齐分析电路图，一齐解决我们面前的每一个难题。也使班上同学之间的友谊更加深刻，班级更加团结了!

**中医针灸实训心得体会篇七**

一、实习的主要内容。

我经过在商业学校的两年学习充分认识到实践的重要性，与家人商议决定外出到xx酒店实习，学习东北菜加强理论知识与实践经验，我在后厨，是一个打荷的，大致是切小料、摆盘、雕刻、保证菜品的美观与卫生。

二、实习中的工作表现。

上班时积极工作，尽量让菜品美观，没有菜时到砧板练练刀工，上灶台练练翻勺，保持乐观向上的心态。我们下午两点时会下班休息三个小时，那时我会到书店，翻阅一下书籍，增长一下见闻。与同事相处关系还算融洽，(毕竟别人什么想法我也不知道，呵呵)结交了几个好兄弟，组建了一个和谐社团，不是黑社会性质的哦，每月发完工资的某天会一起吃饭，增进一下感情，放松心情，这样也更有利于工作。我们厨师长对我要求也不是很严格，一些事情也是对我以一种朋友之间的口吻谈话，他是我在xx酒店尊敬的人之一。单位的赵经理，对我也不错，整天笑呵呵的，不过他可能因为一些事请，认为我的脾气有一些暴躁，我自己也这么认为，我也尽量在改掉这个坏毛病。总的来说，我自己感觉我的表现应该是中等偏上吧!呵呵!

三、实习中的体会、收获，实习工作的认知、感想。

(1)经过在xx酒店短短一年的实习，我认识到了自己烹饪技艺，性格，工作经验的等等不足之处，并且在工作中逐步改进，相当于对我进行了一次深加工，回锅重新翻炒了一遍，使我变得更加成熟。我也深刻的体会到了父母工作的艰辛，也更加思念和热爱我的家乡。我在广州也认识了各种工种的各种人，热心助人的，埋头苦干的，口硬心软的，尖酸刻薄的，爱吹牛的等等，我与他们发生过争执，也有令我真情流露的，现在回想起来，往事一幕幕好似过眼云烟，大部分只是人生的过客，只有一小部分会令我埋藏在内心深处，永不忘怀!

(2)因为xx酒店经营的是东北菜，我本身也是东北人，这也就更加加深了我对东北菜的理解。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁,以炖菜为主。我认为xx酒店应该把主食再加上一些粗粮，由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含b族维生素，吃粗粮也成为了现在人的一种时尚。热菜应该在加上几个更加有东北特色的菜，如狗肉火锅，杀猪菜，关东煮，烤玉米。因为狗肉冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补强身，延年益寿。杀猪菜，关东煮等，也是很久远，经过历史与大众考验的经久不衰的东北菜。

四，存在问题。

我在对待学习和工作的问题上还是不够积极，不能更好的投入到学习与工作中去。性格有一些易燥，不能以平常心面对一些问题。我会继续在外闯荡，并且加深我各方面的素质。我的第一个五年计划是，做到某家三星级酒店的主灶，并且有二十万可流动资金，为我下一个五年计划做奠基。

**中医针灸实训心得体会篇八**

实训课已渐入尾声，透过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

透过实训中心老师的课堂讲解与企业化标准的培训，使我加深了对自我专业的认识。从而确定自我以后的努力方向。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学到东西，就需要我们跟老师或同学进行很好的沟通，加深彼此的了解。只有我们跟老师多沟通，让老师更了解我们，才能跟真切的对我们进行培训工作。由此，班级的文化“共享”就在生活中慢慢构成了。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在这短短的时间里，让我深深的感觉到自我在实际应用中所学专业知识的匮乏。让我真真领悟到“学无止境”这句话的涵义。而老师在专业认识周中所讲的，都是课本上没有而对我们又十分实用的东西，这又给我们的实训增加了浓墨淡采的光辉。我懂得了实际生活中，专业知识是怎样应用与实践的。在这些过程中，我不仅仅明白了职业生涯所需具备的专业知识，而且让我深深体会到一个团队中各成员合作的重要性，要善于团队合作，善于利用别人的智慧，这才是大智慧。靠单一的力量是很难完成一个大项目的，在进行团队合作的时候，还要耐心听取每个成员的意见，使我们的组合到达更加完美。

这次实训带给我太多的感触，它让我明白工作上的辛苦，事业途中的艰辛。让我明白了实际的工作并不像在学校学习那样简单。

人非生而知之，虽然我此刻的知识结构还很差，但是我明白要学的知识，一靠努力学习，二靠潜心实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。这次实训让我在一瞬间长大：我们不可能永远呆在象牙塔中，过着一种无忧无虑的生活，我们总是要走上社会的，而社会，就是要靠我们这些年轻的一代来推动。这就是我们不远千里来实训的心得和感受，而不久后的我，面临是就业压力，还是继续深造，我想我都就应好好经营自我的时间，充实、完善自我，不要让自我的人生留下任何空白！

实训中除了学到不少专业知识，也了解一些社会的现实性，包括人际交往，沟通方式及相关礼节方面的资料，对于团队开发来说，团结一致使我深有体会。团队的合作注重沟通和信任，不能不屑于做小事，永远都要持续亲和诚信，把专业理论运用到具体实践中，不仅仅加深我对理论的掌握和运用，还让我拥有了一次又一次难忘的开发经理，这是也是实训最大的收获。

此刻我对“一个人最大的财富是他的人生经历和关系网络”这句话十分的有感情，因为它确实帮了我们不少。除此课本上的知识毕竟有限。透过实训，我班同学都有这样一个感觉，课本上的理论知识与实际工作有很大差距，只有知识是远远不够的，专业技能急需提高。

从最初的笨手笨脚，到此刻能够熟练的按照流程开发软件，这都与我班每个人的努力是分不开的。十个月的实训，教会了我们很多东西，同时也锻炼了大家踏实、稳重的潜力，每个人都很珍惜这来之不易的实训机会。

在实际工作中经常会和不一样的人打交道，然而他们的态度是不可恭维的，你会感觉到他的不耐烦以及他的高傲，所以这就需要学会沟通的方式及说话技巧，学会灵活应对。透过这十个月的实训，我班同学都收获颇丰，总体来说对这次实训还是很满意的。尽管实训很累，每一天早出晚归。但真的很感谢学校能够带给我们这样好的实训机会，以及东软给予我们的实训平台。我们深刻的了解到，只有经历过，才明白其中的滋味。对于我而言，喜欢体验生活，能够说透过这次实训，真真切切的让我了解了什么是软件开发，什么是软件工程，让我对于软件最初的观点也有了本质性的改变！程序员不仅仅仅是一份职业，更是一份细心加一份耐心加一份职责心=人生价值的诠释。即将走向工作岗位的我们更要不断加强自我的专业技能，社会不会要一个一无是处的人，所以我们要更多更快的从一个学校人向社会人转变。为此我们将会在以后的日子里继续努力，不断激励经验，不断磨砺自我，早日走向工作岗位。

**中医针灸实训心得体会篇九**

我在铁道大厦进行了为期一年的实习，毕竟这次实习是我第一次踏入社会，面对贵族华丽大堂，整洁有序的工作，知道面对我的会是什么样的挑战?

第一，初步的收获

记得我们在办公室经过三天的短期培训后，基本上掌握了酒店的基本概况和应知应会的内容，然后就把我们分配到各个岗位，我则被分到了独一厨，待熟悉了本部门的概况后就跟着师傅开始学习了，曾经在学校学过的书本上的一些理论知识就要真正运用到实际中去了，不过我相信，只要认真去对待，就会有意想不到的收获!

我第一次做客情就是婚宴，当时真的很胆小，不敢去询问客人的要求，后来师傅和主管说了，一定要放开自己心中的“怕”，主动去做，最重要的一点就是“勤”!要勤快，脑子动得快一点也就可以了，到后来每次一有客人来吃饭，我都会主动迎上去，热情、周到地去服务，用最真诚的微笑去迎接客人，使我自己更加充满了信心!也许在酒店实习不免会遇到这样那样的麻烦，什么样的客人都会遇到，关键是要看自己怎么去对待了，我想只要用一颗真诚、上进的心，无论遇到什么样的坎坷，我都会踏过去的!

还记得酒店组织了一次“自己在工作中的不足与如何改正”的主题演讲，一直以来我都不敢去表达自己心中的感受，曾经简单的一次自我介绍都不敢表达，后来在大家的鼓励下我进行了演讲，当时演讲时的我真的很紧张，但当我看到同学们为我呼喊加油时，我鼓足了勇气将演讲进行到最后!那时的我已经不在乎结果了，因为那一刻我感觉我战胜了我自己，终于跨出了第一步，那是一个属于我自己的舞台，不管以后遇到什么样的困难，我都不会害怕了，因为我相信我自己!

第二，中餐厅的全面学习

在独一厨的这一年，人的接触面也广了，从一生下来认识到自己的父母，上了学，认识老师、同学，而现在的我到了铁道大厦又认识了同事、领导以及所熟悉的客人等，随着更深地接触，觉得陌生人比认识的人还要多，所以说不和陌生人打交道是不可能的，人在这个世界上就生活在一个人际关系圈里。所以我也逐渐认识到了，要想在酒店干得好，有几点是必须要有的：一是素质要好，有一定的文化基础，也要有一定的工作经验，工作认真，一丝不苟。二是勤奋，有条理，头脑清醒。三是要有一定的管理能力。四是要能干，深受到领导以及客人的喜爱。如果真的能做到以上几点，我想你也许就是一位优秀的初级管理者了，还有人生存于社会上，也不能太过于表现自己。其实，只要用一颗炽热、真诚的心去对待你身边的每一个人或是每一件事，那就可以问心无愧了。

酒店里要学到的东西很多，比如说餐桌上的礼仪，和客人打交道，还有就是做为三星级的服务员该怎么面对客人的不同要求。在中餐厅，接触这方面的知识相对于其他部门而言还是比较多的。当我们去做一桌客情，看着客人入座，一些客套话，和一些敬酒方面的，都会学到一点点，还有一些比较重要的就是人与人之间的交往，就是所谓的“为人处世”，要懂得尊重人。刚来到酒店，接触到最多的就是班级里的同学，再后来就是刘主管，有一本书叫做《不要只做我告诉你的事，请做需要做的事》，它在某种程度上给出了答案：能满足领导终极期望的人常常会有更好的职业发展前景。现在内向性格的人比较多，而工作中的关注点绝大多数只是在于尽善尽美地想法子完成领导交给他们做的任何事情，其实在酒店待了这么长时间，我觉得不仅要完成领导交给自己的事，还应该积极地站在领导的角度考虑问题，这样不仅解决了领导想到的问题，而且还主动帮领导想好答案或解决方案，所以说，要想真正的在社会上立足就要懂得学会积极主动。在实习的过程中，看着那些被动的人被领导看不起，就像酒店里或者一些大型企业里组织和带动的一些活动，除了积极地响应和号召之外，更重要的就是结合于实践，马上实施起来，而有些人吩咐干什么就干什么，一点主见意识都没有，这样的人就永远得不到领导的重视，而且也没有多大的出息。当出现一些问题时，你自己若要有很好的意见就可以主动提出来，不要放在心里而不说，那样就是不懂得好好把握机会，从而自己就会处于很渺小的地位。还有做事也要讲究个度，就像在酒店里，在每个领导或是同事面前话也不能太多，那样也会贬低自己的身价，凡事装个心眼，做人也许就是这样吧，也算是磨练自己。

**中医针灸实训心得体会篇十**

脚踩油门，心想人民!

马达一响，集中思想!

我的驾车经验：

首先要记住，你的爱车不是炫耀的资本，也不是什么交通工具，是杀人机器。这点很重要。

1.变线前一定要先看后视镜;

2.视野要开阔，前方200m范围内，左右视角60°之内的动态交通情况一定要时刻注意，眼睛要对前方扫.描，不要老盯着一个方向注视，那样很容易造成视野盲区，心中要时刻留意一个紧急别难所;

3.过路口前200m一定要脚踏在刹车踏板上;

4.遇到横马路的人或车，尽量要从前者的反方向绕，提前做好制动准备;

5.左转弯千万要注意自己车的左a柱挡住的视线;

6.在保证安全的前提下，尽量快速离开人多车多的是非之地;

7.要切记熟悉车辆的性能：轻载时的加速性和满载时的加速性，轻载时的和满载时的的制动距离;

8..长途驾车要开节奏感强的带刺激的音乐，提高人的兴奋性;

9..经常检查爱车的轮胎和制动效果;

10.每天早晨坚持默念“出入平安”3到5此，养成心理暗示，出车时就会经常注意安全;

11.倒车前要亲自到车后看一看，地盘高的车子还要弯下腰看一看。

12.善于向你的车身周围环境发出信号：喇叭、灯光;

13.雨天、雾天一定要开灯;

14.遇到路滑的切记少踩或轻踩刹车，抵挡小油门行驶;遇到小段滑路(10m)，收油门，利用惯性通过。

15.爱车要定期保养，尤其是转向系统和制动系统要多主动问问保养的师傅;

16.高速路上怎么超车?

(1)首先看后视镜，后面跟来的车相对速度和距离;

(2)前面车的速度和距离;

(3)相向驶来的车的速度和距离(是否来势凶猛);

(4)如果距离前方车辆距离较远(400m以上)，大油门跟上，距200m收油，脚落到制动踏板上，打超车转向灯，稍微打转向盘，以实现能看清前面交通情况为准;

(5)保证绝对安全的情况下，减一档，大油门、大扭力高速超车，不要犹豫。

好的驾驶习惯对避免交通事故有很大的好处。

胆大心细，良好的心理素质是一个驾驶员必须具备的条件。没有速度感的初学者(尤其是女孩子)，建议你最好能在电脑飙车游戏中进行模拟训练。

**中医针灸实训心得体会篇十一**

本人是物流专业的学生，这段时间来在物流公司实习，了解了很多也学习到了很多，下面是我实习时候的一些心得和报告!

一、实习目标:

为了以后能更好的适应工作和学习，学校组织到物流配送中心进行动期十天的实习。重要是为了懂得物流的作业流程，以便对我国的物流业能有更深的懂得。

二、实习请求:

了解物流的特色，佳吉货运，主要装备和作业流程，对其进行剖析。并根据学习的理论提出自己的看法。

三、实习单位简介:

配送中心是以组织配送性销售或供给，履行实物配送为重要职能的流通型结点。具有集货中心、分货中心的职能。xx公司是在连锁超市基本了发展起来的大型企业，拥有大型百货购物中心，社区连锁超市，中心城市方便岛为支柱的三大贸易，并以现代物流配送中心为支撑平台。

物流配送中心是一个中等范围的物流配送基地，是综合性的物流配送中心。兼有转运和集散功效，也可以扩大至配送和流通加工的功效，因此在计划与设计方面可操作性更高。物流配送中心重要分为:收货、分货、验货、退货四大部门，各个部分之间相互和谐和相互配合，密不可分。

xx公司正逐步实现\"以中心城市的中型百货购物中心和专业化超市为核心，以中小城市的大型综合超市和海方便岛为两翼，以现代化的大型物流配送中心为基本平台\"的发展格式。诣在以多业态连锁发展、范围经营和方便服务为企业核心价值的西北地域最大的零售贸易平台。

四、实习感触:

随着世界经济一体化步伐的加快，国际经济贸易发展日益活泼，我国的物风行业得到敏捷发展。固然这次实习时光很短，却给我上了人生过程中不可或缺的一课。对于物流，我只是知道它是集:运输、储存、搬运、包装、流通加工、配送、信息处置等基础功效实行的有机联合。但没有想到它的实际操作却没有这么的简略。通过十一点作为国人的物流人士有着切肤的领会。

货物运转速度慢，货差货损率高难以避免，高层货架利用率严天的简略懂得，使我对于物流配送有了更加深入的认识。中国的物流业固然没有国外发达，但这并代表中国物流业的落伍，一些原则性[譬如中国劳动力便宜的国情]严重的制约了中国物流业信息技巧化的发展速度。

蛮横的装卸态度更是制约中国物流业发展的瓶颈之一。这次实习让我从实践中了解到了物流，使实践与理论更好的联合。在这里我深入的领悟到了一个观点:推进你的事业，搬场公司，不要让你的事业来推进你。

五、实习结论及建议:

1、进货堆放货物时不能只顾着一时的便利，应当斟酌到出货时的便利，不能延误客户的时光，因此要依照尺度把货物堆起，堆放要整洁公道，以免倒塌。

2、要严厉依照仓储治理的请求，对于过期的货物要及时与厂家接洽，并得到应允后及时烧毁，佳吉快运，不要堆积在仓库中，挥霍仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种混乱无章的感到。应当另外筹备一间仓库，使那些一时无法烧毁的商品有处所储存。

3、目前物流中心正面临很多问题，批次越来越多而批量却越来越小，造成物流治理上的一个难点。产前物流，企业内部物流，销售物流，在供给链的治理上如何把握住这三块之间的关系。国内的物流畅润太低，仅占5%，如何把利润搞上往。面临一系列的困难，物流中心还得多鉴戒国外的物流策略，进步自己企业的效益

4、仓库高层货架的应用率过低，有的不到三分之一;蛮横装卸导致货损、货差率过高

建议:增强各部分之间沟通和接洽力度，公道分配各部分之间的物流作业，有效应用物流配送中心的作业区域，应用空间、装备、职员和能源;最大限度地减少物料搬运;简化作业流程;缩短生产周期;力求投资最低;为职工供给便利、舒适、安全和卫生的工作环境。

六、实习总结:

通过这次实习，我学会了很多书本上学不到的知识，公兴搬场，能够把书本上的理论应用到实际上，实践是检验真谛的唯一方式，只有到实际中往，中铁快运，才干真正认识理论其中的意义。非常感激海星物流配送中心能给我这个难得的机遇，让我收益匪浅。也非常感激学校给了我这个机遇，为我的工作积聚了经验，奠定了基本。

**中医针灸实训心得体会篇十二**

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。

只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

我从事的是办公室文员的工作，负责以下一些工作：

1、。接听、转接电话；接待来访人员；

2、。负责经理办公室的清洁卫生；

3、。做好会议纪要；

4、。负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送；

5、负责传真件的收发工作；

6、管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理；

7、接受其他临时工作。

刚开始实习时，文员工作也不知道从何下手。后来在领导和同事的指导帮助下，开始对单位对业务，对职位职责有所了解。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：

1、工作流程的了解；

2、应用专业知识的熟悉；

3、人际关系的协调；

4、与上司、同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。

尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，这些都是在实习的时候我们要努力克服的。我们唯有的方法就是真1

诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

实习的体会、收获

经过两个多月的实习，我明显地感觉到了自己的进步，无论是理论知识还是实际工作能力，无论是学习能力还是为人方面，进步和提升很快很多。感触最深的要属以下几点：

1。任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料和文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。

2。讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的最大潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的最佳体现。

3。与同事的相处与交流。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。因为几个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4。在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观。俗话说：以人为本、以德服人。

短短的十二周结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥最大功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页！

**中医针灸实训心得体会篇十三**

自从多媒体进教室后，我们在教学方式上有了很大的变化，可以说随着科技的发展，现代信息技术的广泛应用正在对数学课程内容、数学教学、数学学习等方面产生深刻的影响。数学新课程标准提出要恰当运用现代信息技术，改进教与学的方式，提高教学质量。而多媒体教学以其声形并茂、图文兼顾、动静结合等灵活多样的表现形式，大容量、直观性强和易接受等特点深受师生们的青睐，而我们在教学中应用多媒体教学也越来越广泛。那么如何才能最大限度发挥多媒体优势，优化数学课堂教学效能呢？下面谈谈我在使用多媒体教学中的一些体会。

一、在课堂教学中多媒体课件要突出重点。所以说在用多媒体课件时，不一定是课件越漂亮越好，场面越壮观越好，关键在务实而且重点突出。课堂上，如果学生都把注意力放在了画面的浏览上，那对课堂上该掌握的重点就会抛之脑后了。因此，制作多媒体课件要务实，让实用性课件成为多媒体教学的主流，课件要求不必特别美观，涵盖的知识不必很多，只要能使抽象、难懂的内容变得直观、易懂，有利于学生更好地接受和内化所学知识就够了。

二、黑板板书与多媒体电子板书相结合在教学内容时，除了用幻灯片等课件外，板书可以起到画龙点睛的作用，用电子板书可以给孩子们一个动态的视觉，而黑板板书确能突出教学的重点，浓缩整节课的精华。如在导入新课、揭示课题时，教师要板书课题；在引入概念时，要板书定义；在探究规律、研究性质时，要板书定理推论；在分析解题思路时，要板书主要的思考路径；在证题或解题时，要板书证明或解题的过程；在复习与总结时，要板书知识的结构及其内在的联系，以及主要的结论和注意之处。虽然这些层面有的是可以用多媒体来代替的，不过板书是学生模仿的蓝本，是完美地实现一堂精彩课堂的步骤。

三、注意节奏避免走马观花式的多媒体教学。所以，在多媒体教学中老师该知道使用的技巧，懂得不该使用时不用，避免急于向学生展示自己高超的制作技巧，一下子把课件从头到尾象播放电影一样演示给学生，学生因此而入迷，可一堂课下来，学生只感到迷惑，而没有学到真正的知识。

四、使用多媒体教学的目的要明确多媒体教学在当今课堂上的作用是很重要的，但是要看老师怎样去发挥它的效率。我发现在实际教学中不少教师对多媒体教学的目的不明确，认为在教学过程中使用了多媒体，自己的教学就先进、教学手段就现代化、学生就能学得好，这样恰恰忽略了多媒体只是教学的一种辅助手段、是为教学服务的这一特性。因此在多媒体教学中目的要明确，切忌不考虑教学实际，把课件制作得变化多端，让人眼花缭乱，使用各种声音轮番上阵，极大地影响学生的注意力和思维的延续性，这样的效果就有违多媒体使用的初衷。

五、激励学生积极参与到课件的制作和操作过程中来自从多媒体进教室，老师的课堂都靠制作幻灯片等课件来完成教学，教师一直是课件的操作者，学生虽然开阔了视野和受到了多重感官的刺激，但是学生的动手操作能力还是没有得到充分的发挥。所以，要尽量让学生积极参与课件的操作和制作过程，如此会使学生不仅是学习者更是研究者，这样的课堂效果会彻底改观，学生的参与意识会空前高涨，对学到的知识当然会留下深刻的印象。教师和学生一起制作、一起操作、一起研究，课堂教学效果可想而知。

所以，如何跟很好的将多媒体教学运用到语文教学中，仍是我们需要考虑的问题。

**中医针灸实训心得体会篇十四**

今年我们大三了，马上就要步入大四的行列，实习的内容是社区实习，在经过多次的筛选和斟酌，我们把实习地点定在了工大社区，一来呢，我对这个社区比较熟悉，因为我大一已经在那里进行过半个月的挂职实习，再来呢，就是工大社区就在我们学校的后面，对于我们的实习可以说很方便也很安全，而且工大社区的工作人员很照顾我们，他们人都很热情，社区实习心得体会。

经过了近两个月的实习，我同工大社区建立起了良好的关系，因为经历了两次实习，并且这一次自始至终我都在一直忙碌奔波，从和社区联系实习的事宜，分配实习任务，讨论制定各个计划，然后再到方案的落实和执行，活动的准备和策划，再有就是最后活动的进行和实现后的分享评估，我都亲力亲为，虽说两个月下来搞得我身心疲惫，可我觉得我是收获最多的。

通过这次的实习，我更深刻的体会到了社区工作的不易，从厨艺大赛被否定到社区运动会的诞生，我们的付出终于得到了回报，在运动会的准备阶段，我觉得大家的团结很重要，我们的一起努力换来了运动会的顺利举行。

我积累了许多经验，比如怎么同社区的人打交道、怎么去宣传一个活动、怎么去筹备和组织一个活动等等……

但美中不足的就是，我的专业知识掌握的不够，在活动前对突发事件的预测没有分析透彻，导致一些突发事件发生后我们都不知所措。

总的来说，我通过这次实习，感受到了自己的成长!

在两个月的实习期间，我深深地感受到要做好一件事的不容易。

社区工作真的不是一件简单的差事，它要求社区工作者要有一种坚强的质素，需要我们在工作当中正确的看待一切责任。简单的粗活说长远看不能展现我们社会工作者的本职工作，但是我觉得就是因为有过这一段美好的真实经历才能让每一个未来的社会工作者在潜移默化的锻炼中体会社会工作者本职工作的艰辛，它绝非是一种单一的体力锻炼而且是体现社会工作者如何运用成熟的会谈技巧去与人沟通从而更能有效发挥社会工作者的能力。所以，我觉得这次的实习可以算是一种艺术培养的过程，一种社交的艺术技巧。

通过进两个月的实习，我们发现只要勇于摔跟头就会有所收获。在这段时间里，我们虽然不是最出色的，但至少我们是最用心的。用心体会着在这里的每一个瞬间，不论它是失败抑或成功，不论经历的是大事件还是小活动，对于我们来说“走出去，没有退缩;摔跟头，但向前走”就是一种成功。正是：世上无难事，只怕有心人。当你用心体验的时候，一切困难都如过眼云烟，丝毫拦不住我们前行的脚步。我们希望能走出去，在社会中运用所学锻炼一番，因为外面的世界很精彩。你的“心有多大，舞台就有多大”，只要勇于面对困难与挫折，在“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的社会上就会有你的大舞台，有展示你自己的一片天地。

“理论是灰色的，但生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。

在这段时间里，我也看到了了目前社区建设存在的一些问题，社区工作者低待遇，社区局部分散使得管理不完善等等，这些会直接阻碍社区人才引入，而且社区的专业人才匮乏不能满足社区居民日益增长的物质文化需求。但我更相信，这些都是暂时的，在党的领导下，在科学发展观的贯彻落实过程中，在构建和谐社会的大背景下，社区建设日趋完善已指日可待，而我们大学学习的专业知识定是未来社区工作更高水平的力量。

**中医针灸实训心得体会篇十五**

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了 “理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找